

Cayetano García-Castrillón Armengou

**SI NO ME CONOCES,
NO ME INVENTES**

Psicoanálisis para padres

Colección Psicoterapias

Título: SI NO ME CONOCES, NO ME INVENTES. PSICOANÁLISIS PARA PADRES

Autor: Cayetano García-Castrillón Armengou

Con la colaboración de Blanca García-Castrillón Fernández (profesora de Educación Primaria, con Grado de Educación Primaria por la Fundación San Pablo CEU, Andalucía)

Primera edición: abril de 2022

© Cayetano García-Castrillón Armengou

© de esta edición:

Ediciones Octaedro, S.L.
Bailén, 5, pral. – 08010 Barcelona
Tel.: 93 246 40 02
octaedro@octaedro.com
octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-19023-45-2

Depósito legal: B 8406-2022

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Ulzama

Impreso en España – *Printed in Spain*

A la memoria de mi madre, Pili.

Agradecimientos

A las personas que me ayudaron, y me ayudan, a crecer, saber y progresar tolerando mis limitaciones con paciencia, afecto y cariño, sin las que este libro no hubiera visto nunca la luz. A la Dra. Eulalia Torras de Beá y a la Sra. Nuria Abelló de Bofill, que tanto me enseñaron sobre bebés, niños, adolescentes y familias. A mi padre, el Dr. Cayetano García-Castrillón de la Rosa, a quien le debo tantas cosas, entre ellas, el haberme dedicado a esta profesión que él tanto amaba y le apasionaba. A Silvia García de la Vega, al Dr. Antonio de la Plata Caballero, a Teresa Aguilar Ortuño, al Dr. José Luis Lillo Espinosa y a Rosa Royo Esqués, por sus inestimables apoyos. A la Sra. Elina Wechsler y a D. Daniel Schoffer, que me han brindado la oportunidad de ir conociendo y aprendiendo más. A D. Alfons Icart, por el entusiasmo que siempre me ha transmitido. A la Fundación Orienta y a la *Revista de Psicopatología del Niño y del Adolescente*. A D. Xavier Costa, por su ayuda incondicional a este proyecto. A mi familia, Lucía, Pablo y Blanca, y a mis hermanos Frank y Martha, que me han acompañado y animado durante el largo proceso de «gestación» del libro. Y, cómo no, a todas las familias que siempre me han enriquecido a lo largo de los años.

Índice

| | |
|---|----|
| Prólogo (DANIEL E. SCHOFFER KRAUT) | 13 |
| Introducción | 15 |
| Un esfuerzo estéril: la elaboración de la vacuna emocional | 23 |
| Nos hacemos papá y mamá | 27 |
| Hijo, ¡cómo complicas las cosas! La sordera transitoria | 33 |
| La proyección de nuestras experiencias (y expectativas) | |
| previas sobre nuestros hijos | 37 |
| El niño de porcelana | 37 |
| El niño «pobrecito» | 39 |
| Síntomas de alarma y situaciones alarmantes en los niños | 43 |
| ¿Padres divinos o humanos? | 53 |
| Algunas situaciones comunes | 57 |
| La acción-reacción-externalización. El perfil | 63 |
| Algunas características de los adolescentes | 69 |
| Desafíos adolescentes | 70 |
| Ejemplo de un trabajo conjunto de padres, profesores y psicoanalista | 77 |
| El vaso de agua | 80 |
| El arte de permitir y prohibir: la disciplina en casa y los despistes habituales | 83 |
| El castigo y la varita mágica | 86 |
| Las disputas entre los hijos | 90 |

| | |
|--|-----|
| Los padres no se ponen de acuerdo | 95 |
| Familia 3.0: la digitalización familiar o la familia digitalizada | 99 |
| Sobreuso del móvil, adicción al móvil, el móvil como refugio | 101 |
| Seguidores y el «me gusta» | 103 |
| Los grupos familiares de WhatsApp | 104 |
| El deporte, la música, el teatro y el arte: una buena vacuna | 105 |
| Deseo, necesidades y tolerancia a la frustración | 106 |
| ¿Cómo se puede enseñar a los hijos a esperar? | 111 |
| Los abuelos | 113 |
| Consideraciones técnicas de este modo de ayuda a los padres | 119 |
| Primeros pasos para la inclusión de los padres en el proceso terapéutico | 127 |
| Bibliografía | 135 |

Prólogo

Este libro está dirigido a los padres que se relacionan con situaciones de cambios permanentes en el crecimiento de sus hijos y que, en ocasiones, pueden presentarse como problemáticas o, simplemente, no se desarrollan como ellos creen que se deberían producir.

De ahí el título del libro: *Si no me conoces, no me inventes*, con que el doctor Cayetano García-Castrillón invita a un juego en el que se trata de aprender a interrogarse, y también a preguntar, como un modo de acercarnos a un mejor conocimiento de los hijos, pero también de las reacciones emocionales de ellos mismos ante situaciones a las que no saben, o no son capaces, de responder.

Digo un juego porque, como él mismo escribe, cuando no conocemos las circunstancias y las vicisitudes que acompañan a las crisis de crecimiento, tenemos la tendencia a inventarnos una explicación y a actuar en consecuencia, sin tenernos en cuenta ni a nosotros mismos ni el modo en que estamos involucrados en la situación con nuestros propios deseos, prejuicios y limitaciones.

Basándose en su experiencia clínica, pero también en sus conferencias dirigidas a los padres, el libro está salpicado de ejemplos que le permiten al Dr. García-Castrillón ilustrar su propuesta de aprender a preguntar y escuchar como un modo de acercamiento a los hijos, y a los hijos que ellos mismos fueron.

Por eso, y en coherencia con su transmisión, recomienda desde el principio que el libro sea leído con espíritu crítico, porque, como ocurre en la relación con los hijos, no se trata de establecer una guía dogmática para el ejercicio correcto o incorrecto de la paternidad y de la maternidad; tampoco de una propuesta de diálogo cuyo fin es proporcionar una respuesta desde un saber establecido. Se trata de lograr alcanzar una

pregunta con la que los padres puedan acercarse a sus hijos no como los causantes de un sufrimiento que por cualquier medio quieren erradicar, sino como un otro que, a través de su dolor, trata de decirles algo acerca de lo que lo conmueve en su crecimiento.

Solo ellos saben lo que les pasa, pero es un saber que no saben que saben y que, en ocasiones, solo pueden manifestar a través de sus síntomas.

Y entonces, más como psicoanalista que como médico, el autor dice que no se debe eliminar el síntoma sin más, porque en el síntoma hay un saber, y que interrogándolo es posible comenzar a saber sobre ese saber que hasta entonces no se sabía y que solo se escuchaba como un ruido que interfería en la comunicación.

Dice García-Castrillón en su libro: «Acompañar en la oscuridad, en el desconocimiento e incertidumbre es el primer paso para abordar cualquier conflicto con la confianza y con la esperanza de entender, finalmente, qué es lo que está dificultando el crecimiento, la vida familiar, los estudios, etc.».

Por eso, nos cuenta que a través de su larga experiencia clínica fue descubriendo que en la terapia de niños y adolescentes se alcanzan mejores logros cuando los padres son incluidos en la misma, respetando, por supuesto, la confidencialidad de las sesiones, no solo porque facilita que ellos también puedan ser observadores activos, sino porque con su participación pueden estar mejor capacitados para alcanzar otra perspectiva de la situación en la que todos, sus hijos, pero también ellos, están involucrados.

De este modo, al atender a los padres se propone contener la ansiedad de estos para evitar la precipitación en el abordaje del problema, lo que puede conducir a lo que él denomina una «espiral de aceleración» que impide potenciar el diálogo, la creatividad y una mejor relación con sus hijos.

A través de un lenguaje coloquial y accesible, el Dr. Cayetano García-Castrillón propone al lector desarrollar su curiosidad y su deseo de saber como la mejor manera de desafiar el sufrimiento y el miedo a lo desconocido que nos habita.

DANIEL E. SCHOFFER KRAUT
Miembro Didacta de la
Asociación Psicoanalítica de Madrid

Introducción

Me ha supuesto bastante tiempo decidirme a escribir este libro. Aún no tengo muy claro el motivo de la presunta demora, pero intuyo que me resulta difícil dirigirme en «abierto» a los padres sin saber qué circunstancias personales y familiares configuran sus vidas, sus ideas de paternidad y maternidad. Además, las particularidades de cada hijo, así como las innumerables circunstancias de toda índole que influyen en el discurrir de la educación y de la vida familiar hacen que cada familia sea un espacio y lugar único, diferente, singular y genuino. No hay dos familias iguales, al menos de entre las que he tenido la oportunidad de conocer y espero haber ayudado.

Por eso recomiendo que quienes lean este libro lo puedan hacer con un espíritu crítico, y no lo tomen como una guía definitiva ni como un registro dogmático de lo correcto y de lo incorrecto.

Lo que sí me ha animado a escribirlo ha sido la dificultad que con frecuencia he observado en los padres que he atendido para lograr conocer más a sus hijos, así como la dificultad de los hijos para conocer y entender más a sus padres. A veces he llegado a pensar que mi trabajo como psicoanalista y psiquiatra se ha centrado principalmente en ayudarlos a que se «conocieran mejor», con lo que muchos malentendidos, broncas, celos y resentimientos han parecido esfumarse como por arte de magia. Bueno, «magia» tras semanas, o incluso en ocasiones meses, de trabajo con los padres atravesando momentos angustiosos y difíciles.

Para mí, el hecho de que unos padres pidan ayuda me parece una de las decisiones más difíciles de tomar. Porque es muy doloroso reconocer que las cosas no van bien. Los sentimientos de fracaso suelen invadir a los padres y, a menudo, les hace sentirse tan culpables que la propia culpa no les permite buscar ayuda. Muchos entienden que serán acusados de malos padres si acuden en busca ayuda. Nada más lejos de la realidad.

En otras ocasiones se desencadena una repetida orquestación de reproches mutuos entre los padres, que, no solo no arreglan nada, sino que suelen acabar por fisurar la pareja o por señalar a un hijo o hija como responsable absoluto y único de los conflictos. Lo cual tampoco ayuda mucho. No olvidemos que, muchas veces, los sentimientos intensos de culpa se traducen en reproches vertidos hacia afuera. También sucede con la ignorancia.

Pero quienes han podido superar esta dificultad, que es lo habitual, dan un paso de gigante, quizás sin saber hasta qué punto se pueden arreglar las cosas. Si hay un sentimiento que describe cómo llegan los padres por primera vez a consulta, es el de un potente de abatimiento. Es decir, llegan con mucho sufrimiento, impotencia y dolor. Los padres lo pasan mal, muy mal, francamente mal o fatal. Pero en ocasiones, y dadas las angustias que movilizan las dificultades «con los hijos» y «de los hijos», la precipitación dificulta, involuntariamente, la búsqueda de ayuda. Si hay algo que las personas deseamos eliminar lo antes posible es la angustia, pero, por lo general, las maniobras para deshacernos rápidamente de la angustia nos la aumentan, porque actuamos más por impulsos que por una reflexión lo más serena «posible» dentro de lo «posible». Estas precipitaciones nos impedirán conocer a fondo qué sucede, qué le pasa realmente a nuestro hijo o hija y el potencial de ayuda que podemos llegar a tener los padres. Además, pueden llevarnos a tener «la tendencia» de «inventarnos» al otro. Veamos una situación que refleja lo fácil que es inventársela (e inventarse al otro) sin conocer ni saber nada de ella.

Es la siguiente: Me encontraba en el gimnasio practicando ejercicio y enfrente había tres señoras en la bicicleta estática charlando lo suficientemente alto para que todos los que estábamos a su alrededor nos enterásemos claramente de lo que hablaban. Comentaban lo siguiente:

Sra. 1: (Situada frente a mí a la derecha). Fíjate en los padres de X.

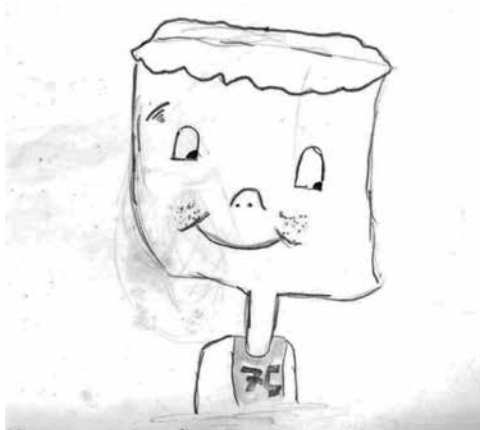
Sra. 2: (Situada en el centro). Ese repitió el año pasado.

Sra. 1: Pues le están organizando una fiesta al niño.

Sra. 3: (Situada frente a mí a la izquierda). A pesar de haber repetido un año, el niño ha pasado con dos asignaturas... ¿Y le van a hacer una fiesta?

Casi al unísono las tres comentaron: «¡Qué barbaridad!». Yo también pensé que era una barbaridad, que el niño no se había ganado ninguna fiesta. Mi primer impulso fue el de sumarme a lo que habían dicho las señoras, así que yo era la señora 4, pues estaba pensando como ellas.

Mi cabeza fue como la de este dibujo (es de una niña que se retrata a sí misma sin cerebro):



Una cabeza vacía que solo contenía lo que había escuchado sin más, sin ninguna elaboración, sin conocer nada. Es decir, si uno no conoce las circunstancias, vicisitudes, situaciones, etc., corre el gran riesgo de inventarse la situación (y peor aún, las posibles soluciones) sin saber realmente nada. Si tanto el profesional como los padres nos quedamos en ese punto, poco podremos ayudar a salir de los problemas. Entraremos en el sendero de la acusación y de la culpabilización bajo un supuesto saber que nos conducirá irremediabilmente al error: si no sabemos ni conocemos, nos inventaremos, si no todo, sí demasiado. Alejándonos cada vez más de la posibilidad de saber realmente qué puede estar aconteciendo. ¿Qué pudo estar sucediendo entonces en ese caso del que yo no sabía nada de nada? Veamos distintas posibilidades que al menos deberían ser tenidas en cuenta para descartarlas o no. Algunas hipótesis posibles podrían ser:

1. ¿Y si el chico ha estado ingresado cuatro meses, se ha esforzado, y «solo» le han quedado dos asignaturas? En este caso, ¿se merecería el chico una fiesta? Todo cambiaría, ¿no?

Más opciones:

2. ¿Y si los padres se sienten «malos» y tienen que mostrarse como «buenos» con la fiesta? ¿Y si se atribuyen culposamente el fracaso de su hijo y tienen que festejar un fracaso para aliviar su culpa?

3. ¿Y si los padres están tratando de desdramatizar la situación y, en vez de acusar, celebran el avance del hijo frente a los resultados del año anterior?
4. ¿Y si los padres se han dado cuenta de que presionar y exigir en exceso no es bueno y están tratando de cambiar suavizando su nivel de exigencia hacia el hijo?
5. ¿Y si el hijo está deprimido, tiene algún problema en clase, le pegan, se burlan de él y no se lo ha podido decir a los padres, y los padres han detectado su tristeza y tratan de animarle con la fiesta?

Cualquiera de estas hipótesis puede ser «posible», y seguro que hay más. Lo que está claro es que, al menos, antes de juzgar y condenar conviene conocer y obtener la mayor información posible.

Desde mi punto de vista, es muy importante saber que el hecho de dar por sabido sin saber es común en algunas situaciones con las que nos podemos encontrar. Por ejemplo, cuando carecemos de información suficiente, o bien cuando estamos muy impactados (angustiados) con lo que nos muestran nuestros hijos, o bien si nuestro orgullo nos ciega. Creo que debemos estar vigilantes ante el riesgo de volvernos simplones, inquisitoriales y, finalmente, de acabar muy perdidos. Uno de los propósitos de este libro es lograr evitar ese riesgo. Pero no es fácil darse cuenta de que no sabemos tanto como creemos, y a veces es porque simplemente se nos olvida preguntar.

Veamos otro ejemplo a continuación.

En una conferencia que di en un colegio ante unos doscientos padres de chicos adolescentes, las preguntas más frecuentes solían ser: cuánto tiempo había que dejarles el móvil, cómo proceder ante los suspensos o cómo conseguir que un adolescente arregle y ordene su cuarto. Los padres, agobiados ante estas cuestiones, aprovechaban mi presencia en busca de la receta definitiva para alcanzar un punto final que zanjara, de golpe, las tensiones que estas situaciones generaban en el día a día de las familias.

Me resultó evidente en dicha conferencia, por distintas intervenciones de los padres en la línea de «qué iba a ser de sus hijos el día de mañana si seguían por ese (mal) camino», que en general estaban muy asustados ante su futuro, y esas cuestiones las consideraban como el «futurómetro» de sus hijos, y se quedaban una y otra vez pegados a estas cuestiones sin poder considerar mucho más. Ante toda esa preocupación les pregunté si se acordaban de cuando ellos eran adolescentes y de cómo

veían las cosas entonces. Ello dio pie a muchos de ellos a observar y a caer en la cuenta de que sus hijos hacían cosas muy similares a las que ellos hacían cuando eran adolescentes. Se abrió un interesante debate en torno a esto. También nos permitió hablar de desdramatizar un poco las cosas para suavizarlas en casa. Con ello les aclaré que, a mi entender, nos agobia mucho que los chicos estropeen su futuro, y eso provoca que nos olvidemos de que cuando nosotros éramos adolescentes estábamos pasando por lo mismo que ellos y que, finalmente, todos hemos salido adelante. Además, les recordé que la adolescencia es tan convulsa para ellos como lo fue para nosotros en su día. Así, llegamos a la conclusión de que nos cuesta mucho ver los avances, los logros de los chicos, las cosas positivas, los desafíos que asumen, lo que para ellos significa la pandilla y los ligues, lo nerviosos que se ponen ante todos esos nuevos desafíos..., como nos pasó a nosotros. Algunos incluso reconocieron: «Yo era mucho peor que mi hijo».

Curiosamente, muchos padres comentaron cómo les habría gustado que sus padres (los que en la actualidad son los abuelos) hubieran respondido y actuado de otra forma en su día, cuando ellos mismos fueron adolescentes, y lo que ellos habrían cambiado. Otros dijeron que, en realidad, esto se olvida y repetimos lo que en su día criticamos de nuestros propios padres cuando nos tocó a nosotros ser «el o la adolescente en casa». Interesantísimo debate que allanó el camino para la rectificación y en el que más de uno acabó diciendo que sería bueno escuchar más a los hijos, porque a ellos les habría encantado ser «más escuchados». Les comenté que me parecía muy buena esa conclusión y los animé a que lo hicieran.

Como puede verse, hubo un giro en la charla. Partiendo de las preguntas con relación a qué hacer, se llegó a la conclusión de que hay que escuchar más. Y es que, en mi opinión, escuchar a los hijos atentamente es una de las cosas que más ayuda a que los conozcamos a fondo. Otra reflexión que aportaron estos padres fue que, antes, los padres hablaban poco con los hijos, que todo quedaba en manos de las madres, y argumentaban que el papel del padre en la crianza de los hijos estaba totalmente ausente. Hoy en día, afortunadamente, ese viejo postulado se va disipando.

Continué explicándoles que, en mi trabajo diario con los adolescentes y con los niños, es frecuente que me comenten que sus padres no se enteran de nada y que «siempre dicen lo mismo». Muchos lo expresan como una clara crítica hacia sus padres, pero a todos se les nota que en el fondo desean hablar más con ellos, y creo que, muchas veces,

los hijos no saben crear las condiciones para hacerlo, porque un adolescente se siente «infantil» si lo hace. Esa identificación con ser infantil les frena mucho, por eso a menudo no facilitan el diálogo. Logran confundirnos mucho e incluso hacernos creer que no tienen ningún interés en hablar con nosotros. Pues nada más lejos de la realidad. Pero que reconozcan ese deseo abiertamente, que durante la infancia resulta fácil, es muy difícil en la adolescencia.

Por eso nos encontramos con que, cuando nuestros hijos entran en la adolescencia, van hablando menos con nosotros, y, de alguna manera, eso nos disgusta. Pero el deseo en ellos continúa, aunque nos digan «no me preguntes», «sois unos pesados» o «déjame en paz». Pienso que esas respuestas hay que relativizarlas, porque si no, corremos el riesgo de dejar de preguntarles. Además, ellos suelen elegir el momento para hablar. Tras estas puntualizaciones comenté que yo acostumbro a decirles a los adolescentes que ellos pueden hacer que los padres se enteren mejor si les hablan más, si no los culpabilizan sistemáticamente, y que sus padres, en el fondo, son humanos y no lo pueden averiguar todo (muchos se sorprenden cuando dan el paso y comprueban que sus padres les prestan atención). La segunda cuestión es que es muy fácil que se nos olvide preguntarles cómo se encuentran o cómo les va la vida. Aproveché para preguntarles también cuándo, en el último mes, les han preguntado a sus hijos cómo les va la vida. Y que levantara la mano quien le hubiera hecho esa pregunta.

Ningún padre levantó la mano. Sorprendente, ¿no? ¿O no tanto? Veamos.

¿Tenían todos padres desinterés por sus hijos? Obviamente, no. Les expliqué que el agobio, las prisas, el orden de la habitación, el móvil y las notas nos preocupan tanto que, en ocasiones, dejamos de ver lo esencial. No faltó la madre o el padre que me «recordaron» que, cuando le han preguntado, la respuesta del hijo adolescente se ha limitado a un «me va bien», zanjando la cuestión de un plumazo. Les expliqué también que, desde que son pequeños, es interesante que nos acostumbremos a preguntarles cómo están o si les preocupa algo, para que se convierta en algo habitual que esas cuestiones formen parte del diálogo familiar. Esto es una buena vacuna familiar. ¿Y de qué protege esta vacuna?, de entrar en la espiral de desconfianzas. Por último, les expliqué que ningún chico o chica de los que he atendido se ha negado a que hablara con sus padres. Incluso algunos (bastantes) me dicen: «Se lo puedes contar todo a mis padres», y la mayoría, que lo puedo contar «casi todo», normalmente obviando el tema de sus relaciones de pareja. Los más pequeños están

siempre encantados de que hable con sus padres. Está claro que, en mi opinión, ningún tratamiento de chicos o chicas con dificultades debe dejar excluidos a los padres. Los adolescentes nunca me han dicho que no a un tratamiento cuando les he explicado que hablaré frecuentemente con sus padres sobre las situaciones, porque, además de ser sus padres, también son personas que se interesan por él, están sufriendo como él, y excluirlos sería un grave error. Hasta la fecha, ningún adolescente, incluidos quienes reniegan aparentemente de sus padres, me ha dicho que no hablara con ellos.

No podemos olvidar que, de una manera u otra, todo adolescente siente que ya no tiene disponibles a esos padres (idealizados en la infancia) que estaban ahí para todo, a los que consideraban infalibles y protectores. Se quedan sin esos padres, ahora ya son ellos los que tendrán que empezar a apañarse por sí solos. Esto, inconscientemente, a la mayoría de ellos les enfada y a la vez hace que echen de menos a sus padres. Cualquier relación con los padres va a sufrir un proceso de «reseteo» durante la adolescencia, siempre compleja para todos.

Si desea más información
o adquirir el libro
diríjase a:
www.octaedro.com