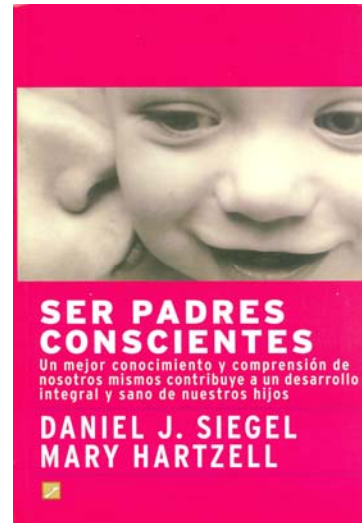


Ser padres conscientes**Daniel J. Siegel y****Mary Hartzell**

Vitoria: Ediciones La Llave, D.H.

2005

**Reseñas de Elena Sánchez Herránz y Miguel Ángel Gimeno Gurpegui****Reseña introductoria de Miguel Angel Gimeno:**

El libro está estructurado en torno a nueve capítulos y unas adecuadas reflexiones finales que sintetizan adecuadamente los contenidos nucleares de la totalidad del libro. Si alguien quiere una síntesis del mismo que recurra, directamente, a estas reflexiones finales, pero se habrá perdido un interesante desarrollo en torno a tres posiciones de lectura: posición de la autoaceptación, posición autoimplicativa y posición neurocientífica.

La posición de la autoaceptación alude al conjunto de los contenidos de los diferentes capítulos en los que con una narrativa ágil, sencilla, fresca y precisa los autores van desarrollando, a lo largo de los mismos, diferentes núcleos de pensamiento en relación a:

- cómo percibo, siento y recuerdo (caps. 1, 2 y 3);
- cómo me comunico, apego y doy sentido (caps. 4,5 y 6);
- cómo conecto, desconecto y reconecto (caps. 7, 8 y 9).

Así 5e-conociéndose uno suficientemente, en estos dinamismos, se da cuenta de quién es y en qué se juega la configuración de un adecuado apego y por dónde le surge lo inadecuado de su apego. La denomino “autoaceptación” en orden a considerar que el fruto más preciado y adecuado destino de todo buen autoconocimiento es una sólida autoaceptación.

La posición autoimplicativa la desarrollan los autores al hilo de cada uno de esos capítulos en las viñetas que ellos denominan “Ejercicios de dentro hacia fuera”.

En ellos se insta a una cuidada y precisa autoobservación como pilar del autoconocimiento más básico para a posteriori ir entrando en una especie de auto-análisis recorriendo los diferentes tiempos históricos de uno mismo, entreteniéndose de modo especial en el pasado desde el recuerdo de la propia historia y abriendo precisos interrogantes estándar que a buen seguro generan otros más específicos y propios de cada uno.

La posición neurocientífica se desarrolla también en cada uno de los capítulos. Son textos que de modo divulgativo señalan los fundamentos neurobiológicos de nuestro proceder en el apego interpersonal. Al hilo de todo ello articula con sencillez las diferentes conexiones entre nuestra mente-ideas, experiencias y mecanismos neuronales.

La adecuada diferenciación de estas tres posiciones permite la aproximación a la obra siguiendo una (la de la autoaceptación) o dos de ellas (junto con la neurocientífica) sin necesidad de desarrollar la tercera (la autoimplicativa) si no es el momento o no es deseo del lector hacerlo

así.

Desarrollada la estructura y el armazón del libro en cuestión señalo mi perspectiva personal de acercamiento al mismo. Espero en pocos meses el nacimiento de mi segundo hijo biológico, tras el nacimiento hace dos años del primero, y tercero del total, pues “mi” primer hijo está en régimen de acogimiento familiar desde hace más de cuatro años.

La relación con mis padres gira en torno al diagnóstico de cáncer y tratamiento de la enfermedad vivido durante más de cinco años por parte de mi padre y el fiel acompañamiento al mismo de mi madre.

Cito esta experiencia pues una de las tesis del libro articulada en diferentes contenidos, así o de otra forma formulada, vendría a ser algo así como que la paternidad-maternidad está determinada en su eje por la elaboración emocional mejor o peor realizada de la filiación.

En esta línea esa experiencia de paternidad y esa experiencia concreta de filiación son los puntos de apoyo y los ejes desde donde inevitablemente me he acercado a la obra comentada y en torno a los cuáles ha girado lo fundamental de mi comprensión.

Junto con estos dos ejes no puedo negar que el punto de vista intelectual como psicoterapeuta ha estado ahí, y más a la hora de redactar estas líneas, pero no ha sido central esa perspectiva de lectura y acercamiento a la obra. Y además creo que ha de ser así precisamente para valorar el verdadero objetivo de los autores con esta obra que entiendo sería servir a los padres a ser conscientes.

Finalmente en relación al contenido del libro lo adecuado es tomar directamente contacto con el mismo. Únicamente reseño en este comentario ideas matrices que conviene subrayar y que resultan de plena integración con nuestro modelo relacional.

La tesis central e inicial de la obra gira entorno a que la comprensión que tenemos de quiénes somos afecta a nuestro papel de padres. En esta línea resulta decisivo poseer una narrativa coherente y dotada de sentido que será garantía de no repetir interacciones negativas con los hijos.

No está de más, junto con estos núcleos, subrayar la afirmación gruesa del papel de la genética y la experiencia ambiental en el desarrollo de nuestros hijos. El contenido del libro asume como básica la tesis en relación a que si bien la herencia genética determina aspectos muy importantes de la anatomía cerebral, son principalmente las experiencias las que crean las conexiones únicas y modelan la estructura básica de cada cerebro individual. Nuestras experiencias crean la mente, la cual define lo que somos.

Desde aquí la centralidad de lo intersubjetivo en la temprana infancia resulta clave. Junto con ello la obra asume plenamente la teoría del apego y desarrolla en diferentes momentos la misma yendo desde el apego vivido por los propios padres al vivido por sus propios hijos.

Está adecuadamente ejemplificado y articulado todo lo relativo a lo decisivo del crecimiento personal y fundamentalmente obtener un adecuado autoconocimiento en sus niveles de conocimiento, reconocimiento y aceptación como principio del cambio. Para lo cual poseer una narrativa propia dotadora de sentido del pasado es crucial.

Una obra del todo recomendable para variados menesteres vinculados a la crianza, la elaboración individual, el aprendizaje intelectual y el proceder profesional en diversos ámbitos y gremios.

Comentario de Elena Sánchez:

En el año 1988, cayó en mis manos un libro recién editado de B. Bettelheim: *No hay padres perfectos* (*A good enough parent* -en el original [Editorial Crítica. Barcelona, 1988], como casi siempre, como en el texto de Siegel que nos ocupa, mucho más preciso-). Inspiró, en ese momento, mi curiosidad incipiente por el psicoanálisis y estimuló mis primeros pasos en el estudio del psiquismo y el funcionamiento del ser humano.

Entonces sólo era capaz de digerir las obras de aquellos que podríamos considerar, con todo respeto, analistas “menores” ¿o mejor debería decir aquellos que se ocuparon de transmitir su saber de un modo más cercano, alentando la reflexión?.

Pues bien, casi han pasado veinte años –en los que mi estantería se ha ido llenando y mi mente poblado de conocimientos y vivencias (alguno de ellos de bien difícil digestión, otros muchos bien cuestionables, otros tantos imprescindibles...). Y llega este *Ser padres conscientes*: un libro

rosa, con aspecto de manual de autoayuda, con foto incluida de bebé y mamá, que raramente habría yo despegado del estante de la librería, de no ser por una “fuerza oculta” entre la sugerencia y la obligación.

Y, si pongo en práctica *from the inside out*, me surge inevitablemente un careo entre el Bettelheim de entonces y los Siegel-Hartzell de ahora.

El punto de partida y propósito es compartido por ambos: plantean la importancia de las primeras relaciones, de la introspección, de qué manera influyen en el desarrollo infantil y en las relaciones paterno-filiales. El fin último parece, en ambos, mostrar cómo ser mejores padres –y en primera instancia, personas más sanas-.

No sólo el comportamiento manifiesto del padre o la madre, sino también lo que tiene lugar en su consciente e inconsciente, influye de manera significativa en el niño y le da las pistas sobre las que basa su visión de sí mismo y de su mundo... (p.71. Bruno Bettelheim, B.B. en citas sucesivas)

Necesitamos cobrar conciencia de las experiencias presentes –incluyendo las percepciones y las emociones- y ver de qué manera nuestras circunstancias actuales pueden estar condicionadas por los eventos pasados (...) cuanto mejor comprendemos nuestras propias experiencias emocionales, más empática es la relación que mantenemos con nuestros hijos y más contribuimos a su autoconocimiento y a su sano desarrollo. (p.14. Siegel-Hartzell).

Encuentro un claro paralelismo entre ambos textos:

Si reconociéramos ante nosotros mismos que con frecuencia las emociones dictan nuestros actos en relación con el hijo, seríamos también mucho más sensibles a su respuesta emotiva, a nosotros y nuestros deseos (p.51. B.B.)

La comprensión surge de dentro, mientras exploramos el problema y sus ramificaciones, y de nuestro propio esfuerzo por encontrar una solución que se ajuste a nuestra propia personalidad y a la de nuestro hijo (p.53. B.B.)

Cuando integramos nuestros recuerdos en el relato de nuestra vida, encontramos sentido a nuestras experiencias y alentamos la maduración sana, tanto de nuestros hijos como de nosotros (p. 40. S-H)

Posiciones que promueven la individuación:

La meta de la educación de nuestro hijo es permitirle, primero, descubrir quien quiere ser y luego, ser una persona que pueda sentirse satisfecha de sí misma y de su forma de vivir (p.71. B.B.)

Son nuestros hijos quienes han de llevar a cabo su propio viaje en la vida (p.15. S-H)

Referencias a cuestiones tan concretas como la puesta de límites o la dificultad para mantener la sintonía con nuestros hijos:

A menudo (...) no acertamos a comprender lo que sienten cuando tenemos que negarles algo que quieren. Queremos que acepten y entiendan nuestras razones en un momento en que sus emociones se lo impiden (p.163. B.B.)

La clave para mantener la conexión durante las interacciones de asignación de límites consiste en no perder la sintonía con las emociones primarias de los pequeños...(p.232. S-H)

Los recuerdos de nuestra infancia nos harán ser pacientes y comprensivos (p.44. B.B)

A pesar de todo nuestro amor y de nuestras buenas intenciones, podemos estar repletos de viejas defensas que hacen que las experiencias de nuestros hijos nos resulten insoportable. Ésta podría ser una explicación plausible a la llamada “ambivalencia parental” (p.32. S-H)

La importancia de la visión mental (empatía, mentalización), un tema central en *Ser padres*

conscientes, ya estaba apuntada por Bettelheim:

La mayoría de las personas necesitan sentir que sus puntos de vista han recibido toda la atención posible, y sólo entonces estarán y serán capaces de considerar en serio los pareceres contrarios que se les presenten. Se necesita una considerable seguridad interna para poder someter a consideración puntos de vista contrarios. (p.76)

Sólo si nos tomamos tiempo para contemplar el mundo desde el punto de vista de un niño pequeño, empezamos a comprender qué abrumador le parece todo. (p.80).

Este esfuerzo por comprender y en cierto modo, por experimentar por delegación lo mismo que el niño, basándonos en ello para responder a la situación, suele tener también un efecto secundario muy valioso: nos hace recordar incidentes similares o paralelos que hubo en nuestra infancia, que fueron significativos, pero que ya olvidamos hace mucho tiempo. Nos permite comprender () el significado que en aquel momento tuvieron para nosotros, el papel que interpretaron en la formación de nuestra personalidad y de nuestra visión del mundo. () Nos enriquece una comprensión mejor, no sólo de nuestro hijo, sino también de nuestra propia infancia. (p.81. B.B.).

Sintonizar con las emociones de nuestros hijos puede requerir que descendamos a su nivel, manteniendo una postura abierta y receptiva...refuerza no sólo la relación () también siente su yo fortalecido, porque percibe que sus ideas y emociones son valoradas. (p.76. S-H)

No insistiré más. La comprensión que ambos tienen de las relaciones padres-hijos sigue una misma línea de desarrollo. Ahora bien, no en vano ha pasado tanto tiempo. También yo, en estos años, he seguido una línea, pero es aquí, que *nuestro libro rosa*, viene a aportar a mis experiencias una nueva comprensión, un acercamiento diferente a la parentalidad, que renueva no sólo mi vivencia de la maternidad, sino también, el trabajo con los padres de niños que están en tratamiento.

Lo novedoso y enriquecedor no es tanto la insistencia en la importancia de construir una narrativa, de ser consciente, de buscar sentido... cuestiones ya tan evidentes.

Comparto con Antonio Tinajas su duda sobre la "idea optimista de los autores": *no estamos destinados a repetir las pautas heredadas de nuestros padres ni de nuestra infancia. El hecho de dar sentido a nuestra vida y de edificarla sobre experiencias positivas puede ayudarnos a superar las limitaciones inherentes a nuestro pasado y a crear un nuevo modo de afrontar las relaciones p.151...."* (Ojalá fuera tan fácil!). En último término, este ambicioso objetivo de lograr un estado de seguridad adquirida sería la meta de todo tratamiento.

Me chirrían levemente los *Ejercicios de dentro hacia fuera*; me han apasionado el resto de páginas grises: *Proyector sobre la ciencia*.

Ésta es, para mí, la gran aportación de este libro: el enfoque integrador que mantiene. Agradezco el estilo claro de Spiegel, su esfuerzo por sintetizar las múltiples disciplinas afines, que a menudo me resultan tan hostiles. He podido encontrar una explicación sencilla y sumamente sugerente. Aquí he conseguido, ¡por fin!! comprender bien los diferentes tipos de memoria, las formas de procesamiento –circuito superior, inferior /integrado, desintegrado- y qué relación tiene todo ello con el modo en que sentimos, nos comunicamos, nos conectamos...

Por apuntar sólo alguna de las afirmaciones más interesantes, que vienen a zanjar controversias bien antiguas:

La amnesia infantil, que no tiene origen traumático alguno, sino que parece estar relacionada con una insuficiente madurez de algunas estructuras cerebrales.

(...) con posterioridad al trauma, esos recuerdos quedan codificados de manera exclusivamente no-verbal, generando emociones conflictivas que pueden ser muy perturbadoras (p.31)

Son principalmente las experiencias las que crean las conexiones únicas y modelan la estructura básica de cada cerebro individual.. nuestras experiencias crean la

mente (p.33)

Memoria y desarrollo cerebral son procesos interdependientes (p.48)

La integración bilateral de ambos procesamientos (derecho-izquierdo) está en la base de la capacidad parental de brindar un entorno protector y una base segura (p.64).

La falta de memoria de esos sujetos (apego despreciativo) se explica por la merma en el desarrollo de los procesos de cognición autobiográfica o autooética, dependientes del hemisferio derecho, una merma potenciada por el entorno familiar de aridez emocional. (p.185)

Entre los elementos esenciales que facilitan la aparición de la teoría de la mente se cuentan las interacciones empáticas (), la comunicación recíproca de las señales no-verbales, (), la coordinación de la atención () y el juego imitativo. (p.264).

Un libro, en suma, muy interesante, que transita a través de múltiples aspectos de la experiencia y que puede ser leído desde distintos niveles.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Sánchez, E. y Gimeno, M.A. (2008). Reseñas de la obra de D. Siegel y M. Hartzell "Ser Padres Conscientes". *Clínica e Investigación Relacional*, 2 (1): 232-236. [ISSN 1988-2939]
[<http://www.psicoterapiarelacional.es/CeIRREVISTAOnline/Volumen21Mayo2008/tabid/355/language/es-ES/Default.aspx>]