

Relaciones Clave en los Tres Primeros Años de Vida

Doctora Alicia F. Lieberman,
Catedrática, Facultad de Medicina
de la UCSF,
Departamento de Psiquiatría

F. Lieberman

Soy Alicia Lieberman. Soy catedrática del departamento de Psiquiatría de la Universidad de California en San Francisco y dirijo el Programa de Investigación sobre Traumas Infantiles en el Hospital General de San Francisco.

Creo que los tres primeros años de vida son los años mágicos para la intervención, porque los cambios que facilitamos entonces pueden perdurar durante el resto de la vida del niño y de los padres y crear un nuevo modo de relacionarse. Acabamos de descubrir que los niños y los padres tratados de este modo, nueve años después, continúan presentando comportamientos mucho más sanos en sus relaciones recíprocas y en su relación con ellos mismos, en sus comportamientos individuales, que un grupo comparativo tratado con una manera más convencional de enseñanza de habilidades. Por tanto, sabemos que el énfasis en la vida interior, en las emociones, en las relaciones, es verdaderamente la manera de generar un cambio duradero.

Creo que durante muchas décadas tendimos a olvidar que somos realmente nuestras relaciones y que nuestro yo se expresa en nuestras relaciones, y que cuando podemos obtener más seguridad, más placer, más confianza, de nuestras relaciones, algo cambia en nuestra propia percepción del yo, de manera que la relación afecta al yo y el yo afecta a la relación, se retroalimentan. A través de las relaciones podemos introducirnos en la percepción del yo. Identificar relaciones clave en torno a las cuales se organizan la percepción de seguridad y de ser amado del niño cambia la percepción de yo.

Dicho esto, creo que también usamos las relaciones para descubrir si estamos cambiando la percepción del yo, porque una relación no es un fin en sí misma. Una relación es nuestro medio de alcanzar la salud individual. Por tanto, a veces pensamos que esta relación está tan consolidada como una relación infructuosa, como una relación dañina, que es necesario pensar: "¿Es este el método de trabajo adecuado con este padre en particular y este niño en particular?" A veces, los padres y los hijos

necesitan terapia individual para explorar con seguridad con el terapeuta zonas que no se atreven a explorar juntos.

INSTITUTO SIMMS/MANN

Para más información y vídeos, por favor visiten: www.simmsmanninstitute.org