

RECENSIÓN DE LIBROS

Título: **CÓMO VENCER NUESTROS MIEDOS**
 Autor: Docavo Alberti, María
 Edición: 2014
 España Ciencias de la Educación Pre-escolar y Especial (CEPE, S.L)
 159 páginas

En este libro se puede apreciar que la autora aporta un tema interesante que resulta importante tomarlo en cuenta para la vida del niño, adolescente y adulto. Investiga, analiza sobre nuestros miedos y cómo podemos vencerlos.

María Docavo Alberti es especialista en problemas de aprendizaje y problemas emocionales. Obtuvo un diplomado en kinesiología aplicado a la pedagogía, trabaja en consulta privada atendiendo niños y jóvenes que presentan problemas de adaptación.

Nos ofrece llegar a entender qué es el miedo, de dónde viene, cómo es que funciona, cómo influye en nuestra personalidad, cómo adquirimos hábitos y comportamientos y no logramos avanzar. Cómo es que el miedo pertenece a nuestra existencia desde que nacemos, hasta que dejamos de existir. Como lo registramos en el cerebro y es necesario para la supervivencia. Propone métodos de soluciones eficaces y sencillas para ponerlo en práctica.

Llama la atención las ilustraciones utilizadas por la autora las cuales son dibujos de células, jirafas, dragones, pintados con acuarela. El lenguaje es claro, bien estructurado.

El capítulo se titula: La célula. Un pequeño cerebro. La autora realiza una pequeña explicación de las células, un microorganismo que tiene vida propia y afirma que el comportamiento defensivo de la célula ante estímulos del exterior para sobrevivir es el principio del miedo y frente a ello reacciona instintivamente, se retrae, ataca, deja de funcionar o se

paraliza. Esto lo podemos ver en el ser humano, en las plantas y en los animales.

En el capítulo 2: La concepción y desarrollo del embrión y del feto. Los primeros miedos. Presenta una pequeña referencia de los comienzos de la vida, cómo el feto percibe a la madre y registra en su sistema nervioso situaciones placenteras y miedos de la madre. El reflejo miedo paralizador surge a los nueve meses de gestación, afirma que tanto los niños como los adultos con este reflejo activo pueden ser muy sensibles a las situaciones de estrés.

El tercer capítulo es nombrado: Estrés, tema que no podemos dejar de lado en la actualidad; siendo una sobrecarga de tensión que puede repercutir en el organismo causando daño a nuestro organismo, enfermedades, anomalías patológicas y en nuestra forma de reaccionar frente a determinadas situaciones ya sea huyendo, peleando o quedándonos paralizados.

En el capítulo 4: El cerebro, la autora realiza una pequeña revisión del funcionamiento de nuestro cerebro, del cerebro trino compuesto por el sistema reptiliano, sistema límbico, el córtex cerebral; el sistema digestivo como segundo cerebro; el corazón como tercer cerebro y las interconexiones maduras e inmaduras entre ellas con la finalidad de llegar a entender que las emociones negativas como el miedo, el estrés pueden producir alteraciones negativas en todo el cuerpo e influir en nuestra manera de comportarnos.

En el capítulo 5: La importancia del padre y de la madre, se aprecia cómo es que determina de alguna manera la personalidad del hijo. Ya desde los primeros meses podemos sentirnos seguros, protegidos, aceptados o sentirnos rechazados, no queridos por nuestros padres. Ello podrá repercutir en la valoración de uno mismo y más adelante en lo laboral.

El capítulo 6 se titula: Cómo se graba el miedo, aquí expone cómo es que el ser humano registra en su disco duro algunas experiencias, creencias, deseos, expectativas transmitidas por los demás que no nos permiten desarrollarnos.

En el capítulo 7 encontramos: Las etiquetas o el personaje. Esto refleja el yo idea (yo soy todo lo que creo que soy) y el yo ideal (cómo tendría que ser). Llevas tu etiqueta y lo que los demás te ponen, ello se graba desde nuestras experiencias a lo largo de la vida. Se tiene miedo a no ser aceptados por los demás reaccionando cada uno de nosotros luchando, huyendo o quedándonos bloqueados sin darnos cuenta de todo lo que hemos hecho y podemos hacer en la vida.

El capítulo 8 abarca el tema de Proyección e identificación. Se presenta la idea de lo que es el yo como fuente de energía, inteligencia, que nos mueve a pensar, sentir y es quien se auto limita con las emociones negativas. Analiza los tres tiempos del miedo y cómo actúa en un determinado momento. Propone no depender de lo que los demás piensen de uno y reconocernos como seres en pleno desarrollo de nuestras facultades.

En el capítulo 9: Los nueve miedos básicos. El dragón de cada uno. La autora expone brevemente nueve personalidades y cada una de ellas con un miedo básico profundo que se graban en la niñez por carencias afectivas. Los asocia a los sistemas reptiliano, límbico y córtex con los que actuamos de manera inconsciente, consciente y subconsciente. Estos miedos o dragones como los llama la autora se despiertan en la interrelación y podemos liberarnos de ellas, liberando la emoción.

El capítulo 10 lleva como título: Otros tipos de miedo. Hace referencia a los miedos de los niños, el miedo a uno mismo, miedo a la vejez y miedo a la muerte. Aporta técnicas para vencerlos.

En el capítulo 11: Cómo reconocer nuestro miedo. En este espacio propone un trabajo práctico en donde es importante observar cuándo se producen los miedos, la frecuencia, el pensamiento, emoción, sensación y como reaccionamos frente a ellos.

El capítulo 12 se titula: Soluciones. Nos lleva a observar y tomar conciencia de nuestro cuerpo, sentir la emoción, observar nuestro pensamiento, reprogramar ideas erróneas cambiándolas por nuevas con ejercicios de reintegración hemisférica y ejercicios para liberar estrés emocional, físico y mental.

En el capítulo 13: El principio del principio la autora hace referencia a la importancia de reconocer, aceptar, enfrentar y liberarnos de los miedos mediante la consciencia.

Para el trabajo realizado la autora hace referencia en su bibliografía a 15 libros, once están en español y cuatro en alemán, no se encuentra el año de las ediciones. Contiene un índice de figuras de dragones.

Existe un nuevo aporte de la autora en el capítulo nueve, expone los miedos básicos asociándolos a los sistemas reptiliano, límbico, córtex cerebral y a las diferentes personalidades. Así mismo en el capítulo diez hace referencia sobre el efecto de las flores de Bach para utilizarlo según el miedo que manifieste el niño o adulto.

Todos los que trabajan en el área de salud mental saben que el miedo es un estado emocional vital de alerta ante un peligro amenazante, forma parte del ciclo evolutivo, lo desarrollamos desde el inicio de la vida, puede cumplir una función de supervivencia pudiendo apartarnos de alguna situación peligrosa. Independiente de la programación genética existen una serie de factores que pueden interferir como son los patrones familiares, padres con cierta tendencia a ser personas miedosas, la información negativa de nuestros cuidadores, los que se aprenden por aprendizaje directo o por condicionamiento. Es necesario la ayuda de los padres, educadores; establecer si son miedos normales o son miedos patológicos que pueden derivar hacia un trastorno y necesitar atención psicológica ya que ello puede repercutir negativamente en nuestra vida personal, académica, profesional, relaciones de pareja.

Cecilia Maquilón García

Docente Universidad Femenina del Sagrado Corazón
cmaquilong@unife.edu.pe

Título: **INTERVENCIONES EN LA CLÍNICA PSICOANALÍTICA CON NIÑOS**

Autor: Janin, Beatriz

Edición: 2013

Buenos Aires: Noveduc
216 páginas

Intervenciones en la clínica psicoanalítica con niños, es un libro de fácil lectura que permite, a quienes están familiarizados con el trabajo psicoanalítico con niños verse identificados y, a aquéllos que desconocen la técnica, poder tener una idea precisa y ejemplos claros de su aplicación. Las ilustraciones de algunos dibujos de sus pequeños pacientes son de gran utilidad para comprender de manera más explícita lo que se explica en el texto referente a la evolución del niño a través del tratamiento.

La autora tiene amplia experiencia en el trabajo psicoanalítico con niños y adolescentes, la cual ha podido plasmar en los diferentes artículos sobre psicopatología infantil y juvenil que ha publicado, del mismo modo que en sus libros ya sea como autora o co-autora. Por otro lado, como ella misma señala, su influencia viene de múltiples autores y colegas de quienes se ha nutrido.

Creemos importante señalar que, como fruto de su experiencia y formación tanto teórica como clínica, está en contra de la medicalización y patologización de la infancia y de la adolescencia, hecho que la ha llevado a ser coordinadora de un equipo interdisciplinario en contra de esto, lo que se puede apreciar en diversos párrafos a través del libro, ejemplo de ello es la siguiente afirmación:

... he dicho en otros textos que hacer un diagnóstico es algo muy distinto a colgar rótulos y que esto con los padres es importantísimo: cuando se les dice a los padres que su hijo tiene tal o cual patología, lo único que se logra es encerrar al niño en las características que definen a esa patología. Y de ese modo estamos condenando a un niño a cumplir con todas las pautas del diagnóstico dado.

.... A la vez, ningún sujeto puede ser pensado solamente desde una descripción de síntomas, sino que lo que le ocurre es efecto de la complejidad de todo el funcionamiento psíquico, cuestión imposible de abarcar en una denominación. Habría que agregar a esto que la conflictiva en un niño, inevitablemente, involucra a los padres y que está a la vez sujeta a transformaciones permanentes. (pág. 32)

El niño es un sujeto en formación, en el cual se está estructurando el psiquismo, quizá sea este el motivo por el cual muchos se preguntan si es posible psicoanalizar a un niño, a lo que Beatriz Janin responde afirmativamente. Sin embargo, debe quedar claro que la técnica será muy distinta a la que se utiliza con adultos, ya que los niños tienen formas muy diferentes de expresar sus padecimientos y, a la vez, el psicoanalista o terapeuta de niños debe estar dispuesto a mantener una relación y una posición muy diferente a aquella en la cual sólo se interviene por medio de la palabra y/o los silencios.

El libro está dividido en nueve capítulos, los dos primeros guardan relación con el motivo de consulta, cómo se dan las primeras entrevistas y de qué manera realizar intervenciones con los padres de modo que faciliten el proceso terapéutico del niño/a y contribuyan a reescribir la historia del niño. Beatriz Janin destaca cuán importante es tomar en cuenta a los padres desde el inicio, ya que juegan un rol importante en la formación del psiquismo de sus hijos. Asimismo describe como son las primeras entrevistas con el niño, todo ello matizado con viñetas clínicas que facilitan la comprensión de la teoría y múltiples preguntas que nos llevan a la reflexión acerca del niño, de nuestro quehacer y de lo que pretendemos lograr.

Gabriela Perotti Maiocchi

Docente Universidad Femenina del Sagrado Corazón
gperotti@unife.edu.pe

