

¿Cómo podemos promocionar la salud mental infantil? Patricia Crittenden

«¿Cómo podemos promocionar la salud mental infantil?»

«Patricia Crittenden, Instituto de Relaciones Familiares, Miami»

Patricia Crittenden:

Creo que empezamos a hacerlo al asegurarnos de que nazca un niño sano en el interior de una familia, en un vecindario seguro y con ambos padres. Es decir, empezando por los aspectos básicos de la vida y no tanto por los de la salud mental. Pero muchos niños en el mundo no tienen a ambos padres, ni un hogar seguro, ni la nutrición adecuada. Si no tienes estas cosas, ya no podemos hablar de los aspectos psicológicos de la vida. Así que comencemos por el principio. Después, observemos la calidad de las relaciones que se establecen entre los adultos. Es improbable que el niño sea más feliz de lo que son sus padres. Así que, si tienen problemas, ayudemos a los padres. Eso sería realmente útil a la hora de ayudar al niño. Hay que apoyar a las familias, apoyar a los padres. Dar a la madre el tiempo suficiente para que se relaje con su bebé y lo cuide, de manera que no esté trabajando en todo momento. El niño podría ir a una guardería, pero en los países que tienen guarderías de jornada completa, las madres no conocen ya a sus bebés y no sé si quiero promover algo así. Creo que hace algunos años, la madre realmente conocía a su bebé; o el padre, si prefiere ser el cuidador primario. Pero no estoy convencida de que hayamos ido en la dirección correcta buscando tener a los niños en las guarderías tan temprano y por jornadas tan extensas.

Entrevistador/a:

¿Qué le recomendarías a quienes inician su formación en disciplinas vinculadas a la salud mental infantil?

Patricia Crittenden:

Creo que me gustaría que tuvieran dos tipos de experiencias, que los profesionales con los que yo trabajo apenas tienen. Con el tipo de familias con las que yo trabajo paso mucho tiempo en sus casas. No en sus oficinas, tampoco en sus centros de trabajo, sino en los hogares donde viven las familias. Creo que, con frecuencia, creamos programas para un tipo de hogares que son más ordenados, que tienen menos miembros y con una mejor educación que el hogar de esa familia que observamos. Pienso que, si queremos estar al tanto de sus necesidades, es necesario pasar mucho tiempo en esos hogares para sentir lo que es vivir en el espacio donde ellos viven, para ver a las personas que viven allí, y quisiera pasar más tiempo para

poder conocer al resto de parientes. Creo que mi perspectiva tiene muchos matices por el hecho de que he hecho muchísimas visitas a hogares, que trabajé en centros de apoyo de los barrios, en los mismos barrios donde la gente vivía. Conocí a los novios, a los padres, a las abuelas... y así empezó a cambiar la forma en que creía que la gente debería cambiar. Cuando intentamos hacerlo en su casa, con la gente que ellos conocen, de repente, algunas de las ideas que leíste en tu manual no pueden ser aplicadas allí, no es lo que necesitan. Así que creo que la primera recomendación que haría es pasar mucho más tiempo conociendo las condiciones de vida de las personas a las que queremos ayudar. Después, pasé los últimos veinte o treinta años de mi carrera enseñando a los profesionales a observar. Les habían dicho qué hacer, pero me quedé realmente conmocionada por las limitadas habilidades de observación de la mayoría de profesionales con los que he trabajado. Así que ahora paso horas y horas enseñándoles de qué manera observar la conducta, de manera que se den cuenta de cómo tienen que actuar y aplicar lo que habíamos hablado. Si no ves lo que la gente está haciendo, tampoco sabes cuándo ofrecer una de tus muchas reacciones. Creo que se le está dando a los profesionales una gran variedad de cosas para hacer. Simplemente, no creo que les enseñemos lo suficientemente bien como para observar cuándo hacerlas. Hay que usar ambas observaciones, incluyendo lo que ves, pero también hay que aprender a observar con los oídos. Escuchar "lo que se ha dicho" de forma distinta a la que normalmente lo escuchamos. Creo que, con demasiada frecuencia, los profesionales preparan lo que van a decir en lugar de escuchar lo que la otra persona tiene que decir. Y cuando enseñé algo como la Entrevista de Apego en Adulto (AAI), estoy enseñando un tipo diferente de entrevista de las que la mayoría de profesionales conoce. Generalmente, quieren información para poder empezar a aconsejar. Y yo quiero enseñarles a escuchar la historia de la persona a la que quieren ayudar antes de decidir qué tipo de ayuda podría necesitar esa persona. Escuchar de verdad, no solo el contenido de lo que la persona dice, sino también cómo de difícil es decirlo y dónde están las lagunas, dónde empiezan prácticamente a temblar, con el llanto que ves en su boca, o cuando su voz se quiebra. Ahí es donde está la información y yo quiero que los profesionales aprendan a sacar esa información sin interrumpir a la persona que habla. Con frecuencia, tengo que enseñar a los profesionales a escuchar la parte dolorosa, pues los apuran, diciéndoles: "te ayudaremos", "todo irá bien", o simplemente cortan a la persona que está hablando porque no pueden afrontar el dolor de la verdadera historia. Y esta es la gente que dice que quiere ayudar. Si tuviera que resumirlo, es que aprendan a mirar y a escuchar, con el fin de obtener información precisa. Yo creo que ya les hemos enseñado qué hacer, pero no cómo encontrar el tiempo y los lugares para hacerlo.

Saludos a todos.

«Prevención, promoción y difusión»
«psinfantil.blogspot.com»

Com podem promocionar la salut mental infantil? Patricia Crittenden

«Com podem promocionar la salut mental infantil?»

«Patricia Crittenden, Institut de Relacions Familiars, Miami»

Patricia Crittenden:

Crec que comencem a fer això assegurant-nos que neixi un nen sa a l'interior d'una família, en un barri segur i amb ambdós pares. És a dir, començant pels aspectes bàsics de la vida i no tant pels de la salut mental. Però molts nens en el món no tenen els dos pares, ni una llar segura, ni la nutrició adequada. Si no tens aquestes coses, ja no podem parlar dels aspectes psicològics de la vida. Així que comencem pel principi amb això. Després, observem la qualitat de les relacions que s'estableixen entre els adults. És improbable que el nen sigui més feliç del que són els seus pares. Així que, si tenen problemes, ajudem els pares. Donar a la mare el temps suficient per a que es relaxi amb el seu nadó i el cuidi, de manera que no estigui treballant en tot moment. El nen podria anar a una guarderia, però als països que tenen guarderies de jornada completa, les mares no coneixen ja els seus nadons i no sé si vull promoure una cosa així. Crec que fa alguns anys, la mare realment coneixia el seu nadó; o el pare, si prefereix ser el cuidador primari. Però no estic convençuda que haguem anat en la direcció correcta buscant tenir els nens a les guarderies tan aviat i per jornades tan extenses.

Entrevistador/a:

Què recomanaries a aquells que inicien la seva formació en disciplines vinculades a la salut mental?

Patricia Crittenden:

Crec que m'agradaria que tinguessin dos tipus d'experiències, que els professionals amb els quals jo treballa gairebé no tenen. Amb el tipus de famílies amb les quals treballa passo molt temps a les seves cases. No a les seves oficines, tampoc en els seus centres de treball, sinó a les llars on viuen les famílies. Crec que, amb freqüència, creem programes per a un tipus de llars que són més ordenades, que tenen menys membres i amb una major educació que la llar d'aquesta família que observem. Penso que, si volem estar al corrent de les seves necessitats, és necessari passar molt temps en aquestes llars per sentir com és viure en aquell espai on ells viuen, per veure les persones que viuen allà, i voldria passar més temps per a poder conèixer la resta de familiars. Crec que la meva perspectiva té molts matisos pel fet que he fet moltíssimes

visites a llars, que vaig treballar a centres de recolzament dels barris, als mateixos barris on la gent vivia. Vaig conèixer les parelles, els pares, les àvies.... i així, vaig començar a canviar la forma en que creia que la gent hauria de canviar. Quan intentem fer-ho a la seva casa, amb la gent que ells coneixen, de sobte, algunes de les idees que vas llegir al teu manual no poden ser aplicades allà, no es allò que necessiten. Així que crec que la primera recomanació que faria és passar molt més temps coneixent les condicions de vida de les persones a les quals volem ajudar. Després, vaig passar els darrers vint o trenta anys de la meva carrera ensenyant els professionals a observar. Els havien dit què fer, però em vaig quedar realment commocionada per les limitades habilitats d'observació de la majoria de professionals amb els quals he treballat. Així que ara passo hores i hores ensenyant-los de quina manera observar la conducta, de manera que se n'adonin de com han d'actuar i aplicar allò que havíem parlat. Si no veus allò que la gent està fent, tampoc saps quan oferir una de les teves moltes reaccions. Crec que s'està donant als professionals una gran varietat de coses a fer. Simplement, no crec que els ensenyem el suficientment bé com per a observar quan fer-les. S'han d'usar totes dues observacions, incloent allò que veus, però també s'ha d'aprendre a observar amb les oïdes. Escoltar "allò que s'ha dit" de forma distinta a la que normalment l'escoltem. Crec que, amb massa freqüència, els professionals preparen allò que diran en lloc d'escoltar allò que l'altra persona té a dir. I quan ensenyo alguna cosa com l'Entrevista d'Afecció en Adult (AAI), estic ensenyant un tipus diferent d'entrevista de les que la majoria de professionals coneix. Generalment, volen informació per a poder començar a aconsellar. Però jo vull ensenyar-los a escoltar la història de la persona a la qual volen ajudar abans de decidir quin tipus d'ajuda podria necessitar aquesta persona. Escoltar de veritat, no només el contingut d'allò que la persona diu, sinó també com de difícil és dir-ho, on es troben les llacunes i on comencen pràcticament a tremolar, amb el plor que veus a la seva boca, o quan la seva veu es trenca. És allà on està la informació i jo vull que els professionals aprenguin a treure aquesta informació sense interrompre la persona que parla. Amb freqüència, he d'ensenyar els professionals a escoltar la part dolorosa, doncs els apuren, dient-los: "t'ajudarem", "tot anirà bé", o simplement tallen l'altra persona que està parlant perquè no poden afrontar el dolor de la vertadera història. I aquesta és la gent que diu que vol ajudar. Si hagués de resumir-ho, és que aprenguin a mirar i a escoltar amb la fi d'obtenir informació precisa. Jo crec que ja els hem ensenyat què fer, però no com trobar el temps i els llocs per a fer-ho.

Salutacions a tots.

«Prevenió, promoció i difusió»

«psinfantil.blogspot.com»

