

447-SUE GERHARDT:

BLOQUE 1

Eduard Punset:

Tu mensaje principal es que la mejor manera de abordar las enfermedades mentales, incluso la delincuencia y la violencia en nuestra sociedad, es ocuparnos de los niños, algo que no hemos hecho adecuadamente.

Sue Gerhardt:

Bueno, mi mensaje principal es que hay que ocuparse de los bebés, y ahí estriba la verdadera dificultad, porque de alguna manera no logramos dar suficiente importancia a los bebés; hablamos de los niños, y muchos hablan de los niños pequeños, pero casi nunca se habla de los bebés. Y creo que la primera infancia es en realidad la base de la salud mental. Por eso debemos atender mucho más a lo que sucede en ese período.

Eduard Punset:

Porque dices que los primeros años tienen una importancia enorme.

Sue Gerhardt:

Crucial, sí.

Eduard Punset:

¿Por qué? ¿Por qué los primeros dos años?

Sue Gerhardt:

Los primeros dos años, y también el período en el útero, del cual yo no hablo en mi libro, pero que según los últimos descubrimientos desempeña un papel fundamental. Pero, ciertamente, desde el momento del nacimiento

hasta los dos o tres años, se desarrollan muchos sistemas importantísimos en el cerebro, especialmente los que utilizamos para gestionar nuestra vida emocional: la respuesta al estrés, por ejemplo. Los diferentes circuitos bioquímicos cerebrales en el cerebro superior, concretamente en la región orbitaria frontal, se empiezan a desarrollar en ese...

Eduard Punset:

En ese período.

Sue Gerhardt:

En ese período crucial, sí.

Eduard Punset:

Y ésta, realmente, es otra de tus contribuciones al debate: sugieres que lo que sucede en los dos primeros años, sea lo que sea, repercute en esa parte del cerebro que no se desarrollará hasta años más tarde, pero en la que dejará una marca para siempre. ¿Es así?

Sue Gerhardt:

Sí. Todos estos aspectos tan importantes de desarrollo cerebral suceden de modo postnatal, tras el nacimiento. No se nace con ellos, ni tampoco son automáticos, sino que dependen de las experiencias que vive el bebé con los adultos o con las personas que lo cuidan. Por supuesto, la primera infancia no lo explica todo, porque el cerebro sigue desarrollándose durante toda la vida, y sin duda durante la infancia, pero los primeros años son un período concentrado en el que el cerebro establece conexiones a la mayor velocidad de crecimiento que jamás alcanzará. ¡Dobla su tamaño! Todos los sistemas son más susceptibles a influencias mientras se están desarrollando, y su principal desarrollo acaece en ese período.

BLOQUE 2

Eduard Punset:

Así que, realmente, lo que afirmas en tu magnífico libro, *Why Love Matters*, es que, para que un ser humano sea independiente, debe haber sido primero un bebé dependiente.

Sue Gerhardt:

Exacto: eso es.

Eduard Punset:

Y es este tema de la dependencia el que desconocemos. ¿Sabes? Es gracioso, pero he visto, incluso en mi familia, o en las familias de amigos, situaciones en las que, cuando el bebé empieza a llorar desde la cuna, la abuela, la madre y la hermana del bebé reaccionan de manera diferente. Una puede salir corriendo hacia el bebé para que deje de llorar, la otra tal vez diga: «déjale llorar durante un rato, así aprenderá disciplina», y la otra dirá: «¡no! Lo mejor es que llore hasta que se canse». ¿Sabemos algo, en realidad? Tengo la impresión de que no estamos aprendiendo nada al respecto...

Sue Gerhardt:

Pues no es una ciencia exacta, el cuidado de los niños no es una ciencia exacta, depende de cada niño, y de lo que cada niño pueda tolerar. Lo importante es que el bebé no se estrese demasiado. Si no lo hace, sea cual sea la manera en la que sus padres le cuiden, le irá bien. Pero el problema es que si este proceso persiste durante demasiado tiempo, o se cronifica durante semanas o meses, puede tener efectos muy perjudiciales,

especialmente para los bebés. Algo que creo que debo explicar es que los bebés no pueden gestionar un estrés excesivo. No pueden deshacerse de su propio cortisol. Como adultos, nosotros sí podemos, hemos descubierto maneras de gestionar el estrés. Llamamos a un amigo, o nos vamos a tomar algo...

Eduard Punset:

Sí.

Sue Gerhardt:

O nos tomamos una taza de té, o un baño caliente, lo que sea.

Eduard Punset:

Para librarnos del estrés.

Sue Gerhardt:

Sí, tenemos varias maneras de calmarnos. ¡Pero los bebés no! No pueden gestionar su propio cortisol, dependen de los adultos para eso. Y a los bebés les resultan estresantes cosas relativamente pequeñas. Por ejemplo, para un bebé estar lejos de su cuidador durante demasiado tiempo es muy estresante, ¡porque le va en ello la supervivencia! Un bebé no sabe si sobrevivirá o no: necesita a alguien que le cuide.

BLOQUE 3

Eduard Punset:

En lo que respecta a la organización del trabajo, al papel de la mujer en la sociedad, a la educación... es fantástico, ¿no? Cuando pienso en el grado de ignorancia sobre las emociones de adultos y bebés, me pregunto cómo demonios sobrevivieron nuestros antepasados, o nuestros padres... Dices que ahora sabemos un poco más al respecto, pero que todavía no se ha difundido a la sociedad. ¿Qué podríamos hacer para difundirlo, para cambiar los sistemas educativos, si es que sabemos exactamente qué hacer?

Sue Gerhardt:

Creo que debemos ayudar al cuidado de los bebés en la primera infancia con estrategias nuevas, porque desde la revolución de la mujer, ¡la situación ha variado mucho!

A mi clínica acuden madres que dicen que van a dejar a su hijo o hija en una guardería (y hablamos de un bebé de unos cinco meses) porque el bebé necesita vida social. Creen que necesita vida social, estimulación. ¡Pero los bebés no necesitan este tipo de estimulación! Lo que necesitan es una atención personalizada, los cuidados y la receptividad de alguien que los conozca perfectamente y que pueda entenderlos y regularlos bien. Esto es lo que pone en marcha el sistema, de hecho.

Por eso creo que debemos replantearnos cómo cuidamos a nuestros bebés, ¡y con esto no quiero decir que haya que retroceder y hacer que la mujer se quede en casa! En lugar de eso, creo que debemos avanzar y pensar en estrategias para ayudar a los padres a llevarlo mejor y a tener más información sobre las necesidades de los bebés, a contar con más apoyo y a tener redes comunitarias e instituciones que les brinden ayuda de una manera realmente activa.

Eduard Punset:

¿Crees que es una idea popular? ¿Es políticamente correcto poner de nuevo a los bebés en el centro de nuestras preocupaciones? Lo digo porque a nadie parece importarle demasiado...

Sue Gerhardt:

¡No! ¡Es muy difícil hacer que la gente hable de los bebés! Muy difícil, porque los bebés se consideran aburridos, insulsos, nada interesantes. Muchas personas creen que los seres humanos no son interesantes hasta que aprenden a hablar y tienen un cerebro que les permite comunicarse verbalmente. ¡Pero, en realidad, los bebés son increíblemente interesantes! Y cuanto más entendemos lo que acaece dentro del cerebro de un bebé, más interesante se pone la cosa, sin duda.

Eduard Punset:

... ¿Pero cuál es el siguiente paso? ¿Qué hay de la escuela? Ante todo, es importante que tengan la seguridad y la autoestima necesarias para manejarse en el mundo exterior... ¿pero qué debería lograr la escuela, los años de escolarización? ¿Tal vez despertar la curiosidad, favorecer la búsqueda de relaciones, de conocimiento?

Sue Gerhardt:

En realidad no estoy muy capacitada para responder a esta pregunta, porque lo que yo estudio son los bebés, pero lo que sí que sé es que los niños que tienen unos vínculos afectivos seguros funcionan mejor en la escuela, su rendimiento es superior en todos los aspectos. Consiguen más cosas, y además logran entablar una mejor relación con sus compañeros. ¡Pero hay tantas cosas que han pasado ya cuando llegan a la escuela!

BLOQUE 4

Eduard Punset:

¿Y qué deberíamos hacer con los bebés? La verdad es que no sabemos muy bien qué hacer. Lo que sí sabemos, gracias a experimentos con ratas y cabras, es que lamer a las crías o acariciarlas les da un sentimiento de bienestar... ¿pero qué más? Es decir, además de lamer a las crías, ¿cuál sería tu consejo para los padres?

Sue Gerhardt:

¡Mi consejo sería no lamer a los bebés!

Eduard Punset:

¡No!

Sue Gerhardt:

Aunque probablemente no haría ningún daño...

Eduard Punset:

¿Qué les dices a tus pacientes, básicamente?

Sue Gerhardt:

Pues bien, mi consejo sería, supongo... que el tacto está resultando muy importante para el desarrollo. Así que hay que sostener en brazos al bebé, llevarlo a los sitios, tocarlo... todo lo que genere placer, de hecho; porque las pruebas parecen demostrar que las sustancias bioquímicas relacionadas con el placer y con todo lo que genera placer realmente ayudan a que se desarrollen las funciones superiores del cerebro. Por tanto, mantener el contacto visual, sonreír, jugar, y divertirse con el bebé... Tener en brazos al

bebé, tocarlo, masajearlo... todas estas cosas ayudan mucho, no solamente porque quizá formen parte de la gestión del estrés, sino también porque ayudan a la región orbitaria frontal del cerebro.

Para algunas enfermedades mentales, como los trastornos de la personalidad (y ahora hablo como psicoterapeuta que trabaja con adultos que padecen algún trastorno o se sienten infelices) la investigación actual demuestra que, en los trastornos de la personalidad, concretamente, todo apunta nuevamente a la primera infancia. Hay una enfermedad llamada trastorno límite de la personalidad...

Eduard Punset:

Sí.

Sue Gerhardt:

Y quienes la padecen tienen problemas bastante graves... pues bien, al empezar a investigar sus cerebros, se ha descubierto que las partes cerebrales que se desarrollan en la primera infancia... la respuesta al estrés, los niveles de cortisol... todo es muy alto. Y hay una hiperactividad en la amígdala, el sistema de detección de amenazas. Las regiones orbitarias frontales, las que podrían ayudarles a gestionar el estrés y calmar la amígdala...

Eduard Punset:

Se reducen...

Sue Gerhardt:

Se reducen o directamente son inactivas... y lo mismo sucede con otras partes prefrontales del cerebro que participan en la gestión de las emociones. Cuanto más sabemos de neurociencia, más claro resulta que

hay muchos problemas en la sociedad (ya sea la conducta antisocial, o los trastornos de la personalidad o la conducta, los pacientes en centros de salud mental... no hablo de la esquizofrenia, sino de trastornos de la personalidad y depresión y problemas de este tipo) que están muy, muy relacionados con la primera infancia, así que si queremos proteger a la sociedad de las consecuencias de este tipo de conductas...

Eduard Punset:

Que muchos dicen ahora que son la principal amenaza para el futuro...

Sue Gerhardt:

¡Eso es! Supuestamente la depresión ha aumentado drásticamente, y también los trastornos de la personalidad y la conducta antisocial... Pero... ¿sabes? Nuevamente, hay una solución: prestar más atención a la primera infancia, que es cuando empiezan estas cosas.