

“ME GUSTA SER YO”. El desarrollo de la autoestima en los primeros años.

Entrevista con la Dra. Jeree Pawl

P: Hola y bienvenidos a la nueva e interesante serie de transmisiones de Zero to Three para los padres. Niños Pequeños, Grandes Preguntas, que es posible gracias al generoso patrocinio de la fundación Met Life. Zero to Three es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a la salud y el desarrollo del bebé, niño pequeño y su familia.

Me llamo Susan Romero, lo que va a escuchar es la traducción al español de una entrevista conducida por Annie Pleschette Murphy, que es miembro de la mesa directiva de Zero to Three. Yo voy a hacer la parte de Annie. Catalina Lavallo dirá la parte de la Dra. Dr. Jeree Pawl, Pawl quien nos acompaña hoy para hablar de cómo se desarrolla la autoestima en los niños pequeños. Jeree es una psicóloga clínica que ha trabajado con bebés, niños pequeños y sus familias durante cuarenta años. También es de la junta directiva de Zero to Three. Prosigamos pues con la entrevista. Jeree, empecemos por definir la autoestima en los niños pequeños, y ayúdeme a dar un cuadro general de cómo se observaría una buena autoestima en el niño pequeño.

R. El fundamento de la autoestima empieza desde el momento en que el niño viene al mundo. Tenemos de nuestro lado la evidencia de que el bebé está hecho de tal manera que se le puede describir como nacido para buscar contacto con nosotros. Para ellos somos lo más fascinante en el mundo, y desde luego los padres lo han estado esperando e imaginando cómo va a ser. Y ahora vamos a averiguar quién es este niño. Estaremos maravillados y asombrados, y nos empezaremos a conocer el uno al otro. Y es en el contexto de esa interacción, el brillo en los ojos, el amor, el prestarle atención, la relación recíproca en que se toman turnos para interactuar, en que le niño se empieza a sentir como un ser competente, y contento de ser quien es. Comienza a hacer las adaptaciones más milagrosas a su alrededor desde el comienzo.

P. Si, no hay duda de que uno ve desde los primeros momentos, que la forma en que un bebé observa la cara de su madre o padre, es casi milagrosa. Y me imagino que ha habido mucha investigación en cuanto al hecho de que estamos programados para ello. Pero si por alguna razón eso no está sucediendo... ha habido varias descripciones de esto, la idea del vínculo temprano y cómo para algunas madres esto no sucede instantáneamente. Debe llegar ese momento en que siente “Dios mío, este es mi bebé” y se enamora profundamente del pequeño, pero algunas veces esto no pasa. ¿Qué tanto problema es esto? ¿Será algo que puede tomarse un poco más de tiempo y la madre no debe torturarse por eso?

R. Yo creo que yo lo pondría en estos términos: los bebés perdonan mucho. En realidad lo perdonan casi todo. Toman lo que pueden. Y en cierta manera hay que pensar que el niño es quien lo guía a uno. En realidad lo que uno debe dejarlo hacer es mostrarle a uno quién es y uno está tratando de averiguar eso junto con el bebé. En tanto que uno esté intentando ajustarse al niño, creo que ese período de ajuste estará dentro de lo normal.

P. Muy bien. Hablemos un poco acerca de cómo uno observa al bebé interactuando con uno de sus padres. Usted lo describió hace un momento Jeree, esa experiencia maravillosa cuando el niño mueve todo su cuerpo. Uno le sonrío y el bebé parece estar diciendo "Caray, son una persona maravillosa" y esto es algo que se ve desde una edad muy temprana

R. Claro que sí. Como si el niño estuviera gozando un baño de sol, es una forma de verlo. Les fascina ser tan apreciados por sus padres. Hay una especie de conversación mutua, y es muy claro que hay sentimientos y cariño, además de verdadera admiración de uno por el otro.

P. Así es. Y creo que una de las cosas que usted mencionó y es muy importante es que uno no tiene necesariamente que ser una mamá o un papá felices en todo momento. Claro, les fascina cuando uno les sonrío, pero también pueden tolerar si uno no está de tan buen humor. Pero uno debe responder a sus necesidades. Aunque responder no necesariamente significa que tiene que hacerlo siempre con gran estado de ánimo todo el tiempo.

R. Claro que no. Y el bebé mismo no siempre está de lo más feliz, y nosotros los perdonamos. Se trata más o menos de discernir qué señales nos está dando.. Estaba pensando por ejemplo en distinguir los diferentes tipos de llanto y lo que significan, cómo responder a ellos. También es claro que el niño es muy bueno para percibir nuestras señales. Cuando pienso en el bebé que es alimentado al seno materno y durante la noche, cuando se despiertan y uno los toma en brazos y los calma, más tarde responden también no sólo al oír la voz de su madre, sino también al ruido del apagador de la luz en el corredor. Empiezan a discernir que usted está por llegar, y así comienzan a calmarse. A propósito, esta es otra fuente de la autoestima, el ser capaz de lidiar con los propios sentimientos, aprender a regularse uno mismo, y cualquier cosa que uno haga para auto-calmarse es una fuente de la sensación de que se es una persona competente.

P. Sí. Sabe, hace poco estaba hablando de esto con mi sobrina, porque ella acaba de tener un bebé, y estaban atravesando momentos duros pues su hija no duerme más de dos horas a la vez. Y la niña ya definitivamente estaba en la edad en que se podía enseñarle a auto-calmarse y a dormir por períodos de tiempo más largos, pero nunca es fácil.

Ahora esto ya pasó y la bebé duerme ocho horas en la noche y todos se sienten mejor. Entonces le digo: "¿cómo te sientes?" Ella me dijo : "bueno, me di cuenta de que ya estaba lista para eso y yo necesitaba dejarla que lo hiciera". Yo pensé que esa era una muy buena manera de pensar en el tema, y lo mismo se aplica a muchas otras cosas que hacen nuestros hijos a

medida que crecen. No hay que volcarse en el niño inmediatamente para salvarlo de todo, no es necesario asegurarse de que esté feliz en cada minuto del día, creo que esto es muy importante, como usted lo mencionó, para el desarrollo de la autoestima.

R. Sí, es importante para la autoestima. Hay cosas que uno puede hacer. Uno puede entretenerse, cantar solo, uno puede hacer muchas cosas para no requerir necesariamente en todo momento a la otra persona, uno encontrará la manera de calmarse. Esa es en realidad otra forma de sentir que uno es una persona buena y competente

P. Creo que uno de los temas sobre el que hay confusión, es que muchos padres no saben qué tanto hay que decirle al niño que es maravilloso. En otras palabras ¿Qué les aconseja a los padres en cuanto a qué tantos elogios necesita el niño?

R. La cuestión que es más importante es que los padres no se olviden de darse cuenta de la forma en que el niño logra sentirse orgulloso de ser quien es, o piensan en el niño como si fuera una botella vacía que está como metida en el estómago del niño y que se tiene que llenar con autoestima, y si no se llena lo suficiente, entonces estará medio vacía y no van a apreciarse a sí mismos. No es así.

Es importante meterse uno en la cabeza la idea de dejar al niño que sea él su propia fuente de la sensación de ser competente. Uno no debe sentir que es responsable de estar tratando en forma continua de llenar esta botella, que siempre estará saliéndose por algún lado, siempre elogiando, como si el niño no tuviera la capacidad de sentirse orgulloso de sí mismo por sus propios logros, pero sí la tienen.

P. Esto me recuerda de un momento en que mi hija estaba de ocho o nueve meses y estaba en la etapa de gatear, y se metía debajo de la mesa o de otro mueble y se sentaba, y luego no sabía cómo salirse de allí. En esa ocasión se había metido debajo de una silla y yo estaba con una mujer que de hecho, creo que era de Viena, Austria. Era una psicóloga y una mujer maravillosa. Y mi hija Mattie estaba bajo la silla. Gateó debajo de la silla, se sentó y luego le empezó a dar pánico porque no podía resolver cómo salirse de nuevo. Se veía como si estuviera en una pequeña jaula, por las barras de la silla. Desde luego yo ya iba para allá para levantar la silla y esta mujer me dijo: "No, no haga eso" Dijo: "no, no, ella lo puede lograr". Me dijo "sólo dígame cómo hacerlo". Yo estaba pensando, bueno tal vez así se hagan las cosas en Viena, pero a mí me parece un tanto.... Entonces, me puse en cuclillas, miré a Mattie y le dije: "Tú lo puedes hacer, chiquita. Sólo baja la cabecita". Y la niña se veía como un pequeño Buda. Nunca lo olvidaré. Se dobló hacia abajo y gateó saliéndose. Y tengo que mencionar que la expresión en su cara era de una sonrisa de un triunfo increíble: "lo logré". Y fue una lección muy importante para mí. Mattie era mi primera hija, creo que yo constantemente me volcaba en

atenciones para que no se fuera a frustrar o llorar o asustarse. Pero, no necesito decir que después de esto, gateó debajo de la silla y se salió unas dieciséis veces.

R. No hay algo que le de más entusiasmo al niño que la sensación de tener control de su propio cuerpo o del mundo físico, lo que se hace con un cubo, cómo se rueda una pelota, todas estas cosas que a menudo se creen muy sencillas, a veces se pasan por alto, sobre todo en la gente que está muy preocupada de cómo aumentar la autoestima de su hijo o hija. Los niños desarrollan su propia autoestima, en primer lugar. Y nuestro trabajo consiste en entenderlos, amarlos y asegurarse de darles la oportunidad de hacer esas cosas.

P. Creo que esta es una muy buena oportunidad para hablar un poco de poner límites en este contexto Jeree. En otras palabras, esto es algo difícil para muchos padres. No quieren que sus hijos se pongan tristes o enojados. No quieren que se frustren. Pero estoy segura que usted estará de acuerdo que el ponerles límites de una forma cariñosa está ligado con la idea de que tengan la sensación de competencia. ¿Puede hablar un poco de esto?

R. Sí, creo que a nadie le puede pasar que atravesase por la vida y el mundo sin encontrar tristeza, penas, frustraciones, y otras cosas que podríamos mencionar y que son terriblemente desagradables. Entonces, creo que es muy importante reconfortar al niño, y ayudarlo a atravesar esos momentos, asistiéndolo para que encuentre sus propias soluciones. Uno está aprendiendo a lidiar con estas cosas, y eso es parte de transformarse en un ser competente, convencerse de que uno puede hacer frente a las desilusiones y todas esas cosas. Esto quiere decir que la autoestima no es algo que se construye y ya nunca se puede destruir o cambiar.

P. En efecto

R. Eso es lo que uno quiere lograr. Pienso en dos cosas cuando uno tiene qué desilusionar a un niño. Una es reconocer la legitimidad de lo que él que quiere hacer. Hay qué hacerle comprender que uno sabe eso, y que también sabe que está desilusionado, pero así son las cosas.

P. Entonces, creo que lo que nos está diciendo es que hay una gran diferencia entre no dejar al niño que explore, y por otro lado, dejarlo que explore pero ponerle límites dentro de ese medio ambiente.

R. Sí

P. Hablemos un poco acerca del temperamento, en el sentido de que para algunos niños es más difícil hacer las cosas. Por ejemplo sintonizarse con las otras personas, tolerar las frustraciones, manejar sus emociones y sus impulsos. Tal vez a tales niños se les dice más que “no”, y para los padres es más difícil ser cariñosos y pacientes con este tipo de niños. Hablemos

un poco de esto. ¿Cuáles son algunos de los asuntos que hay que enfrentar cuando el niño es difícil?

R. Hmm, creo que yo empezaría un poco antes de eso, es decir, hay que darse cuenta y reconocer la clase de niño que uno en realidad tiene y respetar eso. Tenemos la tendencia a pensar que, por mucho que adoremos al niño, si al menos fueran un poquito más de este modo o de este otro modo.... tenemos nuestras propias ideas sobre lo que sería tener exactamente un niño perfecto, y a veces superponemos esta imagen sobre nuestro hijo o hija. Entonces creo que hay que reconocer la realidad de la dificultad que tiene nuestro hijo, y no pensar que de alguna manera el niño debería ser distinto.

P. Eso es tan importante. Me alegro de que lo haya mencionado. Creo que todos tenemos nuestras expectativas. Tenemos una imagen de lo que queremos sean nuestros hijos desde una edad muy temprana. Creo que a veces se etiqueta al niño desde que está en el útero, aún si es una etiqueta cariñosa, es una primera limitante y nos indica mucho sobre lo que nosotros queremos que nuestro hijo sea, o cómo queremos que no sea.

R. Estaba pensando en dos niñas que observé, eran de la misma edad, tal vez de unos dieciocho o veinte meses. Era el domingo de Pascua y había una canastita para cada una de ellas en la sala, y les dijeron que fueran por ellas. Una de las niñas se detuvo, muy quietecita, vio alrededor de la habitación y se puso a pensar "qué es eso que está allá", luego caminó hacia allá lentamente, la miró, se sentó y empezó a tomar los objetos uno por uno y examinándolos. Mientras la otra niña corrió tan rápido por el cuarto que se tropezó con la canasta y derramó todo lo que estaba en ella sobre el piso. Entonces, qué consejo se le daría a los padres de cada una de estas niñas, sería muy diferente. Habrá que reconocer cuando su hija no es como la niña calladita, que es lo que uno tal vez hubiera preferido. O por el contrario, su hija no va a ser como esta criatura tan vivaz, si eso es lo que uno preferiría, eso es muy importante reconocerlo

P. Sí, entonces conectemos esto, como lo hace usted, con la autoestima. Porque si el niño parece no ser como debiera ser, según las expectativas de su padre o madre, le estamos dando el mensaje de que no son....

R. Que no es lo suficientemente bueno

P. Que no son lo suficientemente buenos, o que el chico es demasiado impulsivo

R. Que tiene algo malo

P. O se le dice: "¡Mira lo que hiciste!". En una situación como la que usted describió, en que el niño tiende a ser alguien que entra como vendaval en el cuarto y tira lo que estaba tratando de obtener ¿Qué les dice usted a los padres que tienen un niño que, digamos, tiene un alto nivel

de energía o tal vez uno de baja energía, y que como padres es difícil para ellos lidiar con un niño así?

R. Creo que hay que tratar de que las personas se imaginen qué se siente ser este niño. ¿cómo se siente ser él? ¿cuál es la experiencia del niño o niña?. Puede ser realmente muy útil para uno de los padres si uno realmente los ha observado y les dice: "" Mire, creo que cuando usted hace esto... Creo que su hijo se siente de este o tal modo". Uno trata de que se pongan en el lugar del niño lo suficiente para que tengan un cambio de actitud, para que puedan ser más flexibles y tengan mayor sensibilidad respecto a cómo responden al niño.

P. Creo que una trampa en la que es fácil caer como padres es el proyectar lo que uno siente, o lo que uno quiere que el niño sienta, y creo que este es el otro lado de la moneda, no respetar quién el niño en verdad es.

R. Una niña está jugando sola y calmadamente en una caja con arena, y uno piensa-“Dios mio, debe sentirse muy sola”.

P. Exactamente. O debe tener una baja autoestima. Sí, ese es un ejemplo excelente. Hablemos de eso. Tengo una amiga a quien literalmente he conocido desde que nació. Y era una niña increíblemente sociable, todavía lo es, que tenía miles de amigos. Y su hijito, no era esa clase de niño. Él es mucho más como su papá. Recuerdo que una vez ella me llamó y me dijo: “sabes, sólo tiene un amiguito, y estoy muy preocupada por él. Creo que tiene una autoestima muy baja. No sé qué hacer al respecto” y ¿usted qué le hubiera dicho a ella?

R. Supongo que primero le diría:“¿Qué es lo que le preocupa de eso?” Luego hablaría de: “Cree que esto le preocupe al niño?¿Qué le hace pensar que el niño se siente mal?¿Cree que el niño se siente bien de ser quién es?¿Está contento?”. ¿Ve usted lo que quiero decir?.

P. Sí. Lo que oigo que usted dice Jeree, es tratar de ponerse en el lugar del niño, pero también ponerse fuera de esos zapatos y dejar que el niño sea quien es, que uno no puede controlar quien es el niño.

R. Así es

Q. Entonces Jeree, de lo que hemos hablado mucho, del temperamento del niño. Es decir, que a veces, a todos nos ha pasado. Hay momentos en que tal vez un niño que por otra parte es adorable, pierde el control. Y ciertamente uno ve padres que le dicen “ ¡ Deja de hacer eso! “ o bien “¿Qué te pasa?” o cosas que a veces son humillantes y le producen vergüenza al niño. Me imagino que usted diría que probablemente esa no es la mejor manera de reaccionar cuando un niño está fuera de control o haciendo algo que puede darle vergüenza a uno en un lugar

público.

R. Una de las cosas que se me ocurren en este momento es que usamos mucho la empatía para entender a los demás, y algunas veces nos falla esa empatía, porque simplemente no nos podemos imaginar adentro de esa pequeña persona, para entender exactamente porqué se comporta de esta manera. Y creo que allí es cuando nos sentimos impotentes y enojados, y es probable que vayamos a insultarlos de algún modo, a no darles apoyo y hacerlos sentir avergonzados, como si fueran terribles, gente horrible.

P. Sí. Creo que esto es muy importante. Y creo que si uno es el padre de un niño que es muy sensible, o que fácilmente hace berrinches, o que le cuestan mucho trabajar las transiciones de una actividad a otra, que a veces uno llega al punto en que sabe que cambiar de actividad va ser toda una batalla. Debe haber ocasiones en que uno en verdad, como usted lo menciona, necesita ayuda de fuera. A todos nos ha pasado.

R. Una de las cosas en las que estoy pensando y que no hemos mencionado es que hay algunos niños de más de un año que tienen que resolver el asunto en cuestión por sí mismos, porque entre más intervenimos, entre más tratamos de persuadirlo y comprenderlo, se pone peor. Y un niño así a veces corre a su cuarto y se queda allí, para salir después transformado totalmente. Esa es otra posibilidad, que se trate de un niño que en el interior tenga tal malestar que nuestra intervención no lo ayuda. Sólo agita más ese pequeño sistema que ya está desorganizado. Yo lo he visto con una de mis nietas. Nos dimos cuenta súbitamente que si no intentábamos ser tan perfectos y maravillosos con ella, lo cual ella detestaba, en cambio si la dejábamos a sus propios recursos, irse de ese lugar, y hundir la cabeza y resolver el asunto sola, le iba mucho mejor.

P. Esto nos lleva otra vez al tema de seguir la pauta del niño, sobre todo cuando uno empieza a ver cada vez más qué compleja es su personalidad y qué consistente es. Esta es una de las maravillas de ser padre. Estoy acordándome de esta anécdota maravillosa en el libro de Peter Neubauer sobre los estudios con gemelos idénticos, que son separados al nacer y adoptados por diferentes familias. Y los investigadores fueron con una de las madres e hicieron una entrevista profunda acerca de cómo era la niña, y cuando hablaron de sus hábitos de comer, la mamá estaba tan frustrada. Dijo: "La niña es imposible. No come nada. He intentado los fideos, el arroz. Lo he intentado todo y no come nada si no le pongo canela". Y luego entrevistaron a la otra madre, quien dijo "La niña es fantástica" y le preguntaron "¿en verdad?". ¿no tiene ningún problema?" no, no. Absolutamente no, come de todo, Claro, tengo que ponerle canela a todo".

R. Bueno, pienso que la cuestión es que entre más diferentes son de nosotros como personas, y lo que nos imaginamos de cómo deberían ser, estamos más interesados en averiguar porque esto es así. Nos provoca mucho interés y nos es muy sorprendente.

P. Es difícil de entenderlo en lugar de intentar cambiarlo

R. Sí. Cuando estamos de buen humor pensamos en eso como en algo interesante

P. Creo que las cosas que nos ha dicho hoy Jeree, acerca del desarrollo de la autoestima desde la edad más temprana, y hacer que el niño se sienta bien, y al mismo tiempo ayudarlos a vencer sus obstáculos y tener la sensación de logro, ha sido maravilloso. Le quiero dar las gracias

R. Es en general una aventura maravillosa

P. Así es, y nunca termina.

R. No, así es, nunca termina.

P. Bueno, muchas gracias.

