

Título del original en inglés: *Collected Papers*
© 1989 by Dulwich Centre Publications

Traducción: Alcira Bixio

Primera edición, Marzo de 1994, Barcelona.

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© by Editorial Gedisa, S. A.
Muntaner, 460, entlo., 1.ª
Tel. 201 60 00
08006 - Barcelona, España

ISBN: 84-7432-475-0
Depósito legal: B. 8.960/1994

Impreso en Libergraf
Constitució, 19 - 08014 Barcelona

Impreso en España
Printed in Spain

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otro idioma.

Índice

INTRODUCCIÓN	13
1. El cuento de la gatita Dory	17
2. Una buena revolución merece otra	21
3. ¿Sofocar el problema o encontrarle una solución?	40
4. David Epston: "Una reflexión"	45
5. En recuerdo de Hatu (Hayden) Barlow (1973-1985), Cynthia Barlow, David Epston, Mike Murphy, Lynn O'Flaherty y Louise Webster	50
6. ¿Eres un candidato para entrenarte en karate mental?, David Epston y Ben Cole	80
7. Vigilancia nocturna. Tratamiento de los temores de la noche	84
8. Perdedor en casa y ganador fuera de casa	107
9. Contrasueños	110
10. ¿Competencia o cooperación?	120
11. Entrevista con David Epston	125
12. Algunos casos de rechazo escolar	131
13. ¿No crees que deberías hacer una reserva?	137
14. Crecer es una decisión seria que no puede tomarse a la ligera	142
15. Dos historias paralelas	145
16. Usted nunca nos dijo que éramos malos padres	151
17. La familia que cargaba con una maldición	155
18. Un intercambio justo	158

Vigilancia nocturna

Tratamiento de los temores de la noche*

Los temores infantiles relacionados con la noche son algo muy difundido. Son miedos que pueden llegar a manifestarse con gran intensidad y persistencia. Este capítulo describe un enfoque destinado a resolver el problema de tales miedos. Este enfoque nos presenta una doble descripción (el temor versus el estilo de vida valiente) que se opone a la participación del niño y su familia en el problema. También propone una prueba benévola y capacitadora a la que debe someterse el niño con el apoyo de su familia. En una gran cantidad de casos, el autor obtuvo un éxito casi inmediato.

Toda la bibliografía referente a los temores infantiles (Graziano, 1979; Ollendick, 1979; Werry y Aman, 1980) lamenta la poca atención y el poco interés que se le presta a este problema, señala que los resultados obtenidos en la investigación son muy poco concluyentes y, en general, sugiere lo siguiente:

Sabemos sorprendentemente poco de la profunda intensidad, la larga duración y el contenido perturbador de los temores infantiles... A pesar de la gran complejidad que caracteriza a esta cuestión, la investigación llevada a cabo durante aproximadamente sesenta años puso casi exclusivamente el acento en los puntos extremos del paradigma; esto es, la indagación normativa intentó identificar los estímulos del miedo, mientras que la investigación más reciente destinada a reducir los temores trató de modificar la abierta conducta evasiva. Virtualmente todas las variables situadas entre esos puntos, que podrían observarse o inferirse, no han sido exploradas, con lo cual es muy poco lo que comprendemos de los procesos de temor infantiles (Graziano, 1979, págs. 805, 826).

Estas omisiones dieron lugar a muchas sugerencias. Una de ellas es que los adultos minimizan la significación de los temores infantiles, y suponen que éstos son siempre triviales, transitorios y que lo mejor es ignorarlos.

*Agradezco a Johnella Bird, quien me brindó su consejo editorial para la preparación de este capítulo. Publicado en *Dulwich Centre Review*, 1986, págs. 28-39.

Otra sugestión es que hay... *un supuesto sostenido generalmente de que el conocimiento que se tiene de los temores adultos es suficiente para comprender los temores infantiles.* (Graziano, 1979, pág. 805.)

En realidad los estudios estadísticos normativos indican que el miedo infantil es algo común, por lo menos en lo que se refiere a los temores leves a moderados. MacFarlane y otros (1954) informaron que el 90% de una muestra de niños sufría temores leves a moderados. Hagman (1932) informó que cada niño de entre dos y seis años sufría un promedio de 2,7 temores; Lapouse y Monk (1959) comprobaron que existía un promedio similar entre niños de entre seis y doce años. Entre un cinco y un ocho por ciento de los niños de grupos de muestra más amplios sufrían temores intensos, según el informe de Agrad y otros (1969), y de Miller y otros (1974). Aparentemente los temores decrecen con la edad, pero no lo hacen en un sencillo proceso lineal. Entre los nueve y los once años hay un agudo aumento del miedo. Los temores intensos, que comúnmente se definen como aquellos que tienen una duración de dos años e interfieren en la vida del niño, pueden ser persistentes y duraderos. Los hallazgos hechos por Agrad y otros (1972) sugieren que los temores y las fobias excesivas que aparecen durante la infancia, aunque son menos contumaces que los miedos y las fobias de los adultos, son sin embargo persistentes. Algunos de los temores más intensos, persistentes y destructores que experimentan los niños están relacionados con la noche.

Los miedos de la noche, un momento en el que todos somos vulnerables, son comunes. Muchos niños los sufren como parte de una transición temporaria, cuando pasan de estar acompañados a estar solos. Mandar a un niño a la cama... *es ejercitarse en los derechos y las traiciones de la autoridad. El adulto tiene el poder de dejar al niño, de exiliarlo a su propia habitación y éste protestará con todos los recursos de que dispone.* (Albert, 1977, pág. 114.)

Aunque dormir sea una necesidad fisiológica, desprenderse del mundo social y penetrar en otro estado de conciencia son aptitudes adquiridas. Es necesario trasponer una frontera temporal situada entre la noche y el día, entre la vigilia y el sueño, entre estar acompañado y estar solo. Esto plantea problemas de *autoridad legítima, de temor a la separación y a ser abandonado, dejado, exiliado, obligado y compelido, el miedo a saber que nuestra voluntad no muere, sino que solamente duerme, a saber que nuestra voluntad sigue estando cuidada y protegida* (Albert, 1977, pág. 131). Esta tarea debe llegar a convertirse en una rutina de la vida cotidiana y es un prototipo de otros ritos de pasaje (véase van Gennep, 1980). Algunas familias tienen grandes dificultades al tratar de realizar esta tarea y el resultado de ello suele ser que los niños tengan serios temores nocturnos.

Como los resultados de las prácticas destinadas a tratar los temores infantiles derivados de una orientación psicodinámica son tan desalentadores, no nos ocuparemos aquí de ellos. Como dato meramente informativo, diremos solamente que los tratamientos que tuvieron más éxito en cuanto a reducir los temores se basaron en las estrategias conductistas: es decir, los enfoques modeladores, una variedad de programas de sensibilización sistemática y de gestión de la contingencia y las estrategias de mediación verbal y cognitiva (Graziano, 1976, pág. 825). Aun así, los resultados obtenidos no son muy impresionantes. Ollendick (1979, pág. 141) analizó quince casos en los cuales se utilizaron procedimientos de desensibilización sistemática e informó que había obtenido resultados positivos en tratamientos de un promedio de duración de 9,25 sesiones.

Después de haber tratado a muchos niños con serios temores nocturnos e insatisfecho con los enfoques y procedimientos establecidos para abordar este problema, desarrollé un "Tratamiento de los temores de la noche" (Epston, 1983) que utilicé en muchas ocasiones para liberar a los pacientes de los síntomas en la primera sesión (aunque habitualmente vuelvo a entrevistarme con los niños y sus familias, de acuerdo con el procedimiento "Asesorar a tu asesor", véase Epston y White, 1985).

Apliqué este procedimiento en diferentes casos de miedos nocturnos, incluso en aquellos provocados por robos o asaltos. Este es un enfoque contextual y gran parte de su conceptualización proviene de White (1986) y de sus aplicaciones clínicas de la cibernética de Bateson. Quiero ilustrar este tratamiento presentando tres casos de miedos nocturnos infantiles, algunas cartas que resumen las diferentes situaciones y una parte de material verbal. Trataremos más detalladamente el primer caso a fin de ilustrar las diferentes etapas del proceso terapéutico.

John

John, de nueve años y medio, era el único hijo de padres ya entrados en años, el señor y la señora Roberts, de 45 y 52 años, respectivamente. Por el informe que se me había remitido, supe que los padres se quejaban de los temores que experimentaba John, temor a la oscuridad, a la noche, a ir a dormir y a ser tan temeroso.

1. Obtener la versión familiar del problema

La sra. R.: Apparently se siente muy angustiado cuando por las noches debe irse a la cama. Sé que John está tratando de superarlo, pero parece luchar contra la oscuridad y no desea ir a dormir. Y cuanto más tarde se acuesta, más asustado está. Esto es lo que pasa regularmente ahora y pareciera que desea tener alguna compañía en su dormitorio. Como vivimos en una casa muy grande, nuestras habitaciones están bastante separadas, la suya está en un extremo y la nuestra en el otro. Cuando era un bebé la permitíamos venir a nuestra cama... bueno... porque parecía tener la necesidad de estar acompañado. Y aunque ahora es mayor, aún desea...

D. E.: Se quedó en un nivel de tres años...

La sra. R.: Sí, el doctor X sugirió que quebráramos ese hábito; lo hicimos, pero fue peor. Parecía que sencillamente no quisiera dormir, porque le angustiaba mucho el hecho mismo de cerrar los ojos de noche. Además tenía esos sueños horribles y transpiraba mucho, pero al día siguiente no recordaba nada de lo ocurrido. Probablemente fueran pesadillas que no llegaban a despertarlo y que luego se calmaban.

Fue evidente para mí que John y sus padres estaban muy atados al problema e inconscientemente contribuían a perpetuarlo. En el apéndice 1 se puede apreciar más detalladamente cómo elaboré esa contribución.

2. Establecer cómo contribuye la familia a perpetuar el problema

D. E.: Cuénteme algo más sobre este problema suyo. Parece como si *hasta ahora*, ustedes hubieran hecho participar a una cantidad de personas en el problema. Sin embargo, éste es un problema de crecimiento de John, ¿no es cierto?

La sra. R.: Sí lo es. Es su problema.

D. E.: (más tarde) ¿Piensa John que ustedes deben custodiarlo?

La sra. R.: Sí, a John no le gusta que lo dejen solo.

D. E.: (a John): ¿Y de qué deben protegerte?

John: De la oscuridad, supongo.

D. E.: ¿De modo que ellos te protegen de la oscuridad?

John: Hmm...

D. E.: ¿No crees que ya puedes desafiar solo la oscuridad?

John: No.

D. E.: ¿Cuándo crees que podrás hacerlo?

John: Cuando esté listo para hacerlo, supongo.

D. E.: ¿Cuando tengas 35 años? (los padres ríen a carcajadas). No se rían, será divertido, pero hemos conocido a algunos de 35 años que aún duermen con sus padres.

La sra. R.: ¿De veras?

D. E.: ¿Cuándo crees que serás capaz de mantenerte firme ante la oscuridad?

John: Quisiera poder hacerlo ahora.

D. E.: ¿Estás seguro?

John: ¡Sí!

D. E.: ¡No te apresures! ¡No te apresures!

D. E.: (más tarde) ¿Quién está manteniendo esta lucha contra tus temores? Pareciera que has alistado a tu mamá y a tu papá para que te ayuden a luchar.

John: Mmmmm.

D. E.: ¿Cuánto han trabajado ustedes dos para ayudarlo? John cree que ustedes son enemigos de sus miedos. ¿Cómo los incluyó en esta lucha?

El sr. R.: Bueno, a la noche intentamos diferentes medios para llevarlo a la cama... (volviéndose hacia la señora Roberts), ¿no es cierto?

D. E.: ¿Y cómo lo hacen?

La sra. R.: Es bastante difícil. Siempre hay un poco de tensión porque él no quiere quedarse en su cama.

El sr. R.: Nosotros lo alentamos para que se duerma. Le decimos que no se preocupe, dejamos luces encendidas y hasta el aparato de televisión para que sienta que hay alguien más en la habitación. Dejamos luces encendidas toda la noche y las puertas de las habitaciones abiertas.

D. E.: De modo que, por así decirlo, los ha contratado como vigilantes nocturnos.

La sra. R.: Bueno, hemos llegado a este punto, porque John comenzó con esto de muy pequeño y nosotros simplemente permitimos que continuará haciéndolo, supongo.

D. E.: John los ha contratado para que trabajen como vigilantes nocturnos en su beneficio. No quiero ser sexista, porque John ha logrado que también usted trabaje, señora. ¿Lo hacen por turnos o juntos?

El sr. R.: Bueno, no tenemos que estar levantados toda la noche... sólo tratamos de darle seguridad, de que no se preocupe.

D. E.: (más tarde) ¿De qué modo los invitó a que pelearan contra sus temores en su lugar?

La sra. R.: Le hacíamos compañía... nos quedábamos junto a él. De otro modo él se hubiera venido a nuestra cama y eso no nos convenía. Así que ahora nos turnamos para ayudarlo a dormirse, quedándonos junto a él.

D. E.: De modo que llegaron a convertirse en vigilantes nocturnos de tiempo parcial. ¿Y cómo deciden quién duerme con John?

La sra. R.: Sencillamente uno va y se queda a dormir en su habitación.

D. E.: Y el que va, ¿se queda toda la noche?

El sr. y la sra. R.: Sí... simplemente el que va se queda a dormir allí.

D. E.: ¿Y ustedes, no se echan de menos?

El sr. y la sra. R.: Es que si no, no quiere quedarse en su cama.

D. E.: ¿Y eso qué significa?

El sr. R.: Que se levanta. No puede dormirse si está solo. Y entonces comienza todo el ciclo: se pone nervioso porque no puede dormir y es peor.

D. E.: John vela su propio sueño. Es un espectador de su propio sueño, pero para hacerlo debe permanecer despierto.

El sr. R.: ¡Sí!

3. Generar duda e incertidumbre mediante contradicciones

John: Sencillamente no puedo ir a dormir por las noches.

D. E.: ¿Qué ocurre?

John: Pienso en las cosas que me pasaron durante el día...

D. E.: ¿Como cuáles?

John: Cosas de la escuela, por ejemplo...

D. E.: De modo que tienes un espíritu activo. Tu mente trabaja. ¿Y qué tiene eso de malo?

John: Nada.

D. E.: Sí, claro... suena como algo bueno. Como algunas otras personas, yo creo que dormimos demasiado ¿No piensas lo mismo? Lo creo firmemente. Creo que hemos convertido al sueño en un fetiche y hay gente que considera que deberíamos dormir 26 horas por día. Yo en cambio creo que dormimos demasiado.

La sra. R.: (ríe)

D. E.: Ir a la cama y pensar es algo muy bueno. Me dijeron que ése es el momento en que muchos genios hicieron sus descubrimientos. Hay una gran variación en cuanto a la necesidad que cada uno tiene de dormir, pero los adultos pueden tolerar dormir sólo cuatro horas por noche. Los niños deben dormir más, pero... ¿En qué piensas? ¿Comienzas a pensar en lo que hiciste? ¿En lo que harás al día siguiente y en cómo te divertirás?

John: Sí, en todas esas cosas.

D. E.: ¿Aceptarías considerar que por algunas pocas noches deberás permanecer levantado toda la noche? ¿Te das cuenta de que podrías caer dormido sin advertirlo casi?

D. E.: (más tarde) ¿Crees que en tu familia el hecho de dormir se considera algo importante?

D. E.: (más tarde) ¿Tendrías que luchar contra tus miedos? ¿Qué crees que ocurriría si no duermes?

John: Me cansaría y me quedaría dormido.

D. E.: Eso es exactamente lo que ocurriría.

El sr. y la sra. R.: (risitas ahogadas).

D. E.: ¡Sabes mucho más que yo sobre este asunto!

Seguidamente le conté a la familia Roberts esta historia:

Asistí a la Universidad de Edimburgo a comienzo de la década de 1970 y durante toda mi vida tuve un problema con el sueño —bueno, creía que tenía un problema con el sueño—. Algo parecido a lo que le ocurre a John. Ir a la cama, comenzar a pensar cosas; me sentía perturbado; siempre irritado, no podía dormirme e incitaba a mis padres para que me ayudaran; ellos lo hicieron durante un corto tiempo. Y cuando me hice mayor —cuanto menos dormía más me preocupaba por ello— me hice adicto a las pastillas para dormir. En aquellos días todavía no se tenía clara conciencia de lo peligrosas que son este tipo de cosas. No creo que uno pueda resolver los problemas del temor con drogas. Las drogas son, claramente, amigas de los miedos... Además, ni siquiera así yo podía conciliar el sueño. Por entonces oí que existía una unidad de investigación del sueño mundialmente famosa en la Universidad de Edimburgo. Fui allí y dije que estaba desesperado y que haría cualquier cosa por curarme.

Y allí me dijeron: “¿Está seguro? Normalmente pagamos 10 libras por noche a las personas que quieren ser objeto de investigación”. Y yo res-

pondí: "Lo haré gratis. Estoy tan desesperado. Sólo puedo dormir un par de horas por noche". "Bien", me dijeron, "venga. Debe prometernos que no tomará ninguna píldora ni ninguna bebida alcohólica que pueda influir en su patrón normal de sueño." "Perfecto. Lo haré encantado. Estoy tan desesperado. Ya no puedo soportarlo. Me estoy volviendo violento y loco por la preocupación que me causa no poder dormir." Bien, solía ir al centro de investigación a las diez de la noche, allí me colocaban una serie de electrodos y el médico me decía: "Bueno, póngase a dormir cuando lo desee". Bueno, yo ya había perdido el hábito de tratar de dormirme. Acostumbraba acostarme alrededor de las dos de la madrugada para acortar el tiempo de angustia que me producía el hecho de no poder dormir. De modo que me quedaba incorporado en la camilla charlando con el doctor Evans. Y nos hicimos bastante amigos... Me quedaba sentado observando los gráficos de sueño de otras personas. Y hablábamos de diversos temas. Por supuesto, yo tenía ese problema —un terrible problema que había estado volviéndome loco desde que era un niño—. Finalmente me gradué y abandoné el Reino Unido. Al poco tiempo recibí una carta que decía: "Hemos observado sus ondas cerebrales y usted sólo necesita dormir cuatro horas. Usted está dentro del porcentaje del 99% y es absolutamente normal". Bueno, les cuento que me sentí bastante confundido con esto. Durante toda mi vida había creído que que tenía un problema serio. ¿Saben qué ocurrió al día siguiente? Dormí ocho horas corridas. Y durante diez años desde entonces he dormido ocho horas todas las noches, pero me molesta el hecho de dormir tanto, de modo que con bastante frecuencia me tomo una o dos noches, me quedo levantado y pienso. Y lo hago porque ése es el momento de mayor creatividad.

Discusión

John y sus padres habían relacionado el temor a la oscuridad/separación (TO) con la preocupación por el sueño (PS); por consiguiente, la suma total de las preocupaciones de todos ellos estaba valuada de manera profundamente negativa. En la charla transcrita y en la anécdota relatada, se identifica el TO como algo que debe ser combatido y no apoyado y se invita a los padres a participar de una manera diferente en relación con el problema. Al mismo tiempo, se reclasifica la PS como un problema de naturaleza muy diferente, un problema de una naturaleza tal que incita a los padres a modificar su participación, a pesar de la preocupación acerca de la incapacidad de dormir de John, a la preocupación por la incapacidad de John para valorar las ventajas que pueden derivar de dormir menos ("crear" en oposición a "angustiar"). De modo que se opone a una visión

negativa de TO una visión positiva del pensamiento nocturno. TO y PS exigen un conjunto alternativo de conductas tanto de John como de sus padres. Al mismo tiempo, se propone una nueva participación que permita "destruir" las antiguas respuestas.

Esto tiene un significado profundo:

Aquello que se asocia ora con una cosa, ora con otra, tiende a disociarse de ambas y a transformarse en un objeto de contemplación mental abstracta. Esto podría llamarse ley de disociación por elementos concomitantes variables (James, 1918, pág. 506).

La "historia" que conté, establece, bajo la forma de un relato, una revaluación, pues pasé a través de la asociación de elementos que conducían a mi propia participación en el problema y a una metaposición. Además me permitió proporcionarle a la familia una opinión informada sobre las diferentes necesidades de sueño de las distintas personas y sugerirle la posibilidad de la remisión espontánea. Recientemente descubrí una construcción paralela de Milton Erickson:

A aquellos que se quejan de tener problemas de insomnio les digo:

"El insomnio es una manera que ustedes tienen de desperdiciar el tiempo... ésas son horas preciosas. Mientras está despierto, en la cama, comience a pensar en todas las cosas agradables que le gustaría hacer o que hizo con esos pensamientos agradables y con un cuerpo que irá acostumbándose a la cama, se dormirá" (Gordon y Myers-Anderson, 1981, pág. 58).

Durante la primera entrevista aproveché cualquier prueba contradictoria que se opusiera a la interpretación que hacía la familia del problema:

La sra. R.: Mi hermana (que cuidaba a John en ausencia de los padres) no tuvo ningún problema hasta que yo llegué.

D. E.: ¿Y cómo explica usted eso?

La señora R.: No lo sé. John se durmió bastante tranquilamente y no tuvo problemas.

D. E.: Eso es maravilloso. *Puedes resolver este problema cuando tus padres no están.* ¡Felicitaciones! Lo malo es que no sabes que lo resolviste. ¿Sabes que éste es un asunto para pensar profundamente? El problema consiste en que el hecho de que no descubras que has resuelto el problema, es peor que no resolverlo. No acertaste la solución correcta. La pasaste por alto. ¿Cómo lo hiciste? Eso es muy importante.

John: ¿Quiere decir que cómo logré dormirme?

D. E.: ¿Cómo lo resolviste? Porque ya lo resolviste y sigues cargándonos con el problema. ¿Por qué nos ocultaste la verdad?

John: ... Yo simplemente estaba cansado.

D. E.: ¿Y cómo lograste cansarte tanto?

La sra. R.: Largas vigias y madrugadas.

D. E.: Y bueno, resolviste el problema. ¿Por qué sigues cargándonos con ello? No logro comprenderlo. Si nos cuentas cómo lo hiciste nosotros podremos elaborar modos de ayudarte.

John: Es que no sé cómo resolví el problema.

D. E.: Bueno, es una lástima. ¿Cómo es posible que una persona que está tan preocupada por un problema, cuando lo resuelve ni siquiera lo advierte? ¿Cómo lo hiciste? Porque lo hiciste tú, nadie lo hizo por ti.

John: No sé cómo lo hice.

D. E.: Te preocupa pensar que si nos cuentas cómo resolviste tu problema, nosotros pensemos que nos estuviste haciendo trampas?

John: ¡Oh, no!

D. E.: Señor y señora R., ¿ustedes se sentirían apenados si este problema se terminara?

La sra. R.: ¡No!

D. E.: ¿Sería inconveniente para ustedes que John se durmiera solo?

El sr. y la sra. R.: ¡No!

D. E.: Bien..., ¿por qué crees que no nos contaste todo respecto de cómo habías resuelto el problema?

John: Yo les conté lo que hice antes... Simplemente hice todo lo que pude.

D. E.: ¿Todo lo que pudiste?

John: Era poco lo que se podía hacer, pero hicimos esas cosas.

D. E.: ¿Auckland te parece aburrido?

La sra. R.: A él le gusta estar con mucha gente.

D. E.: Ciertamente a él le gusta estar con ustedes todo el tiempo.

La sra. R.: Sí.

D. E.: ¿De algún modo ustedes se sentirían rechazados si John comenzara a distanciarse de ustedes y a madurar?

El sr. y la sra. R.: En absoluto.

D. E.: ¿Y tú, John? ¿Piensas que ellos se sentirían incómodos si tú comenzaras a arreglártelas solo?

John: No.

D. E.: En este momento él se las está arreglando por sí mismo. ¿O no?

La sra. R.: Sí, un poquito.

El sr. R.: Sí, hasta cierto punto.

4. Suministrar una doble descripción: estilo de vida valeroso versus estilo de vida miedoso

White (1986) describe el valor y las condiciones bastante detalladas de proporcionar una doble descripción en el sistema terapéutico. Para oponerse a la participación de la familia en el problema se enuncian las Leyes de los Miedos. Estas son algunas de las leyes que pueden aplicarse:¹

1. Los miedos aumentan en proporción directa con el tiempo transcurrido sin enfrentarlos.
2. Los miedos son débiles: necesitan buenos amigos que los alimenten.
3. Los miedos son contagiosos; es necesario aislarlos.
4. Los miedos carecen de sentido del humor; son incapaces de aceptar una broma hecha a su costa.

5. Los miedos acechan en los rincones oscuros; es necesario exponerlos a la luz.

Pueden formularse preguntas que permitan al/a la joven y a sus padres elegir respuestas a favor de un estilo de vida miedoso o de un estilo de vida valiente. Estas preguntas establecen además referencias recíprocas para la toma de decisiones de los miembros de la familia (véase Apéndice 2).

Estos son algunos ejemplos de preguntas que he considerado útiles:

a) ¿Crees que tu valentía se debilitaría o se fortalecería si tus padres aceptan tus demandas de vigilarte durante la noche?

b) ¿Creen ustedes que su valentía se fortalecería o se debilitaría si aceptan los requerimientos del niño de que lo vigilen durante la noche?

c) ¿Si te vigilas tú mismo de noche, crees que saldrías fortalecido o debilitado?

d) ¿Si ustedes, los padres, deciden vigilarlo/la de noche, creen que él/ella saldría fortalecido/a o debilitado/a?

e) ¿Qué crees que te haría más fuerte, que tus padres te vigilen de noche o que seas tú quien lo haga?

f) ¿Qué piensan que lo/la haría más fuerte, que sean ustedes quienes lo/la vigilen de noche o que sea él/ella mismo/a?

5. El niño desafía el problema y la familia lo apoya en sus esfuerzos

D. E.: Supongo que ustedes no tienen prisa por resolver este problema. ¿Quisieran resolverlo lentamente?

John: Sí.

D. E.: ¿Cuánto tiempo quisieras tomarte? Veo que eres del tipo conservador y que quisieras hacerlo lentamente.

John: Mmmm.

D. E.: ¿Cuánto tiempo? Digamos... ¿el próximo jueves? ¿Una semana o dos semanas?

John: Dos semanas.

D. E.: ¿Estás seguro de que eso no será demasiado pronto?

John: No, estará bien.

6. El niño inicia acciones contra el problema a través de una prueba benévola

La siguiente es la carta enviada a la familia Roberts inmediatamente después de la primera sesión:

Todos nosotros convenimos en que John tiene dos problemas que, en

realidad son muy diferentes. El miedo a la oscuridad es un problema persistente porque John no ha logrado enfrentarlo. Este es un problema muy común a los tres años de edad, pero que debe estar molestando mucho a John. Si no fuera así, realmente me preocuparía por él. La mayoría de los niños de tres años no quieren irse a la cama de noche, desean que se les deje una luz encendida, que alguien los acompañe o correr al dormitorio de sus padres. John parece haberse detenido en su crecimiento. No puedo ofrecerles una razón que explique por qué desea esto, a menos que crea que alguno de ustedes puede sentirse rechazado si él no les pide que lo acompañen. Ustedes me dicen que en todos los demás aspectos de su personalidad, John tiene un desarrollo emocional igual al de cualquier chico de nueve años. Por ello debería ser fácil para él dominar esos miedos como lo hace un niño de esa edad. El segundo problema, su preocupación acerca de no poder dormir, deriva del fetichismo que rodea hoy al sueño. En cambio mi abuela solía decirme: "Ya habrá mucho tiempo para dormir en la tumba". También John se niega a sí mismo la oportunidad de repasar lo que aprendió durante el día y de consolidarlo, proyectar aventuras y descubrir cosas que desea y necesita conocer. Es el equivalente de "soñar despierto". Yo lo llamo el ensueño nocturno.

Algunos sostienen que los descubrimientos creativos aparecen precisamente en esos momentos: en el lapso crepuscular situado entre la vigilia y el sueño. John necesita que se lo aliente profundamente para que obtenga ventajas de semejante don. El problema es que John no puede apreciar su pensamiento nocturno. Cuando logre apreciarse a sí mismo, podrá permitirse disfrutar de ese don y sacar ventaja de él. Aun cuando una noche ocurra que John se exceda en sus pensamientos nocturnos, él puede decidir apartar esos pensamientos la noche siguiente. El sueño perdido puede recuperarse fácilmente.

Aquí le envío a John su programa de vigilante nocturno que ya comenté con ustedes. A partir de esta noche díganle a John que él debe hacerse responsable de la vigilancia nocturna. Denle una linterna, un reloj despertador y una lista de las cosas que debe supervisar el vigilante nocturno. Si lo desea, John puede llevar consigo un atizador, un palo largo o una lanza. Sr. Roberts, usted debe enseñarle a decir "Buuh" con un tono firme, seguro, de vigilante nocturno. Para esto es necesario que John practique hasta que logre convencerlo a usted de que ha conseguido el tono exacto. La lista de supervisión debe incluir todas las habitaciones que usted desea que él vigile. John debe recorrer la casa cada dos horas, digamos a las 10, a las 12, a las 2, a las 4, a las 6 y a las 8. Enséñele a colocar la alarma del vigilante nocturno. De modo que si comienza nuevamente a preocuparse porque debe ir a dormir, hágale hacer la recorrida nocturna. Esas noches de práctica, John debe ir a su cama a las 9 de la noche y

dedicarse a pensar. Es muy probable que él pretenda que usted lo acompañe a realizar las recorridas nocturnas. No haga su trabajo por él. Usted no puede afrontar los miedos de John en su lugar. Si lo acompañara, inconscientemente, usted estaría convenciéndolo de que hay algo que temer. Si él se muestra algo cansado, dígame que podrá recuperar el sueño la noche siguiente.

Les pido que, como padres que son, le den a su hijo una tranquilidad terapéutica. Pueden hacerlo del modo siguiente:

a. Vayan a la cama a la hora que lo deseen, pero en ninguna circunstancia se lo comuniquen a él.

b. Si por casualidad él los ve, tómense las manos y díganle: "Tenemos que recomponer nuestro matrimonio. Necesitamos dedicarnos un poco de tiempo. Hemos estado protegiéndote durante demasiado tiempo y hemos descuidado nuestro matrimonio. De modo que nos negamos a incapacitarte compartiendo tus miedos. Este problema es exclusivamente tuyo y necesitamos demostrarte que confiamos en que eres capaz de superarlo, incluso si para hacerlo precisas dos semanas. Queremos que crezcas valiente y capaz de arreglártelas por ti mismo".

c. Si John se queja y dice que teme la oscuridad, pídanle que haga una recorrida de vigilante nocturno; si se queja a causa de que no puede dormir, díganle que valore el hecho de tener esos momentos para pensar.

d. Por favor, a la mañana siguiente no olviden de verificar la lista de vigilancia y de felicitarlo por "afrontar sus miedos e imaginar quiénes son sus propios amigos y quiénes son los amigos de su miedo".

e. Sr. Roberts, usted debe vigilar a su esposa y tratar de advertir si ella muestra algún signo que indique tristeza por estar más separada de su hijo. Sra. Roberts, usted debe vigilar a su marido y tratar de advertir si él muestra algún signo de tristeza por tener que apartarse de su hijo. Es posible que juntos se sientan incómodos después de haber estado separados durante tanto tiempo. Esto es algo bastante comprensible. Si eso ocurre, comuníquennelo la próxima vez que nos veamos, así puedo encontrar una solución agradable. Cada una de estas medidas tranquilizadoras ha de resultar agobiante, pero no me cabe ninguna duda de que lograrán aplicarlas. Los quiero mucho y estoy ansioso por saber qué resultados van obteniendo.

Sinceramente, David Epstein.

7. Asesorar a tu asesor

Invitamos a la familia a regresar al consultorio un mes después para registrar en vídeo sus resultados. Le ofrecemos al joven honorarios como

veterano y asesor del problema de los miedos nocturnos. De ser posible, las intervenciones del terapeuta deben tender a revertir la definición de "familia-con-un-problema" y reemplazarla por el concepto de "familia-con-una-solución". Esta es una ocasión festiva y conmemorativa en la que todos se felicitan mutuamente. En particular se honra y se festeja al joven o a la joven. Con frecuencia se suelen intercambiar obsequios. La familia Roberts insistió en donar la videocinta de la siguiente sesión al Leslie Centre. En el segundo caso tratado en este capítulo le pagué a Jerry dos dólares y su familia donó al Leslie Centre el bate de béisbol del niño envuelto en una cinta que decía "Destructor de Miedos" y también la linterna que él había utilizado en sus recorridas nocturnas con una etiqueta que rezaba: "Servicio de Vigilantes nocturnos de Rocky".

La siguiente transcripción ofrece una muestra de la manera en que se desarrolla el proceso de "Asesorar a tu asesor".

D. E.: Solías tener ese problema de temer la oscuridad y preocuparte cuando llegaba el momento de irte a dormir. Bien, ¿cómo lograste hacerlo (librarte de ello) tan rápidamente?

John: Sencillamente dejé de preocuparme por el asunto y decidí ir directamente a dormir.

D. E.: Sí, claro... pero ¿cómo lo hiciste? (haciendo chasquear los dedos).

John: Sólo dejé de hacerlo.

D. E.: ¿Sólo dejaste de hacerlo?

John: Sí.

D. E.: Ah, ¿no lo hiciste más? Quieres decir que simplemente volviste a tu casa y dejaste de preocuparte.

John: Sí.

D. E.: ¿Creen ustedes que él lo hizo así? No está nada mal para alguien de 9 años.

El sr. R.: Creo que fue así. Y quizá nosotros nos preocupamos menos acerca de si iba o no iba a dormir.

La sra. R.: Ahora está yendo a dormir un poquito más tarde de lo que normalmente lo hacía.

D. E.: (más tarde) Decidiste dejar de preocuparte, ¿así sin más? Realmente tienes una mente muy fuerte.

John: Mmmh.

D. E.: (a los padres). Creo que es importante que tengan en cuenta esta característica de John. Si en el futuro John llega a tener otro problema, quiero que ustedes le recuerden cómo, por un acto de voluntad, pudo controlar sus preocupaciones. Sería conveniente que ustedes conserven el recuerdo de esto entre los recuerdos del pasado de su hijo. Puede ocurrir que en alguna otra ocasión él tenga otras preocupaciones, entonces ustedes podrán decirle: "¿Recuerdas cómo resolviste aquel otro problema en uno o dos días?" o bien "Pareció que lo hiciste sencillamente así (chasqueando los dedos)".

John (más tarde): Sólo volví a casa y me fui a dormir. Me quedé un rato pensando.

D. E.: ¿En algo en particular? ¿Te especializas en pensar algo determinado?

John: Sólo me quedé pensando en lo que había hecho aquel día en la escuela.

D. E.: Y ustedes (a los padres), ¿se sorprendieron un poco al ver con qué rapidez solucionaba John este problema?

La sra. R.: Sí, supongo que me sorprendió. Yo sabía que la solución estaba en él. Simplemente dejó de preocuparse.

D. E.: Es más fácil decirlo que hacerlo.

El sr. R.: Probablemente sea así.

D. E.: Hay algo especial en esa posibilidad que tuvo John de decidir no preocuparse más. Debe ser alguien fuerte por naturaleza.

El sr. R.: Digamos que no es precisamente una criatura débil.

D. E.: ¿A quién de ustedes se parece más?

El sr. R.: A su madre.

D. E.: ¿Se sintieron sorprendidos al comprobar qué fuerte era John?

La sra. R.: Creo que él había comenzado a marchar por el buen camino, pero el hecho de venir aquí le dio un mayor impulso.

D. E.: ¿Sienten que están en condiciones de darles algún consejo a otros padres que están pasando por una situación similar?

El sr. R.: Que no se preocupen demasiado por el hecho de que el niño/la niña no duerma. Finalmente duermen cuando están cansados. El chico va a salir por sí mismo —no hay que preocuparse por ello—. Creo que ésa es la clave.

D. E.: ¿Y ustedes hicieron eso? ¿Dejaron simplemente de preocuparse?

La sra. R.: Sí, creo que habíamos llegado a darle demasiada importancia al asunto.

D. E.: El dejó de preocuparse y ustedes también lo hicieron.

El sr. R.: Exactamente.

La sra. R.: Digamos que se redujo un poco la tensión. Al no haber presión... todo fue más fácil.

D. E. (luego): ¿Sentiste simplemente que te hacías más valiente?

John: Sí.

D. E.: ¿En qué momento comenzó a aparecer esa valentía? ¿Cuando nos reunimos la vez pasada? ¿Cuando regresaste a tu casa aquella noche?

John: Cuando regresamos a casa aquella noche.

D. E.: Directamente apareció la valentía.

John: Sí.

D. E.: De modo que cuando comenzó a oscurecer aquella noche, tú comenzaste a hacer más valeroso, en lugar de dejarte amedrentar. ¡Gran muchacho! ¡Gran muchacho!

La sra. R.: Creo que la práctica del vigilante nocturno ideada por usted es muy buena porque al sacar a John de la cama y al obligarlo a recorrer la casa, lo tranquilizó; le permitió comprobar que no había nada que temer en los rincones oscuros. Eso pareció tranquilizarlo mucho. Sus temores se apaciguaron por completo.

D. E.: Lo que hace el vigilante nocturno es desafiar los miedos. El es el guardián. Esa es la idea. Esta práctica te entrena para desafiar los miedos. Y evidentemente tú lo lograste.

El sr. R.: Durante las dos primeras noches, John apuntó en un papel los lugares que debía recorrer y los fue marcando a medida que lo hacía.

D. E.: ¿Cuántas veces hiciste eso durante las dos primeras noches? ¿Una o dos?

John: Dos veces.

El sr. R.: A la hora de la tercera vuelta no se despertó.

D. E.: Esa es una buena señal.

El sr. R.: No pareció que necesitara seguir con esa práctica. Hasta cierto punto, fue el final del ejercicio.

D. E. (más tarde): ¿Qué piensas, John? ¿Algo de lo que yo dije o hice te ayudó a encon-

trar tu valentía? ¿O tú sabías que ya la tenías? El ya la tenía. Sólo tenía que prestar atención al hecho de que ya había resuelto el problema. ¿Algo de lo que dije o hice despertó en tu espíritu?

John: Sí, el asunto del vigilante nocturno.

D. E.: Eso te ayudó. ¿Y cómo piensas que te ayudó?

John: Me hizo levantarme de la cama y actuar.

D. E.: ¿Y hubo algo más?

John: No.

D. E.: ¿Eso fue lo principal?

John: Sí.

Jerry

El señor y la señora Brown buscaron ayuda para su hijo Jerry de nueve años porque éste sufría temores nocturnos. La señora Brown insistía en que no informáramos a Jerry que ella ya había concurrido al Leslie Centre y había discutido el caso antes de nuestra entrevista inicial. Tanto el señor como la señora Brown tenían 39 años. Samantha, de seis años, era la segunda hija del matrimonio.

Durante la primera entrevista, cuando les pregunté a los miembros de la familia cuál era el problema que los traía, la respuesta fue un silencio inescrutable hasta que Jerry exclamó: "Vamos, cuéntenle al señor cuál es mi problema". La señora Brown pareció aliviada y dijo que no había querido presionarlo. La cuestión era que Jerry siempre había sentido miedo de la oscuridad y había pasado gran parte de su infancia en la cama de sus padres. El señor y la señora Brown lo caracterizaron como un niño de "naturaleza aprensiva". Aparentemente, cinco meses antes, Jerry había visto a un borracho en las tiendas que estaban frente a su casa y desde entonces no había querido salir solo. También se sumaba a esto que Jerry se apartaba cada vez de más personas adultas a las cuales les veía "un aspecto extraño". Particularmente sentía terror por los ladrones y los ruidos nocturnos. Este temor a los ruidos nocturnos se había acentuado desde que la familia vivía cerca de una pista de roller skating al aire libre.

Después de una charla durante la cual enumeré las Leyes de los Miedos, Jerry y yo elaboramos una lista de sitios que el niño debía vigilar durante la noche. El proponía un lugar que consideraba debía ser vigilado y luego yo sugería otro. Como le interesaba el personaje de Rocky, sus servicios de vigilancia nocturna recibieron ese nombre. Los padres prometieron suministrarle los instrumentos necesarios: una linterna grande, un bate de béisbol y algún tipo de identificación visible. También acordaron entrenar a Jerry para exclamar fuerte "buuu" cuando lo creyera necesario.

Al día siguiente envié la siguiente carta:

Queridos Ray, Connie y Jerry:

Los temores infantiles son débiles pero engañosos. No obstante, ese carácter engañoso es suficiente para que muchos jovencitos nieguen su fortaleza y se traicionen a sí mismos, lo cual los lleva a vivir una vida dominada por el temor. Ese estilo de vida con frecuencia tiene la indeseable consecuencia de hipnotizar a los padres. Es un hipnotismo que también les hace negar sus propias fuerzas. Me alegra decirles que éste no es el caso de la familia Brown. Jerry tiene la determinación de influir en su propia vida en lugar de dejar que sean los temores quienes tengan el poder de influir en ella. Ray y Connie, aparentemente ustedes están decididos a determinar "quién es amigo de los miedos" y "quién y qué son los amigos y aliados de Jerry". Para fortalecer al niño es fundamental establecer quién es quién y qué es qué. Aquí enumero algunas de las formas que pueden ayudarlos para que Jerry no caiga en la trampa que le tienden los ardides de sus temores.

Las Leyes de los Miedos pueden ayudarlos:

1. Los miedos aumentan en proporción directa al tiempo que transcurre sin que se los enfrente; inversamente, los miedos disminuyen en proporción directa al tiempo dedicado a enfrentarlos.

2. Los miedos son débiles; necesitan buenos amigos que los alimenten; inversamente, el niño se fortalece cuando deja morir de hambre a sus temores.

3. Los miedos son contagiosos; pueden difundirse fácilmente a otros; inversamente, si se los aísla no se extienden.

4. Los temores carecen de sentido del humor; no pueden soportar una broma a costa suya; el niño y sus padres pueden ridiculizar a los miedos haciendo bromas sobre ellos.

5. Los miedos viven en los rincones oscuros; inversamente, no pueden sobrevivir si se los exhibe.

Jerry, tomaste la decisión de actuar contra tus temores a los ladrones, etc. y estuviste de acuerdo con tomar la responsabilidad de vigilar el hogar durante la noche. Aquí te adjunto tu MANUAL DEL SERVICIO DE VIGILANCIA NOCTURNA ROCKY.

Buena suerte en tu nueva empresa. Creo que es algo que dará un impulso a tu maduración. Estoy ansioso por volver a verte el... Ahorraré dos dólares de mis honorarios para pagarte una bonificación como asesor. También debes prepararte para pasar un examen de miembro del "Club Australiano y Neocelandés de Destruyores de Miedos y Domadores de Fantasmas." Enviaremos tu examen al presidente, el señor Michael Durrant, que vive en Sidney. Si apruebas serás el quinto miembro representante de Nueva Zelanda.

El Manual del Servicio de Vigilancia Nocturna Rocky fue bastante pa-

recido al que elaboramos en el caso de John. De todos modos agregué lo siguiente:

Ray y Connie, si llega a ocurrir que Jerry tenga tal valentía que se quede dormido cuando suene la campanilla del despertador, no se preocupen. Esa podría ser una muy buena señal de que Jerry siente ahora que su hogar está seguro y a salvo. De todos modos sería conveniente que persista en su tarea de vigilante nocturno, por lo menos con guardias de tiempo parcial, hasta que él mismo se haya convencido de que domina la noche.

Los Brown regresaron un mes después.

D. E.: Cuéntenme que pasó con la vigilancia nocturna.

Connie: Ni siquiera pudimos convencerlo de que lo hiciera la segunda vez, ¿no es cierto, Ray?

Ray: Lo hizo durante dos noches, no una. ¿Recuerdas? Puedo explicarle lo que sucedió la primera noche. En realidad yo me quedé levantado viendo la televisión y esperando a que sonara el despertador. Tuve que mantenerlo de pie con mis dos brazos y ponerle la chaqueta. Entonces le dije: "Iré a prepararme una taza de café, si me necesitas, llámame". No oí que hubiera un gran movimiento cuando regresé. Jerry estaba profundamente dormido. Todo el equipo estaba tirado en medio de la habitación y él había vuelto a su cama y dormía profundamente.

Jerry se había convertido en un muchachito extremadamente valeroso, para gran asombro de sus padres. Había vencido sus temores nocturnos, su miedo a los ladrones y a la gente en general y, como si eso fuera poco, continuó superando sus miedos a los "caños fantasmas" de las piscinas de natación, a la visita al médico o a las "pelotas-rápidas" del cricket. Hasta ayudó a un amigo que le contó que tenía miedo de sacar las botellas de leche a la noche. Jerry le replicó: "No tienes nada que temer. Soy un destructor de miedos... una persona que puede destruir los miedos" y le aconsejó llevar consigo un bate. Ahora Jerry duerme toda la noche en su propia cama. Se estuvo "afilando" para dar el examen de miembro del "Club Australiano y Neocelandés de Destrucción de Miedos y Domadores de Fantasmas" y me dictó la siguiente carta que yo escribí a máquina.

Estimado señor Durrant:²

Quisiera ser un miembro más de su Club de Destrucción de Miedos. He estado destruyendo algunos miedos con ayuda de un hombre que usted conoce y quisiera ayudar a otras personas.

Destruí mi temor por ciertas personas, mi miedo a los ladrones nocturnos. Antes ni siquiera me animaba a cruzar la calle porque me aterrorizaba. El año pasado no pude ir a los "caños" de las piscinas de Waiwera. Este año cuando vaya allá estoy seguro de que me animaré a entrar. También tenía mucho temor de ir a visitar al médico, pero mi papá me dijo — pocos días después de haber visto a David — que no tenía sentido temerle al médico que es un amigo.

Fui a ver al médico y olvidé mis aprensiones. Al jugar al cricket en la escuela me sentía un poco asustado cuando lanzaban las pelotas rápidas. Pero cuando visité a David, ya no tuve más miedo.

Espero tener noticias tuyas muy pronto.

Sinceramente, Jerry.

Nosotros, los abajo firmantes, atestiguamos que lo anterior es verdad.

..... (Connie Brown)

..... (Ray Brown)

Firmado el día.... de de 19....

Sarah

La familia Rogers estaba formada del siguiente modo: Helen, de 35 años; Norm, de 37; Sarah, de 10 y Nicky, de 7. La familia había sido asaltada durante una ausencia y al regresar encontró toda la casa revuelta de arriba abajo. Inmediatamente, los padres tomaron todas las precauciones sensatas para evitar un nuevo robo, pero nada de ello tranquilizó a Sarah quien, pasados ya tres meses, continuaba pidiendo dormir con sus padres y apenas estaba sintiéndose lo suficientemente animosa para salir a la calle sin la compañía de algún adulto. En contraste, Nicky había logrado recuperarse un 100%, su padre un 99% y su madre un 90%. Durante el día, Sarah se recuperaba un 10% y de noche un 0%. Los padres caracterizaron a Sarah como una niña de "corazón tierno" y admitieron que la consideraban más sensible y anímicamente más frágil que su hermana.

La siguiente carta resume el desarrollo de nuestra reunión y la ofensiva de vigilancia nocturna, una práctica, con la que los padres estuvieron de acuerdo, destinada a luchar contra el temor nocturno. Además, Helen y Norm hicieron la experiencia de "transfundir" su valentía a Sarah. Hablando con los padres yo había determinado que ellos, así como tenían sangre, tenían valor más que suficiente y que no se debilitarían si le donaban un poco a Sarah. Lo hicieron mirando a Sarah a los ojos, tomándole con confianza las manos y recordando algunas barreras de temor que antes ellos habían logrado salvar, lo cual les permitió comunicarle a la niña algo de ese valor. Sarah pronto reconoció que podía sentir cómo esa valentía recorría su cuerpo. Durante la grabación del tape, "medí" la valentía y los miedos de Sarah, haciéndole levantar las manos para indicar las respectivas medidas. Con una cinta métrica pude saber la medida exacta: la valentía medía veintidós centímetros y los miedos, cuarenta y cinco.

Queridos amigos:

Hace tres meses sufrieron un asalto y sintieron socavada su seguridad. Tomaron las medidas apropiadas para recuperar la tranquilidad: instala-

ron una alarma contra los ladrones e hicieron muchas cosas tales como tratar de explicar los crujidos y cualquier otro ruido inexplicable. Helen, usted recuperó su sentimiento de seguridad en un 90%; Norm, usted lo hizo en un 99% y tú, Nicky, en un 100%. Es comprensible que Sarah, que siempre fue una persona muy sensible, necesite más tiempo para reponerse. De todos modos, Helen, su capacidad para advertir la valentía ya le ha permitido darse cuenta de que Sarah ha dado pasos importantes en la senda del valor. Por ejemplo, Sarah le pidió a la familia que desconectara la alarma contra los ladrones, decidió no seguir haciéndose cada vez más débil y avanzó en su ofensiva al permitirle a usted ir sola de compras y, lo más importante, ha recuperado el 50% de su valentía durante las horas diurnas. Y todos sabemos que los momentos de oscuridad son los más difíciles para los niños. Su familia parece estar obrando según la primera Ley de los Miedos: **los miedos aumentan en proporción directa al tiempo transcurrido sin que se los enfrente**. Oponerse a un temor es debilitarlo y, al mismo tiempo, fortalecer el propio valor; no oponerse al miedo, no afrontarlo es fortalecerlo y, al mismo tiempo, debilitar el propio coraje. Continúen siguiendo esta regla y todos en la familia verán fortalecida su valentía. La segunda Ley de los Miedos es: **los miedos son débiles; necesitan buenos amigos que los alimenten**. Los temores engañan a los niños y éstos se alían con los amigos de los miedos en lugar de advertir que es mucho mejor aliarse con los amigos que sean los enemigos de sus miedos. De modo que es muy importante descubrir quién y qué son los amigos de los miedos de Sarah y arremeter contra ellos. Por ejemplo, que Sarah no duerma en su propia cama es uno de los mejores amigos que han tenido siempre los temores de la niña, porque la debilitan a ella y les permiten crecer a ellos.

Sugerimos lo siguiente:

1. Helen y Norm, continúan oponiéndose a todos sus miedos actuando como vigilantes nocturnos. Cada vez que alguno de ustedes oiga un ruido o un crujido, levántese de la cama, descúbralo y encuéntrale una explicación. Esto es igualmente crucial para que Sarah recupere su confianza: despiértela e invítela a hacer la recorrida nocturna con ustedes, a controlar la seguridad con ustedes. No la priven de la experiencia de enfrentar sus temores en compañía de sus padres. Quizás ustedes piensen que perder algo de sueño es necio. Les aseguro que el sueño puede recuperarse y, lo que es más importante, Sarah dormirá mejor al saber que se ha enfrentado a sus temores con sus padres. Helen y Norm, les pido que aprovechen todas las oportunidades que tengan para fortalecerse a sí mismos y fortalecer a la familia haciendo la vigilancia nocturna. Sólo cuando todos ustedes estén seguros de dominar la noche podrán dormir tranquilos.

2. Sarah, tú puedes fortalecer tu valentía durmiendo en tu propia cama.

Sé que esto, al principio, te atemorizará un poco y es por ello que todos nosotros hemos decidido apuntalar tu fortaleza y ser tus buenos amigos. Tu mamá y tu papá te harán transfusiones de valentía cada vez que sea necesario y te aseguro que ellos tienen suficiente para dar. Cuando lo hagan te mirarán a los ojos para que puedas ver su coraje y para que te fortalezcas con él. Helen y Norm, cuando crean que Sarah ha recibido una carga suficiente de valentía, díganle: "Sarah, sabemos que eres valiente, aun cuando hayas sentido mucho miedo. Hemos decidido no dejarnos embaucar por tus miedos (ellos quieren convertirnos en sus amigos), ni dejar que te embauchen a ti. Nosotros te brindaremos toda la valentía que necesites hasta que tú misma desarrolles el suficiente valor. Pero lo cierto es que nosotros no podemos crear tu valentía y, si tú nos convencieras para que tratemos de hacerlo, sin darnos cuenta te estaríamos debilitando. Somos una familia valiente y tú eres nuestra valiente niña. ¡Buenas noches y buena suerte!"

3. Helen y Norm, es vital que durante la primera fase de la recuperación de Sarah sepan advertir toda señal de valentía que dé la niña y llamen su atención sobre cada circunstancia en que ello ocurra. Es necesario hacerle notar toda señal que indique que Sarah está recobrando su ritmo de maduración.

4. Sarah, telefonéame todas las noches durante los próximos quince días (si no estoy pregunta por mi esposa Ann) y hazme saber cuánto creció tu coraje. Cuando nos vimos tu valentía medía 22 centímetros y tus miedos 45 centímetros.

5. También es posible que recibas llamadas telefónicas de algunos veteranos destructores de miedos que te contarán cómo recuperaron su valentía. Espero que dentro de unas cuantas semanas tú misma puedas ayudar a otros niños.

6. Además ya estás en carrera para obtener tu certificado de Destructora de Miedos de Australia y Nueva Zelanda.

Buena suerte; te deseo lo mejor.

Con mucho cariño, David Epston.

Sarah me telefoneaba esporádicamente para informarme las dimensiones crecientes de su valentía y las decrecientes de sus miedos. Un mes después me comunicó que se había recuperado completamente, es decir, un 100%.

Notas

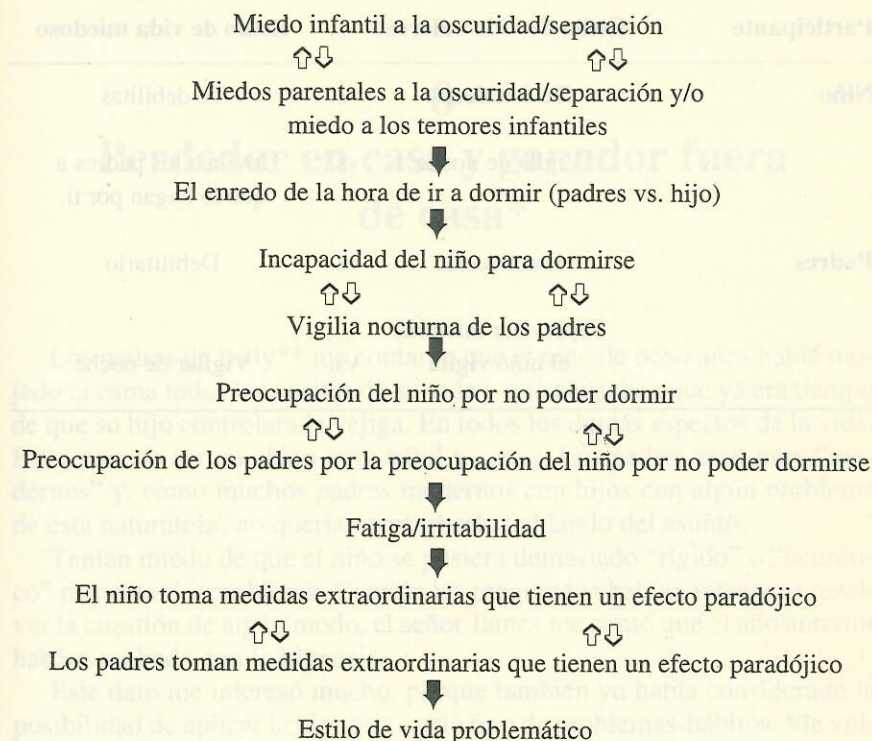
1. Estas Leyes de los Miedos fueron proclamadas en el Programa de Formación Intensiva del Dulwich Centre en abril de 1984. Colaboraron en su redacción David Epston (1), Michael White (2), Ingrid Storm (3, 4) y Kerry Callaghan (5).

2. Recibí una carta de un muchacho a quien Michael Durrant (Eastwood Family Therapy Centre, Sidney) le había aconsejado que se presentara en mi consultorio para postularse como miembro de la Grown Up Association. Supongo que Michael podría devolverme el favor.

Referencias bibliográficas

- Albert, S., 1977: "The temporal transition from being together to being alone, the significance and structure of children's bedtime stories." En Gorman, B. S. y Weissman, A. E. (comps.) *The Personal Experience of Time*. Plenum, Nueva York.
- Agras, W. S. y otros, 1969: "The epidemiology of common fears and phobias." *Comprehensive Psychiatry*, 10, págs. 151-156.
- Epston, D., 1983: "The case of the nightwatchman." *Australian Journal of Family Therapy*, 4, 2, págs. 123-124.
- Epston, D., y White, M., 1985: "Consulting your consultants consultants." *Proceedings of the Sixth Australian Family Therapy Conference*. Victorian Association of Family Therapy, Melbourne.
- Gordon, D., y Myers-Anderson, M., 1981: *Phoenix: Therapeutic Patterns of Milton H. Erickson*. Meta, Cupertino, California.
- Graziano, A. M. y otros, 1979: "Behavioural treatment of children's fears: a review." *Psychology Bulletin*, 86, págs. 804-830.
- Hagman, E., 1932, "A study of fears of children of preschool age." *Journal of Experimental Education*, 1, págs. 110-130.
- James, W., 1918: *Principles of Psychology*, Vol. 1, Holt, Nueva York.
- Lapouse, R. y Monk, M. A., 1959: "Fears and worries in a representative sample of children." *American Journal of Orthopsychiatry*, 29, págs. 803-818.
- MacDonald, K., 1985: *The Sleep Book: Teaching your child to sleep through the night*. Reed Methuen Auckland.
- Mac Farlane, J. W. y otros, 1954: *A Developmental Study of The Behaviour Problems of Normal Children Between Twenty-one Months and Fourteen Years*. University of California, Berkeley.
- Miller, L. E. y otros, 1974: "Phobias of childhood in a prescientific era." En Davids, A., *Child Personality and Psychopathology: Current topics*, Vol. 1. Wiley, Nueva York.
- Ollendick, T. H., 1979: "Fear reduction techniques with children." En Hersen, R. M. y Miller, P. H. (comps.), *Progress in Behaviour Modification*, Vol. 8. Academic Press, Nueva York.
- van Gennep, A., 1908: *Rites of Passage*. Routledge, Kegan y Paul, Londres.
- Werry, J. S. y Aman, M. G., 1980: "Anxiety in children." En Burrows y Davies, *Handbook of Studies on Anxiety*. Elsevier, Amsterdam.
- White, M., 1986: "Negative explanation, restraint and double description: a template for family therapy." *Family Process*, 25, 2, págs. 169-184.

Apéndice I



Apéndice II

Participante	Estilo de vida valeroso	vs.	Estilo de vida miedoso
Niño	Te fortaleces	vs.	Te debilitas
	Vigila de noche	vs.	Invita a tus padres a que lo hagan por ti.
Padres	Fortalecerlo	vs.	Debilitarlo
	Supervisar mientras el niño vigila	vs.	Vigilar de noche

8

Perdedor en casa y ganador fuera de casa*

Los padres de Billy** me contaron que el niño de ocho años había mojado la cama todas las noches de su vida y que pensaban que ya era tiempo de que su hijo controlara la vejiga. En todos los demás aspectos de la vida, Billy parecía ser un chico muy hábil y capaz. Los padres eran muy “modernos” y, como muchos padres modernos con hijos con algún problema de esta naturaleza, no querían perturbarlo hablando del asunto.

Tenían miedo de que el niño se pusiera demasiado “rígido” o “neurótico” respecto del problema. Cuando les pregunté si habían intentado resolver la cuestión de algún modo, el señor James me contó que el año anterior habían probado con la hipnosis.

Este dato me interesó mucho, porque también yo había considerado la posibilidad de aplicar la hipnosis a este tipo de problemas-hábitos. Me volví hacia Billy y le pregunté qué le había parecido la experiencia. Aparentemente Billy no sabía de qué estábamos hablando ni su padre ni yo. Entonces el señor James me explicó que él mismo se había sometido a hipnosis a fin de establecer si algún sentimiento negativo hacia su hijo no contribuía a provocar a éste una “rigidez” o una “neurosis” que se traducían en el hecho de mojar la cama. Les pregunté entonces a los padres si *alguna vez* Billy *no* había mojado su cama. Ellos me respondieron rápidamente que no. En un débil intento de lograr que ese niño se enfrentara a su dificultad, le dije con tono de conmiseración: “¡Esto es terrible! Has vivido ocho años de tu vida sin dejar de mojar tu cama *una sola noche*”. Me quedé desconcertado cuando Billy me aseguró que no era así. “De veras, ¿alguna vez amaneciste seco?”, le pregunté. Y Billy me contó que cuando pasaba la noche en casa de algún amigo no mojaba la cama.

Aunque los padres se mostraban sólo vagamente interesados en este

*Publicado en *Dulwich Centre Newsletter*, mayo de 1986, págs. 12-13.

**Los nombres son ficticios.