

Regulación Emocional en Niños Pequeños

Doctor Peter Fonagy

Catedrático de Psicoanálisis del Freud Memorial
y Jefe del Departamento de Investigación de
Psicología Clínica Educativa y de la Salud
del University College de Londres;
Director General del Centro Anna Freud, Londres

Los niños, a partir de los seis meses, ahora sabemos que, mucho antes de hablar, miran su entorno e intentan averiguar qué sabe y qué no sabe la persona con la que están interactuando y ajustan su actuación según lo que crean que está pasando por la mente de esa persona. Por tanto, mucho antes de ser capaces de usar el lenguaje, ya les interesa la mente de los demás. Y no solo eso, sino que también esperan despertar el interés de los demás.

Puedo ofrecerles algunas muestras impactantes del trabajo de investigación que hemos realizado, pero también de trabajos de investigación ajenos. Por tanto, si un niño, incluso a los seis meses, se enfrenta a un adulto que no le responde, que le muestra lo que Edward Tronick llamó “Cara Inexpresiva”, una cara que no responde, que ha interactuado previamente con ese bebé, el niño se angustiara tremendamente. Y esta es una experiencia bastante universal. Esperarán que la persona reaccione de manera consecuente, que reaccione ante ellos de modo coherente con lo que hayan estado haciendo, porque quieren encontrarse a sí mismos en la otra persona, quieren encontrar a alguien que los refleje, que reaccione ante ellos. Porque ellos no empiezan, como ninguno de nosotros, sabiendo quiénes son ni qué son.

Nos interesan los demás, sobre todo, para descubrir cosas de nosotros mismos, y lo que sucede en los tres primeros años de vida, quizá de forma más importante en ese período que en cualquier otro, es que descubrimos cosas acerca de la naturaleza de nuestras mentes, de la naturaleza de nuestros pensamientos y sentimientos en la relación que tenemos con los demás. Por tanto, cuando estoy sonriendo o estoy riendo siendo bebé, no sé qué es esa experiencia, qué significado tiene esa experiencia. Si veo mi emoción siendo respondida por alguien que la refleja, veo esa experiencia fuera de mí. Luego, puedo recuperarla, y eso le da significado a toda la sensación que tuve en relación con mi felicidad.

Pero es aún más importante cuando me siento ansioso o triste. Si me siento triste, me siento angustiado, me siento desorganizado, puedo sentirme perdido en el mundo,

perdido en todas mis experiencias. Pero están mi madre o mi padre, que me responden con una reacción que indica que son conscientes de cómo me siento. Puedo mirarlos, puedo interiorizar esa representación de tristeza, y eso me ayuda a organizarme. Ahora ya sé lo que siento.

Esto es lo que llamamos regulación de las emociones, así es como llegamos a ser capaces de regular nuestras emociones. Por tanto, paradójicamente, aunque sepa perfectamente cuándo me siento ansioso o cuándo me siento triste, la ansiedad que reconozco como mi ansiedad no es en realidad mi propia ansiedad, sino mi imagen de mi madre mirándome cuando me sentía ansioso de bebé. Por tanto, si mi madre no estuviera, si mi madre no hiciera caso de mi ansiedad, me resultaría mucho más difícil llegar a organizar mis emociones.

Para más información y vídeos, por favor visiten:

www.simmsmanninstitute.org