

Alicia Lieberman: Relaciones clave en los tres primeros años de vida

«SIMMS/MANN INSTITUTE»

«Relaciones clave en los tres primeros años de vida»

«Doctora Alicia F. Lieberman. Profesora del departamento de Psiquiatría de la UCSF School of Medicine»

Soy Alicia Lieberman, soy profesora en el departamento de Psiquiatría en la Universidad de California, San Francisco, y dirijo el Programa de Investigación en Traumas Infantiles en el Hospital General de San Francisco.

Los primeros tres años de vida, para mí, son los años mágicos para las intervenciones, porque los cambios que podemos facilitar en esos años pueden perdurar durante el resto de la vida del niño y de la vida de los padres y crear una nueva forma de relacionarse.

Recientemente hemos descubierto que los niños y los padres que son tratados de esta manera, (evaluados) nueve años después, continúan mostrando comportamientos mucho más sanos en sus relaciones con otros y en su relación con ellos mismos, en sus comportamientos individuales, en comparación con otro grupo que ha sido tratado de una forma más convencional enfocada en enseñar habilidades. De modo que sabemos que este énfasis en la vida interior, en las emociones, en las relaciones es la verdadera manera de producir cambios duraderos.

Creo que hemos olvidado durante muchas décadas que nuestras relaciones son lo que somos realmente y que nuestro verdadero ser se expresa en las relaciones. Y que cuando podemos obtener más seguridad, más placer, más confianza en nuestras relaciones, algo cambia en nuestro sentido de la propia identidad; de modo que la relación afecta al ser y el ser afecta a la relación, es un efecto de retroalimentación. Y es a través de las relaciones como podemos profundizar en nuestro sentido del ser. Al centrarse en relaciones clave a través de las cuales se estructura el sentido de seguridad y de sentirse amado del niño, eso cambia el sentido del ser.

Dicho esto, creo que también empleamos las relaciones para averiguar si estamos logrando un cambio en el sentido del ser, porque una relación no es un fin en sí mismo, una relación es un medio hacia la salud individual. Y por ello hay momentos en los que pensamos que una relación está tan arraigada como una relación egoísta, como una relación perjudicial, que debemos plantearnos: "¿Es esta la forma de trabajar con este padre o con esta madre o con este hijo?". Y a veces los padres y los

hijos necesitan terapia individual para explorar de forma segura con el terapeuta áreas que no se atreven a explorar con el otro.

«SIMMS/MANN INSTITUTE»

Alicia Lieberman: Relacions clau en els tres primers anys de vida

«SIMMS/MANN INSTITUTE»

«Relacions clau en els tres primers anys de vida»

«Doctora Alicia F. Lieberman. Professora del Departament de Psiquiatria de l'UCSF School of Medicine»

Soc l'Alicia Lieberman, soc professora del Departament de Psiquiatria a la Universitat de Califòrnia, San Francisco, i dirigeixo el Programa d'Investigació en Traumes Infants a l'Hospital General de San Francisco.

Els primers tres anys de vida, per mi, són els anys màgics per les intervencions, perquè els canvis que podem facilitar en aquests anys poden perdurar durant la resta de la vida del nen i de la vida dels pares i crear una nova forma de relacionar-se.

Recentment, hem descobert que els nens i els pares que són tractats d'aquesta manera (avaluats) nou anys després continuen mostrant comportaments molt més sans en les seves relacions amb els altres i en la seva relació amb ells mateixos, en els seus comportaments individuals, en comparació amb un altre grup que ha estat tractat d'una manera més convencional enfocada a ensenyar habilitats. De manera que sabem que aquest èmfasi en la vida interior, en les emocions, en les relacions, és la manera veritable de produir canvis duradors.

Crec que hem oblidat durant moltes dècades que les nostres relacions són el que som realment i que el nostre veritable ésser s'expressa en les relacions. I que quan podem obtenir més seguretat, més plaer, més confiança en les nostres relacions, alguna cosa canvia en el nostre sentit de la pròpia identitat; de manera que la relació afecta l'ésser i l'ésser afecta la relació, és un efecte de retroalimentació. I és a través de les relacions com podem aprofundir en el nostre sentit de l'ésser. En centrar-se en relacions clau a través de les quals s'estructura el sentit de seguretat i de sentir-se estimat del nen, això canvia el sentit de l'ésser.

Dit això, crec que també utilitzem les relacions per esbrinar si estem aconseguint un canvi en el sentit de l'ésser, perquè una relació no és un fi en si mateix, una relació és un mitjà cap a la salut individual. I per això hi ha moments en què pensem que una relació està tan arrelada com una relació egoista, com una relació perjudicial, que ens hem de plantejar: "És la manera de treballar amb aquest pare o amb aquesta mare o amb aquest fill?" I a vegades els pares i els fills necessiten teràpia individual per explorar de manera segura amb el terapeuta àrees que no s'atreveixen a explorar amb l'altre.

«SIMMS/MANN INSTITUTE»