

## “Bad Therapy”: profesionales argentinos opinan sobre el libro que cuestiona a la “crianza amable” y recomendó Elon Musk

: 4/25/2024



Sabrina Díaz

Virzi

25/04/2024 06:00

“Voy a partir rescatando una pregunta que hace la autora de este trabajo: ¿Por qué si esta generación recibió ayuda psicológica como ninguna otra es la que protagoniza la mayor crisis de **salud mental** de la historia? Coincido con la legitimidad de la pregunta acerca de la crisis de salud mental -que es justamente mi tema de investigación desde hace años-, pero no en colocar a la **crianza emocional o respetuosa** como responsable de la misma”, dice a **Clarín** Claudia Messing, psicóloga, socióloga y presidenta de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar.

Se refiere al libro *Bad Therapy: why the kids aren't growing up* (en español, *Mala terapia: por qué los niños no crecen*) de Abigail Shrier, una periodista estadounidense que hace unos años generó **polémica** -y muchas críticas- con su libro *Un daño irreversible*, donde apuntaba contra el tratamiento de los jóvenes transgénero.

A poco del lanzamiento del nuevo libro, el empresario **Elon Musk** escribió en X (exTwitter) “todos los padres deben leer esto” y retuiteó unos halagadores apuntes. Esto aceleró que los focos se posaran -otra vez- sobre la autora.

Shrier dice que los chicos y chicas necesitan menos terapia -y no más-, que un monitoreo o revisión constante de sus emociones genera más depresión y **ansiedad**, y que esta atención los vuelve más vulnerables y los hace **dramatizar** excesivamente todo lo que les ocurre.



“Indudablemente la autora se especializa en tomar temas controversiales; su tendencia es a hacer **enfoques casi trágicos**, que terminan conmoviendo a padres y adultos en general. Si bien es su estilo, creo que sería necesario estudiar los temas de manera integrada y ver cómo se relaciona el tema que presenta con otros aspectos de la vida”, opina Emilia María Alvarado, miembro de la Asociación Argentina de Coaching Ontológico Profesional (AACOP).

## Las emociones, en foco

“No creo que el problema sea hablar con niños y niñas sobre las emociones ni tampoco la crianza respetuosa”, comenta a **Clarín** la psicóloga Ivana Raschkovan, coautora de *No tan terribles* y *De eso sí se habla* (Planeta).

“En la crianza tradicional o **adultocéntrica**, las emociones de niños y niñas no eran tenidas en cuenta; el foco estaba puesto en las personas adultas. En los últimos años se ha visibilizado la importancia de la

calidad de los cuidados en el **desarrollo emocional** de las infancias y se ha avanzado notablemente en perspectiva de derechos. Considero que estas críticas pueden ser peligrosas porque son un retorno a discursos antiguos que vulneraban estos derechos y que estamos intentando deconstruir”.

Sin embargo, la psicóloga reconoce que a nivel mundial existe una creciente **patologización** de comportamientos saludables y propios de las infancias: “Me parece que el problema no está en hablar de emociones con niños y niñas, sino en diagnosticar como patológico todo aquello que no ingresa dentro de cierta norma”.



La psicóloga infantil y cofundadora de JUEGOlogía María Laura Lezaeta, por su parte, agrega que, “si bien es cierto que existe un alto nivel de ansiedad y depresión en los chicos y adolescentes, no considero que se le atribuya de manera lineal a las prácticas centradas en el aprendizaje socioemocional. Es sumamente importante tener presente que el comportamiento humano es el resultado de una compleja interacción de variables personales, familiares y sociales. Por ello, **no pueden establecerse relaciones lineales** de causa y efecto para explicar las causas y razones de un comportamiento o de un cuadro clínico como lo es la ansiedad o depresión”.

## “¿Cómo te sentís?”

Abigail Shrier sugiere que hacerles preguntas que indaguen constantemente en su mundo emocional conecta a los niños con sus emociones “negativas”. Sobre esto, Ivana cree que no es necesario sondear esto continuamente, pero sí es importante **enseñarles a conectar con sus emociones**.

Dice la psicóloga: “Se suele hablar mucho de emociones positivas y negativas, aunque no considero que esto sea apropiado, ya que las emociones **no son buenas o malas**, son emociones y todas son igualmente válidas. Cuando un niño o una niña está enojada, triste o frustrada, es importante que aprenda a ponerlas en palabras y hablar sobre lo que siente”.

Y aclara: “Esto tampoco quiere decir que estemos preguntando constantemente a las infancias: ‘¿cómo están tus emociones hoy?’ Creo que es una mirada que **banaliza** y simplifica el desarrollo emocional, ya que éste es un proceso complejo y duradero que se construye a través de los vínculos y desde las experiencias tempranas que se van transitando en la vida cotidiana”.



En esa línea, Messing opina que, en general, “las preguntas acerca de las emociones en los niños y jóvenes no son un buen camino de acercamiento. Creo que los padres y madres tenemos que **ser traductores emocionales, y no inquisidores**. Lo que ayuda a un niño o joven es que sus madres y padres sean capaces de conectarse emocionalmente y poner en palabras lo que perciben que les está sucediendo, lo que pueden estar sintiendo. Cuando los hijos se sienten comprendidos y dejan de sentirse juzgados, incluso por su propio juicio de valor generalmente tan autocrítico, allí se pueden abrir al diálogo y la comunicación”.

## **Leer, escribir y... gestionar emociones**

María Laura Lezaeta asegura que el aprendizaje socioemocional es “una herramienta esencial y sumamente valiosa para el desarrollo integral de todo niño y niña. Enseñarles a reconocer, comprender y gestionar sus emociones son aprendizajes tan importantes como enseñarles a comer, vestirse solo, leer y escribir, entre otros tantos **aprendizajes evolutivos** más”.

“Estas habilidades serán una especie de **‘brújula interna’** que los guiará en su vida adulta en la construcción de vínculos sanos y duraderos; a relacionarse mejor con los demás; afrontar los problemas del día a día; tomar decisiones acertadas e, incluso, tener mejor salud (tanto física como mental). Pero para ello tenemos que tener siempre presente que nuestro rol como adultos será esencial en este aprendizaje socioemocional, ya que seremos sus principales modelos de aprendizaje para que adquieran de manera progresiva dichas habilidades”.

## ¿Cambio de paradigma?

“Cada generación se caracteriza, en rasgos generales, por los **valores y expectativas** relacionados con los hechos históricos que vivieron (por ejemplo, la inexistencia de antibióticos y una expectativa de vida corta, la globalización, las redes sociales, inflación, etc.)”, señala Mariela Mociulsky, CEO de Trendsity, consultora de investigación y tendencias.

Actualmente, dice Mariela, atravesamos un contexto social de mucha **incertidumbre**: “Luego de atravesar guerras, dictaduras y crisis económicas, las últimas generaciones se preocuparon por lograr que sus descendientes vivieran con mayor libertad. Se valora la proactividad, la creatividad, el disfrute, las experiencias. En ese marco, el criterio de crianza con mayor libertad, menos mandatos, un autoconocimiento y expresión de las emociones es conceptualmente muy bueno”.

Además, comparte que en investigaciones donde consultaron a jóvenes, educadores y profesionales de la salud existe cierto consenso en la importancia de conocer y verbalizar las emociones desde la niñez, así como la **necesidad de los límites** como parte del amor, el respeto y la asimetría necesaria entre padres e hijos.



Ivana agrega que “muchas veces se mezcla a la crianza respetuosa con otros discursos que se han **radicalizado**, al extremo de denominarse ‘niñocéntricos’. Criar con respeto no es poner a las infancias en el centro, sino reconocer a los niños y a las niñas como sujetos de derecho, reconocerlos en sus emociones, en sus diferencias y en su individualidad. No se trata de falta de límites o de someternos las personas adultas a sus ‘caprichos’, como tampoco de invertir los roles de cuidado”.

## En pos del tan difícil “equilibrio”

Encontrar el equilibrio es, muchas veces, lo más difícil de lograr. Tal como indica Mociulsky citando a expertos consultados en investigaciones, “**ningún extremo es bueno**, ni el ‘duérmete niño’ ni el colecho eterno. Cada familia tiene que encontrar el equilibrio propio. Es importante la comunicación y el diálogo - tanto acerca de todas las alegrías como de las dificultades- y tener en cuenta las propias emociones”.

Ivana Paula Carena, psicoanalista miembro de la Asociación Psicoanalítica de Buenos Aires (APdeBA), comenta a **Clarín** que si bien siempre es importante **escuchar a los niños** y adolescentes acerca de sus emociones e intereses, ello no debe llevar a una “psicologización” o teorización de las emociones:

“Son personas que están ‘en desarrollo’ y desde ese lugar necesitan de adultos que dialoguen, acompañen y estén como referentes, pero no desde una ‘teoría sobre las emociones’. Un niño necesita de ‘otros significativos’ para criarse, pero el adulto debe **‘estar disponible’ sin dar ‘todo servido’**. Es una difícil proporción: la frustración y los límites son tan valiosos para el crecimiento del ser humano como el otorgar oportunidades de despliegue de los deseos. Sería una psicología mal entendida aquella que solo aspira a dar plena rienda a los deseos, al igual que su contraparte, que sería limitar extremadamente desde una postura rígida”.



## 4 pautas para criar con responsabilidad

Lezaeta explica a **Clarín** que, a la hora de criar, es crucial que los adultos recordemos que tenemos el gran compromiso y responsabilidad de atender y cuidar la salud mental de los niños. Para eso, la psicóloga infantil señala a continuación algunas pautas a tener en cuenta:

### Predicar con el ejemplo

Los niños nos observan todo el tiempo y aprenden por **imitación** y observación. Nuestra actitud y comportamiento a la hora de manejar y abordar nuestras propias emociones será un factor central en su

desarrollo emocional. Si ante situaciones que nos despiertan enojo, respondemos a los gritos, el niño aprenderá que la manera de **reaccionar** ante esa emoción es gritando. Por el contrario, si ponemos en práctica estrategias de autocontrol y, por ende, mantenemos la calma y el control de la situación, el niño reproducirá esa misma conducta.

## **Validar y empatizar con sus emociones**

Así podremos sintonizar con sus experiencias y ayudarlos a que comprendan que lo que les sucede tiene un sentido. Esto les permitirá poder entenderse a sí mismos, nombrar sus experiencias con seguridad y poco a poco comunicarlas a los demás. Cuando un niño crece en un ambiente donde sus emociones son tenidas en cuenta, donde hay un adulto que lo ayuda a “**descifrar**” lo que le sucede poniendo en palabras aquello que está sintiendo, sin juzgarlo ni minimizarlo será un adulto con habilidades emocionales que le permitirán desarrollar relaciones saludables y manejar los diferentes obstáculos que se le presenten.

## **Brindarles herramientas**

No basta con escucharlos y contenerlos a la hora de abordar sus estados emocionales, sino también en brindarles herramientas para saber qué hacer con aquello que les sucede y sienten. Por ejemplo, si en situaciones de enojo solo nos limitamos a decirle ‘está bien que estés enojado, no te gustó que se burlarán de vos’, pero no les ofrecemos **recursos** de qué hacer ante dicha situación, cuando vuelva a pasar por una situación similar no sabrá cómo actuar.

## **Establecer límites de manera respetuosa**

Una de las grandes necesidades emocionales que tienen los niños es **explorar y comprender su entorno**. Estos aprendizajes podrán lograrse gracias a los límites que establezcamos y comuniquemos a nuestros hijos desde los primeros años de vida, ya que así podrán gestionar sus emociones de manera asertiva.



## Por qué revisar el vínculo con los propios padres

Retomando la pregunta inicial de Messing, ella sugiere: “Los valiosos recursos de la **crianza empática y respetuosa** ayudan a regular a los niños, pero los logros muchas veces son inestables porque todavía falta incorporar el ingrediente fundamental, que es la internalización de los apoyos parentales para poder tolerar, aceptar e internalizar los límites y tolerar la frustración, y esto depende a su vez del trabajo de los padres y sus propios apoyos”.

E indica: “El **aprendizaje psicoemocional** de los niños es sumamente **valioso**. Y el rol de los padres, fundamental”. A la hora de recomendaciones prácticas para padres y madres, sugiere conectarse, enriquecer y **mejorar el vínculo con los propios padres**: “Les propongo que se fijen atentamente cómo les hablan a los padres. ¿Cuánto los tienen en cuenta y consideran? ¿Cómo manejan las diferencias? ¿Cuándo hablan tienen conciencia de las limitaciones de los padres o se enojan con sus debilidades y se las hacen sentir? ¿Pueden pedirles, expresando lo que sienten, en lugar de disponer o exigir? Esta práctica tiene el mismo efecto reparador con los padres que ya no están, pero tenemos internalizados”.

“La **autenticidad**, la consideración y el cuidado en el vínculo con los padres les brindará a los adultos las llaves más poderosas y efectivas para transmitir **valores auténticos y coherentes** en la comunicación con los hijos”.

---

## Sobre la firma



Sabrina Díaz Virzi



