

Extracto de conferencia realizado por la Esp. Lic. en Psicología Ana Luisa Natta y la Lic. en Psicología y Prof. Daniela Mendieta

Estanislao Bachrach: “Enseñamos a nuestros hijos a no expresar sus emociones y eso los enferma”

El especialista en neurociencias explicó cómo se pueden modificar los pensamientos y conductas que generan malestar. Cuáles son las frases cotidianas de los padres que perjudican a los niños

Estanislao Bachrach comenzó su actividad en una rama del conocimiento que podría ubicarse dentro de las ciencias duras, como es la biología molecular, pero a comienzos de este siglo dejó la investigación para transformarse en uno de los más destacados divulgadores de las neurociencias, el autoconocimiento y el manejo de las emociones.

Dice que habla desde su propia experiencia y aclara: **“Soy biólogo, no terapeuta”**. Sus conferencias y sus libros están orientados **“a las pequeñas cosas cotidianas de la vida que nos molestan, no a los traumas o dramas”**.

Tras licenciarse en Biología en la **Universidad de Buenos Aires**, se doctoró en la **Universidad de Montpellier, Francia**, y enseñó e investigó durante 5 años en la **Universidad de Harvard**. Tiene una larga carrera en la docencia que actualmente ejerce en la **Universidad Torcuato Di Tella**.

Es habitualmente invitado a conferencia y charlas .

Bachrach está convencido de la posibilidad que tenemos todos en nuestras manos de vivir mejor si cambiamos nuestra forma de pensar, la rumiación de pensamientos negativos que, incluso en muchos casos, afirma, *“son mentira”*. *“Tengo miedo porque mi jefe no me quiere y me van a echar del trabajo”*, *“estoy triste porque mi novia no me llama”*, *“estoy enojado por lo que hace el gobierno”*. Pensar de esa manera catastrófica genera la emoción que va a terminar afectándonos.

Pero primero hay que *“darse cuenta”*. Bachrach dice que le encantan estas dos palabras y las repite **“darse”, “cuenta”**. Esa la clave de todo, la llave capaz de abrir la puerta hacia una vida mejor, propia y de quienes están cerca, como es el caso de los hijos, receptores de los mensajes que, casi siempre involuntarios, los padres les trasladan y les genera un condicionamiento que les durará el resto de la vida, si de adultos no tienen las herramientas mentales y emocionales para poder modificarlo.

“No tengas miedo, es solo una prueba de matemática”, *“no estés triste, si sólo es un partido de fútbol”*, *“no llores, no te enojés, no es nada”*. En definitiva, *“no sientas”, “es malo sentir”, “está mal expresarlo”*. Y todo se va guardando y acumulando y con los años, a veces las décadas, termina en síntomas y en enfermedad.

RECORTE DE PREGUNTAS REALIZADAS EN LA CONFERENCIA

—¿Cómo se definen las emociones y de qué manera condicionan nuestra vida?

Las emociones son algo que uno puede diseñar, es decir, construir. La última teoría de lo que es una emoción es de la **teoría construccionista**. Esta habla de que, gracias a la tecnología, se mide que una emoción dura segundos sin embargo la gente está, por ejemplo, muchos minutos contentos, varias horas tristes, días deprimido.

Entonces si las emociones duran segundos (en el cerebro), ¿por qué nos duran tanto tiempo? Es porque uno puede, mediante sus pensamientos, su actitud frente a la vida, su forma de interpretar lo que está sucediendo, **mantener su emoción en el tiempo**.

Si yo me asusto con algo y empiezo a pensar *“mi jefe me va a echar, mi jefe no me quiere, en esta empresa no sirvo para nada y voy a ser un fracasado”*, todos esos pensamientos sostienen el miedo en el tiempo y pueden elevar la intensidad de ese miedo. Relaciona las emociones con los pensamientos. Eso que pensás es eso que vas a sentir. Es decir, no es que la emoción surge sola, sino que está empujada, gatillada, por la forma de pensar.

Por otro lado, también tus comportamientos, el estado del cuerpo puede afectar lo que se siente. El cuerpo es un indicador del nivel de energía y de placer. Si estás todo el día con la computadora, con los hombros caídos, quieto, el cuerpo le está diciendo al cerebro que vos no estás muy bien, que estás triste, solo, desolado. Si abris el cuerpo, los gestos, haces actividad física, te movés, —algo que está súper estudiado—, ahí empiezan a fabricarse otras hormonas que generan sensaciones de placer, de felicidad, de alegría.

POR LOS PENSAMIENTOS Y POR LOS COMPORTAMIENTOS SE PUEDE AFECTAR LAS EMOCIONES.

Muchas veces los padres no queremos ver sufrir a nuestros hijos y les decimos *“no tengas miedo, es un examen de matemática, en la vida te vas a olvidar de esto, no es importante”*, pero para el niño/a es importante

—¿Cómo es pueden cambiar las emociones?

La clave **primero** es creer en esto que estoy diciendo. Si uno va a estar todo el tiempo diciendo, *“estoy triste porque mi marido no me llama”*, *“estoy enojado por el gobierno...”*, *“tengo miedo por el examen”*. Si se parte de que lo que se siente lo genera el otro, no se puede cambiar porque siempre la culpa es del otro, es el otro que me hace sentir. Pero si uno empieza a creer que muchas de estas emociones dependen de uno, ese es el primer paso, creo que yo podría sentirme mejor más allá de la situación. Obviamente el contexto va a influir, pero uno tiene **mucho más poder de lo que cree sobre esas emociones**.

En **segundo lugar**, me tengo que dar cuenta —dos palabras hermosas “dar”, “cuenta”—, cuál es esa situación que me tiene incómodo, con malestar, inseguro, desmotivado.

Y en **tercer lugar**, una vez que encuentro la situación, esa situación que ya no la puedo cambiar porque, por ejemplo, mi jefe es así, ahí empieza un **trabajo de hormiga**. Los pensamientos que están apareciendo frente a esa situación: *“acá no me quieren, nunca me dan bolilla, siempre me informan a lo último, me van a echar, nunca voy a tener aumento de salario”*, muchos son mentira porque no es que nunca te llaman, pero uno está acostumbrado, porque los pensamientos son hábitos, a pensar de esa manera catastrófica o irracional. Es un hábito y eso genera la emoción.

Y, en **cuarto lugar**, cuando ya se detectaron los pensamientos, ahora hay que cambiarlos porque si se sigue pensando *“me van a echar”, “nunca me informan”*, se sigue estando con miedo. Esa es la parte más difícil, que sería como jugar al tenis o tocar el piano, **ahora hay que entrenarse para ir cambiando un pensamiento por otro**.

—**¿Hasta qué punto este entrenamiento puede encararse de forma individual o será necesaria la ayuda de un especialista?**

Se puede hacer solo y se puede hacer con ayuda profesional. Depende el grado de rumiación o la intensidad de esos pensamientos. Una cosa es tener 20 y otra tener 20 mil por día. Uno puede empezar solo a practicar o uno puede levantar la mano y pedir ayuda. Decir *“me estoy dando cuenta de que estoy pensando de esta manera muy negativa, muy catastrófica y necesito a alguien que me regule y me ayude a cambiar mi forma de pensar”*.

Hay que tratar de entender por qué tiene miedo, cómo cree que lo puedo ayudar, contándole que papá también tiene miedo.

—**¿Cuáles son las técnicas para gestionar las emociones?**

Hay muchas técnicas y muchas disciplinas que se dedican a eso. Está la terapia cognitivo conductual, meditación, coaching, counselor, neurociencias, biología, psicología tradicional, hay un montón de técnicas distintas y a mí **no me parece que haya una mejor que otra, depende de cada persona**. Y después es como tocar el piano, hay que practicar y practicar y llega un momento en que es inconsciente y se lo hace sin darse cuenta. Por ejemplo, cuando el tráfico ya no te estresa más porque yo me entrené para pensar de una manera que no me estrese.

—**¿Qué ocurre con los chicos? ¿Cómo actuar ante las emociones de los hijos?**

Muchas veces los padres no queremos ver sufrir a nuestros hijos. Cuando un hijo se angustia, o está triste, o tiene miedo o está muy enojado, naturalmente a un padre le sale decir *“no estés triste”, “no vale la pena, fue un partido de fútbol”* o *“no te enojas por eso, no es importante”*.

Pero para el nene es importante, para el padre o la madre no es importante. O *“no tengas miedo, es un examen de matemática, en la vida te vas a olvidar de esto, no es importante”*.

Entonces cuando un padre, con un hijo de 0 a 10 años sobre todo, está diciéndole, sin querer queriendo, que el nene siente algo que está mal, no tiene que tener miedo, no tiene que estar triste, no puede enojarse por eso, **el nene empieza a aprender que son emociones malas, que son emociones negativas, pero no existen las emociones malas o negativas.**

Si el nene aprende eso, **después no se lo va a decir al padre porque el padre le dijo que está mal sentir miedo por una prueba.** La intención del padre no era eso, pero el nene aprende y va escuchando y se va repitiendo, hasta que empieza a pasar, —como me pasó a mi en mi vida personal— que empieza a suprimir la expresión de la emoción. **Cuando tiene miedo no dice nada; cuando se enoja, se lo guarda, y después de 20, 30, 40 años esta supresión de la expresión de las emociones surgen como molestias, dolores, síntomas, enfermedades.** Son cosas que los psicólogos lo saben hace desde hace muchos años.

Hoy la ciencia puede estudiar qué emociones suprimidas en el tiempo va a generar algún malestar o síntoma y dolores en los adultos.

Las emociones son algo que uno puede diseñar, es decir, construir. La última teoría de lo que es una emoción es de la teoría constructorista. Esta habla de que, gracias a la tecnología, se mide que una emoción dura segundos

—¿Por qué hace una diferenciación de la edad con un límite en los 10 años?

Es por haber leído autores expertos, pediatras que trabajan con la pubertad y la adolescencia. Son los primeros años de formación de la forma de pensar, es cuando se va aprendiendo a pensar de una manera que en general se aprende de los padres.

Eso continúa toda la vida, pero **ya a los 9, 10, 11 años, todo lo que se hizo en los primeros años de la vida de los hijos, ya se convirtió en una creencia, en un hábito, “no soy bueno para los deportes”, “está mal estar triste”,** son verdades para el nene.

—¿Cómo influye la escuela en la forma de pensar y sentir?

Yo, Estanislao Bachrach, por leer lo que leo, que siempre está sesgado. Yo leo los autores que me gustan. Nada de esto lo inventé, soy un divulgador: **La escuela tiene poco que ver con todo esto, es mucho lo que pasa en la casa.** Es verdad que en la adolescencia los chicos están mucho más atentos a lo que dicen los compañeros que los papás, pero en los primeros 10 años la maestra puede decir 250 cosas, pero si lo dice mamá y papá y lo repite y lo repite y lo repite, condiciona mucho más la forma de pensar que lo que pase en la escuela. **Esa repetición le está informando al cerebro del nene que el miedo es malo y que no hay que tenerlo, no hay que expresarlo y no hay que sentirlo. Sin embargo, no es posible no sentir miedo.**

Por eso es tan importante para nosotros los padres estar atentos a eso con los chicos. Le estoy diciendo que no tenga miedo, que tener miedo no está bien y el miedo es una emoción normal, no es divertida, pero es normal.

—¿De qué forma es más sano reaccionar ante las emociones de los hijos?

Hay que tratar de entender por qué tiene miedo, cómo cree que lo puedo ayudar, contándole que papá también tiene miedo. Que tuvo una reunión y tuvo miedo. **Que se pueda hablar del tema y que nadie lo va a juzgar por eso.**

El cuerpo siempre habla, siempre está diciendo que algo está pasando. Más placentero o menos placentero, con mucha intensidad o con poca intensidad.

—Y esa falta de expresión de las emociones finalmente terminan apareciendo en el cuerpo

Lo que está estudiado es que las emociones, si bien se originan en las neuronas, van al cuerpo “emotion” (en inglés) es energía en movimiento. Ahora ¿a qué parte del cuerpo?. No es estandarizable a nivel mundial, depende de cada uno, por eso el autoconocimiento, el conocer nuestro cuerpo, es tan importante cuando se quiere saber cómo uno se siente. Hay gente que se pone colorada, otra que le transpiran las manos, hay gente que tiembla, hay gente que le pica la cabeza, otra que le hace ruido, la panza, hay gente que tiene colon irritable y así podemos decir un montón de signos y síntomas y algunos son imperceptibles. **El cuerpo siempre habla, siempre está diciendo que algo está pasando.** Más placentero o menos placentero, con mucha intensidad o con poca intensidad. A mayor trabajo de autoconocimiento, más tendremos en claro cómo nos afecta en el cuerpo lo que sentimos.