

STEINAR SUNDE

Guía de control de la ira para padres



Los padres que están dispuestos a trabajar en sí mismos para mejorar el día a día de sus hijos merecen todo nuestro respeto. Esta guía presenta un modelo cognitivo para el control de la ira. Este modelo se ilustra a través de una sesión de orientación con «Elin». Esta guía se ha creado para ayudar a los padres a mantener una estructura y un objetivo en su esfuerzo por controlar la ira.

¿Por qué sentimos ira?

La ira es un sentimiento normal que todos experimentamos. Por tanto, la cuestión no es si sentimos ira, sino cuál es la causa de esa ira y si creemos que la tenemos bajo control. La ira puede ser una forma necesaria de marcar límites tanto para adultos como niños. Los niños necesitan adultos fiables que establezcan límites y fronteras predecibles. En esta guía, hacemos hincapié en la ira que resulta impredecible para los niños. Se trata de un tipo de ira que los niños no son capaces de entender ni comprender. Incluso a los padres les sorprende la fuerza y la falta de predictibilidad de su propia ira. La ira surge a menudo cuando los padres o cuidadores se sienten bloqueados, indefensos o impotentes en una situación con los niños. En ese momento, la ira proporciona una vía de escape para huir de la situación y liberarse del malestar y el sufrimiento (Isdal 2000). Los padres desean lo mejor para sus hijos y quieren ser buenos padres. Sin embargo, alrededor del 20 % de ellos consideran que asustan a sus hijos con comportamientos violentos o agresivos y están preocupados por la manera en que esto puede afectar a los niños. Mientras los padres no sepan cómo conseguir la ayuda que necesitan para controlar la ira, la mayoría tratarán de restar importancia a lo que ocurre y no mencionar el tema si es posible.

El modelo ABC

El control de la ira para padres se basa en el modelo clásico de terapia cognitiva en el que los pensamientos, las emociones y el comportamiento están estrechamente relacionados. El punto de partida de este modelo es el hecho de que todos mantenemos una conversación interior con nosotros mismos. Estamos continuamente interpretando las situaciones en las que nos encontramos. Tales interpretaciones se ven marcadas por pensamientos automáticos negativos de los que en raras ocasiones somos conscientes: pensamientos como «Soy tonto; nadie me escucha; no le importo», etc. La terapia cognitiva se centra en trabajar con estas interpretaciones y estos pensamientos automáticos negativos, así como en mostrar la manera en que un cambio en tales pensamientos puede llevar a un cambio en las emociones. El objetivo es ser conscientes de la clase de pensamientos que evitan o sirven de ayuda a la hora de controlar la ira. El modelo ABC se utiliza con mucha frecuencia en la terapia cognitiva con el fin de ayudar a la gente a trabajar de manera sistemática para conseguir cambiar los pensamientos automáticos negativos. «A» representa la situación, «B» representa los pensamientos sobre la situación o la interpretación de esta y «C» representa las emociones y la respuesta física. El modelo ABC es una forma de ilustrar la relación entre la situación, los pensamientos y las emociones. Los padres emplean el modelo para practicar la capacidad de ser conscientes de los pensamientos automáticos negativos sobre sí mismos (B) de modo que puedan tenerlos en cuenta.

El ejemplo siguiente es el de una sesión inicial de orientación auténtica con «Elin». Mediante la reproducción de la conver-

sación mostraré cómo puede ayudar a Elin el modelo ABC para empezar a controlar su ira. La ruptura de los patrones de pensamiento negativo no sucede sin más. Es necesario que los padres practiquen durante un tiempo en situaciones con los hijos. La sesión con Elin concluye con propuestas específicas para que pueda preparar situaciones en las que practicar con su hijo entre una sesión de orientación y la siguiente.

La situación

Elin le pide a su hijo Ole, de cinco años de edad, que apague la consola y vaya con ella al baño a lavarse los dientes antes de irse a la cama. Al no hacerle caso después de repetírselo tres veces, Elin se enfada, agarra a Ole con fuerza del brazo y lo arrastra hasta el baño. Ole grita y Elin lo sujeta con firmeza mientras le lava los dientes. Elin arrastra a Ole, que no deja de chillar, a la habitación, lo mete en la cama y le dice que esa noche no habrá cuento para dormir debido a lo mal que se ha portado. Elin sale de la habitación con el corazón a mil por hora y unas ganas inmensas de llorar. ¿Por qué es siempre tan conflictiva la hora de irse a dormir? ¿Nos habrán oído hoy los vecinos?

La sesión inicial

Elin llega al centro de orientación familiar y comenta que necesita ayuda con su hijo porque no quiere irse a la cama por las noches. El terapeuta (T) le pide a Elin que describa una situación difícil que recuerde bien. Elin responde que justo la noche anterior tuvo problemas con Ole porque no le hizo caso cuando le pidió que fuera al baño. Cuando el niño no le hace caso, ella se enfada y lo coge a la fuerza para llevarlo al baño, lo que más tarde le hace sentirse una mala madre. Elin señala que, cuando Ole no le hace caso, es como si entrara en un túnel del que no puede salir hasta que el niño se ha ido a dormir.

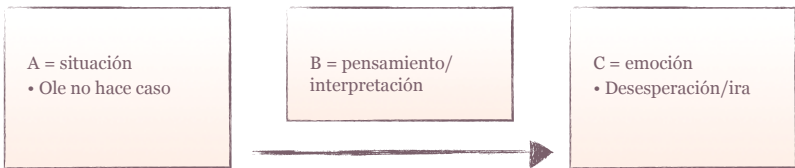
T le pregunta si ha visto algún cambio en el comportamiento de Ole después de que se produzcan esas situaciones difíciles a la hora de irse a la cama. Elin responde que ahora Ole acude a su padre en vez de a ella y que el niño se asusta cuando alza la voz, por eso se ha puesto en contacto con el centro de orientación

familiar. Elin dice que le entristece enormemente que su hijo le tenga miedo.

Esquematación de pensamientos automáticos negativos

Elin señala que pasa directamente de una situación a una emoción, es decir, directamente de A a C. Añade además que no es capaz de acceder a sus pensamientos e interpretaciones (B) hasta que Ole se ha metido en la cama. El objetivo inicial en las sesiones con Elin es ayudarle a darse cuenta de cómo determinan sus pensamientos e interpretaciones (B) las emociones (C) que se activan en ella. El ejercicio del «bastón blanco» puede resultar útil para practicar cómo distinguir entre pensamientos y emociones, a la vez que nos ayuda a ser conscientes de cómo afectan los pensamientos y las interpretaciones (B) a las emociones (C).

Fig. 1



El ejercicio del «bastón blanco»

T le pregunta a Elin si le parece bien hacer un ejercicio. T le dice a Elin: Imagina que estás haciendo cola y viene alguien por detrás y te da una patada fuerte en la pantorrilla. Antes de darte la vuelta y ver quién hay detrás de ti, ¿qué piensas sobre ti? ¿Qué emociones se activan? ¿Cuál es la respuesta física de tu cuerpo? ¿Qué quieres hacer?

Elin responde que su pensamiento es: «¿quién es el imbécil que me acaba de dar una patada en la pierna?» En cuanto a sus emociones, siente ira y un poco de miedo. El corazón comienza a latirle rápido. Elin dice que lo que más desea es darse la vuelta y devolverle la patada.

A continuación, T describe una escena nueva. Cuando Elin se da la vuelta, ve a un ciego con un bastón blanco. T le vuelve a hacer las mismas cuatro preguntas. Elin contesta que ahora su

pensamiento es: «pobre hombre, es ciego, no lo ha hecho a propósito». En cuanto a sus emociones, pasa de sentir ira a pena por el hombre. La frecuencia cardíaca y la respiración se normalizan en unos pocos segundos. Elin dice que quiere ayudarle, preguntarle a dónde va e indicarle el camino si es necesario.

T pregunta a Elin qué es lo que ha hecho que sus emociones y su respuesta física cambien tan rápidamente. Elin responde: «pensar que no lo ha hecho a propósito, sino que ha sido un accidente, provoca en mí emociones muy distintas en solo unos segundos».

Tras el ejercicio, T le pide a Elin que le vuelva a contar la situación que vivió con su hijo a la hora de irse a dormir hasta que se enfadó, esta vez más en detalle. Se pide a Elin que describa su casa. ¿Dónde estaba sentado Ole? ¿De dónde venía Elin cuando se dirigió a Ole por primera vez?

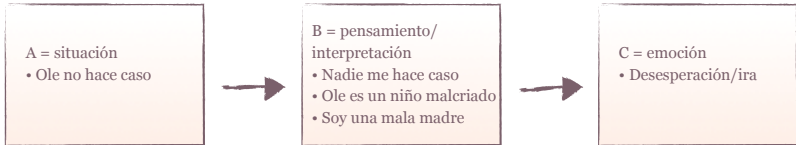
T le pide a Elin que describa qué pensamientos tiene sobre sí misma mientras cruza el salón para ir a pedirle a Ole que apague la consola y vaya con ella al baño. Elin contesta que teme la hora de acostar al niño y se dice a sí misma que espera que todo vaya bien esa noche. T le pregunta a Elin qué piensa sobre sí misma cuando sale de la cocina y cruza el salón para ir a pedirle a Ole, por segunda vez, que apague la consola y vaya con ella al baño. Elin contesta que piensa que Ole es un niño malcriado y que nadie, ni siquiera su propio hijo, se molesta en escucharla.

T le pregunta qué clase de emociones le provocan esos sentimientos. Elin responde que siente ira y desesperación, que nota cómo se le acelera el corazón y siente la cabeza a punto de estallar. T le pregunta a Elin qué pensamientos tiene sobre sí misma cuando sale de la cocina y cruza el salón para ir a pedirle a Ole, por tercera vez, que apague la consola y vaya con ella al baño. Elin responde que piensa que es una madre inútil y no se siente respetada. T le pregunta qué emociones causan en ella tales pensamientos. Elin dice que siente rabia y pierde el control porque es importante para ella ser una buena madre y sentirse respetada. Elin añade que recuerda haber tenido una buena infancia con unos padres agradables y que no entiende por qué pierde el control. Se avergüenza de la manera en que reacciona con Ole. La

única explicación que encuentra es que siente ira porque para ella era muy importante ser buena y lista y lograr cosas cuando era pequeña. Elin comenta que se considera una mala madre cuando no es capaz de lograr educar a un niño «obediente».

Elin ha pasado de ir directamente de la situación (A) a la emoción (C), a ser consciente de que hay varios pensamientos e interpretaciones (B) que afectan a sus emociones (C).

Fig. 2



Esquematización de pensamientos alternativos

Elin podría aceptar como ciertos sus pensamientos automáticos negativos si estos no se cuestionan. Los pensamientos automáticos negativos suelen ser mentiras sobre nosotros mismos que salen a la luz cuando menos los necesitamos. Si clasificamos los pensamientos automáticos negativos según una escala, la normalización de los pensamientos y la esquematización de pensamientos alternativos son formas de cuestionar los pensamientos automáticos negativos.

T pregunta a Elin si cree que sus pensamientos acerca de ser una mala madre y de que nadie la respeta son ciertos. Elin responde que sabe que hay muchas cosas que hace bien el 90 por ciento del tiempo que pasa con Ole, pero que las situaciones que viven a la hora de irse a dormir están deteriorando su relación. Elin añade que sabe que impone respeto en el trabajo y que su pareja la respeta, pero cuando Ole no le hace caso, es como si esa emoción nefasta y dolorosa validara los pensamientos negativos que tiene de sí misma.

Clasificación

T le pide a Elin que se sitúe en una escala del 1 al 10, en la que 1 es ser una buena madre, y 10, una mala madre. Elin señala que, cuando está en la consulta del terapeuta se situaría en el 3, pero en una situación en la que acaba enfadándose con Ole, siente que

en el 9. T le pide a Elin que se sitúe en una escala del 1 al 10, en la que 1 es sentirse respetada, y 10, no sentirse respetada. Elin señala que, en las situaciones cotidianas en el trabajo y cuando está con su pareja, se situaría en el 2, pero en una situación en la que acaba enfadándose con Ole, siente que en el 8. Elin cree que la mayor parte del tiempo tiene una imagen realista de sí misma y, aún así, los pensamientos automáticos negativos consiguen generar poderosas emociones a la hora de acostar a Ole.

Normalización de los pensamientos

¿Es la de Elin y Ole una situación excepcional o hay otros padres que experimentan algo parecido? T le pregunta a Elin si ha oído hablar de otros padres a los que les resulte difícil acostar cada noche a sus hijos de cinco años o si cree que es una situación que viven únicamente ella y Ole. Elin responde que la mayoría de los padres con hijos de esa edad que conoce afirman tener dificultades a la hora de acostarlos. Elin añade que, en su opinión, Ole no parece ser más problemático que el resto de los niños de la escuela infantil.

Pensamientos alternativos

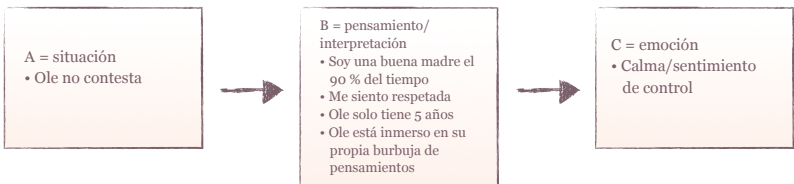
T pregunta a Elin si hay algún otro pensamiento que pueda tener sobre ella y Ole cuando va a pedirle que vaya al baño por segunda vez, que pueda ser igual de cierto o más que los pensamientos que tuvo el día anterior. Elin responde que podría considerar que el 90 por ciento del tiempo es una buena madre y que la mayoría de gente la respeta. Elin añade que podría considerar que Ole solo tiene 5 años y que es normal que a esa edad no hagan caso. Elin añade también que podría considerar que Ole está tan concentrado en el videojuego que en realidad no ha oído lo que le decía y que no es una cuestión de falta de respeto por su parte. T pregunta a Elin qué pasaría con sus emociones si pensara tales cosas. Elin dice que entonces sería capaz de caminar con tranquilidad hasta Ole, agacharse, hablarle con calma, ayudarle a apagar la consola y, por ejemplo, hacer una carrera para ver quién llega primero al baño. Elin comenta que entiende que sería capaz de manejar la situación de una forma totalmente distinta si consi-

guiera interpretar la ausencia de respuesta de Ole como el comportamiento típico de un niño de cinco años y no como una crítica hacia ella como madre. A lo largo de la conversación, Elin se ha dado cuenta de que sus pensamientos y su interpretación de la situación (B) tienen una relevancia fundamental en la activación de determinadas emociones (C). Elin dice que entiende que es capaz de controlar qué emociones se activan (C) practicando cómo reconocer y cuestionar pensamientos negativos sobre sí misma (B).

T pide a Elin que le dé a Ole algún bastón blanco. ¿Qué podría considerarse un bastón blanco? Elin dice que con frecuencia piensa que Ole es un niño malcriado que la rechaza al no contestar y que, por tanto, está haciendo algo «en su contra». Elin dice que un bastón blanco podría ser el hecho de que Ole tiene solo cinco años y está inmerso en su propio mundo de pensamientos. No me rechaza a propósito para ofenderme o hacerme daño. Simplemente es que está muy concentrado en lo que está haciendo y un poco «ciego» con respecto a lo que pasa a su alrededor. Elin concluye diciendo que un bastón blanco podría ser: «Ole solo tiene cinco años». Otro bastón blanco podría ser: «Ole está inmerso en su propia burbuja de pensamientos».

Si utilizamos escalas de clasificación, la normalización de pensamientos y la esquematización de pensamientos alternativos ayudarán a Elin a cuestionar los pensamientos automáticos negativos, así como a identificar pensamientos alternativos y más ciertos sobre sí misma.

Fig. 3



La figura 3 de la ficha, completada por Elin, es un ejemplo de cómo preparar una situación de práctica con Ole. Elin cambió (A) de «Ole no me hace caso» a una interpretación más neutra «Ole no contesta». Según (B), Elin ofrece «bastones blancos» a Ole e identifica pensamientos alternativos y más ciertos sobre sí misma.

Preparación de los deberes

T pregunta a Elin cómo le ayudaría tener que dar a Ole uno o más de estos «bastones blancos» a la hora de acostarse. Elin dice que cree que sería de gran utilidad para evitar sentirse atacada tanto en lo que se refiere al respeto como a su papel de madre. T pregunta a Elin cuánto le costaría ser capaz de utilizar, por ejemplo, un «bastón blanco» como herramienta de ayuda la próxima vez que se dé la situación de irse a dormir. Elin responde que sabe que va a necesitar práctica y concentración durante muchas noches. T le pide a Elin que imagine que está cruzando el salón, por segunda vez, para ir a pedirle a Ole que apague la consola y vaya con ella al baño. ¿Qué pensamientos tendrá sobre sí misma y sobre Ole cuando se dé la situación? Elin dice que se concentrará en el pensamiento de que es una buena madre el 90 por ciento del tiempo. Dará a Ole un «bastón blanco» al pensar que solo tiene cinco años, que está inmerso en su propia burbuja de pensamientos y que no está haciendo nada para provocarla. Elin dice que está ansiosa por ver si este enfoque le sirve de ayuda y que está deseando llegar a casa para practicar. Elin dice que tiene una gran motivación y está dispuesta a mantener la concentración porque sufre mucho al ver que Ole le tiene miedo.

Resumen

El modelo ABC muestra que los pensamientos y las interpretaciones van antes que las emociones y afectan a estas últimas. La ira es una vía de escape para liberarse del malestar que genera el sentimiento de estar bloqueado e indefenso en una situación con los niños. Ser conscientes de cómo puede cambiar la activación física de las emociones en el cuerpo, en tan solo unos segundos, cuando dejamos de sentirnos atacados, nos permite elegir soluciones distintas de la ira. No sentirnos atacados es fundamental para ser capaces de tener pensamientos alternativos en la situación que impidan que entremos en el «túnel» en el que la ira valida los pensamientos automáticos negativos sobre nosotros mismos. El punto de partida para crear ejercicios que realizar en casa, con los que Elin practique cómo controlar la ira entre sesiones, es reconocer y cuestionar los pensamientos automáticos negativos.

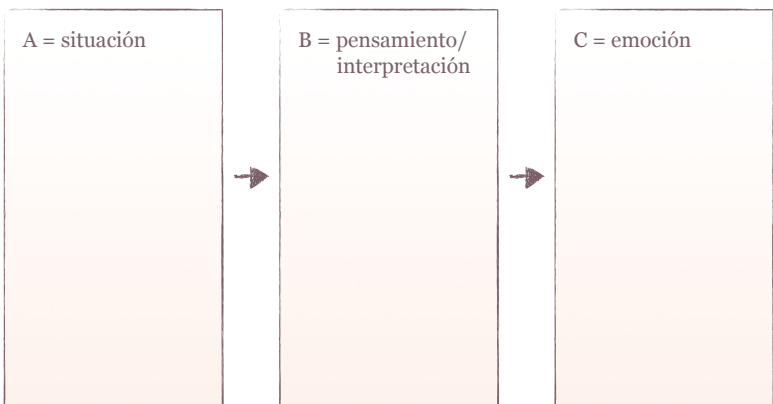
Deberes

1. Cuando reconozcas un pensamiento automático negativo (B), para y date unos segundos para ser consciente de lo que está pasando.
2. Reconocer un pensamiento automático negativo (B) evita que pases directamente de la situación (A) a la emoción (C).
3. Pregúntate si el pensamiento automático negativo es cierto. Identifica y ofrece un «bastón blanco» al niño y un pensamiento alternativo y más cierto sobre ti misma, con el fin de experimentar sus efectos en los sentimientos y las emociones provocados por la situación y cómo controlarlos.

De la impotencia al dominio

La ruptura de un patrón negativo de pensamiento no sucede sin más. Es necesario practicar durante un tiempo en situaciones con los hijos. Completar una ficha ABC sobre las situaciones de práctica con los hijos nos ayuda a controlar la ira. La realización con éxito de un ejercicio práctico proporciona un sentimiento de dominio de la situación con los hijos, en vez de un sentimiento de impotencia que suele preceder a la ira y a un comportamiento violento.

Ficha ABC



Littsint

Control de la ira para padres

Encontrará más información en littsint.no

Libro electrónico gratuito con 10 vídeos que muestran un modelo de control de la ira bien documentado de una manera concreta. Traducido a varios idiomas.

Aplicación gratuita para IOS y Android, basada en las experiencias de las sesiones llevadas a cabo con 800 padres.

Steinar Sunde, psicólogo experto y terapeuta cognitivo, es el autor de esta Guía de control de la ira para padres. Sunde es el responsable del trabajo sobre control de la ira para padres y parejas en el Centro de orientación familiar de Molde desde 2004.

