

Entrevista a Arietta Slade

Jane Barlow, Warwick Medical School:

Estoy hablando con la doctora Arietta Slade, profesora de clínica en el Yale Child Study Centre.

Arietta, en este curso hemos reflexionado sobre la manera en que la mente cognitiva y emocional de los padres influye en la organización del yo del niño.

¿Puede hablarnos un poco acerca de lo que es el funcionamiento reflexivo?

Arietta Slade, profesora en el Yale Child Study Centre y codirectora de *Minding the Baby*:

Sí, claro, y me gustaría empezar diciendo que suena más complicado de lo que en realidad es. En realidad, es una idea muy sencilla: se refiere a un padre, o una persona, que se pregunta qué pasa por la mente de otra persona con la que se está comunicando o que se pregunta qué pasa en su propia mente. Lo entendemos como la capacidad para imaginar la mente del otro o para imaginar qué pasa en nuestra propia mente. ¿Te gustaría que pusiera un ejemplo?

Jane Barlow:

Sí, estaría bien.

Arietta Slade:

Un ejemplo de esto sería: una madre vuelve a casa después de un largo día de trabajo y su hija va y empieza a llorar y a colgarse de su falda. En un primer lugar, su primera intención podría ser tratar de detener ese comportamiento. "He tenido un día duro, por favor, deja de hacer eso". Y otro enfoque sería... Y a menudo sucede de forma intuitiva, no es algo que necesariamente haya que enseñar. Pero una madre podría pensar, quizá no a nivel consciente, pero podría responder con una comprensión de que lo que sucede en la mente de la niña es que la ha echado de menos, que se alegra de que haya vuelto a casa, pero que estaba triste de que se hubiera ido. Y su llanto es una expresión de esto. Y, en vez de inhibir el llanto, quizá prefiera atender la necesidad que dice: "Te he echado de menos durante todo el día, necesito un abrazo, necesito ver que has vuelto de verdad" y coger a la niña en brazos unos minutos, pongamos, y darle un abrazo y un beso y quizá darle unos mimos antes de dejarla en el suelo. Es más probable que eso tranquilice a la niña que si le dice: "No hagas eso, para. He tenido un día duro en el trabajo y tengo que hacer la cena". Y es esa comprensión de lo que pasa en la mente del niño, la comprensión de que el niño probablemente está necesitado de atención, tiene hambre, está un poco triste, y se alegra de ver a su madre para que comprenda esas necesidades y responda a ellas, aunque sea brevemente. No requiere necesariamente una respuesta de media hora, solo comprender que el niño tiene estos sentimientos y pensamientos, y deseos y responder a ellos. Esa es una buena definición de pensar en lo que pasa en el interior, en vez de tratar de controlar lo que pasa en el exterior.

Jane Barlow:

Vale, ha estado muy bien.

Háblenos un poco de sus investigaciones, porque sus investigaciones sugieren que el funcionamiento reflexivo afecta al comportamiento paterno en cierta manera o es particularmente interesante en los comportamientos de los padres durante la infancia.

Arietta Slade:

De acuerdo. Creo que como en el ejemplo que vengo de citar, en el que la madre responde al llanto del niño intentando imaginar qué causa el llanto –qué pasa en la mente del niño– su comportamiento va a ir en consonancia con los pensamientos y emociones del niño, en vez de simplemente intentar controlar y detener esos comportamientos. E, irónicamente, al responder a lo que sucede en el interior del niño, es más probable que detenga esos comportamientos que si solo intenta controlarlos. Por ejemplo, si al volver del trabajo y encontrar al niño llorando le dice: "Deja de llorar", eso probablemente hará que el niño se sienta peor. Mientras que si dice: "Ah, me has echado de menos, me alegro de verte. Deja que te dé un abrazo", en respuesta a las necesidades del niño, eso probablemente tranquilizará al niño y lo calmará, en cuyo caso le será más fácil ir a divertirse él solo mientras mamá hace la cena, en lugar de perseguirla por la cocina quejándose a la madre. O al padre. Lo mismo puede aplicarse a los padres.

Jane Barlow:

De acuerdo. En este curso hemos estado reflexionando sobre el apego. ¿Qué nos dice su investigación acerca de la relación entre el funcionamiento reflexivo y las posibilidades de que el niño desarrolle un apego sano?

Arietta Slade:

Bueno, como supongo que sus estudiantes ya sabrán, el apego sano implica dos cosas. Significa que te sientes seguro al buscar ser reconfortado cuando lo necesitas y que te sientes seguro para explorar el mundo porque sabes que alguien te está apoyando. Y lo que les sucede a los niños cuando tienen la experiencia repetida a lo largo de su infancia de que mamá está ahí, de que mamá entiende lo que les pasa, que su madre sabe responder a lo que les pasa, es mucho más probable que se sientan confiados a la hora de acudir a su padre o a su madre en busca de apoyo y que se sientan confiados a la hora de explorar. Porque, en cierto modo, saben que mamá o papá están ahí para ellos cuando salen a enfrentarse al mundo. De modo que la sensación de seguridad proviene de sentirse comprendido. No sentirse comprendido produce un sentimiento de mucha soledad. Pero sentirse comprendido y sentir que otras personas se interesan por lo que te pasa, por lo que piensas, te hace sentir más seguro. Te hace sentir acompañado, y es más posible que veas el mundo como una oportunidad, antes que verlo como un lugar amenazante o peligroso, porque tienes a esa persona contigo.

Jane Barlow:

¿Puede hablarnos un poco sobre el proceso? Porque he hablado un poco sobre el reflejo enfático. El reflejo enfático es el proceso por el cual los padres transmiten al niño que han entendido lo que este siente. ¿Puede hablarnos de esto?

Arietta Slade:

Volviendo al ejemplo de la madre que vuelve a casa, después de un duro día y el niño empieza a llorar. El reflejo enfático sería decir algo del estilo: "Cariño, ¿me has echado de menos? ¿Me has echado de menos? Oh, estás triste. A lo mejor me has echado mucho de menos, deja que te dé un abrazo". Esa madre está reproduciendo la respuesta del niño, quizá incluso imitando su expresión facial, quizá mostrando tristeza en su cara, en sus ojos, pero no lo hace de una forma exactamente igual que el niño, sino que lo hace de una forma exagerada, más explícita, más marcada, por decirlo así. Así que el niño ve que sus emociones le son devueltas, alguien se las está enmarcando. "Esto es lo que siento, esto es lo que pasa. Estoy contenta de ver a mi madre. Estaba triste mientras no estaba, estaba un poco enfadada... Eso es lo que estoy comunicando". Y ahora, en cierta forma, lo entiendo mucho mejor, porque lo han representado para mí, se ha transformado en algo coherente y explícito.

Y quiero subrayar la idea de que esto no es algo que los padres piensen de forma deliberada, mientras vuelven del trabajo, porque nadie podría sobrevivir al día si lo experimentara así. Es más bien algo que sucede de forma intuitiva. Es algo que sucede por la propia relación con el hijo, sucede a raíz de la curiosidad natural por la otra persona y de la apertura hacia la otra persona. Y cuando estás muy estresado o no sabes cuándo vas a comer la próxima vez, o no sabes si estás en un entorno seguro, establecer una conexión relajada con la mente de otra persona es más difícil. Esa actitud de apertura y flexibilidad es más difícil. Porque puede que estés realmente demasiado estresado en ese momento para hacerte cargo de la experiencia del niño y entonces es cuando empiezan los problemas.

Jane Barlow:

Entonces, ¿hay otros factores más generales que se asocien con la capacidad de los padres para ser más o menos hábiles en el funcionamiento reflejo?

Arietta Slade:

Bueno, creo que cuanto más lejos está un progenitor de un estado de "lucha o huida", de un estado de estrés, y el estado de "lucha o huida" es una de las formas más extremas de estrés. Pero, por decirlo así, para estar conectado emocional y cognitivamente con otra persona, para estar disponible emocional y cognitivamente para otra persona no puedes estar en un estado físico superalterado, superestresado, desregulado. Porque cuanto más caes en ese estado, más haces que tu cuerpo y tu mente se centren en la mera supervivencia de ese momento. Y todos tenemos esta experiencia, de las veinte veces en que volvimos a casa después del trabajo cuando nuestros hijos eran pequeños y empezaban a gritar y les decíamos: "Ve a ver la tele" o

"Ve a sentarte" o "Quítate de en medio", y es porque estábamos en ese estado. Es una experiencia muy común.

Pero cuando esto destruye la interacción de una forma frecuente, cuando destruye la capacidad del padre o la madre para estar presente para su hijo, –o incluso para sí mismos: ya sabes: "He tenido un mal día, aún estoy enfadado con mi jefe, y necesito un minuto para sentarme y tranquilizarme"–... Ese nivel de conciencia se ve comprometido cuando se sufren altos niveles de estrés. Y en cierta forma es como si la mente... Una vez que estás en esta especie de estado activado, se ven afectadas unas áreas del cerebro distintas de cuando estás en el estado reflexivo, o cuando estás en un estado de apertura y curiosidad. Y obviamente, no es posible estar en ese estado de apertura y curiosidad durante todo el tiempo, pero lo que intentamos decir a los padres y lo que intentamos decirnos a nosotros mismos como terapeutas –porque nosotros también podemos estar en un estado activado– es cómo calmarnos lo suficiente como para estar presentes emocionalmente, interesados, flexibles y abiertos.

Jane Barlow:

Muy bien. Mi siguiente pregunta es qué se puede hacer para apoyar a los padres que están teniendo problemas en términos de funcionamiento reflexivo.

Arietta Slade:

Creo que lo que (no) vemos en los padres que tienen problemas en este aspecto es, en primer lugar, una conciencia de que el niño tiene ideas y sentimientos propios. Muchos padres con este problema, cuando hablas con ellos sobre el niño o sobre ellos mismos, no utilizan palabras que remitan a emociones, como "miedo, sentimiento, enfadado, triste, asustado"... Esas palabras están en mayor o menor grado ausentes de su vocabulario. (O "contento, emocionado, curioso"...) No usan esas palabras, ni siquiera palabras como "piensa", "quiere", es decir, estados de deseo o intención: "Va a hacer esto"... Perdón, porque no es un buen ejemplo. "Quiere tal cosa, quiere un juguete". Cuando no tienes esa conciencia de la mente de la otra persona te centras mucho más en el comportamiento. "Siempre se está metiendo en problemas. Es testarudo. Es un cabezota". De esta forma, no se está indagando en qué le pasa al niño. Y puede ser difícil conseguir que un padre salga del modo de intentar erradicar un comportamiento, para adoptar el modo, aunque sea por un momento, de estar abierto y simpatizar con lo que está pasando en la mente del niño. Y a veces los padres dicen: "Ah, ¿quieres decir que si muestro interés por lo que le está pasando, quizás me haga caso?". En otras palabras, empiezan a darse cuenta de que si son capaces de apaciguar un poco sus propias reacciones y no responder de forma automática y no responder desde el estrés, quizás puedan disfrutar de momentos más satisfactorios y más conectados con el niño que si solo se centran en controlar el comportamiento. Y esto lleva su proceso. No es algo que se solucione metiendo a los padres en un curso de paternidad y enseñándoselo. Primero necesitas que desarrollen una relación con un terapeuta, o un profesor, o alguien que pueda calmarlos y

hacerles sentir seguros y entonces pueden empezar a tener este tipo de experiencias de curiosidad hacia el otro.

Jane Barlow:

Ha estado muy bien. Muchas gracias.

Arietta Slade:

No hay de qué, ha sido un placer.

Entrevista a Arietta Slade

Jane Barlow, Warwick Medical School:

Estic parlant amb la doctora Arietta Slade, professora de clínica al Yale Child Study Centre.

Arietta, en aquest curs hem reflexionat sobre la manera en què la ment cognitiva i emocional dels pares influeix en la organització del jo del nen.

Pot parlar-nos una mica sobre el que és el funcionament reflexiu?

Arietta Slade, professora al Yale Child Study Centre i codirectora de *Minding the Baby*:

Sí, clar, i m'agradaria començar dient que sona més complicat del que en realitat és.

En realitat, és una idea molt senzilla: es refereix a un pare, o una persona, que es pregunta què passa per la ment d'una altra persona amb la qual s'està comunicant o que es pregunta què passa a la seva pròpia ment. Ho entenem com la capacitat per a imaginar la ment de l'altre o per imaginar què passa a la nostra pròpia ment.

T'agradaria que posés un exemple?

Jane Barlow:

Sí, estaria bé.

Arietta Slade:

Un exemple d'això seria: una mare torna a casa després d'un llarg dia de feina i la seva filla comença a plorar i a penjar-se de la seva faldilla. En un primer moment, la seva intenció podria ser tractar d'aturar aquest comportament. "He tingut un dia dur, per favor, para de fer això". I un altre enfocament seria... I sovint succeeix de forma intuïtiva, no és una cosa que necessàriament s'hagi d'ensenyar. Però una mare podria pensar, potser no a nivell conscient, però podria respondre amb una comprensió del fet que el que succeeix a la ment de la nena és que l'ha trobat a faltar, que se n'alegra que hagi tornat a casa, però que estava trista que hagués marxat. I el seu plor és una expressió d'això. I, en lloc d'inhibir el plor, potser vulgui atendre la necessitat que diu: "T'he trobat a faltar durant tot el dia, necessito una abraçada, necessito veure que has tornat de veritat" i agafar la nena en braços uns minuts, posem, i donar-li una abraçada i un petó i potser fer-li unes carícies abans de deixar-la al terra. És més probable que això tranquil·litzi la nena que si li diu: "No facis això, para. He tingut un dia dur a la

feina i he de fer el sopar". I és aquesta comprensió d'allò que passa a la ment del nen, la comprensió del fet que el nen probablement està necessitat d'atenció, té gana, està una mica trist, i se n'alegra de veure la seva mare per a que compregui aquestes necessitats i hi respongui, tot i que sigui breument. No requereix necessàriament una resposta de mitja hora, només comprendre que el nen té aquests sentiments i pensaments, i desitjos, i respondre-hi. Això és una bona definició de pensar en el que passa a l'interior, en lloc de controlar el que passa a l'exterior.

Jane Barlow:

D'acord, ha estat molt bé.

Parli'ns una mica de les seves investigacions, perquè les seves investigacions suggereixen que el funcionament reflexiu afecta el comportament patern en certa manera o és particularment interessant en els comportaments dels pares durant la infància.

Arietta Slade:

D'acord. Crec que, com a l'exemple que acabo de citar, en el qual la mare respon al plor del nen intentant imaginar què causa el plor –què passa a la ment del nen– el seu comportament anirà en consonància amb els pensaments i emocions del nen, en lloc de simplement intentar controlar i aturar aquests comportaments. I, irònicament, responent a allò que succeeix a l'interior del nen, és més probable que aturi aquests comportaments que si només intenta controlar-los. Per exemple, si en tornar de la feina i trobar el nen plorant li diu: "Deixa de plorar", això probablement farà que el nen es senti pitjor. Mentre que si diu: "Ah, m'has trobat a faltar, me n'alegro de veure't. Deixa que t'abraci", en resposta a les necessitats del nen, això probablement tranquil·litzarà el nen i el calmarà, i en aquest cas li serà més fàcil anar a divertir-se ell sol mentre la mama li fa el sopar que perseguir-la per la cuina queixant-se a la mare. O al pare. El mateix pot aplicar-se als pares.

Jane Barlow:

D'acord. En aquest curs hem estat reflexionant sobre l'afecció. Què ens diu la seva investigació sobre la relació entre el funcionament reflexiu i les possibilitats que el nen desenvolupi una afecció sana?

Arietta Slade:

Bé, com suposo que els seus estudiants ja sabran, l'afecció sana implica dues coses. Significa que et sents segur buscant ser reconfortat quan ho necessites i que et sents segur per a explorar el món perquè saps que algú t'està recolzant. I el que succeeix als nens quan tenen l'experiència repetida al llarg de la seva infància que la mama és allà, que la mama entén allò que els passa, que la seva mama sap respondre a allò que els passa, és molt més probable que es sentin confiats a l'hora d'anar al seu pare o a la seva mare en busca de recolzament i que es sentin confiats a l'hora d'explorar. Perquè, en certa manera, saben que la mama o el papa són allà per ells quan surten a enfrontar-se al món. De manera que la sensació de seguretat prové de sentir-se comprés. No sentir-se comprés produeix un sentiment de molta soledat. Però sentir-se

comprés i sentir que altres persones s'interessen per allò que et passa, per allò que penses, et fa sentir més segur. Et fa sentir acompanyat, i és més possible que vegis el món com una oportunitat, abans que veure'l com un lloc amenaçant o perillós, perquè tens aquella persona amb tu.

Jane Barlow:

Pot parlar-nos una mica sobre el procés? Perquè he parlat una mica sobre el reflex emfàtic. El reflex emfàtic és el procés pel qual els pares transmeten al nen que han entès el que aquest sent. Pot parlar-nos d'això?

Arietta Slade:

Tornant a l'exemple de la mare que torna a casa després d'un dia dur i el nen comença a plorar. El reflex emfàtic seria dir alguna cosa com: "Carinyo, m'has trobat a faltar? M'has trobat a faltar? Oh, estàs trist. Pot ser m'has trobat molt a faltar, deixa que t'abraci". Aquesta mare està reproduint la resposta del nen, pot ser inclús imitant la seva expressió facial, pot ser mostrant tristesa a la seva cara, als seus ulls, però no ho fa d'una manera exactament igual que el nen, sinó que ho fa d'una forma exagerada, més explícita, més marcada, per dir-ho així. Així que el nen veu que les seves emocions li són tornades, algú se les està emmarcant. "Això és el que sento, això és el que passa. Estic contenta de veure la meva mare. Estava trist mentre no hi era, estava una mica enfadada... Això és el que estic comunicant". I ara, en certa mesura, ho entenc molt millor, perquè ho han representat per mi, s'ha transformat en una cosa coherent i explícita. I vull subratllar la idea que això no és una cosa que els pares pensin de forma deliberada, mentre tornen de la feina, perquè ningú podria sobreviure al dia si ho experimentés així. És més aviat una cosa que succeeix de forma intuïtiva. És una cosa que succeeix per la pròpia relació amb el fill, succeeix arran de la curiositat natural per l'altra persona i de l'apertura cap a l'altra persona. I quan estàs molt estressat o no saps quan menjaràs per propera vegada, o no saps si estàs en un entorn segur, establir una connexió relaxada amb la ment d'una altra persona és més difícil. Aquesta actitud d'apertura i flexibilitat és més difícil. Perquè pot ser que estiguis realment massa estressat en aquell moment per a fer-te càrrec de l'experiència del nen i llavors és quan comencen els problemes.

Jane Barlow:

Llavors, hi ha altres factors més generals que s'associïn amb la capacitat dels pares per a ser més o menys hàbils en el funcionament reflex?

Arietta Slade:

Bé, crec que com més lluny està un progenitor d'un estat de "lluïta o fugida", d'un estat d'estrès, i l'estat de "lluïta o fugida" és una de les formes més extremes d'estrès. Però, per dir-ho això, per a estar connectat emocional i cognitivament amb una altra persona no pots estar en un estat físic superalterat, superestressat, desregulat. Perquè, com més caus en aquell estat, més fas que el teu cos i la teva ment es sentin en la mera supervivència d'aquell moment. I tots tenim aquesta experiència, de les vint vegades que vam tornar a casa després de la feina quan els nostres fills eren petits

i començaven a cridar i els dèiem: “Ves a veure la tele”, o “Ves a seure” o “Lleva’t del mig”, i és perquè estàvem en aquell estat. És una experiència molt comú.

Però quan això destrueix la interacció d’una forma freqüent, quan destrueix la capacitat del pare o la mare per estar present per al seu fill, –o inclús per a si mateixos, ja saps: “He tingut un mal dia, encara estic enfadat amb el meu cap, necessito un minut per a asseure’m i tranquil·litzar-me”–... Aquell nivell de consciència es veu compromès quan es sofreixen alts nivells d’estrès. I, en certa manera, és com si la ment... Una vegada que estàs en aquesta espècie d’estat activat, es veuen afectades unes àrees del cervell distintes de quan estàs a l’estat reflexiu, o quan estàs en un estat d’apertura i curiositat. I, òbviament, no és possible estar en aquest estat d’apertura i curiositat durant tot el temps, però el que intentem dir als pares i el que intentem dir-nos a nosaltres mateixos com a terapeutes –perquè nosaltres també podem estar en un estat activat– és com calmar-nos el suficient com per estar presents emocionalment, interessats, flexibles i oberts.

Jane Barlow:

Molt bé. La meva següent pregunta és què es pot fer per a recolzar els pares que estan tenint problemes en termes de funcionament reflexiu.

Arietta Slade:

Crec que el que (no) veiem en els pares que tenen problemes en aquest aspecte és, en primer lloc, una consciència que el nen té idees i sentiments propis. Molts pares amb aquest problema, quan parles amb ells sobre el nen o sobre ells mateixos, no utilitzen paraules que remetin a emocions, com “por, sentiment, enfadat, trist, espantat”... Aquestes paraules estan en major o menor grau absents del seu vocabulari. (O “content, emocionat, curiós”...) No usen aquestes paraules, ni tan sols paraules com “pensa”, “vol”, és a dir, estats de desig o intenció: “Farà això”... Perdó, perquè no és un bon exemple. “Vol tal cosa, vol una joguina”. Quan no tens aquesta consciència de la ment de l’altra persona, et centres molt més en el comportament. “Sempre s’està ficant en problemes. És tossut. És un caparrut”. D’aquesta manera, no s’està indagant en què li passa al nen. I pot ser difícil aconseguir que un pare surti del mode d’intentar erradicar un comportament, per a adoptar el mode, encara que sigui per un moment, d’estar obert i simpatitzar amb allò que està passant a la ment del nen. I, a vegades, els pares diuen: “Ah, vols dir què si mostro interès per allò que està passant, potser em faci cas?”. En altres paraules, comencen a donar-se compte que si són capaços de calmar una mica les seves pròpies reaccions i no respondre de forma automàtica i no respondre des de l’estrès, pot ser puguin gaudir de moments més satisfactoris i més connectats amb el nen que si només es centren en controlar el comportament. I això porta el seu procés. No és una cosa que es solucioni ficant els pares a un curs de paternitat i ensenyant-los-hi. Primer necessites que desenvolupin una relació amb un terapeuta, o un professor, o algú que pugui calmar-los i fer-los sentir segurs i llavors poden començar a tenir aquest tipus d’experiències de curiositat cap a l’altre.

Jane Barlow:
Ha estat molt bé. Moltes gràcies.

Arietta Slade:
De res, ha estat un plaer.