

# Poniendo fin a la batalla por el control entre padres e hijos

con Dr. Neil D. Brown

Shrink Rap Radio, Podcast # 516 de Dr. Dave Van Nuys 2016  
Sobre el libro “Poniendo fin a la batalla por el control entre padres e hijos”  
Originalmente “Ending the Parent-Teen Control Battle”

Dave: Neil D. Brown, ¡Bienvenido a Shrink Rap Radio!

Dr. Brown: Gracias, Dr. David, es un placer estar aquí.

Dave: Es un placer tenerte aquí y vamos a estar discutiendo tu libro “Poniendo fin a la batalla por el control entre padres e hijos” que creo que sale este otoño, ¿verdad?

Dr. Brown: Sí, sale el primero de Octubre.

Dave: Bien, va a estar aquí antes de que lo notemos y, por lo pronto, podemos hacer que la gente lo esté esperando. Dinos un poco sobre tu experiencia, que te ha preparado para escribir este libro

Dr. Brown: Mi experiencia es fuerte en terapia de familia. Incluso antes de hacer mi posgrado estuve enseñando en una escuela rural del Sur de Colorado, una escuela para gente con discapacidades en su desarrollo. Lo que descubrí, fue que...era una zona rural, viajábamos muchos kilómetros por terracería hacia hogares rurales que no hablaban inglés. Y con nuestro español roto y su inglés roto, y comiendo tortillas les decíamos, de la mejor manera que podíamos, que sus niños eran fantásticos y que nos sentíamos honrosos de que sus hijos estuvieran en nuestra escuela. Y al parecer esto hacía una gran diferencia, los chicos parecían disfrutar mucho la escuela y los padres solían venir a los eventos especiales a ver a las obras de arte de sus niños y tener convivios y me hizo darme cuenta de que hay un poder especial en la familia. Y ese poder puede manifestarse de distintas maneras. Así que me metí a un posgrado en terapia familiar y rápidamente me convertí en un ávido estudiante interesado en Terapia Familiar Estructural, fui al Child Guidance Center de Filadelfia y por un mes estudié bajo la dirección de Salvador Minuchin y trabajé en Santa Cruz como un gerente de programa de nuestra clínica para trabajar con adolescentes y sus familias y usamos muchas de las habilidades y técnicas que aprendimos en el Centro de Filadelfia y se desarrolló mi modelo desde entonces.

Dave: Mencionas a Salvador Minuchin y sé que es un nombre famoso en el mundo de la terapia familiar y en mi propia formación, no sé si fue muy temprana o qué, pero yo me perdí ese capítulo, quizá nos puedas decir más sobre su enfoque llamado Terapia Familiar Estructural.

Dr Brown: Creo que ha habido un renacimiento de la terapia familiar que despegó en los años cincuenta y creo que su primer libro con Julio Montalvo y Jay Haley fue “Families of the slums (1967)”, donde vieron la las estructuras familiares y los patrones de interacción que subyacen a esas estructuras en el Tenement Housing de Filadelfia y de ahí ellos construyeron su modelo sobre en qué consiste una estructura saludable y los tipos de patrones de interacción que soportan las estructuras saludables y los tipos de patrones de interacción que soportan las estructuras disfuncionales, como patrones sintomáticos base.

Dave: Nos podrías explicar más esos dos patrones los saludables y los disfuncionales.

Dr. Brown: Una estructura familiar saludable es aquella en que hay predictibilidad, hay jerarquía, hay liderazgo, límites, expectativas y claridad; alguien está a cargo y son flexibles para responder a las necesidades de cada niño individualmente. Así que son estructuras que pueden proveer las funciones parentales básicas. Y estas son apoyo, cuidado y guía. Son las funciones básicas que debe haber.

Dave: Eso me aclara lo que entiendes por estructura y ciertamente el enfoque hace mucho sentido. Qué te empujó a escribir este libro, hay muchos libros sobre terapia familiar, ¿Qué te hizo pensar que tenías algo nuevo que decir?

Dr. Brown: He trabajado como terapeuta familiar y como terapeuta en mi oficina aquí en Santa Cruz por 30 años. Durante ese periodo he trabajado diligentemente para crear este modelo efectivo para familias. Y aquí el reto. Puedes ser un terapeuta familiar y tener mucha teoría y mucha técnica pero es muy difícil aterrizarlo hacia algo específico, es decir, como ir de este punto A hasta ese otro punto B. Porque un enfoque de familia es un enfoque sistémico, viendo a todas esas partes y cómo las relacionamos, cómo todas ellas funcionan juntas. Y al tratar una técnica por aquí y otra por allá y una habilidad aquí y otra allá, puedes perder mucho tiempo saltando por ahí. Lo primero fue verlo yo mismo y después comunicarlo a las familias con las que trabajo. Yo trabajo con el patrón de interacción que está obstaculizando que se muevan hacia adelante para abordar el síntoma o el comportamiento que los ayude a resolver. Así que ese patrón negativo y duradero es el que yo llamo ‘la batalla por el control’. Y lo que hago es ver ‘la batalla por el control’ como el enemigo y no al niño o adolescente como el enemigo. Y le ayudo a los chicos a ver la ‘batalla por el control’ como el enemigo y no a los padres. Porque los chicos y los padres quieren, más o menos, la misma cosa, quieren que el niño crezca y desarrolle independencia y responsabilidad. Los chicos quieren tener autonomía, los padres quieren que sus hijos desarrollen autonomía, los padres quieren que sus hijos estén seguros.

Dave: Muy bien explicado. Te iba a preguntar a qué te referías con ‘la batalla por el control’ porque esa es una frase clave.

Dr. Brown: Si regresamos a lo que estábamos hablando, esos patrones de interacción negativos provienen de estructuras negativas. En los patrones de interacción negativa los

padres están continuamente empujando, tratando de resolver o cambiar un comportamiento, hacer que el chico haga algo o que no haga algo, y luego la respuesta del chico es siempre resistir las expectativas de los padres. Entonces, los padres empujan y el hijo resiste, y los padres empujan. Y lo que pasa es que toma una vida propia, su propia energía. Porque los padres esperan resistencia y los chicos esperan control. Así que los chicos resisten control y los padres anticipan que va a haber resistencia y esto se convierte en lo que define su relación. Se vuelve permanente y para los padres es extremadamente frustrante porque sienten que caminan sobre cascarones de huevo, no saben cómo involucrarse, se vuelve muy confuso y se atorán. Para los padres es como estar en su camioneta atascados en la carretera y la llanta está en el lodo dando vueltas y le aceleran y hunden la llanta más profundamente y si no aceleran y sólo se sientan ahí, el problema no se va, y si aceleran otra vez se hunden más, dejan de pisar el pedal y sólo se sientan ahí. Muy frustrante.

Dave: (risa) sí, me gusta esa metáfora. Y nos estamos enfocando en los adolescentes así que ¿cuál sería un ejemplo de la típica batalla de control que tú has enfrentado en tu trabajo?

Dr. Brown: Una típica para muchos terapeutas y familias es que los padres, por ejemplo, quieren que su hijo haga la tarea y el hijo quiere hacer cualquier otra cosa menos su tarea. Los padres dicen, “Ok, ven siéntate y vamos a hacer esto” y el hijo dice “Ok” y luego voltean y ven al hijo en Youtube y están mandándole mensajes a sus amigos y hacen algo más y el padre llega otra vez a alentarlos a hacer la tarea, el hijo dice “Ok” y luego resiste otra vez y ese es un patrón común que puede durar 6 meses o 1 año o muchos. Otro patrón común puede ser mucho menos evidente como acciones hacia el exterior sino hacia el interior del chico, en el que el chico tiene tendencias hacia la depresión y los padres le dicen “cariño, hijo, ¿por qué no haces esto?” y el chico dice “tú no entiendes, a ti no te importa” y se encierran en su cuarto y los padres intentan demostrar que les importa y tratan de darle soluciones a su depresión, “¿Por qué no le llamas a Jenny y se van a hacer algo?”, “Tú no entiendes, Jenny me odia y ustedes ya no me quieren, me voy a quedar aquí sentado”. Así que el padre continúa empujando soluciones y el chico continúa resistiendo las soluciones. Entonces, puede ser una reacción hacia el exterior: drogas, alcohol o portándose de una manera irresponsable; o una reacción hacia el interior: donde el chico se aísla, no se cuida. De cualquier manera la batalla por el control se convierte en el patrón de la relación.

Dave: Son muy buenos ejemplos, y estoy seguro de que la audiencia que nos escucha los reconoce si tienen o tuvieron niños o adolescentes. Ahora, ¿tú te refieres a esta lucha como ‘La Bestia’?

Dr. Brown: Sí.

Dave: ¿Cuál es la lógica detrás de ello? ¿Por qué personificarlo como ‘La Bestia’?

Dave: Bueno, a pesar de que introducir este concepto pueda parecer truculento, siento que proporciona una claridad de visión porque no puedes luchar contra lo que no puedes ver. Así que la batalla por el control es un patrón y nadie puede ver el patrón si estás dentro de él. Pero si ves esta cosa que yo llamo 'La Bestia', que para mí es como Jabba de Hutt (referencia a la Guerra de las Galaxias) que se chupa toda la energía del universo. Entonces puedes decir, La Bestia se chupa toda la energía de esta familia, porque los padres ponen mucha energía y usualmente ponen mucha energía en el niño con el que tienen la batalla por el control. Y el niño también pone mucha energía en resistir el control parental; mucha energía está entrando pero La Bestia la está chupando. Pensé que podía crear una personificación y así ellos podrían empezar a ver lo que es, a crear una visualización de quién se está beneficiando de sus esfuerzos. No son ellos quienes se benefician de sus esfuerzos, es La Bestia la que se está beneficiando y La Bestia es esta criatura semi-invisible en la esquina del consultorio terapéutico o en la esquina del cuarto de la casa familiar que se sienta ahí, riéndose silenciosamente y creciendo mientras ellos se enganchan con el patrón de la batalla por el control.

Dave: Sí, me gusta eso. Y por lo que decías antes, parece que otra gran función en tener esta personificación de La Bestia es que no estás culpando al hijo y no estás culpando al padre. Es casi una cosa autónoma, separada de ellos.

Dr. Brown: ¡Exactamente! Entonces, si tomamos ese concepto en el que los padres no están culpando a los chicos, ni los chicos a los padres, entonces podemos crear una alianza entre padres e hijos y podemos decir "Ok, todos ustedes necesitan trabajar juntos para derrotar a este extraño". Puedes verlo, nada unifica más a un país que estar en guerra con otro país extraño. Así que si tomamos a padres e hijos y los ponemos en guerra contra La Bestia, ahora tienen alguien más a quién culpar y pueden trabajar juntos para lograrlo.

Dave: Algo que me viene a la cabeza un poco fuera del hilo del libro, que es una pregunta sobre la terapia familiar y sobre ser un terapeuta familiar, es que a lo largo del libro es como si sólo hubiera un hijo, pero uno de los retos de la terapia familiar es ¿qué pasa si hay más de un adolescente? ¿Yo creo que complicaría las cosas mucho más? (risa)

Dr. Brown: Sí lo complica. Déjame primero decir que, si es una familia de 3 miembros o 4 o 7, todos están en el patrón de algún modo u otro. Bien sea porque en una familia, vamos a decir hipotéticamente, tiene tres niños, tres adolescentes en varias etapas de su adolescencia y uno que es el que da la lucha. De hecho, los otros dos, están involucrados de cualquier manera. Uno de ellos puede elegir ser el "chico bueno" y esto es a costa de su propio desarrollo y buena salud. Al otro puede irle bien pero estar evitando tener mucho que ver con la familia, como viendo hacia otro lado para buscar todo lo que necesita fuera de la familia, porque la familia presenta algo demasiado incómodo con mucho pleito por la batalla de control entre el hermano y los padres. Ese joven va a ser también afectado. Y he visto familias con tres hijos y los padres están en esta batalla de control y podemos reclutar

a todos en la familia para derrotar a La Bestia y ver cómo La Bestia está afectando a todos. Así que el concepto se sigue aplicando y sí, se vuelve un poco más dinámico. Y regularmente empiezo mi trabajo con el adolescente que es el centro de la batalla por el control, o el que tiene la preocupación de los padres encima o el que tiene los comportamientos de riesgo más elevados. Lo hago sólo por eficacia, sólo para ver una mejoría, y ver que algo está cambiando y que es positivo. Una vez que eso ocurre, podemos traer a otros miembros de la familia para que podamos trabajar en el daño colateral de la batalla por el control.

Dave: Ah, ¿te refieres a que por un rato puede que sólo te reúnas con los padres y el chico identificado como problema?

Dr. Brown: Para empezar, sí.

Dave: ¿Para tener un ambiente más controlado?

Dr. Brown: Sí.

Dave: Tiene sentido. ¿Hay algo sobre los adolescentes propiamente que invita la batalla por el control? ¿O a qué edad los chicos empiezan a ejercer su autonomía?

Dr. Brown: El concepto se aplica a los chicos de todas las edades pero la razón por la que centro el libro en adolescentes es porque las etapas de la adolescencia son tan útiles en el desarrollo que lo que intentamos lograr con los adolescentes al apoyar su desarrollo es diferente a lo que tratamos de lograr con niños más chicos. A los adolescentes realmente los estamos preparando a salir al mundo, esa es su tarea, desarrollar su independencia y autonomía, y sentimiento de responsabilidad e identidad y metas para moverlos hacia adelante en sus vidas cuando se separen de sus familias. Usualmente en nuestra cultura a la edad de 18 se van al College o a otra empresa, no es que siempre pase eso pero creo que ese es el reto. Porque los padres van a perder el control legal y la responsabilidad legal después de los 18 años de edad.

Dave: Tú mencionas las etapas del adolescente y en el libro mencionas tres. Claramente llamadas, temprana, mediana y tardía.

Dr. Brown: Sí.

Dave: Dinos un poco sobre esas tres.

Dr. Brown: Ok. Así lo describiría yo. Lo pienso como un puente curvo que conecta la tierra de la niñez con la tierra del adulto joven. Y en medio tenemos este puente por el que los chicos van a pasar. Si piensas en un adolescente joven de 13 o 14 años, ellos apenas se acaban de subir al puente y acaban de caminar dos o tres pasos alejándose de la familia, de su identidad como miembro de la familia, más hacia su identidad con sus amigos o

individual. Mientras que en la infancia son amigos de alguien en su clase o los vecinos o sus hermanos y primos, en la adolescencia temprana sus amigos serán los que tengan intereses similares, habilidades similares, identidades similares, se visten parecido, escuchan la misma música. De modo que se empiezan a mover hacia esa dirección y para ellos la energía es más hacia esa fase temprana de la adolescencia. No pueden ver el mundo del adulto joven todavía, no han llegado hasta la parte más alta del puente. Están más bien mirando el puente hacia arriba “Oh por dios, tengo que convertirme en un adolescente ¿cómo le hago? Ah, tengo que usar esto y actuar así y esto es lo que está de moda y mejor me meto a las redes sociales para que todo mundo sepa quién soy y piensen que soy importante y nadie me olvide”. Ese es el territorio de la adolescencia temprana.

Dave: Me encanta como lo estás haciendo muy contemporáneo, con las redes sociales...

Dr. Brown: Bueno, de eso se trata estos días, es como se están definiendo a sí mismos y se están viendo a sí mismos. Luego llegan a la cima del puente y es cuando tienen 15 y están en prepa y tienen propósitos más intensos. Y en este grupo, ellos han logrado lo que significa ser un adolescente, conocen su música, conocen a sus amigos, conocen quienes son y están sólidamente en la adolescencia, la mayoría. Y sí pueden ver la tierra del adulto joven pero está lejos a la distancia y no han empezado ese viaje a ser adulto joven. Y pueden ver hacia atrás a su niñez pero se ve muy lejos. Están ahí a la mitad de la adolescencia, no muy preocupados hacia a dónde van o de dónde vienen. A veces sólo yacen ahí a la mitad. Y puede ser una edad muy dura porque no están tan conectados a las expectativas parentales como quizá un adolescente temprano y no están tan temerosos o motivados por su futuro como quizá un adolescente tardío. Entonces muchos padres tienen problemas con sus adolescentes alrededor de los 15 años y eso puede aligerarse alrededor de los 16, claro que esto es una generalización muy amplia pero puede que sí, a los 16 se calma un poco cuando a la edad de 16 los chicos empiezan a plantearse “Oh por dios! Tengo 24 meses para ser un adulto legalmente. Mejor me pongo las pilas” y empiezan a estar motivados por el prospecto de su futuro y eso se vuelve un factor motivador. No que no puedan entrar en batallas de control con los padres, de cualquier manera ya les es más fácil entrar en ellas, especialmente si ya hubo otras antes. Pueden empezarse a sentir más grandes que sus puentes y pueden llegar a sentir que, después de todo, no tienen por qué dar cuentas de sí mismos. Son ya casi adultos jóvenes, se van a ir de casa pronto así que no hay razón por la cual los padres quieran seguir poniéndoles límites. Por eso también puede haber batallas por el control en esta segunda fase. Pero sí tienen esta noción de que se van a ir, a veces esto puede ser muy aterrador.

Dave: Sí, otro elemento de este conflicto del que hablas es que hay una disparidad entre el cerebro de los padres y el cerebro del adolescente y tú abordas la neurociencia del cerebro adolescente. Si gustas, ¿nos podrías guiar sobre eso?

Dr. Brown: Ok. Los adolescentes están en una verdadera metamorfosis de nuestro desarrollo, es cuando muchos de nuestros cambios ocurren en nuestras funciones cerebrales. No puedo decir que soy experto en neuro-desarrollo, tendría que referir a nuestros escuchas a Daniel Siegel que ha escrito abundantemente sobre el asunto. Pero, durante la adolescencia hay una alineación extrema y un movimiento general en el cerebro hacia un cerebro especializado. Lo que eso genera es que se desarrollan caminos neurológicos mielinizados. Y la mielina permite que la información viaje muy rápido entre las neuronas en el cerebro. Entonces, se construyen estas conexiones rapidísimas. Así que estas cosas que los adolescentes hacen, ya sea música o deportes o matemáticas o ciencias o esquiar, todas esas actividades se vuelven parte del cerebro y se queda en la memoria y se vuelve una especialización en el cerebro que ahora está ahí de una manera muy permanente. Todas esas habilidades que los chicos están aprendiendo se están mielinizando y especializando. Y el cerebro también incrementa la función de “podar”, así es que empieza a eliminar aquellas funciones que ya no se usan o parece que no se necesitan. Entonces, si quieren empezar a aprender un lenguaje les va a costar más trabajo aprenderlo una vez que llegan a la adultez. Yo empecé a aprender a esquiar muy tarde, por lo tanto, soy muy limitado en eso.

Dave: Yo también. (risas)

Dr. Brown: (risas) Lo pude aprender como un adulto y si llevo a mi hijo de 2 o 3 años, para ellos es tan fácil como caminar. Y pueden dejar de hacerlo por dos o tres años y en cuanto lo retoman pueden esquiar resbalando por todos los cúmulos como si el mañana no existiera. Entonces, nuestros cerebros se especializan. Y también está la función ejecutiva, de la corteza cerebral que construye pensamiento abstracto y lógico y usa la imaginación productivamente. Con la función ejecutiva tomamos decisiones pensando en las consecuencias a largo plazo de las decisiones a corto plazo. Y eso está creciendo en el adolescente también pero no está desarrollada del todo. Así que al mismo tiempo que pueden pensar un buen argumento lógico con sus padres acerca de cómo pueden tener un privilegio, no pueden ver a largo plazo las consecuencias negativas de su propio pensamiento (risas). Todo eso está pasando. Y agregaría que hay este neurotransmisor llamado dopamina, del que muchos hemos escuchado, que es un neurotransmisor que te hace sentir bien y hay una abundancia de dopamina en la etapa adolescente y los adolescentes van a buscar ese golpe de dopamina. Su comportamiento puede ser muy influenciado por la anticipación de la dopamina. Por lo tanto, buscan la emoción y pueden tomar decisiones que se basan mucho en la recompensa sin considerar las implicaciones a largo plazo.

Dave: Sí, hablando sobre eso casi puedo recordar la emoción extrema de ser un adolescente cuando todo era emocionante.

Dr. Brown: Y si no lo era, era aburrido

Dave: (risas) sí, claro! Dices que algunos pleitos entre padres e hijos son saludables. ¿Cómo podemos saber la diferencia, de lo que es potencialmente un pleito saludable y el que no lo es?

Dr. Brown: Muy buena pregunta, es una pregunta muy importante. Y los que escuchen pueden ir a mi sitio en la red y bajar un PDF que les ayudará a hacer esa distinción entre tener realmente una batalla por el control en la familia o no. Pero la respuesta simple a tu pregunta es ¿Se trata de algo crónico o no? Si siempre estás anticipando que va a haber un problema en cada plática que tienen sobre un privilegio, una necesidad, una elección, una petición de los padres o del adolescente, si anticipas que siempre va a haber un problema y que nunca van a resolverlo, es que tienes una batalla por el control. Particularmente si vemos síntomas en el adolescente que anticipan que es una batalla de control. Y la razón por la cual los pleitos entre padres e hijos son importantes es porque el adolescente tiene que abogar por sí mismo, tiene que ser capaz de decir “Oye, yo estoy listo para esto”, “yo quiero esto”, “puedo tener esto”, “quiero hacer esto” es parte de su energía, parte de su visión, parte de su desarrollo. Necesitan abogar por sí mismos, y aun no tienen las habilidades completas para ello. No van a llamar a una reunión con sus padres y poner un pizarrón y decir “Tengo una idea y me gustaría presentárselas”. No, los adolescentes van a hacerlo de una manera boba; quizá empiecen a hacerlo y luego le pidan a los padres perdón y no permiso. O piden permiso pero gritan como locos cuando los papás quieren poner ciertas condiciones como “quiero ir a esta fiesta”, “Ok, ¿de quién es la fiesta? ¿Hay algún padre supervisando, puedo llamar al padre?”, “¡No, me vas a hacer ver como un bebé, nadie llama a los padres ahora, ustedes son unos conservadores, malos padres!”, “No, no somos malos sino que nos importa tu seguridad, no vas a ir a una fiesta en la que beben y no hay supervisión y queremos hablar con los padres, si podemos hacer esto”, “Les daré el número pero díganle a los padres que no digan que llamaron”. Y así pasa y le piden que saque la basura y hace su tarea y también hay partes saludables de la relación.

Dave: Sí, bien. En el libro das un ejemplo de la batalla por el control madre-hijo titulada Cameron. No sé si lo recuerdes, si es así, ¿nos podrías dar lo más importante de ello?

Dr. Brown: Sí lo recuerdo y lo sé, pero no puedo recordar lo más trascendente de ese caso en particular.

Dave: Ok, bueno si hay otros ejemplos que te vienen a la mente siéntete libre de contárnoslos más adelante. Por otro lado, dices que las batallas por el control pueden tener un impacto muy destructivo. ¿A qué te refieres con ello?

Dr. Brown: Las familias que vienen con su adolescente o su niño a ver un terapeuta es usualmente porque algo serio está pasando, hay un problema serio, puede ser abuso de sustancias, puede haber un bajo desempeño o un fracaso escolar, puede ser que se estén lastimando a sí mismos cortándose, pueden ser trastornos alimenticios, puede ser depresión,

puede ser ansiedad, pueden ser comportamientos de escaparse de casa, puede ser sólo algo como “¿cómo hago que mi hijo sea ordenado? Pues hemos estado peleando por esto y queremos hablar con alguien al respecto.” Sin importar si es algo moderado o más serio, debe ser tomado muy en serio como un problema de comportamiento y salud mental que puede tener un impacto a largo plazo. Piensa que si un niño está creciendo y en su relación con sus papás está poniendo la mayoría de su energía en resistir lo que ellos le dicen, esto es en lo que se va a volver bueno. Se va a volver experto en pelear, resistir, en desarrollar una identidad negativa, en ser desconfiado, se va a volver bueno en ser irresponsable y evadir responsabilidad. Entonces, están construyendo exactamente un conjunto de habilidades opuestas a las que queremos que obtengan. Y mientras eso sucede, como mencioné antes, hay daño colateral a otros hermanos y esta cosa llamada ‘desgaste parental.’ Imagínate que pones mucha energía en tratar de lograr algo y no importa cuanta energía pongas ahí, siempre regresa, no puedes hacer nada bien y es tu responsabilidad. Yo digo “es tu responsabilidad, Dr. Dave, tienes que lograr esto” y dices “Sí, claro, ¿pero cómo lo hago?” y yo digo “No lo sé pero tienes que hacerlo.” Y todo lo que tratas falla, sí te importa pero no puedes tener éxito. Ésa es la fórmula para el desgaste. Cuando tienes toda la responsabilidad y no tienes herramientas ni forma de avanzar hacia el éxito. Entonces, los padres pueden sufrir de desgaste que es real, puede ser ansiedad, depresión, insomnio, pérdida de confianza, desconfianza, drena la energía y es una condición seria para muchos padres.

Dave: Sí, nunca pensé en aplicar el concepto de desgaste a ser padre, usualmente es en el contexto del trabajo, desgaste laboral, pero ser padres es un trabajo también.

Dr. Brown: Y muchos padres que vienen a verme con sus adolescentes o niños en conflicto, están sufriendo de desgaste que los hace menos efectivos. Si yo les digo “OK, hay que movernos en esta dirección” me dicen, “Oh no, no tenemos la energía para eso”.

Dave: Sí, dirán “ya hemos hecho algo así y ya no tenemos la energía de hacerlo otra vez.” Regresando a La Bestia, yo creo que lo usas también con tus pacientes, ¿verdad?

Dr. Brown: Muchas veces.

Dave: Ajá, y tienes una sección sobre qué cosas alimentan a La Bestia. ¿Qué es lo que alimenta a La Bestia? ¿Puedes enlistar algunos factores?

Dr. Brown: Bueno hay algunos factores que he identificado que comúnmente alimentan a La Bestia. Y todos somos culpables de cometer estos comportamientos de alguna manera, no existe la paternidad (o maternidad) perfecta o el cuidado parental perfecto, pero de cualquier manera hay cosas que he identificado que suelen alimentar a La Bestia. Una es ‘la reactividad’. Cuando los padres reaccionan muy rápido a lo que los adolescentes están haciendo o diciendo y luego el adolescente reacciona a la reacción de los padres muy rápido o intensamente, entonces tenemos dos entidades en reacción y en un sentido las dos

están dándole su poder a la otra persona, le están dando a la otra persona el control y ellos se convierten en el seguidor. Cuando hay reactividad, nadie está realmente a cargo y nadie puede tomar una respuesta bien pensada y calculada. Hay muchas razones por las cuales ocurre la reactividad, la más significativa es el temperamento, muchas personas suelen ser muy reactivas en su temperamento básico, son un poco más sensibles o un poco más competitivos o es su carácter. Entonces, tanto padres como hijos pueden tener esas cualidades que crean una sinergia negativa. Hay también una tendencia a tomar las cosas personalmente, y es una forma de fomentar la reactividad. Entonces si mi hijo está siendo irrespetuoso en lugar de decir “Mmh eso suena irrespetuoso, me parece que deberíamos hablar sobre eso” puede decir “¡Cómo te atreves a decirme eso a mí!” y te contestan “Bueno, tú me trataste mal” y podemos irnos a una carrera o escalada que empieza a construir la batalla por el control. Por lo tanto, la reactividad es una gran contribuidora. Otra forma importante es este concepto que llamo ‘ser la atención de otra persona’, en el que en lugar de que los padres se enfoquen en su rol de padres, se están enfocando en cambiar a su hijo o el comportamiento de su adolescente. Entonces lo que yo hago es intentar cambiarte a ti. Y luego, lo que un niño siente cuando alguien está tratando de cambiarlo o hacerlo hacer algo diferente es resistirse, porque sienten que no tienen otra opción, se sienten atorados en esta demanda y se sienten como el títere de las expectativas de los padres o resisten las expectativas de los padres.

Dave: Esto suena muy tramposo porque creo que la mayoría de los padres o muchos de ellos se verían a sí mismos como si su deber fuera cambiar el comportamiento de sus hijos...

Dr. Brown: ¡Eso es exactamente lo que los padres dicen! Llegan y me dicen, “bueno sabes que el oficial de libertad condicional nos dijo que tengo que hacer esto con mi hijo, tengo que hacer que entre a la escuela y tengo que quitarle el vicio, las drogas, ¿qué se supone que haga?” Y es una situación paradójica que mientras más traten de cambiar el comportamiento del chico, más grande es la invitación a su resistencia. Para responder a la pregunta de cómo lidiar con esta paradoja en la que necesitas que el chico cambie de comportamiento pero no cambiarle su comportamiento, tenemos que avanzar a la siguiente parte de mi libro sobre las dos habilidades o herramientas para salir de la batalla por el control.

Dave: Bien, ¡avancemos! (risas)

Dr. Brown: OK. Las dos herramientas para avanzar y salir de la batalla de control es número uno, tener una visión positiva de tu adolescente, porque una vez que estamos en la batalla de control, inevitablemente los padres tienen una narrativa negativa sobre su hijo: “son tercos”, “son irrespetuosos”, “les vale”, “son malvados”, “son poco empáticos”, lo que sea, tienen una narrativa negativa sobre su hijo. Ellos saben en sus corazones que aman a sus hijos pero puede que hayan perdido la fe en ellos y de alguna manera esto se les

transmite con su comportamiento. Por ejemplo, si estoy tratando de cambiar el comportamiento de mi hijo entonces esencialmente le estoy diciendo a mi hijo “No tienes el juicio o la capacidad de cambiar tu propio comportamiento” y estoy comunicándole un mensaje muy negativo. Entonces lo primero es tener una visión positiva y comunicárselo. Por ejemplo, pongamos que tienes un chico que no está manejando bien sus responsabilidades en la escuela y en lugar de decirle “¡Tienes que empezar a manejar bien tus responsabilidades ahora mismo muchachito, ven aquí y haz tu tarea!”, le dices “Ey, yo sé que eres perfectamente capaz de hacer tu tarea, te he visto hacerlo mil veces, eres, inteligente, eres creativo e incluso si es un tema difícil para ti, espero que le des lo mejor que tengas, eres perfectamente capaz, eres inteligente, eres responsable, yo necesito que hagas tus responsabilidades y tú necesitas hacer tus responsabilidades, porque es por tu bien”. Entonces, esa es una forma, por poner un ejemplo, en la que puedes comunicar un mensaje más positivo a tu hijo.

Dave: Sí, y sigue siendo muy asertivo, es lo que noto...

Dr. Brown: Sí exactamente.

Dave: No tan negativo como el primer ejemplo pero muy fuerte y asertivo.

Dr. Brown: Aprecio que lo observes pues eso es muy importante. Es que podamos ser muy positivos al mismo tiempo que podemos mantener el liderazgo parental y la autoridad parental. Creo que ser asertivos, con nuestro mensaje de fe y una visión saludable es una forma importante de pensarlo.

Dave: Realmente, en términos de llevar a cabo una terapia familiar alrededor de esto ¿les das a padres la instrucción dentro de la terapia en familia o sería en una junta por separado? En las que les digas “tienes que aprender a tener una visión positiva de tu hijo”. ¿Sería una comunicación en privado con los padres o con toda la familia?

Dr. Brown: La terapia en familia es un arte, no puedes decir cómo vas a pintar el lienzo cada vez, estás pintando una pintura distinta y estás trabajando con un medio diferente cada vez. Así que a veces es de una manera y a veces de la otra. Pero no le temo a jugar de manera abierta, les explicaría como ‘La Bestia’ se ha robado la visión positiva de su hijo y les preguntaría “¿Qué habrían dicho de cómo era su hijo cuando tenía 10 años, cuáles serían sus talentos?” y ellos dirían, “¡Ah bueno!, cuando tenía 10 era atlético, chistoso, amoroso, se llevaba bien con todos, era entretenido, todos se reían de sus chistes, era un payaso, lo amábamos, era fabuloso!”. “¡Uy, y qué pasó!?” “Pasó esto... y esto... y esto”, “Pero es el mismo chico, entonces regresemos a su naturaleza esencial y quiero que ahora mismo le digas a tu hijo todas esas cosas que sientes tan positivo sobre él” y lo hago ahí mismo y digo: “Culpo a La Bestia por robarse la visión positiva de tu hijo”.

Dave: ¡Fantástico!

Dr. Brown: Entonces ese es el paso uno para avanzar. El paso número dos es un concepto muy importante. Es el concepto de ‘los privilegios se ganan’ entonces en lugar de que cuando un chico hace algo mal haya una consecuencia y los padres lo castiguen, cuando el chico hace algo mal, pone en peligro sus privilegios. Porque los privilegios están basados en su habilidad para manejarlos responsablemente, para manejar su vida responsablemente, para que manejen la relación con los padres responsablemente y manejen sus elecciones responsablemente. Por lo tanto, cuando nos movemos en la dirección en la que están en la batalla por el control quiere decir que no está haciendo bien sus responsabilidades primarias, las están resistiendo, incluyendo el cuidado de sí mismos. Y entonces el padre puede decir “bueno sabes qué, no te estás ganando tus privilegios, yo quiero dártelos, quieres esto quieres lo otro y estoy de tu lado, quiero que los tengas porque te quiero y quiero que seas feliz y exitoso, y sé que vas a tener esas cosas, pero hoy por esta razón me estás diciendo con tu comportamiento que no estás listo para ellos, no te los estás ganando y podemos hablar de qué está pasando y por qué será, y tan pronto como estés preparado y listo para esos privilegios, los tendrás. Así de simple”. Los padres me retan y dicen “Bueno Neil, es lo mismo, quitarles los privilegios o darles un castigo es lo mismo” y yo digo “No, de hecho no lo es. Lo que ustedes estarían haciendo aquí es que la solución yace en su adolescente, **ellos** son los que tienen la oportunidad de re-ganarse sus privilegios, **ustedes no** están haciendo que ellos lo hagan. Si tratan de hacer que pierdan sus privilegios de manejar el coche por un mes no es diferente que ponerlos en la prisión del condado por un mes y luego saldrán y ¿qué habrían aprendido? No habrían aprendido nada, no les dijeron que aprendieran nada, sólo fueron castigados. No le estás diciendo a tu hijo, tienes que regresar y ganarte tus privilegios, sólo se los estás quitando por un mes. Es casi como si tú les estuvieras haciendo algo a ellos, ustedes son los que lo afectan por su maldad, “Soy tu padre, te lo quito”, “¡Regrésamelo! ¡Es mío!””, “No, no lo es y te lo quitaré por un mes”, “Estás actuando malvadamente”, “Eres irresponsable, no lo tendrás!””, “¡Sí lo tendré!” y esa es una batalla por el control. Así que una forma de salir de la batalla es decir “Ey, estoy de tu lado, lo puedes tener sólo necesitas ganártelo.”

Dave: Tienes un par de fórmulas que pones en el libro. Una es responsabilidad + rendir cuentas = confianza, y la otra es la que decías, confianza + edad = privilegios.

Dr. Brown: Sí, exactamente.

Dave: Estas fórmulas hablan por sí mismas.

Dr. Brown: Y yo se las escribo en el pizarrón a las familias. Me gusta usar mi pizarrón porque los chicos son muy visuales y todos lo somos y puedes hablar mucho pero cuando lo pones en el pizarrón lo hace mucho más real y los chicos y padres le toman fotos cuando dibujamos en el pizarrón para poder hacer referencia a ello más tarde.

Dave: ¡Bien! ¿Crees que los chicos de hoy sienten que tienen más derechos que cuando crecimos nosotros?

Dr. Brown: ¡Sí! Creo que se sienten así. Creo que es una presencia de los medios que les dicen esto es lo que deberías de tener y nosotros no queríamos el autoritarismo para nuestros chicos. Y en muchos sentidos creo que fallamos en poner límites y estructuras porque estábamos muy ocupados construyendo su autoestima, diciéndoles lo maravillosos que son sin hacer que dieran cuenta de valores y estándares claros. Pero también creo que los padres están más ocupados hoy. Hay menos tiempo en el que los padres pueden estar con ellos, en mi comunidad de Santa Cruz algunos padres viajan sobre la montaña hasta el Silicon Valley. Y es una hora y media de transporte de ida y de regreso en la hora pico y salen a las 6 am y llegan a las 6 pm y es apurarte y haz esto o lo otro y ve a la cama. Entonces, creo que hay menos tiempo en familia. Y los chicos están creciendo con sus propios amigos, clubes para después de clase y deportes u otras actividades pero menos tiempo de familia.

Dave: Sí. Y algo que noto más y más es padres viendo su teléfono y pueden tener un niño chiquito o en la carriola o caminando con ellos pero los padres tienen su mirada en el celular, sin poner atención al niño.

Dr. Brown: ¡Absolutamente! Voy al parque en las mañanas a ejercitarme en el equipo del parque y veo a los padres y sus hijos “Mami, mami. Veme! Ve lo que hago!” y la mamá dice “¡Ah muy bien cariño!” y vuelven a mirar abajo. Y los niños necesitan eso, necesitan ser vistos, necesitan ser reflejados, tener esa noción de quiénes son por la apreciación de los padres de quiénes son. Lo que nos trae otra vez al punto anterior de tener una visión positiva de tu chico. Los adolescentes en particular tienen tanta inseguridad ahora que tienen que encajar con sus iguales y están tan obsesionados con ser chidos y ser gustados y si los padres pierden la fe en lo que ellos son o comunican una visión negativa de quienes son, ellos de por sí ya tienen una visión negativa de quienes son por su propia inseguridad y realmente nos necesitan a nosotros como padres para sostener esa visión saludable para ellos hasta que pongan sus pies en la tierra con su autoestima, hasta que se vuelvan más fuertes con su idea de quiénes son.

Dave: De hecho hablas sobre la autoestima en el libro, de la necesidad de la autoestima y hubo algo que dijiste antes...

Dr. Brown: Sí, hay dos partes de la autoestima, cuando lo pienso, muchos padres tienen la primera parte que es darle al chico tu apoyo y apreciación. Creo que cuando los niños son jóvenes los padres les dan mucho de eso. Y tienen eso y debe ser que a pesar de sus celulares y computadoras les están activamente diciendo que los aman y que son especiales en la manera en la que quizá nuestros padres no lo hicieron, eso de decirnos todas las noches qué tan especiales éramos, y creo que estamos haciendo un mejor trabajo en hacer

eso por los chicos, apoyándolos y dándoles lo que necesitan, haciéndolos sentir amados y especiales. Lo que no tenemos es ponerles estándares.

Dave: Sí, queremos que tengan autoestima pero no es automático, se gana. Cuando son pequeños no lo tienen que ganar pero cuando crecen hay todo un problema con rendir cuentas.

Dr. Brown: Sí y los chicos se sienten mejor consigo mismos cuando sienten que son buenos haciendo algo, que hacen un buen trabajo. Tengo un chico por ejemplo, que no está haciendo su tarea y es irresponsable y está fumando marihuana, ¿estos chicos se sienten bien consigo mismos? Absolutamente no. Y luego hacemos un cambio y se están haciendo pruebas de dopaje y tienen una estructura para hacer su trabajo y empiezan a estar bien, pueden pensar claramente. Y les digo “¿Cómo te sientes ahora?”, “¡Me siento mucho mejor!”

Dave: Sí, es relevante aquí que abogas por establecer estándares altos.

Dr. Brown: Absolutamente, los estándares altos que son relevantes y realistas, sí. En nuestras comunidades en las que si el chico no tiene 8 de promedio sus padres se enojan y cualquier cosa que no sea una 8.5 en una clase avanzada es inaceptable, bueno, eso es lo que es inaceptable porque esos estándares crean ansiedad y afectan la creatividad y la individualidad y están basados en el desempeño, pero no en el humano. Pero creo que muchas familias que vienen a terapia es porque sus hijos no han desarrollado habilidades básicas en cualquier cosa. Y no todos los chicos tienen que ser estudiantes estrella, si se están esforzando y están teniendo siete y seises está bien. No hay nada malo con eso. Pero ¿en qué más son buenos?, ¿en qué están poniendo su atención? Son atletas, son músicos, son artistas, están involucrados con una causa o en un programa o en teatro o algo en lo que cuelgan su identidad y su habilidad y que pueden sentirse bien por ello y sentir que lo logran y que pueden ser reconocidos fuera de sus familias por ser competentes y lograrlo. Es muy importante para los chicos tener eso. Algunos padres les preguntan, “¿qué te gusta hacer?”, “nada”, “¿tocas guitarra?”, “tengo una guitarra pero no la toco”, “te gusta un deporte?”, “Pues, me metí a baseball pero no me gustó sentarme en la banca y lo dejé”, “Y ¿Qué haces?”, “Hago patineta un poco pero lo que más hago es salir con mis amigos, me gusta estar con mis amigos, eso es lo que hago” y le digo a los padres “¿De qué se trata esto, qué pasa?” y me dicen, “Nunca le gustó permanecer en algo”.

Dave: Ahh ¿y a dónde vamos entonces? ¡Nos tienes en el precipicio!

Dr. Brown: (risas) y les digo “Bien, hasta donde recuerdo, los hijos permanecían en algo porque los padres decían ‘¡Síguele! ¡No puedes dejar el equipo, eres parte del equipo, siéntate en la banca, habla con el entrenador y mejora!’”

Dave: (risas). Tienes una sección llamada ‘La charla’. Parece muy importante. En ella instruyes a los padres a que necesitan tener la plática con sus hijos. Dinos un poco de qué se trata.

Dr Brown: Claramente leíste el libro, porque estos son los elementos críticos. Gracias Dr. Dave, te lo agradezco. ‘La charla’ es una manera de tomar esa visión positiva de tu hijo e ir más allá de ‘tener castigos’ a ‘tener privilegios’ y ponerle fin dando un giro. Porque la batalla por el control, que gobierna todo, ha tenido su momento y si haces un cambio la batalla por el control va a poner resistencia. Lo que busco es dar un giro completo, vamos a tener una charla y presionar el botón de reinicio en nuestra relación. Es lo que he diseñado y funciona de manera muy efectiva con las familias con las que trabajo en las que necesitamos hacer un gran cambio. Lo que hago es tener a los padres sentados con sus hijos tomando turnos para hablar y yo digo “todos los celulares apagados, nada prendido, nada de en vibración o en silencio, teléfonos ¡fuera!” y estamos sólo con nosotros mismos y los padres dirán lo siguiente “papá y yo (o mamá y yo) pensamos que ustedes son fabulosos por todas estas razones” y los hago dar una lista de todas las cosas que son maravillosas sobre sus hijos y nos tomamos mucho tiempo para hacer eso. Y luego dirán “desafortunadamente, aquí hay unas cosas que están pasando y han estado pasando por mucho tiempo que son absolutamente e incondicionalmente inaceptables” y tienen que mencionar esos puntos críticos. Después los padres tienen que tomar responsabilidad por la parte que les corresponde en ese problema. Así que ellos podrían decir, “te pido una disculpa” y el niño va a decir “ah, esto suena bien, mis padres se van a disculpar”, “yo te he dado la impresión de que está bien ser así y pelé contigo y pelear contigo no es lo que yo quería hacer o lo que yo debería estar haciendo. No debería estar peleando con el hijo que amo. Eres fabuloso ¿por qué pelear contigo? Y estoy tratando de cambiarte, pero no es mi deber cambiarte, tú eres perfectamente capaz de cambiar tú mismo. No he tenido fe en ti, no te he dado la oportunidad de regarla y al hacer eso no te he dado la oportunidad de ser exitoso por ti mismo. He cargado mucho sobre mis hombros, he cargado tu comportamiento sobre mis hombros en lugar de sólo cargar mi propio comportamiento. Así que para avanzar, necesitamos hacer unos cambios, pero dependen enteramente de ti, los cambios que yo voy a hacer es que te voy a avisar cuáles son las expectativas y cuáles son los privilegios, y tú puedes ganártelos o no. Por mi está bien si no quieres ganarte los privilegios, porque si no te doy permiso para fracasar entonces no te estoy dando permiso para tener éxito tampoco. Entonces, fracaso y éxito dependen de ti. Mi papel paternal es ser claro en cuáles son las expectativas y decirte cuánto te quiero, eso sí me pertenece a mí. Así que vamos a movernos hacia adelante sobre esas bases y, por lo pronto, como estamos empezando, no tienes ningún privilegio”.

Dave: risas

Dr. Brown: Y eso puede significar, que en algunos casos efectivamente no hay privilegios, en otros casos puede ser que el chico tiene la oportunidad de mantener sus privilegios o no

basado en su comportamiento. Así es como hacemos 'La charla' que nos permite poner en práctica los factores críticos de los padres que tienen una visión positiva de sus hijos y avanzar hacia la base de 'privilegios' en lugar de 'castigos' como una forma de que rindan cuentas.

Dave: Tienes muchos buenos consejos como los que estamos escuchando en tu libro. ¿Cómo puede el lector de tu libro decidir si necesita ayuda más allá de lo que puedan sacar de provecho del libro?

Dr. Brown: Los padres tienen que tener confianza en que su hijo está creciendo bien. Que están en el camino correcto. No hay ningún chico que sea perfecto, todos van a regarla. Si no la están regando, es un problema. Los chicos tienen que probar sus alas y tomar riesgos, ese es parte del problema, no queremos que esos riesgos sean muy peligrosos o que cambien sus vidas, pero sí van a cometer errores y eso está bien. Pero también tienen que saber que, si están pasando por un periodo de depresión, que van a salir bien del otro lado. Que si están pasando por un periodo de negatividad, que van a salir bien del otro lado. Que si están pasando por un periodo de rebelión, que van a salir bien del otro lado. Que están esencialmente en un camino saludable. Si después de que han leído el libro y se han aplicado estas estrategias el chico todavía no está en un camino saludable y no saben qué hacer, pidan ayuda. Pero pidan ayuda de alguien que va a ver la solución como una que está **en la familia**. Hoy en día tenemos también la farmacología como una solución, o la terapia individual. Los seguros médicos no tienen problema con ello pero ni siquiera reconocen la terapia familiar como una modalidad viable. Muchas veces reembolsan menos a veces ni siquiera reembolsan. Y ciertamente no reembolsan por una sesión de 90 minutos que es lo que una sesión competente necesita.

Dave: Sí, la terapia familiar implica más trabajo, no menos.

Dr. Brown: Exactamente. A pesar de todos esos retos los padres pueden ver que pueden tener terapia individual y terapia de familia. La evaluación psiquiátrica puede ser apropiada en ciertas circunstancias. Pero la familia necesita estar involucrada en la solución porque siempre vas a ser parte de esa familia, tus papás siempre van a ser tus papás, tus hijos siempre van a ser tus hijos, y puedes tener relaciones saludables con estructuras y patrones saludables o no. Si hay un problema, necesitamos que la familia y el chico estén en la misma página para que se muevan hacia delante de manera saludable.

Dave: Sabes ese es un muy buen cierre, creo yo. Pero ¿hay algo más que necesites decir?

Dr. Brown: No, creo que has tocado todas las partes del libro y lo agradezco. Creo que sí voy a añadir que hay muchos problemas que pueden ser depresión o déficit de atención, pueden ser discapacidades del aprendizaje, pueden ser trastornos bipolares. Puede haber problemas serios que las familias deben tomar en consideración. A veces, un patrón familiar saludable es gran parte de la solución pero no toda la solución. Así que no pretendo

que el modelo de la batalla por el control sea la cura para todo. Pero debe ser una parte de la solución en virtualmente cualquier caso.

Dave: Muy bien. Estoy muy contento de haber decidido entrevistarte y leer el libro y escucharte. Así que, Dr. Neil Brown, quiero agradecerte por haber sido mi invitado hoy en Shrink Rap Radio.

Dr. Brown: Gracias, gusto en conocerte.