

STEVE BIDDULPH

El secreto del niño feliz

Una guía imprescindible para padres
y educadores

TU HIJO Y TÚ

Título del original inglés:
THE SECRET OF HAPPY CHILDREN

Traducido por:
JULIA FERNÁNDEZ TREVIÑO, Psicóloga clínica

© 88-93. Steve and Shaaron Biddulph
© 1996. De la traducción, Editorial EDAF, S. A.
© 1996. Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. Madrid.
Para la edición en español por acuerdo con HarperCollins Publishers Pty Limited, Pymble, Australia.
Ilustraciones de Allan Stomann

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Depósito legal: M.
ISBN: 84-414-0030-X

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

¡Mi agradecimiento y amor para Shaaron, que me ha dicho que esta vez quería ser la primera!

La mayor parte del material incluido en esta edición surgió de la incomparable ayuda que hemos recibido de nuestros maestros Ken y Elizabeth Mellor para educar a nuestros hijos. Gracias también a nuestros editores. Rex Finch para la primera edición, y Annette Robinson y Sheridan Carter para la actual.

Gracias a todos aquellos que nos apoyaron con optimismo.



Índice

	<u>Páginas</u>
LA HISTORIA QUE ESTÁ DETRÁS DE ESTE LIBRO	11
PREFACIO	13
1. SEMILLAS EN LA MENTE	15
Usted hipnotiza a su niño cada día. ¡Puede hacerlo correctamente también!	
2. LO QUE LOS NIÑOS REALMENTE QUIEREN ...	43
¡Es más barato que un juego de vídeo y más saludable que un helado!	
3. CÓMO CURAR ESCUCHANDO	61
Cómo ayudar a los niños a desenvolverse en un mundo poco amable.	
4. LOS NIÑOS Y LAS EMOCIONES.....	71
¿Qué es lo que está pasando realmente?	
5. EL PADRE ENÉRGICO	93
Firmeza. Hágalo: ahora.	

	<u>Páginas</u>
6. PERFIL FAMILIAR.....	111
¿Papá? ¿Quién es papá?	
7. EDADES Y ETAPAS	127
¿Quiere usted decir que esto es normal?	
8. LA ENERGÍA Y CÓMO AHORRARLA.....	143
Buenas noticias: sus hijos lo necesitan sano y feliz.	
9. SITUACIONES ESPECIALES	153
Cómo puede usted ayudar si es un maestro, un político, un abuelo, un vecino o un amigo.	
PALABRAS FINALES	175
APÉNDICE	177

La historia que está detrás de este libro

CUANDO escribí por primera vez *El secreto del niño feliz*, no imaginé que tendría la difusión que ha tenido. Diez años después de haberlo escrito a máquina por primera vez, ha sido leído por un cuarto de millón de personas en, al menos, cinco países. En la actualidad paso una buena parte de mi tiempo dando conferencias en Australia para todos aquellos que se han interesado por el libro y también para los que no han encontrado esa noche ningún programa de televisión interesante.

Escribí *El secreto del niño feliz* cuando me iniciaba como terapeuta familiar, con el sincero deseo de facilitar a padres y madres una buena comunicación con sus hijos y para ayudar a los niños a vivir sin los miedos y humillaciones que nuestra generación frecuentemente sintió.

La primera edición anunciaba en la primera página que yo no tenía hijos, sólo wombats* (¡y que éstos se portaban bastante mal!). Mencioné este hecho porque era verdad y porque deseaba que mis lectores tomaran todo lo que yo decía con una pizca de sal: para que se fiaran principalmente de su propio juicio. Todavía creo en esto: ¡los expertos son un riesgo para su salud! Su propio corazón le indicará cuál es el mejor camino para criar a sus niños, si usted sabe escucharlo. Los libros, los expertos, los amigos, los cursillos, sólo le ayudarán si consiguen que usted se acerque cada vez más a su propio corazón.

Actualmente tengo hijos Y wombats. Todavía me siento conmovido cuando veo una joven madre con su bebé recién nacido,

* Wombats: animales australianos. (*N. de la T.*)

o un joven padre de compras con sus hijos, intentando, como todos, hacerlo bien y dar a sus hijos el mejor comienzo posible.

Me siento orgulloso de estar lanzando esta nueva edición. Miles de padres me han dicho personalmente que las ideas expuestas en el libro les resultan convincentes y de gran ayuda. He incorporado en esta nueva edición muchas de las cosas que ellos me han enseñado con el fin de mejorar el libro. (Y tengo pensado incorporar muchas ideas más en un libro de próxima aparición.)

Todos necesitamos amor y estímulo para llevar adelante esta tarea y criar niños alegres, saludables y cariñosos.

Aquí va mi amor y mi estímulo para usted.

STEVE BIDDULPH

Prefacio

¿POR qué hay tantos adultos que no son felices? Piense en toda la gente que conoce que tiene problemas: los que no tienen confianza en sí mismos, los que son incapaces de tomar decisiones, los que se preocupan por pequeños detalles, los que no pueden relajarse, y piense también en aquellos que no son capaces de hacer amigos, en los que son agresivos, humillan a la gente o ignoran las necesidades de quienes están a su alrededor. Agregue usted a la lista a todos aquellos que sólo logran sostenerse pensando en la próxima copa o en el próximo tranquilizante.

En uno de los países más ricos y pacíficos del mundo, la desdicha es endémica. Un adulto entre cinco necesitará asistencia psiquiátrica en un momento determinado, uno de cada tres matrimonios termina en divorcio, uno de cada cuatro adultos necesita medicación para relajarse. ¡Vaya una vida!

El desempleo y las dificultades económicas no lo hacen más fácil, pero la falta de felicidad abunda en todos los grupos —ricos, pobres y los que están en medio—, y este problema no se resuelve con dinero.

Por otra parte, nos quedamos perplejos frente al constante optimismo y buen humor de algunas personas. ¿Por qué en algunos individuos el espíritu humano florece a pesar de aparentes infortunios?

El núcleo del problema reside en que muchas personas tienen programada la desdicha en su interior, se les ha enseñado inconscientemente a ser desdichados y ellos simplemente viven con ese guión. Al leer este libro, usted puede descubrir que, sin quererlo,

usted está hipnotizando a sus hijos para que ellos no se gusten a sí mismos, y causándoles de este modo problemas que pueden durar toda una vida.

Este libro explica el modo en que todo esto sucede y cómo modificarlo, es decir, cómo crear niños felices.

1

Semillas en la mente

**Usted hipnotiza a sus hijos todos los días.
¡Puede hacerlo también correctamente!**

SON las nueve de la noche y estoy sentado en mi despacho con una vieja joven de quince años que está llorando. Está vestida con ropa de moda propia de una joven algo mayor que ella, sin embargo, parece aún más infantil y desamparada. Está embarazada y estamos hablando sobre cuál es la mejor forma de solucionar su problema.

Ésta es una escena familiar para mí y para todo aquel que trabaje con adolescentes, pero esto no quiere decir que se pueda tratar el problema de forma rápida; lo único que cuenta es que tengo a una jovencita frente a mí que está pasando el peor día de toda su vida y necesita todo el apoyo, tiempo y claridad que yo pueda ofrecerle, aunque, por encima de todo, ella debe decidir por sí misma.

Le pregunto cuál podría ser la reacción de sus padres si se enteraran, y casi escupió la respuesta.

«¡Oh, dirán que me lo habían advertido. Siempre han dicho que nunca valdría para nada!»

Más tarde, mientras me dirijo hacia casa, esa frase resuena en mi mente. «Siempre han dicho que nunca valdría para nada.» He escuchado muchas veces a padres que se dirigían de este modo a sus hijos.

«Eres imposible.»

«Dios mío, eres un pelmazo.»

«Te arrepentirás, ya lo verás.»
 «Eres tan malo como tu tío Merv (que está en prisión).»
 «Eres igual que tu tía Eve (a quien le gusta beber).»
 «Estás loco, ¿me oyes?»

Esta clase de programación con la que muchos jóvenes son educados es transmitida de forma inconsciente por padres nerviosos y, como una especie de maldición familiar, continúa de generación en generación. Se la denomina una *profecía de realización personal* ya que se convierte en realidad por el mero hecho de nombrarla. Los niños, con sus comportamientos extrañamente cooperativos, brillantes y perceptivos, viven generalmente de acuerdo con nuestras expectativas.

Éstos son ejemplos extremos que todos reconocemos de forma inmediata como destructivos, pero la mayor parte de la programación negativa es mucho más sutil. Observen a un grupo de niños jugando en un descampado y trepando a los árboles.

«¡Te vas a caer! ¡Ten cuidado! ¡Vas a resbalarte!», grita la voz ansiosa de la madre desde el otro lado de la empalizada.

El padre, ligeramente bebido, termina una discusión poco entusiasta con su esposa que, ofendida, se apresura a salir en busca de tabaco. «¡Así son las mujeres, hijo, nunca te fíes de ellas, sólo querrán utilizarte!» El hijo de siete años mira a su padre solemnemente y asiente con la cabeza. «Sí, papá.»

Y, en un millón de cocinas y salas de estar:

«Dios mío, eres un vago.»
 «Eres tan egoísta.»
 «Acaba ya de hacer eso, grandísimo idiota.»
 «¡Estúpido!»
 «Dámelo ya, imbécil.»
 «¡No seas tan trasto!»

¿Cómo hipnotizamos a nuestros hijos?

Lo que hemos descubierto es que este tipo de comentarios no sólo hacen que el niño se sienta mal en ese momento, también

tienen un efecto hipnótico y actúan de forma inconsciente, como si sembráramos semillas en la mente, las semillas que han de crecer y formar la autoimagen y que, finalmente, se hacen realidad en la personalidad del niño.

La hipnosis y la sugestión han sido siempre una fuente de fascinación, pues parecen ligeramente místicas e irreales, y, aun así, son aceptadas científicamente. Muchas personas han sido testigos de dichas técnicas, quizá como parte de un espectáculo, utilizadas para curar un hábito o como un método de relajación.

Los elementos claves de la hipnosis nos son familiares: la utilización de algún dispositivo para distraer nuestra mente («Mire atentamente este péndulo»), el tono imperativo («No sentirá usted nada»), y el tono repetitivo y rítmico que utiliza el hipnotizador. También conocemos la sugestión poshipnótica, es decir, la habilidad para impartir una orden que luego será ejecutada por la persona hipnotizada, sin ninguna sospecha y, frecuentemente, con gran consternación, ante una determinada señal. Todo esto puede ser un buen espectáculo, pero también una excelente terapia en las manos de un profesional cualificado.

La mayoría de la gente no repara en el hecho de que la hipnosis es algo que sucede todos los días. Cada vez que utilizamos ciertos modelos al hablar, llegamos a la mente inconsciente de nuestros hijos y los programamos, aunque no sea ésa nuestra intención.

El viejo concepto —que la hipnosis requería un estado alterado de la mente o un trance— ya se ha abandonado. Ésta era sólo una forma de aprendizaje inconsciente, pero la inquietante verdad es que la raza humana puede ser programada en la vida cotidiana sin ser consciente de ello. En los Estados Unidos se entrena a agentes comerciales y publicitarios para que introduzcan métodos hipnóticos en las conversaciones de negocios habituales; un concepto estremecedor. (Para obtener más información, véase «Información Final» en el Apéndice). Afortunadamente, la hipnosis requiere de una gran destreza para ser utilizada de un modo manipulador, y puede ser contrarrestada si el sujeto toma conciencia del proceso. Sin embargo, la hipnosis accidental está tan presente en la vida diaria que los padres implantan mensajes en la



mente de sus hijos sin darse cuenta y, a menos que sean firmemente desmentidos, dichos mensajes formarán un eco que durará toda la vida.

Hipnotizado sin saberlo

El ya fallecido doctor Milton Erikson era mundialmente reconocido como el mejor hipnotizador. Cierta vez acudió a tratar a un hombre aquejado de cáncer y que padecía terribles dolores que ningún calmante lograba apaciguar, pero, aun así, él se negaba a ser hipnotizado. Erikson simplemente se detuvo junto a su habitación y comenzó a hablar con él de la afición que este hombre tenía por cultivar tomates.

Un observador agudo podría haber detectado el ritmo inusual de su conversación y la forma de acentuar ciertas frases singulares, como «muy profundamente» (en la tierra), creciendo «buenos y fuertes», «fácil» (de recoger), «cálidos y flojos» (en el invernadero). El observador hubiera reparado también en que la cara y la postura de Erikson cambiaban sutilmente mientras pronunciaba estas frases clave. El paciente pensó que se trataba simplemente de una conversación agradable. A pesar de que los médicos dijeron que era absolutamente imposible, el hombre no sintió dolor alguno hasta que murió cinco días más tarde.

Mensajes «Tú»

La mente de un niño está repleta de preguntas y, posiblemente, las más importantes sean: «¿Quién soy?», «¿Qué clase de persona soy?», «¿En qué sitio encajo yo?».

Estas preguntas sobre la autodefinición, o la identidad, son la base de nuestra vida adulta, y de acuerdo con ellas tomamos nuestras decisiones más importantes. Por eso, la mente de un niño se ve notoriamente afectada por las afirmaciones que comienzan por las palabras «Tú eres».

No importa si el mensaje es «Eres un vago» o «Eres un gran chico», ambas frases provienen de los «importantes» adultos y se

dirigen profunda y firmemente al inconsciente del niño. He escuchado a muchos adultos en momentos críticos de su vida pronunciando lo que oyeron cuando eran niños: «Soy tan inútil, no sé quién soy.»

Los psicólogos, como muchos grupos profesionales, tienden a complicar un poco las cosas, y llaman a estas frases «atribuciones». Estas atribuciones afloran una y otra vez durante toda la vida adulta.

«¿Por qué no te postulas para esa promoción?»

«No soy lo suficientemente buena.»

«Pero si es igual que tu último marido. ¿Por qué te casaste con él?»

«Supongo que porque soy imbécil.»

«Por qué les permites que te avasallen de ese modo?»

«Ésa es la historia de mi vida.»

Estas palabras —«no soy suficientemente buena», «soy imbécil»— no caen del cielo y se graban en el cerebro de las personas porque les fueron dichas en un momento en el cual les era imposible cuestionar su veracidad. Casi puedo escucharlas decir: «¿Pero los niños pueden estar en desacuerdo con los mensajes “Tú” que reciben?»

Obviamente, los niños piensan las cosas que les dicen los adultos, e intentan comprobar si son verdaderas, pero es probable que no dispongan de otras opciones para comparar.

De vez en cuando, todos somos egoístas, perezosos, desordenados, estúpidos, olvidadizos, etc. El predicador de aquella antigua iglesia estaba en lo cierto cuando gritaba: «¡Habéis pecado, todos lo habéis hecho!»

«Los adultos lo saben todo, incluso pueden leer tu mente», esto es lo que piensan los niños. De modo que cuando se le dice a un niño «Eres torpe», él o ella se ponen nerviosos y se comportan torpemente. Al niño que se le dice «Eres como la peste» siente el rechazo y se desespera por reafirmarse, y entonces no deja de molestar. Un niño al que se le ha dicho «Eres un idiota» puede

reaccionar violentamente en lo exterior pero internamente aceptarlo con tristeza, «Tú eres el adulto, de modo que debes estar en lo cierto».

Los mensajes «Tú» trabajan tanto a nivel consciente como inconsciente. En nuestro trabajo hemos pedido con frecuencia a los niños que se describan a sí mismos y decían cosas como: «Soy un mal chico», o «Soy un estorbo».

Otros, sin embargo, mostrarán confusión: «Mamá y papá dicen que me quieren, pero yo creo que no es verdad.» Conscientemente escuchan las palabras, pero inconscientemente escuchan/ven/huelen el sentimiento que se esconde detrás de ellas.

Todo reside en la forma de decirlo. Podemos elegir decirle a un niño: «Estoy enfadada contigo y quiero que recojas tus juguetes AHORA MISMO» sin temer efectos duraderos. Pero si decimos: «Eres un vago, mocososo, ¿por qué nunca haces lo que te pedimos?», y repetimos este tipo de mensaje en cualquier situación conflictiva, entonces el resultado no podrá sorprendernos.

No simule usted estar cariñoso o feliz cuando no se siente así; es un comportamiento confuso y puede hacer que los niños se tornen evasivos y a veces resulten bastante perjudicados. Podemos ser honestos en relación con nuestros sentimientos sin que ello afecte de forma negativa a los niños. Ellos pueden comprender que usted diga: «Hoy me siento muy cansado», o «En este momento estoy furioso...», especialmente si concuerda con lo que ellos han intuitido y esto les ayuda a saber que usted también es humano, lo cual es algo realmente bueno.

En una concurrida reunión de padres en la que en cierta ocasión pronuncié una conferencia, les pregunté si podían recordar los mensajes «Tú» que habían escuchado durante su infancia. Los anoté en la pizarra y esto es lo que surgió:



Eres torpe, estúpido y vago
Un estorbo de niña
Demasiado joven para comprender
Estúpido egoísta
Sucio como la peste
Desconsiderado, irreflexivo
Siempre tarde, egoísta
Eres ruidoso, tienes mal genio y careces de cerebro
Eres un gallina, loco de cuidado
Estás poniendo a tu madre enferma
Completamente inmaduro
Eres igual que tu padre
...y así sucesivamente.

Al principio, los ejemplos comenzaron a aparecer por ráfagas, mientras la memoria de los que estaban allí presentes se disparaba, pero al final la pizarra estaba llena de frases y la sala era un tumulto general. La sensación de alivio y liberación era muy evidente mientras la gente pronunciaba en voz alta todas las palabras que los habían herido tantísimos años atrás.

Muy pocas personas sentían que sus padres habían sido deliberadamente destructivos o maliciosos; era simplemente el modo que encontraban para corregir a sus hijos. «Diles que son malos y eso los hará buenos.» Ésas eran las Épocas Oscuras de la crianza de los niños; es ahora cuando estamos comenzando a escapar de ellas.

Su mente recuerda todo lo que le ha sucedido

En la década de los cincuenta la gente que sufría epilepsia lo pasaba muy mal pues aún no existían los medicamentos que ahora utilizamos. Un hombre llamado Penfield descubrió que una intervención quirúrgica podría ser útil en los casos más graves. Haciendo pequeños cortes en la superficie del cerebro, podía reducir o incluso detener las «tormentas eléctricas» que causaban los ataques epilépticos.

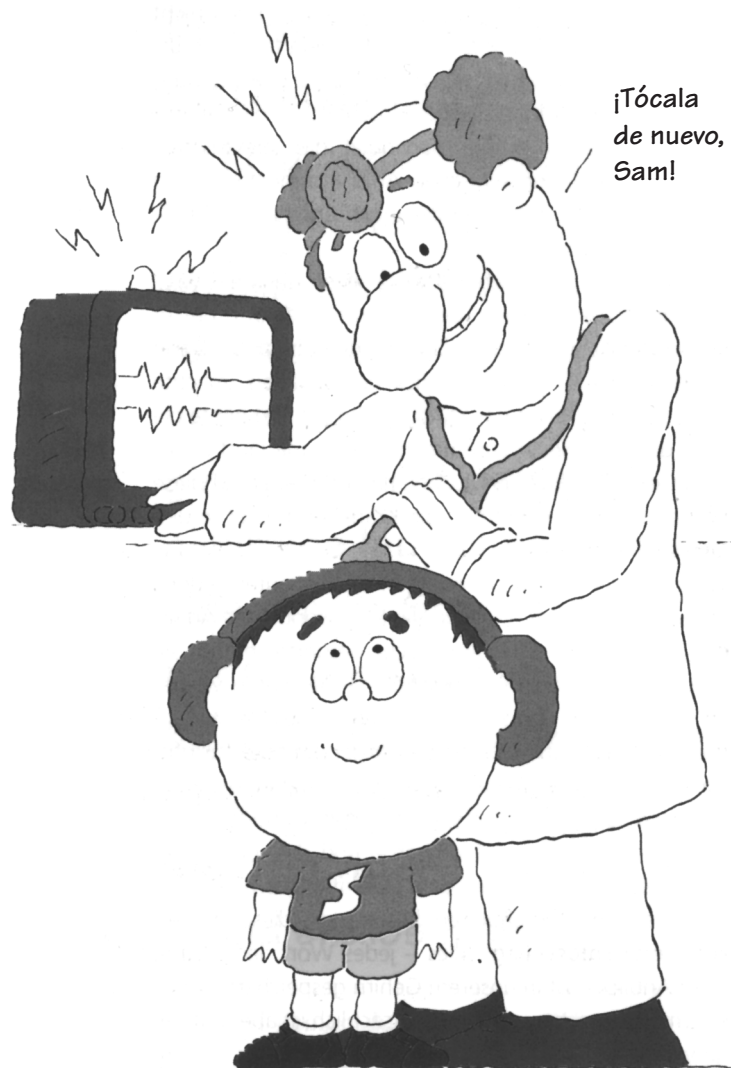
La parte interesante —espero que estén sentados mientras leen esto— es que se solicitaba a los pacientes que estuvieran conscientes durante la operación, de modo que ésta se realizaba con anestesia local. El cirujano retiraba un pequeño trozo de cráneo, realizaba los cortes y luego volvía a poner la pieza en su lugar y cosía la herida. Igual que a ustedes, esto también me hace estremecer, pero era mejor que la enfermedad.

Durante la intervención los pacientes experimentaban algo sorprendente. Mientras el cirujano, utilizando una pequeña sonda, hacía mínimos contactos con el cerebro, el paciente experimentaba vívidos recuerdos: veía *Lo que el viento se llevó* tal como lo había visto años atrás, junto con el olor a perfume barato de la sala y el peinado estilo colmena de la persona que ocupaba el asiento de adelante. Cuando el doctor movía la sonda a otro punto del cerebro, la persona podía ver la fiesta de su cuarto cumpleaños, a pesar de estar semiconsciente y estar sentado en el quirófano. Lo mismo sucedió con cada paciente, aunque por supuesto los recuerdos eran diferentes.

Una investigación posterior apoyó este descubrimiento extraordinario: todo —cada visión, sonido o palabra hablada— se almacena en nuestro cerebro. En ocasiones es difícil recordar, pero, de cualquier modo, todo está allí y tiene su efecto. En la rugosa superficie de nuestro cerebro está grabada toda nuestra vida.

La audición inconsciente es un fenómeno que con toda seguridad usted ha experimentado alguna vez. Por ejemplo, usted está en una reunión o en una fiesta y escucha a alguien que habla cerca de usted. La habitación está abarrotada de gente charlando y quizá también suena la música. De pronto, desde una conversación que está teniendo lugar al otro lado de la habitación, usted escucha su nombre, el nombre de algún amigo o el de alguien que conoce. ¡Oh!, ¿qué están diciendo sobre mí?, piensa usted.

¿Cómo es que esto sucede? Hemos descubierto a través de nuestras investigaciones que hay dos maneras de escuchar: en primer lugar, lo que sus oídos realmente recogen, y, en segundo lugar, aquello a lo que se presta atención consciente.



A pesar de no ser consciente de ello, su brillante sistema auditivo filtra cada una de las conversaciones que tienen lugar en el ámbito de la habitación y, si aparece alguna palabra o frase clave, el departamento de elaboración de su cerebro lo «conecta» con la atención consciente. Obviamente, resulta imposible escuchar todo aquello que se ha dicho simultáneamente, pero, de cualquier manera, existe un filtro primitivo que está a la espera de importantes mensajes. Sabemos esto gracias a muchos experimentos y también gracias al hecho de que, bajo efecto hipnótico, la gente recuerda cosas o situaciones que no habían advertido de forma consciente en el momento que las experimentaba.

La siguiente situación es conocida en muchas partes del mundo:

Es de noche y un remolque rueda calle abajo fuera de control, estrellándose contra la fachada de una casa. Cuando los servicios de socorro entran en la vivienda encuentran a una joven madre durmiendo profundamente sin que el tremendo accidente haya perturbado su sueño. Están de pie junto a ella, sin saber muy bien qué hacer, cuando de pronto se escucha el llanto de un bebé desde la habitación trasera. La madre se despierta inmediatamente preguntando qué es lo que está sucediendo.

El filtro de su sistema auditivo sigue funcionando mientras ella duerme, pero sólo se ocupa de una sola cosa —el bebé—, y es únicamente este sonido el que llega hasta su mente.

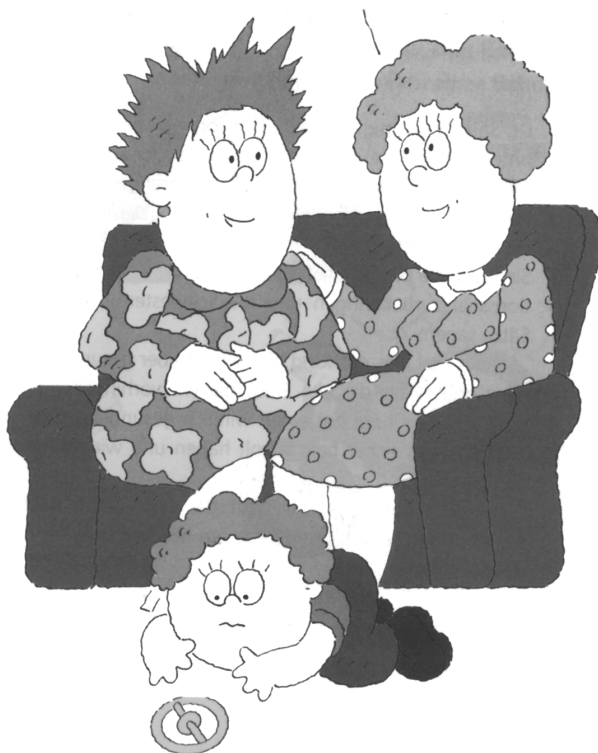
¿De qué modo se relaciona todo esto con los niños? Piense en todo aquello que se dice respecto de los niños cuando se piensa que no están escuchando. Luego, recuerde sus sutiles poderes auditivos (¡la envoltura de un caramelo a 50 metros!). Podemos incluir también el tiempo en que permanecen dormidos, ya que existe una clara evidencia de que los sonidos y las palabras se reciben aun cuando el sujeto está dormido y soñando.

Y también piense en ese tiempo en el cual su hijo no ha aprendido aún que puede hablar (o no ha decidido dejárselo saber a usted). El bebé es capaz de comprender mucho de lo que se le dice, si no todo, meses antes de poder hablar.

Me resulta divertido escuchar a aquellos padres, que se han estado peleando amargamente durante años o que son francamente desdichados, decir: «Por supuesto, que los niños no saben nada de todo esto.» De hecho, los niños lo saben todo acerca de todo: pueden guardar el secreto o mostrarlo de forma indirecta, intentando matar a su hermanito o mojando la cama, pero ellos lo *saben*. De modo que, si habla de sus hijos, asegúrese de decir lo que realmente quiere decir, porque éste es también un canal directo con sus mentes.

¿Y por qué no utilizar este canal para estimularlos hablando de lo que verdaderamente aprecia de ellos cuando pueden escucharlo? Esto es especialmente útil para esas etapas o edades en las que los elogios o reconocimientos directos les resultan embarazosos.

***¡Por supuesto que no
es realmente brillante!***



Escuchar y curar

Una de mis profesoras, la doctora Virginia Satir, me contó la siguiente historia:

En un hospital acaban de operar a una niña de las amígdalas, ha regresado a su habitación y no para de sangrar. La doctora Satir reúne al equipo para examinar los cortes aún abiertos de la garganta de la niña.

De pronto, movida por un impulso, la doctora pregunta qué es lo que ha pasado en el quirófano durante la intervención.

«Acabábamos de operar de cáncer de garganta a una anciana.»

«¿De qué hablaban?»

«De esa operación, y de las pocas posibilidades de vida de dicha señora — ¡el cáncer estaba muy extendido!»

La mente de la doctora Satir trabaja de prisa. Ve a la niña inmersa en un proceso simple y rutinario para los médicos que la atienden y bajo el efecto de una anestesia general. Mientras la operan, hablan de la paciente anterior: «Pocas oportunidades de vivir», «Muy extendido».

Solicita rápidamente que vuelvan a llevar a la niña al quirófano y los instruye en lo que tienen que decir:

«¡Esta muchacha es fuerte y saludable, no como esa pobre mujer que acabamos de intervenir.» «Esta jovencita tiene una garganta preciosa.» «Se curará rápidamente y pronto estará otra vez jugando con sus amigos.»

La hemorragia se detuvo, el efecto de la anestesia desapareció y la muchacha fue dada de alta al día siguiente.

Reforzamiento

Es éste uno de los descubrimientos más recientes de la hipnosis. Los científicos han descubierto que un mensaje cala más profundamente en la mente de una persona si está acompañado por otras señales que lo refuerzan.

Esto es realmente muy simple.

Si una persona le dice: «¡Es usted un pelmazo!», seguramente que usted se disgustará. Si se lo dice con una voz fuerte y amenazadora, el efecto será aún peor. Si se lo dice dando voces y se dirige hacia usted con movimientos amenazantes y parece estar algo fuera de control, entonces se encontrará usted en una situación comprometida.

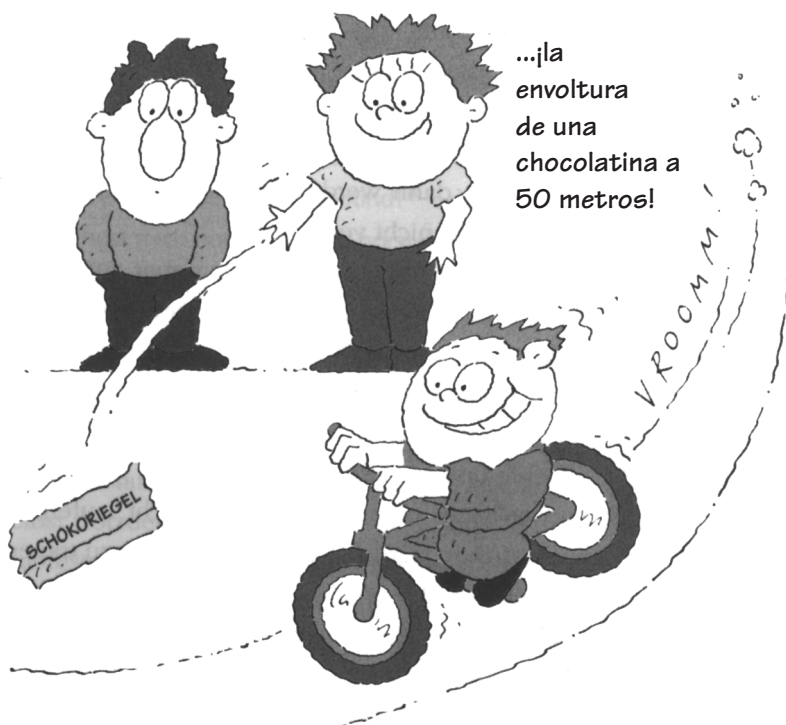
Si esa persona es tres veces más grande que usted y es un familiar —o alguien del que depende su bienestar—, usted, con toda seguridad, recordará el incidente toda su vida.

Los hombres y mujeres de nuestros días, especialmente aquellos que descendemos de los anglosajones, tendemos a ser reservados en nuestra vida cotidiana, no actuamos ni hablamos con mucha fuerza o pasión. Esto no significa que tengamos un tono bajo o que seamos relajados, sólo somos más controlados y reprimidos. Tendemos a guardarnos nuestros buenos o malos sentimientos, y, cuando las cosas se ponen mal, intentamos mantener el tipo sin demostrar nada. A causa de esto, cuando explotamos o nos hundimos, no sólo nos sorprendemos a nosotros mismos, sino también a nuestros allegados. Si el sentimiento liberado es la ira o la frustración, los que están a nuestro alrededor sentirán que hemos perdido el control y que somos peligrosos. ¡Y nosotros estaremos seguramente de acuerdo con ellos!

Como consecuencia de esto, nuestros hijos pueden vivir una situación en la que los mensajes cotidianos son imprecisos e indirectos: «No hagas eso ahora, querido, ven aquí.» «Éste sí que es un buen chico.» Tanto el mensaje positivo como el negativo son accidentales y no causarán un fuerte impacto.

De repente, un día, Mamá o Papá están muy agobiados y entonces tiene lugar un exabrupto. «¡Cállate de una vez, moco-so!», reforzado con una mirada salvaje, un brusco acercamiento, un timbre de voz jamás escuchado anteriormente y una estremecedora falta de control que ya no se olvidará jamás. El mensaje es ineludible, aunque no sea verdadero: «Esto es lo que mamá o papá piensa de mí.»

Las palabras que los padres pueden pronunciar en tal estado de alteración son extremadamente fuertes.



«Cómo desearía que no hubieras nacido.»
 «Eres un imbécil, un verdadero idiota.»
 «Me estás matando, ¿me oyes?»
 «Te estrangularía.»

No es malo enfadarse con los niños o mientras se está con ellos. Por el contrario, los niños necesitan saber que uno puede estar enojado y que necesita descargar tensión y hacerse escuchar en un lugar seguro. Elizabeth Kubler Ross afirma que la cólera real dura 20 segundos y es casi siempre ruidosa. El problema comienza cuando los mensajes positivos («¡Eres fantástico!», «Te queremos», «Cuidaremos de ti») no tienen la misma fuerza que los negativos ni resultan tan fiables. A menudo tenemos sentimientos positivos hacia nuestros hijos y, sin embargo, no se los comunicamos.

Casi todos los niños son muy queridos, pero muchos de ellos simplemente no lo saben, y muchos adultos morirán incluso creyendo que han sido un estorbo y una desilusión para sus padres. Uno de los momentos más emotivos en una terapia familiar es aquel en el cual es posible aclarar este malentendido.

En los momentos en que la vida del niño se torna un poco inestable —la llegada de un hermanito, el divorcio de sus padres, un fracaso escolar, una adolescente esperanzada que no consigue encontrar trabajo...— es muy importante dar mensajes positivos, reforzados con una mano sobre el hombro y una mirada limpia: «Pase lo que pase, tú eres especial e importante para nosotros; sabemos que eres una gran persona.»

Hasta aquí nos hemos ocupado de una programación inconsciente que convierte a los niños en adultos desdichados. Existen también modos muy directos de lograr el mismo efecto.

QUÉ ES LO QUE NO SE DEBE HACER

Cuando se intenta disciplinar a un niño, utilizar infravaloraciones u órdenes humillantes en vez de simples peticiones.

«Devuélveme eso, mocoso egoísta.»

Utilizar desvalorizaciones con un tono amistoso; como si fuera un nombre cariñoso.

«Eh tú, orejas de elefante, la cena está lista.»

¡Compare!

«Eres tan malo como tu padre.»

«¿Por qué no eres tan bueno y dulce como tu hermanito?»

¡Poner un ejemplo!

«¿Quieres hacerme el favor de relajarte de una vez!»

«Como le pegues otra vez, soy capaz de MATARTE!»

Hablar con otras personas de los defectos de sus hijos cuando ellos están escuchando.

«Es absolutamente tímida, no sé qué va a ser de su vida.»

Enorgullecerse de patrones que necesariamente causarán problemas más adelante.

«Seguramente le dio a la niña con el cinturón. Es un verdadero pequeño monstruo.»

Utilizar la culpa para controlar a los niños.

«Dios mío, me agotas. Me encuentro tan mal que podría tumbarme y dejarme morir.»

«Mira lo que estás haciendo con tu madre.»

Si excluye esta clase de afirmaciones de su repertorio, tanto usted como sus hijos se sentirán muchísimo mejor.

¡TE VOLVERÉ LOCO!

¿Se han detenido ustedes alguna vez a escucharse mientras hablan con sus hijos? ¿Y no han lamentado sus palabras? Muchas de las cosas que les decimos a los niños son simplemente locuras. El comediante escocés Billy Connolly ha introducido algunas de ellas en su reciente recital... (es preciso imaginar su acento).

«¿Mamá, puedo ir al cine?» «¿Cine? Te voy a dar cine a ti.»

«¿Entonces, puedo comer pan?» «Pan, yo te daré pan, hijito.»

Muchos de nosotros recordamos frases que ya en el momento de escucharlas nos parecieron carecer de sentido, como por ejemplo: «Ponte los pantalones muchacho...» «Si no recuperas el juicio pronto...» «Te vas a reír con el otro lado de tu cara...» «Yo te enseñaré, no vas a reírte de mí», y así sucesivamente. No es de extrañar que mucha gente llegue un poco confusa a la adultez.

He estado recientemente en un colegio de EGB donde un grupo de padres había llevado a sus pequeños para que se integraran en un nuevo grupo de juegos. Mientras esperábamos para comenzar, un niño curioso y alegre empezó a bajar cierto material de matemáticas que había en una librería. La madre, preocupada por lo que el niño estaba haciendo, lo amenazó: «¡Si tocas eso, la maestra te cortará los dedos!» Ahora cualquiera de nosotros puede entender la motivación de esa madre para decir semejante cosa —cuando nada funciona, pruebe usted con el terror—, pero ¿qué conclusión puede sacar un chiquillo de la vida después de escuchar este tipo de mensaje impulsivo? Sólo puede pensar dos cosas: el mundo está loco y es un lugar peligroso, o es mejor no escuchar a mamá, dice muchas tonterías. Así comienza una vida realmente mal modelada, y si nos detenemos a pensar en ello, ¡todos hemos dicho este tipo de cosas!

Un día (y ésta es una confesión real) le dije a mi hijo de dos años que si no se ajustaba el cinturón de seguridad, la policía podía enojarse con él. Tenía calor, estaba cansado y harto de tener que lidiar con niños que no dejaban de protestar para que se ajustaran las hebillas de los cinturones de seguridad. Escogí la vía rápida y pronto hube de pagar por ello; tan pronto como las

palabras surgieron de mi boca ya estaba arrepentido. Durante los siguientes días tuve que responder las insistentes preguntas de los niños, como, por ejemplo: «¿Todos los policías llevan pistola?» «¿Hay algún policía en esta carretera?» Fue todo un trabajo de reconstrucción conseguir que los niños volvieran a sentirse relajados y tranquilos con el tema de la policía.

No deberíamos tener que explicar todo a nuestros niños, ni razonar con ellos sin parar hasta sentirnos agotados. «Porque yo lo digo» puede ser en muchas ocasiones una buena razón, pero nada se gana cuando se los asusta sin necesidad. «Verás cuando llegue tu padre a casa...», «Me pones tan enferma que un día me marcharé...» «Te meteremos en un colegio interno...» Éstos son los mensajes que hacen daño y obsesionan a los niños, aun a los más fuertes. Somos su primera fuente de información y, con el paso del tiempo, nuestra credibilidad se pone a prueba (pues ellos comienzan a tener otras fuentes de información para comparar). Nuestra misión es la de ofrecerles una descripción realista, incluso un poco rosa, del mundo para que ellos la puedan seguir construyendo cuando se alejen de casa y así sentirse seguros y firmes interiormente. Cuando les toque enfrentarse con la falta de honradez, por lo menos sabrán que algunas personas son de fiar y que es bueno que estén cerca —incluso Mamá y Papá.

¿Por qué los padres infravaloran a sus hijos?

En este punto, es posible que la mayoría de ustedes se sientan culpables por la forma en que hablan con sus hijos, pero es preciso que no saquen estas ideas de su contexto. Son muchas las cosas que pueden hacerse para superar esta programación si los niños son aún pequeños e incluso si ya son adultos.

El primer paso es comenzar a entenderse uno mismo y saber por qué se ha utilizado la infravaloración con los niños. Casi todos los padres se sienten culpables de vez en cuando por haber dicho alguna vez cosas innecesarias como las que ya hemos comentado. Existen tres razones principales:

¿Pan?
¡Yo te daré pan,
hijo mío!



1. Usted dice lo que se le ha dicho

En la escuela no le enseñaron cómo ser padre, usted tuvo que empezar a aprenderlo cuando nacieron sus hijos, pero disponía de un ejemplo claro sobre el cual apoyarse: sus propios padres.

Estoy seguro que se ha encontrado de pronto en un momento acalorado, pensando: «Dios, esto es lo que me decían mis padres y yo los odiaba por ello.» Esas antiguas grabaciones son su «piloto automático», pero, sin embargo, con práctica y presencia de ánimo, usted podrá utilizarlas del modo que realmente prefiera.

Algunos padres, por supuesto, se van al otro extremo y, debido a sus penosos recuerdos, juran que jamás regañarán ni castigarán a sus niños y que nunca los privarán de nada. El peligro en este caso es que exageren y que sus niños sufran debido a la falta de control. No es fácil, ¿verdad?

2. Usted simplemente pensó que eso era lo correcto

Una vez se pensó que los niños eran esencialmente malos, y que lo que había que hacer era decirles lo malos que eran, de este modo se avergonzarían y, por lo tanto, serían buenos. Quizá usted fue educado de este modo porque su padre nunca se detuvo a pensar en la autoestima ni en la necesidad de hacer que sus niños ganaran confianza en sí mismos. Si así fue, espero que lo que está leyendo le ayude a cambiar su mente. Ahora que conoce el daño que puede causar a sus hijos, estoy seguro que dejará de utilizar frases humillantes.

Escasea el dinero, usted está sobrecargado de trabajo, se siente solo, está aburrido, o estar en casa no es suficiente para usted, éstas son las ocasiones en las que más probablemente usted será destructivo con sus niños.

3. Usted está funcionando con las reservas

Las razones son claras. Cuando nos sentimos de alguna manera presionados sufrimos de una tensión física que necesitamos descar-