

LAURA GUTTMAN

LA MATERNIDAD Y EL ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA



**EDICIÓN
CORREGIDA Y
AUMENTADA**

 **Planeta**

Índice de contenido

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Dedicatoria](#)

[Prólogo a esta nueva edición](#)

[Prólogo](#)

[1. Una emoción para dos cuerpos](#)

[2. El parto](#)

[3. Lactancia](#)

[4. Convertirse en puérpera](#)

[5. El bebé, el niño y su madre fusionada](#)

[6. Sostener y separar: dos funciones posibles para un padre maduro](#)

[7. Las enfermedades de los niños como manifestación de la realidad emocional de la mamá](#)

[8. Los niños y el derecho a la verdad](#)

[9. Los límites y la comunicación](#)

[10. Placer de niños, censura de grandes](#)

[11. Funcionamientos familiares a la hora de dormir](#)

[12. ¿Niños violentos o niños violentados?](#)

[13. Las mujeres, la maternidad y el trabajo](#)

[A modo de Epílogo](#)

La maternidad y el encuentro con la propia sombra

Laura Gutman

La maternidad y el encuentro con la propia
sombra

Dibujos de MICAËL

Gutman, Laura

La maternidad y el encuentro con la propia sombra . - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
Planeta, 2014.

E-Book.

ISBN 978-950-49-4093-7

1. Maternidad. I. Título

CDD 306.874 3

© 2002, 2014, Laura Gutman

© De las ilustraciones: Micaël Queiroz

Diseño de cubierta: Departamento de Arte de Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Todos los derechos reservados

© 2014, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Primera edición en formato digital: septiembre de 2014

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-4093-7

Dedico este libro a mis hijos
Micael, Maïara y Gaia

Prólogo a esta nueva edición

Quiero compartir con los lectores la historia de amor y de desencuentro que mantengo con *La maternidad y el encuentro con la propia sombra* desde hace quince años. Como todo vínculo afectivo establecido, esta «relación» no ha sido fácil y aún hoy me genera contradicciones, furias y alguna que otra alegría de vez en cuando. ¿Es posible mantener un amorío con un libro escrito por mí? Y en ese caso, ¿sería factible divorciarme de «él»? Fuera de broma, más de una vez he querido quemarlo, anhelando que nadie nunca jamás entrara en contacto con este texto. ¿Qué pasó? Tomó vuelo propio. Ya no me pertenece. No hace lo que le digo. Como un niño crecido que se convirtió en un joven adulto e independiente que toma sus propios riesgos y decisiones, para colmo comunicándose con los lectores como se le da la gana. E inversamente, con los lectores interpretando lo que a cada uno le conviene.

También sucede que durante estos años he madurado profesionalmente (en mi vida privada también, claro). Cada día encuentro nuevas palabras, afinó la puntería, intento ser más directa, clara y concisa. Busco mejores sistemas para nombrar las realidades emocionales de los individuos, sigo inventando modos cada vez más sencillos para abordar los universos emocionales, proponiendo que los adultos asumamos con madurez nuestras elecciones, para que florezcan decisiones conscientes. Todo eso, mientras el libro sigue «siendo» exactamente el mismo, es decir, cristalizado tal como fue escrito en el pasado. Allí se produce un franco desencuentro: entre los pensamientos y las palabras que utilizaba «antes» y las que utilizo «ahora».

Pero hay un fenómeno más complejo. Muchísimas mujeres (y algunos varones) de diferentes países, culturas y modelos de vida, me han confesado entre lágrimas que este libro «les cambió la vida», que tiene magia, que los «salvó», que fue un antes y un después, que se convirtió en su guía espiritual, que lo conservan como el mayor tesoro y un montón de frases preciosas que siempre agradecí con amabilidad, pero nunca creí. Y al mismo tiempo, desde hace años recibo cotidianamente (no exagero, esto significa que recibo todos los días, absolutamente todos los días) un sinnúmero de mensajes de mujeres que han usado este libro desde el refugio más infantil posible: el de creer que «alguien» (en este caso yo —en calidad de autora—) tiene las respuestas para cada pequeña dificultad cotidiana. Que soy «experta» en temas de crianza de los niños. Que defiendo el colecho, la lactancia prolongada o los partos en casa. Que tengo las respuestas justas para «aconsejar» a cada quien. Que estoy a favor de no sé qué y en contra de no sé cuánto. Por supuesto que nada de eso encontrarán en el presente libro. Simplemente ha sido usado para librar batallas personales. Aquella mujer, que «está a favor» porque se sintió identificada con alguna frase, utiliza el libro en calidad de «aliado» para pelear contra una cuñada, una suegra o una vecina que está «en contra» de no sé muy bien qué. Misteriosamente, estos textos han sido usados hasta el hartazgo en guerras emocionales absurdas, fruto de interpretaciones infantiles que nada tienen que

ver con la propuesta —presente en cada una de estas páginas— de **indagarse más**, para comprenderse mejor y para comprender al niño que tenemos a cargo. Han sido —y siguen siendo— tantos los pedidos de alianza disfrazados de ayuda desde los rincones más infantiles e irresponsables, que pensé muchas veces en hacer desaparecer todo rastro de este libro.

Podría relatarles múltiples anécdotas y luchas ridículas que me han dejado atónita, supuestamente surgidas a partir de la «lectura» de estas páginas. Pero no voy a aburrirlos. Solo pretendo explicar que las «interpretaciones» a favor o en contra de mis pensamientos son construcciones que pertenecen a cada individuo. Por mi parte, solo propongo **mirar más y mejor nuestros propios escenarios**, entrar en contacto con nuestra realidad interior, compadecernos del niño o la niña que hemos sido y tomar decisiones conscientes. Las que sean.

Es verdad que he tomado la experiencia de **convertirnos en madres** como una de las crisis más profundas por las que atravesamos las mujeres. También sé que soy capaz de **nombrar con palabras sencillas** situaciones similares que compartimos en este **difícilísimo ejercicio de maternar a los niños**. Entiendo que contar con esas palabras nos puede facilitar la vida. Y celebro que muchas mujeres podamos utilizar algunas palabras escritas para hacerlas propias y generar así una mirada amplia y trascendental de nuestros escenarios. Pero eso es todo.

Luego de quince años de encuentros y desencuentros con mis lectores (sobre todo con las mujeres que se han convertido en madres), he decidido revisar el texto y modificar algunos párrafos para dejar en claro que —nos duela o nos asombre, nos identifiquemos o nos enojemos— encontraremos las respuestas si **asumimos un doloroso y valiente recorrido de indagación personal**. Repetiré esto en cada párrafo si es necesario. También recomendaré a las lectoras y a los lectores, que lean todos mis libros publicados desde entonces, especialmente *La biografía humana*, *El poder del discurso materno* y *Amor o dominación. Los estragos del patriarcado*, ya que son hojas de ruta al servicio de las búsquedas de nuestras zonas oscuras.

Quiero aclarar también que los «casos» relatados aquí corresponden a una época en la que yo tenía un consultorio y atendía personalmente a quienes llegaban en busca de comprenderse más. **Hoy no atiendo personalmente a nadie**. Sin embargo, me dedico a entrenar profesionales —cursando en primer lugar toda la carrera en mi Escuela—, que cada día trabajan mejor, y conservan una **ternura** y una disponibilidad emocional que yo he perdido. También me di cuenta de que cuando escribí este libro yo misma tenía un bebé: mi hija menor nació en 1996 y este libro lo escribí al año siguiente. Espero que mis correcciones actuales no hagan desaparecer la sensibilidad y la suavidad que convirtieron este libro en una compañía indispensable para miles de madres jóvenes.

En fin, reconocerse en palabras que nombran sentimientos compartidos, desgarros emocionales y soledades, siempre es un alivio. Pero insisto en que las mujeres convertidas en madres tenemos la obligación de emprender un camino de interrogación profunda. Es verdad que **es difícil convertirse en madre**. Es verdad que representa una crisis poco reconocida socialmente. Pero también es verdad que somos adultas y que **la**

verdadera víctima de las cadenas transgeneracionales de desamparo **es el niño pequeño**. Por eso, después de **reconocernos en estas páginas**, nos aguarda un recorrido obligatorio: el de abordar nuestra realidad emocional forjada durante **nuestra infancia** para nombrarla, ubicarla, comprenderla y entrar en contacto con «eso» que nos sucedió. Solo entonces podremos comprender, acompañar, contactar y amparar al niño real que depende absolutamente de nosotras, las madres. **Depende de nuestra capacidad para amarlo, aun si nosotras mismas no hemos sido amadas.**

La decisión de volver a publicar *La maternidad y el encuentro con la propia sombra* actualiza en mí desgarradoras ambivalencias. Quiero creer que siendo más contundente en mi propuesta básica de **indagarnos** más, asumiendo los costos de «traicionar» el discurso de nuestra propia madre para encontrar nuestro «sí mismo» adulto y observar con ojos nuevos nuestras historias antiguas... tal vez valga la pena.

También acepto y me regocijo en algo sutil que este libro transmite y que las mujeres con niños pequeños agradecemos: este texto **nos habilita a todas las madres**, nos acepta tal cual somos, nos propone que tomemos decisiones con la panza y no con la razón, nos apoya para seguir nuestras **intuiciones** como única guía en medio del caos y la desesperación. Nombra la realidad: criar hijos es muy difícil, es desgarrador, es insoportable. Las madres estamos inundadas de consejos y opiniones, y sin embargo, dolorosamente solas y aisladas. En este sentido, las palabras que encontrarán traen **buenas noticias** para muchísimas madres y eso es lo que me obliga a considerar la reedición del presente libro, incluso si continúo naufragando en una relación de «amor-odio» compleja. Probablemente porque todavía no comprendí qué es lo que este libro me vino a enseñar.

LAURA GUTMAN
2014

Prólogo

Este es un libro que fue escrito —en principio— para mujeres. Aunque muchos varones se sentirán igualmente identificados. No pretende ser una guía para madres desesperadas. Al contrario, es un alto en el camino para pensarnos como madres criando niños, con nuestras luces y sombras emergiendo y estallando desde nuestros volcanes en fuego.

Muchos aspectos ocultos de nuestra psique femenina se develan y activan con la presencia de nuestros hijos. Suelen ser momentos de revelación, de experiencias místicas, si estamos dispuestas a vivirlos como tales y si encontramos ayuda y sostén para enfrentarlos. También es la oportunidad de replantearnos las ideas preconcebidas, los prejuicios y los autoritarismos encarnados en opiniones discutibles sobre la maternidad, la crianza de los niños, la educación, las formas de vincularse y la comunicación entre grandes y chicos.

Este libro pretende acercar la experiencia vital de la maternidad como vibración energética más que como pensamiento lineal. Arrimar las vivencias que todas las mujeres atravesamos como si fueran únicas, sabiendo al mismo tiempo que las compartimos con las demás hembras humanas y que forman parte de una red intangible en permanente movimiento. Aun siendo muy diferentes unas de otras, ingresamos en un territorio donde circula una afinidad esencial, común a toda madre. Me refiero al encuentro con la experiencia maternal como arquetipo, donde cada una se busca y se encuentra en un espacio universal, pero buscando también la especificidad individual.

A través de las diversas situaciones cotidianas, describiremos un abanico de sensaciones en las que cualquier mujer que deviene madre se sentirá comfortable. Paradójicamente, el lenguaje escrito como herramienta para transmitir dichas vivencias puede ser un obstáculo, ya que responde a una estructura en la que varios elementos se van ordenando para construir un discurso. Se complica entonces el acercamiento al universo de la psique femenina, que se organiza con un sistema «raro» desde el punto de vista de nuestra cultura occidental. En este sentido, para acceder a la comprensión del presente libro será más provechosa la **intuición** o las sensaciones espontáneas que nos permitan fluir con lo que nos pasa cuando recorremos alguna página elegida al azar.

De cualquier manera, es esperable que quedemos atrapadas en la tentación de discutir acaloradamente en qué puntos estamos de acuerdo y en cuáles, en profundo desacuerdo. Aunque los debates que se puedan generar entre mujeres —o entre hombres y mujeres— amplíen el pensamiento, insisto en intentar una lectura más emocional, esperando que nos resuene en el infinito. Captar el contenido sensorial, imaginativo o perceptivo en lugar de pretender evaluar los conceptos linealmente. Tiene que ver con dejar abiertas las puertas sutiles y con estar atentas a las que vibran con especial candor. Las que no nos sirven, permitamos que continúen su camino sin distraernos.

Sospecho que hay varios puntos de partida para la lectura: el más evidente es desde el hecho de «ser mamá». También espero que resulte interesante para los profesionales de

la salud, la comunicación o la educación —quienes entramos en contacto con las madres —, cada uno con sus propias herramientas intelectuales esperando obtener resultados convincentes respecto a la conducta o desarrollo de los niños. Creo que es posible conservar las dos miradas simultáneamente; de hecho, muchos de nosotros somos profesionales en el campo de los vínculos humanos y también —en el caso de las mujeres— somos mamás de niños pequeños.

Espero lograr transmitir la energía que circulaba en los grupos de encuentro que he coordinado durante años (y que llamaba «Grupos de Crianza», aunque ya no existen bajo ese formato), donde las madres nos otorgábamos el permiso de ser nosotras mismas, y nos reíamos de los prejuicios y de los muros que levantamos por temor a ser diferentes o a no ser queridas. Allí se gestaron la mayoría de los conceptos que fui nombrando y —tocados por una varita mágica— comenzaron a existir. En la Escuela de Capacitación Profesional que dirijo, seguimos inventando palabras para nombrar lo indefinible, **los estados alterados de conciencia del puerperio, los campos emocionales a los que ingresamos con los bebés, la locura indefectible y ese permanente no reconocerse más a sí misma.** En el intercambio creativo, los profesionales tratamos de encontrar las palabras justas para nombrar lo que nos pasa. Me arrepiento de no haber filmado cientos de clases, ni las entrevistas individuales con las madres que consultaban, porque esa potencia, ese florecimiento de sentimientos femeninos, raramente podremos transcribirlos con exactitud en palabras escritas. Cuento entonces con la capacidad de cada lector y cada lectora para identificarse con los relatos imaginando el entorno en el que acontecieron y sintiendo que, en definitiva, todas somos una.

Por último, invito a emprender juntos este viaje, con la libertad de tomar solo lo que nos resulte útil o sostenedor. Es mi manera de contribuir a generar más preguntas, crear espacios de encuentro sincero entre mujeres, de intercambio, comunicación y solidaridad. Ese es mi más sincero deseo.

Una emoción para dos cuerpos

LA FUSIÓN EMOCIONAL. LOS NIÑOS SON SERES FUSIONALES. INICIO DE LA SEPARACIÓN EMOCIONAL. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMPRENDER EL FENÓMENO DE FUSIÓN EMOCIONAL? ¿QUÉ ES LA SOMBRA? ¿POR QUÉ RESULTA TAN ARDUO CRIAR A UN BEBÉ? LAS DEPRESIONES PUERPERALES ¿SON O SE HACEN? EL CASO ROMINA. LA PÉRDIDA DE IDENTIDAD DURANTE EL PUERPERIO. ENTRE LO EXTERNO Y LO INTERNO.



Cuando pensamos en el nacimiento de un bebé, nos resulta evidente hablar de separación. El cuerpo del bebé que estaba dentro de la mamá, alimentándose de la misma sangre, se separa y comienza a funcionar de manera «independiente». Tiene que poner en marcha sus mecanismos de respiración, digestión, regulación de la temperatura y otros, para vivir en el medio aéreo. **El cuerpo físico** del bebé comienza a funcionar **separado del cuerpo de la madre**.

En nuestra cultura tan acostumbrada a «ver» solo con los ojos, creemos que todo lo que hay para comprender del nacimiento de un ser humano es el desprendimiento físico. Sin embargo, si elevamos nuestro pensamiento, lograremos imaginar que ese cuerpo recién nacido no es solo materia, sino que es también **un cuerpo sutil, emocional, espiritual**. Aunque la separación física efectivamente se produce, persiste una unión que pertenece a otro orden.

De hecho, el bebé y su mamá siguen **fusionados** en el mundo emocional. Este recién nacido, salido de las entrañas físicas y espirituales de su madre, forma parte aún del entorno emocional en el que está sumergido. Al no haber comenzado todavía el desarrollo del intelecto, conserva sus capacidades **intuitivas, telepáticas, sutiles**, que están absolutamente conectadas con el alma de su mamá. Por lo tanto, este bebé se constituye en el **sistema de representación del alma de la mamá**. Dicho de otro modo, todo lo que la mamá siente, lo que recuerda, lo que le preocupa, lo que rechaza..., el bebé **lo vive como propio**. Porque en este sentido son **dos seres en uno**.

Por lo tanto, de ahora en más en lugar de hablar del «bebé», nos referiremos al «**bebémamá**». Quiero decir que el bebé **es** en la medida en que **está fusionado** con su mamá. Y para hablar de la «madre», también sería más correcto referirnos a la «**mamábebé**», porque la mamá **es** en la medida en que permanece fusionada con su bebé. Las mamás atravesamos este período «desdobladas» en el campo emocional, ya que nuestra alma se manifiesta tanto en nuestro propio cuerpo como en el cuerpo del bebé. Y lo más increíble es que el bebé siente como propio todo lo que sentimos las mamás, sobre todo lo que no podemos reconocer, lo que no reside en nuestra conciencia, lo que hemos relegado a la **sombra**.

Continuando con esta línea de pensamiento, si un bebé se enferma o llora desmedidamente o está alterado..., además de hacernos preguntas en el plano físico, será necesario atender nuestro propio cuerpo espiritual, por llamarlo de alguna manera, reconociendo que la «enfermedad» del niño manifiesta una parte de nuestra sombra. Si el temor o la ansiedad nos conducen a anular el síntoma o conducta no deseable del niño, perdemos de vista el sentido de esta manifestación. Es decir, extraviamos unas piedras preciosas que emergieron de nuestro propio volcán interior, con mensajes precisos para nosotras mismas, y que sería una pena desconocer.

La tendencia de todos nosotros suele ser al rechazo de las partes de sombra que se cuelan por las aberturas del alma. Por algo se llama «**sombra**». No es fácil verla, ni

reconocerla, ni mucho menos aceptarla, a menos que insista en reflejarse en espejos cristalinos y puros como son los cuerpos de nuestros hijos pequeños.

Concretamente, si un bebé llora demasiado, si no es posible calmarlo ni amamantándolo, ni acunándolo, en fin, luego de cubrir sus necesidades básicas, la pregunta sería: ¿por qué llora tanto su mamá? Si un bebé tiene una erupción, la pregunta sería: ¿por qué está tan brotada la mamá? Si el bebé no se conecta, parece deprimido, la pregunta sería: ¿cuáles son los pensamientos que distraen la mente de la mamá? Si un bebé rechaza el seno, la pregunta sería: ¿cuáles son los motivos por los que la mamá rechaza al bebé?, etc. Las respuestas residen en el interior de cada mamá, aunque no sean evidentes. Hacia allí debemos dirigir nuestra búsqueda, **en la medida en que las madres tengamos la genuina intención de encontrarnos con nosotras mismas y nos permitamos recibir ayuda.**

Estamos acostumbrados a rotular las situaciones nombrándolas de alguna manera superficial: «llora por capricho», «atrapó un virus», «necesita límites», etc. Claro que los virus y las bacterias son necesarios para **realizar** la enfermedad, permitiendo que la sombra se materialice en algún lugar propicio para ser vista y reconocida.

En este sentido, cada bebé es una **oportunidad** para su madre o persona maternante para **rectificar el camino de conocimiento personal**. Muchas mujeres iniciamos —con la vivencia de la maternidad— un camino de superación, sostenidas por las preguntas fundamentales. Y muchas otras desperdiciamos una y otra vez los espejos multicolores que se nos cruzan en este período, desatendemos nuestra intuición y creemos que nos hemos vuelto locas, que no podemos ni debemos sentir esa maraña de sensaciones disparatadas.

El bebé es siempre un maestro gracias a su cuerpo pequeño, que le permite mayor expansión en el campo sensible. Por eso logra manifestar **todas** nuestras emociones, en especial, **las que nos ocultamos a nosotras mismas**. Las que no son presentables en sociedad. Las que deseáramos olvidar. Las que pertenecen al pasado.

Este período de **fusión emocional total** entre el bebé y su mamá se extiende casi sin cambios los primeros nueve meses, período en el que el bebé logra el desplazamiento autónomo. Recién a los 9 meses el bebé humano alcanza el desarrollo al que otros mamíferos acceden a los pocos días de nacer. En este sentido, podemos compararnos con las hembras canguro, que llevan a sus crías durante un período intrauterino y luego otro período similar extraútero, con el que se completa el desarrollo que necesita el bebé para lograr los primeros signos de autonomía.

Los niños son seres fusionales

Este modo intrínseco de relacionarse **fusionalmente** es común a todos los niños, y se transita lentamente. De hecho, el recién nacido que solo está fusionado con la emoción de la mamá o de la persona maternante, a medida que va creciendo, y para entrar en

relación con los demás, necesita ir creando **lazos de fusión** con cada persona u objeto que ingresa en su campo de intercambio. Así va transformándose en «bebépapá», en «bebéhermanos», en «bebépersonaque se ocupademi», «bebéobjetoquetengo en lamano», «bebéotraspersonas», etc. El bebé **es**, en la medida en que se fusiona con lo que lo rodea, con los seres que se comunican con él y con los objetos que existen alrededor y que al tomarlos **se convierten en parte de su propio ser**. Esto significa que los bebés y niños pequeños son «**seres fusionales**», es decir, que para «ser» necesitan entrar en fusión emocional con los otros. Este **ser con el otro** es un camino de construcción psíquica relativamente largo hacia el «yo soy».

Un ejemplo muy gráfico sucede cuando llevamos a un niño pequeño a una fiesta de cumpleaños: las mamás estamos ansiosas para que se interese en la animación, pero el chiquito no consigue despegarse de las polleras del adulto. A la hora, ya se ubica más cerca de los animadores y observa. Cuando la fiesta está llegando a su fin, el niño está entusiasmado, excitado, participativo y con ganas de quedarse. Por supuesto, no entra en razones mientras el adulto lo tironea para irse a casa. ¿Qué sucede? ¿Es un nene caprichoso? No, es un niño saludable en franca fusión emocional. Necesita **tiempo** para entrar en relación con el lugar, el ruido, el olor, la dinámica, la actividad y las caras nuevas..., y cuando ya está listo para interrelacionarse..., se le exige otra vez que cambie de realidad y recomience la fusión emocional con otra situación, que es la calle, la vuelta a casa, el apuro, el auto, etc. Normalmente, los niños aceptan retirarse **si se llevan consigo algo que los conecte con el lugar con el que entraron en relación fusional**. Es fundamental que comprendamos que no son maleducados por querer llevarse algún objeto, aunque sea insignificante (un autito, una golosina, una guirnalda), sino que están respondiendo al ser esencial del niño pequeño. Lo que tenemos que ofrecer los adultos es **tiempo** para permitirles **el pasaje de una fusión a otra**. Hay adultos que se enojan por la insistencia de los niños en querer llevarse un objeto de la casa de familiares o amigos. Mi sugerencia es permitirlo con el compromiso de devolver el objeto en la próxima visita, de lo contrario, los niños terminan escondiendo en los bolsillos lo que pueden..., para horror de los padres cuando lo descubren ¡creyendo que el niño se convirtió en un ladrón!

Este **estado fusional** de los niños va disminuyendo con el correr de los años, en la medida en que su «yo soy» va madurando en su interior psíquico y emocional. Pero cabe destacar que un niño que ha sido exigido a soportar grandes separaciones siendo muy pequeño, tendrá mayor tendencia a permanecer en relaciones fusionales mucho tiempo más. En la adultez se convierten en relaciones posesivas, hartantes, basadas en los celos y la desconfianza, que en realidad no son otra cosa que un grito desesperado para no quedarse eternamente solo.

Inicio de la separación emocional

Pero «el gran salto» los niños lo dan a partir de los 2 a 3 años. En este período inician naturalmente su lenta **separación emocional**. ¿Qué es lo que sucede en esta etapa? Comienza el desarrollo del lenguaje verbal. Al principio se nombran a sí mismos por su nombre en tercera personal del singular: «Matías quiere agua». Dentro de la vivencia de la fusión emocional está diciendo que Matías y mamá quieren agua, porque son **dos en uno**. Finalmente, un buen día amanecen diciendo «yo». «Yo quiero agua.» Ese es el punto de partida del camino de separación emocional hacia la constitución del «yo soy», que finalizará en la adolescencia.

Como pueden constatar, este pasaje de la fusión a la separación requiere en el ser humano largos trece o catorce años, según cada individuo. ¿Cómo lo sabemos? Solo observando a los niños y tomando en cuenta cómo viven las realidades emocionales de sus padres como si fueran propias.

A modo de curiosidad, observemos a los niños de 1 o de 2 años, que al mirar una foto de sí mismos suelen exclamar: «¡Mamá!» Porque **ellos y mamá son uno solo**.

Llegar a los 2 años y organizar el pensamiento de sí mismo separado de los otros corresponde a un desarrollo importantísimo en la estructura psíquica del niño. No nos referimos solo a la adquisición del lenguaje verbal, sino a toda una concepción de sí mismo como ser **separado**, que puede interactuar con los otros.

Ya la vivencia emocional y la sensación de «completud» con la mamá dejan de ser tan absolutas. Pierden definitivamente lo paradisiaco, ya que a través de la fusión con la madre los bebés se sienten unidos al Universo. Tal vez los adultos no deberíamos olvidar que todos somos Uno y que la separación nunca va a ser total.

¿Por qué es importante comprender el fenómeno de fusión emocional?

Nos enfrentamos cotidianamente a todo tipo de manifestaciones molestas actuadas por los bebés y niños pequeños. Con nuestra visión puramente material, nos contentamos con respuestas cerradas, diagnósticos dudosos y sin herramientas para hacernos preguntas. Claro que es importante saber «por qué» ocurre algo, pero también necesitamos abordar «para qué» el bebé manifiesta un dolor, queja, molestia, enfermedad o llanto. Anular un síntoma del bebé no debería ser nunca un objetivo. Al contrario. Deberíamos ser capaces de sostener el síntoma hasta entender qué está pasando y cuál es la situación emocional que la mamá tiene que comprender o atravesar. Partiendo de la evidencia de que si el bebé lo manifiesta es porque reside en la **sombra** de la madre. Es decir, es independiente de los problemas concretos que la madre atraviesa, ya sean económicos, afectivos, emocionales, familiares o psíquicos. El bebé manifiesta la sombra, es decir, lo que no es reconocido conscientemente por la madre.

No importa el nivel de conflictos que mantengamos las madres durante la crianza de nuestro hijo. Apuntamos a la imperiosa necesidad de hacer consciente la propia búsqueda. En la medida en que nos cuestionamos, liberamos instantáneamente a nuestro

hijo, porque nos hacemos cargo de la propia sombra (no necesariamente de la resolución concreta de las dificultades, ya que esa tarea puede requerirnos la vida entera).

¿Qué es la sombra?

Este término, utilizado y difundido por C. G. Jung, intenta ser más abarcador que el término «inconsciente» difundido por S. Freud. Se refiere a las partes desconocidas de nuestra psique, pero también a las partes desconocidas de nuestro mundo espiritual.

Nuestro mundo es polar, es decir, todo en el Universo tiene su par contrapuesto: luz y sombra, día y noche, arriba y abajo, duro y blando, masculino y femenino, tierra y aire, positivo y negativo, dulce y salado, hombre y mujer, etc. Nuestro mundo psíquico y espiritual también está formado por su parte luminosa y su parte oscura, que aunque no la veamos, no significa que no exista. Esta es la tarea de cada ser humano: atravesar la vida terrenal en busca de su propia sombra para llevarla a la luz y caminar el propio sendero de sanación.

La sombra personal se desarrolla desde la infancia. Naturalmente, nos identificamos con ciertos aspectos como la generosidad y la bondad, y al mismo tiempo despreciamos los opuestos; en este caso, serían el egoísmo y la maldad. De esta manera, nuestra luz y nuestra sombra se van construyendo simultáneamente.

Robert Bly decía que nos pasamos los primeros veinte años de nuestra vida llenado una mochila con todo tipo de vivencias y experiencias..., y luego nos pasamos el resto de nuestra vida tratando de vaciarla. Ese es el trabajo de reconocimiento de la propia sombra. En la medida en que rechazamos vaciar la mochila... se hará cada vez más pesada y más peligrosa a cada intento de abrirla. Dicho de otro modo: no hay alternativas. El encuentro con el sí mismo es obligatorio. O nos sinceramos para indagar nuestros aspectos ocultos, sufrientes o dolorosos; o bien estos aspectos buscarán colarse en los momentos o circunstancias menos oportunos de nuestra existencia.

Utilizar **las manifestaciones del bebé como reflejo de la propia sombra** es una posibilidad entre otras para el crecimiento espiritual de cada madre. En este sentido, el bebé es una oportunidad más. Es la posibilidad de reconocernos, de centrarnos en nuestro eje, de hacernos preguntas fundamentales. De no mentirnos más y de iniciar un camino de superación.

El bebé se constituye en maestro, en guía, gracias a su magnífica sensibilidad y también gracias a su estado fusional con la madre o persona maternante. Siendo tan puro e inocente, no tiene aún la decisión consciente de relegar a la sombra los aspectos que todo adulto decente despreciaría. Por eso manifiesta sin tapujos todo sentimiento que no es presentable en sociedad. Lo que deseamos olvidar. Lo que pertenece al pasado. El bebé se convierte en espejo cristalino de nuestros aspectos más ocultos. Por eso el contacto profundo con un bebé debería ser un período para aprovechar al máximo.

¿Por qué resulta tan arduo criar a un bebé?

Todas las mamás, con un mínimo de sostén emocional, somos capaces de amamantar, acunar, higienizar a un bebé, proporcionarle los cuidados físicos necesarios para su supervivencia. Para esta tarea nos hemos entrenado jugando con nuestras muñecas durante toda la infancia. La dificultad aparece cuando se impone reconocer en el cuerpo físico del bebé la aparición del alma de la mamá en toda su dimensión. Reconocernos frágiles como «mamásbébés». Cuidarnos como tales. Respetarnos con estas nuevas cualidades. Tenernos paciencia en este tiempo tan especial y no exigírnos un rendimiento igual al acostumbrado. La sensibilidad que se nos agudiza y la percepción de las sensaciones ambivalentes son vividas con un corazón inmenso y un cuerpo que sentimos pequeño porque somos bebés y personas adultas simultáneamente.

Es como tener el corazón abierto con sus miserias, sus alegrías, sus inseguridades, con todas las situaciones pendientes para resolver y con todo aquello que nos falta comprender. Es una carta de presentación frágil: esto es lo que soy en el fondo de mi alma, **soy este bebé que llora.**

Podríamos considerarla una ventaja exclusiva de las mujeres: la posibilidad de desdoblarse nuestro cuerpo físico y espiritual permitiendo que aparezcan con total claridad las dificultades o dolores personales. El bebé siente como propios todos los sentimientos de la mamá, sobre todo las sensaciones que no hemos admitido ni organizado en la conciencia. La mayoría de las mujeres no aprovechamos esta ventaja de tener el alma expuesta. Es riesgoso encontrarse con la propia verdad. Sin embargo, es un camino que indefectiblemente vamos a recorrer, aunque la decisión de hacerlo con mayor o menor conciencia sea personal.

Por eso, en nuestro afán por acercarnos a la comprensión de los bebés y niños pequeños, es indispensable recordar que ese ser con quien intentamos entrar en comunicación es al mismo tiempo **la mamá que lo habita.** De hecho, las personas que trabajamos con niños pequeños deberíamos encontrar la manera de hacerlo en conjunto y con la disposición de la mamá. Sin la información personal de la mamá —sobre todo la información a la que hay que acudir para que emerja—, las manifestaciones de los niños carecen de sentido. Cualquier expresión molesta del bebé es solo el mejor lenguaje que encontró para comunicar aquello que le sucede dentro de la fusión con la mamá. **No es lo que pasa, es solo una manera posible de decirlo.**

Al tener el alma expuesta en el cuerpo del bebé, es posible ver más claramente las crisis que quedaron guardadas, los sentimientos que no nos atrevimos a reconocer, los nudos que siguen enredando nuestra vida, lo que está pendiente para resolver, lo que desechamos, lo que resulta inoportuno. A veces los niños manifiestan las crisis en forma tan contundente que solo así tomamos conciencia de la importancia o la dimensión de nuestros sentimientos. Porque tendemos a no prestarles mayor atención, a considerarlos banales y a relegarlos a nuestra sombra.

Criar bebés es muy arduo, porque así como el niño entra en fusión emocional con la

madre para **ser**, a su vez las madres entramos en fusión emocional con nuestro hijo para **ser**. La mamá vivenciamos un proceso análogo de **unión emocional**. Durante los dos primeros años somos fundamentalmente una «mamábebé». Las mujeres púerperas tenemos la sensación de enloquecer, de perder todos los lugares de identificación o de referencia conocidos: los ruidos son intolerables, las ganas de llorar son constantes, todo nos molesta, creemos haber perdido las capacidades intelectuales, racionales. No estamos en condiciones de tomar decisiones domésticas. Vivimos como si hubiéramos quedado expulsadas del mundo, justamente porque estamos viviendo dentro del «mundobebé».

Y es indispensable que así sea. **La fusión emocional de las madres con nuestros hijos y el contacto con nuestra realidad emocional nos garantizan prodigar buenos cuidados para la supervivencia de la criatura.** Podemos cuidar a nuestro bebé si estamos en sintonía perfecta, porque solo así podemos comprender, sentir, traducir y vivenciar aquello que la criatura necesita.

El desdoblamiento del alma femenina, o la fusión emocional en el alma del bebé, es indefectible, aunque este proceso sea inconsciente. **La decisión de llevarlo a la conciencia es personal.** Vale aclarar que este proceso nos sorprende porque no lo esperábamos y, en general, solemos rotular de mil maneras las sensaciones incongruentes de las madres y los reclamos indescifrables de los bebés. En muchos casos se diagnostican «depresiones puerperales» cuando lo único que acontece es que se plasma la distancia entre aquello que creíamos que deberíamos sentir y lo que nos sucede en ese brutal y verdadero encuentro con la propia sombra.

Las depresiones puerperales ¿son o se hacen?

Hace ya muchos años que vengo denunciando los abusos que se cometen en los diagnósticos desacertados de supuestas «depresiones puerperales», que derivan en medicaciones psiquiátricas. Profesionales y allegados nos asustamos cuando aparecen emociones extrañas y desgarradoras en la madre que ha dado a luz. Pero en lugar de acompañarla a las profundidades del alma femenina, sostenida y afectivamente segura..., preferimos adormecerla, con lo que logramos apaciguar el ánimo de los demás, y dejamos a la mujer sin capacidades físicas ni emocionales para ocuparse del bebé, quien es entregado a otra persona para que lo materne. Frecuentemente la lactancia se corta y las madres sentimos que somos incapaces y que estamos haciendo las cosas terriblemente mal.

Para que una depresión puerperal real se instale, se necesita un desequilibrio emocional o psíquico importante previo al parto, sumado a la experiencia de un parto maltratado (una cesárea abusiva, haber atravesado el parto sola o sin la compañía de afectos, haber sido víctima de amenazas durante el trabajo de parto o haber sufrido desprecio o humillaciones por parte de los asistentes) con el agregado de una cuota importante de desprotección emocional después de él. Incluso así, casi cualquier madre

con un mínimo de sostén emocional, escucha, solidaridad, compañía o apoyo, superará sin dificultades el desconcierto que le pueda producir su derrumbe emocional.

Hay una confusión entre «depresión puerperal» y «encuentro con la propia sombra». O al menos aparece un nivel de ignorancia generalizado sobre las realidades emocionales de las parturientas. Es mejor aprender algo sobre las realidades del puerperio, que medicar sin medir las consecuencias a cualquier mujer que llora porque se siente perdida o descolocada.

El encuentro con la sombra a partir de la presencia de un bebé es indefectible, pero hay mujeres que logramos maquillarnos y mentirnos mejor que otras. Para ilustrar este concepto, les relataré brevemente el caso de Romina (todos los casos narrados en el presente libro pertenecen a una época en la que aún atendía a los consultantes personalmente. Como señalé, esto ya no sucede hoy en día. En la actualidad cuento con un equipo de profesionales formados, entrenados y supervisados por mí, pero atendemos solo a aquellas mujeres y aquellos varones dispuestos a indagar en la totalidad de su vida a través de la construcción de su **biografía humana**, explicada en los libros citados con anterioridad).

El caso Romina

Romina llegó a mi consultorio acompañada por su marido, con su beba de 2 meses en brazos. Estaban asustados. Romina creía ver cosas que no sucedían.

Decidí empezar por el inicio: **su biografía humana**. No podíamos evaluar qué estaba sucediendo si no armábamos el rompecabezas de la totalidad de su vida, abordando lo que ella sí conocía de sí misma, pero agregando también aquello que no conocía, es decir, su **sombra**. Romina era hija de un matrimonio muy joven, quienes se separaron cuando ella tenía 3 años y la dejaron al cuidado de una abuela muy **rígida y autoritaria**. Hubo épocas en las que la madre se la quiso llevar a vivir al campo con su segundo marido, pero para Romina su madre biológica era casi una desconocida. Vivió en la casa de sus abuelos, tratando de no molestar, ya que se sentía una «carga» para la abuela, quien despreciaba la vida libertina de su madre. Circulaba un tío político como figura amenazante, que consideraba que Romina «debía» pagar por su crianza y educación. A los 19 años, murió la abuela y este tío expulsó a Romina de la casa. Se las arregló para irse a vivir a Francia, donde permaneció catorce años emprendiendo una búsqueda personal, espiritual, por momentos religiosa. Tuvo épocas buenas, en las que logró generar amistades estrechas, y trabajó y tuvo diversas experiencias en varios países europeos.

Finalmente, decidió volver de vacaciones a la Argentina para ir en busca de su madre real y su padre real y confrontar con los fantasmas de su pasado. Curiosamente, sus padres habían vuelto a convivir después de casi treinta años de separación y luego de dejar cada uno a su respectiva pareja. En el transcurso de este viaje, Romina se

reencontró con un viejo amigo de la infancia, se enamoró y se embarazó. Entonces decidió regresar a la Argentina y emprender su nueva vida. El embarazo transcurrió con calma, igual que el parto.

¿Qué aconteció poco después del nacimiento de la beba? Romina creyó enloquecer. Sentía el entorno muy hostil y la presencia de su marido le resultaba amenazadora. Le sugerí que intentáramos armar el escenario familiar, los recuerdos del pasado y la realidad del presente. Comenzamos a discriminar cada necesidad real de la «Romina adulta» de la necesidad antigua de la «Romina niña». Los conflictos aparentemente graves con su esposo los relacionamos con los pedidos no satisfechos en su infancia. Por otra parte, descubrimos que **la orfandad se le activaba como vivencia básica** y la inundaba en el presente, lo que la hacía sentirse terriblemente sola y desamparada. En este sentido, fuimos discriminando lo actual de lo primario. Porque todo lo que le pasaba en su campo emocional, le pasaba, eso no era discutible. Aunque la dimensión de eso que le pasaba pudiera parecer exagerada desde el punto de vista de los demás. Este holograma entre el pasado y el presente se iba tornando comprensible en la medida en que comparábamos las experiencias de abandono en su infancia reactualizadas ahora en el alma de una mujer púrpura, es decir, desdoblada, fragilizada por el rompimiento espiritual del parto y la fusión emocional con su bebé.

Romina poco a poco se fue amigando con sus «visiones», que no eran más que imágenes de su desdicha. Tuvo el coraje de ir recordando cada día algo más, relacionando fechas, acontecimientos e historias incomprensibles desde los ojos de la niña que fue, pero que iban encajando en la adulta que los recordaba, sumando comprensión hacia sí misma y hacia los demás.

Este proceso de indagación personal duró casi un año. Mientras tanto, la beba nunca se separó de su madre, fue amamantada completamente, nunca se enfermó, no tuvo dificultades para dormir, ni manifestó absolutamente ningún inconveniente.

¿Por qué? Porque en la medida en que una mujer se hace cargo de su propia sombra, la observa, se pregunta, investiga, se cuestiona... **libera al hijo de la manifestación de esa sombra.**

Hay infinidad de casos similares al de Romina. El puerperio es un momento privilegiado para atravesar con acompañamiento y sostén el surgimiento de una parte de la sombra.

Si la decisión personal es la de no querer enterarse, simplemente el bebé manifestará, en el plano que le sea posible —generalmente en su cuerpo—, el mensaje que una misma se está enviando. La decisión es cómo y cuándo hacerse cargo.

Es indispensable saber de antemano que **la sombra hará su aparición —en apariencia desmedida— durante el puerperio.** Cada sensación nueva o incomprensible asustará a la mamá que lo vivencia y a todas las personas que la rodean, creando desconcierto y suponiendo que esa «locura» tiene que cesar. Así se diagnostica con demasiada ligereza la «depresión puerperal», considerando que una mamá «tiene que estar feliz por ese hijo sanito que tiene», «no tiene que estar triste», «al bebé no le hace bien que lllore», y tantas otras suposiciones basadas en la ignorancia del proceso

esperable del puerperio.

Constituirse en «mamábebé» es atravesar ese período en un estado de conciencia de otro orden. Es necesario que cada madre «se vuelva un poco loca», y para ello necesita el sostén de quienes la aman para permitirle que abandone sin riesgos el mundo racional, las decisiones lógicas, el intelecto, las ideas, la actividad, los horarios y las obligaciones. Es indispensable sumergirse en las aguas del océano del recién nacido, colmarse de sensaciones oníricas y abandonar el mundo material.

Otros casos de la manifestación de la sombra, relatados por las mamás:

«Una noche mantuve una discusión con mi marido sobre un tema que ya habíamos tratado sin lograr acuerdos. Sin dormir y mirando el techo en la oscuridad, escuché que mi hija vomitaba en la otra habitación. Realmente —me doy cuenta ahora— yo quería que esa situación se desprendiera violentamente de mí».

«Tomé la decisión interna de decirles a mis padres que no vengan con nosotros de vacaciones. Ellos me ubicaban —y yo lo permitía— en un lugar dependiente e infantil y yo no lograba ser autónoma en el funcionamiento con mi pequeña familia. Estaba tan nerviosa que me sobresaltaba cada vez que sonaba el teléfono. De pronto vi a Nacho totalmente brotado, la piel roja y los labios rojos. Decidí no esperar más. Llamé a mi mamá y simplemente le dije que necesitaba irme de vacaciones sola con mi marido y mis dos hijos. Creo que no lo entendió. Pero esa misma tarde Nacho ya no tuvo erupción alguna, al punto que mi marido consideró una exageración de mi parte el haberme asustado tanto.»

La pérdida de identidad durante el puerperio

Junto al fenómeno de **fusión emocional**, la aparición de la sombra y la locura necesaria para internarnos en una nueva esfera de conciencia, las mujeres nos encontramos fuera del mundo concreto, pero con la obligación de seguir funcionando con sus reglas. Somos las primeras sorprendidas al reconocer que el lugar de trabajo, las amistades, los intereses personales que hasta hace pocos días consumían nuestra energía, se convierten en meros recuerdos ahogados por el llanto del bebé que nos reclama. Esta realidad nos asusta y creemos que nunca más volveremos a ser la mujer maravilla, activa, encantadora, inteligente y elegante que hemos logrado con tanta dedicación.

Con la aparición del primer bebé —además de la desestructuración física y emocional— se hace evidente la **pérdida de los lugares de identificación**: nos ausentamos del trabajo, del estudio; dejamos de frecuentar los lugares de diversión; estamos sumergidas en una rutina agobiante, a disposición de las demandas del bebé, cada vez menos personas nos visitan y, sobre todo, tenemos la sensación de «perder el tren», de haber quedado afuera del mundo. La vida cotidiana acontece entre cuatro paredes, ya que salir con un bebé muy chiquito es a menudo desalentador.

Nos convertimos en «puérperas» durante un tiempo que se prolonga —según mi opinión— mucho más que los famosos cuarenta días. El puerperio no finaliza cuando el obstetra da «el alta» gracias a la cicatrización de la herida de la cesárea o la episiotomía, no se trata de la recuperación definitiva del cuerpo físico después del embarazo y el parto, sino que tiene que ver con la emoción compartida y la percepción del mundo «con

ojos de bebé». Doloridas, cortadas, humilladas en muchísimos casos por el maltrato innecesario en la situación de parto (aunque pocas mujeres tengamos conciencia de esto), chorreando por arriba y por abajo y con un bebé que llora sin poder calmarlo, nos encontramos con una angustia terrible que empeora después de las seis de la tarde, coincidiendo dramáticamente con el horario más difícil para la criatura... A algunas mujeres se nos suma la soledad, la falta de familiares o amigos que comprendan y contengan adecuadamente, una pareja (si contamos con una) que trabaja todo el día y el vacío que produce este no reconocerse a sí misma.

Cuando proyectamos una mudanza a otro país prevemos un período de adaptación, el aprendizaje de otro idioma, la aceptación de otros códigos de convivencia, la ausencia de amigos y un mundo nuevo para descubrir. La llegada de un primer hijo produce en las mujeres una pérdida de identidad similar, aunque no sea exactamente como mudarse a otro país: **¡es mudarse a otro planeta!**

Las mujeres puérperas tenemos la capacidad de estar «sintonizadas» en la misma «frecuencia» que el bebé, lo que nos facilita criarlo, interpretar las necesidades más sutiles y adaptarnos mutuamente a la nueva vida. Por eso es frecuente la sensación de estar flotando en otro mundo, sensibles y emotivas, con las percepciones distorsionadas y los sentimientos confusos.

La situación es inversa pero no menos complicada para las mamás que deseamos o necesitamos retomar el trabajo teniendo aún un bebé chiquito... Normalmente se nos exige a las mujeres puérperas que «rindamos» en el trabajo y que cumplamos con la misma presencia prolongada que antes del nacimiento del bebé. Las mujeres tenemos que «aparentar» que nada ha cambiado. Estamos obligadas a entrar rápidamente en contacto con el mundo exterior activo y poner la mente en funcionamiento. Para lograrlo, necesitamos **desconocer el estado de fusión emocional con el bebé** que dejamos en casa, ya que el entorno laboral en general no avala ni facilita los estados regresivos. En estos casos, las madres no logramos unir el mundo interno con el externo. Y ni siquiera tenemos registro de este corte ficticio.

Esta integración no está muy facilitada en nuestra sociedad, en la que aparece una contrariedad: «Si trabajo tengo que dejar a mi bebé. Si estoy con mi bebé no pertenezco más al mundo». Hay muy pocos lugares públicos donde los bebés son tolerados, lo que acrecienta la separación de los ámbitos de la vida social de la «mujer-sin-bebé» del otro ámbito privadísimo de la «mujer-con-bebé». Salir con el chiquito a cuevas requiere esfuerzo e imaginación, pero somos las mujeres las que debemos instalar nuestro ser «madre-persona» en los lugares de pertenencia prioritarios para cada una.

Tanto la situación de encierro como la de desconexión son estados no elegidos conscientemente por las madres, quienes vivimos la maternidad como sinónimo de soledad y ausencia de mundo externo sin haber imaginado previamente lo que significaría realmente la presencia del bebé para cada una de nosotras.

Tampoco contamos con gran ayuda externa, ya que nuestra sociedad desconoce profundamente la esencia del bebé humano. Lo observa con desconcierto, intentando comprenderlo desde el punto de vista del adulto y pretendiendo que se adapte al mundo

funcional de los mayores. Esta gran distancia entre ambas «frecuencias» aumenta la sensación de soledad e incomprensión de las madres recientes.

Entre lo externo y lo interno

Para este período tan crítico puede resultar facilitador buscar nuevos marcos de referencia, que tengan relación con las necesidades concretas del aquí y ahora, ya que una cosa es enterarse de lo que les pasa a las mamás y otra muy distinta es convertirse una misma en mamá.

Los lugares de pertenencia se buscan entre los pares, en este caso entre otras mamás en busca de un lugar en el mundo. Descubriremos así que no estamos tan solas, que los temores y las preocupaciones son similares y que intercambiar experiencias nos fortalece.

Un grupo sostenedor permite que fluyan los estados regresivos, las intuiciones y emociones, revalorizando socialmente las facetas de la personalidad que estaban escondidas y que al ponerse en evidencia, nos completan. Dicho de otro modo, cuando las madres encontramos lugares donde lo que nos pasa no solo es compartido sino que además es aconsejable, el puerperio deja de ser un monstruo temido y puede convertirse en una mágica travesía. En definitiva, **el puerperio es una apertura del espíritu**. La astucia está en compartir este período con mujeres que tengan la intención de atravesar esta prueba en lugar de perder el tiempo con personas temerosas de los cambios, tratando de justificar lo que nos pasa y haciendo de cuenta que no estamos sumergidas en la locura.

La cantidad de consejos que recibimos las madres desde la aparición del bebé, con el abanico de sugerencias contradictorias, produce, lógicamente, una desorientación e infantilización que nos obliga a conectarnos con «lo que es correcto» en lugar de atender los caprichos de nuestra sombra, dictados por la parte más oculta de nuestro corazón.

Las necesidades de las madres púerperas tienen que ver con la contención afectiva, la aceptación de nuestras emociones y la escucha que podemos recibir para conectar con lo que nos pasa. Los consejos carecen de sentido si no están estrechamente relacionados con la historia emocional de cada mujer. En términos generales, debemos recordar que las mujeres púerperas hemos perdido el «equilibrio emocional», que estamos funcionando **en dos aspectos simultáneamente** (el aspecto adulto y el aspecto bebé) y que hemos perdido también las referencias externas. Por eso solo necesitamos puntos de apoyo para sostenernos en las referencias internas, en la esencia de lo que cada una es y en la experiencia de vida que hemos tenido hasta el momento. Sobre todo, en las experiencias, dificultades, obstáculos y temores que no hemos admitido.

Las madres recientes con bebés recién nacidos olemos a sexualidad, exuberancia, sangre, leche y fluidos. El nacimiento como irrupción en el mundo físico genera sentimientos tan intensos que nadie queda indiferente. Por ello, cada persona que intenta acercarse a una madre púerpera, lo hace teñida del impacto personal que provoca cada

caso.

Es frecuente que los observadores del fenómeno fusional de la díada nos instalemos cómodamente en la lógica racional, desde donde dictamos leyes incomprensibles para el universo de las madres y sus bebés. Lo que está «bien» y lo que está «mal» se constituyen en guía y todos nos sentimos más tranquilos. Menos las propias madres.

Podríamos, en cambio, acompañar estos procesos con toda nuestra capacidad emocional. Reconocer que está implicada nuestra subjetividad. Permitir que cada una construya su manera personal de convertirse en madre. Ofrecer información en la medida en que esté al servicio del otro como individuo único y diferenciado. Esta actitud es válida para profesionales de la salud, profesionales en el área de la psicología, parejas, familiares, amigas, vecinos y profesores.

Sabemos muy poco, si lo que sugerimos no está sustentado en un mínimo conocimiento de la **historia personal de la madre**. Las únicas que saben —sin saber que saben— son las madres. Por eso, la principal ayuda consiste en ayudarlas a aceptar y valorar sus necesidades y su intuición para tomar decisiones con respecto a su situación emocional y a la crianza de su bebé. Hay millones de buenas maneras de criar a los bebés, tantas como mamás hay en el mundo; en la medida en que lo practiquemos con total sinceridad con nosotras mismas. Para ello, es indispensable comprometerse en un arduo y valiente trabajo de indagación e introspección personal. Sugiero leer mis libros dedicados a describir **la construcción de la biografía humana**.

Nuestra sociedad está apurada «por volver a la normalidad». Todos queremos que la madres volvamos a ser «las de antes», que adelgacemos rápido, que abandonemos la lactancia, que retomemos el trabajo, que estemos espléndidas..., en fin que estemos a tono con los tiempos que vivimos. Es la era de Internet, de las redes sociales, la telefonía celular, la televisión por satélite, los aviones y las autopistas veloces. El mundo anda a velocidad luz, mientras las madres nos sumergimos en las tinieblas del recogimiento conservando las redondeces y reclamando silencio. Quisiéramos que las madres y sus bebés no fueran tan diferentes del resto de la gente...

Comprender estas **dos realidades superpuestas** nos permite tolerar que las madres atraviesen lentamente el proceso de maternaje. Estar cerca de mujeres puérperas es, ante todo, defenderlas de exigencias sociales absurdas y predatorias.

El mundo podrá transformarse, llegaremos a Marte, Júpiter o Neptuno; pero necesitaremos siempre nueve largos meses para gestar a nuestros hijos, otros nueve meses para que inicien el desplazamiento autónomo y larguísimos años para que sean capaces de enfrentar el mundo sin la ayuda de los padres.

Para atravesar el puerperio es necesario discriminar la necesidad personal de sumergirse en la fusión, del temor o la incomprensión de los otros que apuran los procesos, porque esto que perciben es demasiado diferente de todo lo conocido. Pero ese es problema de los otros. Tener claro el propio deseo, confiar en la intuición e impulsar el vuelo hacia el interior del alma femenina, nos facilitan la travesía.

El parto

EL PARTO COMO DESESTRUCTURACIÓN ESPIRITUAL. INSTITUCIONALIZACIÓN DEL PARTO. EL SOMETIMIENTO EN LA ATENCIÓN DEL PARTO OCCIDENTAL: RUTINAS. REFLEXIONES SOBRE EL MALTRATO. LA OPCIÓN DE PARIR RODEADA DE RESPETO Y CUIDADO. ACOMPAÑAR A CADA MUJER EN SU PARTO. ¿EXISTE UN LUGAR TAN IDEAL PARA PARIR? PARTO Y SEXUALIDAD. RECORDANDO MI SEGUNDO Y MI TERCER PARTO.



El parto como desestructuración espiritual

Para que se produzca el parto, necesitamos que el cuerpo físico de la madre se abra para dejar pasar el cuerpo del bebé permitiendo un cierto «rompimiento». Si elevamos nuestro pensamiento, podemos percibir otro «rompimiento» que también se realiza en un plano más sutil y que corresponde a nuestra estructura emocional. Hay «algo» que se quiebra, que se «desestructura» para lograr el pasaje de «ser uno a ser dos».

Es una pena que la mayoría de los partos los atravesemos con muy poca conciencia de nuestros poderes y limitaciones, ya que vivirlos a pleno nos permitiría también quebrarnos a pleno. Porque el parto es eso: un corte, una apertura forzada, igual que la irrupción de un volcán que gime desde las entrañas y que, al despedir sus partes profundas, rompe necesariamente la aparente solidez, creando una estructura renovada.

Hoy en día los partos conducidos, las anestесias y analgesias rutinarias y el apuro de todo el sistema por terminar rápido el trámite (el parto), no invitan a aprovechar este momento **fundacional en la vida sexual de las mujeres** como punto de partida para conocer nuestra verdadera estructura emocional, a la que necesitamos fortalecer.

El hecho es que —con conciencia o sin ella, despiertas o dormidas, bien acompañadas o solas— el nacimiento se produce.

Después de la «irrupción del volcán» (el parto) las mujeres nos encontramos con un hijo en los brazos y, además, con nuestros «pedacitos emocionales» (las piedras que se desprenden) desparramados por ahí, medio rotos y aturdidos rodando hacia el infinito, ardiendo en fuego y temiendo destruir todo lo que rozamos. Los «pedacitos emocionales» se desintegran, dejándose caer donde pueden. En general, se manifiestan en el cuerpo del bebé o del niño pequeño, donde consiguen plasmarse ya que los chiquitos conservan por un lado una apertura emocional y espiritual dispuesta (como una llanura con pasto húmedo que recibe las piedras) y por otro lado carecen de pensamientos o ideas que los obliguen a rechazarlos. Simplemente las emociones desparramadas se hacen «sentir» en el cuerpo del bebé que permanece disponible.

Al igual que un volcán, una vez que despedimos nuestro fuego, el contenido queda expuesto en los valles receptores. **Es la sombra, expulsada del cuerpo.**

Atravesar un parto es prepararse para la erupción del volcán interno, y esa experiencia es tan avasallante que requiere mucha preparación emocional, apoyo, acompañamiento, amor, comprensión y coraje por parte de las mujeres y de quienes pretenden asistirnos.

Lamentablemente, hoy en día consideramos el parto como un acto puramente corporal y médico. Un trámite que con cierta manipulación, anestesia para que la parturienta no sea un obstáculo, drogas que permitan decidir cuándo y cómo programar la operación y un equipo de profesionales que trabajen coordinados, puedan sacar al bebé corporalmente sano y felicitarse por el triunfo de la ciencia. Esta modalidad está tan arraigada en nuestra sociedad que las mujeres ni siquiera nos cuestionamos si fuimos actrices de nuestro parto o meras espectadoras. Si fue un acto íntimo, vivido desde la

más profunda animalidad o si cumplimos con lo que se esperaba de nosotras.

En la medida en que atravesemos situaciones esenciales de rompimiento espiritual sin conciencia, anestesiadas, dormidas, infantilizadas y asustadas..., quedaremos sin herramientas emocionales para rearmar nuestros «pedacitos en llamas», permitiendo que el parto sea un verdadero pasaje del alma.

Institucionalización del parto

El inicio del vínculo «mamábebé» quedará muy condicionado según la vivencia del parto y según cómo ocurrieron los primeros encuentros entre nosotras y nuestro hijo. En general, no resultan tan ideales como describen las revistas y libros especializados. Por eso, me parecen pertinentes algunas consideraciones sobre la institucionalización y consiguiente deshumanización de este momento fundacional, que ha perdido su connotación de hecho íntimo, sexual, amoroso, personal, único y mágico.

El parto debería ser revelador, en el sentido de que cada mujer debería poder parir de la manera más cercana a lo que cada una es en esencia. Somos pocas las mujeres que logramos vernos reflejadas en el parto que acabamos de atravesar. Los partos no son buenos ni malos, pero la vivencia real de cada una de nosotras es fundamental para la posterior comprensión de nuestras dificultades en el inicio del vínculo con el niño.

No es posible hablar de partos sin una mirada honesta sobre lo que sucede en el 99% de los partos en la sociedad occidental. La mayoría transcurre en una institución médica —clínica u hospital—, donde nadie cree que valga la pena tener en cuenta la emocionalidad de la parturienta. Los partos tal como los vivimos hoy en día están atravesados por el pensamiento funcional y, en este sentido, el personal asistente tiene un único objetivo, que es sacar a un bebé relativamente sano. No importa cómo, ni con qué costos emocionales (que permanecen invisibles). Creo que a partir de este pensamiento, se han establecido una serie de **rutinas**. Que ciertas intervenciones pensadas para ciertas situaciones específicas sean usadas indiscriminadamente sin evaluar cuándo, para qué y en función de qué resultados, ha generado una banalización y generalización de estas prácticas que han crecido en detrimento del cuerpo y las emociones de la madre.

El sometimiento en la atención del parto occidental: rutinas

En el transcurso de la mayoría de los partos, las mujeres recibimos una atención masificada. Esto significa que los partos tienden a ser parecidos, en cuanto a duración, dolor y «resultados». Casi todas las decisiones se toman en función de terminar lo más rápido posible. Rápido se convirtió en mejor. Cuando las mujeres atravesamos un parto en poco tiempo se considera «un buen parto». Cuando dura 24 horas o más, creemos que fue un fracaso. Obviamente esta creencia está basada en la nada misma.

También prevalece la intención de esquivar el dolor. Pero resulta que «dolor» es diferente de «sufrimiento». El sufrimiento se padece cuando las mujeres estamos solas, desprotegidas, desamparadas, humilladas o creemos que no estamos haciendo lo correcto. Cuando nos han obligado a permanecer en posición dorsal (acostadas boca arriba), con suero intravenoso (cosa que no nos permite levantarnos de la camilla ni incorporarnos), escuchando amplificadas los latidos del bebé y tratando de adivinar qué significa la cara del obstetra o la partera después de cada tacto. Cuando nos dan un ultimátum («si en media hora no terminás la dilatación, vamos a cesárea»), cuando no nos permiten quejarnos, gritar o llorar. Cuando lo único que ansiamos es terminar con la pesadilla. Cuando no se nos ocurrió pedir la compañía de un ser querido. Cuando no tenemos idea de lo que estamos necesitando porque nunca lo hemos pensado y nadie nos lo preguntó. Cuando nos sentimos pequeñas, sin identidad, sin historia, sin vida. Cuando somos nombradas como «la gordita de la habitación 8» o «la bolsa rota que ingresó a medianoche». Eso es todo lo que somos, atadas de pies y manos, acalambradas en la camilla obstétrica, con los genitales descubiertos mientras cambia el turno de enfermeras y el tiempo corre a favor de los demás.

El parto —tal como lo vivimos hoy en día— se ha convertido en una sucesión de actos rutinarios, a saber:

Internación precoz: las mujeres llegamos con contracciones a la institución médica. Nos practicarán un tacto vaginal en el que difícilmente nos miren más allá de nuestros genitales. Decidirán la internación si se considera que «estamos en fecha de parto» (a partir de la semana 38 de embarazo), incluso teniendo nula o muy poca dilatación del cuello del útero. Esto significa que las mujeres podemos estar cursando un trabajo de parto con inicio de contracciones, pero no necesariamente en franco trabajo de parto.

La internación supone permanecer acostadas, quedando a merced de los tactos vaginales frecuentes realizados por distintas personas (en los hospitales públicos, varios estudiantes de obstetricia aprovechan para realizar sus prácticas). La deshumanización y la falta de individualidad ya corren en contra.

RASURADO Y ENEMA. Son prácticas denigrantes y molestas para las mujeres, absolutamente innecesarias. En caso de necesitar una episiotomía, la zona por donde se hará el corte carece prácticamente de pelos. Con respecto a los enemas, la mayoría de las parturientas movemos el vientre una o varias veces durante el trabajo de parto, justamente por la presión que las contracciones uterinas ejercen sobre el ano. Las consecuencias de un enema son un goteo permanente de materia fecal líquida que las madres no podemos controlar y que resultan humillantes. Las consecuencias del rasurado también generan una denigración innecesaria y luego un crecimiento del vello púbico que pincha y molesta en una zona tan frágil como la vulva. Vale la pena cuestionarse si hay algún otro motivo lógico que justifique estas prácticas.

GOTEO. Prácticamente todas las mujeres al ser internadas para el trabajo de parto recibimos el famoso «goteo». Se trata de la introducción de occitocina sintética (que es la hormona que produce naturalmente el organismo para provocar las contracciones uterinas), con el único fin de acelerar las contracciones para lograr un parto más rápido. Deberíamos preguntarnos por qué creemos que un parto rápido es un parto mejor. O quién tiene tanto apuro. A esta práctica se la llama también «inducción del parto». Se utiliza cuando ya «llegó la fecha» de parto, es decir, entre la semana 38 y la semana 40 de embarazo, y las mujeres «no dilatamos». Esta «vía abierta» permite a los médicos suministrar drogas para enlentecer el trabajo de parto —si así lo requieren por comodidad de horarios, superposición de partos o cambio de guardia—. O bien para acelerarlo, por razones que pocas veces tienen relación directa con la parturienta.

Muchas mujeres comentamos luego como si tuviéramos un defecto natural: «Yo no dilato». Sin embargo, todas las mujeres dilatamos..., si esperamos el momento en que espontáneamente comience el trabajo de parto. Es interesante notar que en las clínicas privadas los viernes nacen muchísimos bebés después de «inducciones de parto». Para los obstetras, parteras y asistentes es más tranquilizador «terminar» con los partos antes de que se produzcan espontáneamente durante los fines de semana.

Todos los libros de obstetricia consideran la fecha probable de parto en la semana 40 más-menos 15 días. Es decir que la fecha probable va desde la semana 38 hasta la semana 42. Sin embargo, muy pocos médicos están dispuestos a esperar la semana 42. Los cálculos son estimativos y otras consecuencias relativas a las inducciones de parto son el elevadísimo número de bebés nacidos con bajo peso, que luego requieren asistencia médica, con la consiguiente separación corporal de la madre, estrés para el niño y su familia, dificultad para el inicio de la lactancia, etc. Si el parto no se produce y se supone que la mujer ya cumplió la semana 40, frecuentemente se induce el parto para luego constatar que el peso y madurez del bebé correspondían a la semana 38. Ante la evidencia de la cantidad de bebés que colman los servicios de recuperación neonatológica, vale la pena cuestionarnos sobre este apuro generalizado y sin sentido.

Las inducciones del parto rutinarias traen otra gravísima consecuencia: al introducir occitocina artificial en mayor cantidad de lo que el cuerpo de la madre produce naturalmente, las **contracciones son mucho más dolorosas, intensas y seguidas**. En algunos casos, el parto efectivamente se acelera y culmina en pocas horas. Otras veces las contracciones uterinas son más intensas de lo que el bebé puede soportar, entonces acelera el ritmo de los latidos del corazón para contrarrestar la falta de oxígeno. Cuando se cansa, bajan los latidos por debajo de 120 por minuto. Esto significa sufrimiento fetal. El bebé necesita oxígeno. La indicación correcta es cesárea.

Así es como fabricamos la impresionante cantidad de cesáreas en el mundo occidental.

Permitir que una mujer atraviese el trabajo de parto al ritmo de sus contracciones naturales con el debido acompañamiento y cuidado, conduce a que excepcionalmente el bebé padezca sufrimiento fetal. El elevadísimo número de cesáreas que se realizan hoy en día tiene en parte su explicación, ya que todos los partos son atendidos con goteos de

rutina. «De rutina» significa que no se evalúa previamente cada situación. Se coloca por orden de la institución a toda mujer que ingresa con contracciones. Vale aclarar que muchas mujeres no han comenzado el trabajo de parto propiamente dicho, aunque sí puedan tener contracciones. Cuando se realiza una cesárea, se nos condena a las mujeres a ser sometidas a próximas cesáreas y, por ende, a limitar nuestra maternidad a tres hijos.

EPISIOTOMÍA. Es el corte que suelen hacer en pleno periné tomando una parte del labio de la vulva. El objetivo es acelerar el período expulsivo. Esta práctica se realiza en casi todos los partos vaginales. Se corta el músculo en forma oblicua, su cicatrización es terriblemente dolorosa y produce en las púerperas un sufrimiento tal que repercute necesariamente en la disponibilidad de las mamás para ocuparnos del recién nacido. Con la episiotomía se intenta esquivar la posibilidad de un desgarro. Los desgarros pueden ser importantes si la madre está recostada, pero son pequeños si el parto es vertical.

CESÁREAS. Al convertirse en rutina la inducción de los partos, es lógico que la mayoría de las cesáreas sean «fabricadas», habiendo exigido a la madre y al bebé una dinámica artificial en el trabajo de parto que finalmente «explota» y nos obliga paradójicamente a «salvar» la situación, gracias a las cesáreas.

¿Es tan grave una cesárea? No, no es gravísima en sí; hoy en día las cesáreas salvan a muchos niños y a muchas mujeres y es una maravilla que exista esta posibilidad sin grandes riesgos. Lo único grave es el número de **cesáreas innecesarias** que se practican en el mundo occidental por desconocimiento, por dinero, por estar al servicio de la comodidad de los profesionales y por la banalización que se ha hecho de esta práctica. También a causa del poquísimo cuestionamiento sobre las prácticas médicas y paramédicas, que permitan discernir entre lo que es necesario hacer y lo que no es imprescindible si tiene un costo demasiado elevado para el ser humano que recibe atención. Está claro que el precio de la deshumanización lo pagamos las mujeres con nuestros cuerpos. El desconocimiento de nosotras mismas, la desconexión con la que hemos llevado adelante nuestro devenir y la infantilización y falta de madurez para afrontar los desafíos de nuestra vida, son caldos de cultivo suficientes para someternos a cualquier situación mientras sean otros quienes se hagan cargo.

EL MALTRATO. Las mujeres relatamos con lujo de detalles el maltrato en los hospitales y salas de atención primaria. Aunque en obstetricia el maltrato no es privilegio de pobres. Las mujeres pasamos horas con las piernas atadas, abiertas, sin poder movernos hasta acalambrarnos, con los genitales desnudos a la vista de enfermeras, parteras y estudiantes de medicina que entran constantemente a las salas de parto, compartidas, además, con otras parturientas que aúllan de dolor, de soledad, de desamparo, de maltrato y de falta de respeto por las mujeres que estamos a punto de dar a luz. Por supuesto que en esas circunstancias, preferimos anestesiarnos, dormirnos y

anhelamos que termine cuanto antes la tortura.

ANESTESIA PERIDURAL. Las mujeres creemos, en medio de la soledad, el desamparo y el miedo, que el dolor será intolerable. **Cuando el parto es inducido, efectivamente las contracciones son demasiado dolorosas.** Si las mujeres estamos en posición dorsal (acostadas), inmovilizadas, atadas en la camilla obstétrica, con las piernas elevadas y acalambradas, con un brazo inmovilizado por el suministro del goteo y el monitoreo rodeando nuestra cintura, con el sonido de los latidos del bebé que nos inundan de temor..., obviamente luego pediremos a gritos la anestesia peridural que nos salve de ese infierno. Por suerte existe. Muchos médicos prefieren suministrarla desde el principio, así las parturientas no molestamos y ellos pueden «trabajar» tranquilos. De esta manera las mujeres **dejamos de sentir el dolor pero también el goce**, perdemos el miedo pero también la lujuria de la ruptura. Claro que para internarse en el dolor, las condiciones del trabajo de parto deberían ser otras: movimiento libre del cuerpo, acompañamiento amoroso, progresión natural del trabajo de parto. La anestesia que es vivida como «salvadora» es muchas veces el único recurso dentro de una situación previa de sometimiento al que hemos entrado con total ingenuidad y sin ganas de enterarnos de la verdad.

Reflexiones sobre el maltrato

Las mujeres tenemos miedo del dolor de los partos, pero cuando relatamos nuestras vivencias, sin darnos cuenta nos referimos **al maltrato que genera el sufrimiento** y que confundimos con «dolor».

Cada parto es diferente. «Naturalmente» duran más tiempo de lo que hoy se admite como tolerable. Entre 12 y 24 horas es un tiempo promedio razonable. Incluso dos o tres días de parto pueden ser necesarios para que las mujeres «elaborem» inconscientemente el desprendimiento y nos sintamos capaces de abrir el cuerpo y entregarnos al pasaje.

«Yo no dilato» suele ser la explicación que las mujeres damos para justificar la cesárea. Sin embargo, todas las mujeres dilatamos. Simplemente no se esperó el tiempo suficiente. **Una mujer que no dilata es una mujer que no empezó aún el trabajo de parto.**

Cada vez que una mujer tiene el coraje de relatar el maltrato que recibió durante el trabajo de parto adquiriendo conciencia sobre lo vivido, se produce una avalancha de identificaciones en los recuerdos de cada mujer. Allí, con asombro, cada una constata todo lo que no se atrevió a decir, lo que no pudo pedir, lo que no exigió, lo que no supo.

Notemos que en otras prácticas médicas corrientes —por ejemplo, en una cirugía para extraer el apéndice— nadie recibe maltratos como las parturientas. Posiblemente se deba a que alrededor de un nacimiento —al igual que alrededor de la muerte— todos

estamos implicados. No nos resulta indiferente. Cada nacimiento nos remite a nuestro nacimiento, a los hijos que tuvimos, a los que no tuvimos, a los que queríamos tener, a los que perdimos. Y un hecho tan conmovedor necesita estar acompañado por personas capaces de implicarse emocionalmente, además de conocer y manejar algunas técnicas para ayudar al nacimiento. Si los acompañantes no tienen esta conciencia, aparece el maltrato, porque lo que se vive es demasiado intenso, demasiado animal para tolerarlo como simples espectadores.

Ser testigo de un rompimiento espiritual de tales dimensiones supone tener claro el propio camino. Acompañar un parto desde el lugar profesional no es lo mismo que asistir una práctica médica de cualquier otro orden. La falta de conciencia sobre la ruptura que se está produciendo y la poca conexión con el sí mismo, creo que motiva la necesidad de establecer distancias óptimas con lo que sucede. Por eso, el maltrato al que estamos sometidas la mayoría de las mujeres en situación de parto, funciona como un resguardo para no quedar succionados por la intensidad emocional que se adueña del escenario.

Veamos algunos relatos de parturientas:

«En el hospital yo no me atreví a gritar porque oí a otra parturienta que gritaba mucho y le pegaron un cachetazo, entonces me dije: “a ver si me pegan a mí también”».

«El nivel socioeconómico no tiene nada que ver. Yo estuve en una clínica privada reconocida y cuando llegó la enfermera me destapó y me retó porque había manchado las sábanas. Recién salía de la sala de cirugía, yo estaba medio dormida...»

«Yo tuve un desgarro y no me creían, me querían hacer levantar a toda costa. Lloraba de dolor hasta que conseguí un médico que me revisara y dijera que efectivamente tenía un desgarro y no podía caminar.»

«A mí me habían prometido que mi marido iba a poder entrar a la sala de parto conmigo, pero cuando llegó el momento..., nadie escuchó nuestros reclamos.»

«Cada vez que gritaba por el dolor de una contracción, la enfermera se reía y me decía “cuando lo hiciste te gustó”. Yo no podía creer que en esta época alguien me dijera algo así.»

«Cuando le dije a mi médico que quería esperar que el parto se desencadene solo sin provocarlo, me dijo: “Si quieres que tu hijo se muera, es problema tuyo”».

La mayoría de las mujeres conservamos sensaciones de sufrimiento, pero no tenemos conciencia del maltrato que hemos recibido.

Antes de la era de los partos medicalizados y sistemáticamente institucionalizados, las mujeres paríamos acompañadas de alguna mujer experimentada y asistida por otras mujeres: madres, primas, hermanas. Es verdad que los partos difíciles podían ser dramáticos, las condiciones de higiene generaban una mortalidad perinatal superior a la de hoy en día. Pero en otro sentido manteníamos una mejor calidad de partos: disfrutábamos de la intimidad, el acompañamiento, el tiempo y el respeto por nuestros procesos. Nadie nos apuraba. Nadie nos acostaba. Nadie nos pinchaba ni nos cortaba. Nadie nos sometía. Y por supuesto, las complicaciones en los partos eran menos frecuentes que en la actualidad.

El cuerpo habla. El cuerpo tiene memoria, es decir: lo que atravesamos juntos madres y bebés va a dejar huellas en ambos. Los partos mal habidos y las promesas incumplidas dejan marcas. Casi no hay médicos que acepten atender partos sin goteos y sin realizar

episiotomías de rutina. El sistema económico exige apurar los partos. Sin embargo, cada parto es único y merece tener su tiempo. Las empresas de medicina «prepaga» pagan muy poco a médicos y parteras por la atención de un parto, entonces suelen tener a cargo muchos partos por mes, con la consiguiente poca disponibilidad. Hablar de partos en nuestra sociedad es hablar de maltrato hacia las mujeres, deshumanización y falta de respeto.

El mundo sería otro si pudiéramos acompañar a cada parturienta en su proceso personal, sin ninguna otra ciencia más que la de poner el corazón, siendo capaces de estar atentos por si aparece algún riesgo y evaluando seriamente si se requiere alguna intervención rigurosamente necesaria y beneficiosa para un buen nacer.

La opción de parir rodeada de respeto y cuidado

Llegó la hora de hacernos cargo de nuestros partos. Es insólito que, en materia de partos, las mujeres estemos tan desconectadas, ignorantes, temerosas y sin capacidad de hacer buenas elecciones. En contraposición con otros aspectos de nuestra vida cotidiana como el trabajo, las relaciones sociales, familiares o afectivas en las que nos manejamos con diversos grados de autonomía y libertad.

¿Es posible imaginar un parto diferente? ¿Es importante?

Comencemos por pensar que el parto no es solo un hecho físico que comienza con las contracciones uterinas y finaliza con el nacimiento del bebé y el desprendimiento de la placenta. Es, sobre todo, una experiencia mística, posiblemente el hecho más importante en la vida sexual de las mujeres. Y como hecho sexual, tenemos derecho a vivirlo en intimidad y en profunda conexión con la mujer que somos, como seres únicos, con nuestras historias, necesidades, obstáculos, desafíos y deseos personales.

«Intimidad» significa estar conectadas con nuestro ser profundo, sin valoraciones externas de «bueno» o «malo». En sintonía con nuestra vida sexual, con la que intentamos desarrollar nuestras capacidades esenciales, acomodando nuestra idiosincrasia, manera de ser, impulsos y vitalidad. Así deberían ser los partos. Diferentes y únicos.

El dolor —tan desprestigiado en los tiempos modernos— es necesario para el recogimiento. Para conectarse con las partes escondidas de nuestro ser, para bucear en nuestro interior y salir del tiempo y espacio reales. Para entrar en un nivel de conciencia intermedio, un poco fuera de la realidad. El dolor nos permite desligarnos del mundo pensante, perder el control, olvidarnos de la forma, de lo correcto. El dolor es nuestro amigo, nos lleva de la mano hacia el mundo sutil, allí donde el bebé reside y conecta con nosotras. Es imprescindible perder la noción del tiempo y del espacio para parir, ingresando en un túnel de desprendimientos y rupturas y alejándonos del mundo concreto. Porque parir es pasar de un estadio a otro. Es un rompimiento espiritual. Y como todo rompimiento, duele. **El parto no es una enfermedad para curar. Es el**

pasaje a otra dimensión.

Ahora bien, «partir» del mundo de las formas es posible solo si alguien nos sostiene. Si contamos con un acompañamiento amoroso por parte de un profesional o un ser querido dispuesto a mirarnos y a estar a nuestro servicio.

Si las mujeres tenemos que estar atentas, defendiéndonos del maltrato y la deshumanización, no nos quedan fuerzas ni voluntad para introducirnos en las profundidades de nuestro ser. Por eso es imprescindible elegir la mejor compañía para este viaje. No nos conformemos con lo que «todo el mundo elige», con los médicos de moda o prestigiosos. Al contrario, hay que evaluar quién está dispuesto a observar nuestro personalísimo encuentro con la sombra, cuidándonos y haciendo todo lo que esté a su alcance para cuidar nuestra salud física y espiritual.

Acompañar a cada mujer en su parto

Asistir y acompañar un parto es una tarea muy compleja a causa de la dimensión del hecho humano. Tan inmenso y misterioso es el escenario, que la mayoría de los profesionales optan por desconocer «lo humano» en la atención y seguimiento de los partos y se refugian en la intervención, cosa que los calma y les da la sensación de que «hicieron todo lo que había que hacer».

Si tomamos en cuenta que las parturientas necesitamos mucha contención para animarnos a dejarnos llevar por ese rompimiento físico y espiritual que tiene que producirse para permitir la salida de nuestro bebé, deberíamos considerar ese momento —a veces larguísimas horas, incluso días— como merecedor de la mayor amorosidad. Solo con amor podemos dejarnos llevar hacia un viaje desconocido, llegando a un límite imaginario entre la vida y la muerte, y lanzándonos al infinito.

Es tal el desconocimiento que tenemos sobre el alcance de ese pasaje, que hacemos todo lo posible para pensar y producir hechos que nos mantengan aferrados a lo material. Imponemos reglas, horarios, fechas, tiempos, posiciones, cortamos, pinchamos, medimos, analizamos, medicamos, anestesiarnos, de manera que todo sea bien concreto, palpable e indiscutible. En otras palabras, tratamos de estar muy preocupados por los aspectos corporales, de manera tal que no haya lugar para otros tipo de consideraciones.

Es una explicación **posible** para comprender por qué los partos se han convertido en un **ámbito** en donde las mujeres nos perdemos, en lugar de encontrarnos con eso que somos.

Casi todas las rutinas impuestas desde el ingreso de las parturientas a una institución médica tienen por objetivo deshumanizar el acontecimiento. Se nos quita nuestra identidad, nadie nos llama por nuestro nombre, nadie conversa amablemente con nosotras sobre el desarrollo del parto, se nos acuesta en una camilla incómoda, no se nos permite caminar para trasladarnos hasta la sala de partos; por supuesto, no podemos gritar sin ser castigadas; la mayoría de los partos son inducidos, es decir que

deliberadamente se aceleran o se atrasan las contracciones según la disponibilidad de horarios del personal médico.

Estas prácticas son tan banales que casi nadie las cuestiona. Y allí reside mi mayor desconcierto. Cuando las situaciones injustas son corrientes, perdemos la noción de libertad.

Históricamente, las mujeres hemos atravesado nuestros partos rodeadas de mujeres con experiencia. Recién en el siglo XVIII los médicos varones ingresaron en este terreno, acostando a las mujeres para lograr mayor comodidad en la investigación y convirtiendo los partos en una enfermedad. Hoy en día esta idea está tan incorporada en la cultura occidental, que no podemos imaginar un parto fuera de una institución médica.

Sin desmerecer los avances tecnológicos y cierta disminución de la mortalidad perinatal, es una pena que los avances logrados gracias al conocimiento, se vuelvan en contra de la integridad emocional de las mujeres que damos a luz.

Ahora bien, para utilizar la tecnología a beneficio de las parturientas, es necesario lograr un acercamiento humano para conocer a cada mujer en particular. Cada una de nosotras tiene una historia, una elección de vida, una situación afectiva, económica, psíquica, única. Y la mejor manera de acercarnos es preguntando: «¿Cómo estás? ¿Qué necesitás? ¿Qué te puedo ofrecer? ¿Tenés miedo? ¿Te duele? ¿Querés la compañía de alguien? ¿Estás cómoda? ¿Me querés contar algo que yo no sepa? ¿Quién está cuidando a tus otros hijos? ¿Querés mandar algún mensaje? ¿Tenés mamá? ¿Tenés buena relación con ella?», etc.

Lo ideal es llegar al parto con algún vínculo preestablecido con las personas que nos van a acompañar. Hablo de vínculo, no de visitas obstétricas para control del embarazo.

Si hay acompañamiento humano, el parto puede ser doloroso, largo, cansador o complicado, pero se atraviesa buscando recursos genuinos. Si no, cualquier situación de dolor o de miedo se convierte en sufrimiento y desamparo. Y luego, en este estado de desintegración psíquica, las madres tenemos que ocuparnos de nuestros bebés: destruidas.

Comprendo que no tenemos muchas ganas de pensar —justo en un momento que todos queremos considerar como «muy feliz»— los niveles de violencia y de sometimiento que se juegan en las salas de parto. Incluso por parte de las enfermeras, parteras y personal de limpieza. Tal vez sea el lugar más sutil en el que la sociedad entera permite ejercer el control, el maltrato y el odio sobre el poder infinito de las mujeres que parimos.

Vale la pena pensar y buscar modos más felices de vivir todos los aspectos de nuestra vida. Esto nos concierne a las mujeres. Y somos las mujeres las que podemos generar modelos alternativos.

¿Existe un lugar tan ideal para parir?

En los países más desarrollados, las mujeres estamos generando modelos autónomos y libres para parir. En Francia ha sido muy reconocido el trabajo realizado desde los años sesenta por el doctor Michel Odent en el Hospital de Pithiviers, en el Loiret, al sudoeste de París. Desde los años ochenta, Michel Odent se ha dedicado a recorrer el mundo para compartir sus investigaciones respecto a los partos respetados, los partos intervenidos y sus consecuencias. Recomiendo todos sus libros. En Inglaterra, Alemania y Holanda, cada vez más mujeres eligen parir en sus casas, acompañadas de parteras o en casas de nacimiento, que se asemejan menos a un hospital y más a un hogar, logrando disminuir considerablemente el número de cesáreas y de intervenciones innecesarias. En España crece el fenómeno de parir en casa. En los Estados Unidos, la mitad de las mujeres paren en casas de nacimiento, acompañadas por parteras.

Generalmente estas «casas de nacimiento» están asociadas a un hospital cercano, adonde se deriva a la parturienta en caso de que una intervención sea necesaria. La iatrogenia y el número de intervenciones son muy bajos. ¡Y este tipo de asistencia es muy económica!

En la Argentina hay algunos pocos profesionales que trabajan en este sentido. Depende de la madurez de cada mujer y de la introspección que cada una esté dispuesta a atravesar, para encontrar a un profesional idóneo y dispuesto. No existen aún «casas de nacimiento», pero sí la posibilidad de tener un parto humanizado, respetado, contenido y donde también importe la calidad de la vivencia en términos de conexión emocional, alejamiento del mundo racional, tiempo ilimitado mientras la salud de la madre y la del niño no corran riesgos, ayuda espiritual y posibilidad de «desmoronarse» y «romperse» sin temor, porque no es el mundo de las formas el que hay que cuidar, sino el espacio de lo sutil.

Parto y sexualidad

El parto puede ser una experiencia mística de gran aprendizaje. En realidad, es la experiencia sexual más importante en la vida de las mujeres. Si lo observamos desde el punto de vista de la sexualidad, me gustaría comparar el parto con la relación sexual: una cosa es hacer el amor con la persona amada y otra muy diferente es sufrir una violación. Físicamente hablando, las dos son relaciones sexuales con penetración.

Sin embargo, cuando las mujeres hacemos el amor vamos al encuentro de nosotras mismas y del otro, reconociéndonos en lo que activamente damos y recibimos. La relación sexual no es ni «buena» ni «mala». Es. No podríamos catalogarla ni por su duración, ni por la intensidad de las sensaciones, ni por las palabras dichas, ni por el objetivo. No hay resultados, solo hay **encuentro humano**.

Cuando las mujeres somos violadas, tratamos de que el infierno termine lo antes posible, hacemos todo lo posible para no «enojar» al otro, que puede recrudecer su sadismo, «nos portamos bien», no gritamos, no nos quejamos, no pedimos, no

hablamos. Cuando la pesadilla llega a su fin, olvidamos los detalles de lo que pasó para recordar solo lo que «nos salvó». Suponemos que el violador es quien nos perdona la vida.

Lamento comparar las vivencias de parto con las violaciones, pero las mujeres tenemos poquísima conciencia de las situaciones violatorias de nuestra intimidad durante la atención del parto. Justamente porque —cuando recibimos la recompensa del bebé— aunque destruidas emocionalmente, creemos que no tenemos ningún derecho a recordar ni reconocer las situaciones de extremo maltrato físico y emocional.

Los mecanismos rutinarios y abusivos de la atención de los partos nos quitan a las mujeres la posibilidad de introspección en uno de los momentos clave de nuestra vida. El nacimiento, la crianza de los hijos y los vínculos familiares faltos de una mirada interior pierden sentido, razón de ser y se convierten en situaciones alienantes para todos.

Las tan renombradas «depresiones puerperales» o incluso las «psicosis puerperales», tienen más relación con la deshumanización y el maltrato atroz por parte del personal asistente, que con el «síndrome del vientre vacío». Además de necesitar una fragilidad psicológica previa al parto y un escenario de violencia, soledad y mandatos morales rígidos y represivos que ayudan a que la supuesta «depresión» se instale como grito desesperado. Es innegable que la falta de reconocimiento y apoyo hacia las mujeres que necesitamos respaldo, contención, afecto y aceptación para atravesar un parto y desprendernos del cuerpo de nuestro bebé, nos llevan fácilmente a sentimientos de tristeza y soledad, de incompreensión y confusión. Pero hay un abismo entre «tristeza» y la supuesta «depresión puerperal».

Es sorprendente que estos maltratos, tan instalados en nuestra sociedad, no sean percibidos como tales. Las mujeres no guardamos registros organizados luego de haber sufrido humillaciones innecesarias. Ni siquiera podemos imaginar cómo nos hubiera gustado parir. Nos resulta inimaginable, posiblemente porque las mujeres que conocemos han parido en condiciones similares a las nuestras, entonces no quedan vestigios en nuestro entorno de acontecimientos de partos íntimos ni amorosos.

Un parto respetado debería ser la ocasión perfecta para permitirnos a las mujeres vivir las regresiones necesarias que nos faciliten el desprendimiento del cuerpo de nuestro hijo. Es verdad que las manifestaciones regresivas suelen ser impactantes. Las mujeres necesitamos llorar, gritar, pedir, rezar, movernos, conectarnos con recuerdos, en fin, precisamos utilizar nuestra inteligencia intuitiva, que el ser humano ha ido desarrollando a lo largo de millones de años, para ser activamente las protagonistas de nuestro mejor parto posible.

Las mujeres deberíamos parir sin el condicionamiento de infraestructuras inadecuadas y sin prejuicios ni apuros del equipo asistente. Las salas de parto deberían ser lugares amenos, donde las parturientas podamos gritar a gusto, descansar, estar en intimidad con el padre del bebé o con quienes nosotras deseemos, solicitando las compañías o las ayudas que realmente necesitemos a cada instante. Y los sistemas de atención deberían encontrar la manera de no deshumanizar a tales extremos los partos, recordando que el acto de parir roza apenas los actos médicos y que con un poco de mirada, silencio,

respeto y sostén, la mayoría de los partos podrían ser acompañados como lo que son: procesos sanos y naturales de la vida sexual y emocional de las mujeres.

Las personas que hemos tenido el privilegio de acompañar o asistir partos respetados, sabemos que hemos sido **testigos de una evidencia**. El mundo sería otro si las salas de parto fueran ámbitos amorosos y acogedores, si en el inicio de la relación entre seres humanos hubiera lugar para las emociones, si la deshumanización no abarcara las áreas de la bienvenida al mundo.

Quiero demostrar que la calidad de la relación y la entrega a la fusión emocional que las madres podremos luego desarrollar con los recién nacidos estarán teñidas de las improntas del maltrato vivido, la despersonalización y la infantilización de nuestro ser esencial. El niño se encuentra, en la mayoría de los casos, con una madre destruida psíquicamente y que ni siquiera tiene conciencia de ello.

Recordando mi segundo y mi tercer parto

Mi primer parto fue una cesárea, que luego comprendí innecesaria, en febrero de 1982 en París. Sucedió en el prestigioso Hospital Saint Vincent de Paul en el 14 arrondissement, a pocas cuadras de mi casa. Simplemente esa tarde había demasiadas parturientas y «nos otorgaban» una hora a cada una. Si pasaba la hora establecida, directo al cuchillo. Embarazada por segunda vez, fui a visitar al doctor Michel Odent, al Hospital de Pithiviers, quien —luego de escucharme atentamente— me dijo que cada parto era diferente y que, en principio, no había motivos para practicarme una segunda cesárea. Tenía fecha para el 3 de marzo, pero pasaban los días y el parto no se desencadenaba. Me hacían controles diarios por monitoreo y también miraban el color del líquido amniótico. Todo estaba en orden. ¡Llegó el 26 de marzo! Tres semanas pasadas de la fecha de parto. La preocupación era general, pero la beba parecía muy feliz dentro del útero y nada indicaba una complicación. Finalmente, aparecieron las contracciones. Llegué tan feliz y triunfante que la partera al verme me dijo: «Falta mucho, estás muy sonriente todavía». Efectivamente, el trabajo de parto duró 24 horas. Ese día y esa noche me propusieron todo tipo de trabajos, caminatas, conversaciones, cantos y mimos. Mi trabajo de parto se prolongaba. En un momento —en medio de la noche— llegó una parturienta al hospital que estaba desencadenando un parto muy rápido. La partera me tomó del brazo y me llevó corriendo a la «sala de parto salvaje», como la llamaban allí, porque se parecía más a un dormitorio de un matrimonio joven de los años setenta que a una sala de parto convencional: colchón en el piso, almohadones, paredes de madera, pósters y ¡un tocadiscos! (fue antes de la era del compact-disc). Esa mujer de cabellos largos y negros estaba de pie, descalza, sostenida desde la espalda por otra partera, pujando. Yo estaba allí al lado suyo, a medio metro de distancia. Ví al bebé nacer, olí la sangre fresca y me invadió una emoción hasta estallar en llanto..., sollozando de alegría. Tal nivel de emoción aceleró mis contracciones.

Minutos después terminé mi dilatación, entregada y emocionada por el milagro de la vida.

Mi hombre amado me sostuvo por la espalda, yo estaba medio parada, pero la fuerza del pujo me hacía llegar acuclillada casi al suelo. Vi a mi beba asomar y la tomé con mis brazos mientras salía suavemente del canal de parto. Luego, me sentaron en el suelo sobre una sábana blanca y colocaron una bañaderita de plástico con agua tibia entre mis piernas. El papá la sumergió en el agua tibia, mientras nuestra hija abría los ojos en la penumbra y **sonreía**. Un rato después cortó el cordón umbilical que ya no latía. La beba nunca lloró, ni siquiera gimió. **Solo sonreía**. Y me miraba con ojos enamorados como si me conociera. La puse al pecho llorando. Agradecí eternamente a mi partera, Georgette, porque usando su sabiduría femenina había buscado y encontrado la manera de «hacerme soltar las amarras de mi control», para que finalmente me lanzara a parir. Fue la fuerza del parto de una mujer desconocida la que me permitió la entrega. Minutos más tarde regresé **caminando** a mi cuarto con la beba en brazos.

Muchos años después, en Buenos Aires y con otro amor en mi vida, experimenté mi tercer parto. Habíamos decidido parir en casa, con Raquel Schallman, como partera y amiga íntima, y con el doctor Carlos Burgo por un tema de seguridad. También en esa ocasión se atrasó dos semanas según la fecha probable de parto, pero yo tenía la sensación de haber vivido esa novela. Me dedicaba a calmar a las personas que se alarmaban alrededor, porque los días pasaban «y el doctor no me hacía nada». Una noche empezaron las contracciones, avisé a mis hijos adolescentes, Raquel Schallman llegó en seguida, nos pasamos la noche riéndonos en casa, comiendo algo liviano, «cuchicheando», haciendo chistes. Solo interrumpidas por las contracciones que se hacían cada vez más dolorosas y seguidas, por lo que necesitaba ponerme en «cuatro patas» para calmar el dolor. En algún momento me sumergí en agua, pero después estuve incómoda y preferí salir. A las 5 de la mañana, salió del fondo de mi ser un aullido, y la escuché decir a Raquel: «Es el grito del parto, el bebé está por salir». Cuenta la leyenda (porque no tengo un registro preciso de lo que pasó) que tal como estaba, de pie, tomé con toda mi fuerza el cabello de mi marido, con la otra abracé a Raquel, mientras Carlos Burgo, acostado en el piso, recibía a la beba. La puse en el pecho y la beba no succionó. Yo pregunté desesperada: «¿Qué pasa que no chupa?», mientras todos estallaban en carcajadas diciendo: «¡Vamos a llamar a una especialista en lactancia que se llama Laura Gutman!»

En ese momento, supe que mis hijos mayores habían pasado toda la noche sentados en la escalera en silencio, esperando el desenlace, y le preguntaron a Raquel si ya podían bajar. Entre los dos bañaron y vistieron a la beba, mientras me daban unos puntos a causa de un pequeño desgarro. Después nos dormimos todos abrazados en la gran cama matrimonial. Al mediodía nos despertamos..., el sueño era real y, sobre todo, increíblemente **simple**. Aunque corría el mes de abril, el día era primaveral. Nos vestimos y salimos a pasear... con la niña recién nacida en brazos. Fin de la historia.

3

Lactancia

AMAMANTAR: UNA FORMA DE AMAR. EL ENCUENTRO CONSIGO MISMA. EL INICIO DE LA LACTANCIA. LAS RUTINAS QUE ENTORPECEN LA LACTANCIA. EL BEBÉ QUE NO ENGORDA. EL CASO ESTELA. ¿HAY MUJERES QUE NO TIENEN LECHE? LOS BEBÉS QUE DUERMEN MUCHO. EL CASO SOFÍA. ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL DESTETE. VALERIA QUIERE DESTETAR A SU HIJA.



Amamantar: una forma de amar

Todas las mamás, absolutamente todas, podemos amamantar a nuestros hijos.

En vez de hablar de técnicas, horarios, posiciones y pezones, vamos a hablar de amor.

Amamantar a nuestro hijo nos va a resultar sencillo si nos damos cuenta de que es lo mismo que hacer el amor: al principio **necesitamos conocernos**. Mejor estando solos, sin apuro.

Cuando hacemos el amor con el hombre que amamos, no nos importa el tiempo. Si el coito dura más o menos de quince minutos. Si estamos más en un lado de la cama o en el otro. Si estamos arriba o abajo. No nos importa si lo hacemos varias veces en una hora o si dormimos agotados y abrazados todo un día. No hay objetivos, más que amarnos.

Cuando nace el bebé, el reflejo de succión es muy fuerte. Como su nombre lo indica, tienen el reflejo de buscar, encontrar y succionar el pecho materno. Para ello solo se necesita que **el bebé esté cerca del pecho. Mucho tiempo. Todo el tiempo**. Porque el estímulo es el cuerpo de la madre. El olor, el tono, el ritmo cardíaco, el calor, la voz; en fin, todo lo que le resulta conocido.

Como en los encuentros amorosos —que de eso se trata— necesitamos **tiempo y privacidad**. Las mujeres necesitamos entrar en comunicación con el hombre para acceder al acto sexual. No hay ninguna diferencia en el acto de amamantar. El bebé necesita estar comunicado y amparado por el cuerpo materno para sentir el contacto y poder succionar. Las mujeres necesitamos lo mismo para producir leche y generar amor.

Así de simple.

Si recordamos que la leche materna no es solo alimento, sino que es sobre todo amor, comunicación, sostén, presencia, cobijo, calor, palabra, sentido..., entonces nos resultará absurdo negar el pecho: «porque no le toca», «ya comió» o «es capricho». ¿Acaso es capricho cuando necesitamos un abrazo prolongado del hombre que amamos?

Solo el alejamiento de nuestra esencia y una infancia personal atroz —que tendremos que abordar y actualizar— nos conducen a pensamientos tan violentos hacia nosotras mismas y hacia nuestros bebés.

El encuentro consigo misma

Cuando las mujeres reafirmamos nuestra relación con la naturaleza salvaje, adquirimos conocimiento, visión, inspiración, intuición y la vida misma vibra por dentro y por fuera. «Salvaje» no en el sentido peyorativo moderno como falta de control, sino en su sentido original, que significa vivir una existencia natural, en la que la criatura se desarrolla con su integridad innata y saludable.

Esta cualidad salvaje forma parte de la naturaleza instintiva y fundamental de las mujeres. Y es el conocimiento de esta naturaleza lo que nos permite percibir el sonido de

los ritmos internos y vivir al son de ellos para no perder el equilibrio espiritual. Cuando las mujeres nos apartamos de la fuente básica, perdemos los instintos y los ciclos vitales naturales quedan sometidos a la cultura, al intelecto o al ego, ya sea el propio o el de los demás. Lo «salvaje» hace saludable a todas las mujeres. Sin el costado salvaje, la psicología femenina carece de sentido.

Las mejores oportunidades para que cada mujer se conecte con sus aspectos más naturales, animales, salvajes de su ser esencial son **el parto y la lactancia**. Claro que en la actualidad muy pocas lo logramos, porque hombres y mujeres, aterrorizados por nuestros aspectos animales, hacemos todo lo posible para que no se filtren en nuestra manera de ser. Nos gustaría parir solo con la cabeza, sin intergrar nuestras zonas bajas. Tal vez por eso todos nos sentimos más tranquilos con las cesáreas: el nacimiento se produce en un lugar más elevado, más limpio y decoroso.

La lactancia es continuación y desarrollo de nuestros aspectos más terrenales, salvajes, directos, filogenéticos. Para dar de mamar deberíamos pasar casi todo el tiempo **desnudas, sin largar a nuestra cría, inmersas en un tiempo fuera del tiempo, sin intelecto ni elaboración de pensamientos**, sin necesidad de defendernos de nada ni de nadie, sino solamente sumidas en un espacio imaginario e invisible para los demás.

Eso es dar de mamar. Es dejar aflorar nuestros rincones ancestralmente olvidados o negados, nuestros instintos animales que surgen sin imaginar que anidaban en nuestro interior. Y dejarnos llevar por la sorpresa de vernos lamer a nuestros bebés, de oler la frescura de su sangre, de chorrear entre un cuerpo y otro, de convertirnos en cuerpos y fluidos danzantes.

Dar de mamar es despojarnos de las mentiras que nos hemos contado toda la vida sobre quiénes somos o quiénes deberíamos ser. Es estar desprolijas, poderosas, hambrientas, como lobas, como leonas, como tigresas, como canguras, como gatas. Muy relacionadas con las mamíferas de otras especies en su total apego hacia la cría, descuidando al resto de la comunidad, pero milimétricamente atentas a las necesidades del recién nacido.

Deleitadas con el milagro, tratando de reconocer que fuimos nosotras las que lo hicimos posible, y reencontrándonos con lo que haya de sublime. Es una experiencia mística si nos permitimos que así sea.

Esto es todo lo que se necesita para poder dar de mamar a un hijo. Ni métodos, ni horarios, ni consejos, ni relojes, ni cursos. Pero sí apoyo, contención y confianza para ser una misma más que nunca. Solo permiso para ser lo que queremos, hacer lo que queremos y dejarnos llevar por la locura de lo salvaje.

Esto es posible si comprendemos que la psicología femenina incluye este profundo arraigo a la madre-tierra, que el ser una con la naturaleza es intrínseco al ser esencial de las mujeres y que si este aspecto no se pone de manifiesto, la lactancia simplemente no fluye. No somos tan diferentes de los ríos, de los volcanes, de los bosques. Solo es necesario preservarlos de los ataques.

Las mujeres que deseamos amamantar tenemos el desafío de no alejarnos desmedidamente de nuestros instintos salvajes. Solemos razonar, leer libros de

puericultura y, de esta manera, perdemos el eje entre tantos consejos supuestamente «profesionales».

Hay una idea que atraviesa y desactiva la animalidad de la lactancia, y es la insistencia para que la madre se separe del cuerpo del bebé. Contrariamente a lo que se supone, el bebé debería **ser cargado por la madre todo el tiempo, incluso y sobre todo cuando duerme**. La separación física a la que nos sometemos como díada entorpece la fluidez de la lactancia. Los bebés occidentales duermen en el moisés o en el cochecito o en sus cunas demasiadas horas. Esta conducta sencillamente atenta contra la lactancia. Porque dar de mamar es una actividad corporal y energética constante. Es como un río que no puede parar de fluir: si las piedras son muy numerosas, desvían su caudal.

La mayoría de las madres que consultamos por dificultades en la lactancia estamos preocupadas por saber cómo hacer las cosas correctamente, en lugar de buscar el silencio interior, las raíces profundas, los vestigios de femineidad y un apoyo en el varón —si lo tenemos cerca—, en la familia o en la comunidad, que favorezcan el encuentro con nuestra esencia personal.

Por eso, cuando las madres nos sentimos reconfortadas al recibir unas palabras simples de aliento y protección, surge de nuestras entrañas la certeza de no querer dejar al bebé y de mantenerlo atado a nuestro cuerpo. Rápidamente nuestras tensiones desaparecen y la leche fluye. El bebé se queda dormido. En esos momentos vale la pena registrar que no es necesario apartarse del cuerpo del niño, ya que —aunque esté dormido— sigue bebiendo de la energía, del aura, del cuerpo materno. Si lo depositamos lejos de nuestro cuerpo, el alimento se corta.

La preocupación por los horarios es lo más anti leche materna que conozco. Las famosas tres horas que todavía se recomiendan entre mamadas son fruto de la ignorancia y la falta de respeto por los ritmos internos de la especie humana. Son hartantes y resultan confusas para las madres que intentamos no equivocarnos en la crianza de nuestros hijos pequeños. El mundo occidental está repleto de opinólogos con diploma que sofocan la esencia femenina, que puja por aparecer en un hecho tan mágico y simple como la leche que chorrea de los pechos de las mujeres.

Otra actitud anti leche responde a la absurda idea de que el bebé se va a «malacostumbrar». Cualquier otra especie de mamíferos moriría de risa (y también de muerte) si lo que el recién nacido reclama para su subsistencia le fuera negado. Los seres humanos somos bastante menos inteligentes de lo que creemos, al pretender negar las leyes de la naturaleza y complicar la existencia.

Dar de mamar a nuestros bebés es ecológico en su sentido más amplio. Es volver a ser lo que somos. Es nuestra salvación. Es un punto de partida y de encuentro con nosotras mismas. Es despojarnos de cultura y atragantarnos de naturaleza. Es ingresar a nuestros niños en un mundo de colores, ritmo, sangre y fuego, y bailar con ellos la danza de la vida.

Para lograrlo es indispensable buscar protección, siempre centradas en la sabiduría potente y natural de nuestro corazón.

El inicio de la lactancia

Cuando durante el parto se han utilizado anestésicos u otras drogas, puede suceder que el bebé nazca un poco deprimido. En estos casos, cuanto más rápidamente vuelva a los brazos de la madre, más eficazmente será estimulado.

El reflejo de succión es muy fuerte en los bebés las primeras horas después del nacimiento. Si el bebé es separado de nuestro cuerpo —debería ser solo por razones estrictas de riesgo para su salud, pero lamentablemente a veces es por pura burocracia—, a medida que pasan las horas, el reflejo se va «apagando» lentamente. Los bebés separados varios días de la mamá pueden recuperar la capacidad de succionar, pero necesitan de mucha paciencia, voluntad y deseos de amamantar por nuestra parte. Al ponerlos al pecho, estos bebés no succionan instintivamente como al nacer, pero si los acunamos, los mantenemos sobre el cuerpo atados, tanto de día como de noche y probamos una y otra vez, los bebés finalmente «recuerdan» esta capacidad y reaprenden lo que tenían olvidado.

Aquí la palabra clave es **paciencia**. Que es la ciencia de la paz. Paz y tranquilidad es lo que necesitamos bebé y mamá. Y sostén emocional. Si el bebé no logra succionar, entonces, con más razón lo dejaremos sobre el pecho en contacto íntimo todo el tiempo. Como cuando hacemos el amor: si estamos más frágiles, temerosos, tristes o estresados, necesitamos durante más tiempo el cuerpo cálido del otro en espera, recibiéndonos, aceptándonos para adquirir seguridad y luego poder entrar en actividad.

Las dificultades que aparecen en la lactancia pasan por no comprender que es un acto de amor, y no una elección del suministro de proteínas y vitaminas.

El amor no es medible, por lo tanto es absurdo negar el pecho a un bebé pasado un cierto lapso «razonable», justamente porque no hay razones. Cuando el bebé continúa llorando, médicos y opinólogos consideramos que nuestra leche no es suficiente y que es necesario suministrarle un «complemento» de leche vacuna maternizada. En lugar de permitir que siga succionando el pecho materno ¡el tiempo que quiera! Es sencillamente absurdo, violento y contrario a la naturaleza.

Las rutinas que entorpecen la lactancia

LA SEPARACIÓN DE LA MADRE. El bebé no debería estar en ningún otro lugar que no sea en nuestros brazos. Un bebé sano puede recibir los primeros cuidados y revisiones médicas sobre el cuerpo de su madre. Sé perfectamente que a muy pocos neonatólogos se les ocurre, pero es hora de que se nos empiece a ocurrir.

Las rutinas sobre el recién nacido suelen ser bastante absurdas en la mayoría de las maternidades. Los bebés son retirados a los pocos minutos de nacer, a la sala de neonatología, donde se los somete a una serie de manipulaciones y exámenes que, en general, podrían evitarse o bien hacerse más tarde. Olvidamos que «nacer» es

ferozmente traumático; el bebé pasa del medio acuático al medio aéreo, la temperatura cambia radicalmente y lo único conocido y apaciguador para el bebé es el contacto piel a piel con su mamá, quien conserva la temperatura ideal para el bebé, el ritmo cardíaco, el olor y la voz, el tono muscular y la energía que lo han envuelto durante nueve meses.

CORTE PREMATURO DEL CORDÓN UMBILICAL. Creo que es la más atroz de las rutinas, totalmente innecesaria y es la causa de las siguientes rutinas que luego se imponen. En situaciones de respeto y calma, observaríamos que al producirse un nacimiento, el bebé sigue recibiendo oxígeno a través del cordón umbilical que continúa latiendo unos minutos más, mientras va abriendo lentamente las vías respiratorias e ingresa el aire hacia los pulmones. Sin que haya motivos —más allá de la crueldad instalada en los adultos como consecuencia de los desamparos vividos durante nuestra propia infancia—, al cortar inmediatamente el cordón umbilical, dejamos al bebé sin la posibilidad de acostumbrarse apaciblemente al ingreso del aire. Como si a un buzo que está en el fondo del mar le cortásemos de repente el tubo de oxígeno, ¿qué pasaría? Se vería obligado a subir a toda velocidad hasta la superficie, salir del agua y luego abrir la boca para introducir con desesperación grandes bocanadas de aire. Pues bien, eso mismo hace el bebé cuando le cortamos el cordón umbilical mientras aún está latiendo: se ve obligado a introducir rápidamente el aire frío del ambiente. Los pulmones estallan y duelen, por eso el bebé llora. «Eso» que festejamos es el grito desgarrador de dolor. Ahora bien, es tal la desesperación, que en esas enormes bocanadas de aire, el bebé aspira las propias secreciones. Esto da lugar a la siguiente rutina:

ASPIRACIÓN. Los profesionales que asisten partos naturales saben que sin el corte prematuro del cordón umbilical, los bebés van largando restos de líquido amniótico y fluidos durante varias horas después del nacimiento, sin traumas ni molestias, habitualmente tosiendo o estornudando. Pero con el corte precoz, el bebé ha llevado hacia sus vías respiratorias y digestivas restos de fluidos que es preciso aspirar. La rutina de introducir —apenas nacidos— la sondas en las cavidades bucales y nasales violentamente para limpiar las vías respiratorias y digestivas de los bebés es atroz, pero lamentablemente en algunos casos necesaria, provocada por los adultos.

PESAR Y MEDIR. Pesar a un bebé en una balanza si está debidamente envuelta en un paño suave y caliente, no es traumático. Pero estirar el cuerpo del bebé para medirlo sí lo es. ¿Importa tanto si mide 49 cm o 51 cm? Por otra parte, es tan difícil estirar a un bebé, que estas mediciones rara vez resultan exactas..., y violentan al bebé que busca desesperadamente volver a su posición fetal.

RUIDO Y PRESENCIA DE MUCHAS PERSONAS. El bebé debería permanecer sin

interrupción sobre el pecho de su mamá para poner en práctica el reflejo de succión — presente en todos los bebés sanos y a término—, que le permite buscar, encontrar y succionar el pecho materno. En un ambiente relajado, normalmente los bebés succionan entre los diez minutos y los treinta minutos posteriores al nacimiento. Para esto es necesario que las mujeres no estemos acostadas ni maniatadas, y en lo posible no violentadas. En caso de cesárea, dependemos de un asistente amable (partera o enfermera) que nos ayude a sostener al bebé para ponerlo al pecho.

Por otra parte, la succión temprana del pezón estimula el desprendimiento de la placenta, ese órgano oscuro y sangrante. Pocas mujeres tenemos la dicha de ver, oler, tocar y despedirnos de la placenta, que materializa la sombra del niño que hemos dado a luz. Como es costumbre, la sombra preferimos obviarla o suponer que no existe. Sin embargo, nuestro hijo se alimentó de ella y, producido el nacimiento, nos falta el ritual de despedida de la placenta que muere para que nuestro hijo pueda vivir. ¿Cuántas mujeres hemos visto al menos nuestra propia placenta? ¿Cuántas mujeres la hemos llevado a casa, ya que nos pertenece?

LA NURSERY. Es un extraño invento de la sociedad industrial, donde cada bebé está desesperadamente solo en un océano oscuro, junto a otras almas que aúllan de desconcierto y temor igual que él. Dos o tres *nurses* los atienden sin capacidad para ocuparse de varios bebés al mismo tiempo, mientras las madres recibimos visitas y flores en la habitación. Las madres más conectadas solemos «llamar» a las *nurses* para que nos traigan a nuestros bebés y algunas —por temor a ser insistentes— no lo logramos hasta varias horas más tarde. Hay bebés que llegan «dormidos», ya que se les suministra —sin nuestro consentimiento— glucosa. Los bebés necesitan estar en nuestros brazos, ya que es el único lugar aceptable para un recién nacido. Y las madres que somos capaces de conectar con nuestro ser interior también los necesitamos, a menos que nos hayan maltratado demasiado y que solo queramos dormir y en lo posible desaparecer de esta vida.

Podríamos organizar lugares de recepción para las visitas, con dulces y bebidas, pero fuera del entorno de la díada mamá-bebé. Las madres podemos y necesitamos descansar con nuestros bebés a cuestas, en la medida en que la habitación no esté repleta de familiares, amigos y conocidos que alteran el primer acercamiento y el silencio necesarios para el inicio de la lactancia.

El bebé que no engorda

Si el bebé no engorda, en principio necesita **más pecho. Más tiempo, más seguido.** ¡Es ridículo darle más leche de vaca si podemos ofrecerle más leche de madre!

Tratemos de imaginarnos dentro del cuerpito del bebé. El hambre aparece de repente e invade todas las sensaciones en una sola ola de desesperación y angustia. Solo se calma

con nuestros pechos apaciguando el hambre, el dolor, la oscuridad. La quietud también le resulta angustiante. Porque en el vientre materno todo era movimiento y sonidos. La quietud equivale al desamparo. Los bebés están más tranquilos en nuestros brazos. En la mayoría de las culturas no occidentales, las madres cargan a sus hijos en «kepinas», bolsas o «canguros» anudados y colgados de la espalda donde portan a los bebés con la posibilidad de contar con los brazos libres. Llevar al bebé consigo va a la par de la lactancia.

Estamos acostumbrados a hacer hincapié en lo físico: cantidad de leche, tiempo de la mamada, peso del bebé o posiciones corporales en lugar de sentir el cuerpo del otro y dejarnos llevar por las sensaciones de placer. ¡Porque de placer se trata! Las mamás que amamantamos con placer somos quienes portamos constantemente a nuestros bebés y quienes, además, estamos en permanente comunicación con nuestras percepciones, sensaciones y angustias.

Las mamás que somos inducidas rápidamente a alimentar al bebé con mamadera «porque la leche no nos alcanza o está aguada», comenzamos una escalada en la separación del bebé, ya que al tenerlo menos a «upa», estamos más «libres» para lavar los platos, atender el teléfono, ocuparnos de los hijos mayores o un sinnúmero de ocupaciones que nos esperan a todas las mujeres en el hogar. Así se va tejiendo una separación gradual del bebé, que tiene repercusiones más adelante en el establecimiento de los vínculos íntimos. Las mamás que abandonamos la lactancia creemos que no somos capaces de amamantar y permanecemos muy pendientes de resultados materiales. El aumento del peso del bebé es solo un factor entre muchos otros a tener en cuenta, antes de desalentarnos en la experiencia gozosa de dar de mamar.

Para amamantar se necesita introspección, conexión consigo misma y sostén emocional.

Necesitamos salir del mundo material y entrar en el mundo sutil, el mundo de las sensaciones y la intuición. Dar de mamar es conocimiento mutuo y entrega. El bebé se alimenta de la leche, pero sobre todo se alimenta del contacto corporal permanente de su mamá.

Cuando un bebé no engorda lo suficiente, la primera recomendación es tenerlo a «upa» de día y de noche; de esta manera el bebé tendrá «estimulación» constante y, sin que reparemos en ello, lo estaremos alimentando más veces, más seguido. Frente a esta propuesta las madres solemos decir: «¡Pero entonces no me queda tiempo para hacer nada!» De eso se trata, si hemos reflexionado y si hemos entrado en contacto con nuestro ser interior hasta tomar la decisión genuina de amamantar al bebé.

El caso Estela

Estela consultó por su bebita de 2 meses que no aumentaba de peso. El pediatra me había pedido que la observara en su casa. (Esto ha sucedido ¡hace muchos años! cuando

—recién llegada a Buenos Aires desde el exilio— empecé a atender madres puérperas a domicilio). Estela había amamantado a su primera hija sin inconvenientes durante un año y le extrañaba —siendo una madre experimentada— encontrarse con este problema. Fui a su pequeño departamento un día muy caluroso de diciembre. Vi que revoloteaba por allí la nena mayor, Laurita, de 5 años. Estela sentía culpa por ocuparse de la beba dejando de lado a su otra hija, que también reclamaba atención. Le pregunté si Laurita no tenía alguna actividad, un abuelo que la llevara a pasear, una colonia de vacaciones... No, no lo habían pensado, ella creyó que estaría celosa y que no era recomendable «expulsarla» de la casa. Estela se dio cuenta de que, desde el nacimiento, ella no había tenido un solo instante de soledad con su beba. Incluso yo fui testigo de cómo preparaba el almuerzo de Laurita con la beba en brazos.

Le sugerí que organizara para la hija mayor algunas horas por día de actividad fuera de la casa, que serían mucho más divertidas para ella, y que se diera la oportunidad de ofrecerse algunos momentos de exclusividad con su bebita, porque aunque producía buena leche y la beba succionaba con fuerza, al no engordar le estaba demostrando que ambas necesitaban algo más de intimidad, silencio e introspección.

Los bebés no crecen solo por la cantidad de leche que ingieren, sino también —y sobre todo— por el contacto emocional con la mamá. Para ello es necesaria una emoción disponible, no solo el cuerpo físico que nutre. Estela resolvió rápidamente la situación, organizando salidas para Laurita y la beba recuperó su peso con vertiginosa velocidad.

De cualquier manera, el peso de un bebé es solo un indicio entre varios: también son indicadores importantes el tono, la personalidad, la mirada, el llanto, el sueño, la vigilia, los movimientos, la conexión, etc. Todas estas manifestaciones reflejan el estado de salud y el desarrollo esperable del bebé.

¿Hay mujeres que no tienen leche?

Todos los mamíferos después de parir tenemos leche para alimentar a la cría. Lo que puede impedir la producción de leche es la falta de sostén y la falta de información adecuada. Si nos dicen: «Tu leche no sirve, está aguada», dejamos fácilmente de producirla. Si no descansamos, si padecemos una situación puntual de estrés, si hemos sufrido situaciones violatorias durante el parto y no contamos con capacidad emocional ni apoyo para superar ese episodio, obviamente todo esto juega en contra del inicio de la lactancia.

El cuerpo produce leche, pero estamos regidos por la mente y por el corazón. Algunas mamás tenemos razones dolorosas muy primarias —referidas a experiencias de nuestra primera infancia— para no amamantar. Pero esto siempre responde a cuestiones emocionales. No a imposibilidades físicas.

Todas las mujeres tenemos motivos internos tanto para amamantar como para no hacerlo. Las que sufrimos por «no poder» amamantar, deberíamos recibir una ayuda

sincera de parte de alguna otra mujer experimentada y capacitada para preguntar, indagar en nuestro interior, acercándonos a nuestros sentimientos primarios y encontrando allí el nudo de las dificultades que no nos permiten conectar con nosotras mismas y, por ende, con nuestro bebé. Yo sugiero en todos los casos adentrarse en la experiencia de la construcción de la **biografía humana**. Los consejos desde afuera tienen muy pocas probabilidades de cumplir su función, porque están teñidos de prejuicios, opiniones y prácticas que pueden haber sido válidas para algunas personas, que con las mejores intenciones las defienden, pero que no responden necesariamente al material de la **sombra de cada madre**. En todos los casos, hay que indagar en cada vida en particular.

Si hay una situación externa puntual, por ejemplo, el fallecimiento de una persona querida, un accidente o una mala noticia que nos involucra de cerca, es pertinente que las madres podamos contarle al bebé lo que nos tiene tan apenadas. Con palabras. Con frases completas. Tal como hablaríamos con otros adultos. Porque el bebé comprende y al saber con exactitud lo que está sucediendo, se separa de nuestra emoción y puede acompañarnos sin dejar de succionar el pecho. Porque ya está dicho.

El bebé puede seguir prendiéndose al pecho aunque estemos pasando un momento de estrés, nutriéndose correctamente, porque ambos sabemos de qué se trata. Los bebés suelen ser muy solidarios con nosotras, las madres. Este tema lo desarrollaremos más extensamente en el capítulo «Los niños y el derecho a la verdad».

¿Cuando un bebé reclama cada hora es porque la leche no alcanza? La leche siempre alcanza. Un bebé recién nacido no quiere estar solo en el moisés, donde todo es quietud. Necesita dormir sobre nuestros pechos. Si están pegados a nuestro cuerpo, normalmente los bebés duermen más y las madres logramos descansar mejor. Tratemos de imaginarnos en el cuerpo del bebé: sus sensaciones son inmensas, lo envuelven completamente. Ha estado nueve meses en contacto permanente con el movimiento, el sonido y el calor. Puede necesitar mamar muchas veces durante la noche —no necesariamente cada tres horas—. Quiero recalcar que esas famosas tres horas de «espera» entre mamada y mamada surgieron con el inicio de la alimentación con leche de vaca, porque al ser tan indigesta, había que esperar la «recuperación» del bebé. Pero esa recomendación es totalmente obsoleta e ilógica tratándose de la leche humana. Si el bebé demanda el pecho más seguido no es necesariamente porque no alcanza la leche, sino por el contrario, porque es un bebé activo, conectado ¡y feliz!

En el caso en que no estemos disponibles y el bebé quede al cuidado de otra persona, siempre es mejor que la cuidadora también lo tenga en brazos, porque la espera del regreso de la madre la vive acompañado por el movimiento, ritmo cardíaco y energía de la persona maternante.

La leche fluye si la presencia constante del bebé nos genera esa energía vital, esa magia indescriptible que solo el contacto y la cercanía amorosa pueden producir. Por el contrario, los horarios, los prejuicios, la separación del cuerpo del bebé y la preocupación por no malacostumbrar al bebé logran «cortar» la leche. La lactancia necesita despojarse del mundo material, de todo lo que sea «medible». Solo entrando en la lógica de los mundos sutiles, la leche puede chorrear en abundancia.

Los bebés que duermen mucho

Los pediatras suelen recomendar despertar al bebé cada tres horas. Lo que sucede en estos casos es que si el bebé está muy dormido, apenas succiona el pecho se vuelve a dormir. Entonces los pediatras suelen recomendar con inusitada ligereza la mamadera, ya que el bebé aun dormido la ingiere pasivamente.

Sin embargo, si observamos con más amplitud, es probable que al «bebémamá» le suceda algo por lo cual prefiere no despertar. Tenemos que averiguar qué es. Para eso, insisto, será necesario emprender una indagación personal completa y veraz. Y mientras tanto, estimular al bebé para que tenga deseos de vivir. En la medida en que esté en contacto con nuestro cuerpo en permanente movimiento, va a «despertarse» más y, por lo tanto, va a reclamar más alimento. Un bebé que duerme demasiado no es «buenísimo». Al contrario, es probable que esté deprimido. Puede también estar manifestando una depresión de la mamá que nadie percibió, ya que una puérpera deprimida puede ser capaz de alimentar e higienizar correctamente al bebé. Pero entrar en contacto emocional es otra cosa.

La doctora Françoise Dolto —pediatra y psicoanalista francesa ya fallecida— decía que la primera necesidad del bebé es la comunicación. La segunda es el alimento. He constatado durante años la veracidad de esas palabras.

El doctor Frédérick Leboyer —pediatra francés que divulgó la idea del «parto sin violencia»— lo describe poéticamente en su libro *Shantala*: «Ser cargados, acunados, acariciados, tocados, masajeados, cada una de estas cosas es alimento para los niños pequeños. Tan indispensable sino más que vitaminas, sales minerales y proteínas. Si se lo priva de todo eso y del olor y del calor y de la voz que tan bien conoce, el niño, aunque esté harto de leche, se dejará morir de hambre».

Los bebés que duermen mucho están solos. Necesitan más contacto emocional y corporal. De nada sirve despertarlos para introducirles alimento si a los pocos minutos van a ser abandonados otra vez en el moisés.

De cualquier manera, es indispensable tener un acercamiento al universo de cada día antes de hacer propuestas u ofrecer consejos. Además de la falta de información adecuada, las madres tenemos nuestra propia historia emocional, nuestra vida sexual — recordemos que la lactancia es manifestación de nuestra sexualidad— y una cierta conciencia de nuestras dificultades. Las mujeres que tenemos una compleja relación con nuestro propio cuerpo, con la sexualidad y con la energía vital en su conjunto, que hemos padecido infancias atosigadas de represión y autoritarismo, raramente podremos amamantar en libertad. En este sentido, amamantar no es un objetivo, sino solo una manera feliz de relacionarnos con nuestro bebé. A algunas mujeres nos produce rechazo la sola idea del contacto del pezón con la boca del bebé. Hay quienes no tenemos conciencia del rechazo que nos produce la idea de amamantar. Cuando no hay conciencia de una determinada vivencia interna, esta opera de cualquier modo. O bien lo «actúa» el bebé: por ejemplo cuando un bebé «rechaza» el pecho. Es más tolerable decir: «Mi bebé

no se prende», que admitir: «Una parte de mí —que no comprendo pero opera— no quiere o no puede dar el pecho al bebé».

Lo único esperable es que cada una de nosotras sea capaz de entrar en armonía con su hijo. Y la mejor manera es sincerándose. Rechazar al bebé está muy mal visto. Sin embargo, los sentimientos suelen ser ambivalentes, y seguramente hay razones suficientes para sentir tal o cual cosa. Negar un sentimiento aunque sea «negativo» según nuestra valoración, es hacerlo aparecer automáticamente en el cuerpo del bebé como manifestación de la sombra.

El caso Sofía

Sofía llegó a un Grupo de Crianza (1) con Joaquín de 20 días. Una chica encantadora, joven y sensual. Había atravesado un parto excelente. Llegó al grupo pidiendo ayuda porque podía dar de mamar solo de un pecho. Con el otro no producía leche, aunque intentaba poner al bebé a succionar. Hizo un recorrido por varias instituciones de ayuda para la lactancia, donde le dieron muy buenas recomendaciones técnicas como, por ejemplo, ponerlo siempre primero en el pecho que no producía, pero ninguna técnica daba resultados.

Entonces pensé en investigar qué era lo que sus pechos nos querían decir, disfuncionando. Le pregunté sobre su vida, su infancia, la relación con su propia madre, su profesión, su marido, su familia... Surgió entonces que Sofía tenía un vínculo muy conflictivo con su mamá y los desacuerdos se habían acentuado desde el nacimiento de Joaquín.

Sofía había sido prácticamente criada por su abuela materna, porque su mamá trabajaba. Cuando nació Joaquín, la mamá de Sofía consideró que era su turno para criar a su primer nieto, y que Sofía debía entregárselo para continuar trabajando. Esta señora convertida en abuela seguía un pensamiento lógico según su historia y su conjunto de ideas, pero Sofía no lo tenía planeado así. Al contrario, ella quería criar a su bebé y entró en contradicción entre su deseo y el deseo de su mamá. Un pecho representaba el deseo de ella y el otro pecho, el deseo de su mamá. Era obvio que los dos deseos convivían en su interior. Preguntando y uniendo datos fuimos hilando el tejido de esta historia (con una serie de detalles que no voy a transcribir en este relato) que la inundaba con sentimientos ambivalentes. Pero la apoyamos mucho en la conexión con su propio deseo, mientras vislumbramos el trabajo interior que le esperaba con relación a su propia madre.

Al regresar al grupo una semana más tarde, los dos pechos producían leche armoniosamente. Lo interesante es que la idea que Sofía y su mamá tenían sobre la crianza y el vínculo con los hijos era un desacuerdo histórico entre ellas, pero se puso de manifiesto en los pechos de Sofía después del nacimiento de su primer hijo.

Entender de qué se trataba nos permitió encontrar un sentido lógico a lo que se manifestaba en el cuerpo para luego intentar un camino de resolución. En todos los casos

—insisto— hay que ampliar la mirada, disponer todos los elementos del escenario e ir más allá de la manifestación puramente física o evidente.

Las mujeres, cuando amamantamos, no somos dos grandes senos, somos personas a quienes nos pasan cosas. Sofía, con esta situación singular, tuvo la posibilidad de comprender y emprender un recorrido diferente retomando el vínculo con su madre. Todos tenemos nudos centrales en nuestra vida, historias sin resolver, abandonos afectivos, engaños, necesidades especiales, lugares establecidos en la familia y desamores. A través de los partos y las lactancias, cuando las mujeres rompemos nuestras estructuras emocionales, abrimos nuevas posibilidades para desanudar manojos de situaciones pasadas y confusas. En general, durante la primera infancia de nuestros hijos en que continuamos funcionando como «mamábebé», aparece la sombra con mayor claridad. Las dificultades son posibilidad de crecimiento.

En el caso de Sofía, el objetivo no era que diera de mamar con los dos pechos —podría haber amamantado con uno solo—. Lo importante residía en comprender y resolver aspectos dolorosos del vínculo con su propia mamá. De hecho, trabajamos luego sobre estos temas y otros que surgieron durante su participación en los Grupos de Crianza.

Algunas reflexiones sobre el destete

Las mujeres necesitamos iniciarnos en rituales que nos permitan comprender las señales de los mundos interiores, que no siempre son lugares fáciles. Lo aprendido apunta sobre todo a «ser amables», y esto induce a que las mujeres pasemos por alto nuestras intuiciones. Esta desconexión de las profundidades del alma genera sometimiento. Y el sometimiento emocional nos conduce a peligros reales como la falta de cuidado hacia nosotras mismas o hacia nuestros hijos. Imaginemos a una mamá loba enseñando a sus crías a «ser amables» en presencia de un depredador... Los lobitos pueden morir si pecan de ingenuidad.

Cuando contamos con poca experiencia —como durante el inicio de la maternidad—, la actitud femenina suele ser la ingenuidad, es decir, que la comprensión emocional de lo oculto es muy débil. Para evitar esta tendencia se requieren las enseñanzas primitivas de los padres. Son ellos los que deben autorizarnos y reconocer las capacidades intuitivas de sus hijos y los que deben alentar a desarrollarlas a favor de la especie. De hecho, en mujeres muy inmaduras que no hemos sido mimadas o que no nos hemos beneficiado de la mirada atenta y profunda de nuestros progenitores, aparece la ingenuidad al creer cualquier cosa a cualquiera que se nos presente con autoridad. Dicho de otro modo: o se cuenta con un aprendizaje primario adquirido de cuidados, «olfato», sensaciones y percepciones creíbles, o bien estas cualidades fueron desvalorizadas, y por lo tanto carecen de sostén y quedamos libradas a los «depredadores».

Con respecto al destete, somos tantas las mujeres alejadas de nuestra esencia que

resulta fácil imponer conductas que atentan contra la lactancia a favor del destete precoz, a veces, de manera socavada. La más común sucede en la visita pediátrica a los 3, 4 o 5 meses, cuando el médico nos entrega una «receta» con la inclusión de los alimentos que el bebé debe empezar a ingerir. La primera sensación de las madres es de angustia; pero acostumbradas a dejar de lado nuestras intuiciones naturales, aceptamos. Obedientes y sumisas intentamos desesperadamente introducir alguna cucharadita de algo, sintiéndonos satisfechas cuando lo logramos.

Así se agregan preocupaciones no imaginadas días atrás por las madres que recién estábamos acomodándonos al ritmo placentero de la lactancia. Hay que agregar una hora específica para preparar el puré, luego lavar las ollas y limpiar la suciedad que generó la intención de hacerle tragar algo de alimento sólido al niño.

El bebé nunca lo pidió, las madres no lo necesitábamos, y el puré de zanahorias resulta ser bastante menos nutritivo que la leche materna. Poco a poco vamos aumentando las raciones diarias hasta que, en el mejor de los casos, el bebé acepta el alimento y va perdiendo interés o fuerza para succionar. Un mes más tarde, en algunas ocasiones, perdemos completamente la producción de leche y el niño queda destetado tempranamente sin necesidad, cuando teníamos disponibilidad para darle de mamar y tiempo suficiente para ocuparnos de él.

Lo que me resulta asombroso es la facilidad con la que las madres «creemos» en el pediatra que extiende la receta con el menú diario. Completamente dissociadas de nuestra intuición y de nuestra relación íntima con códigos específicos que habíamos logrado establecer con el niño. Simplemente caemos en un abismo oscuro, creyéndonos incapaces de decidir y negando el vínculo poderoso que nos une con nuestros hijos «a causa» de un papel firmado, sellado y bendecido con el manto del «supuesto saber».

Las mujeres nos escondemos detrás de la ingenuidad para «no saber» lo que sabemos. Nos negamos a abrir la puerta de nuestra conciencia aunque seamos las únicas dueñas de la llave. Es decir, somos las únicas que estamos en condiciones de bucear en nuestras capacidades y reconocer los saberes ancestrales, que nos esforzamos por olvidar.

Sabemos perfectamente que la lactancia humana es naturalmente más prolongada de lo que en el mundo occidental estamos acostumbrados a pensar. De cualquier manera, los tiempos son muy personales, o «bipersonales», tratándose de una díada madre-hijo funcionando juntos.

En lugar de preguntar a otros supuestos conocedores del tema, cuándo es el momento ideal del destete, cada madre conectada con su esencia femenina podría cuestionarse: ¿cómo me siento dando de mamar?, ¿cómo está mi bebé amamantado?, ¿disfrutamos?, ¿tenemos algún impedimento para continuar?, ¿crece bien y feliz?, ¿alguien se perjudica?, ¿y si la gente se molesta no será a causa de problemas que dichas personas necesitan resolver?

Si las mujeres nos permitiéramos ser auténticas, estando atentas a la evolución natural del niño, veríamos que algunos bebés comienzan a demostrar algún interés por el alimento después de los 6 meses, cuando logran sentarse. Otros bebés no demuestran

ningún interés hasta los 9 meses, y otros incluso hasta el año. Sencillamente no les atrae. Están todavía muy absorbidos por la relación idílica con la teta. Es decir, hay que evaluar si el bebé tiene interés (por ejemplo, cuando «se le hace agua la boca» al ver a los padres o hermanos comer, o cuando lucha por obtener un pedazo de pan...). A veces sucede que están muy interesados en el trozo de pan, pero no les interesa el puré, es decir, quieren experimentar sensaciones con la boca, pero no necesariamente alimentarse. Es importante comprender la diferencia. Entonces determinaremos si ese niño en particular está maduro para introducir en su dieta la alimentación sólida y si la mamá también lo desea.

El destete debería ser espontáneo, y cada día mamá-bebé tendría que manejarlo en tiempos muy personales. Por otra parte, hay bebés que ingieren comida y además conservan durante muchos meses la lactancia. En realidad, cada día tiene su propia y original historia.

Mi planteo es que no «hay que» destetarlo porque tiene dos dientes o porque cumplió 6 meses o porque ya está grande. Todas las madres —si nos lo permitimos— podemos saber qué necesitamos nosotras y qué necesita nuestro hijo y qué situación nos hace más armónicos y felices.

Nadie desde afuera de la relación tiene derecho a dar indicaciones generales sobre cómo y cuándo destetar a un bebé, si no fue formulado un pedido de ayuda concreto en ese sentido. Muchas madres me preguntan angustiadas cómo hacer cuando «deben» negarle el pecho al bebé mientras este llora desconsoladamente. Cuando les pido que se pongan las manos en el corazón y me cuenten qué desean ellas, invariablemente resulta que no tienen inconvenientes en seguir amamantando.

Deberíamos reflexionar sobre qué estamos permitiendo que suceda en nuestra sociedad. ¿Por qué cualquiera puede opinar sobre un hecho tan íntimo como el inicio o el fin de la lactancia y por qué las mujeres nos exponemos con nuestra mayor debilidad a hacer caso a cualquier lobo que se disfraza de abuelita para comernos? ¿En qué nos beneficia creerle al lobo? ¿Por qué insistimos en aferrarnos a la niña que vive dentro de nosotras sin permitir el crecimiento de nuestra conciencia? ¿Cuál es el peligro de reconocer nuestras íntimas certezas y darles credibilidad?

El manejo autónomo de la lactancia en cuanto a su modalidad y duración, en cuanto al placer y al contacto que provoca con el mundo interno, permite que la esencia femenina aflore sin tapujos. También es necesario fortalecer el intercambio entre mujeres para constatar de esta manera la abundancia de amor, entrega y perfección que asoma en cada gota de leche.

Valeria quiere destetar a su hija

Valeria pidió una consulta para destetar a su hijita Juliana, de 1 año y medio, quien parecía cada día más aferrada al pecho. Ella necesitaba tomar una medicación que

requería el destete. Como era mi costumbre, comencé por preguntarle algunos detalles de su **biografía humana**: infancia, discurso materno, recuerdos, olvidos, cultura familiar, adolescencia, etc. Así, supe que Valeria había sido abusada por su padre durante su infancia. La creencia de Valeria era que su madre no se daba cuenta, ya que trabajaba todo el día, porque el padre había caído en una profunda depresión. También supe que apenas terminó su adolescencia, Valeria ya se había convertido en la sostenedora económica del hogar. Obviamente, ella se consideraba única responsable respecto a sí misma y a sus padres.

A los 28 años formó pareja con un hombre de quien se enamoró perdidamente y con quien rápidamente quisieron concebir un niño. El embarazo llegó de inmediato. Valeria — una contadora eficaz, muy trabajadora y acostumbrada a hacerse cargo de todo— llegó al parto dándose cuenta de que Ignacio, su pareja, no era capaz de sostenerla en ningún ámbito. No tenía trabajo, no tenía casa, tenía una hija de un matrimonio anterior de quien no se hacía cargo.

Nació Juliana. El parto fue relativamente bueno. Valeria decidió vivir sola con su beba, ya que Ignacio era una carga más para ella. Sin embargo, para que la niña desarrollara una relación afectiva con su papá, había dispuesto que Ignacio fuera a comer y a dormir dos veces por semana. Valeria lo amaba. Pero ella tenía que hacerse cargo de todo, ya que Ignacio no tenía dinero ni para comprarle pañales descartables.

Le comenté a Valeria que me impresionaba la soledad y la omnipotencia con la que se manejaba. Para criar a un hijo también necesitamos que alguien nos cuide o que al menos nos sostenga emocionalmente, ya que el peso de la crianza de un niño pequeño requiere toda nuestra energía y fortaleza espiritual. Era preciso que alguien (Ignacio o quien fuera) se colocara en un lugar maternante hacia Valeria, para que ella encontrara reposo. De lo contrario, la niña iba a terminar cuidando a su madre, succionando sin descanso el pecho materno, como diciéndole: «Aquí estoy, yo no te abandono». Al oír esto Valeria rompió en llanto, y me narró que cada noche que Ignacio llegaba a casa, Juliana se desesperaba por el pecho y nada parecía saciarla. Pensé que esa era la dimensión de su desamparo, y que «Julianamamá» absorbía con exasperación fusionada, la orfandad de su mamá.

«Pero yo lo quiero a Ignacio», respondía Valeria. «Magnífico, que sea tu novio, tu amante o tu marido. Pero eso no significa que vos tengas que sostener además la hipotética relación con su hija. Si quiere ser tu amante, que lo sea. Si se interesa por vos, que haga algo. Que te facilite la vida, que te acompañe o te ayude. Si solo viene a comer tu comida o a jugar con la hija de ambos en la casa que mantenés sola, se perpetúa esta desesperación de Juliana por no abandonarte, ya que te siente terriblemente sola y desamparada. No hay forma de forzar un destete, es el recurso que le queda para sentir que te cuida.»

«Necesitás que alguien te cuide, Valeria», le repetí varias veces, mientras Valeria lloraba diciendo que le gustaría que su mamá la protegiera. En verdad, eso era lo que no había sucedido en el pasado, cuando Valeria era niña y fue entregada al abuso del padre por parte de una madre que miraba para otro lado. Le sugerí que hablara con su mamá

real sobre sus dificultades e imposibilidades ahora que ella se había convertido en mamá y que ya no podía continuar ejerciendo de «*superwoman*». Pero era imprescindible retomar la verdadera historia familiar. Le pregunté a Valeria si la realidad de los abusos sexuales del padre habían sido develados. Valeria me miró con los ojos desorbitados. Le parecía impensable.

Claro. ¿Cómo iba a ser posible pedirle ayuda concreta a la madre si durante su infancia Valeria ni siquiera quiso molestarla y se dedicó a protegerla para que no se enterara de la brutal realidad abusiva del padre? Valeria siempre la había cuidado, la había resguardado, la preservó de la violencia, exponiéndose ella misma con su cuerpo de niña. Era hora de pedir ayuda y de aprender a cuidar de sí misma. Por ahora, solo Juliana con su año y medio succionando con desesperación, mostraba a su mamá la dimensión de su angustia que brotaba desde la sombra con inusitada franqueza.

Había mucho para resolver antes de destetar brutalmente a la beba. Frecuentemente, las cosas no son lo que parecen. Juliana —como la mayoría de los bebés— iba a ser capaz de destetarse espontáneamente, cuando constatará que su mamá contaba con la ayuda amorosa de alguien dispuesto a amarla.

1. Grupos de Crianza: grupos de encuentro para madres y padres con niños de 0 a 6 años, que funcionaron en mi institución hasta hace algunos años. Ya no funcionan más, en la actualidad he dispuesto solo el trabajo **individual** de organización de cada **biografía humana**.

4

Convertirse en puérpera

PREPARACIÓN PARA LA MATERNIDAD: HACIA EL ENCUENTRO CON LA PROPIA SOMBRA. EL ENCUENTRO AMOROSO EN EL PUERPERIO. LA DOULA: SOSTÉN Y COMPAÑÍA. FEMINIZAR LA SEXUALIDAD DURANTE EL PUERPERIO.



Preparación para la maternidad: hacia el encuentro con la propia sombra

Las mujeres nos damos el lujo de tentarnos con la ingenuidad más absoluta durante los embarazos. Hay una tendencia social a presentar a las embarazadas embelesadas con el vientre que asoma, recludas observando el mundo desde el propio ombligo, infantilizadas y rodeadas de pensamientos superfluos, hojeando revistas del corazón o de consejos útiles.

Siempre me llamó la atención el estado de aparente embriaguez en la que nadamos las mujeres durante la «dulce espera». Durante años he intentado dar información sobre el puerperio y la naturaleza de la fusión emocional a mujeres que atravesaban el último período de embarazo, suponiendo que, próximas a la fecha del parto, estarían dispuestas a conectarse con sus propios aspectos escondidos del alma. Sin embargo, la tendencia cultural logra detenernos en ese «ensueño», que es un lugar donde se vive en camisón rodeada de florcitas de papel, suponiendo que pronto jugaremos a las muñecas. No solemos estar dispuestas a prepararnos para encontrarnos con nuestra propia sombra, que indefectiblemente aprovechará el parto para «colarse» sin ser invitada a la fiesta.

En ese estado infantil, nos «preparamos para el parto», creyendo cualquier cosa que nos digan, asustándonos y haciendo de cuenta que el embarazo durará una eternidad.

Nos deleitamos con el placer de nuestra redondez, nos convertimos en niñas y, como ellas, hacemos oídos sordos a las propuestas para fundirnos con nuestra alma sabia, buscando la conexión emocional que nos permita vivir la maternidad con madurez y responsabilidad.

De acuerdo con la «preparación para el parto» que elijamos —entendiendo como «preparación» aquella que nos facilite una verdadera búsqueda de conciencia interior y de conocimiento respecto a las capacidades intrínsecas de cada una—, atravesaremos una experiencia de parto más o menos armónica, con más o menos acompañamiento o sostén, según lo que hemos buscado —si es que hemos «buscado» algo—. Justamente, sin interrogación profunda, no hay elección verdadera. Y en ese «no elegir» preferimos imaginar ilusoriamente cualquier cosa en lugar de organizar en el aquí y ahora un parto armonioso, respetado, comprometido y responsable.

Si nos da miedo asomarnos al mundo adulto y preferimos parir desde una posición ingenua e infantil, luego el bebé real tendrá poco que ver con el bebé imaginado, soñado o fantaseado desde el cuento de hadas que nos hemos contado desde niñas. El bebé real llora sin parar, ensucia los pañales, no se prende al pecho, es muy delgado o muy largo o muy ancho, no se calma, es demasiado inquieto, no nos hace quedar bien frente a las visitas, no nos deja un segundo en paz o no se parece a nadie. Es varón cuando quería una nena o viceversa, nació antes o después de lo previsto, fue cesárea cuando esperaba un parto vaginal, no engorda, no se tranquiliza, no duerme o es nervioso. Sea lo que fuere, es **diferente de lo esperado**. Es misteriosamente desconocido. Eso es un recién nacido: la **manifestación organizada de la sombra de mí misma**, es decir, de todo lo que rechazo, desconozco o me duele de mi profundísimo ser esencial.

Acontece un choque brutal entre el estado de embelesamiento del vientre junto a la apología del embarazo entre tules y puntillas, y este ser real de carne y hueso que llora sin parar.

La mayoría de las madres nos lamentamos «porque nadie nos contó cómo era realmente la crianza de un bebé» y porque tuvimos que aprenderlo «a los golpes». Es verdad que la experiencia es individual, sin embargo, en estos tiempos de sobredosis de propuestas de «preparación para el parto», me llama la atención que las mujeres continuemos tan desvalidas y desinformadas al momento de asumir el hecho materno. Las respuestas están en la **biografía humana** de cada mujer, es decir, en la necesidad histórica de organizar fantasías para no conectar con nuestra realidad infantil cargada de soledad, abuso, dolor, abandono o pobreza. Quienes hemos decidido «inventar una realidad feliz» para no sufrir, del mismo modo abordaremos la experiencia del parto. El problema es que luego el bebé de carne y hueso es real y no lo podemos devolver. En ese momento, el castillo de naipes se desarma y no tenemos más remedio que mirar la realidad tal cual es. Al final, la sombra siempre aparece.

Hay «preparaciones para el parto» que apuntan solo al aspecto físico; otras ofrecen alguna información general sobre dilatación, pujo y expulsivo, además de nociones básicas sobre puericultura y lactancia. En cambio, los profesionales que trabajan con seriedad apuntando a la preparación para el encuentro rotundo con la propia sombra empujada por la aparición del hijo, suelen encontrarse con esos estados infantiles que algunas mujeres usamos para «no saber, no enterarnos, no complicarnos» más de lo conveniente.

Los profesionales que trabajamos a favor del despliegue de las capacidades de cada mujer, insistimos en aprovechar la oportunidad para **conocer de antemano** los riesgos del proceso de desestructuración emocional que, de todas formas, acontecerá después del parto. Es un ejercicio hacernos cargo adultamente de lo que aprenderemos de nosotras mismas, aunque aún no se haya manifestado, ya que el niño no ha nacido.

Los largos nueve meses permiten prepararnos para la ruptura del cuerpo físico y el **quiebre del alma**. Esa crisis será aprovechada en la medida en que estemos dispuestas a mirar las partes oscuras o temidas de nuestro yo soy. Y esa tarea pertenece a la mujer-adulta, la mujer-tierra, la mujer-sangre, la mujer-pájaro. No lo logra la niña que vive en nosotras, temerosa de conocer el mundo interno, desamparada y sola.

Creo que esa es toda la «preparación para la maternidad» que estamos en condiciones de pretender las mujeres en movimiento: ampararnos en otras mujeres sabias y experimentadas que estén dispuestas a guiarnos y cuidarnos en este proceso de capullo frágil que deviene flor. Una flor bella y altiva, conocedora de las leyes de la naturaleza y, sobre todo, conocedora de las emociones femeninas. El niño por nacer nos trae la posibilidad de ingresar en el mundo adulto, pero la decisión de hacerlo es personal. En este sentido, ser cómplice de la ingenuidad en la que navegamos algunas mujeres embarazadas es una decisión profesional.

Vulgarmente se llama «puerperio» a los primeros cuarenta días después del parto. Supongo que deriva de costumbres antiguas en las que la parturienta quedaba en «cuarentena», cuidada entre mujeres experimentadas y sin obligación de mantener relaciones sexuales con el varón. En sociedades donde las mujeres se hacían cargo comunitariamente de la crianza de los niños, mientras los hombres se ocupaban enteramente de procurar el alimento, el puerperio funcionaba como un tiempo de reposo y de atención exclusiva para la madre y el recién nacido.

Nuestra realidad social es otra. Muchas mujeres vivimos en familias nucleares, en departamentos pequeños, a veces alejadas de nuestra familia primaria y en ciudades donde no es tan fácil reemplazar a una comunidad de mujeres que alivian las tareas domésticas y construyen una red invisible de apoyo. **Todas las puérperas necesitamos esa red para no desmoronarnos** a causa de las heridas físicas y emocionales que nos dejó el parto. Además, cuarenta días es demasiado poco para recuperarnos dentro de nuestro esquema social, porque nadie defiende las necesidades impostergables de la díada mamá-bebé, no hay una comunidad femenina para cuidarnos y la mayoría de las mujeres somos expulsadas tempranamente al trabajo.

El panorama es desalentador para las mujeres modernas y urbanas, aunque pensemos que esto forma parte de la liberación femenina. Esa es una trampa: no hay verdadera elección, casi nadie está en condiciones de decidir cuánto tiempo necesita quedarse con el bebé y cuándo es el momento adecuado para cada una para reincorporarse a la vida social y laboral. Las mujeres estamos solas con nuestra realidad interna e invisible: la **desestructuración emocional** causada durante el nacimiento de nuestro hijo, la falta de red social, a veces un varón como único interlocutor y los mandatos sociales que manejan los hilos de las decisiones personales y familiares.

Esta es la realidad con la que nos encontramos los profesionales al abordar a una mujer puérpera desarmada. El aparente derrumbe del vínculo de pareja, los desacuerdos familiares, la soledad, la falta de referentes, el alejamiento afectivo de las personas que creíamos más cercanas y un bebé que llora sin cesar.

Dentro de estas realidades frecuentes, los profesionales podemos ofrecer información **realista**, tanto a varones como a mujeres, respecto al puerperio. Es importante difundir con mayor precisión los conceptos sobre la naturaleza de la **fusión emocional entre la madre y el recién nacido**, sobre las necesidades específicas de las mujeres puérperas y sobre los cuidados indispensables que precisamos recibir. De esta manera, en el seno de cada pareja podremos determinar si estamos en condiciones de generar el cuidado necesario o si necesitamos buscar fuera del núcleo familiar ayudas complementarias (reemplazantes de la comunidad de mujeres en sociedades más solidarias).

Para ello, además de abordar la totalidad de la **biografía humana** de la mujer convertida en puérpera, investigaremos también los funcionamientos banales, porque es justamente allí —en el área de lo doméstico— donde las mujeres solemos hundirnos ante

la imposibilidad de atender al niño, mientras otro hijo reclama atención, se quema la comida en el horno, entran mensajes de texto y tenemos ganas de hacer pis. Estamos solas todo el día, derrumbándonos y tratando de encontrar en el espejo a esa mujer que recordamos haber sido.

Hay infinidad de recursos prácticos que pueden ser nombrados y valorados en su justa medida por un profesional que merezca la confianza de la pareja. La idea principal es que **las mujeres puérperas no deberíamos estar mucho tiempo solas**. Necesitamos asistencia, compañía y disponibilidad de otra persona que no interfiera ni haga abuso de autoridad, que no juzgue ni se entrometa, pero que esté **presente**. Alguien que se haga cargo de las tareas delegables (cuidado de hijos mayores, limpieza, comida, compras, lavado de ropa, organización de la casa) y con capacidad emocional suficiente para atender necesidades sutiles de las madres con un bebé en brazos.

Envalentonadas y prejuiciosas, las mujeres creemos que corresponde delegar estas obligaciones **en el varón**, suponiendo que así se convierte en un buen «padre moderno». Sin embargo, no es esa la tarea que obligatoriamente genera un funcionamiento familiar satisfactorio. Las mujeres pedimos a nuestra pareja algo que el otro no sabe, no conoce y no comprende, y que, en la mayoría de los casos, no formó parte de los acuerdos de emparejamiento. A su vez el varón —infantil y necesitado— suele reclamar a la mujer más disponibilidad, alegría y cariño en formato de disponibilidad genital, ya que el acercamiento sexual formaba parte de los acuerdos previos. La realidad es que la presencia del niño pone de manifiesto los desencuentros que ya existían. También es verdad que **una mamá y un papá somos demasiado pocos para criar a un niño**. A algunos les puede sorprender este pensamiento, sin embargo creo que estamos «diseñados» para vivir en comunidad, como la mayoría de los mamíferos.

¿Qué hacer? En principio, pensar que existen opciones para obtener compañía y sostén. Los profesionales podemos guiar con preguntas hasta que aparezcan, en el rincón de las posibilidades, los nombres de algunas personas cercanas que puedan convertirse en sostenedoras de la mujer puérpera: si la situación económica de la familia lo permite, las mujeres puérperas podemos imaginar la ayuda paga de una cuidadora, una *baby-sitter* o una empleada para la limpieza que nos permita delegar en ellas algunas tareas, que sea capaz de tener al bebé en brazos mientras comemos, tomamos una ducha o salimos a la calle a despejar nuestra mente. Incluso una persona que simplemente nos haga compañía en casa. A veces, esta función la puede cumplir un familiar, un núcleo de amigas organizadas, una red de vecinas. Pero quiero destacar que las mujeres puérperas necesitamos la **presencia** real y concreta de un sostén efectivo y que esto **es una prioridad, no un lujo**.

En la medida en que comprendamos que las necesidades básicas de las madres puérperas necesitan ser satisfechas, podremos pretender ampliar nuestras capacidades de encuentro con la pareja, si es que la tenemos y si conservamos acuerdos organizados antes del nacimiento del niño. Es decir, necesitamos inventar recursos que nos posibiliten a todos aliviar las obligaciones cotidianas de modo tal que —incluso con un bebé en el medio— tengamos tiempo para decirnos uno al otro lo que nos pasa y contemos con un

resto de disponibilidad física y emocional para querernos.

Todos los profesionales que trabajamos con familias sabemos que las parejas atraviesan estos períodos como si fueran naufragios, de los que pocos se salvan. Y en parte es así porque no contamos con los recursos emocionales ni sociales que nos faciliten la crianza de los niños. Estamos demasiado solos funcionando en familias demasiado restringidas. Tenemos que inventar otros modelos solidarios para que el puerperio no sea un suplicio, sino un tiempo de sabiduría celestial. Es un desafío para varones, mujeres y profesionales interesados en las problemáticas humanas.

La doula: sostén y compañía

«Doula» es una palabra que comenzó a ser usada en los Estados Unidos y luego en Europa en los años setenta. Algunos aseguran que proviene del indi, otros insisten en que viene del griego. En todo caso, se denominan «doulas» a las mujeres experimentadas que apoyan emocionalmente a las mujeres durante los partos y que luego se instalan durante el puerperio en casa de la mujer que ha dado a luz para acompañarla, instruirla en su nueva tarea de ser madre y sostenerla afectivamente. Una «doula» sabe de puericultura, enfermería y, de alguna manera, funciona como «guía» de las madres jóvenes e inexpertas.

En los Estados Unidos han adoptado esta palabra tan dulce (se pronuncia «dula») y han proliferado las Escuelas de Formación para doulas. En Inglaterra y España también han tenido mucho éxito. La mayoría de las doulas se prepara para acompañar los procesos de parto. Desde mi punto de vista, una doula tiene que formarse también en la construcción de la biografía humana o en algún otro sistema que permita abordar la totalidad del hilo de una vida, para comprender qué es lo que se pone de manifiesto en un momento tan doloroso y sangrante como el puerperio, para poder comprender, acompañar y vislumbrar aquello que la madre recién parida intuye, pero no logra organizar de su sí mismo.

Creo que la tarea de la doula es cada día más necesaria en nuestra sociedad, ya que las madres nos encontramos solas, infantilizadas y sin referentes internos o externos para transitar el día entero con el niño en brazos. Muchas madres experimentamos un nivel de confusión y un agotamiento emocional tal, que nuestro principal desafío es no enloquecer e intentar llegar lo más cuerdas posible hasta el fin del día o hasta que nuestra pareja regrese a casa.

Hace muchos años tuve el intento de «profesionalizar» a las mujeres que pretendían convertirse en «doulas» para prestar asistencia emocional y espiritual a las mujeres puerperas, y al mismo tiempo crear una conciencia colectiva femenina para que las mujeres nos demos cuenta de que la ayuda concreta, la asistencia y el acompañamiento efectivo durante el puerperio no son un lujo, al contrario, son una prioridad que todas las mujeres merecemos. **El niño recién nacido depende del equilibrio emocional de la**

madre. De hecho, a lo largo de la historia las mujeres hemos construido sostenes posibles que nos han garantizado suficiente contención para la crianza de los niños.

La doula debe estar en condiciones de asistir a la mujer puérpera en su hogar, adaptándose al tiempo prolongado y con una disponibilidad emocional que le permita contactar con la frecuencia sutil de la madre reciente. La doula debe asistir prioritariamente el mundo interno de la madre que explota sin parámetros conocidos y, además, ordenar y colaborar en el mundo externo que se vuelve caótico. Sobre todo ofrece sostén, apoyo, escucha, contención y solidaridad. Valoriza todas las sensaciones y considera la historia personal de cada madre, la experiencia del parto, la realidad familiar y social, el nivel de desarrollo personal, la historia con su propia madre, el vínculo con hijos ya nacidos y el conjunto de anhelos, dificultades y sueños para que cada madre — gracias a la ayuda de la doula— esté en mejores condiciones para amparar y amar al niño recién nacido.

Las mujeres deberíamos aprender a pensarnos como reinas cuando, contradictoriamente, consideremos un «exceso de ayuda» cualquier ofrecimiento que no sea absolutamente necesario o responda al salvataje del derrumbe final. ¿Por qué esperar hasta el límite de nuestra capacidad? Tendríamos que poder solicitar una doula en la clínica u hospital después del nacimiento. Al regresar a casa después del parto. Cuando el varón retoma su trabajo y crece en nuestras entrañas un pánico sordo impronunciable. Cuando surgen el temor o la sensación de peligro. Cuando el bebé llora y no es posible calmarlo o tenemos la sensación de no ser capaces de tan desafiante hazaña. Cuando los pechos sangran o duelen o se convierten en enemigos. Cuando tenemos ganas de llorar y llorar. Cuando el bebé está irritable o una misma está enojada o desconectada. Cuando la soledad lo invade todo. Cuando es imposible vestirse o salir a la calle. Cuando no sabemos a quién preguntar o desconfiamos de los consejos. Cuando la casa está llena de visitas y creemos hundirnos en un abismo inconmensurable. Cuando la culpa y el desconcierto nos hacen suponer que estamos haciendo todo al revés. Ring, ring, una doula a domicilio, por favor, ahora.

Es muy importante hacer hincapié en que la doula atiende y asiste a la madre puérpera, no al niño. Las mujeres bien sostenidas y acompañadas, afectivamente comprendidas y solidariamente escuchadas, estaremos en buenas condiciones para ocuparnos nosotras mismas de nuestro bebé. Frecuentemente hacemos todo lo contrario: frente a las tristezas no muy definidas, cansancios esperables, depresiones puerperales u otras yerbas, nos aconsejan dejar al bebé para que otras personas se ocupen mientras nos quedamos con nuestra inmensa soledad a cuestas. Sin embargo, las madres no debemos ni podemos estar solas. Tampoco hay motivos para quitarnos a nuestro bebé —ya que nos hemos convertido en «mamábebé»—, es decir, que aunque no lo sepamos conscientemente, solo la presencia constante de nuestro bebé nos rehabilita emocionalmente. La doula no interfiere en la díada, al contrario: la posibilita, la protege y nos acuna a ambos.

Para convertirse en doula es imprescindible tener suficientemente trabajada la propia **biografía humana**, comprender nuestras zonas oscuras y separar nuestras vivencias de

las de la madre que estamos asistiendo. También posee una gran capacidad de escucha y extrema generosidad, ya que la doula está al servicio de cada madre y de su mundo emocional particular. Las doulas no defienden ninguna idea preconcebida, ni dan consejos, apenas devuelven una mirada limpia y una visión fresca sobre todo el escenario familiar. La doula tiene un cuerpo dispuesto, tiene tiempo y acerca el conocimiento de todas las mujeres que confluyen en ella para ofrecerlo a la mujer que devino madre. Esa es la función de la doula.

Las doulas son parte de una red solidaria femenina que nos puede conectar con nuestras más íntimas sensaciones para atravesar fortalecidas el puerperio. Parece ser un tiempo de guerra interior, pero si lo atravesamos con conciencia, sabremos caminar pacíficamente por el sendero correcto. Todas las mujeres merecemos el cuidado de una doula. Incluso algunas mujeres merecemos convertirnos en doulas, porque es reparador y porque es una vía abierta para dar amor.

Feminizar la sexualidad durante el puerperio

Las mujeres que estamos en movimiento, con intereses personales y un fuerte sentido de nuestro lugar en el mundo, hemos aprendido a acomodarnos dentro del universo masculino. La acción, el éxito, la razón, la inteligencia cerebral, el dinero y lo material tienen excelente reputación, por eso estamos obligadas a funcionar con características concretas para poder desarrollar una vocación, un trabajo y una identidad social a través de nuestra tarea.

El aprendizaje y el despliegue de las prácticas sexuales no son una excepción a la regla, por el contrario, suceden dentro de la cultura varonil, que es el parámetro generalizado y conocido; por eso accionamos con una actitud preponderantemente masculina: activa, agresiva, penetrante, luchadora, tiempos cortos, objetivos claros y resultados palpables. Por supuesto que también nos gusta: ofrecemos y obtenemos placer, gozamos y nos deleitamos con el otro.

Nuestro acceso a la búsqueda y a nuestra libertad interior es muy reciente en términos históricos, por lo tanto, es lógico considerar que tenemos mucho que aprender de la femineidad escondida: contamos con muy poca experiencia como género, aunque tengamos la sensación de «haber superado todos los escollos» o de sentirnos unas diosas cuando hacemos el amor. Así transcurre nuestra sexualidad: felizmente activa y seductora, independientemente de los acuerdos de intercambio que hemos logrado con la pareja.

Un buen día nace nuestro primer bebé. Sabemos que es difícil criar niños, que dan mucho trabajo, que el cuerpo tarda en reacomodarse después del embarazo y el parto..., pero suponemos que pronto todo volverá a «ser como antes». La mayor sorpresa irrumpe cuando el deseo sexual no aparece como estábamos acostumbradas. Nos sentimos culpables, sobre todo cuando el obstetra nos da el «permiso» para reanudar las

relaciones sexuales para alegría del varón que, con cara de satisfacción, nos guiña el ojo susurrándonos al oído: «Ya no tenés excusas».

Pero el cuerpo no responde. La libido está desplazada hacia los pechos, donde se desarrolla la actividad sexual constante, tanto de día como de noche. El agotamiento es total. Las sensaciones afectivas y corporales se tornan muy sensibles y la piel parece un fino cristal que necesita ser tocado con extrema delicadeza. El tiempo se prolonga, cualquier ruido es demasiado agobiante y nos fusionamos en las sensaciones del bebé, es decir, en la certeza de estar nadando en un océano inmenso y desconocido.

Tenemos la decisión intelectual de responder a las demandas lógicas del varón, de satisfacerlo y de reencontrarlo. Pero no funciona, a menos que nos desconectemos de las sensaciones íntimas y verdaderas —para lo cual muchas de nosotras estamos bien entrenadas—. Normalmente estamos tan poco conectadas con nuestra sexualidad profunda y femenina, que nos acomodamos fácilmente en el deseo del otro, en parte con el afán de complacer y también para sentirnos queridas. Así nos alejamos de nuestra esencia y así nos acostumbramos a sentir según los parámetros de otro cuerpo, de otro género. Nos desorientamos ante el desconocimiento de nuestras propias reglas regidas por una femineidad que pasa inadvertida en la profundidad de nuestro ser esencial. Es esa esencia del alma femenina que explota con la aparición del hijo y, sobre todo, con el vínculo fusional que se establece entre el bebé y la mujer florecida.

¿A qué nos obliga la indudable presencia del niño? A que ambos —varón y mujer— nos conectemos con la parte femenina de nuestra esencia y de nuestra sexualidad, que es sutil, lenta, sensible, hecha de caricias y abrazos. Es una sexualidad que no necesita penetración ni despliegue corporal; al contrario, prefiere tacto, oído, olfato, tiempo, palabras dulces, encuentro, música, risa, masajes y besos. En esa tonalidad no hay riesgo, porque no lastima el **alma femenina fusionada**. No hay propósitos, incluso a veces no hay orgasmos, ya que lo que importa es el encuentro amoroso y humano. Hay comprensión y acompañamiento sobre la realidad física y emocional por la que atravesamos fundamentalmente las mujeres con un niño en brazos. En este sentido, es importante percibir que el niño está siempre en nuestros brazos, aunque materialmente esté durmiendo en su cuna. Quiero decir que participa emocionalmente en el encuentro amoroso entre sus padres. Por eso es indispensable que sea suave, susurrante y acogedor.

La aparición del hijo nos da la oportunidad de registrar y desarrollar por primera vez las modalidades femeninas que tanto hombres como mujeres conservamos como parte de nuestros funcionamientos sociales, afectivos y por supuesto sexuales. Dicho de otro modo: sin objetivos, sin obligación de llegar al orgasmo, sin demostración de destrezas físicas..., simplemente podemos descubrir esas otras «maneras femeninas» que enriquecerán nuestra vida sexual futura, porque integramos aspectos que desconocíamos de nosotros mismos.

Todas las mujeres deseamos abrazos prolongados, besos apasionados, masajes en la espalda, conversaciones, miradas, calor y disponibilidad del varón. Pero el malentendido que genera cualquier acercamiento físico que pueda ser interpretado como invitación al

acto sexual con penetración obligatoria, nos induce a las mujeres a distanciarnos de antemano para protegernos de la penetración, rechazando cualquier gesto cariñoso, ahondando el desconcierto del varón ante el aparente desamor.

Por eso es imprescindible que **feminicemos la sexualidad** —varones y mujeres— durante el período de la fusión emocional entre la madre y el niño, al menos los dos primeros años. Entonces nos permitiremos gozar y al mismo tiempo explorar capacidades de comunicación y afecto que, en otras circunstancias, no hubiéramos investigado. El sexo puede ser mucho más pleno, más tierno y completo si nos damos cuenta de que llegó la hora de descubrir el universo femenino, la redondez de los cuerpos y la sensibilidad pura.

¡Acariciémonos hasta morir! Permitámonos que los coitos sean muchísimo más elevados que las meras penetraciones vaginales, que logran el título de «relaciones sexuales completas» como si el goce se limitara a tan esquemáticas prácticas.

Perdura una lucha cultural entre lo que todos creemos que es correcto y lo que nos pasa. A las mujeres nos sucede que no podemos hacer el amor como antes y a los varones les pasa que se enojan, se angustian y se alejan. En lugar de aceptar esto que nos acontece como tríada —bebé incluido.

A lo largo de los años, he constatado un fenómeno que se repite en los grupos de encuentro entre mujeres: ayudadas por la risa que libera la energía profunda y acerca a cada mujer a sus propias e íntimas sensaciones, logramos crear una complicidad que nos permite hablar francamente entre todas. Invariablemente, algunas de nosotras encontramos alivio al comprobar que otras con más trayectoria dentro de los grupos hablamos abiertamente sobre las imposibilidades para responder a las exigencias sexuales del varón, y nos entusiasamos con las propuestas creativas que intercambiamos para aumentar las opciones de goce y encuentro. Quiero destacar que habitualmente de esto no se habla, a menos que haya un espacio femenino de verdad, un ámbito en el que sea posible hablar con el corazón y con el vientre, con los pechos y con los genitales lastimados que se quejan si no son escuchados.

Para los varones es un verdadero desafío. Ingresar en el universo femenino resulta bastante extraño, ya que la cultura conserva aún su preponderancia masculina. De hecho, pensamos y sentimos con ese sistema incorporado. Asimismo, la sexualidad fue pautaada a partir de la actividad y la eyaculación como sinónimos de éxito y potencia desde generaciones remotas.

El puerperio de las mujeres es una oportunidad para el varón, ya que puede aprender de sus propios aspectos femeninos a través del acercamiento sincero a la realidad emocional de la mujer que ama y que se ha transformado indudablemente desde el nacimiento del niño. La intensidad con la que decida comprometerse y vincularse para sostener a la díada mamá-bebé le permitirá acomodarse integrando la tríada. No desde el reclamo infantil de atención, sino desde el sostén maduro y la observación de «lo que pasa», en lugar de pretender que «las cosas sucedan como yo necesito». Es una manera posible de devenir adulto, de construir el nido y de unir los talentos en beneficio de la familia. Los varones pueden llegar a descubrir que hay otros modos de gozar como los

dioses y que la penetración y la eyaculación son algunas de las tantas maneras posibles, pero no necesariamente las mejores. Sobre todo si es época de lactancia, de noches sin dormir y de espaldas contracturadas.

Por otra parte, quizás algunas mujeres reconozcamos por primera vez el calor de la sexualidad femenina, que además de la excitación corporal incluye una intensa conciencia sensorial. A veces desconocemos los ritmos naturalmente femeninos y nos esforzamos por pertenecer a una modernidad en la que no se les presta atención a ciertas evidencias íntimas. La sexualidad necesita, de vez en cuando, la visita de criaturas fantásticas, hadas y duendes que despierten con su varita mágica los deseos ardientes del alma de las mujeres para que el sexo derrame amor y fantasía.

En esas ocasiones tenemos la sospecha de que el sexo es sagrado y sensual: sucede cuando una brisa recorre el cuerpo físico producida por un beso, una palabra amorosa, una broma, una mirada llena de deseo. En esos precisos momentos nos estremecemos al sentirnos amadas y rejuvenecemos en pocos segundos en un auténtico estallido de vida y pasión. Así, el sexo es sagrado porque es curativo, como la risa y la sensación de libertad. Es sagrado porque repara el corazón. La sexualidad vivida con plenitud integrando lo femenino y lo masculino, el yin y el yang, es una medicina para el espíritu, un remedio para el alma.

El bebé, el niño y su madre fusionada

LAS NECESIDADES BÁSICAS DEL BEBÉ DE 0 A 9 MESES. LA MIRADA EXCLUSIVA. LA CAPACIDAD DE COMPRENSIÓN DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS (HABLAR CON ELLOS). RECURSOS CONCRETOS PARA HABLAR CON LOS NIÑOS. ESTRUCTURA EMOCIONAL Y CONSTRUCCIÓN DEL PENSAMIENTO. SEPARACIÓN EMOCIONAL Y COMUNICACIÓN. ATENCIÓN DE NIÑOS «CON PROBLEMAS». EL CASO NORMA. EL CASO CONSTANZA. CADA SITUACIÓN ES ÚNICA.



Las necesidades básicas del bebé de 0 a 9 meses

Para acercarnos al universo del bebé es necesario utilizar el conocimiento **intuitivo** en lugar del conocimiento racional, ya que se trata de un ser regido por necesidades y leyes que escapan a las previsiones mentales de los adultos. Este acercamiento intuitivo que aflora en las madres está muy desvalorizado socialmente, en consecuencia, las mujeres no respetamos los sentimientos obvios que surgen por el fenómeno de fusión emocional que nos permite estar milimétricamente conectadas con las manifestaciones de nuestros bebés.

El bebé humano nace prematuramente con respecto a los demás mamíferos. Podemos considerar que necesita nueve meses de **gestación intrauterina** y luego nueve meses de **gestación extrauterina**. Es decir, recién a los 9 meses de edad tiene un desarrollo similar al de otros mamíferos a pocos días de haber nacido (la posibilidad de desplazamiento, por ejemplo).

Durante los primeros nueve meses de vida extrauterina, las necesidades básicas de los bebés son sustancialmente parecidas a las que eran satisfechas cómodamente en el vientre de sus madres, a saber: comunicación, contacto, movimiento y alimentación permanente (en ese orden).

Comunicación: me refiero a la comunicación permanente con la persona maternante (madre o persona sustituta) a través de la mirada, las palabras, el sentido de su presencia y el amor. Un bebé se constituye en ser humano en la medida en que está en total comunicación con el otro, preferentemente con su mamá. Permanente significa «todo el tiempo», 24 horas abrazado, calentado, cobijado, acompasado por los movimientos corporales y el ritmo de la madre.

Contacto: el bebé debería estar en nuestros brazos o en brazos de algún sustituto la mayor parte del tiempo, sostenido, tocado, acariciado, incluso «apretado» como, de hecho, estaba en nuestro útero. Que las mismas vivencias uterinas se asemejen a las vivencias en el medio aéreo, le otorga seguridad y confianza. El bebé necesita las fronteras corporales que delimitan su propio cuerpo y que lo acunan, lo balancean, le cantan y lo contienen. Esto debería ser una actitud sencilla y espontánea, sin embargo, la mayoría de las madres no contamos con suficiente sostén externo para poder permanecer con el bebé a «upa» la mayor parte del día. Tampoco contamos con historias de vida suficientemente amorosas ni repletas de confianza, por eso, sin darnos cuenta, mantenemos luchas internas entre la necesidad primaria y filogenética que nos dicta el corazón y lo que nuestro «yo externo», la familia o la cultura esperan de nosotras y tildan de normal o saludable. De hecho, en nuestra sociedad occidental raramente tenemos la ocasión de encontrarnos en las calles con madres que porten a sus bebés pegados al cuerpo; al contrario, abundan los cochecitos para bebés, cunitas, sillitas o cualquier otro objeto que mantiene al bebé alejadísimo del cuerpo de su mamá. Quiero recalcar que dentro del útero materno, el bebé tenía todas las partes de su cuerpo en contacto con otro cuerpo, apretado y con límites muy precisos. Esa sensación es la que

el bebé necesita reproducir. El espacio aéreo es infinito. Si no hay contacto completo, la sensación es la de caer en un precipicio.

Movimiento: durante la vida intrauterina el bebé estaba en continuo movimiento. No solo por los movimientos de la madre al caminar, sentarse, dormir o escribir, sino también porque el niño permanecía en contacto permanente con los movimientos de los órganos internos, tanto de la digestión, la respiración o la circulación cardíaca. La quietud completa no existía y, en el medio aéreo, la quietud representa un peligro para el bebé.

Alimentación permanente: significa que, al igual que en el útero, la necesidad de alimento es casi constante, y no me refiero solo al alimento material que denominamos «leche». La posibilidad de succionar, ingerir y satisfacer el hambre debería ser factible cada vez que el bebé lo requiera. Con demasiada frecuencia las madres retaceamos el pecho a los niños porque «ya comió». Reflexionemos sobre el poder que ejercemos sobre ellos desde la posición de adultos, decidiendo arbitrariamente cuándo es «justo» ofrecer alimento y cuándo no es adecuado o merecido. En el útero, no existía la espera. El niño era alimentado espontáneamente.

Estas apreciaciones van en contra de la mayoría de los prejuicios con los que se maneja la sociedad industrial. Justamente los pre-juicios son ideas preconcebidas que sirven en ciertas circunstancias y que luego utilizamos indiscriminadamente. En cambio, podríamos incluir una mirada amplia, abierta y dispuesta para cada situación en particular.

Para criar bebés atendiendo sus necesidades básicas, es indispensable reconocer la naturaleza del bebé humano. Para ello, necesitamos observarlos y confiar en que el comportamiento es «natural». Por supuesto, si las madres nos permitimos fundirnos en la **fusión emocional**, viviremos como propias las sensaciones primitivas de nuestros bebés, permitiéndonos regresiones —que tienen muy mala prensa, pero que son indispensables durante el puerperio—. Podemos autorizarnos para que aparezcan con claridad las sensaciones primarias de la beba que una misma ha sido. Puede parecer aterrador que estas vivencias surjan si no han sido agradables, pero, tal como hemos dicho anteriormente, **en el cuerpo del bebé aparece indefectiblemente el alma de la mamá, y para el alma el tiempo no existe**. Puede manifestarse tanto alguna situación del presente como una vivencia muy antigua. Criar a un bebé real es también entrar en contacto con el bebé que hemos sido.

¿Qué sucede cuando las madres criamos a nuestros bebés guiadas por los consejos y recetas recibidas, y desatendemos nuestras sensaciones viscerales? Sencillamente la sombra aparece en manifestaciones molestas como enfermedades, llantos desmedidos y protestas dignas de bebés que decidieron hacerse notar.

Somos una sociedad extremadamente violenta con nuestra cría. Insistimos en desatender los reclamos naturales de los bebés que dependen exclusivamente de los cuidados de los adultos. Un bebé humano no tiene ninguna autonomía. Depende absolutamente de los cuidados de los mayores. Al nacer ni siquiera sostiene la cabeza. Recién logra el desplazamiento a los 9 meses de edad..., por lo tanto está a merced de nuestras caprichosas ideas modernas.

Las madres solemos ser acusadas de «sobreprotectoras» y desprestigiadas en el rol maternante cuando tenemos la valentía de mantener al bebé pegado a nuestro cuerpo. El temor familiar y social supone que el bebé acostumbrado a permanecer en contacto corporal con la madre no podrá en el futuro «acostumbrarse» a prescindir del contacto físico. Es un pensamiento lineal y sumamente infantil.

Si un bebé está sometido a la ausencia de una necesidad básica, crecerá reclamando eternamente eso que no obtuvo y que necesitaba con desesperación. Al igual que las personas que han atravesado la guerra y el hambre: cuando tiempo más tarde los acontecimientos se modifican y viven en paz —incluso convirtiéndose en ricos o poderosos— la sensación primaria continúa siendo de hambre y de pérdida. He sido testigo —con ternura y compasión— de las vivencias de un hombre de 92 años que pasó la guerra en Europa del Este siendo niño, y que en la actualidad, a pesar de tener confort y dinero suficientes, cuando terminan las cenas familiares come hasta el último bocado que haya quedado en los platos de los demás comensales. Porque aún siente el hambre en sus entrañas. Del mismo modo, un niño no sostenido corporalmente buscará eternamente el contacto compulsivo. Un niño no amado reclamará amor por doquier y siempre se sentirá vacío. Por el contrario, cuando un bebé es respetado en sus necesidades, colmado, asegurado, acariciado y sostenido..., luego traspasa y evoluciona. En la medida en que su seguridad interior se haya organizado, luego más coraje y vitalidad tendrá para explorar el mundo externo.

Recordemos que nadie pide lo que no necesita.

La mirada exclusiva

La mirada exclusiva es una de las necesidades básicas de los bebés y los niños pequeños. Ante cualquier manifestación molesta de un niño, es pertinente cuestionarnos inicialmente sobre lo más simple: es decir, averiguar **si las necesidades básicas han sido satisfechas**. Nos asombraremos al constatar que raramente lo logran. **Que un niño esté a «upa» parece que nos hace enojar a las personas grandes**. Además, todos tenemos un sinnúmero de cosas importantes para resolver, en lugar de perder el tiempo con un bebé siempre a cuestas.

En teoría, estamos todos de acuerdo, pero las madres no contamos con suficiente sostén familiar ni social para permitirnos «tener al bebé» más de lo debido. Tampoco provenimos de infancias cargadas de amorosidad ni ternura. Por lo tanto, el universo de los abrazos y los afectos compartidos nos resulta desconocido. Así anda el mundo. Simplemente si comprendiéramos la aridez emocional de la que venimos y toleráramos amamantar y permanecer con nuestros bebés en brazos, todos creceríamos más felices y las carencias afectivas no estarían tan representadas en las guerras que peleamos cotidianamente.

Los niños pequeños suelen esperar largas horas para conseguir un tiempo exclusivo

de dedicación y de mirada. Preguntémonos si últimamente hemos permanecido **quince minutos** en la habitación de nuestros hijos sentadas en el suelo sin hacer ninguna otra cosa. Sin revisar los mensajes de texto. Es una prueba muy difícil. La mayoría de nosotras perdemos. En fin, muchos niñitos están solos y lloran, aunque las madres no nos demos cuenta porque tenemos la sensación de haber estado ocupándonos de ellos todo el día mientras cocinamos, hablamos por teléfono o hacemos las compras. Solemos dejar prácticamente todo cuando suena el teléfono celular. Siempre hay tareas indelegables y urgentes. Recordemos cuántas veces en el día dijimos a nuestro hijo: «Esperá». Los niños esperan.

Las mujeres que trabajamos fuera del hogar regresamos cansadas, con deseos de reencontrarnos con los niños, pero también con tareas pendientes. Las que no trabajamos fuera de casa, entramos en un ritmo doméstico que no acaba nunca y con la sensación de haber lidiado todo el día con los niños. Pero desde el punto de vista del niño, no nos hemos detenido, no lo hemos observado, no lo hemos escuchado, ni le hicimos saber que había un tiempo y un espacio exclusivo para él. No es indispensable jugar con el niño. Es indispensable estar disponible, para que el niño pueda contar con nosotros.

La capacidad de comprensión de los niños pequeños (hablar con ellos)

Nos resulta disparatado imaginar que los bebés y los niños pequeños son seres que llegan al mundo con total capacidad para amar, ser amados y **comunicarse** con los demás. Damos demasiada importancia a las limitaciones físicas, al cuerpecito torpe e inmaduro, como si este estuviera directamente relacionado con las habilidades espirituales. Estamos acostumbrados a creer solo lo que ven nuestros ojos y negamos lo que ve nuestro corazón.

La costumbre de hablar con los niños es poco frecuente, por eso parece «rara». Suena ridículo dar explicaciones a un bebé que aparentemente solo sabe llorar, mamar y ensuciar los pañales. Estas creencias relativas a los bebés pueden resultar desopilantes en la medida en que estemos encajados en una lógica materialista, visible y tosca de la vida humana. En efecto, el ejercicio de hablar con los niños tiene que ver con contactar los planos sensibles, allí donde los niñitos se relacionan fácil y alegremente, ante el asombro de los mayores, cuando advierten la capacidad de comprensión que todo ser humano tiene independientemente de la edad atribuida en el plano físico.

Sabemos que los adultos necesitamos «pruebas» para sentirnos con derecho a hacer aseveraciones tan disparatadas como «los bebés comprenden todo». Ya que estamos acostumbrados a movernos en un mundo material donde lo que «se ve», lo «comprobable» y lo «concreto» tienen muy buena reputación.

Pero ya hemos visto que con la llegada de un bebé necesitamos ampliar nuestra capacidad de comprensión hacia aspectos más sutiles y, de hecho, menos comprobables. Los bebés y los niños tienen cuerpos físicos más pequeños, pero en cambio están más

abiertos a sus emociones, intuiciones, percepciones y telepatías.

Que un niño no pueda aún utilizar el lenguaje verbal, **no significa que no lo comprenda**. Al contrario, está conectado exactamente con lo que tiene sentido lógico e íntimo para su mamá. Por lo tanto, sería ignorante por parte de los adultos menospreciar estas cualidades, que son justamente las que nos colocan una y otra vez en el camino indefectible de la comprensión personal.

Al partir del preconceito: «son chiquitos y no entienden», nos permitimos dar escasa información a los bebés: nos vamos a trabajar —desaparecemos— y volvemos ansiosas —aparecemos— sin explicación alguna. Tomamos decisiones personales o familiares que los involucran, los dejamos al cuidado de otras personas, manipulamos sus cuerpos, los llevamos al supermercado, toleramos que personas desconocidas para ellos los alcen, sin ofrecerles palabras criteriosas para que encuentren un sentido lógico a cada situación y se acomoden de la mejor manera posible.

En cambio, los adultos nos manejamos cotidianamente con suficiente información respecto a los demás. Por ejemplo: si nuestra pareja tiene una reunión de trabajo en un horario inusual, esperamos que nos avise para organizarnos mejor mentalmente. En cambio, si no nos avisa y llega a cenar tres horas más tarde..., la vivencia es caótica, entre la angustia y la furia. Aquello que entre adultos consideramos «irrespetuoso» nos parece natural con relación a los niños.

¿Por qué es necesario que los niños sepan lo que va a suceder? Porque tienen derecho a **organizar su entendimiento** al igual que los adultos. Un niño se «prepara» para vivir en ausencia de su mamá durante tres horas, se «prepara» para aceptar rostros desconocidos que se vuelven «amigables» si la mamá los nombra, se «prepara» para ir al supermercado, que es un lugar ruidoso con luces brillantes donde la mamá está apurada y no le presta atención. Los adultos también nos sentimos mejor si en una fiesta el anfitrión nos presenta amablemente a otras personas, si sabemos cómo se va a desarrollar nuestra jornada, si conocemos nuestras alternativas.

Es interesante notar que los niños reaccionan agresivamente —a veces con desesperación— cuando no son considerados en su totalidad como seres capaces de comprender, aceptar y acompañar. Porque cualquier situación es tolerable si sabemos de qué se trata.

Por eso tomemos la costumbre de **hablar con los niños**, ¡por pequeños que sean! Cada mañana contémosles cómo será el día. Si tenemos que dejarlos, expliquémosles qué harán ellos en nuestra ausencia, qué van a comer, adónde van a ir a pasear, quién los cuidará, a qué hora regresaremos, cómo nos sentimos por dejarlos..., en fin, toda la información banal y doméstica.

Más imprescindible aún, **hablemos con los niños sobre lo que nos pasa**, lo que sentimos, sobre el origen de nuestras preocupaciones, los motivos de nuestras alegrías, los proyectos y los deseos, los logros y las dificultades, los amores y desamores, los regalos y las pérdidas. Entiendo que para poder hablar con los niños, previamente tenemos que conectar emocionalmente con nuestro ser interior —y eso será posible a partir de un trabajo honesto de indagación personal—. Los procesos internos están

llamados a ser descubiertos, aunque no sean prolijos. Es imprescindible que los adultos admitamos que precisamos ayuda, para limpiar nuestros escenarios de opiniones, prejuicios o discursos obsoletos, porque lo único que tenemos que abordar es **nuestra realidad emocional**. Una vez que aprendamos a mirar nuestro territorio emocional despojados de opiniones discutibles, y en la medida en que comprendamos cuánta ceguera o cuánto miedo han teñido nuestra historia de vida..., entonces sí, esos descubrimientos genuinos tendremos que compartirlos con nuestros hijos. **Hablemos. Hablemos porque nuestros niños nos escuchan.** Nos comprenden y se solidarizan. Pero sobre todas las cosas, al hablar con claridad sobre nuestras acciones sombrías y echar luz sobre nuestras inconsistencias, los niños pueden separarse de nuestras emociones. Cualquier niño pequeño —cuando las madres le explicamos con palabras sencillas la comprensión global de nuestros estados emocionales— es capaz de separarse de las emociones y limpiar la angustia que lo invadía y que no era propia, era prestada.

Veamos, por ejemplo, una situación corriente entre adultos: nuestra pareja llega a casa al fin del día de muy mal humor. Le preguntamos qué le pasa y no nos quiere responder. Entonces nos angustiamos y fantaseamos sobre los motivos por los que puede estar molesto con nosotras. De pronto, nos sentimos poco atractivas, en deuda y suponemos que somos responsables de su mal humor y que tenemos que inventar algo urgente para animarlo.

Veamos la misma escena, pero con un leve cambio: nuestra pareja llega a casa de mal humor. Le preguntamos qué le sucede y nos relata los motivos de una discusión desagradable ocurrida en su lugar de trabajo. Conversamos sobre el tema. No lo podemos solucionar. Pero no nos angustiamos. Porque **sabemos de qué se trata**. Saberlo nos separa de la angustia.

Exactamente lo mismo sucede en el intercambio con los bebés y niños pequeños. Si la criatura sabe de qué se trata, queda separada de la angustia. O dicho de otro modo, si las mamás registramos —a través de la expresión de nuestro hijo— una situación emocional determinada, si nos damos cuenta de su real dimensión, si ubicamos el nudo del conflicto dentro del hilo de nuestra historia personal..., entonces el bebé ya no necesitará «hacerse cargo» ni manifestar la dificultad a resolver. Ya hemos comprendido el significado y las madres lo asumiremos. Obviamente esto no funciona en automático, no todas las situaciones emocionales son fáciles de descifrar, algunas se manifiestan durante años, pero la actitud de introspección, la pregunta inicial: «¿qué me está pasando?» es fundamental en la búsqueda de la verdad.

Recordemos que el ser humano tiene la misma capacidad de comprensión desde el día de su concepción hasta el día de su muerte.

Por eso, los niños merecen nuestro respeto. Esperan que los tratemos como a los maestros a quienes queremos, veneramos y seguimos. Y de quienes aprendemos.

Recursos concretos para hablar con los niños

Hablar con los niños es más fácil si comenzamos desde el nacimiento. Las mamás pasamos largas horas a solas con el bebé: alejadas de las opiniones bienintencionadas podemos ejercitar contándole pequeñas cosas: «Ahora te voy a cambiar el pañal», «Necesito que me esperes un ratito», «Te duele la panza y por eso estás llorando», «Es muy difícil ser bebé», etc. Poco a poco, constataremos que cuando acompañamos nuestras maniobras con la explicación adecuada todo resulta más suave, el bebé se tranquiliza, no hay oposición.

Si estamos atravesando un momento angustiante por los motivos que fueren y logramos contarle con palabras simples lo que nos pasa, notaremos un cierto alivio en el bebé. Al tratarse de sentimientos sutiles, es posible que solo las mamás nos demos cuenta de que el bebé se relajó aunque no se note tanto «desde afuera». Sugiero ejercitar la costumbre de hablar con ellos todos los días, ante cada pequeña situación, nombrar con palabras lo que hacemos, lo que sentimos, lo que nos acontece, lo que somos. Porque nuestro bebé va aprehendiendo el mundo a través de la suavidad con la que le acercamos la comprensión lógica de todo lo que hace, siente, le acontece, es.

Es indispensable **hablar en primera persona**, porque es la manera más cercana de transmitir la verdad, sin emitir juicios: «Yo creo que...», «A mí me pasa que...», «Tal obstáculo es demasiado grande para mí». Cada vez que el enojo nos invita a echar culpas..., estamos alejándonos de la verdad. Si hablamos de nosotras mismas, los niños darán crédito a nuestras palabras. De lo contrario, serán palabras huecas. Los niños responden solidariamente si se sienten respetados y si encuentran en las palabras del adulto un mensaje que les llegue al corazón.

Por ejemplo: «Matías, yo te grito mucho cuando te portás mal. En realidad, no tengo tiempo de jugar con vos, no sé por qué me cuesta tanto delegar las tareas de la casa. Mis padres fueron muy exigentes conmigo y yo siento que los defraudo si pido ayuda. En verdad me siento mejor conmigo misma cuando logro resolver las cosas yo sola. A papá tampoco sé cómo pedirle que vuelva más temprano. Necesitamos dinero y estoy tan preocupada que a veces estallo. Voy a hacer un esfuerzo para no enojarme con vos a cada rato. Siento demasiada responsabilidad, me siento sola...»

Hablar en primera persona siempre es revelador. No estamos acostumbrados y para entrenarnos hay que estar atentos. Solemos culpar a los niños, a la sociedad, al clima, a la escuela o a nuestro pasado, pero ninguna de estas excusas nos lleva al camino del conocimiento personal, ni al entendimiento de nuestros escenarios completos. Si comunicáramos en primera persona —incluso entre adultos— se acabarían las discusiones. Por ejemplo: «Me prometiste que ibas a llegar a las seis de la tarde para bañar a los chicos, ¡sos un irresponsable!» es diferente de: «Yo te estuve esperando desde las seis de la tarde como habíamos acordado. El día me resulta eterno con los chicos y la certeza de tu llegada me sostiene. No puedo hacerlo sin vos, me derrumbo de solo pensarlo».

Cuando hablamos en primera persona no hay discusión posible. Generamos comprensión y acercamiento. Hablar con los demás es sencillo si comprendemos que estamos incluidos en el escenario, es decir, si nos involucramos. Si comprendemos que

somos parte de un todo que hemos contribuido a organizar. Hablar con los niños es más sencillo aún, ya que nos responden con el estado más puro y genuino del alma. Solo se requiere estar al habla con uno mismo.

Estructura emocional y construcción del pensamiento

Ramiro se cae y se lastima la rodilla. Llora. La mamá le dice cariñosamente: «Ramiro, no pasó nada». Entonces Ramiro interpreta que **eso que siente no es**, pero como le sigue doliendo, llora más fuerte. A esa altura la mamá se enoja porque está exagerando. Al final, Ramiro **ya no está tan seguro de lo que le pasa**.

Malena tiene miedo a la oscuridad, a los animales, a la lluvia y a estar sola. Los padres de Malena se pelean mucho en casa, se gritan y se amenazan. Cuando la maestra del jardín conversa con su mamá, ella le cuenta que en casa no hay ningún problema. Entonces Malena interpreta que la sensación de disgusto o de temor que percibe en casa no existe. **Lo que ella cree que «pasa», la mamá dice que «no pasa»**.

Si prestamos atención a las cosas que cotidianamente les decimos a los niños, veremos que insistentemente **tergiversamos lo que sucede**. Si se lastima, opinamos que en realidad no se lastimó. Si en casa hay violencia, afirmamos que no pasa nada. Si quiere comer, decidimos que no es la hora. Si no quiere ir al jardín, decimos que ese tema ni se cuestiona y que tiene que ir sí o sí.

Resulta que los niños van organizando su relación con el mundo llevados por nuestras manos. Las madres somos quienes nombramos e identificamos el mundo circundante. Desde «te voy a cambiar un pañal», hasta «hoy hace frío». Además del mundo «objetivo», los niños tienen también un conjunto de percepciones y sensaciones muy personales, que necesitan que sean nombradas, pero para lograrlo, primero tienen que ser reconocidas como válidas. Observemos que desde el inicio de la vida, **el niño depende de la interpretación de la realidad que las madres hagamos**. Por eso, lo que decimos se va a constituir en la psique del niño como un cielo de verdades o como un infierno de mentiras.

El niño va construyendo su «propio yo» separándose de la fusión emocional, a medida que se va integrando con «el mundo externo». Este «mundo externo» tiene que resultar «comprensible» y «lógico». Cuando siente «dolor», necesita que sea nombrado como «dolor», para que cada vez que sienta dolor pueda él mismo reconocerlo como tal. Así como el color «verde» es nombrado y luego reconoce toda la gama posible de verdes, esto mismo aprende con respecto a las sensaciones personales y a lo que les pasa a los demás.

Son como piezas de Lego que se van ensamblando unas con otras, y que «encajan» con precisión. A esta construcción perfectamente encastrada, la vamos a llamar «estructura emocional», porque luego será la base de toda la organización afectiva posterior. Un esqueleto bien armado puede hacer frente a muchas tormentas y conservar

su integridad.

Volviendo a los ejemplos anteriores: si Ramiro se cae y la mamá lo consuela diciéndole: «Te duele mucho», una pieza encaja con la otra, porque se nombra exactamente lo que pasa. Seguramente va a llorar menos, porque cuenta con el reconocimiento de la palabra de la mamá, que además de consolarlo, **organiza un pensamiento lógico que encaja con un sentimiento**. Solo entonces puede armar la base de la estructura de su pensamiento sostenido por una estructura emocional equilibrada.

En el segundo ejemplo, si los padres de Malena le hablan con palabras simples y le explican que no son felices viviendo juntos y que van a buscar ayuda para solucionar los problemas que sí tienen, y si la mamá le relata a Malena que ella misma tiene mucho miedo de quedarse sola si se divorcia del papá y que es posible que los miedos de Malena tengan que ver con esto..., entonces, independientemente de los problemas reales por resolver, Malena consigue organizar su estructura emocional como piezas de Lego que encajan relativamente bien.

¿Qué sucede si no mediamos con palabras entre lo que efectivamente sucede y nuestras emociones? Sencillamente los niños no están en condiciones de organizar esa mínima estructura emocional, entonces crecen frágiles y emocionalmente débiles. El mundo externo no encaja con el mundo interno, ni con el conjunto de sensaciones y percepciones personales. Los niños quedan desconcertados. Para no sufrir, desconectan. Estos niños se parecen mucho a los niños que nosotros mismos hemos sido..., desorientados y escindidos de la realidad. Con el propósito de sobrevivir al sufrimiento. Tomemos en cuenta que aunque estemos hablando de nuestros hijos, al mismo tiempo estamos abordando al niño que nosotros hemos sido.

Ahora está muy de moda hablar de niños hiperkinéticos. Son niños que no «pueden parar», corren de un lado para otro, no consiguen concentrarse en un juego, no prestan atención y si observamos bien, veremos que tampoco logran elaborar frases largas o complejas. Hablan con palabras entrecortadas. Como los «videoclips», armados en una sucesión de imágenes y movimientos sin relación entre sí. Los niños movidos y especialmente inquietos que suelen ser catalogados como «niños sin límites», en realidad funcionan como si les hubieran desconectado todos los cables, lo que dicen y lo que hacen parece carecer de sentido, es complejo «seguirles el hilo» de un relato, y cuando se «enchufan» lo hacen a sistemas muy lineales, como la televisión o los juegos virtuales en los que no necesitan elaborar un pensamiento complejo para matar siempre a los mismos enemigos. Luego, estos niños crecen y se convierten en los adultos que todos nosotros somos, con grandes dificultades para darnos cuenta de lo que nos pasa, reconocer nuestras sensaciones, ubicarlas en algún estante de nuestro complejo sistema emocional, registrar nuestras necesidades o establecer elecciones que tengan que ver con nuestra esencia y nuestro ser en el mundo.

Muchos de nosotros vivimos desconectados de la realidad de nuestro «ser interior», pero es justamente esa «distancia» la que nos produce infelicidad. En cambio, los niños llegan al mundo «conectados», porque están más cerca de su corazón. Los niños son

nuestra oportunidad. No contamos con mejores testimonios de nuestra naturaleza viva que cada niño que llega a nuestra vida. Por eso, en lugar de censurar sus manifestaciones, podemos dejarnos llevar por sus reclamos y necesidades, ya que es una manera eficaz y directa para alcanzar el nudo de nuestras propias necesidades primarias, del niño que hemos sido y al que aún no hemos terminado de comprender.

Otro ejemplo: la mamá de Santiago es una mamá sola, no tiene pareja y acaba de perder su empleo. Está muy angustiada porque no cuenta con su familia de origen, su madre es anciana y tiene un hermano con quien no existe casi vínculo. Santi se despierta muchas veces a la noche. La mamá se enoja diciéndole que si él se porta tan mal no va a llevarlo más al zoológico que le gusta tanto. Sin embargo esto no da resultado, Santi se sigue despertando, las amenazas crecen y continúa el circuito. En lugar de considerar que Santiago «no tiene razón en despertarse», «lo hace a propósito» o «necesita límites», vamos a presumir que sí tiene motivos para despertarse. Una razón posible es que al sentir a su mamá tan desamparada, se despierte una y mil veces para asegurarle: «Mamá, no te preocupes, yo estoy aquí y te cuido». Visto así, sería saludable que la mamá pudiera contarle con palabras simples: «Yo estoy preocupada porque me quedé sin trabajo, pero soy una persona grande y lo voy a solucionar, no nos va a faltar nada y aquí la que te cuida soy yo, porque soy tu mamá». No es cuestión ni de enojo, ni de castigos. Santiago merece una explicación con palabras que nombren lo que siente, para que coincida lo que pasa en el mundo externo con lo que le pasa en su mundo interno y pueda dormir tranquilo. Si no organiza su yo interno encajando las piezas y si además recibe penitencias..., ¿cuál es la lógica? Se queda sin estructura emocional, sin pensamiento unido al sentimiento y ¡para colmo castigado! Un despropósito. Recordemos que opera la fusión emocional, es decir que Santiago siente la misma angustia que su mamá, salvo que no puede ordenarla.

Por otra parte, algunos adultos nos aprovechamos de la ingenuidad de los chicos cuando los asustamos con el cuco o los fantasmas (en pleno siglo XXI los personajes de miedo que vienen a castigarlos siguen vivitos y coleando). Los niños sometidos a este tipo de amenazas no consiguen organizar su campo emocional, porque el cuco es totalmente ilógico. No hay una sola pieza que concuerde. Cuando estos niños crecen, dedicarán mucha energía para descreer del cuco, pero carecerán de una base sustentable para reorganizar sus creencias. Estos cimientos se erigen en la infancia. Luego, durante la adultez, tenemos o no tenemos esqueleto emocional básico. Y sin estructura emocional resulta mucho más difícil iniciar una búsqueda personal de la verdad. El intento por realizar una indagación profunda a veces no cuenta ni con el interés, ni con la más mínima confianza en nadie que nos pueda ayudar y nos devuelva el sentido extraviado del propósito de nuestra vida.

Involucrarnos con los niños seriamente puede ser una buena costumbre, sin retacearles la presencia, la conexión y la comunicación que todos merecemos. Para lograrlo se hace imprescindible creer que es válido y legítimo lo que un niño trata de ordenar entre su cabeza y su corazón. No nos apuremos a contradecirles cada pedido. Porque **nadie pide lo que no necesita**.

Separación emocional y comunicación

La naturaleza establece nuestro crecimiento **desde la fusión hacia la separación**. Crecemos a través de un lento aprendizaje, reconociendo el entorno que nos permite ir separándonos física y emocionalmente de nuestros padres, y lanzarnos a la aventura de la vida individual. Los recién nacidos están fusionados totalmente con la madre, luego, lentamente, van entrando en **relación fusional** con las otras personas, objetos, lugares y situaciones con los que comparten un tiempo y un espacio.

La fusión emocional es total los dos primeros años del niño, luego comienza **lentamente** a percibirse a sí mismo como un ser separado. Lo sabemos cuando logra nombrarse a sí mismo con la palabra «yo». Pero ese es tan solo el inicio del proceso de separación, que en el ser humano dura hasta la adolescencia, hasta alrededor de los 13 o 14 años. Los conocedores de prácticas esotéricas dicen que la madre y el hijo comparten la misma aura durante trece años.

Ahora bien, en el transcurso de la infancia, el niño necesita sostenes que le permitan «ir probando» en cada vivencia el ejercicio de la separación emocional. Para ello, la mejor contribución es la **comunicación a través de las palabras con sentido lógico de lo que pasa**. Estos conceptos los desarrollaremos en los capítulos «Los niños y el derecho a la verdad» y «Sostener y separar: dos funciones posibles para un padre maduro».

La mayoría de los niños entre los 2 y los 14 años padecen la ausencia de palabras que nombren lo que les pasa a ellos, lo que les pasa a los padres o a las personas que los rodean, por lo que navegan en un mar oscuro de incertidumbre y desolación.

Atención de niños «con problemas»

Los adultos en **unión emocional con los niños** logramos la alquimia necesaria para la transformación más elevada (los niños para penetrar en la madurez y los grandes para entrar en el juego). A través del contacto de estas diferencias intrínsecas se enciende la energía del alma y todos somos un poco más sabios.

Cuando nos relacionamos con los niños solemos preguntarnos a qué mundo pertenecemos, si al concreto o al inventado por nuestra fantasía. En realidad, habitamos las dos esferas. El mundo de los niños nos conecta con los sueños, las esperanzas, la inocencia y la sensibilidad innata. Es un momento extraño, porque vivimos en la tierra y también debajo de ella, pertenecemos al mundo físico y también al mundo invisible. Y a su vez, los niños en relación profunda con los adultos ingresan en el mundo de la razón, la lógica, las explicaciones y las respuestas. Acceden al futuro y al pensamiento.

Para facilitar esta integridad, los niños necesitan un hogar en el que se sientan amparados y protegidos. Lamentablemente, con frecuencia el hogar no es un refugio donde recuperarse de las heridas del alma y de los golpes indefectibles por la

inexperiencia en la exploración del mundo. Los niños entran abruptamente en la realidad concebida por y para las personas grandes, desorientados y perdidos en la selva urbana. Cuando regresan a casa, perciben confusión y desorden en la energía de los padres. Sufren viviendo fusionados a padres perdidos de sí mismos, adultos que no se cuestionan y que pierden el tiempo quejándose de los demás o buscando culpables externos que causan todos los males.

En este estado emocional llegan los chiquitos a las consultas con diagnósticos firmados, sellados y autenticados como portadores de alteraciones en la conducta, distracción, agresividad, violencia, apatía, hiperkinesia y trastornos de ansiedad. A los profesionales nos preocupa aliviar el síntoma, «mejorar» la conducta, transformarlos en seres más sociables y queribles para los demás. Solemos obtener resultados alentadores por el solo hecho de que los niños encuentran un espacio de atención exclusiva: un consultorio psicológico o psicopedagógico, donde hay un adulto dispuesto a escucharlos.

Sin embargo, nuestra tarea es mínima si no indagamos en la problemática familiar real y, sobre todo, en la emocionalidad de los padres y el manejo que tenemos de las dificultades cotidianas en el ámbito familiar. Recordemos que los niños —hasta la adolescencia, en que completan la separación emocional— están ligados a nuestra sombra y reflejan con facilidad lo que los adultos nos empeñamos en negar. Por eso, en las consultas terapéuticas de niños y preadolescentes hay una mejoría llamativa al inicio de la relación, que al poco tiempo «se estanca» sin que nos demos cuenta del porqué. Significa que necesitamos desandar un camino para encontrar la lógica del síntoma, y ese «hilo invisible» está en poder de los adultos maternantes y paternantes. El niño manifiesta. Los adultos tenemos que investigar en nuestro interior.

Citar a los padres solo tiene sentido si nos zambullimos en la historia emocional de esos adultos, en lugar de buscar respuestas inmediatas que nos tranquilicen para seguir atendiendo al niño. Usualmente no nos atrevemos —por incapacidad, ignorancia, inexperiencia o prejuicio—, refugiados en un supuesto «encuadre» terapéutico (concepto que me causa gracia, porque atiende más a la preocupación personal que al servicio efectivo que ofrecemos a quien solicita ayuda). Si hay ciertas preguntas que no nos atrevemos a formular a los padres, no vale la pena seguir trabajando con ese niño, porque no estamos apuntando a la verdad interior, sino a la anécdota pasajera.

El sufrimiento manifiesto en el niño pertenece al mundo interior propio y al de sus padres al mismo tiempo, y continuará contaminado si no lo dejamos fluir como un río que abre las compuertas e inunda con su torrente. Se secará si no permitimos que llueva y truene para limpiar los secretos y deshacerse de ellos. Alguien tiene que dar la orden de largada, avisar que es el momento justo para hablar, contar, recordar, llorar, reconocer, compadecer..., no importa qué pueda suceder después..., porque el niño se apropió del síntoma y hay algo para resolver al respecto.

Esa es la tarea de un **profesional involucrado** en el crecimiento espiritual de una familia, ya que la pequeñez de un niño mejor sentado en la escuela o más responsable en el estudio no representa un éxito del cual vanagloriarse. Vale la pena revisar nuestros objetivos, desatarnos las ataduras respecto a lo que estudiamos en la universidad,

bajarnos del podio del supuesto saber y ser más humildes para hablar con sinceridad y emoción, porque a todos nos pasa más o menos lo mismo: queremos ser más felices y no sabemos cómo lograrlo, queremos amar a nuestros hijos y no somos capaces, queremos que alguien nos reconozca sin exigencias y esté de nuestro lado. Los profesionales tenemos que profundizar nuestra solidaridad hacia todo el escenario familiar, para que los adultos puedan reconocer al niño que vive en su interior, y para que los niños permitan emerger al adulto que madura y construye su entendimiento cuando está bien sostenido y amparado por su entorno.

Preguntar por todo el abanico de vivencias y emociones, situarlas y nombrarlas, revisar la cronología de cada historia de vida, abordar la infancia y los sufrimientos de cada adulto y ayudar a esos adultos a hablar de sí mismos en primera persona del singular es la primera tarea antes de molestar a los más chicos con entrevistas, tests interminables y diagnósticos con palabras complicadas. Frecuentemente hacemos alianzas entre profesionales y padres, y convertimos a los niñitos en enemigos a quienes hay que reformar. No es de los niños de quienes tenemos que conversar, sino de nosotros mismos.

El caso Norma

Norma llegó al grupo de encuentro de madres con una beba de 2 meses. Era médica infectóloga. Una profesional brillante y muy reconocida en el medio hospitalario. Vino con su hijita con bajo peso y con un «relactador» indicado por una institución que daba asistencia para apoyar la lactancia, porque, en apariencia, su leche no alcanzaba. Después de algunos encuentros logró dejar el «relactador» y sintió suficiente confianza para alimentar a su beba solo a pecho. Era una mujer muy activa que —al igual que muchas madres primerizas— no había imaginado antes del nacimiento del bebé que le iba a resultar tan penoso seguir el mismo ritmo de vida, con lo cual se sentía frustrada por todo lo que ya «no podía hacer». Hablamos sobre la fusión emocional, sobre la posibilidad de «frenar» el ritmo de sus actividades intelectuales, le contamos que tanto ella como la beba necesitaban tiempos especiales y que, de alguna manera, si no se los otorgaba, la niña iba a demostrar su descontento. La beba solía llorar mucho, pero cuando la madre rechazaba algunos compromisos laborales, se calmaba.

Cuando la beba cumplió 4 meses, Norma se comunicó conmigo y me puso al tanto de que la beba no había aumentado de peso y que el pediatra le había sugerido que reemplazara el alimento con mamadera. Y este es el punto por el cual traigo este caso a modo de ejemplo: obviamente no era muy importante si Norma decidía alimentar a su hija con leche vacuna maternizada o si continuaba intentando solo con leche de pecho. Lo que importaba era escuchar el síntoma a través del cual la niña reclamaba a su mamá, para que disminuyera las actividades y tuviera tiempo y espacio psíquico disponible para ella. Si la beba aumentaba de peso a fuerza de mamaderas, estaríamos «disfrazando» el

síntoma, que luego iba a volver a manifestarse bajo alguna otra modalidad, que requeriría descifrar un mensaje aún más oculto. No estaba en juego —a mi entender— solo el aumento de peso de la niña, sino sobre todo el lenguaje que empleaba para **comunicarle a su mamá algo que consideraba fundamental**. Si no hubiera sido tan decisivo para la beba, no habría puesto en riesgo su vida.

Insisto en que solo la introspección, la conexión espiritual y la **evidencia de la fusión** en el vínculo madre-hijo pueden aportarnos algo de luz en la aparición de enfermedades u otras molestias en los niños. La hija de Norma primero utilizó el llanto, luego el no aumento de peso. En realidad, no importaba el síntoma —aunque suelen ser buenos mensajeros para guiarnos en nuestra búsqueda—, sino hacia dónde nos conducía.

Norma transitó una lucha interna y ambivalente entre todos sus deseos: el éxito profesional, las obligaciones reales que había asumido antes del nacimiento y la tendencia natural para conectarse tranquila y amorosamente con su hija. Lloró mucho. Lloró por sus pérdidas en otros momentos de su vida. Trató de tocar los «puntos de encuentro» entre sus deseos ambivalentes. Y luego tomó algunas decisiones: abandonó un proyecto laboral que le requería muchas horas fuera de casa. Mudó su consultorio médico al barrio donde vivía. Abandonó la lactancia para no estar tan condicionada por los horarios, se relajó para vivir intensamente cada momento con su hija, y buscó una persona de confianza para dejarla al cuidado cuando atendía a sus pacientes. Tomó decisiones con conciencia y responsabilidad. La beba aumentó de peso casi instantáneamente.

El caso Constanza

Constanza tuvo a su primer bebé que lloraba muchísimo, aunque ella parecía una madre dedicada, lo amamantaba correctamente y mantenía una relación estable y amorosa con su esposo. Las necesidades básicas del bebé parecían estar satisfechas. Era un bebé sostenido, acunado que recibía cuidados y alimentación permanentemente.

Como el bebé no paraba de llorar, le propuse bucear en su **biografía humana**. A grandes rasgos, relataré que Constanza había sido criada por una mamá infantil, divorciada desde que Constanza era un bebé. Esta madre le prodigaba muy pocos cuidados: nunca cocinó para ella, ni estaba atenta a la escuela, ni a los pedidos de la niña. Solo comían comida casera en casa de los abuelos maternos. Constanza creció como hija única de una madre que estaba solo atenta a sí misma, su ropa, sus salidas, sus caprichos. En efecto, desde pequeña aprendió a cuidar a su madre. En su recuerdo aparecían innumerables sentimientos de soledad y desamparo. Y escenas confusas, hasta que pudimos organizarlas y comprender que Constanza era testigo frecuente de la promiscuidad sexual de su madre. Era comprensible que hubiese crecido autorregulándose, siendo madura desde pequeña y sabiendo cuidarse sola.

Cuando Constanza tuvo a su primer hijo, Matías, y se convirtió en «mamábebé», esta apertura y «desestructuración emocional» permitieron a Matías constituirse en

espejo de la situación emocional primaria de su madre. De hecho, lloraba por todo lo que Constanza no había podido llorar.

Era tiempo de resarcir a la niña abandonada y atravesar esta nueva etapa con mayor conciencia. En primer lugar, estábamos en la etapa de «reconocimiento de la realidad emocional» de la mamá. Recordemos que el alma no tiene edad, por eso lo que manifiesta un niño puede referirse a una situación emocional presente o antigua, poco importa. En la medida en que incursionemos en la realidad emocional de la madre, lograremos mayor conocimiento de su totalidad. Entonces continuamos con esta indagación a través de toda su **biografía humana**, uniendo piezas, relacionando su pasado y su presente y sobre todo su etapa de bebé junto a la etapa de bebé de Matías. Porque en un punto eran lo mismo. Mismas vivencias, mismas sensaciones, misma fusión. Misma agua emocional.

En la medida en que Constanza recordaba más y más escenas de su infancia... y las nombraba luego con palabras simples —hablando con su bebé—, su hijo se calmaba. En primer lugar, porque su bebé comprendía. Es verdad que el bebé no podía hablar, pero comprendía el significado de las palabras que amorosamente su madre le comunicaba. Así, Constanza fue adquiriendo conciencia de la orfandad emocional en la que había vivido toda su infancia, sin que prácticamente nadie la cuidara. Ahora su hijo recién nacido lloraba por ella. A Constanza le servía para reconocer la verdadera dimensión de su sufrimiento. Poco tiempo después, Matías empezó a morder a otros niños..., y se dio cuenta de que coincidía con que ella estaba conectando con la rabia y el dolor, con el enojo hacia su mamá real..., mientras seguía recordando y vislumbrando sus furias tragadas, sus miedos escondidos y su soledad desgarradora, que iban emergiendo de su conciencia.

Fue tal el alivio y la luz que iluminaba su vida, que Constanza necesitó también revisar sus acuerdos de pareja. Ella había sido una niña sobreadaptada y madura. Lógicamente, así había entablado su relación amorosa: desde el rol de única responsable, siendo el sostén emocional y económico de la familia. Era el lugar que ella conocía y que había elegido sin darse cuenta. Mientras el hijo mordía con rabia, Constanza tuvo la valentía de compartir con su pareja estos descubrimientos (a decir verdad, no había nada totalmente nuevo, era simplemente una nueva forma de mirar su propia realidad). Decidió pactar nuevos contratos en el vínculo con el hombre que amaba. Pidió contención y cuidados para con ella. Pidió solidaridad y presencia. Pidió cariño y aullaba de rabia cuando no lo conseguía. Solo entonces el bebé se calmaba, se dormía y se convertía en un niño dulce y apaciguado.

A partir de esa experiencia, las molestias y las mordidas de Matías se convirtieron en la «campana» que Constanza escuchaba con atención. Aprendió a dejarse guiar, ya que si Matías pegaba o mordía, instantáneamente ella se preguntaba qué era lo que la llenaba de furia sin darse cuenta. Se esmeró para aprender a pedir ayuda para curar sus antiguas heridas que sangraban a través del cuerpo de su propio hijo.

Cada situación es única

Estas ideas tienen como objetivo ayudar a elevar el estado de conciencia, por lo tanto recordemos que cada situación es única y no es posible generalizar. No es mi intención afirmar que siempre que un bebé duerme demasiado es a causa de la desconexión de la madre. Hay que incursionar en la **biografía humana** completa de cada mamá y de cada familia, si deseamos ayudar e intervenir en algún aspecto.

Hay infinidad de situaciones dramáticas en las familias. Los niños simplemente manifiestan con un nivel de crudeza y verdad, que pocas veces encontraremos en otros ámbitos. Hay bebés y niños afectivamente abandonados que mueren de tristeza. Los bebés también necesitan un motivo para vivir. Los bebés que no lloran, no piden o no se enferman..., a veces son los más vulnerables. Por eso hay que afinar el oído. Un bebé necesita, precisa desesperadamente, estar íntima y sutilmente conectado con su mamá o con la persona maternante. De lo contrario, no es.

Reflexionemos sobre la enorme cantidad de bebés que se enferman mucho y repetidamente. Aunque estamos acostumbrados y lo tomamos naturalmente, no debería ser así. No hay motivos para que los bebés se enfermen tanto, salvo a causa de la expresión de la **emocionalidad oculta de su mamá**, a causa del brutal **encuentro con la propia sombra**. Todas las mamás tenemos motivos presentes o pasados para llorar, para enojarnos, para sentirnos perdidas o desdichadas. No hay alternativa. El encuentro con nuestras partes ocultas sucederá, pero es nuestra decisión permitir atravesar esos encuentros con conciencia y apoyo, o bien negar una y otra vez todo vestigio de evidencia.

Por eso es imprescindible que **las mamás organicemos lugares de encuentro** que nos permitan bucear en los rincones de nuestra sombra y podamos —en la medida en que vamos reconociendo y nombrando lo que nos pasa— ir liberando al bebé de manifestar ese dolor que pertenece a nuestro territorio emocional.

La soledad habitual en la que nos encontramos las mamás y la falta de espacios para hablar sobre nuestros bebés, nos obligan a esperar con ansiedad la consulta pediátrica, donde suponemos que podremos explayarnos sobre nuestras dudas e inquietudes. A veces —pocas veces— encontramos las respuestas esperadas. Otras veces no, pero si el espacio médico es contenedor, sin darnos cuenta comenzaremos a vincularnos con el bebé a través de la enfermedad, con lo cual estaremos habilitadas para llevarlo al médico y buscar palabras sanadoras y complacientes. Es un desplazamiento, es una equivocación.

Dicho más claramente: a falta de espacios sanadores de encuentro entre las madres, convertimos los consultorios médicos en lugares de encuentro. Si el niño pequeño se enferma, hay un lugar donde pedir protección. Es un lugar de cobijo para las madres, de donde salimos «amparadas» por un diagnóstico o por el nombre de una medicación.

El niño también aprende a solicitar cobijo en la falta, por ejemplo: cuando un niño está tranquilo, las mamás «aprovechamos» para responder los mensajes o lavar la vajilla.

El niño deduce: «Si estoy sano y juego solo, pierdo a mi mamá». En cambio, «si estoy demandante y llorón, mi mamá me acompaña y permanece a mi lado». Esto también es aprender a comunicar en negativo o desplazadamente. La manifestación de enfermedades se da asimismo como proceso posible de comunicación y se instala cuando otros mecanismos de comunicación en salud no fueron sostenidos por el adulto.

A modo de resumen diremos que ante las diversas manifestaciones de los bebés, primero reflexionaremos si ese bebé ha sido satisfecho en sus necesidades básicas, en cuanto a comunicación real, sostén y alimentación. Si efectivamente han sido satisfechas, apuntaremos a acompañar a la mamá en el desarrollo de su **biografía humana** y en la traducción por analogía de los aspectos de la sombra que se manifiestan en el cuerpo del hijo. Formulando preguntas simples y cariñosas, siendo solidarias y ofreciendo nuestra alma femenina al servicio de su búsqueda interior genuina.

6

Sostener y separar: dos funciones posibles para un padre maduro

LAS MUJERES QUEREMOS UN PRÍNCIPE AZUL. EL ROL DEL PADRE COMO SOSTENEDOR EMOCIONAL. CONFUSIÓN DE ROLES EN LOS TIEMPOS MODERNOS. ¿Y AL PADRE QUIÉN LO SOSTIENE? EL ROL DEL PADRE COMO SEPARADOR EMOCIONAL. OTROS SEPARADORES. SOSTENER EL LUGAR DEL PADRE AUNQUE ESTÉ AUSENTE. CRIAR A LOS HIJOS SIN PADRE. FUNCIÓN FEMENINA Y FUNCIÓN MASCULINA EN LA FAMILIA.



Las mujeres andamos preguntando por todos lados: «¿Y el padre, qué tiene que hacer? ¿Eh? Porque el padre de mi hijo no hace lo que le corresponde, mientras yo, madre abnegada, he dejado mi vida de lado para criar a este niño que —al fin y al cabo— es de ambos». A partir de ahí..., cataratas de quejas y de envidias; el mundo es injusto, las mujeres tenemos iguales derechos y los hombres sí que la pasan bien y son irresponsables.

Pues bien, en primer lugar tendremos que observar **escenarios completos**. Si las mujeres pretendemos un hombre maduro, responsable, abierto, generoso, disponible y atento a cualquier necesidad ajena..., como mínimo va a buscar una mujer con un nivel similar de madurez emocional. Ahora bien, ¿somos esa mujer? Porque lo que se va a plasmar en casa en presencia del niño va a ser análogo a lo que hemos construido juntos, **antes** del nacimiento del hijo en común. Por lo tanto, aquello que podamos pensar respecto a lo que el varón hace o deja de hacer, estará en función de **las biografías humanas de cada miembro de la pareja** y de los acuerdos tácitos que hemos sido capaces de organizar desde que estamos juntos.

Si nos hemos emparejado porque el varón era divertido, teníamos buena química, había atracción sexual y decidimos casarnos, muy bien. Está perfecto... Pero cuando el niño llora por las noches, la atracción sexual haya quedado en el olvido y el cansancio no sea ninguna broma, no podremos pretender que el señor que vuelve todas las noches a casa **se convierta por arte de magia en alguien que no es**. Y para colmo, que encuentre en su propio hogar a una señora desquiciada, para nada divertida, malhumorada, pretenciosa, amenazante y con un libro bajo el brazo que indica qué tiene que hacer «él» para convertirse en un padre como a nosotras nos gustaría.

Si nos hemos emparejado con un hombre-niño sometido a los deseos de su propia madre, que también se somete sin chistar a nuestras decisiones —entre ellas la de haber engendrado un hijo— y que nos permite manejarnos con libertad en todas las áreas de nuestra vida..., es lógico que con el niño en casa y harto de ser humillado, menospreciado y mandoneado, se enferme, se deprima o se quiera ir de casa a pesar de nuestras denuncias hirientes de haberse convertido en el peor padre que pueda existir.

Por otra parte..., tendríamos que revisar para qué sirve **la familia nuclear** como sistema de vida para cada individuo. De hecho, nos emparejamos cuando sentimos una fuerte atracción sexual por el otro. Cuando sucede, interpretamos que «eso» es amor. Y sobre la base de «ese» amor, armamos nuestros proyectos de familia. Luego, más tarde, nacen los hijos. Cuando necesitamos poner nuestra capacidad dadora al servicio de los niños y sentimos que es una tarea faraónica..., exigimos a nuestro *partenaire* que nos resuelva los problemas y que sea alguien diferente de quien verdaderamente es.

¿Qué hacer? En primer lugar, comprender que hemos armado una familia, pero que **la familia en sí misma no es garantía de amor ni de comprensión**. La llegada de los hijos puede haber sido deseada, pero si no hemos conversado honestamente sobre lo que

cada uno puede ofrecer a favor del otro, la rutina puede ser muy dura de sobrellevar. Además, tendremos que sincerarnos y darnos cuenta de que, en nombre del amor, **pretendemos sostener un sistema de familia** en el que deberíamos amarnos, pero en verdad estamos agotados de rabia y desencanto. Aumentamos las exigencias hacia nuestro/a *partenaire*, **suponiendo que una sola persona debería colmar la inmensidad de agujeros afectivos que arrastramos desde tiempos remotos**. También creemos que los cuidados y la atención que los niños requieren **deberían ser cubiertos por nuestra pareja dentro de las modalidades que hemos fantaseado que son las correctas**. En fin, todo esto es un gran malentendido. Porque pretendemos **sostener una familia en función de una ilusión colectiva**, en lugar de preguntarnos —cada uno de nosotros— con quién queremos compartir la vida, bajo qué acuerdos, en función de qué expectativas, cómo queremos que circule el dinero o el intercambio sexual.

Hay muchísimas maneras posibles de vivir la vida. Y todas son buenas mientras estén alineadas con el corazón de cada individuo y en franco acuerdo con las expectativas del otro. Las dificultades aparecen cuando permanecemos encerrados en modalidades represivas, suponiendo que dentro de la familia tiene que circular toda la energía — económica, sexual, afectiva—, en lugar de ser honestos con nosotros mismos.

La familia nuclear no es en sí misma buena o mala. Es una organización posible. Pero si no estamos satisfechos, si nos sentimos infelices o si algún miembro de nuestra familia manifiesta su disconformidad, vale la pena revisar todos los acuerdos. No tiene por qué ser de una determinada manera. Puede ser de cualquier manera, mientras sea favorable para todos.

Ahora bien, es verdad que las madres con niños pequeños necesitamos **sostén, acompañamiento, solidaridad, comprensión y resguardo** de otros miembros de nuestra **tribu**. Pero claro, en el mundo occidental —especialmente en las grandes ciudades— nos hemos quedado **sin tribu**. Emprendemos la búsqueda solicitando apoyo y lo que encontramos más cerca es al señor que duerme en nuestra cama, que en la mayoría de los casos ha sido nombrado **padre oficial** del niño.

Llamativamente **suponemos** entonces que toda la compañía, el cobijo, la ayuda, la disponibilidad y la empatía que **una tribu entera nos hubiera prodigado**, ahora debería provenir de **una sola persona: el padre del niño**. Tomemos en cuenta que una cosa es la inmensa necesidad de ser amparadas frente a la desesperación, la locura y las vivencias confusas que estamos experimentando desde el nacimiento de nuestros hijos, **y otra es lo que un solo individuo puede ofrecer, reemplazando los roles de muchos**.

Cuando no vislumbramos nuestra realidad en forma global, creemos que las cosas se solucionarían si el varón regresara más temprano a casa, si cambiara los pañales de vez en cuando o si ganara más dinero. Es tiempo de admitir que somos **solo dos personas** —nada más que dos— y que **tanto las madres como los padres estamos demasiado solos en la compleja tarea de acunar a nuestros hijos**. Tomemos esto en cuenta, antes de pensar qué roles puede asumir un varón cuando el caos familiar y el cansancio han invadido la vida cotidiana.

El rol del padre como sostenedor emocional

La función de un padre maduro tiene dos momentos: el primero se refiere al **sostén emocional de la madre** y el segundo, al apoyo a favor de la **lenta separación emocional entre madre y niño**.

Respecto al sostén emocional, es un concepto difícil de comprender para madres y padres en los tiempos posmodernos. El **sostén** se refiere **al cuidado y la contención** que el padre puede desplegar en beneficio de la madre, para que esta pueda cumplir con su rol de maternaje. Requiere una actitud muy activa.

¿Qué significa sostener el maternaje?

Facilitar la fusión mamá-bebé, permitirla y defenderla. Para que las madres estemos en condiciones de sumergirnos en la fusión, necesitamos despojarnos de todas las preocupaciones materiales y mundanas. Precisamos tener delegadas todas las tareas que no sean imprescindibles para la supervivencia del niño: es decir, todo lo que no se refiera a amamantar, acunar, calmar, higienizar, alimentar y sostener al recién nacido. Las tareas domésticas, el cuidado de hijos mayores, la organización del hogar, el dinero, los conflictos con otras personas, las relaciones intrafamiliares, la salida al mundo y las decisiones mentales..., sería ideal que fueran resueltos por el varón, que tomara decisiones pertinentes para liberarnos del reino de lo terrestre. Para las mujeres puérperas es un período celestial, en el que nuestra conciencia opera más allá de la lógica y la causalidad. Necesitamos estar despojadas de pensamientos racionales para admitir que atravesamos una realidad milagrosa y sin sentido aparente. La vida cotidiana continúa con sus exigencias y ritmos, y es justamente tarea del varón —o de quien esté cerca para apoyarnos— hacerse cargo de organizar y dirigir la rutina doméstica.

Defender la fusión del mundo exterior. Apabulladas y desorientadas, recibimos consejos, críticas y sermones que circulan acerca de lo que «hay que hacer». Entonces, el varón tiene la oportunidad de **resguardar el nido**. Ser un intermediario, constituirse en muralla entre el mundo interno y el mundo externo. Casi todo lo que llega del mundo del afuera, a las madres nos genera hostilidad, porque funciona en una frecuencia demasiado punzante y veloz para la sutilidad del recién nacido, y desequilibra el mundo emocional de las mujeres puérperas. Las madres fusionadas necesitamos un defensor aguerrido que nos permita retrotraernos a nuestra función específica sin necesitar armarnos contra el afuera. Toda energía dispersa en defendernos es energía perdida para la crianza del niño. Concretamente, el varón podría velar para que las madres y los niños dispongamos de silencio, intimidad, pocas personas en la casa o solo las que las mujeres precisemos, proveyendo al nido únicamente de lo necesario en alimento, confort y tranquilidad. Es

interesante observar a la mayoría de las aves: el macho entra y sale del nido acercando alimento y vigilando que ningún depredador se acerque, mientras la hembra no se mueve del nido.

Apoyar activamente la introspección. Es decir, permitir que las madres exploremos la apertura de nuestra sombra, vivenciando con libertad e intimidad la experiencia del florecimiento de nuestra madre interior. El apoyo y el acompañamiento afectuoso nos permitirán no asustarnos de nuestras partes ocultas, confiar en el proceso y saber que hay una mano tendida para tomar en los tramos más duros. No importa si el varón comprende o no de qué se trata, solo importa saber que algo sucede, y que tal vez la comprensión racional aparezca más tarde. No hay mucho para comprender, es tiempo de atravesar este período intuitivamente.

Proteger. Hay muchas maneras de proteger. En nuestra sociedad esto incluye el aspecto económico: sería ideal que fuese el padre quien consiguiera, ganara, administrara y organizara el dinero del hogar para cubrir las necesidades básicas de la díada mamá-hijo. Liberarnos a las madres de estas preocupaciones nos permite sostener la fusión y el maternaje en el período inicial. El varón conserva espacio psíquico disponible para tomar decisiones, buscar ayuda, organizar el funcionamiento familiar y resolver cuestiones del mundo material.

Aceptar y amar a su mujer. Lo esencial en este período es no cuestionar las decisiones o intuiciones sutiles de las madres, que surgen como torbellinos incontrolables, ya que responden a un viaje interior en el que estamos embarcadas y del que no tenemos control. Por lo tanto, no contamos con elementos para justificar nuestras sensaciones, ya que estamos atravesando una transmutación de toda nuestra existencia junto a un despliegue indescriptible de recuerdos, necesarios para la fusión y para el «devenir consciente». Sería interesante si el padre no se convirtiera en un enemigo de las sensaciones ilógicas, dando consejos, discutiendo las mínimas decisiones sobre cómo alzar al bebé, alimentarlo o dormirlo, denigrando el proceso de regresión psíquica o imponiendo sus ideas sobre la educación correcta del hijo de ambos. **No es tiempo de discusión. Es tiempo de aceptación y observación.** Es tiempo de contemplación sobre «cómo suceden las cosas». Es el Tao.

Confusión de roles en los tiempos modernos

Hay gran confusión sobre lo que nos toca a cada uno, en esta época de pérdidas de identidad. Honestamente..., nadie necesita que un papá cambie los pañales o que haga

dormir al bebé, aunque las ayudas suelen ser bienvenidas para las madres agotadas. Sin embargo, en el caso en que el padre se ocupe de cambiar pañales, pero no sea suficientemente maduro para sostener emocionalmente a su mujer, el desequilibrio familiar será inmenso. Las mujeres podemos cambiar los pañales a nuestros bebés, pero esta o cualquier otra tarea resultan inconmensurables si no contamos con suficiente sostén emocional.

¿Pero entonces los padres no tienen nada que hacer? Claro que sí. Sostener, avalar, comprender, conversar, reflexionar, asistir y apoyarnos activamente no solo es un trabajo enorme, sino que además quedamos todos involucrados. No es indispensable que el padre permanezca dentro del torbellino emocional, porque **no es su función**. Al contrario, se necesita alguien que mantenga su estructura emocional intacta, sosteniendo el mundo material, para que las madres no nos veamos obligadas a abandonar el mundo emocional en el que estamos sumergidas. El padre no tiene que materner. Lo ideal sería que tuviera recursos suficientes para **sostener a la madre en su rol de maternaje**.

De cualquier manera, los «roles» dentro de cada familia se establecen inconscientemente desde la constitución de la pareja. He constatado algunos esquemas muy frecuentes:

Mujer → Varón

Durante el noviazgo o la convivencia sin hijos, tanto los varones como las mujeres conservamos espacios propios (estudio, trabajo, relaciones personales afectivas), aunque es habitual que las mujeres —algo más maduras o responsables— sostengamos emocionalmente al varón (ayudándolo a estudiar, manteniendo una relación amable con los padres de él más de lo que él mismo establece, ocupándonos de los hijos de su primer matrimonio, acomodando los propios horarios para beneficiar los del varón, etc.). Este funcionamiento lo establecemos con total espontaneidad y amor, conservando espacios propios, afectos e intereses personales. Es decir, no sentimos que pagamos ningún precio.

Pero cuando nace el primer hijo, las mujeres —sin darnos cuenta— retiramos el sostén que antes prodigábamos al varón para desviarlo hacia los cuidados y la atención que el bebé requiere. Entonces se produce un cambio. El esquema se organiza así:

Padre Madre → Hijo

Las mujeres acostumbradas a procurar afecto y sostén, se lo retiramos al varón para dirigirlo hacia el niño que ahora queremos criar. Así, el padre se siente solo y excluido de la díada. El padre se lamenta por no sentirse querido y las madres quedamos sin sostén por parte del varón para apoyarnos en la crianza del niño. Este funcionamiento produce insatisfacción e infelicidad para todos. El padre se siente solo, celoso, abandonado e inútil. Las madres nos sentimos desamparadas, solas, agotadas y ocupadas con menesteres que nos son propios del puerperio. También sucede que las madres pretendemos que el varón de repente se convierta en un ser resolutivo, intuitivo y generoso. Pero resulta que esos atributos no formaban parte de nuestros acuerdos de funcionamiento matrimonial. Al contrario, las mujeres conservábamos libertad, autonomía y bastante decisión propia en la medida en que disponíamos cómo, cuándo y dónde resolver los asuntos del orden que fueran.

En otros casos más radicales, se establece un esquema parecido a este:



Es decir, una madre que es sostenedora afectiva tanto del padre como del hijo. El varón es un niño necesitado, infantil y dependiente, por lo tanto reclama atención. A veces el niño es desplazado del lugar en el que hubiera merecido recibir atención prioritaria.

Otro esquema muy habitual es el de la sociedad madre-padre. Los adultos forjamos buenos acuerdos en los ámbitos en los que nos sentimos bien: trabajo, áreas sociales, deporte, política, círculos empresarios o simplemente en el sacrificio. Así hemos constituido la pareja, con férreos acuerdos y sin intención de que nadie (mucho menos un niño) rompa el equilibrio perfecto y satisfactorio que hemos logrado. Muy bien, en

esos casos, simplemente **el niño no tiene lugar**. Suelo llamar a estos esquemas: «niños glu glu glu». Porque se ahogan en un mar de soledad, mocos, llantos, desesperación y vacío. En estos casos, las madres no nos sentimos mal, somos las mujeres que decimos «por suerte a mí el puerperio nunca “me agarró”, o yo “no tuve eso”». Lamento contar que el puerperio no es una enfermedad contagiosa como la lepra. Es un tránsito desgarrador **desde la individualidad hacia la fusión con un bebé** que resulta que es nuestro. La única manera de no quedar atrapadas por el puerperio es aferrándose fuertemente a los acuerdos con nuestra pareja, manteniéndonos en el mundo externo — gracias a un número interesante de relaciones sociales— y desoyendo cualquier llamado del niño. En estos casos, no suele haber crisis dentro de la pareja. Pero quien claramente termina herido, muy herido, es el bebé.

¿Nos reconocemos un poco en cada uno de estos esquemas? ¿Entonces, qué deberíamos hacer? Lo que tenemos que hacer es revisar nuestra **biografía humana**, nuestra infancia, la constitución de nuestros personajes para comprender cómo nos hemos emparejado y cómo hemos firmado acuerdos para llegar a la situación en la que nos encontramos hoy.

Si fuéramos adultos maduros, conscientes de nosotros mismos y responsables afectivamente, el esquema armónico sería el siguiente:

Mujer ↔ Varón

La pareja, al momento de constituirse, se convierten en sostén emocional de ida y vuelta. Cada miembro de la pareja se ocupa y satisface las necesidades y deseos del otro, apuntando al bienestar y al equilibrio de ambos. Cada uno aporta sus recursos, su amor y sus habilidades, y se interesa por el devenir del otro. Y viceversa. Cuando esto sucede, en un momento puntual de crisis —como es el nacimiento de un hijo— ese sostén mutuo no se altera, porque ya estaba aceitado. El padre ya estaba entrenado en su función para sostener a la madre, porque ya sucedía antes de la aparición del niño. La madre puede sostener al niño, porque también sostenía a su pareja antes de la aparición del niño. El niño es beneficiado por la cadena de sostenes.

Padre → Madre → Hijo

Este es un padre que sostiene emocionalmente a la madre que sostiene

emocionalmente al niño. La flecha que va del varón hacia la mujer ya estaba en funcionamiento antes de la aparición del hijo real, por lo tanto no se transforma en un problema para el padre «sostener» a su mujer. La flecha que apuntaba desde la mujer al varón cambia transitoriamente de rumbo hacia el recién nacido, garantizando una cadena de sostenes para un maternaje feliz.

Lamentablemente, las mujeres estamos tan perdidas de nosotras mismas, nos conocemos tan poco y nos encontramos tan infantilizadas, que solemos formular pedidos desplazados. El tema de los pedidos desplazados lo desarrollaremos en el capítulo «Los límites y la comunicación». De todas maneras, daré un ejemplo: las madres, agotadas y perdidas, necesitamos ser abrazadas por nuestra pareja. Pero en lugar de hacer el pedido claramente, exigimos al varón que bañe al niño. El padre responde exactamente al pedido formulado. Sin embargo, estamos insatisfechas (el varón dejó el baño mojado, la temperatura no era la adecuada, el niño lloró, etc.). En realidad, nuestra necesidad original (el abrazo) no fue formulada, por lo tanto, no pudo ser complacida. Hago esta aclaración, porque solemos confundir «sostén» de la madre, con «ayuda en la crianza del hijo». Y son dos situaciones bien distintas. Las madres amparadas (en este caso bien abrazadas) somos capaces de bañar al niño sin mayores inconvenientes.

En la crianza de los niños no son fundamentales las decisiones intelectuales, solo operan las posibilidades emocionales. Cuando el padre está unido a la díada a través del sostén emocional que le da a la madre, queda involucrado constituyendo de esa forma la tríada.

Hoy en día, infinidad de padres ignoran casi todo sobre el funcionamiento y el rol de sostén paterno, y arriban a esta realidad con el mismo nivel de orfandad con que las mujeres llegamos a la maternidad. Cuanto más «huérfana», emocionalmente hablando, se haya constituido la psique del padre, más dificultades encontrará para proteger y sostener el hogar. Frecuentemente quedará «fuera» de la escena, desplazado en el amor, reclamando atención desde una actitud infantil, y solo. Convertirse en pareja de padres requiere sostén mutuo y un enorme conocimiento interior para poder trasladarlo luego al conocimiento del otro.

¿Y al padre quién lo sostiene?

Prioritariamente, el varón está sostenido por su propia estructura emocional, que no fue devastada por la erupción del volcán interior después del parto. Sin heridas físicas, ni psíquicas, equilibrado e íntegro, emocionado y conmovido por la presencia del niño, conserva intactas sus capacidades intelectuales y su conexión con el mundo.

Esa estructura emocional, que puede ser más o menos sólida, ha sido construida desde la infancia y es su principal bastión para enfrentar las crisis vitales. En definitiva, cuenta con lo que ha logrado construir dentro de sí hasta el momento del nacimiento del niño, que se mantiene inalterado.

El varón suele estar sostenido por el trabajo, su lugar de identidad y su posición social. El ámbito donde genera dinero, donde conserva un puesto fijo a ojos de los demás, donde es reconocido por sus aptitudes físicas o intelectuales. Es una esfera personal a través de la cual se reconoce a sí mismo, es su punto de contacto seguro con el mundo exterior.

También funcionan como sostenedores la posición profesional, el prestigio, el poder que otorga el dinero, la valoración social de su lugar en el mundo, su crecimiento personal o laboral, sus inquietudes, su autonomía en los movimientos y la disponibilidad del tiempo propio.

Algo más. Conserva una realidad pequeña pero poderosa: **¡el tiempo de ocio!** Esos diez minutos que se toma para leer tranquilamente el diario y que resultan tan envidiables para las puérperas ¡que aún no encontramos la ocasión de ir al baño! La media hora que dispone para jugar su partido de tenis, el tiempo riguroso que dedica a su aseo personal, su siesta —que puede ser causa de divorcio en período puerperal—, en fin, la autonomía y libertad que se otorga independientemente del nacimiento del niño, que ha alterado sustancialmente el ritmo cotidiano de las madres, pero que apenas molesta al varón en las noches interrumpidas por el llanto del recién nacido. El ocio es un sostén fundamental para el equilibrio emocional del varón y es indispensable recordar que en la familia es el único acreedor de tan apreciable beneficio.

Cuando los varones se quejan ante los pedidos desmedidos de las mujeres —que por lo general son pedidos desplazados—, es importante revisar si el varón es capaz de sostener emocional y económicamente a su mujer o si está ubicado en un lugar infantil desde el cual cree estar solo y sin ayuda de nadie. Es pertinente, además, llevar a la conciencia la lujuria de sostenes sociales que los varones reciben por el solo hecho de ser lo que son: varones en un mundo masculino.

El rol del padre como separador emocional

Alrededor de los 3 años —depende de la evolución de cada criatura—, el niño empieza a **desprenderse de la fusión emocional con la madre** anunciándose a sí mismo como ser separado: **yo**. Es el momento ideal para que el padre intervenga amorosamente y con interés, apoyando esa lenta separación en el tiempo adecuado, liberando tanto a la madre como al niño. **La tendencia femenina es hacia la fusión. La tendencia masculina apunta a la separación.** Ahora bien, si no hubo apoyo para una fusión total, amorosa, saludable, tierna, despojada, permanente..., no podemos pretender luego que alguien venga a separar. Porque si el niño no ha completado internamente la fusión, sabrá que no está preparado.

Supongamos que hay un padre emocionalmente maduro, emparejado con una madre emocionalmente madura. En el padre moran dos intereses genuinos: recuperar a su mujer como sujeto sexual y de amor, por un lado, y por el otro, relacionarse directamente con

el hijo, ahora que se ha convertido en «algo más parecido a una persona».

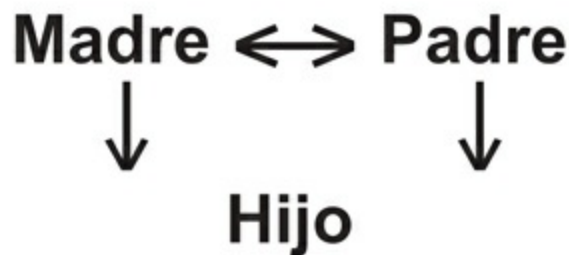
Recuperar libidinalmente a la mujer amada: con este deseo como motor básico, el padre cumple con su rol de separador, dirigiendo su energía hacia el restablecimiento de la pareja. Prevalece, sobre todo, el genuino deseo de recuperar a su compañera, sintiendo que ya es tiempo de volver a la normalidad. El niño no parece necesitar la presencia absoluta y permanente de la madre y la deja disponible para recuperar una porción de vida normal.

Este período de acercamiento entre el varón y la mujer coincide con **el proceso de separación de la fusión que simultáneamente madre e hijo viven**. El niño se va convirtiendo en «yo soy» y la madre va recuperando también su «yo soy separada del niño» y recobra el modo original —y provisoriamente perdido— de transitar por el mundo terrenal. Para lograr la separación emocional es un alivio para la madre que el varón la reclame.

En esta reconquista de espacio psíquico disponible... ¡suele aparecer el segundo embarazo! De hecho, es frecuente que los hermanos se lleven una diferencia de entre dos y tres años, porque cuando una madre va emergiendo de la fusión, ¡está en condiciones de volver a empezar!

El padre separa cuando detiene al niño diciéndole: «Esta mujer es mía», «Ahora estamos mamá y yo conversando. Mamá te dedicó toda la tarde, ahora estás en condiciones de esperar» o bien: «Esta salida es solo para nosotros dos, quiero salir a solas con mamá».

Este período se caracteriza por una «vuelta a la normalidad» en la pareja. En una familia armónica se representa con el siguiente esquema:



Los padres retoman un vínculo recíproco de sostén y ambos sostienen la crianza del niño.

Relacionarse directamente con el hijo es posible ahora que el varón tiene un interés genuino. Muchos hombres aseguran que se pueden vincular bien con los niños cuando «se puede conversar». Justamente el inicio del lenguaje verbal coincide con el período de separación emocional, entre los 2 y los 3 años. El padre se introduce en la relación directa con el niño y lo lleva hacia el mundo social, el afuera, el deporte, las actividades, el trabajo, la oficina, la aventura, etc. El padre es quien sienta al niño frente al volante del auto, lo lleva a pescar, le enseña trucos.

En definitiva, **son los padres quienes colocan a los niños en el mundo adulto.** Esa tarea es contradictoria para las madres. De hecho, la adaptación al jardín de infantes o a cualquier situación nueva es más exitosa si es el padre quien acompaña en el desprendimiento. **La separación es masculina y la fusión es femenina.** Pretender hacer lo que le toca al otro por naturaleza nos somete a malas experiencias.

Quiero aclarar que es indispensable conocer los tiempos reales de maduración del ser humano para adaptar nuestros deseos a la esfera de lo posible. En este sentido, si un padre pretende «recuperar» a su mujer a los tres meses de haber parido, sencillamente va a someterla a su deseo o necesidad personal en oposición franca a las posibilidades sensatas de la díada.

Otros separadores

Cuando no hay un padre presente o bien, cuando el padre no logra actuar como separador, las madres necesitamos que algo o alguien ocupen ese rol. Responder al llamado de la persona amada que nos fuerza a separarnos lentamente del niño fusionado es de una gran ayuda. Por eso, a partir de los 3 años de edad del niño es recomendable buscar un señor que nos guste y con quien tengamos deseos de compartir situaciones de adultos. Esta búsqueda de espacios personales libera a nuestro hijo de nuestros deseos y de ser quien satisface nuestras expectativas personales, y fuerza a ambos a explorar otros vínculos.

El rol de separador también lo pueden cumplir un abuelo o un amigo que esté relativamente presente en nuestra vida cotidiana. Es alguien en quien las madres confiamos y por quien nos sentimos sostenidas.

Si no hay ningún individuo cercano que ejerza el rol de separador, a veces puede ser reemplazado por un trabajo que nos interese de corazón, una tarea creativa o la actividad política, ya que, a menudo, son fuentes de energía. También los intereses artísticos, culturales, sociales, que asumimos con conciencia sabiendo que producen en nosotras la adrenalina y la vitalidad necesarias para continuar activas más allá del cuidado del niño. Si el trabajo, el estudio o la actividad que despleguemos son gratificantes, suele ser liberador conectarnos con espacios personales y adultos.

En los casos en que no hay persona ni situación que ocupe la función separadora, es necesario inventarla una vez que el niño está maduro para explorar otros territorios. De lo contrario, eso que fue fusión emocional al inicio de la vida del niño, puede convertirse en una situación abusiva. El niño queda atrapado atendiendo las necesidades afectivas de la madre —que retiene al niño para no quedarse sola—, en lugar de resolver los problemas pendientes como adulto liberando al niño y permitiéndole transitar su propio camino. En estos casos, las madres debemos realizar ambas funciones: sostenernos a nosotras mismas para permitir la fusión y sostenernos a nosotras mismas para permitir la separación.

Por último, solemos confundir «separación» con «autoritarismo». El padre o la persona paternante no necesitan ser rígidos ni autoritarios, ni precisan decir «no» a cada instante. Ni las madres precisamos amenazar con la presencia del padre para obtener resultados. «Vas a ver cuando venga tu padre» se constituye en un pésimo sistema en el que todos perdemos autoridad. El papá puede separar amorosamente. Autoridad es erguirse sobre el propio eje. Cuando cada uno actúa su rol correspondiente, se nos concede autoridad. En cambio, un padre violento que pega para hacerse oír pierde crédito frente a los hijos y no está en condiciones de realizar ninguna separación emocional consistente. La autoridad la conserva si tiene conciencia de su lugar de separador emocional y si puede decir amorosamente: «Mamá necesita un momento de descanso, por eso yo te acompaño a dormir».

Sostener el lugar del padre aunque esté ausente

¿Qué sucede en los casos en que el padre está ausente? Puede ser más complejo, depende de la claridad y la conciencia que tengamos las madres o del nivel de fantasía, rabia o dolor. Claro que habría que revisar la totalidad de la **biografía humana** de las madres que criamos solas a nuestros hijos. En principio, necesitamos otras relaciones afectivas. También pueden actuar como separadores el trabajo, intereses artísticos o sociales, objetivos personales, pensamientos o necesidades íntimas que presionen desde un «afuera» aunque sea ficticio, pero que permitan establecer la separación mínima necesaria que probablemente el niño ya esté manifestando. En esto quiero ser clara. No «hay que» separar al niño. Simplemente tenemos que poder captar, interpretar, percibir el momento en que el niño —seguro de sí mismo— pide autonomía. En todos los casos, el niño nos guía.

Quiero destacar que con frecuencia las madres nos quejamos de la falta de interés que algunos varones manifiestan con respecto a los bebés. Y esto es así, ya que el acercamiento de un hombre hacia el hijo pequeño es un proceso de acercamiento sostenido por el amor hacia la mujer que se ha convertido en madre del niño. Es de afuera hacia adentro. En cambio, las madres hacemos el proceso inverso: de adentro hacia afuera, de la fusión hacia la separación, tanto física como espiritual.

Hay otro elemento fundamental en la constitución de los roles intrafamiliares, y es que **los niños construyen su entendimiento a través de la palabra mediadora de la madre**. En el caso de la famosa «figura paterna» es esperable que las madres nombremos y reconozcamos con generosidad y amor la capacidad, la entrega o la dedicación que un padre puede proporcionarle a un hijo, más allá de nuestros juicios de valor.

Esto es imprescindible en los casos de padres biológicos ausentes, en los que lo habitual es descargar las frustraciones y dolores personales —al mejor estilo «tu padre es un desgraciado»— que responden a opiniones discutibles; en lugar de construir un relato

con pequeñas verdades. Por ejemplo: «Existió un instante de amor entre tu padre y yo que hizo posible tu concepción, él decidió no ocuparse de nosotros, pero yo sí decidí llevar adelante este embarazo y criarte y amarte, y en un lugar de mi corazón le estoy agradecida por haberme ayudado a darte vida. También me siento sola, desamparada, quisiera tener un hombre al lado que nos proteja. Pero ya veré cómo lo resuelvo». Esta verdad construye el pensamiento autónomo del niño, y sobre todo organiza un «padre interior» sostenido por el discurso de la madre. De una madre generosa, no de una madre vengativa.

En situaciones contrarias, en las que el padre está presente pero el discurso de la madre lo desautoriza constantemente, el daño que se hace al niño en la organización de su «padre interno» puede ser grave. Sería conveniente que las guerras que libramos entre adultos las peleemos entre adultos, sin poner a los niños en el campo de batalla.

Hay madres que tenemos todos nuestros intereses personales puestos en el hijo. La consecuencia es un niño sobrecargado por el campo emocional de la madre. Deberíamos aceptar que nadie está en este mundo para llenar las expectativas de otro.

Los hombres son piezas valiosísimas en este período de crianza, aunque la sola presencia no basta para ser eficaces en la tarea de separación. Es real que los padres no cuentan con ayuda precisa para saber posicionarse en el triángulo amoroso. La actitud del varón es más eficaz cuando responde a sus deseos íntimos, que, por lo general, tienen que ver con el deseo de recuperar a su mujer, de reconquistar la vida sexual. Este impulso lo obliga a interferir en el reclamo constante del niño hacia la madre, instalando una dinámica acorde con su capacidad de enfrentarse al mundo desde su «yo separado».

En este sentido, las madres deberíamos estar más atentas a nuestras reales necesidades pidiendo lo que de verdad queremos obtener (cariño, amor, atención o mirada), en lugar de reclamar que el otro juegue con el niño. Por supuesto que es bienvenida como actitud, pero no hace a la separación emocional.

El asunto de la separación emocional es un proceso lento (como toda la crianza). Creo que el ser humano termina de erigirse como «persona separada» durante la adolescencia. Cuando se «rebelan», cuando enfrentan los parámetros sociales de los padres y buscan fervorosamente un camino personal. Los docentes y personas que trabajamos con niños en escuelas primarias sabemos que el funcionamiento y rendimiento de los niños están supeditados al equilibrio afectivo del hogar. La separación de los padres, alguna enfermedad, una pérdida familiar, los conflictos de pareja... son todos factores que alteran la emocionalidad del niño, ya que sigue estando en parte fusionado con su mamá, papá y personas maternantes. Quiero dejar en claro que el proceso de separación emocional recién comienza alrededor de los 2 a 3 años y culmina en la adolescencia. A los 14 años, puede haber una situación traumática en la familia, el joven la sufre, pero ya no la siente como propia. Es una gran diferencia.

Criar a los hijos sin padre

Las madres que criamos solas a nuestros hijos somos muchísimas aquí y en el mundo entero. Por eso vale la pena reflexionar sobre nuestra realidad cotidiana, entendiendo que —como toda situación— tiene ventajas y desventajas.

Quisiera diferenciar dos situaciones:

1. Las mujeres que hemos sido «abandonadas» por el varón o bien que partimos de una relación de pareja muy frágil, con la fantasía de que el hombre se quedará a nuestro lado por lealtad y compromiso hacia el hijo que va a nacer.
2. Las mujeres que hemos decidido llevar adelante un embarazo con conciencia y con el deseo de criar solas al niño.

En el caso de las primeras —quienes lamentablemente somos la gran mayoría— es recurrente la **fantasía** primero y la rabia después, al constatar que ni recuperamos al varón, ni el bebé cuenta con un papá que se ocupe. Somos muchísimas las madres que, enojadísimas y buscando alianzas, no podemos creer que «el padre no llama hace un mes».

En este punto, una vez más, tendremos que revisar la totalidad de nuestra biografía humana, comprendiendo que el apego y el amor hacia el niño pequeño funcionan de modos muy diferentes en varones y en mujeres. Las mujeres —si hemos parido en buenas condiciones o al menos si hemos anhelado a ese hijo— es muy probable que sintamos un amor espontáneo y el deseo de cuidarlo y hacerle bien. Los varones, en cambio, van desplegando poco a poco el amor por los hijos **a través del amor hacia la mujer**. Esto significa que un varón que ama a una mujer, luego puede amar y relacionarse con sus hijos **a través de ella**. Si no existe este puente, el varón simplemente no puede construir la relación con sus hijos pequeños. Esto es así. El amor no viene volando y con su varita mágica se instala en una familia porque sí, porque nos gustaría a las mujeres fascinadas con las novelas románticas. El amor se despliega y se organiza día a día en la medida en que los vínculos se van forjando. Ahora bien, el varón depende de la confianza, la disponibilidad, la alegría y la atracción que puede mantener con su mujer, para incluir en ese circuito a los hijos que van naciendo. Esta mediación que los varones precisan por parte de la mujer para vincularse con los niños pequeños, ya no es tan necesaria cuando los hijos alcanzan la adolescencia. Porque siendo los hijos más autónomos, ya son capaces —padre y adolescentes— de relacionarse sin mediación.

El varón que no convive con la madre de sus hijos podrá establecer y sostener la relación afectiva con los niños **en la medida en que alguna mujer funcione como puente**. Puede ser su pareja actual o incluso su propia madre, siempre y cuando esa mujer desee ocupar el **rol de facilitadora del encuentro entre el padre y sus hijos**. Sin una mujer atrás, un hombre solo no puede hacerse cargo emocionalmente de niños pequeños. Dicho de otro modo, es inútil pretender que el padre «paterne» a un bebé —aunque se trate de su hijo biológico— sin mediación de una mujer.

Es indispensable que las mujeres que criamos solas a nuestros hijos comprendamos

este funcionamiento, de lo contrario quedamos atrapadas en la desilusión que recae sobre el hombre que nunca prometió nada, que no puede responder a expectativas que le resultan ajenas y que tampoco coinciden con las fantasías femeninas de familia feliz que hemos forjado en nuestra mente, pero que no hemos organizado en la realidad.

También es importante diferenciar el deseo de tener una relación de pareja con el padre del niño, por un lado, y por otro, el deseo de que ese hombre se constituya en padre del hijo en común. Lo único cierto es que no es posible «retener» al hombre gracias al nacimiento de un niño. Si el interés prioritario reside en que la criatura cuente con la presencia de su papá, lo ideal es permitir generosamente que ese hombre reorganice su vida con otra mujer en lugar de «guerrear» y entorpecer esas posibles relaciones.

Entonces, ¿qué podemos hacer las mujeres con nuestra soledad y con la dificultad agregada de un hijo pequeño para criar? Y bien, tendremos que buscar otros recursos, otros vínculos, otras amistades, otra familia, otra red en la que apoyarnos.

En cambio, las mujeres que hemos decidido con conciencia criar solas a nuestros hijos, aceptaremos de antemano que estamos solas con toda la responsabilidad, que nadie tiene una «obligación» para con nosotras y nuestros niños y que estamos necesitadas de cuidados. Nos diferencia de las anteriores la aceptación de nuestra realidad y esto nos facilita hacer pedidos en lugares posibles o a personas adecuadas. No es menos dura la crianza, pero solemos ser mujeres que construimos sostenes diversos y posiblemente más sólidos. A veces, contamos con una mejor inserción social o laboral, con buenos amigos y redes de ayuda. Somos mujeres que no esperamos que el padre biológico se haga cargo de la crianza ni de su «paternidad», entonces nos acomodamos a la vida cotidiana como madres solas sin pretender algo irreal.

La situación específica que unas y otras compartimos es la necesidad de encontrar apoyos y, sobre todo, presencias concretas en la vida cotidiana. Cuando el niño crezca, también buscaremos activamente «separadores emocionales», a través de la presencia de una nueva pareja, un trabajo interesante, una actividad social, artística o deportiva, en la medida en que nos vibre en el corazón la necesidad de recibir apoyo para liberar al niño, sobre todo para que este no se convierta en nuestro objeto de consumo o de satisfacción, y permita el crecimiento armonioso de ambos.

De todas maneras, la sensación de soledad y de tener «demasiada carga sobre nuestras espaldas» en la vida cotidiana no es una vivencia exclusiva de las madres sin pareja. La mayoría de las mujeres nos sentimos igualmente «solas», no tanto por las horas que nos dedicamos al cuidado de los niños, sino porque en esos momentos tan críticos, se ponen de manifiesto la superficialidad de las relaciones que hemos sabido construir, el poco contacto emocional que tenemos con nosotras mismas —y por lo tanto, con los demás—, la falta de profundidad y de sinceridad respecto a nuestra realidad afectiva, el peso de los mandatos culturales, morales o religiosos que poco tienen que ver con lo que nos pasa de verdad, y la poca costumbre de tomarnos en serio los dolores antiguos, el desamparo histórico y la incapacidad que arrastramos desde tiempos remotos para forjar relaciones comprometidas, generosas y maduras. La única diferencia

entre la época en que no teníamos hijos a cargo y este momento de la vida con niños pequeños, es que ya no podemos hacernos las tontas. El reclamo del niño real duele. Molesta. Nos saca de quicio. Nos confronta con nuestras discapacidades afectivas. Ya no podemos sostener una vida superficial.

Para aliviar la soledad —en lugar de pretender que el varón ampare, proteja y colme todas nuestras necesidades insatisfechas desde nuestra infancia— podemos armar **redes de ayuda, apoyo, encuentro e intercambio entre madres de niños pequeños**. No tenemos cultura ni costumbre para sostener las redes sociales, sin embargo, vale la pena probar. Los grupos de madres se están armando espontáneamente y, en principio, tienen ese propósito.

Las madres necesitamos estar en contacto con pares, sobre todo si la vida cotidiana se desarrolla en un ámbito muy pequeño. Me refiero tanto al ambiente físico —viviendo en departamentos en los que se hace irrespirable permanecer con el niño muchas horas— como al social —cuando perpetuamos los vínculos con las mismas personas, muchas de ellas tóxicas o depredadoras de nuestro intento de acercamiento emocional con nuestro hijo—. Justamente abriendo las puertas, intentando nuevas relaciones —especialmente buscando mujeres que estén atravesando situaciones similares— encontraremos apoyos, comprensión y alegría para que el período de maternaje sea lo menos sufriente posible.

Función femenina y función masculina en la familia

Cuando nos enamoramos, vamos tejiendo un vínculo de acuerdo con modalidades que responden a nuestra **biografía humana**, desplegando los roles ejercidos en nuestra familia de origen. A veces somos las más responsables, las más infantiles, las hacendosas, las caóticas, las mentales, las estudiosas, las miedosas, las fantasiosas, las resolutivas, las independientes o las violentas. Así, con nuestros «personajes» a cuestas, ingresaremos en las relaciones de amor, y así las desarrollaremos. Una guerrera buscará un ámbito en el que pelear y buscará un hombre afin, una hiperresolutiva buscará a un hombre incapaz de resolver nada, justamente para poder desplegar los lugares de poder, etc.

Las parejas compensan o «encajan» en nuestro mapa, aunque en el momento del enamoramiento no nos demos cuenta de que ese encaje fue lo que nos atrajo del otro. Y viceversa. Mientras somos simplemente dos adultos que vivimos juntos, las cosas funcionan bastante bien. Sobre todo porque ambos conservamos tiempos personales, en los que cada uno puede prodigarse a sí mismo lo que el otro no le da. Por ejemplo: si me gusta la vida social pero mi compañero no es sociable, simplemente organizo encuentros amistosos en horarios disponibles y no siento que esa modalidad solitaria del varón sea una carga para mí.

Es bastante común que las mujeres nos hagamos cargo de sostener la vida emocional de los varones. Es probable que sea una costumbre cultural o un mandato anclado en nuestra sociedad. Facilitamos las relaciones entre el varón y su familia, entre el varón y

sus hijos del primer matrimonio o entre el varón y su ex mujer. Esto nos resulta fácil y, además, lo sabemos ofrecer en la relación de amor. Asimismo, disponemos de tiempo suficiente para nuestro estudio o trabajo, nuestros propios vínculos con familiares o amigos.

Es en esta etapa en la que deberíamos cuidar que la relación se construyera lo más equitativamente posible con respecto al mutuo sostén emocional. Lamentablemente, no se percibe la falta de sostén o de cuidado emocional del varón hacia la mujer. Pasa que nadie se da cuenta. En cambio, es bien visible cuando el varón queda a cargo del sostén económico de la mujer, cosa que no es nada despreciable, pero al menos se puede cuantificar. En cambio, en el universo de las emociones, las cosas no son tan sencillas. Hasta aquí estamos locamente enamorados.

Nace el primer hijo. Parto. Lactancia. Visitas pediátricas. Impacto. Cansancio. Quiebre.

Primer esbozo de familia. Las madres disponemos toda nuestra energía para el cuidado del niño. No hay resto para nosotras mismas, ya que la crianza de un hijo pequeño consume toda nuestra capacidad dadora. Perdemos la identidad, los lugares de referencia, en algunas ocasiones el lugar de trabajo, nuestro tiempo de ocio, algunas amistades, nuestra libertad personal y nuestra autonomía. Estamos agotadas —pero acostumbradas a hacernos cargo solas de nuestra esfera emocional, no se nos ocurre pedir ayuda de ninguna índole—. Habitualmente nos hemos «autoabastecido» en nuestro equilibrio afectivo, pero ahora descubrimos, al borde del abismo, que el bebé —además de la leche— succiona algo más que es intangible, intraducible. Se ha llevado nuestra alma.

En este punto, a las mujeres puérperas nos invade una sensación de gran desamparo afectivo. Sabemos que alguien nos quiere, sin embargo, experimentamos un vacío indescriptible que nos impide transcurrir el día a día. Nos percibimos a nosotras mismas inmensamente solas, nuestro estado de ánimo es frágil, aunque en apariencia reine la felicidad familiar.

El varón, por su parte, hace esfuerzos por satisfacernos, pero su abordaje resulta infructuoso, ya que el sostén emocional desde el varón hacia la mujer no ha sido construido con anterioridad. Recién ahora esta dinámica se hace evidente: cuando ya no tenemos resto emocional para poner al servicio de nosotras mismas y necesitamos imperiosamente el sostén emocional del varón. O de alguien. Se aceptan extraterrestres a falta de humanos. Lo que sea, con tal de que nos compensen.

Aquí se juega una de las bisagras fundamentales para un funcionamiento armonioso —y poco frecuente— en caso de familias nucleares: comprender que la función primordial masculina es el sostén emocional de la mujer. Y la función femenina es el sostén emocional de los hijos, sobre todo los primeros años —que son muchos, y más aún si hay varios niños—. Si los adultos asumimos nuestra madurez afectiva, con suerte, el equilibrio familiar se puede establecer en beneficio de todos.

Por supuesto que los «sostenes» solo pueden ser efectivos si están anclados en **la generosidad y el amor**. Somos generosos cuando cobijamos al otro, lo protegemos y lo

cuidamos. Amamos al otro cuando no pedimos nada a cambio ni suponemos que tenemos derecho a ejercer el control sobre la vida del otro. Somos libres cuando estamos dispuestos a acompañar al otro en su propio desarrollo personal y espiritual, aunque ese despliegue no coincida exactamente con nuestros propios intereses. Claro, dicho así parece fácil. Pero si provenimos de infancias desamparadas, violentas, negadas o abandonadas..., precisaremos un trabajo arduo de reconocimiento de nuestra realidad emocional para tomar la decisión, al final de ese camino, de amar al otro aunque uno/a mismo/a no haya sido amado/a en el pasado.

Solo en la medida en que seamos capaces de cumplir estos compromisos mutuos de amor y altruismo, hombres y mujeres estaremos en condiciones de «movernos» de nuestros personajes primarios (aquellos que se organizaron durante nuestra primera infancia para poder sobrevivir al destierro emocional). Caso contrario, cuando aparecen los hijos nos sorprende el «derrumbe» que experimentamos con asombro y con cara de «a mí no me avisaron que tener un hijo era esto».

Los roles se van organizando, pero con conciencia siempre podemos modificarlos a favor del interés por el otro cuando aparecen los hijos. En estos períodos todos nos fragilizamos, todos estamos más expuestos, más cansados y perdidos en la dificultad de vivir. La mejor pregunta que podemos hacernos entre hombres y mujeres para facilitar el encuentro es: «¿**Qué necesitas de mí hoy?**»

Ofrecer lo mejor de nosotros mismos a la persona amada, en lugar de evaluar qué es lo que nos ofrece el otro. Embarcarnos en un proyecto familiar requiere el máximo de generosidad y la convicción de tener que construir una cadena de sostenes para que la crianza de los niños sea posible. Este **conjunto de virtudes** activando lo mejor de cada uno se llama **familia**.

*Las enfermedades de los niños como manifestación de la
realidad emocional de la mamá*

MATERIALIZACIÓN DE LA SOMBRA. UNA MIRADA DIFERENTE SOBRE LAS ENFERMEDADES MÁS FRECUENTES EN LOS NIÑOS. LOS RESFRÍOS Y LA MUCOSIDAD. ASMA. EL CASO ELOÍSA. ALERGIAS. INFECCIONES. EL CASO RODRIGO Y SU MAMÁ. PROBLEMAS DIGESTIVOS. CONDUCTAS MOLESTAS: EL CASO FLORENCIA. EL CASO MARCOS: FUSIÓN EMOCIONAL, MÚSICA Y LENGUAJE.



Materialización de la sombra (1)

Los procesos del mundo material tienen significado si los comprendemos dentro del mundo de las ideas. Reconocemos fácilmente los procesos funcionales, pero confundimos entre lo que «vemos» y lo que «representan». Por ejemplo, el termómetro representa la temperatura del cuerpo pero no produce dicha temperatura. Cuando el mercurio sube, **interpretamos** que el cuerpo está más caliente. De esta manera abordaremos el tema de las enfermedades más allá de lo meramente funcional, es decir, como **sistema de representación del ser humano**.

Las personas funcionamos en varios planos simultáneamente: el plano físico, el plano mental y el plano espiritual. **El punto de partida siempre es la conciencia**, que emite cierta información: cuando el modelo es más o menos armonioso lo denominamos «salud» y cuando es menos equilibrado lo llamamos «enfermedad», aunque estos dos términos no representen algo tan concreto como solemos creer.

La mayoría de las situaciones que vivimos las elaboramos en los planos superiores. Cuando un sentimiento es doloroso o por alguna razón inconsciente —o porque no coincide con lo que admitimos— decidimos desecharlo, **reaparece en el plano físico**. Es decir, **se materializa**. Esta **materialización inconsciente** de aspectos ocultos de nuestra alma se transforma en el «síntoma».

El síntoma en el cuerpo invariablemente molesta. Nuestra reacción habitual es querer **eliminar esa molestia** que «viene de afuera a perjudicarnos». Sin embargo, el síntoma físico es la mejor señal disponible para los seres humanos para buscar el **origen del desequilibrio**. Es llamativo que la medicina occidental esté tan abocada a hacer desaparecer infructuosamente todos los llamados de atención sin siquiera tener curiosidad por los verdaderos motivos de la aparición de los síntomas.

El cuerpo no está enfermo. Cualquier enfermedad es análoga al **estado de conciencia de las personas**. Por eso no puede haber división entre enfermedades psicosomáticas y enfermedades puramente orgánicas, ya que todas las manifestaciones del cuerpo responden a los planos mentales y espirituales, es decir, **todo es psicosomático**. Los síntomas son señales y portadores de información precisa, son maestros implacables, son guías en el camino de la introspección y la búsqueda personal. Pero para utilizarlos como mensajeros, necesitamos aprender y comprender el lenguaje de los síntomas.

Lo que no queremos ser, lo que no queremos admitir, lo que no queremos recordar, forman nuestro polo negativo, forman **nuestra sombra**. El repudio de la otra mitad de las posibilidades no las hace desaparecer, solo las niega en la conciencia.

La sombra es todo lo que no podemos reconocer de nosotros mismos. La sombra nos angustia, por eso la hemos rechazado. La sombra nos enferma, es decir, se materializa trayéndonos el otro polo no reconocido. La sombra nos completa.

La enfermedad es siempre una parte de la sombra que se introduce en la materia, indicando «lo que me falta, lo que rechacé, lo que olvidé, lo que desprecié».

Podemos «ver» la sombra solo si está proyectada. Para eso necesitamos un espejo. Así funciona nuestro cuerpo. La sombra es todo lo que no logramos reconocer de nosotros mismos para concluir —paradójicamente— ocupándonos especialmente de esa parte. **La enfermedad siempre nos muestra el otro polo, la parte oculta que preferimos desconocer.** La sombra contiene todo lo que consideramos malo y creemos que debemos combatir. Pero resulta que el bien depende del mal. Y viceversa. Si fuéramos capaces de conocer y aceptar nuestra sombra, tal vez no habría nada para combatir. Quizás nos dedicaríamos a escuchar lo que la enfermedad tiene para decirnos. Los síntomas en general son molestos y por eso los volvemos a rechazar, cuando podríamos utilizar esa oportunidad para traer a la conciencia el polo que con anterioridad no habíamos podido aceptar. La enfermedad trae a la luz de la conciencia lo que está relegado a la sombra **y así nos convierte en seres un poco más auténticos, sinceros, verdaderos y completos.**

La enfermedad funciona como una conversación con uno mismo. Me envió un mensaje a mí mismo, pero no lo comprendo. Pruebo con un dibujo —por ejemplo, plasmando una molestia corporal—, otorgándome la oportunidad de comprenderlo mejor, sin embargo no es suficiente. Entonces procuro diseñar un esquema más preciso y coloreado. Profundizo el síntoma. Tal vez así lo distingo mejor. Pero siempre se trata de interrogarnos e investigar el sentido y la lógica de la conversación original.

La equivocación al apuntar **solo a la manifestación física de la enfermedad** coincide con el error de hablar solo de los colores o la técnica de una pintura. Es verdad que el artista necesita óleos, pinceles y una buena tela para crear su obra, pero **la obra artística es lo que transmite** gracias a los óleos. Es lo que nos conecta con la emoción del artista. Del mismo modo, si a una dolencia física respondemos solo con un «remedio» físico, la dolencia tendrá que encontrar otro lenguaje para expresarse. Un buen artista no depende de la buena calidad de sus óleos.

Por ejemplo: trabajo en una oficina y no soporto a mi jefe. Cuando el jefe atraviesa caminando por mi sector, sufro de jaquecas. La primera opción —que apunta a la supresión de la manifestación física— es ingerir un medicamento eficaz contra el dolor de cabeza. La opción dirigida a comprender **la materialización de la sombra** sugiere relacionar mi jaqueca con la presencia reiterada de mi jefe. Si tomo conciencia del dolor de cabeza que me produce la presencia de esa persona, puedo pensar por qué me altera tanto su presencia, qué podría hacer, cómo enfrentar la situación o qué aspectos preciso modificar en mi función laboral. En suma, responder a mis necesidades reales de cambio. El síntoma físico es apenas un esbozo. Puedo suprimir la jaqueca provisoriamente, pero el desequilibrio y el sufrimiento no residen en el cuerpo, sino en el alma.

Solemos considerar las enfermedades físicas más respetables que las otras. Nos permitiremos avisar en el lugar de trabajo nuestra ausencia a causa de una conjuntivitis..., ¡pero no podremos confesar que la verdadera causa tiene que ver con la tristeza y la necesidad de llorar, ya que no será aceptada como válida!

¿Qué diferencia hay entre resfrío y tristeza? ¿Nervios o úlcera? ¿Egoísmo o cáncer? ¿Miedo o psoriasis?

La enfermedad tiene, en nuestra concepción corriente, una connotación negativa. Suponemos que tenemos que **luchar contra las enfermedades**, ya que son terribles enemigos que nos acechan. Sin embargo, sería interesante que abandonáramos por un rato esta lucha y estuviésemos dispuestos a oír lo que la enfermedad tiene de valioso para mostrarnos. Esto es posible solo si estamos dispuestos a cuestionarnos honestamente con relación a nuestras opiniones y si toleramos elevar nuestro pensamiento. **La curación tiene que ver con la ampliación del conocimiento de sí mismo.** En cambio la supresión del síntoma no es curación, es una nimiedad.

Cuando la enfermedad se plasma en el cuerpo, obviamente necesita una condición funcional para aparecer. Pero **esa condición no es causante de la enfermedad (por ejemplo, un virus) sino que el ser humano lo utiliza como medio para realizar la enfermedad.** En la aparición de los síntomas, puede haber causas funcionales muy diversas, pero estas son indiferentes para comprender el **significado esencial** que la enfermedad tiene para cada uno de nosotros.

Para intentar un acercamiento a la comprensión de las enfermedades, precisamos relacionar los síntomas con otros hechos físicos o emocionales, aunque a veces les demos muy poco valor por considerarlos insignificantes. También es indispensable **encontrar correspondencias con pensamiento análogo**, buscando coincidencias en las manifestaciones, en el lenguaje, en el relato de la dolencia. Y por supuesto, situar el síntoma en el tiempo, es decir, saber en qué circunstancias hizo su aparición. Darnos cuenta de a qué nos obliga y qué nos impide el síntoma es otro dato interesante, si pensamos que el síntoma «nos completa», nos «acerca eso que nos falta». La enfermedad nos ofrece información valiosa en la investigación sobre nuestra **biografía humana**, ya que «eso que se plasma en el cuerpo» siempre es verdadero.

Es importante señalar que un síntoma siempre se anuncia primero en la mente, bajo la forma de idea, deseo, fantasía o temor. Solo cuando no lo tomamos en cuenta como sensación válida, reaparece en el plano material, en el cuerpo, con algún síntoma análogo a aquello que pretendíamos evitar. Las enfermedades aparecen cuando estamos en condiciones de dar un paso más en el camino de comprensión, al igual que los acontecimientos externos, que pueden resultarnos dolorosos, pero surgen cuando los generamos desde nuestro interior, es decir, cuando simplemente se proyectan para que podamos observarlos.

La medicina occidental tiene como objetivo **la desaparición de la enfermedad.** Peor aún: anhela la desaparición de los síntomas. «Luchar» contra la enfermedad es tan tonto como luchar contra nosotros mismos (contra nuestra porción de sombra). Y por eso falla. Si el objetivo es la desaparición del síntoma, nos quedamos sin mensajero. En esa búsqueda desenfrenada e imposible (digo imposible porque para suprimir los síntomas tendríamos que suprimir a los seres humanos, cosa que algún día lograremos y al fin se acabarán todas las enfermedades), la medicina académica inventa especialidades cada vez más pequeñas y separadas del cuerpo humano. Genera recursos para tratar los órganos y las diferentes partes del cuerpo descuidándonos a nosotros —las personas— que somos quienes habitamos ese cuerpo.

En cambio, escuchar realmente un síntoma nos obliga a **ser más sinceros con nosotros mismos**. No tenemos otro amigo más sincero, alguien que nos muestre las cosas tan crudamente. **Combatir la enfermedad es creer que la enfermedad es un obstáculo y que está en contra de nosotros, en vez de aceptar que somos parte y que nos da la posibilidad de hacernos más completos, de generar un camino de curación**. No sirve dividir los síntomas en categorías. Simplemente precisamos comprender su lenguaje análogo. Y algo más: si somos madres, tampoco importa si padecemos **un síntoma en el propio cuerpo o en el cuerpo de nuestro hijo pequeño**, cuando estamos fusionadas emocionalmente con ellos. El mensaje es el mismo. Solo que se plasmó en un territorio más abierto.

Por ejemplo, si anhelamos momentos de soledad, pero no logramos dejar un espacio en nuestra rutina cotidiana, aparece un signo físico que nos «obliga» a cumplir esa necesidad de soledad: un «ataque» de alergia que nos hace estornudar tantas veces que los demás se alejan. O un episodio de asma por el que recibimos la indicación médica de un reposo urgente en la cima de una montaña «donde el aire es más puro». **A través de la enfermedad obtenemos lo que necesitamos**.

A veces, aparece una necesidad abrumadora de reposo, soledad, oscuridad o recogimiento. Podríamos vivirlo en positivo, es decir, con conciencia, aceptando esa voz interior y encontrando la manera posible de llevarlo a la práctica. Si no prestamos atención a nuestra «voz interior», nuestra sombra se ocupa de producir indefectiblemente la solución a nuestra legítima necesidad, pero en negativo: por ejemplo, sufrimos un pequeño accidente que nos obliga a estar en reposo en una clínica, con horario de visitas restringido, a oscuras y con una actitud de recogimiento y meditación.

Podríamos definir «salud» como una permanente búsqueda de apertura y aceptación de los procesos internos. Tal vez una definición más acertada de la palabra «enfermedad» se refiera a la **poca conciencia de los estados internos** y la no aceptación del lenguaje de los síntomas que necesitamos descifrar.

A partir de estos conceptos, vamos a abordar las enfermedades más frecuentes en los niños pequeños, incluyendo el **fenómeno de fusión emocional** entre madres y niños.

Una mirada diferente sobre las enfermedades más frecuentes en los niños

Así como los adultos necesitamos la enfermedad para materializar y comprender con mayor precisión nuestros desequilibrios, **los bebés y los niños pequeños funcionan también como espejo de la desarmonía de los mayores con los que están en relación fusional**. El cuerpo del niño tiene tal permeabilidad emocional y espiritual que permite manifestar las partes de la sombra que las madres no hemos sido capaces de asumir.

Frente a las enfermedades solo tenemos preguntas, y no es mi propósito hacer creer a mis lectores que dispongo de un arsenal de respuestas. Al contrario, la propuesta es la de

generar cada vez más preguntas. **El cuerpo del niño es una gran oportunidad**, ya que nuestra preocupación por el bienestar de los hijos nos puede ayudar a ampliar nuestro sistema de creencias y buscar «un poco más allá» sin considerar ninguna respuesta —por más acertada que parezca— como definitiva.

Sin embargo, ofrezco una aproximación con una progresión definida.

En primer lugar, pensemos si **las necesidades básicas del niño están satisfechas** (me refiero a suficiente contacto corporal con la mamá o la persona maternante, fusión emocional, alimentación adecuada, mirada hacia su especificidad de ser humano pequeño, respeto por sus ritmos de sueño y vigilia, calor humano, felicidad en el entorno). Es muy importante no perder de vista que el confort básico es prioritario, no podemos hablar de felicidad si hay hambre, ya que con el afán de «encontrar la sombra de la madre en la angustia de un niño» nos olvidamos de observar lo más sencillo.

Una vez que determinemos que el niño tiene sus necesidades básicas satisfechas, entonces sí, busquemos en **la sombra de la madre**. Esto es posible con apoyo externo. Yo propongo la construcción de la **biografía humana** —descrita sobre todo en mi libro *La biografía humana*, y también en *El poder del discurso materno* y en *Amor o dominación. Los estragos del patriarcado*—, aunque cualquier **sistema de interrogación profunda y honesta**, fuera de los prejuicios psicológicos habituales, y con un profesional entrenado, lo posibilitará. Me refiero a **la sombra**, es decir, a lo que no está al alcance de la vista. Por eso necesitamos a «otro» que esté fuera «de nuestro campo visual» para mirar aquello que nosotros mismos no podemos ver. No se trata de falta de inteligencia. Simplemente la sombra es sombra porque no la podemos ver. Necesitamos a un profesional entrenado que nos acompañe en esta investigación.

La salud física y emocional del niño pequeño depende del nivel de conciencia que las madres asumamos. Me refiero a la conciencia y lucidez sobre la totalidad de nuestro campo emocional. Por eso es indispensable que las madres nos cuestionemos a nosotras mismas con humildad, en lugar de buscar remedios que supriman las enfermedades de los niños como si fueran hechos ajenos a nuestro propio universo emocional.

Los resfríos y la mucosidad

Reflexionemos sobre las enfermedades que comprometen el aparato respiratorio, que, aunque sean banales y nos acostumbremos a la presencia de mocos permanentes, no dejan de ser mensajes interesantes para todos. De cualquier manera, en el caso del exceso de mucosidad y la interpretación análoga que podamos hacer, es imprescindible —tal como está detalladamente explicado en mi libro *La revolución de las madres*— comprender que **la leche de vaca es tóxica**, terriblemente tóxica para el ser humano. Y **es la principal fábrica de moco**, por más que ella y todos sus derivados (yogures, cremas, helados, postres, quesos, manteca, chocolate) conserven una cuota muy alta de aceptación en el inconsciente colectivo y la comunicación publicitaria mienta

descaradamente sobre los supuestos aportes nutritivos de estos alimentos... No redundaré en este texto sobre lo que ya está escrito con lujo de detalles en otro libro. A quien esté interesado —en verdad a cualquier madre que esté harta de las gripes, los resfríos, las anginas, las otitis, las bronquiolitis, los mocos, las sinusitis y las amígdalas inflamadas— le sugiero remitirse al texto citado.

Aquí abordaremos el pensamiento análogo. La respiración es un proceso de intercambio: inspirar y espirar, dar y recibir. La respiración nos une a la vida, nos une a los demás, ya que todos respiramos el mismo aire. Por eso respirar tiene que ver con el contacto y con la vincularidad. Cuando no podemos respirar, tampoco podemos entrar en contacto con nadie, queremos estar solos y replegarnos en nosotros mismos.

Los resfríos a veces pueden tener que ver con el agobio, con estar hartos. De hecho, cuando estornudamos, nuestros microbios se disparan como balas diciéndoles a los demás: «¡Aléjense! ¡Déjenme en paz!» Con los estados gripales nos duele todo y lo único que anhelamos es estar solos y tranquilos. Es una manera eficaz de decir basta. También es una manera aceptable de llorar (hay mucosidad y lágrimas a granel). Visto de esta manera, no está nada mal una buena gripe de vez en cuando...

Cuando los niños enferman, podemos hacernos estas y otras preguntas con respecto a nosotras mismas (ya que ellos enferman también como manifestación de nuestra sombra, sobre todo si son muy pequeños). Esto no significa que siempre sea así, pero puede ocurrir si tenemos la sinceridad suficiente para reconocerlo.

Los niños que con tanta frecuencia comienzan una escalada de resfríos, otitis, neumonitis, asma o espasmos respiratorios son los que más me llaman la atención, en el sentido de que un mismo síntoma se va agravando cada vez más sin que nadie se tome el trabajo de encontrarle un sentido a la repetición cada vez menos amable del mismo síntoma.

Cuando las madres consultan preocupadas por sus hijos permanentemente enfermos —insisto en que en primer lugar hay que averiguar si esos niños están intoxicados con leche, cosa que es harto frecuente y se resuelve suprimiendo completamente toda ingesta de lácteos—, solemos preguntarles: ¿cuáles son los motivos por los que estás tan angustiada y quisieras llorar sin parar? Las madres tardan medio segundo en largarse a llorar ayudadas por el permiso de la profesional y una cajita de pañuelitos descartables, mientras narran sin respirar las situaciones personales que les resultan muy agobiantes. Después de esta primera descarga, entonces estamos en condiciones de explicar brevemente cómo funciona la construcción de la **biografía humana**, y empezamos la investigación a fondo.

Las enfermedades respiratorias tienen que ver con las pequeñas crisis cotidianas. La gripe nos permite decir «no te acerques». Logramos estar solos, limpiarnos de toxinas, deshacernos de lo que no queremos más. Es también una manera de llorar, despidiendo agua por todos los orificios. Las madres tenemos muchísimos motivos para llorar, pero no tenemos conciencia de los más trascendentes, que están relacionados con vivencias acontecidas durante nuestra infancia, y que se actualizan en presencia de los bebés. A veces no solo no nos permitimos llorar, ¡sino que tampoco se lo permitimos a los niños!

Pero la angustia está presente y corta las vías respiratorias.

Un niño pequeño que sufre resfríos ininterrumpidamente, con presencia de episodios más serios como broncoespasmos, otitis a repetición o bronquiolitis, está anunciando no solo una necesidad de mayor contacto corporal y emocional con su madre, sino también una percepción muy aguda del campo emocional de la madre.

Asma

El asma o el espasmo surgen cuando se inspira más aire del que se expulsa; por analogía, se «retiene». Hay un desequilibrio entre los dos polos, entre dar y recibir. Si inspiro más de la cuenta, me ahogo por el exceso de aire. Así funcionamos los asmáticos. Es antipático describirlo, pero somos personas que tenemos miedo: pretendemos aspirar todo el aire ¡por temor a que se acabe! Sin embargo, esta actitud de retener nos envenena. Nos ahoga. La dificultad para dar y recibir se inscribe en los planos emocionales, porque es obvio que hay aire suficiente para todos.

Los niños que sufren de asma suelen padecer carencia de cuidado maternante. Les falta la presencia y el contacto con el cuerpo materno. Y a falta de cuerpo... se nutren de lo que encuentran: de aire. Los adultos que recordamos nuestras crisis asmáticas de niños, constataremos con tristeza las noches en que —en medio de los ahogos— éramos capaces de encontrar solos en la oscuridad el broncodilatador y usarlo. ¡Qué soledad! ¡Qué angustia! ¡Éramos apenas niños ahogándonos en la oscuridad de la noche sin el cuerpo de mamá! Los asmáticos estamos enfermos de soledad.

Lamentablemente, los médicos nos suelen recomendar irnos lejos, a la montaña, donde el aire es puro. O a navegar en soledad a vela en medio del río o del mar. Ahora bien, justamente estamos enfermos de aislamiento. La «curación» tiene que ver con comprender ese dolor y luego el acostumbramiento y el confort que hemos aprendido finalmente a sentir cuando estamos solos. La curación nos pide contacto, cuerpo, relacionarnos con las «zonas bajas», con el sexo, con lo carnal. Observemos que los asmáticos adultos solemos ser personas mentales, «elevadas», intelectuales e inteligentes. Lo que el asma trae como mensaje es que necesitamos incluir el polo despreciado: el cuerpo, las emociones, el contacto, los afectos.

Cuando se diagnostica asma en los niños pequeños, hay dos asuntos a tener en cuenta. En primer lugar, tendríamos que constatar si el niño efectivamente sufre de asma (aspira más aire del que se permite espirar) o bien si se ahoga por exceso de mucosidad. En ese caso no es asma. Es resfrío crónico. El pensamiento análogo es otro.

En cambio, con los niños que efectivamente sufren de asma, está claro que necesitan con urgencia mucho más contacto corporal con la madre. Más presencia amorosa, mimos, caricias, disponibilidad de tiempo y «upa». Por nuestra parte, las madres tendremos que abordar y reconocer nuestras rigideces, nuestras dificultades sexuales y nuestros obstáculos relacionados con el contacto corporal, la blandura y la ternura, que el

niño no logra aprovechar.

El caso Eloísa

Eloísa llegó al Grupo de Crianza con su hijita de 3 años y medio, Rocío, que sufría de asma, harta de todos los tratamientos convencionales y sin resultados positivos. A medida que fue tomando confianza con las demás madres que participaban en el grupo, fue contando su historia mientras yo la observaba: era una mujer físicamente corpulenta de más de 40 años, de sonrisa dulce y mirada apacible. Eloísa había tenido un hijo siendo adolescente, al que había dejado a cargo de su propia madre en Catamarca (una provincia del Noroeste de la Argentina). Luego vino a buscar trabajo a Buenos Aires. Varios años después se casó y tuvo a Rocío, quien nació prematura de siete meses. A pesar de que la niña estaba perfectamente bien y tuvo un excelente seguimiento pediátrico, Eloísa estaba angustiada por su hija, a quien continuaba considerando «prematura». Rocío no frecuentaba ningún jardín de infantes, ni había estado nunca al cuidado de otra persona que no fuera su madre. El asma de Rocío llegaba a niveles desesperantes: pasaba más noches internada que durmiendo en su casa, con suministro de corticoides. Nos dedicamos a obtener más información sobre la vida de Eloísa, sobre el funcionamiento de su pareja actual... y así fuimos abordando los temores y fantasías con respecto al crecimiento de su hija. Fuimos solidarias y contenedoras para que se animara a «soltar» a Rocío sin sentir que la abandonaba (como fue el caso de su primer hijo en una situación personal totalmente diferente). Reconoció tiempo después que tenerla «atada» en la institución médica le aseguraba inconscientemente tenerla segura. Poco a poco, abordando extensamente las circunstancias de soledad, pobreza y abandono durante su juventud, pudimos ir separando la realidad vivida con el primer hijo y con esta niña. Poco tiempo después Rocío disminuyó considerablemente la frecuencia de los episodios de asma y mejoró la carga de mucosidad, apoyada también en una dieta sin lácteos.

Alergias

La alergia es el rechazo de la propia agresividad. Los niños pequeños suelen manifestarlo a través de alergias respiratorias o de la piel.

Las personas alérgicas nos peleamos simbólicamente contra las cosas más inofensivas como las flores, el polen, las plumas, las frutillas, el viento, la primavera. Solemos ser personas suaves, que nos llevamos bien con todo el mundo. Este polo agresivo no aceptado aparece en las peleas contra objetos inocentes. También tiene que ver con el miedo a nuestras zonas bajas: la sexualidad, la primavera, la fecundación, la exuberancia.

En los niños, las alergias de la piel están directamente relacionadas con la falta de

contacto corporal. Podemos investigar por dos caminos. El más habitual es el de los bebés que no tienen satisfechas las necesidades básicas de contacto físico, no son suficientemente alzados, por lo tanto su piel se «brota» reclamando caricias. También hay bebés que —como dijimos anteriormente— manifiestan la sombra de la mamá. En esos casos, es pertinente preguntarnos: ¿tolero el contacto físico con los demás?, ¿cómo vivo mi propia sexualidad?, ¿entro en contacto con mis sentimientos?, ¿soporto los afectos íntimos?

Es interesante todo lo que podemos aprender si observamos atentamente la parte más visible de nuestro cuerpo: **la piel**. Es el límite entre el adentro y el afuera; es lo que separa el yo del tú. Es la frontera personal, es nuestra protección. La piel es una inmensa superficie de proyección. Una piel sensible revela una persona sensible. La piel enrojece cuando sentimos vergüenza o excitación. Aparece el acné juvenil cuando el deseo sexual exuberante estalla. En la piel se reflejan los nervios, miedos y deseos. Por suerte, las manifestaciones en la piel suelen representar desequilibrios superficiales y fáciles de resolver.

Infecciones

Son guerras materializadas en el cuerpo que responden a conflictos previos que no hemos podido reconocer. Cuando aparece un enemigo (bacterias, virus) nos alistamos para defender nuestro territorio. Elevamos nuestra temperatura —nuestra arma más eficaz para hacer frente al enemigo— y comienza la batalla, hasta que uno de los dos bandos gana. Si la defensa fue eficaz, esta sale fortalecida y logramos evolucionar (en crecimiento, comprensión, sabiduría). Hemos tenido contacto con nuestro «enemigo», disponemos de buena información sobre él (eso se llama «inmunidad») y en el futuro no nos va a volver a sorprender. Hay guerras que se prolongan eternamente, porque la defensa no es del todo resolutiva y los atacantes están siempre amenazando en la frontera. Esas son las enfermedades crónicas, que nos desgastan, nos deterioran, permanecen sin terminar de resolver nada en profundidad.

Cuando sufrimos infecciones podríamos preguntarnos: ¿por qué lucho?, ¿con quién estoy enojada?, ¿qué es lo que no quiero admitir?, ¿contra qué o quién estoy peleando?, ¿qué conflictos se me presentan y no puedo darme cuenta?, ¿a quién no puedo perdonar?

Aunque las infecciones tienen mala prensa, sería interesante que fuéramos capaces de atravesar todo el proceso. La medicina occidental abusa de los antitérmicos, con lo que le quita al organismo su mejor defensa: la fiebre. La fiebre es útil, por supuesto en la medida en que esté debidamente controlada y no ponga en riesgo nuestra vida. Dar antitérmicos apenas aumenta la fiebre es dejar al organismo indefenso. Por supuesto que hay casos en los que es necesario actuar en el plano funcional e ingerir antibióticos. La diferencia la establece el grado de conciencia con el que actuamos.

Cuando tratamos infecciones en los niños pequeños, apuntemos a una doble mirada: hacia el niño y hacia la madre. Traslademos la mirada hacia nuestra sombra, intentando situar los conflictos más acuciantes que indefectiblemente «salen a la luz» a través del cuerpo del niño. Es indispensable que seamos capaces de encontrar los significados a las enfermedades de nuestros hijos. En lugar de luchar contra los síntomas, necesitamos «amigarnos» y comprenderlos. Luego decidiremos cuál es el camino de curación física y espiritual que elegiremos transitar.

El caso Rodrigo y su mamá

Mirta consultó por Rodrigo, su hijo de 10 años que sufría una constipación crónica. Tenía pavor de sentarse en el inodoro porque veía sapos. Su madre había consultado a varios especialistas por las «visiones» fantasiosas de Rodrigo. Rápidamente supe que esta mamá era una mujer increíblemente controladora con su **único hijo, a quien no dejaba nunca solo**. Rodrigo tenía casi todo prohibido: no salía a jugar con otros niños, se le exigía mucho con las tareas del colegio y se lo obligaba a una vida formal, recluida y a merced de satisfacer las propias expectativas maternas. En suma, Rodrigo nunca le había dicho «no» a nada, al contrario ella relataba con orgullo la docilidad y la bondad de su hijo.

Comprendí que, para Rodrigo, el hecho de retener su materia fecal era la única manera aparentemente posible de decirle «no» a su mamá. Representaba un mínimo ejercicio de libertad. En este caso, nuestro objetivo no era lograr que el niño moviese el vientre con normalidad, ya que lo estaríamos privando de su necesidad visceral de «separarse» del deseo de su mamá. Por el contrario, teníamos que abordar los miedos de esa mamá para permitir que su hijo creciera y ocupase su propio lugar en el mundo. Era fundamental desviar la mirada del síntoma para abordar el lenguaje análogo. Los sapos lo ayudaban a agregar credibilidad a su desafiante postura. La constipación era un grito desesperado. Fue necesario trabajar con Mirta sobre sus propias debilidades y temores infantiles que la tenían aferrada desmedidamente al hijo. La constipación se fue resolviendo poco a poco. Lo importante fue el proceso que Mirta emprendió respecto a la totalidad de su biografía humana.

Problemas digestivos

Recordemos que los bebés humanos nacemos con el aparato digestivo muy inmaduro. Casi todas las molestias se normalizan durante los primeros meses de vida si el bebé es **alimentado exclusivamente a pecho**. Hay que evaluar si los desórdenes digestivos están ligados o no al tipo de alimentación: de hecho, un niño pequeño alimentado con mamadera de leche de vaca maternizada será más propenso a sufrir

resfríos, exceso de mucosidad, alergias, vómitos y problemas digestivos. También puede suceder que a un bebé alimentado a pecho le agreguemos alimentos sólidos prematuramente (antes de los 6 meses). Esto suele provocar desarreglos importantes. Si el bebé es alimentado solo con leche humana y sin embargo los problemas digestivos son excesivamente importantes, entonces es pertinente afinar el pensamiento y entender qué es lo que el «bebémamá» no puede digerir, metafóricamente hablando. Vale recordar que los bebés nacidos prematuros van a tardar mucho tiempo en madurar el aparato digestivo. Eso se resuelve con lecha materna ¡y con paciencia!

Las enfermedades en los bebés representan un lenguaje claro, fácil y directo. Hablan con el cuerpo lo que no pueden transmitir con las palabras. Es importante discernir si esas disfunciones tienen origen en nuestras propias situaciones emocionales, preguntándonos: ¿qué es lo que no puedo tragar?, ¿qué me resulta inaceptable?, ¿qué es lo que rechazo?, ¿qué es lo que no admito?, ¿qué quiero sacar violentamente fuera de mí?, o si además se profundizan a causa de una alimentación inadecuada o un hábitat inhóspito.

Lo que el bebé manifiesta no es solo «a causa de», sino también «para algo». Nos calma saber de dónde viene la enfermedad, pero es necesario preguntarnos también hacia dónde nos lleva, qué es lo que precisamos descubrir.

Cada manifestación física molesta de nuestros hijos nos permite cuestionarnos algo más profundo y escondido de nuestra personalísima sombra.

Conductas molestas: el caso Florencia

Los padres de Florencia consultaron muy preocupados, ya que esta niña de 7 años era «insoportable», «imposible para convivir en familia» y «antisocial». Tenían otra hija de 5 años, llamada Clara, y un varón recién nacido, Bruno, que mamaba plácidamente el pecho de su madre. Florencia parecía una niña «salvaje»: no respetaba ninguna consigna, peleaba todo el día, tenía conductas extrañas como pintarrajearse la cara antes de salir a la calle, era difícil vestirla y hacer cualquier actividad familiar.

Les pedí que me relataran brevemente las historias personales y los sucesos más importantes desde que se habían emparejado. El nacimiento de Florencia había sido por cesárea, e inmediatamente después, Patricia —la mamá— fue diagnosticada con una «depresión puerperal» y medicada psiquiátricamente. Esta medicación le imposibilitó ocuparse de la beba todo el primer año de vida, no pudo amamantarla ni vincularse amorosamente, y los recuerdos que conservaba de ese período eran borrosos. Finalmente, quedó embarazada de su segunda hija y decidió —en un raptó de lucidez— abandonar la medicación. Desde ese momento sí tenía recuerdos claros, incluso cierto acercamiento afectivo con Florencia; luego siguió el parto de Clara, la lactancia normal de esta hija; años más tarde el siguiente embarazo y el parto de Bruno. Durante su relato me sorprendió la desconexión y la falta de recuerdos —desde mi punto de vista, por la

ingesta de medicamentos— y traté de imaginar la vivencia de Florencia bebé con una madre desconectada e incapaz de hacerse cargo de ella.

Les dije a los padres que Florencia aún estaba reclamando la «etapa bebé» que no había podido vivir. Todavía necesitaba brazos, atención permanente, upa, exclusividad, disponibilidad. Los padres se sorprendieron constatando que Florencia solo «funcionaba» si estaba a solas con alguien. Prefería los ámbitos pequeños y no expuestos. Jugar con una sola persona. Hacer cosas de bebés. Ensuciarse. Mecerse. Le molestaban los ruidos fuertes. Y sobre todo pretendía estar todo el tiempo en brazos, cosa que para una niña de 7 años resultaba perturbador.

Los padres confesaron llorando que a veces parecía loca. Claro, tenía el cuerpo de una niña de 7 años, pero la emocionalidad lastimada de un bebé. Les propuse entonces hacer de cuenta que era un bebé y que —además de Bruno— durante un año habría otro bebé para atender en la casa. También les propuse que le contaran a Florencia la historia de su primer año de vida con una mamá medicada y anestesiada de sus emociones, sin poderse ocupar afectivamente de ella. Incluso les sugerí que la sacaran de la escuela exigente a la que concurría y la enviaran a otra más hogareña. En principio les pareció «un poco loca» la propuesta, pero ya habían consultado con muchos profesionales y la convivencia con Florencia era cada vez más compleja. No tenían mucho para perder.

Es frecuente que nos asuste «volver para atrás», ya que estamos todos apurados para que los niños crezcan. Pero **las regresiones nos sanan**. Todas las terapias que hemos inventado hasta ahora para sentirnos mejor se basan en las regresiones de algún tipo. Creo que es mejor «regresar» a los 7 años que a los 30 o 40. No pasa nada grave si tratamos como un bebé a una niña de 7 años. Muchos adultos pretendemos ser tratados como niños y ahí sí que se nos complican nuestras relaciones afectivas.

La cuestión es que los padres de Florencia revisaron todo el funcionamiento cotidiano: el papá ayudó a «maternar» a esta niña —ya que la mamá estaba además maternando a un bebé real—. Constataron una y otra vez que era posible realizar casi cualquier cosa con Florencia si ella se sentía totalmente contenida y cuidada. Casi siempre alguien jugaba con ella a solas, hacía un programa exclusivamente dedicado a la niña y se generaba una comunicación íntima. Llevó más de un año esta «rehabilitación», similar al tiempo que Florencia hubiera necesitado durante su primer año de vida para recuperar la intimidad y la **fusión emocional** con su mamá. Con el tiempo, se fue convirtiendo en una niña normal —muy demandante por cierto—, pero en una niña con quien fue posible convivir en familia. Es necesario recalcar la generosidad de estos padres que dejaron de lado las opiniones y prejuicios sobre lo que «está bien» o «está mal» y se dedicaron a ofrecer a Florencia lo que ella necesitaba.

El caso Marcos: fusión emocional, música y lenguaje

Carmen, la mamá de Marcos de 3 años y medio, consultó porque parecía tener un

retraso en el lenguaje. Solo era capaz de repetir las frases, por ejemplo: «Marcos, ¿quieres tomar agua?» Y el niño contestaba: «Sí, quieres tomar agua». Nunca hablaba autónomamente para comunicarse, solo repetía afirmativa o negativamente en segunda persona del singular: «tú». Por otra parte, parecía tener un desarrollo intelectual avanzado, e incluso podía armar solo rompecabezas de trescientas piezas. También tenía una capacidad extraordinaria en el área musical, conocía de memoria y cantaba más de cien canciones, algunas con palabras difíciles que pronunciaba a la perfección. Si escuchaba a alguien pronunciar una palabra, de inmediato cantaba la canción que incluía en alguna estrofa esa palabra.

Me llamó la atención la nitidez con la que manifestaba el síntoma: se trataba de **perpetuar la fusión emocional «mamábebé»**, ya que a los 3 años y medio no había iniciado la separación emocional hacia el «yo soy». No se trataba de inmadurez intelectual, pero sí de inmadurez en el plano emocional.

Me dispuse a interrogar a Carmen sobre su **biografía humana**: infancia, vida cotidiana, nacimiento de Marcos y hechos relevantes. Supe que su marido era un artesano y que ambos conformaban una pareja bohemia; habían viajado por todo el país como nómadas, viviendo de las artesanías, a veces en muy malas condiciones económicas. Casi siempre Carmen terminaba realizando trabajos de oficina para ganar dinero suficiente para la familia. De hecho, desde el nacimiento de Marcos, Carmen estaba siempre preocupada por conseguir trabajo y sustento, cosa que lograba resolver aún en las peores circunstancias.

Marcos pasaba mucho tiempo acunado por la música, era un bebé que se quedaba largas horas escuchando música, tranquilo, cuidado por su papá.

Después de tres años de penurias económicas, decidieron volver a Buenos Aires para buscar trabajo. Carmen consiguió un empleo inmediatamente, y estaba todo el día fuera del hogar. Roberto, su compañero, continuaba tranquilamente la manufactura de sus artesanías con poquísima ganancia.

Pensé que Marcos estaba aún ávido de vivir su vida de bebé. Necesitaba más tiempo de **fusión emocional**: una mamá conectada, dispuesta, contenida y acogedora. Aunque la intención de Carmen era ser una buena mamá, la realidad la empujaba constantemente hacia el afuera. Sugerí que Marcos había adoptado **la música como elemento maternante**, finalmente era la música la que lo acompañaba largas horas durante la ausencia de su mamá. Por eso podía comunicar cantando o musicalizando las frases.

Marcos hablaba como si él fuera otro. No había iniciado el proceso de separación, porque aún tenía **hambre de fusión**. Le propuse que le diera a su hijo lo que Marcos le pedía: **tiempo fusional**. En lugar de «estimularlo» para que hablara como un niño normal de 3 años y medio, que le ofreciera tiempo de bebé, upa, momentos compartidos, brazos, canciones. Cuando tuviera suficiente mamá interna, estaría en condiciones de abandonar la fusión. Era un niño extremadamente inteligente.

Pero había que enfrentarse a la verdadera dificultad: los acuerdos de pareja. Era indispensable que Roberto ocupara la función de sostenedor económico. Que consiguiera trabajo, que cuidase a su familia, que sostuviese emocional y económicamente a su

mujer para que ella tuviera las condiciones necesarias para materner libremente al hijo de ambos. Que desocupara el lugar de niño, ya que ese sitio tenía que ser ocupado por el niño real, que era Marcos.

Efectivamente empezó el conflicto de pareja. Pero ese es otro cantar...

[1](#). Conceptos extraídos de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke, *La enfermedad como camino*, Buenos Aires, Plaza & Janés Editores, 2003.

Los niños y el derecho a la verdad

VERDAD EXTERIOR. VERDAD INTERIOR. BÚSQUEDA DE LA PROPIA VERDAD. LA VERDAD EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES. LA VERDAD EN LOS CASOS DE ADOPCIÓN. EL CASO BÁRBARA: RESIGNIFICAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO. EL CASO SANDRA.



Verdad exterior

La verdad exterior responde a la realidad objetiva: hoy es lunes, está nublado, soy mujer, tengo 30 años, tengo cinco hijos, esto es un plato de comida.

Cuando comunicamos entre adultos nos manejamos con códigos aceptados previamente, que presuponen un cierto conocimiento sobre diferentes cuestiones. Por ejemplo: aviso a mi pareja que voy a trabajar. Esta información presupone una serie de situaciones que él conoce de antemano: dónde es mi trabajo, cuántas horas me voy de casa, por qué lo hago, cuánto dinero gano, en qué consiste mi trabajo, qué sentido tiene para mí, si me gusta o no, si trabajo con otras personas. Lo transmito con un mínimo de información que es suficiente para la comprensión del adulto, además de los conceptos de tiempo y espacio que ya tenemos incorporados.

Los niños —especialmente los niños menores de 3 años, es decir, antes del inicio del lenguaje verbal— necesitan contar con la información verdadera, justa, dicha con **palabras** claras. A diferencia de las personas grandes, ellos no cuentan con el concepto abstracto de tiempo y espacio, por lo tanto las situaciones más banales tienen que ser **anunciadas una y otra vez** antes de que sucedan. Incluso a los niños un poco más grandes los ayudamos con referencias puntuales, por ejemplo, «antes de comer va a pasar tal cosa, cuando vuelva papá de trabajar haremos tal otra».

¿Por qué es necesario darles tantas explicaciones? Porque **la verdad concreta dicha con palabras organiza el entendimiento de los niños y construye la estructura emocional** sostenida por la lógica de la realidad circundante. **Las palabras con sentido lógico son mediadoras entre los niños y el mundo.**

Tomemos como ejemplo la comunicación entre adultos. Mi pareja me anuncia: «Esta noche vuelvo a las tres de la mañana». Me informa sobre algo real, pero no es suficiente explicación lógica para mí y no entiendo ni acepto que vuelva a las tres de la mañana porque no es costumbre en nuestros acuerdos de matrimonio. No puedo construir mi realidad con tan poca información. En cambio, si me dice: «Esta noche vuelvo a las tres de la mañana porque después de la reunión con mi equipo va a haber una cena entre empresarios y supongo que va a terminar muy tarde, ya que está previsto que comience a medianoche», cuento con suficiente información para organizar mi entendimiento, acomodarme y aceptar la situación aunque no sea agradable para mí. Fundamentalmente comprendo **de qué se trata**.

En la comunicación cotidiana con los niños, cuando las madres decimos «me voy a trabajar», el niño no dispone de suficiente información para construir su pensamiento ni su realidad. ¿Qué significa trabajar? ¿Cuándo va a volver? ¿Por qué se va? ¿Qué va a hacer el niño en ese lapso?

Es vital **comunicar a los niños la verdad exterior con lujo de detalles**, tratando de percibir el mundo **desde los ojos de ese niño**, porque cada momento es infinito, cada sensación es eterna. Los niños están supeditados a la órbita celestial y los adultos los obligamos a descender a la realidad terrestre. **Esta capacidad de conectar el cielo con**

la tierra, el espíritu con la materia, es una de las ventajas que poseemos las mujeres puérperas, ya que estamos viviendo en dos planos simultáneamente. La magia de las palabras logra acercar el mundo sutil del niño pequeño y el mundo concreto de los adultos. Por eso las palabras deben ser utilizadas; son la traducción de **lo que pasa.**

Las madres pasamos muchas horas a solas con los bebés: eso nos facilita el entrenamiento para que fluya la comunicación verbal permanente. No hay testigos que juzguen la supuesta locura de hablar con esas criaturas diminutas y desconocidas. Es el período ideal para hablar previniendo a los bebés sobre todo lo que va a acontecer, por ejemplo: «ahora te voy a cambiar el pañal, tal vez sientas frío», «vamos a salir a pasear y tengo que abrigarte» o «vamos a ir juntos al supermercado, allí hay ruido, luces fuertes y demasiada gente». Cada suceso, por más banal que parezca, debe ser anunciado por las madres (o personas maternantes), porque el niño está involucrado y porque lo predispone para lo que va a suceder. Lo ubica y lo calma.

De esta manera, los niños utilizan las palabras con sentido lógico del adulto como mediadoras entre el mundo externo y el interno. Cuando los padres no adoptamos la costumbre de hablar con los niños desde muy pequeños, a medida que crecen nos resulta cada vez más complejo entrar en comunicación con ellos. Los adultos suelen preguntar en las consultas: «¿Cómo le digo?» Hablar con los niños es sencillo, es igual que hablar con otro adulto.

¿Cómo podemos estar tan seguros de que los niños comprenden el sentido de las palabras? Personalmente lo compruebo una y otra vez, pero nadie tiene por qué creerme. Es una tarea que podemos llevar a cabo cada uno aumentando nuestra capacidad de observación y estando atentos al acompañamiento fiel de los niños cuando saben de qué se trata. A medida que pasan los años, mi asombro es cada vez mayor frente a las increíbles evidencias respecto a la capacidad de entendimiento de los niños. Parafraseando a la doctora Françoise Dolto, «el ser humano tiene la misma capacidad de comprensión desde el día de su concepción hasta el día de su muerte». La comprensión no tiene que ser demostrada con una respuesta verbal. Que los niños pequeños no puedan utilizar el lenguaje verbal, no significa que no lo comprendan.

Verdad interior

El amor es el centro de nuestra vida. Y la verdad es el eje de la comunicación, tanto con uno mismo como con los demás. De hecho, «hablar con el corazón» es contar la verdad interior. **La verdad interior es lo que me pasa, lo que siento, lo que deseo, lo que temo.**

Si soy capaz de mirar dentro de mí sin prejuicios, si me conecto sencillamente con lo que **me pasa**, si no me apuro en valorarlo como bueno o malo, entonces me relaciono con la **verdad interior**, que es **la expresión del alma**. Los adultos necesitamos

comprender nuestros sentimientos, encontrarles una explicación y una lógica entramada en la totalidad de nuestra vida. Solo así nos amigamos con lo que nos pasa y podemos atravesar cada situación con mayor entendimiento.

Por ejemplo, en los grupos de madres, Paulina cuenta que se deprime fácilmente por las tardes. Le sucede con frecuencia, pero no lo puede evitar. A partir de unas preguntas amables de otra madre, Paulina se da cuenta de que en ese horario solía visitarla su mamá que falleció hace algunos años. Unir su desgano con el hecho de extrañar la presencia de su mamá le da sentido a sus sensaciones. Sabe de qué se trata, por lo tanto, luego podrá decidir cuál es la manera posible de atravesar su nostalgia.

Del mismo modo, los bebés y los niños pequeños **fusionados con nuestras emociones**, estarán en condiciones de comprender, organizar su entendimiento y acompañar los sentimientos de su mamá **si saben de qué se trata**. Esto es posible cuando las madres nombramos lo que nos pasa. Decir la verdad, **toda la verdad del corazón**, es hacerse cargo de lo propio, para liberar al bebé en la lenta separación emocional indispensable para que pueda crecer y constituir su propio yo.

Otro ejemplo: una mujer termina su licencia de maternidad y debe volver al trabajo. Organiza correctamente el cuidado de su bebé de 3 meses. La noche previa al comienzo de su jornada laboral, el bebé hace un espasmo respiratorio... ¿Acaso es un acontecimiento imprevisible? No, es tan frecuente como la falta del reconocimiento de la angustia que provoca en las madres ¡el hecho de dejar a nuestro bebé tan chiquito durante tantas horas! El bebé siente la misma angustia que la madre y se hace cargo de manifestarla.

En este caso, ¿qué significa decir la verdad? Decir la verdad al bebé es conectarse primero con esta situación ambivalente: «Necesito o quiero trabajar, pero también me angustia y me asusta dejarte al cuidado de otra persona». «Quiero irme pero también sufro por dejarte.» Reconocer lo que me pasa, comunicar lo que me pasa, es darle la posibilidad al bebé de comprender y separarse de lo que me pasa. De lo contrario, el bebé se hace cargo de comunicarlo, él realiza la angustia a través de la manifestación del síntoma.

En otras palabras, el bebé nos obliga a conectarnos con la verdad, porque de lo contrario la materializa, la «expresa» en el plano físico, la vive en su cuerpo.

Hay quienes consideran imposible estar dando explicaciones todo el tiempo, sin embargo resulta facilitador para los vínculos. Poco a poco convierte a los niños en seres que acompañan con fluidez las decisiones y necesidades de los padres, porque le encuentran sentido. Con el correr del tiempo, las explicaciones son más cortas y precisas, ya que el niño incorpora conceptos de tiempo y espacio. El bebé necesita cada día de nuestras palabras para que medien en la ausencia o ante cada situación nueva. En cambio, un niño de 3 años y medio que maneja con soltura el lenguaje verbal, «sabe» que cuando la mamá dice «me voy a trabajar» tiene todo el sentido que le ha venido dando con muchas palabras llenas de significado durante estos tres años.

Los niños encuentran un sentido personal en cada pequeño hecho cotidiano si el amor de sus padres y personas que lo rodean así lo confirman. No importa cómo lo decimos.

Importa qué transmitimos, ya que el mensaje está sustentado en las dos fases de la verdad: la interior y la exterior.

Hablar con la verdad es contar lo más precisamente posible «lo que me pasa» y «lo que pasa». Hablar con el corazón es estar abierto; así es como los niños aprenden la apertura, la simpleza, la solidaridad y la compasión. Si aprendemos a ver el mundo con ojos de niño nos daremos cuenta de la importancia de estar sostenidos por la palabra y el amor de los adultos.

Búsqueda de la propia verdad

El acercamiento a la verdad personal necesita un **recorrido** sostenido por la genuina intención de conocernos más, hacernos cargo de nuestra vida, de nuestras elecciones y de nuestro destino. La verdad siempre va precedida de la palabra «yo». Porque la verdad es personal, responde a lo que me pasa, lo que siento, lo que deseo, lo que desconozco y preciso averiguar. No es una opinión, ni está supeditada a lo correcto o incorrecto.

Si prestamos atención, veremos que casi todas las discusiones y guerras son formuladas con un «tu»: «Tu culpa, tu idea, tu equivocación». Entre adultos, si lográramos modificar la controversia hablando en primera persona, alcanzaríamos acuerdos o al menos interés por parte del interlocutor.

La **búsqueda de la propia verdad** necesita ayuda. Es la esencia de cualquier emprendimiento terapéutico u otro acercamiento al campo espiritual de cada uno. Es indispensable pedir colaboración a un profesional, sacerdote, astrólogo, médico, psicoterapeuta, meditador o persona elevada que esté en condiciones de guiarnos en la búsqueda. Sobre todo en épocas de crisis vitales como durante el puerperio y los primeros años de crianza de los niños.

Todo lo que no conozcamos de nosotros mismos será plasmado en el cuerpo de los niños. Si estamos muy alejados de nuestra esencia, ni siquiera estaremos en condiciones de formularnos las preguntas personales básicas ante las manifestaciones dolorosas o molestas de nuestros hijos. Será necesario que alguien nos haga esas preguntas y que nos incite a buscar respuestas posibles en nuestro interior, velando para que no desechemos rápidamente las primeras sensaciones. Volviendo al ejemplo antes mencionado de la madre que recomienza su trabajo, seguramente cada vez que apareció la angustia por dejar al niño, nos hemos autoconvencido de que ese sentimiento era inadecuado ya que estaba todo previsto para el cuidado eficaz de la criatura. Al relegar el sentimiento verdadero (si me pasa, me pasa), obligamos a que reaparezca en el cuerpo del niño. Aceptar la verdad nos permite vivir en paz, aunque la verdad no sea agradable ni bonita. Desconocer la verdad nos agrega piedras en el camino. Luego, creemos que «tenemos mala suerte».

La queja suele ser un elemento que aparece con frecuencia en las personas alejadas de nuestra propia verdad. La queja siempre está colocada en el afuera: es culpa de la

política, del jefe, de la suegra o del clima. Las personas más quejosas somos quienes nos negamos a mirarnos con honestidad, entonces las señales del camino aparecen una y otra vez, interpretando que «la mala suerte nos persigue», en lugar de detenernos y preguntarnos con humildad qué es lo que nos están mostrando las incansables señales.

Los niños están tan cerca de nuestro corazón, tan unidos a la verdad íntima, que se convierten en traductores exactos. Vale la pena prestarles atención o al menos hacernos las preguntas pertinentes. Solo sabiendo qué es lo que nos pasa, estaremos en condiciones de narrar nuestra verdad a nuestros hijos.

La verdad en los momentos difíciles

La verdad es un concepto que pertenece a la profundidad del alma de cada individuo, y aunque se refiere a lo más íntimo y genuino de cada persona, solemos estar alejados de nuestra propia verdad, del conocimiento de nuestro ser esencial.

Ser verdaderos con nosotros mismos requiere, en principio, la intención de cuestionarnos permanentemente. El secreto reside en ser capaces de interrogarnos en primera persona del singular: «¿de dónde vengo?», «¿qué quiero?», «¿qué me pasa?», «¿quién soy?», «¿qué me atemoriza?», «¿qué ofrezco?» La verdad siempre es personal, es la verdad del corazón. Solemos posar nuestras manos sobre el pecho cuando decimos algo muy sincero y sentido.

La verdad siempre hace referencia a nuestra intimidad, al interior de nuestro mundo emocional. Es la instancia que desnuda las emociones: el amor, el rechazo, el miedo, la alegría, la nobleza, la pasión, la rabia, la angustia, el dolor, la esperanza. La intimidad no se refiere a las prácticas sexuales, ni a la vida cotidiana como el hecho de trabajar, estudiar, comer, dormir, pasear o relacionarse con otros.

¿Y qué tienen que ver los niños con nuestras íntimas verdades? Comprenderemos la profunda relación entre los niños y los adultos si tomamos en cuenta que los niños pequeños **son seres fusionales**, es decir, que **viven dentro del mundo emocional** de las personas que los rodean. Cuando son muy pequeños, viven fusionados con la emocionalidad de la madre o de la persona maternante. A medida que van creciendo y van incorporando otras personas (padre, hermanos, abuelos, maestras, amigos) se fusionan con los mundos emocionales de los demás. Recordemos que **los niños son fusionales**, es decir, que indefectiblemente se fusionan para vincularse con los demás. Podemos constatar este funcionamiento cuando los niños ingresan a un lugar desconocido y necesitan un tiempo largo para «adaptarse». En verdad están activando **el proceso de fusión** que les permitirá luego permanecer en ese sitio.

Lo que me interesa destacar es **la naturaleza fusional de los niños** y la convicción de que así como se fusionan con el ambiente físico, también viven fusionados con el mundo emocional de los mayores que los rodean. La dificultad surge cuando los niños no tienen tiempo de «conectar» con el lugar o bien no logran comprender «eso que

sienten». No importa si el sentimiento les pertenece o si pertenece al adulto, porque no hay un límite preciso entre uno y otro. Por eso es fundamental **nombrar con palabras sencillas y claras lo que nos pasa**.

Ahora bien, los adultos solemos decidir qué situaciones son convenientes aclarar a los niños y cuáles no les incumben. Sin embargo, **no hay situaciones del mundo emocional de los mayores que no competan a los niños**. Están emocionalmente involucradísimos, aunque nos hagamos los distraídos. En este punto nos encontramos con dos problemas: el primero es cómo reconocer lo que nos pasa y el segundo, cómo hablar con los niños sobre lo que nos pasa —de verdad.

El primer problema es el más difícil, porque requiere el máximo de conciencia y de conocimiento de nosotros mismos. Se supone que de eso se trata el trabajo de todo profesional que realice un acompañamiento terapéutico: de favorecer la interrogación profunda de cada persona velando para que siempre se cuestione a sí misma en lugar de juzgar a los demás, conectándose con la verdad más profunda de su corazón; luego, la reconozca, la acepte y sea capaz de nombrarla con palabras.

Este recorrido personal necesita con frecuencia de la ayuda de un profesional, un maestro, sacerdote, médico, brujo, o cualquier nombre que nos guste darle a la persona que posea la capacidad superior de devolver al otro la imagen verdadera de sí mismo.

La verdad no es linda ni fea, simplemente es. Somos los seres humanos quienes nos apuramos en catalogar nuestras emociones en algún rubro conocido y juzgarlas positiva o negativamente. Cuando valoramos ciertas situaciones como «negativas» o «dolorosas», los adultos no soportamos nombrarlas. Al no contemplar nuestro corazón, no logramos respetar nuestras limitaciones y nos engañamos llenando el vacío del alma con medicinas equivocadas.

No es posible hablar «con la verdad» a los niños si no somos capaces de hablar con nosotros mismos. Y para ello es indispensable conectarnos con la criatura íntima y única que vive en nuestro interior. Ser lo que somos.

Aunque resulte tentador acordar con estas afirmaciones, en la vida diaria no sabemos cómo acercarnos a nuestra verdad y transmitirla con sencillez a los niños. Las situaciones de divorcio son especialmente gráficas: nuestro ex cónyuge se convierte velozmente en enemigo, libramos unas cuantas batallas (creyendo que son en contra del otro, pero que son en contra de nosotros mismos), cada uno reclama lo que el otro debería hacer u ofrecer, crece la tensión y el odio mientras les decimos a los niños que «papá se fue a trabajar lejos» o incluso que «papá tiene una novia», que puede ser una anécdota verdadera, pero nunca responde a la verdad interior.

La verdad reside en «lo que me pasa» con la situación de divorcio: «Estoy asustada, papá es un ser amoroso, pero no es el hombre que elijo ahora para acompañarme, necesito un hombre que me contenga más y que me ayude, necesito un hombre que me cuide, quiero aprender a encontrar un compañero que esté dispuesto a incluirse en este proyecto familiar, nunca supe cómo pedir ayuda, me siento infantil y con poca experiencia para armar una pareja más madura, tengo temor sobre cómo vamos a resolver nuestra situación económica, me doy cuenta de que hace mucho tiempo que yo

no estaba interesada en él, dejé de amarlo, necesito un período de soledad, quiero desarrollar mi proyecto de trabajo, anhelo otra vida para mí», etc. Cualquier sentimiento es valioso si parte del corazón, es decir, si es nombrado en primera persona del singular: «yo, a mí, me pasa, siento que, quiero, deseo». Así podremos ir al encuentro de nuestra verdad y luego transmitirla a los niños con la misma simplicidad y compasión que pretendemos hacia nosotros mismos.

Cuando les decimos: «No te preocupes, el divorcio no tiene nada que ver con vos», estamos mintiendo. La verdad es que sí tiene que ver, porque los niños viven dentro de nuestras emociones, no pueden no estar involucrados. Por lo tanto, solo somos sinceros cuando explicamos: «Creo que esa tristeza que sentís tiene que ver con lo que está pasando en casa, con las peleas y discusiones que tenemos con papá. Estoy tratando de encontrar una solución posible para todos nosotros, yo también estoy nerviosa y quiero contarte lo que vamos a hacer».

Los adultos tenemos la mala costumbre de despreciar las capacidades de conexión, apoyo y solidaridad de los niños. Los tratamos como si fueran desconocidos, a quienes no les incumbe lo que nos pasa ni las decisiones fundamentales que involucran el futuro de la familia. En cambio, cuando logramos hablar claramente sobre lo que nos sucede, descubrimos hijos amables, cariñosos y con deseos de acompañarnos en el restablecimiento del equilibrio afectivo.

Las situaciones de enfermedades graves o de muerte son especialmente tergiversadas a la hora de tener que explicar lo que pasa. Simulamos que estamos bien. Y si nuestro hijo no pregunta, mejor. Luego, todo ese dolor o angustia se expresan en algún plano desplazado (los niños se enferman o no se concentran en el colegio, los mandan al gabinete psicopedagógico y todos nos preocupamos por los problemas de atención o ADD, luego, los medicamos, etc.). La cuestión es que preferimos ocuparnos de los síntomas aparentes en lugar de preguntarnos «qué nos pasa», «qué sentimos» y de buscar ayuda o silencio interior para poder comunicar a los niños eso que nos pasa. Si no podemos hablar, «habla» el cuerpo de los más chicos. Y todos nos conformamos con algún diagnóstico distraído.

Lo fundamental es contar «qué nos pasa» con respecto a la muerte de ese ser querido. No es indispensable dar explicaciones religiosas o filosóficas sobre la muerte. Este tipo de preguntas los niños las formulan en otros momentos, no justo cuando están conectados con el dolor de los mayores. Lo que necesitan son palabras que nombren ese dolor para que puedan ordenar y definir los propios sentimientos de pérdida.

Aunque haya situaciones vitales muy dolorosas o ciertos momentos de desesperanza, no significa que tengamos que hacerlas desaparecer a los ojos de los niños. Somos terriblemente infantiles cuando pretendemos contarnos el cuento de que los niños «no saben, no entienden, no se dan cuenta». Lo único que logramos es hablar del tema equivocado, y generamos confusión y sufrimiento en el seno de la familia. En esas circunstancias, los niños se sienten solos porque quedan emocionalmente solos. No es solo la pérdida real (la muerte, por ejemplo) la que provoca el sufrimiento, sino la soledad que aparece cuando cada uno vive sin acompañamiento eso que le pasa. Ese es

el sentido de la familia o de la comunidad: la posibilidad de compartir entre todos lo que nos pasa, para que el dolor se suavice y nos amparemos en el amor entre unos y otros.

La verdad en los casos de adopción

Hoy en día estamos un poco más acostumbrados a hablar libremente sobre la adopción y las familias adoptantes, y crece la tendencia a considerar que los niños adoptados deben conocer la verdad con respecto a su identidad. Incluso en la Argentina ya existe una ley que permite a los hijos adoptados consultar el legajo de adopción a partir de la mayoría de edad, en el que figuran los datos de los padres biológicos y toda la información social y burocrática necesaria para saber quiénes lo entregaron, en qué condiciones y, a veces, las causas aparentes.

Sin embargo, con frecuencia recibo a padres adoptantes que consultan porque están esperando que los niños pregunten algo relacionado con su nacimiento. Cuando están en contacto con mujeres embarazadas (la maestra, una tía, una amiga de la mamá), cuando nacen niños alrededor (hermanitos de los compañeros del jardín), los padres esperamos con ansiedad que el niño pregunte algo relativo a cómo nacen los bebés, para tener la oportunidad de hablarle claramente sobre su nacimiento del vientre de otra mujer y la posterior adopción por nuestra parte. Y resulta que aunque tienen 3, 4 o 5 años, la pregunta no es formulada.

Los padres tenemos una clara intención de contar la verdad, pero los niños no preguntan lo que saben que los padres tenemos dificultades para aceptar, expresar y compartir. Decir la verdad no significa contar brevemente la historia anecdótica alguna vez, sino vivir cotidianamente rodeados del florecimiento de la verdad interior, que está sostenida en ese deseo, esa búsqueda y ese encuentro con el niño real que se constituye finalmente en hijo.

La mayoría de los padres tomamos la decisión de adoptar a un niño cuando previamente la concepción de un hijo biológico fracasó. No es así en todos los casos, hay familias con varios hijos que en determinado momento deciden incorporar a la familia un niño necesitado. Pero reflexionaremos aquí sobre las sensaciones ambivalentes de los padres que hemos anhelado durante años la llegada de un hijo biológico, luego hemos asumido la imposibilidad de concebir, después tomamos la decisión de adoptar a un niño, realizamos la búsqueda ardua y finalmente se produjo la adopción.

Estos niños suelen ser muy deseados, mimados, esperados y amados. Sin embargo, algunos padres nos sentimos obligados a «protegerlos» de este «hándicap» que llevan consigo por ser niños «adoptados», por el temor de que sufran alguna discriminación en el ámbito escolar o social.

Por eso me interesa compartir una sensación personal con respecto a la fortaleza espiritual excepcional de estos niños que buscan con ahínco a sus padres. Muchos adultos adoptantes reconocemos una vivencia sutil, pero muy clara y definida al

encontrar al hijo, como si estuviéramos respondiendo al llamado específico del niño; y al acudir guiados por sus señales, comprobamos que estábamos en sintonía aun antes del encuentro efectivo. Estos niños parecen especialmente aguerridos, poseen fuerza y decisión para enfrentar las adversidades. Creo que estas cualidades los hacen, de algún modo, poseedores de una luz que otros no ven y de un poder que otros no vislumbran.

Por eso, estos «encuentros» merecen ser celebrados con especial alegría, ya que fueron posibles gracias al deseo de amar, materner y paternar por parte de los adultos, pero, sobre todo, gracias al insistente llamado del niño que nos guió de alguna manera hacia él. Aquí hay algo para valorar y compartir, para «mostrar» al mundo como un suceso que se festeja socialmente como los compromisos, los casamientos, los nacimientos, las mudanzas, los diplomas, los logros... que no se ocultan ni se cuentan en voz baja. Estamos festejando un milagro, una maravilla y una manifestación de la fortaleza humana.

Hay algo de magia en todo esto: el deseo de tener un niño, la posibilidad de encontrarlo y la sensación de que el universo tiene un fin preestablecido y que pocas cosas suceden por casualidad. Cuando vemos por primera vez al niño que vamos a convertir en nuestro hijo, tenemos la certeza de presenciar una danza de duendes que festejan con alegría y se matan de la risa cantando: «ya sucedió, lo logramos». Las fuerzas invisibles conspiraron para que el milagro se produjera. Somos protagonistas del sueño y el niño es recibido con flores y guirnaldas, los adultos nos convertimos en padres y los días y las noches se suavizan amparados por un coro de ángeles.

Las historias de las adopciones de los niños las relatamos con increíbles semejanzas. Solemos contar una y otra vez con lujo de detalles los recuerdos del desenlace minutos antes de encontrar a la criatura. Recordamos los olores, las palabras, la firma y el sello estampado en un papel que legitima la adopción, la persona que lo entrega envuelto en una manta dorada, el llanto dulce y la llegada a casa. Cada detalle recordado ilumina nuestros ojos y nos permite agradecer a los reyes y magos que nos han prestado auxilio en el viaje subterráneo y desgarrador hasta llegar al encuentro del niño amado.

La energía necesaria para desear, buscar y encontrar a un niño para materner suele estar sostenida por un juego de naipes creado en el mundo invisible del alma de las mujeres, que no atienden razones del mundo material, que vuelan por encima de la cordura y que son capaces de navegar todos los mares, llegar a los rincones que los mapas oficiales no reconocen ni nombran y terminar con el niño en brazos, amparadas en el varón o protegidas entre el cielo y la tierra si es necesario.

Es imprescindible que esta energía viviente grite a los cuatro vientos el triunfo del encuentro, ya que, como sociedad, deberíamos celebrar las adopciones de todos estos niños, reconociéndolos como virtuosos y especialmente listos.

La actitud ambivalente de ocultar y de develar con reservas es típica de una sociedad que intenta modernizarse, pero que mantiene los prejuicios y la hipocresía medieval.

Fingimos ser felices, mientras disimulamos el pánico que nos provoca pensar que «alguien» pueda lastimar a nuestro hijo humillándolo por ser «adoptado». En lugar de escondernos en la angustia que nos provoca la ignorancia de los demás, podemos hablar,

contar, dar detalles, invitar a festejar, sumarlos a nuestra alegría, hablar del milagro del encuentro, explicar a otros niños qué significa adoptar a un niño, compartir con otros padres la experiencia, exponerlo siempre como una gran virtud, siempre, cada día, a cada instante, ante cada paso y frente a todas las personas.

Concretamente, es imprescindible que hablemos cada día con nuestro hijo, desde recién nacido si lo hemos adoptado al nacer. Le contaremos todo lo que sabemos de él, de su madre biológica, de la entrega en busca de un hogar amoroso, de su futuro, de cómo nacen los niños, de su fortuna por haber llegado a esta casa. Si es un niño mayor, pondremos palabras a todo lo que hemos averiguado respecto a su vida antes del encuentro. Y sobre lo que no sabemos diremos: «No sé, pero podemos averiguarlo». Todo lo que sepamos —nosotros y nuestros hijos— nos garantiza erigirnos sobre nuestro propio eje, construir nuestra estructura emocional, hilar nuestros pensamientos y, con esta fortaleza interna, salir al mundo.

Entonces viviremos diariamente recostados sobre nuestra verdad, que circulará entre los adultos y los niños, entre los amigos y familiares, en la escuela y en el trabajo, en el vecindario y entre los desconocidos. Y habrá alguien que —regocijado y asombrado por nuestra alegría— se animará a tomar vuelo y emprenderá su propia búsqueda hacia el niño que lo está llamando.

Y nuestro hijo... simplemente vivirá su vida como cada niño, en busca de su propia verdad, sostenida por la verdad y nuestro profundo deseo de acompañarlo. Recordémosle siempre que posee virtudes excepcionales: la fuerza del llamado y la tenacidad para lograr lo que desea. Esas capacidades podrá convertirlas a su vez en servicio, intuición y sabiduría para ayudar a otros a encontrar su propio camino.

El caso Bárbara: resignificar la muerte de un ser querido

Bárbara, una profesional exitosa, llegó a mi consultorio con un objetivo específico: quería saber cómo comunicar a sus hijos de 6 y 3 años la muerte próxima del abuelo, enfermo de cáncer. Hablamos sobre la verdad, la capacidad de comprensión de los niños, la relación tan estrecha que Juan y Sofía tenían con este abuelo paterno. Sin embargo, me llamó la atención la angustia desmedida que generaba en Bárbara el solo hecho de pensar cómo serían las futuras conversaciones con sus hijos con respecto a la pérdida cercana del abuelo.

Comenzamos abordando su **biografía humana**. Me dijo que su padre había fallecido cuando ella tenía 3 años. Calculé que debía ser entonces un hombre joven. Le pregunté de qué había fallecido. Me respondió: «De un ataque al corazón». Seguí insistiendo, pidiendo detalles, hasta que estalló en lágrimas y me relató que la historia no era tan sencilla. Su padre se había suicidado. Este hecho había sido ocultado por su madre — con la complicidad de toda la familia— a las tres niñas (Bárbara era la segunda hija de tres). El caso fue una noticia popular cuando sucedió, porque se trataba del hijo de un

conocido industrial. Muchos años más tarde, siendo Bárbara estudiante de agronomía, un profesor le preguntó si su apellido tenía relación con la célebre familia que había sufrido esa desgracia en tal fecha, en tal lugar y bajo tales circunstancias. Así supo Bárbara cómo había fallecido su padre. Pasaron los años y nunca se atrevió a conversarlo con su madre, ni con sus hermanas. Solo se dedicó a constatar los acontecimientos. Era su gran secreto. Me lo revelaba con temor y angustia ante la activación de esos recuerdos contradictorios.

Comprendí que la cercanía de la muerte de su suegro (que cumplía para ella el rol de padre bondadoso y proveedor) activaba la primera pérdida —dolorosa— de su padre biológico. La ilógica de la mentira la había condenado a contar con escasos recursos para procesar a lo largo de su infancia, adolescencia y adultez la desaparición de su padre. Peor aún, le inquietaba profundamente enfrentar con la verdad este triste suceso.

Para que Bárbara estuviese en condiciones de contarles a sus hijos el dolor por la muerte anunciada del abuelo, era necesario reencontrarse antes con la verdad de la muerte del otro abuelo. Ese era el desafío para Bárbara. Le propuse que intentara hablar con su marido. De esta manera, tal vez caerían los fantasmas que se mueven con autonomía cuando los alimentamos con secretos. Luego, su esposo estaría en condiciones de ayudarla a transmitir a sus hijos el dolor actual, hacerlos partícipes y estar juntos en este trance. Pocos días después efectivamente su suegro falleció. Bárbara me llamó temprano una mañana para contarme el desenlace y para decirme que los niños acompañaban con relativa calma. Después del impacto por la muerte del suegro, Bárbara supo que tenía una historia para reconstruir ayudada por la búsqueda de la verdad. Y se dispuso a emprender ese arduo camino.

El caso Sandra

Cada año, durante las clases en mi Escuela de Capacitación Profesional, y a modo de homenaje, cuento una parte de la historia de Sandra.

Era una mujer hermosa, frecuentaba los grupos de madres junto a varias amigas. En esa época los grupos era abiertos: cada madre venía —dentro de los horarios pautados— las veces que quería. Tuvo tres hijos: Florencia, Agustín y Candela. El nacimiento de Candela había sido muy revelador: tuvo un parto vaginal después de dos cesáreas. Durante el trabajo de parto que fue muy prolongado, «recordó» las violaciones a las que había sido sometida por su padre durante la infancia. Así lo supimos: cuando nos relató el parto de Candela. El impacto fue enorme entre las mujeres presentes. Durante los meses siguientes, Sandra participaba muy esporádicamente en los Grupos de Crianza, generalmente para compartir algún tema intrascendente, como la adaptación de Candela al jardín de infantes o alguna discusión familiar. Tres años más tarde, un buen día, su íntima amiga me comentó que estaba preocupada por Sandra, ya que ella rehuía el contacto amistoso y eso no era un buen síntoma. Al día siguiente, esta misma amiga me

llamó por teléfono para avisarme que Sandra estaba internada en el hospital y que le habían hecho una histerectomía. A la mañana siguiente falleció. Tenía 29 años.

El impacto y la parálisis que produjo esta noticia en quienes la conocíamos y la queríamos fueron inmensos. Fue algo caótico e incomprensible para quienes la recordábamos reírse a carcajadas tomándose la vida con buen humor. Intentamos hilar pedazos de su historia en busca de comprensión. Así nos fuimos enterando de que Sandra había atravesado su infancia violada sistemáticamente por su padre a partir de los 9 años, y que su madre había insistido con vigor en que esa historia era inventada. Es decir, **eso que Sandra decía que pasaba, la madre negaba que pasara**. Se autoconvenció. Como casi todos los niños violentados y abusados, que negamos en la conciencia lo que sucede en la realidad para seguir viviendo, haciendo de cuenta que eso que vivimos en realidad no existe. Supimos también —a medida que tratábamos de armar las piezas del rompecabezas de su vida— que Sandra sufría de hemorragias vaginales muy intensas y que nunca habían sido diagnosticadas. Podían durar varios meses y, aunque la madre sabía que padecía esta dolencia, la minimizaba. Nos enteramos de algunos detalles desgarradores. Trazamos un mapa de violencia familiar a través del que comprendimos que Sandra no tenía salida. El marido de Sandra —tan joven como ella— también miró para otro lado. Y el silencio. Ese silencio activo que borra la injusticia y el abuso, que niega la infancia y la inocencia.

Ese día aprendí que nunca más dejaría que alguien —pidiéndome ayuda— continuara viviendo envuelto en secretos tan destructivos. No importaba la dimensión del dolor. Porque las mentiras matan. Y la verdad sana.

Los límites y la comunicación

¿LOS NIÑOS NECESITAN MÁS LÍMITES O MÁS COMUNICACIÓN? HACIA LA ESCUCHA DEL PEDIDO ORIGINAL. ACUERDOS Y DESACUERDOS. EL USO DEL «NO», UN RECURSO POCO EFICAZ. LOS NIÑOS «TIRANOS». EL TIEMPO REAL DE DEDICACIÓN EXCLUSIVA PARA CON LOS NIÑOS. LOS «CAPRICHOS» CUANDO NACE UN HERMANO. LOS NIÑOS Y LAS EXIGENCIAS DE ADAPTACIÓN AL MUNDO DE LOS ADULTOS. LA LOCURA DE LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO EN LOS JARDINES DE INFANTES. EL ESTRÉS DE LOS NIÑOS. EL CASO RODRIGO.



¿Los niños necesitan más límites o más comunicación?

La exasperación que nos producen los niños «que no tienen límites» nos obliga a detenernos y a observarnos... Descubriremos que somos los adultos los que estamos limitados en nuestra capacidad de introspección y de comunicación con nosotros mismos y con los demás.

¿Qué me pasa, qué necesito, adónde voy, qué es importante para mí? Estas y tantas otras preguntas primordiales dan sentido a nuestra vida cotidiana. Si supiéramos transmitir las, los niños estarían en condiciones de comprendernos y se podría llegar a acuerdos satisfactorios para todos. Cuando los adultos no logramos reconocer con sencillez y sentido lógico una necesidad personal, tampoco podemos comprender la necesidad específica del otro y menos aún si está formulada en el plano equivocado. Sin darnos cuenta, pedimos lo que creemos que será escuchado y no lo que realmente necesitamos. A este fenómeno tan frecuente y utilizado por todos nosotros, lo denominamos: **«pedido desplazado»**.

Por ejemplo: necesito que mi pareja me abrace y me repita cuánto me ama. Sin embargo, en lugar de explicitar mi necesidad afectiva, le pido que se ocupe de cambiar al bebé. Cuando un deseo es expresado a través de otro deseo, aparece el malentendido. Inconscientemente solicito algo diferente de lo que necesitaba, por lo tanto no obtengo lo deseado, entonces me siento incomprendida, desvalorizada y enojada. En el plano emocional, cuando no sabemos lo que nos pasa o no lo podemos explicar, obviamente nada ni nadie nos pueden satisfacer.

Con relación a los niños esta situación es tan corriente que la vida cotidiana se convierte en «un campo de batalla». Levantarse para ir a la escuela, comer, bañarse, ir de compras, hacer la tarea, llegar o irse de algún lugar, ir a un restaurante en familia, todo parece ser «una lucha» no se sabe muy bien contra quién. Hemos encontrado un rótulo muy de moda, aplicable a casi cualquier situación: «A este chico le faltan límites».

Por ejemplo, un niño pasa por el kiosco y pide un caramelo. Se lo compramos, pero luego pide otro... O bien no se lo compramos y el llanto se vuelve intolerable...

Tanto en la primera situación como en la segunda, **el niño se quedó sin mamá**. Ya que no se trata del caramelo (comprar muchos caramelos no resuelve la insatisfacción), sino de un **pedido desplazado**. Si somos capaces de replantear qué sucedió cinco minutos antes del «conflicto», constataremos con frecuencia que no estábamos conectados, no lo podíamos atender, el niño ya había intentado algunos reclamos menores sin conseguir interrumpir nuestra actividad. En vez de decir: «Mami, quiero jugar con vos», simplemente pide algo que cree que será satisfecho con rapidez: «Quiero un caramelo». El pedido molesto tendrá más chances de ser escuchado independientemente de que lo obtenga o no, lo cual no tiene ninguna importancia (de hecho, al obtener uno, reclama otro y otro más).

¿Cuál es la opción frente a los pedidos «desplazados» de los niños?

—Mami, quiero un caramelo.

—Qué buena idea, podemos ir juntos a comprarlo y de paso jugamos al «veo veo» en la calle.

—¡Juguemos al «veo veo» con los colores de las golosinas!

En este ejemplo el niño está en franca comunicación con su mamá y no tiene ninguna importancia obtener o no el caramelo, ya que el pedido fue comprendido y respondido en su esencia.

Veamos otro caso:

—Julieta, andá a bañarte.

—Después...

—Julieta, si no te bañás, no mirás la tele.

—No tengo ganas...

—¿Y vos te creés que yo tengo ganas de hacer la comida?

Resulta que Julieta nunca se enteró de por qué para nosotras es importante que se bañe (a decir verdad, los adultos tampoco sabemos muy bien cuál es la importancia), ni sabe que nos sentimos solas y agobiadas. Nunca conversamos sobre lo que nos pasa, ni llegamos a ningún acuerdo sobre las necesidades de una y otra. Por otra parte, las madres estamos limpiando y ordenando a toda velocidad después de un día de trabajo fuera del hogar y que los niños se bañen es un trámite que queremos terminar.

—Julieta, ¿te acompaño a bañarte?

—No tengo ganas.

—Aprovechemos este ratito, que después tengo que preparar la cena. ¿Qué querés que organicemos para el fin de semana?

—Quiero invitar a Manuela.

—Hoy mismo arreglo con su mamá. Puede quedarse a dormir el sábado.

—Bueno, ¿qué hay de comer?

(Julieta ya está bañada).

Son solo unos minutos de atención y de interés. Luego resolveremos mucho más eficazmente la preparación de la cena.

Solemos determinar que un niño no tiene límites cuando «pide» desmedidamente o cuando su movimiento constante nos distrae y nos reclama atención. Sin embargo, antes

de juzgarlo y rotularlo en su comportamiento, tratemos de ponernos en su lugar, de imaginarnos en su cuerpo y en su confusión, en la imposibilidad de comunicar lo que genuinamente necesita. El niño utiliza el mismo sistema confuso de pedir «lo que puede ser escuchado» y no lo que realmente desea. Lo que molesta siempre es prioritario en la atención de los demás.

El tema de los límites —como se lo entiende vulgarmente— es un **problema falso**, ya que no se refiere a la autoridad o la firmeza con que decimos «no». Al contrario, tiene que ver con **acordar entre el deseo de uno y el deseo del otro** con sentido lógico para ambos. Y para ello necesitamos afinar nuestra capacidad de escucha, una cierta dosis de generosidad, el reconocimiento de nuestras propias necesidades y luego la comunicación verbal que legitima y establece lo que estamos en condiciones de respetar sobre el acuerdo pactado.

Los malestares y enojos que se generan entre adultos o entre adultos y niños son tantos y tan variados que no vale la pena enumerarlos. Pero sí sugiero que en las pequeñas situaciones de la vida cotidiana, pongamos las manos sobre el corazón y pensemos si hemos pedido lo que de verdad necesitamos —sin retacear explicaciones— **y si hemos escuchado lo que de verdad los niños intentaron decirnos.**

Los orientales disponen de una palabra útil para los momentos en que perdemos el equilibrio y la comprensión: la palabra **Tao**, que significa (entre otras interpretaciones para los conceptos occidentales): «cómo funcionan las cosas» o «la contemplación de cómo funcionan las cosas». Detengamos algunos instantes nuestra mente y sin juzgar, opinar, ni catalogar en bueno o malo, **observemos qué está sucediendo**, qué hemos generado, de qué manera participamos en el desencuentro. Veremos que las «luchas» cotidianas se suavizan y que aparece el verdadero sentido personal que tiene para cada uno de nosotros la vida compartida con los niños. Hagamos que las pequeñeces de la vida diaria se conviertan en el ejercicio invisible del amor.

Hacia la escucha del pedido original. Acuerdos y desacuerdos

Para lograr una relación armoniosa con los niños, dependemos de **nuestra capacidad de comunicar**. El falso tema de los límites está íntimamente relacionado con el ejercicio de la verdad. Como hemos visto en el capítulo anterior, la verdad se refiere a lo que pasa, pero sobre todo a lo que me pasa. Saber lo que me pasa no es tarea sencilla. Casi todos los emprendimientos terapéuticos van en busca de las mismas preguntas personales: ¿Quién soy? ¿Qué puedo hacer con mis recuerdos y vivencias primarias? ¿Cuál es mi misión en el mundo? ¿Qué necesito comprender de mí mismo? Posiblemente nuestra vida transcurra sin mayores sobresaltos y sin cuestionamientos hasta el momento en que nuestros hijos actúan las verdades personales no develadas.

Durante la primera infancia, estamos **criando** niños. Después de la separación emocional, nos preocupa lo que nos encanta denominar «educación». Nos preguntamos

cómo hacer para que nuestros niños se comporten bien, sean amables y educados y puedan vivir según las reglas de nuestra sociedad. Sin embargo, estos «resultados» no dependen tanto de nuestros consejos, sino de lo que los niños viven en el contacto emocional genuino con nosotros. Para ello se requiere un trabajo de introspección permanente. No puedo contar qué me pasa si no sé qué me pasa de verdad. Luego, tampoco puedo percibir, detectar ni comprender lo que le pasa al otro. Solo a partir de un acercamiento honesto llegaremos a acuerdos basados en el conocimiento y la aceptación de lo que nos pasa a ambos. Si queremos niños dóciles, tendremos que entrenarnos en la dulzura con nosotros mismos.

En la convivencia entre adultos suponemos que los acuerdos básicos son esenciales para estar juntos. Siempre me llamó la atención que no consideremos igualmente necesarios los acuerdos con los niños. Por ejemplo: mi hija me pide que le cuente su cuento antes de ir a dormir. Yo le respondo que se tiene que lavar los dientes. Se enoja. Discutimos. Ni se lava los dientes ni le cuento el cuento. A la noche se hace pis. Estamos todos confundidos y amargados. En cambio, otra opción sería tomar en cuenta el pedido original, formulado bajo la forma desplazada de contar el cuento. Me doy cuenta de que trabajé todo el día, que mi hija me extraña, que quiere un momento de intercambio a solas, que ya no sabe cómo pedirlo. Para responder no tenemos que olvidarnos de la palabra mágica: «¡Ah!», «¡Ah!, ¿quieres que te cuente un cuento?, ¿qué te parece si nos lavamos los dientes?» O bien: «Yo también tengo ganas de estar un ratito tranquila con vos», o incluso podríamos dejar el lavado de dientes para otro momento. Porque lo que se aprende rodeado de malestar no sirve para la incorporación futura, que es lo que los padres esperamos respecto a los hábitos de higiene y amabilidad. En fin, si los niños piden un cuento, ¡tomemos en cuenta lo que piden! Acordemos algo intermedio entre lo que ellos necesitan y lo que nosotros como adultos estamos en condiciones de ofrecer. Mediar significa acercar posiciones. No es manipularlos para que se adapten a nuestras necesidades.

Por otra parte, ir en busca del pedido original requiere un conocimiento genuino sobre las necesidades básicas de los más pequeños. Los adultos consideramos que «ya son demasiado grandes para...» Invariablemente deberían lograr algo que aún les resulta inalcanzable como habilidad: jugar solos, no chuparse el dedo, quedarse en los cumpleaños sin nuestra presencia, dejar la mamadera o no interrumpir cuando los grandes conversan. Generalmente nuestra presencia comprometida es escasa cuando los niños «no tienen límites, piden desmedidamente o no se conforman con nada». No es solo presencia física, es presencia y compromiso emocional.

No importan la realidad objetiva ni las dificultades específicas por las que atravesamos. Los niños son capaces de comprender y acompañar todas las situaciones **si saben de qué se trata**. Cuando chillan, patean o no hacen caso, sencillamente ni ellos saben lo que nos pasa a los adultos, ni nosotros sabemos lo que les pasa a ellos como niños. Por eso no hay acuerdos posibles. Así el intercambio resulta agobiante. Cuanto más insatisfechos están los niños, más los adultos los echamos de casa porque nos desgastan. Los enviamos a larguísimas jornadas en las escuelas, fines de semana en casa

de los abuelos... ahondando la desconexión y el abismo que nos separa.

El tema de los límites es un problema falso. Cuando hablamos de límites, hay que considerar nuestros modelos de comunicación, la franqueza con la que nos dirigimos a nuestros hijos, la búsqueda de nuestra verdad y el ejercicio de hablar con la verdad personal, cada día, a cada instante, con cada uno de los niños.

El uso del «no», un recurso poco eficaz

No toques el enchufe. No saltes arriba de la cama. No le pegues a tu hermano. No revuelvas mis cajones. No me molestes. No grites. No atiendas el teléfono que puede ser un cliente. No juegues con el control remoto de la tele. No toques mi teléfono celular. No toques la computadora. No llores. No te levantes de la mesa. No interrumpas. No mires los dibujitos. No te hagas pis. No despiertes a tu hermanita. No juegues con mi agenda. No desordenes tu cuarto. ¡Nooo! ¡¡¡Te dije que no!!!

Si pudiéramos grabarnos o, mejor aún, filmarnos durante un día cualquiera en nuestra casa, constataríamos la cantidad de veces que decimos «no» a nuestros hijos, antes que cualquier otra palabra. A veces tenemos razón, ya que los estamos cuidando de situaciones peligrosas o incómodas para los demás. Pero es imprescindible constatar que estos «noes» son tremendamente ineficaces, de hecho estamos obligados a repetirlos una y otra vez. ¿Por qué? Porque usamos el «no» como primera instancia, en lugar de utilizarlo solo cuando es estrictamente necesario.

¿Qué hacer entonces? Podríamos intentar:

Reconocer las necesidades del niño y verbalizarlas o legitimarlas.

Verbalizar lo que me pasa o la realidad «objetiva».

Proponer acuerdos optando, en principio, por una actitud de «sí» que incluya luego el «no» correspondiente.

Reconocer las necesidades del niño es fácil si usamos la palabra mágica: «¡Ah!...» «¡Ah!..., ¿tenés ganas de explorar los enchufes de la casa?» «¡Ah!..., qué divertido que es saltar arriba de la cama.» «¡Ah!..., vos corrés a atender el teléfono igual de bien que mamá y papá.» «¡Ah!..., estás enojado y tenés muchas ganas de llorar.» «¡Ah!..., me parece que tenés muchas ganas de jugar con tu hermano justo ahora que él está ocupado con sus tareas.» «¡Ah!... querés que ponga el CD que le gusta a papá.»

Esto no significa que vamos a acceder a cualquier cosa que el niño desee. Significa solo que vamos a reconocer y **nombrar** y si es necesario tendremos que interpretarlo, ya que a veces el pedido fue formulado de manera torpe o confusa. Con frecuencia es un pedido desplazado: un niño que «hace un capricho» en el supermercado por un juguete que no accedimos a comprar, cuando sabemos que en realidad está agotado, aburrido,

tiene sueño y hambre.

Verbalizar lo que me pasa o contar la realidad objetiva, se refiere a la búsqueda por parte del adulto de respuestas alternativas. Tengamos en cuenta que la exploración esperable en el desarrollo normal de los niños pequeños resulta ardua en las viviendas que no suelen estar adaptadas para los más chiquitos. Y la paciencia de los padres tampoco. Las limitaciones de espacio y de tiempo que interfieren en la libertad y en la exploración de los chiquitos, merecen que sean compensadas por la atención y el interés de los mayores.

Por ejemplo: «¿Qué te parece si vamos a tocar juntos los enchufes de la casa? Yo te muestro dónde se puede tocar en los bordes y dónde no se pueden poner los deditos. Lo tenemos que hacer siempre juntos. También podemos subir y bajar las teclas de las llaves de la luz. Vamos al otro cuarto. Vamos a la cocina. Vamos al balcón..., parece que aquí no hay enchufes...»

O bien: «¿Qué te parece si vamos a cocinar una torta y le decimos a Juan que cuando termine de hacer la tarea nos ayude?»

Incluso: «Vamos a escuchar la música que le gusta a papá, pero yo pongo los CD, vos apretás este botón, y ahora este otro».

Pensar primero en «sí» y luego en «no» permite satisfacer al niño con relativa facilidad. Entonces el «no» es solo un «no». No adquiere dimensiones de privación de la totalidad de su ser. Hay cosas que sí se pueden hacer con un poquito de voluntad.

Lograr acuerdos es posible si reconocemos y nombramos las necesidades y deseos de ambos. ¿Cómo se logra? Comunicándonos. ¿Quién tiene que aportar las palabras adecuadas? El adulto.

Por ejemplo: «Yo entiendo que tenés muchas ganas de dibujar en mi agenda. Pero es muy importante para mí que esté prolija. ¿Qué te parece si dibujamos juntos en este cuaderno?»

O bien: «Estuviste esperándome todo el día, también lo esperaste a tu hermano y en casa estamos todos ocupados. Debe ser muy frustrante sentir que nadie se ocupa realmente de vos. Estoy agotada, pero si nos acostamos un rato juntos podemos cantar unas canciones hasta dormirnos y mañana nos despertamos un ratito más temprano para jugar».

Todas estas opciones necesitan un mínimo de dedicación. Ese es todo el secreto para obtener buenos resultados: o nos dedicamos sinceramente un rato largo por día a alimentar las relaciones afectivas con nuestros hijos o la vida cotidiana se convierte en un infierno de prohibiciones con la tensión y el enojo como consecuencia de base. Porque los niños «terribles» son hijos de padres que miramos para el lado opuesto. Finalmente son decisiones personales. No hay chicos difíciles. Hay adultos que elegimos priorizar

nuestra atención y nuestra energía en otros ámbitos.

Los adultos que sistemáticamente negamos lo que un niño pide, deberíamos preguntarnos sobre la insatisfacción de nuestros deseos cuando fuimos niños. Interrogarnos sobre nuestra felicidad, si estamos contentos con lo que somos o hacemos. Si tenemos rabia o estamos en paz. Si nos sentimos frustrados..., y en ese caso, cómo lo podemos remediar. Si nos sentimos desamparados..., entonces revisar de qué experiencias afectivas provenimos y ver quién nos puede cuidar. Tal vez somos personas a quienes se nos ha negado todo..., y no hemos aprendido otra cosa. Tenemos la intención de ser buenos padres..., pero no tenemos paciencia. El «no» está muy aprendido y forma parte de nuestra visión. No nos damos cuenta de que sostenemos una mirada negativa con respecto a nuestras esperanzas, nuestros proyectos, nuestros gustos. Solemos fijarnos primero en la mitad vacía del recipiente antes que en la mitad llena.

Si hemos sido niños maltratados o emocionalmente abandonados y no tenemos una clara conciencia de ello, el abuso de autoridad que nos confiere el solo hecho de ser «grandes» puede aparecer como una «venganza» seductora en el ejercicio del poder. Creo que los adultos deberíamos reflexionar constantemente sobre los manejos inconscientes en el vínculo con los niños. Para saber si nuestro poder es abusivo o es generador de buenas relaciones, se requiere muchísima honestidad personal.

Espero que se entienda: no afirmo que nunca vamos a decir «no» a un niño. Sería un despropósito. Cuando el «sí» es recurrente y facilitador, el «no» aparece de vez en cuando, oportunamente, y es efectivo. Porque tiene sentido. Porque se refiere a un hecho puntual que el adulto desapruueba y que el niño comprende perfectamente, y se diferencia del «no» constante y sin sentido.

Los niños viven el «no» sistemático como una forma pobre de relacionarse, sin apertura, como una situación perdida de antemano. No es creíble. Y para los niños es caótico descreer de sus padres. Intentemos al menos contar los «noes» que hemos enunciado en el día de hoy y ofrezcamos a nuestros hijos un mundo más amable.

Los niños «tiranos»

En el otro extremo nos situamos las madres temerosas e infantilizadas, incapaces de oponernos a un deseo u ocurrencia del niño. En estos casos, no importa tanto si el niño merece o no merece eso que exige (porque los niños tiranos ya no piden, exigen). Aquí también se genera incomunicación, ya que lo que las madres necesitamos no está dicho, por lo tanto no es tenido en cuenta por el niño. Para comunicar es imprescindible hablar en primera persona del singular y luego escuchar al otro hablando también en primera persona. Las madres que tenemos miedo de comunicar al hijo algo que sentimos o que creemos que no podemos hacerles ningún pedido, dejamos al niño en un desconocimiento total de las realidades que nos incumben a todos. Y además, lo privamos de un aprendizaje esencial.

Por ejemplo, los Grupos de Crianza eran lugares de encuentro para las madres en los que los niños eran bienvenidos. Pero no había actividades específicas para los niños. Al contrario, pretendíamos que los niños acompañasen a sus madres a un espacio que beneficiaba a todos. Esta situación obligaba a las madres a hacer acuerdos con el hijo pequeño antes de venir, contándole cómo era el lugar, cuánto tiempo iban a permanecer, que podía resultarle un poco aburrido y que podían llevar algunos juguetes. Esa era la realidad. No vivimos en un inmenso parque de niños.

En definitiva, la comunicación desde la verdadera necesidad hace posible cualquier acompañamiento. Los adultos acompañamos a los niños y a veces es muy esperable que los niños acompañen a los grandes. Porque también nos lo merecemos. Por eso, cuando un niño se convierte en tirano, vale la pena preguntarnos si le hemos explicado qué necesitamos de él, hoy, aquí, ahora.

El tiempo real de dedicación exclusiva para con los niños

Cuando los padres insistimos con que los «niños no tienen límites», podemos probar algo muy difícil. No importa cuál sea la edad del niño en cuestión, tratemos de organizarnos para permanecer quince minutos sentados con la cola en el piso en el cuarto de los niños sin hacer nada. Repito: sin hacer nada. No es necesario que juguemos con el niño si él no lo requiere. Solo tenemos que observarlo y estar disponibles. Luego observemos qué fue lo que pasó.

Aunque nos parezca increíble, **casi ninguna de nosotras lo logra**. Porque entró una llamada, otra vez llegamos tarde de una fiesta de cumpleaños, otro día hicimos las compras, en otra ocasión se enfermó nuestra suegra. Concretamente, nos damos cuenta de que tenemos obstáculos físicos y emocionales para ocuparnos **quince minutos por día con exclusividad de nuestros hijos**, a quienes denominamos el sol de nuestra vida. Al fin de cuentas, no parece ser cierto que los niños sean lo más importante para nosotras. Ya que siempre aparecen situaciones prioritarias para atender. Los niños esperan, eternamente esperan que nos desocupemos para poder atenderlos con la cabeza y el corazón dispuestos completamente para sus requerimientos. En la vida cotidiana ese instante nunca llega.

Para hacer más gráfica la vivencia del niño, podríamos observar —incluso escribir— con lujo de detalles el desarrollo de un día común, por ejemplo, un martes. Luego intentemos el mismo ejercicio, pero como si fuéramos el niño que cuenta el transcurso de la jornada. Es muy revelador. Y más aún lo es cuando realizamos la misma prueba un domingo, cuando se supone que no hay presiones de trabajo, horarios, ni apuros. Entonces descubrimos que los domingos los niños están aún más solos que durante la agitada semana laboral. Y que tampoco el domingo hemos logrado sentarnos quince minutos con la cola en el piso.

Permanecer quietos junto al niño, permite que **el niño se aquiete** sin riesgos. Las

madres hacemos exactamente lo contrario: cuando está tranquilo, huimos a preparar la cena «aprovechando» que está entretenido. Entonces el niño interpreta: «Cuando estoy tranquilo y juego solo, pierdo a mi mamá». Por consiguiente: «Si molesto, reclamo, lloro..., mi mamá se queda conmigo». Inversamente: si el niño juega tranquilo y las madres permanecemos serenamente en el cuarto leyendo un libro pero disponibles, el niño aprende que si juega solo, no hay riesgos de perder a la mamá. Es decir, **juega solo pero no está solo**. Es una pequeña gran diferencia. No es una pérdida de tiempo detenerse unos instantes cada día, aunque en apariencia el niño no nos hable ni nos solicite nada concreto. Porque lo que aprehende es la capacidad de autosatisfacerse, de serenarse, de saber que puede pedir lo que sea desde «el pedido original», que será escuchado y contemplado. Y no se convertirá en un «niño sin límites», sino en un niño que comunica lo que le pasa.

Lamentablemente, hoy en día está muy de moda hablar de «los límites». Durante años me han invitado con frecuencia a dar conferencias sobre los famosos límites. Pero llegó la hora de dejar la soberbia y el autoritarismo y volcarnos hacia el interior de nosotros mismos. Bucear y encontrar qué es lo que no hemos compartido con los niños, pero sobre todo, qué es lo que nos negamos tercamente a admitir. Por lo general, tiene que ver con las limitaciones afectivas que tenemos los adultos, que nos impiden relacionarnos con el alma al descubierto. Los niños nos reclaman a gritos que abandonemos los disfraces. Y que nos hagamos cargo de construir los vínculos desde la realidad emocional de cada uno.

Los «caprichos» cuando nace un hermano

Los adultos partimos del preconcepto de que un niño necesariamente va a estar celoso del hermano que nace. Entonces cualquier actitud, molestia, tristeza o conducta va a desembocar en la interpretación convencional sobre los celos. Sin embargo, se aprende a estar celoso (a restar) o se aprende a amar (a sumar) según la realidad emocional en la que estamos viviendo. Los padres tenemos algo para reflexionar al respecto.

Antes de especular sobre los niños, es necesario revisar y reconocer los propios sentimientos ambivalentes que genera el nacimiento de otro hijo —al igual que todo cambio significativo en nuestra vida— y percibir nuestras fantasías sobre la dificultad para amar equitativamente a varios hijos. Por esta razón, la doctora Françoise Dolto solía decir que «el corazón de las mamás se multiplica con cada hijo que nace». Eran palabras pertinentes frente a la sensación de las madres de no ser capaces de amar a otro hijo con la misma intensidad con la que querían a su tesorito ya nacido.

Esta **construcción imaginaria**, que tan frecuentemente tramamos las mujeres, no se sustenta en la realidad, sino en los temores primarios y en el desconocimiento que aparece con cada nueva vivencia. A veces, la sensación de placer está unida al miedo, a la alegría, a la preocupación. Estos sentimientos contradictorios son legítimos. El

problema es que tendemos a reconocer en nosotros mismos solo los aspectos positivos de ellos, endosando a nuestros hijos mayores los negativos. De esta manera, el que está celoso siempre es el otro, el que se porta mal o está impaciente o aburrido es el niño. En cambio, se supone que una está eternamente feliz, radiante y satisfecha. Queda claro que proyectamos nuestra polaridad, ubicando el polo negativo en el hermano mayor que molesta.

Comprendiendo que se trata de un funcionamiento familiar, sería más saludable que todos nos hiciéramos cargo de la parte de alegría y de la parte de frustración que le toca a cada uno con el nacimiento de un nuevo miembro de la familia. Porque todos tenemos derecho a sentir lo que sentimos: las madres también sentimos rabia o desamparo aun en los momentos que juzgamos más felices. Solo así podremos permitir que nuestros hijos mayores estallen de alegría aun cuando esperamos de ellos lo contrario.

Ahora bien, ¿qué pasa cuando un niño «está insoportable» a partir del nacimiento del hermano? ¿Necesita límites? ¿Está sufriendo?

La tendencia de los adultos es a satisfacerlo a cualquier precio «para que no sufra». Lamentablemente, nos encontramos con resultados contrarios a los esperados: nunca está contento, llora, quiere más de lo mismo. Entonces nos apuramos a poner el rótulo: «Está celoso». En realidad, aún no lo hemos ayudado a ocupar el lugar que le corresponde: el de hermano mayor con capacidades específicas, con algo de autonomía, libertad, utilización del lenguaje verbal e incluso con la posibilidad de ayudar a atender y amar al bebé.

Es imprescindible que enseñemos a nuestros hijos a ofrecer, a cuidar de los demás según las capacidades de cada uno. Sin embargo, cada niño podrá hacerlo en la medida en que haya vivido el amor como una realidad cotidiana, es decir, si se siente satisfecho en sus necesidades básicas. No hay manera de vivir más plenamente la felicidad. Desde el lugar de lo que sí puede ofrecer, se convierte en un niño feliz. Si la felicidad compartida une los sentimientos de la familia y todos estamos preocupados por el bienestar prioritariamente del más pequeño, entonces estamos dichosos. Los grandes y los chicos.

El nacimiento de un bebé permite a los adultos ejercer la tarea de fortalecer la hermandad, ubicando a los hermanos mayores en el lugar destacado que ocupan en la mirada de los más pequeños. Ese lugar preferencial generalmente es de admiración. Por eso es indispensable privilegiar esa posición haciendo surgir en los niños la solidaridad, el amor y las capacidades personales para ayudar y acompañar a los más necesitados (en este caso, el bebé que acaba de nacer) en una actitud dadivosa. En lugar de buscar siempre lo que el niño quiere recibir, saturándolo de regalos y atendiendo cualquier pedido desmedido, pongámoslo en el lugar de ofrecer lo que puede, desde su rol de niño algo más crecido.

Los hermanos nos permiten ejercitar el arte de amar, porque son los pares más cercanos en nuestra vida afectiva. Amar es dar. Es acompañar al otro en su camino de crecimiento personal. Y un niño de 3 años ya puede desarrollar su capacidad de amar siendo útil, realizando pequeñas tareas a favor del hermano o facilitando las necesidades

domésticas o emocionales de la mamá. Somos los padres quienes podemos priorizar el desenvolvimiento de esta virtud, siempre tomando en cuenta que en la medida en que el niño se sienta satisfecho, seguro y amado, podrá desparramar amor hacia sus hermanos.

Por lo tanto, en lugar de echar a los niños para que no molesten, integrémoslos pidiéndoles pequeñísimas colaboraciones, como alcanzarnos un pañal, alzar un momento al bebé, ayudarnos a poner la mesa, avisar si el bebé se despertó o explicar a los familiares que la mamá está ocupada. Los niños suelen cumplir sus tareas a la perfección.

Con el nacimiento de los hermanos se activa nuestra generosidad. Es el momento propicio para desarrollar esta virtud tan escasa entre nosotros. Miremos a nuestro alrededor y veremos miles de personas que viven ingiriendo antidepresivos para enfrentar el día. Les cuento un secreto: la depresión es la enfermedad del egoísmo. Solo se cura con generosidad. Cuando nos interesamos por alguien. Cuando activamente hacemos un favor porque sí. Cuando nos acordamos de alguien necesitado. Cuando dejamos de obligar a nuestros familiares y amigos a estar pendientes de nuestras penas. La generosidad hay que aprenderla siendo niños, así tenemos allanado el camino y dispuesto el corazón.

El nacimiento de un segundo hijo (o de un tercero o un cuarto) merece un trabajo de conciencia superlativo por parte de las madres, ya que al haber dos o más niños, inconscientemente proyectamos nuestra polaridad, creyendo que uno es el bueno y otro, el malo; uno es tranquilo y otro, inquieto; luego uno es inteligente y otro, haragán; uno será rico y el otro, pobre. Años más tarde habrá rivalidad entre hermanos, que disputarán las migajas de amor, cuando en realidad estamos respondiendo a la división de las trincheras que los adultos hemos generado. Si los adultos nos hacemos cargo, ofrecemos a cada hijo lo que merece y no los dividimos opinando lo bueno o malo que hace cada uno, liberamos a los niños y permitimos que desplieguen la constitución de su propio ser esencial.

En la vida cotidiana, liberar al niño —cuando hay un bebé en casa— significa también permitirles cierta movilidad en cuanto a la decisión de irse o permanecer en la interacción mamá-bebé: las madres solemos funcionar con «sentimiento de culpa», entonces «retenemos» al hijo mayor en casa «para que no se sienta desplazado o no piense que ya no lo quiero como antes». La realidad es que el niño está esperando que las madres terminemos de amamantar, que durmamos al bebé, que nos duchemos porque todavía estamos en pijama..., y cuando apenas podemos prepararles la merienda..., ¡el bebé se volvió a despertar! Las madres tenemos la sensación de haber estado pendientes del hijo mayor que se quedó en casa, pero para el niño hubiera sido más provechoso salir a pasear con la abuela y volver luego para relacionarse un rato corto pero productivo con una madre más aliviada.

Cuando los hermanos mayores tienen más de 3 años, precisan liberarse y aumentar las situaciones de socialización y de juego con otros niños o adultos, ya que sus experiencias personales son más interesantes que permanecer esperando pasivamente a una mamá ocupada en cambiar pañales.

Las madres —sin darnos cuenta— obstruimos esta salida al mundo de los niños,

creyendo que ellos necesitan estar más tiempo en casa y sentirse queridos. Por supuesto que lo necesitan, pero solo en condiciones favorables. La realidad es que la mayoría de los niños quedan atrapados en casa esperando la ilusoria disponibilidad de la mamá.

Ir al jardín de infantes puede ser una bocanada de aire tanto para el niño, como para las madres. Organizar salidas con los amigos, participar en actividades extraescolares, paseos y fiestas, lo liberan, ya que aunque esté muy contento con su hermanito, las relaciones mundanas son mucho más interesantes. Esta es una excelente oportunidad para los padres colaboradores. Aquí es donde la función paterna se puede cumplir con alegría. Llevar a los niños hacia el afuera, acompañarlos al mundo exterior, el de la exploración extrahogarera, la actividad, el trabajo, los deportes y la diversión. Los niños acompañados por un papá o algún reemplazante materno o paterno viven armoniosamente la llegada de un hermanito, si no están obligados a permanecer en casa para calmar la ansiedad de la madre.

Nuestros hijos merecen nuestra confianza. Ellos pueden cuidar, ser cariñosos, atender incluso nuestras necesidades. No quieren ser expulsados cada vez que se interesan por el bebé. Quieren tener una porción de vida propia, llena de sorpresas acordes con sus capacidades, que son muchas ¡comparadas con las del hermanito que acaba de nacer!

No hay motivos para que nuestros hijos mayores sufran por el nacimiento de un hermano. Al contrario, es un regalo para todos. Si nos preocupa su conducta, tendremos que proponernos ser menos hostiles y permitirnos recibir lo que ellos tienen para dar. En el corazón de nuestros hijos sobra lugar para el amor.

Los niños y las exigencias de adaptación al mundo de los adultos

Es una paradoja: por un lado, despreciamos la capacidad de comprensión de los niños pequeños y por el otro, les exigimos que se adapten al mundo funcional de los adultos.

Desde que nacen estamos apurados para que crezcan y se parezcan a una persona parecida a algo conocido. Si es posible, que se conviertan en un ciudadano común, varón, de clase media, que practique deportes y tenga una vida recta.

Pero el ser humano en envase chico tiene unas cuantas diferencias que insistimos en no querer reconocer con una terquedad asombrosa. Contamos con mayor capacidad para observar otras especies, animales y vegetales antes que a nuestra propia especie. De hecho, en algunas de las muchas señales de televisión, siempre podemos encontrar una investigación interesante sobre las diversas manifestaciones de la naturaleza. En cambio, raramente veremos un programa serio sobre la vida de los niños pequeños. Parece que no nos interesan tanto.

Los niños humanos se caracterizan por una **evolución muy lenta**. Su capacidad para constituirse en seres independientes emocionalmente requiere un acompañamiento prolongado. ¿Lento o prolongado con respecto a qué? Creo que con respecto a la organización social masculina.

Las mujeres hemos entrado en el mundo del trabajo, las relaciones sociales, la necesidad de ganar dinero y de generar espacios de reconocimiento con cánones masculinos. Rápido, seguro, efectivo y rentable. Y estamos obteniendo algunas satisfacciones. La gran contradicción aparece cuando **se superponen la crianza y la dedicación hacia los hijos con nuestro lugar social en el mundo.**

Quisiéramos que nuestros hijos pequeños se adaptaran también a la velocidad del milenio, que ahora todos nombran fascinados con lo que vendrá. Aunque además de los adelantos tecnológicos, va a venir más de lo mismo: mayor desconexión, un mundo cada vez más competitivo y menos tiempo para esperar el desarrollo natural del bebé humano.

Las tendencias en materia de «educación» lo confirman: los jardines maternos prefieren niños que hayan dejado el chupete y la mamadera, controlen esfínteres, no lloren, no extrañen a la mamá y que sean autónomos cuanto antes. Los jardines de infantes se vuelven más exigentes, ofrecen cada vez más servicios y promesas para lograr más y mejores resultados. El inglés y la computación son materias curriculares desde la sala de 2 años. **La jornada completa es signo de vanguardia.** La lectoescritura es exigida cada vez más tempranamente. Las habilidades motoras e intelectuales de los chiquitos comienzan a ser consideradas definitivas para la permanencia de estos niños en el jardín. Larguísimas horas fuera de casa. Padres que llegamos muy tarde después de jornadas agotadoras de trabajo..., creyendo que los niños compensaron nuestra ausencia con la hiperactividad.

Es al revés. Si los padres trabajamos mucho, los docentes y profesionales deberíamos recomendar instituciones menos exigentes, más atentas al cariño, al contacto humano, la actividad corporal, el juego y el aire libre. En cambio, si las madres estamos muy presentes en tiempo, dedicación y mirada comprometida, entonces tal vez los niños estén más preparados para instituciones exigentes con respecto a los resultados intelectuales.

Desde el lugar institucional, no podemos perder de vista la realidad emocional que cada niño vive en el seno de su familia. Hay niños agotados, que no encuentran reposo, ni en el jardín, ni en el hogar. Ya que en los dos ámbitos que conforman su mundo, tienen que responder bien. Es decir, según las exigencias de los tiempos que corren.

Estamos perdiendo de vista **la naturaleza del niño humano.** Son seres que necesitan contacto, intimidad, juego. Muchos momentos de «no hacer nada», de estar aupa porque sí. Merecen respeto por los ritmos de sueño y de vigilia, estar con el otro y permanecer, chupetear, mimarse, remolonear, perder el tiempo. En fin, ser bebés. Ser niños.

Los adultos podemos adoptar la velocidad si nos gusta o nos hace bien. Pero endosársela a los niños supone hacerles pagar un precio muy caro. El apuro por llegar más rápido y más lejos no sabemos muy bien adónde, para que sepan más y estén mejor preparados para un futuro amenazador..., a esta altura es una broma surrealista.

El futuro o el éxito de los niños en una sociedad competitiva depende más de la **estructura emocional, del amor, de la mirada, de la contención, de la comprensión, de su especificidad de niño pequeño** y del juego creativo que del inglés que pueda aprender a los 4 años. O del colegio «súper prestigioso» que por interés económico ha

agregado salitas de jardín sin tener real conocimiento de las necesidades afectivas de los más chiquitos. Más tarde, durante la escuela primaria o secundaria, los padres podremos optar por el colegio más difícil, exigente o competitivo sin tanto riesgo para su desarrollo. Pero si se trata del jardín maternal o de infantes, los padres, docentes y profesionales de la educación tenemos la obligación de no engañar y no dejarnos engañar. Un niño pequeño tiene el derecho de vivir como niño, revolcándose entre hadas y duendes y convirtiendo con su varita mágica en príncipes y princesas todo lo que lo rodea. Los jardines maternales y de infantes deberían acompañar estos procesos, informando a los padres que el jardín es maravilloso si los chicos también pueden estar mucho tiempo en casa, en contacto con su familia. Sin ninguna otra obligación que ser ellos mismos.

Para ello se requiere adultos que tengamos ganas de comprometernos con el mundo interior a donde indefectiblemente nos llevan los niños. Comprando menos juguetes, mirando menos televisión, jugando menos en la computadora..., y pidiendo a los chicos que nos ayuden a barrer o a poner la mesa. Porque jugar a la mamá con la mamá de uno es magia pura.

La locura de las fiestas de fin de año en los jardines de infantes

¿Los padres y los docentes nos hemos puesto a pensar en la dimensión que han adquirido los actos de fin de año?

Resulta sorprendente que casi sin distinción los jardines públicos o privados, jardines que trabajan con poblaciones ricas o de bajos recursos, jardines con excelentes propuestas pedagógicas y de los otros, se asemejen tanto en la desesperación por mostrar a los padres lo que las docentes son capaces de hacer con sus tesoritos.

También da lugar a la reflexión el hecho de que llegar a fin de año signifique la representación teatral de algo y, casi sin excepción, con agregado de disfraces que los niños más pequeños invariablemente deciden no tolerar en el minuto fatal de subir al escenario.

Las maestras jardineras, con esmero y encanto, logran atravesar el acontecimiento con nervios de acero, ya que en el lucimiento de cada pequeño se les va la vida. Terminar el año supone, para las docentes, entregar informes, preparar carpetas, otorgar entrevistas, además de ensayar, acordar con las modistas y aportar un sinnúmero de horas extras de trabajo para que el espectáculo de los niños colme las expectativas de los padres y esté a la altura del prestigio de la institución.

¿Y los niños qué? Algunos niños disfrutaban muchísimo. Otros viven un estrés inimaginable para los adultos. Otros se hacen pis encima. Otros lloran en el peor momento. Otros se quedan duros en el escenario, aterrorizados por las luces y muertos de calor bajo el traje de arbolito. Algunos se niegan rotundamente a subir al escenario entre las explicaciones amables de la maestra y el pedido suplicante de la mamá, que prefiere no defraudar al papá que espera con la filmadora encendida. Hay chicos que

llevan una semana de dolor de panza. Hay quienes se desesperan si se les cae un pétalo de papel crepé. Están los que se olvidan la canción. Están los que se destacan por sus aptitudes histriónicas y son muy aplaudidos... En fin, se superponen los flashes..., y todos queremos volver a casa para que la pesadilla termine.

Preferimos minimizar la gravedad de estos hechos, ya que estas *mises en scène* forman parte de la «normalidad». Al fin de cuentas, no es tan terrible actuar a fin de año, todos lo hacen en todas las escuelas. ¿Por qué habría que modificar algo?

La propuesta es admitir la elaboración de **pensamientos autónomos**. Pensar, como adultos, de qué manera querríamos festejar la culminación de un proceso que hemos compartido dentro de una institución. ¿Qué significa llegar a fin de año? ¿Qué y quiénes estamos festejando?

En principio, cualquier situación, que **no sea exponer a los niños para consumo de la vanidad de los adultos**, es bienvenida.

¿Por qué no organizar una comida, hacer una kermés con participación de todos, compartir la lectura de cuentos, bailar unas rondas, enseñar canciones, pintar juntos padres con niños, jugar a la pelota, jugar con agua, intercambiar experiencias o hacer un picnic? ¿Por qué no somos los padres quienes ofrecemos un espectáculo para los niños, disfrazándonos y dándoles una sorpresa? Los adultos podemos decidir si queremos exponer o no nuestras capacidades expresivas.

Estamos hablando del sometimiento en el que se encuentran muchos chiquitos, acallado bajo alegrías y aplausos, ya que envueltos en la vorágine del «festejo» no nos damos cuenta de que no es esa la forma de brillar que necesariamente ellos eligen. La libertad de pensamiento consiste en admitir que se piensa o se siente algo distinto de lo que la mayoría estipuló como «bueno» o «esperable». Lamentablemente, las «megafiestas» de los jardines son indiscutiblemente «normales».

Los niños menos escuchados en sus familias, menos tenidos en cuenta en su condición de niños son los más vulnerables a la hora de aceptar mayores exposiciones personales. Las maestras a veces nos dejamos fascinar por la facilidad con que algunos niños se prestan a la actuación. Sin desmerecer que a veces hay chiquitos con dones e inquietudes teatrales fuera de lo común, la mayoría de ellos hace grandes esfuerzos para cumplir con las expectativas de los mayores. Y sin beneficios personales de ninguna índole, salvo quedar «desnudo» frente a la inmensidad de las miradas ajenas.

Los chicos «estresados» existen y están entre nosotros. No sufren solo los que realizan muchas actividades extrahogareñas, sino también los que se «sobreadaptan» a las exigencias innecesarias de una sociedad que ya no distingue entre una fiesta de niños y una fiesta para el consumo de los adultos.

Con mayor conexión emocional, podríamos imaginarnos fiestas como lugares ideales para el encuentro humano, del que todos estamos ávidos y carentes. Pueden convertirse en la ocasión para conocerse, para corroborar el sentido verdadero de la elección que hicimos para nuestros hijos. Las fiestas de fin de año podemos pensarlas como un ritual, como un momento sagrado del que grandes y chicos merecemos participar. Son también la ocasión para observar a nuestros hijos sin juzgarlos, y revisar qué realidad estamos

eligiendo para ellos.

El estrés de los niños

El estrés ya no está reservado a los mayores. Personalmente, me llama la atención — en los niveles económicos medios y altos— el grado de insatisfacción y de falta de elección al que están sometidos los niños. Principalmente a causa de la asistencia a colegios competitivos, de los que no pongo en cuestionamiento el estudio ni las exigencias intelectuales, sino la adaptación que requieren para dejar de lado casi todo lo que un niño necesita, a saber: el juego como elemento primordial en el desarrollo de las relaciones, la fantasía para la posterior construcción del pensamiento, la amorosidad y el cariño como sensaciones básicas de contención para el crecimiento. En los jardines de infantes ya tienen que dar exámenes de aptitudes intelectuales, algunos exigen exámenes de inglés. Tienen horarios estipulados de enseñanza de computación. He escuchado a infinidad de niños decir: «No me gusta el jardín porque no tengo tiempo de jugar».

Los padres —inseguros emocionales— creemos que eligiendo y pagando los mejores colegios aseguraremos un futuro exitoso a nuestros hijos. Pero cuando son pequeños, el resultado más frecuente es el estrés. Ya que hay un tiempo para todo. **La niñez es el tiempo del juego y la fantasía**, de la contención y la presencia de adultos cariñosos. Construyendo así un buen esqueleto emocional, más adelante el niño contará con mejores recursos afectivos para afrontar el mundo de las ideas, las matemáticas o lo que fuera que el futuro —inimaginable ahora— requiera de él.

Casi todos los maestros de las escuelas primarias y secundarias se quejan de tener a cargo niños muy inteligentes, pero que no obtienen buenos resultados. Todos ellos saben que esta situación responde a bloqueos afectivos, no intelectuales. Por lo tanto, la infancia es el momento para desarrollar al máximo las potencialidades afectivas y emocionales.

Al igual que los bebés —que como hemos dicho en capítulos anteriores, requieren tiempo y disponibilidad—, los niños mayores de 3 años, ya escolarizados, también siguen necesitando tiempo afectivo. Tanto en el hogar como en el jardín maternal o de infantes.

Por otra parte, vale la pena tomar en cuenta las diferentes personalidades de los niños pequeños: sus preferencias, biorritmos, horarios y rutinas a la hora de elegir un jardín para ellos. A veces, un mismo jardín conviene a un hijo pero no a otro. Son innumerables los padres que consultamos por «niños que no tienen límites», pero resulta que pasan todo el día en un jardín muy exigente, donde no se sienten a gusto, lloran cada mañana y cuando vuelven a casa se encuentran con padres agotados por el trabajo y las preocupaciones. Según las posibilidades de cada familia, es necesario tener en cuenta qué le pasa al niño y facilitarle la vida si eso está a nuestro alcance. Somos demasiado rápidos para negarles lo que sea, sin detenernos a pensar que tal vez necesitan algo muy simple.

Existen muchísimos niños en escuelas primarias privadas de alto rendimiento, con

dificultades para el aprendizaje, enviados a los gabinetes de psicopedagogas. Más allá de las excelentes profesionales que hay trabajando, me sigo encontrando con niños agotados, a quienes les pregunto qué les gustaría hacer. Recuerdo el caso de un niño de 9 años, apasionado por el fútbol y aparentemente muy buen jugador, que además de la jornada completa escolar, visitaba a una fonoaudióloga, a una psicopedagoga y a la maestra de refuerzo de inglés. Resultado: ningún horario disponible para jugar al fútbol. ¿Acaso es posible rendir bien en la escuela con tal grado de frustración, considerando que proviene de una familia con buenos recursos económicos? No es banal preguntar a los niños qué les gusta. Si nuestros gustos y preferencias no son al menos nombrados cuando somos niños, ¿qué capacidad tendremos para conectarnos con nuestros deseos a la edad adulta?

La integridad emocional se construye en la infancia. El cansancio extremo es destructivo para el campo afectivo de los niños. Ellos merecen que nos preguntemos qué mundo queremos para ellos.

El caso Rodrigo

Los padres de Rodrigo de 1 año y medio consultaron preocupados por la puesta de límites. El padre de Rodrigo conservaba en la puerta de la heladera una colección de imanes de todas partes del mundo, fruto de sus viajes. Había de todo tipo y colores, musicales, con perfume, con movimientos, de cerámica, con brillos, etc. Apenas la mamá abría la puerta de la cocina, Rodrigo corría hacia los imanes ante el grito desesperado de los padres con un «no» cada vez más enérgico. El padre estaba decidido a lograr que el niño comprendiera que estaba prohibido tocar esos imanes y la madre no sabía cómo conseguir esa hazaña, ya que se había convertido en una pesadilla ingresar a la cocina.

Les expliqué que Rodrigo solamente quería comprender por qué esos imanes tan bellos eran valiosos para su papá. Cuanta más importancia cobraban, más necesitaba acceder a ellos. Por otra parte, los niños pequeños para «conocer» necesitan llevarse los objetos a la boca (si son bebés) o al menos tocarlas con las manos (entre 1 y 2 años). Le propuse a la mamá que, en lugar de negarle el acceso a los imanes, lo acompañara suavemente, para que el niño tuviese un acercamiento a los imanes de su mano y teniendo muy presente que no los podía romper. Concretamente proponerle: «Rodrigo, ¿vamos a tomar este imán rojo? Yo te ayudo, lo tocamos juntos..., despacio, lo volvemos a colocar sobre la heladera sin que se caiga, despacio...» «Ahora vamos a tocar este otro con música que suena tan lindo, un poquito en tu mano, yo lo vuelvo a colocar.» Cuando los niños tienen un acercamiento a cualquier objeto, es porque necesitan conocerlo y con solo mirarlo no logran aprehenderlo como lo hacemos los mayores. Necesitan el acompañamiento activo de las personas grandes.

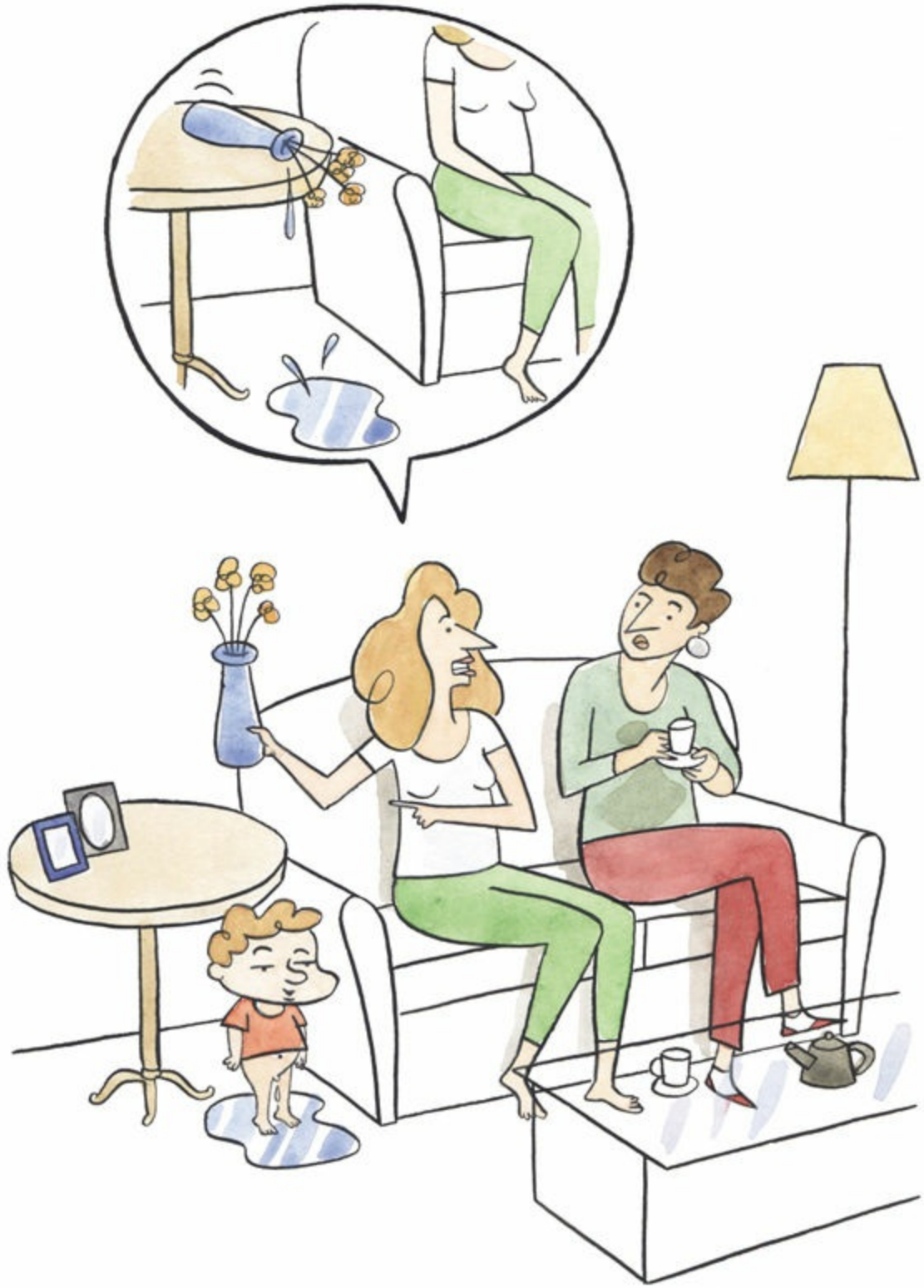
En síntesis, esa fue mi propuesta: le dije a la mamá que con mucha paciencia y dedicación, después de algún tiempo Rodrigo perdería el interés. A la semana siguiente

regresó a la consulta solo la madre para decirme que este ejercicio duró menos de cinco minutos: Rodrigo tuvo algunos imanes en su mano y luego se desinteresó completamente del asunto, con lo que pudieron volver a utilizar la cocina dejando la puerta abierta de modo natural.

Parece caricaturesco, pero a los padres nos pasan estas cosas. Nos hacemos «mala sangre» por las conductas de nuestros hijos pequeños a veces a causa de la tozudez e inmadurez con la que nos manejamos los que supuestamente somos grandes.

Placer de niños, censura de grandes

EL CONTROL NATURAL DE ESFÍNTERES Y EL AUTORITARISMO DE LOS ADULTOS. EL CONTROL DE ESFÍNTERES NOCTURNO. EL CASO BRÍGIDA. LA SUCCIÓN: PLACER Y SUPERVIVENCIA. EL AGUA, ESA DULCE SENSACIÓN. AL KIOSCO DE LA ESQUINA CON AMOR. ALIMENTACIÓN, NIÑOS Y NATURALEZA. EXIGENCIAS Y POSIBILIDADES A LA HORA DE COMER.



Si estuviéramos en una isla desierta con nuestros niños y contempláramos al bebé humano con la misma celeridad con la que observamos a los animales, constataríamos que **el control de esfínteres real se produce mucho más tardíamente** de lo que nuestra sociedad occidental tiene ganas de esperar. Lamentablemente, en lugar de examinar cuidadosamente cómo suceden las cosas, elaboramos teorías que luego pretendemos imponer esperando que funcionen.

La cultura occidental ha impuesto la exigencia del control de esfínteres alrededor de los 2 años de edad, con lo que este tema se ha convertido en **todo un problema**. Si la referencia cultural hubiese decidido que el ser humano debe comenzar la marcha alrededor de los 9 meses, el caminar se hubiese constituido también en un problema, y se hubieran generado discusiones y teorías varias sobre cómo favorecer el aprendizaje de la marcha en los niños, con la inevitable preocupación de los padres de niños de 1 año o de 14 meses que no estuviesen aún maduros para caminar. En realidad, sabemos, por simple contemplación, que la edad media del ser humano para el inicio de la marcha ocurre alrededor del año.

Si observáramos sin prejuicios el proceso natural del control de esfínteres, estaríamos ante la evidencia de que los niños humanos lo realizan después de los 3 años, algunos incluso después de los 4, sobre todo en el caso de los varones.

Sin embargo, los adultos estamos muy ansiosos con este tema ¡y no queremos perder el tiempo! Dice «pis» y ya suponemos que está listo. Dice «caca» e interpretamos que es tiempo de sacar definitivamente los pañales... ¡Le sacamos los pañales! Esto significa que le arrebatamos el sostén, la contención, la seguridad, el contacto, el olor, en fin, una parte de sí mismo y para colmo..., ¿consideramos que lo estamos ayudando a crecer?!

El niño apenas nombró algo que empieza a tener existencia para él. Las sensaciones de placer en la evacuación tienen un nombre específico que aprendió de la mamá y simplemente las dice. Avisa. Se da cuenta. Retiene. Expulsa. Goza.

Entre el reconocimiento de un funcionamiento específico de su cuerpo y la madurez neurobiológica para controlarlo se necesita un lapso de tiempo, ¡a veces de uno a dos años! Incluso más.

Sacar los pañales porque «llegó el verano», decidir que ya tiene 2 años y debe aprender, son decisiones violentas que responden a la incompreensión de la especificidad del niño pequeño y de la evolución esperable de su crecimiento. Cabe preguntarnos por qué los adultos estamos tan ansiosos y preocupados por la adquisición de esta habilidad, que, al igual que otros aspectos en el desarrollo normal de los niños, llegará a su debido tiempo, es decir, **cuando el niño esté maduro**.

A controlar esfínteres no se aprende por repetición como a leer y escribir. Se adquiere naturalmente cuando se está listo, como la marcha o el lenguaje verbal.

Digámoslo claramente: las madres lucharemos contra los pises que se escapan, las bombachas y calzoncillos mojados, las sábanas y colchones al sol, los pantalones

interminables para lavar; mientras acumulamos rencor, hastío y mal humor en la medida en que creamos que nuestros hijos «deberían aprender» esta habilidad y que son capaces a los 2 años de llevarla a cabo. En cambio, si dejamos a los niños en paz, después de los 3 años, incluso cerca de los 4 años (sin olvidar que cada niño es diferente), simplemente un día estará en condiciones de reconocer, retener, esperar, hacerse cargo de sus ganas de ir al baño, sin más trauma y sin más vueltas de lo que es: controlar con autonomía los esfínteres.

He atendido a lo largo de los años a muchísimas madres de niños con enuresis de 5, 6, 7, 8 años e incluso de mayor edad. Invariablemente les han sacado los pañales alrededor de los 2 años. Los casos de enuresis son **muy frecuentes**, pero habitualmente no nos enteramos **porque de eso no se habla**. Total, quedan como secretos de familia. He comprobado, a lo largo de los años, que cuando las madres aceptamos las sugerencias de volver a ponerles pañales (caras de horror), los niños los usan durante el mismo lapso que hubieran necesitado desde el momento en que se los hemos retirado compulsivamente hasta que hubiesen podido controlar esfínteres naturalmente. Como si recuperaran exactamente el mismo tiempo que les fue quitado. Y luego sencillamente se acaba el «problema».

Podemos comparar esta situación con la de un adulto que toma diez clases de inglés. Viaja a los Estados Unidos y siente que se puede comunicar fácilmente. Está entusiasmado. Al tercer día está un poco cansado, extraña su hábitat, perdió un ómnibus de excursión..., y entonces no consigue pronunciar correctamente ni dos palabras en inglés para hacerse entender. Apenas la situación emocional se fragilizó, esa habilidad sostenida por un hilo se desarma.

Esto mismo ocurre con los niños que, frente a la demanda de los adultos, hacen grandes esfuerzos para controlar sus esfínteres, pero ante cualquier dificultad emocional —por pequeña que sea— se les derrumba el esfuerzo desmesurado y se les escapa el pis. Luego vienen las interpretaciones: «me tomó el tiempo», «me lo hace a propósito», «él sabe controlar pero no quiere». Estas aseveraciones acrecientan la frustración de todos, el enojo y la incomunicación.

Entiendo la presión social que sufrimos las madres. Hay jardines de infantes que no aceptan a niños en salas de 3 años con pañales. Hay pediatras, psicólogos y otros profesionales de la salud, además de suegras, vecinas y amigos bienintencionados, que opinan y se escandalizan.

Creamos un problema cuando exigimos a los niños que resuelvan situaciones que no están en condiciones emocionales ni madurativas de solucionar. A mí me parece que los adultos intentamos trabar inconscientemente los procesos naturales que tienen que ver con el placer. Cuando imponemos un ritmo de lactancia cada tres horas, la empobrecemos, le quitamos el aspecto placentero y la convertimos en algo «obligatorio». Con el control de esfínteres pasa algo parecido, ya que tiene que ver con el placer de retener, aliviar, mojar, evacuar, sentir calor, humedad, suavidad, gozo. Pertenece a una búsqueda personal del placer que hace a las experiencias íntimas de cada niño.

El control de esfínteres sucede lenta y tardíamente como todos los procesos de

crecimiento. A las mujeres nos resulta arduo lidiar entre la velocidad de los tiempos que vivimos y la lentitud de la crianza. Pero cuando deseamos acelerar los procesos, luego aparecerán las regresiones, que en definitiva son sanadoras, son un volver a vivir.

Es posible sortear la presión social con un poquito de imaginación. Hoy en día, los pañales son descartables, baratos y anatómicos; lo que les permite a los niños ir a jugar, ir a un cumpleaños, al jardín, sin tener que pasar por la humillación de mojarse en todos lados. Hay chicos que no quieren ir al jardín a causa de la probabilidad de hacerse pis. Otros se vuelven tímidos; otros, especialmente agresivos y mojan cuanta alfombra encuentran a su paso.

Con la inauguración del «problema del control de esfínteres» se instala la comunicación en idioma «pis». Las madres pedimos pis, el nene nos da pis. ¿Hiciste o no hiciste?, ¿quierés hacer o no? Todo el tiempo hablamos de pis y de caca, es el tema de conversación. Las madres nos enojamos o estamos contentas de acuerdo con el resultado. A la noche, le contamos a papá las novedades del pis. Nos pasamos varios años hablando de pis. De este modo, el niño comprende que la mamá está dispuesta a intercambiar ideas sobre este tema que le importa mucho. Por lo tanto, cuando el niño tenga algo que decir, lo expresará también en idioma «pis».

Muchos padres cuestionamos si no es contradictorio volver a poner un pañal una vez que se tomó la decisión de sacarlo. En realidad, en la vida probamos y volvemos a probar, y damos marcha atrás si es necesario y saludable. Simplemente diremos: «Creí que estabas listo para controlar los esfínteres, pero obviamente me equivoqué, porque no te das cuenta todavía de cuándo tenés ganas de hacer pis. Te voy a poner el pañal para que estés cómodo y cuando seas un poco mayor estarás en mejores condiciones para lograrlo». Es solo sentido común. A veces se alivian las tensiones y finalmente el control de esfínteres se encauza. De lo contrario, se agudizan, los niños crecen y el control de esfínteres se torna un tema complejo de nunca acabar.

Por supuesto que los motivos por los cuales niños de más de 6 años se hacen pis no son solo a causa de haber retirado tempranamente los pañales. En general, es por una sumatoria de cuestiones emocionales, de funcionamiento familiar, a veces responde a problemáticas de violencia explícita o implícita o a abandonos afectivos. Pero los casos más comunes se resuelven permitiendo que usen pañales tranquilamente mientras los necesiten. No importa durante cuánto tiempo.

Además, hacer «pis» no es lo mismo que desprenderse de la «caca». Muchos niños que controlan perfectamente el pis, piden el pañal para hacer caca. Es importante que en lugar de atender a nuestras propias opiniones, ofrezcamos lo que están pidiendo, aunque no lo comprendamos. ¿Cuál es el motivo para negárselo?

Otra confusión recurrente aparece... ¡cuando llega el verano! Creo que partimos de la premisa de que en el verano hay que lavar menos ropa y esto confirma que la decisión de sacar los pañales pertenece al adulto, sin tomar en cuenta las capacidades reales del niño. Llega el verano y los consejos abundan para «aprovechar» y sacar los pañales. Hay niños que cumplen 2 años en junio (invierno en el hemisferio sur), entonces creemos que tenemos que «aprovechar» el verano y quitarles los pañales al año y medio, porque caso

contrario, el control de esfínteres se va a retrasar hasta el verano siguiente. Todo este lío me resulta demasiado ridículo, sin embargo es moneda corriente.

Yo espero humildemente que alguna vez nos demos cuenta del **grado de violencia que ejercemos contra los niños**, envueltos en exigencias que no pueden satisfacer y que se transforman luego en otros síntomas (angustias, terrores nocturnos, llantos desmedidos, enfermedades, falta de interés) que hemos generado los adultos sin darnos cuenta.

Acompañar a nuestros hijos es aceptar los procesos reales de maduración y crecimiento.

Y si sentimos rechazo por algún aspecto, entonces preguntémosnos qué nos pasa a nosotros con nuestros excrementos, nuestros genitales y nuestras zonas bajas, que nos producen tanto enojo. Dejémoslos crecer en paz. Alguna vez, cuando sea el momento adecuado, controlarán sus esfínteres, así como una vez pudieron reptar, gatear, caminar, saltar, trepar y ser hábiles con sus manos. No hay nada que modificar, salvo nuestra propia visión.

El control de esfínteres nocturno

Control diurno y nocturno no tienen nada que ver. Muchos pediatras y psicólogos opinan que permitirles el pañal a la noche «los confunde». ¡Yo creo que todos los niños entienden la diferencia entre estar despiertos y estar dormidos! Personalmente, constato que el control consciente que un niño puede hacer durante la vigilia se desmorona mientras duerme. Incluso, a veces, hay una diferencia de uno o dos años entre el logro del control diurno y el nocturno. Concretamente, **no vale la pena quitar los pañales a la noche mientras el pañal aparezca mojado a la mañana**. Así de simple. El control nocturno puede ser bastante tardío y eso a los adultos no nos complace. Entonces nuevamente, revisaremos qué es lo que nos molesta tanto. Hoy en día existen en el mercado pañales similares a bombachitas y calzoncillos que los niños pueden ponerse sin ayuda. Esto les da autonomía y, a su vez, seguridad para dormir en paz.

El caso Brígida

Brígida era una mujer fuerte y hermosa, con un cutis impecable y una sonrisa fresca. Era madre de diez hijos. En el momento en que hizo la primera consulta conmigo, tenían entre 19 y 2 años. Todos enuréticos. Todos se hacían pis a la noche. Todos.

Después de interesarme por su **biografía humana** y la historia breve de cada uno de los hijos, comencé a preguntar por el funcionamiento interno de la familia, tomando en cuenta la unión a través de la dificultad que compartían todos los hermanos. Obviamente, en la familia se hablaba sobre este «problema» continuamente. Cada uno lavaba sus

sábanas todas las mañanas y eran responsables de colgarlas prolijamente en el lavadero. Se me ocurrió que hasta podía ser divertido.

Brígida era europea y su familia de origen permaneció lejos. Ella se casó con un hombre argentino, y desde entonces su condición económica le permitía viajar con cierta asiduidad. Le propuse que comenzara un intercambio con sus hijos, basado en el relato de su propia historia, sus afectos, sus recuerdos, sus añoranzas. En fin, que ingresara en una comunicación nueva, diferente, ya que toda la comunicación intrafamiliar estaba basada en el pis. No es posible dejar un tipo de comunicación sin ingresar a otro en su lugar. Y esto se logra con el ejercicio constante.

Por otra parte, le sugerí que hablara con cada uno de sus hijos —sobre todo con los adolescentes— para proponerles que cada uno probara de usar pañales de adultos por la noche, de manera que el problema del pis pasara al ámbito privado de cada uno. Sin socialización de los olores. Cada uno con su propio pis, resolviéndolo en intimidad, sin encuentros para conversar en el lavadero de la casa. Las conversaciones debían girar hacia otros temas más interesantes.

Quiero aclarar que cuando Brígida vino a consultarme, ya había hecho todo tipo de consultas médicas durante años sin hallar una solución al problema. Yo no comprendía las causas de esta situación tan peculiar, pero quise empezar a intentar algo.

Para mi sorpresa, todos los adolescentes y niños aceptaron la propuesta de los pañales. Un año más tarde, los dos hijos mayores resolvieron el problema y viajaron a Europa a estudiar. Cuando Brígida regresó a contarme algunos logros, me trajo unas fotos de toda la familia tomadas durante unas vacaciones en un hotel de la costa atlántica argentina. Era la primera vez que podían vacacionar en un hotel. La mayoría usaba pañales descartables. Ya había otro hijo más que no los necesitaba. Desde entonces, Brígida me consultó una vez por año. Posiblemente no tuvimos la oportunidad de abordar una serie de problemáticas que nos hubieran permitido comprender por qué sucedía esto en esa familia. Pero mi intención al dejar testimonio de este caso tan extremo, tiene el objetivo de ayudar a que nos saquemos las caretas. Vivimos rodeados por un ejército de niños enuréticos, pero estos temas permanecen como secretos de familia. Creo que el apuro para que los niños controlen esfínteres es uno de los motivos principales —aunque no el único— por los que tantos niños paradójicamente retrasan dicho control y tantos padres sufren creyendo que algo funciona demasiado mal. El caso de la familia de Brígida es posiblemente extremo, aunque sospecho que hay más de un caso similar.

La succión: placer y supervivencia

La succión —al igual que el control de esfínteres— permanece instintivamente activa como necesidad vital durante un tiempo prolongado. Ese período es también bastante más largo de lo que los adultos tenemos ganas de esperar. Nos molesta y deseamos que

se termine, al igual que el uso de pañales. **La succión es el primer instinto de supervivencia** presente en todos los mamíferos, que nos garantiza la obtención del alimento.

Como hemos visto en el capítulo sobre lactancia, probablemente en el diseño original del ser humano esté prevista una lactancia más prolongada, de entre tres y cinco años. En nuestra cultura occidental, este período nos parece exagerado, sobre todo cuando nuestros niños de 5 años ya leen y escriben. Sin embargo, ¡siguen succionando! Esto significa que aunque los niños maduren en otras áreas y hayan dejado el pecho materno hace mucho tiempo..., la necesidad de succionar continúa presente.

Los niños resuelven la innegable necesidad de succión de diferentes maneras: dedo, chupete, trapito, muñeco. Claro que la necesidad de succión va disminuyendo paulatinamente a medida que los bebés se convierten en niños, pero es independiente del alimento que ingieren. Hay madres que se quejan porque «usan el pecho de chupete». Efectivamente, el pecho procura sobre todo placer y tranquilidad. Cuando el niño es destetado, busca autónomamente confort. Para procurarlo no necesita de nadie, se sacia por sí solo..., si lo dejamos en paz.

Vale la pena reflexionar sobre la razón de tanto enojo por parte de los adultos cuando los niños succionan el chupete o el propio dedo. Los hostigamos con amenazas: «no te pongas el dedo en la boca», «dejá el chupete», «ya sos grande». Se trata de un placer personal donde el otro queda excluido. Hay momentos en que los niños buscan un momento de soledad e intimidad, y los adultos los molestamos afirmando que **de esa manera** no pueden estar tranquilos. Al menos no con el dedo en la boca.

Desde el autoritarismo del adulto es posible quitar el chupete, al igual que los pañales, pero este acto no los libera de su necesidad aún inconclusa de succionar. Si cada etapa se vive plenamente, se termina plenamente y se evoluciona hacia otros intereses. De lo contrario, las necesidades no satisfechas se desplazan y luego no comprenderemos a qué fallas corresponden. La adicción al cigarrillo es el ejemplo más contundente. También la compulsión por la comida, la adicción al trabajo o la posesión desmesurada en ciertas relaciones afectivas donde desesperadamente «succionamos» en procura de placer. Con esta ilusoria reparación no lo logramos, ya que es un desplazamiento inconsciente y tardío de las necesidades básicas primarias que no han sido satisfechas. Se trataba simplemente de dejar a un niño que succionara tranquilo. Porque es solo un niño y le hace bien.

Todas las madres vivimos la reacción desmedida de la gente por la calle cuando ven a un niño de 3 años con chupete. Por eso adherimos a la sensación de que «algo anda mal». Sin embargo, vale la pena reflexionar sobre las sospechas personales cuando alguien, en este caso el niño, logra procurarse placer por sus propios medios. Tal vez nos remita a nuestros problemas pendientes con respecto a la masturbación. Sea lo que fuere, propongo que reflexionemos sobre qué nos molesta tanto, partiendo de la base de que la succión en el niño pequeño no solo es normal, sino que es esperable.

Es verdad que la mayoría de los odontólogos desaconsejan firmemente el uso del chupete, ya que sería causante de la deformación del paladar. Es un tema controvertido.

A mí me parece llamativo que si la naturaleza nos provee de un sistema tan poderoso como la succión, a la vez esta misma herramienta nos perjudique. Por otra parte, me sorprende que el cien por ciento de los chicos necesite tratamiento de ortodoncia. Hay paladares de todos los tamaños y formas, tantos como ojos diversos, cabellos y pieles. A menos que los dientes estén estéticamente muy torcidos para nuestro gusto occidental, no comprendo esta obsesión generalizada de dientes derechos. De cualquier manera, no me consta que el uso del chupete sea el causante de tales «deformaciones».

¿Cuándo vale la pena preocuparnos por la succión exagerada? Cuando el chupete retrae al niño al punto de que no logra comunicarse con los demás. Cuando está con el chupete solito mirando televisión y parece que el mundo no existiera. Cuando organiza un circuito íntimo entre el chupete y él, y se abstrae de la realidad. Estos casos no se resuelven prohibiéndole el chupete, sino, por el contrario, ofreciendo **presencia, comunicación y diálogo**. Cuando el abandono emocional es muy grande, la necesidad de buscarse placer solitariamente se acrecienta. Por eso, nuestra mirada debe estar en la necesidad original, no en el modo que encontró para aliviar su pena.

Cuando a un niño que chupetea mirando la televisión se le ofrece ir a jugar, invariablemente va a optar por jugar. Pero la propuesta activa debe provenir del adulto, ya que anteriormente ese niño ha pedido incansablemente que alguien jugara con él, y ante las negativas que, sin darnos cuenta, los adultos repetimos, el niño hace lo que puede. Los adultos en general tenemos algo más importante o urgente para resolver. Nos gustaría que jugara solo, pero sin chupete. Eso es estar doblemente solo. Cuando un niño es extremadamente retraído, necesita aún más la presencia de un adulto que amorosamente lo ingrese nuevamente al mundo del intercambio y la comunicación, del juego y la fantasía creativa. Allí el chupete pierde valor. Es imprescindible evaluar si se trata simplemente de **un niño que está solo y espera**.

El agua, esa dulce sensación

El agua es la madre. Por allí anduvo el bebé durante nueve meses nadando en nuestras aguas. La sensación siempre placentera de estar dentro del agua es la de estar dentro de la madre. El agua nos permite «regresar a casa», al gran vientre original. El agua nos contiene, nos calma, nos da cobijo. Los niños, en particular, tienen el recuerdo más fresco y tierno, ya que la vida intrauterina es aún palpable. El agua aquieta el tiempo y el espacio, reduce los sonidos potentes, es femenina y envolvente, acaricia y protege. El agua nos otorga percepciones físicas de bienestar y sensaciones de libertad. Sumergirse en un elemento en el cual la fuerza de gravedad es contrastada por otras fuerzas, vuelve fluidos los movimientos y los pensamientos. En efecto, el mar en sí mismo nos conduce a una manera de pensar, nos amplía la visión del mundo que surge a borbotones como las olas, es fuente de inspiración y nos lleva a escuchar sonidos y ritmos lejos del bullicio cotidiano, transportándonos a estados de paz y encuentro con los

espíritus.

Las madres navegamos en la obligación maternal del baño cotidiano. La higiene es indispensable y la consideramos tan cuidadosamente como el alimento. Sin embargo, es hora de zambullirnos con cuerpo y alma en el agua envolvente y contactarnos con el niño a través de la fluidez del agua y la desnudez de los cuerpos. Es tiempo de permitirnos nadar en la misma agua. Se trata de un viaje compartido al mundo interior, mientras ambos ganamos confianza en los movimientos acuáticos como bailarines que expresan su arte. El agua nos aleja del tiempo cronometrado y nos encuentra más allá de la experiencia cotidiana. Nos dejamos arrastrar por las olas de nuestra pequeña bañera mientras hacemos burbujas en la panza del bebé. El agua activa nuestra imaginación, nos proporciona templanza y fe que tanto necesitamos en medio de la tensión de los desencuentros familiares. El ritual del baño compartido con el bebé no es filosófico, sino absolutamente vital, tanto para la realidad exterior como para el viaje interior que hemos iniciado a veces sin darnos cuenta. Cada día necesitamos reconciliar el mundo de nuestros sueños con el de nuestra vida diaria. El agua actúa como un líquido mágico donde se desvanecen las penurias, y convierte ese momento en el lavado de las impurezas de nuestra alma herida.

El agua debería ingresar en nuestra vida cotidiana como el elemento más armónico. Cuando el niño llora, cuando no comprendemos qué sucede, cuando estamos desconectadas de nuestra esencia, cuando el enojo invade cualquier otro sentimiento..., podemos despojarnos de la ropa e ingresar suavemente con el bebé en brazos para que el agua madre nos proteja.

No se trata solo de «bañar al bebé», sino de pertenecer ambos al movimiento del agua. Si nos perdemos la oportunidad de que el agua sea desde el inicio una gran madre protectora, el agua se convierte luego en una extraña obligación. Cuando los niños ya tienen edad para bañarse solos, por lo general no quieren hacerlo. Las madres «aprovechamos» el momento del baño para terminar con las tareas pendientes, ya que lo consideramos un tiempo de «tranquilidad». Para los niños es el instante en que pierden a su mamá.

Los adultos sabemos que una vez que entraron al agua... sobreviene otra lucha similar para sacarlos de ella. Recordemos que el agua es la madre, y una vez que entran en contacto, no quieren despedirse fácilmente, sobre todo si las madres reales estamos ocupadas. Suelo sugerir que el baño —tanto si las madres nos bañamos con el niño como si esperamos jugando alrededor— lo programemos en un momento del día sin prisa. Muchas veces es un trámite más mientras la cena está servida. Es una cuestión de organización. Jugar con agua en lugar de mirar televisión.

Estos últimos años se produjo «una vuelta al agua». Se puso de moda la curación en compañía de los delfines, se popularizó la matronatación, hay más acceso a las piletas climatizadas durante todo el año. En los jardines de infantes debería haber buenos espacios de agua, adecuados para jugar, incluso cuando hace frío. En vez de cerrar las canillas para que no se mojen, sería interesante que en las instituciones se pudieran instaurar sistemáticamente más momentos para jugar con agua durante todo el año.

En las clases de natación para bebés, los profesionales están demasiado apurados en que las madres nos retiremos del agua cuando los niños «ya son capaces de quedarse solos». Creo que es un ambiente excelente para que las madres y los niños pequeños nos relacionemos corporal y emocionalmente. No hay apuro, aunque los niños ya sepan nadar. Nadar cerca del cuerpo de la madre supone una vivencia espléndida, inagotable de dulces sensaciones.

Al kiosco de la esquina con amor

Las personas nos comunicamos mejor cuando comemos: las reuniones y festejos están siempre acompañados por alimentos y bebidas que nos dan placer, nos relajan y permiten el buen diálogo y el interés por el otro. Nos reunimos en un café para conversar o almorzamos para concretar negocios. Recibimos a las visitas con algo rico o compartimos un mate con amigos. El comer no es solo un tema de alimentación, sino una forma de estar con los demás. De hecho, hay personas que si están solas no comen, o buscan la compañía de un diario para leer.

Los niños buscan la comunicación y la atención de los adultos para ingresar al mundo de los grandes, experimentar y decodificar las costumbres familiares y sociales. Cuando en la familia no funciona una modalidad de escucha y reconocimiento de las necesidades específicas del niño, el pedido suele ser concreto y molesto: «Comprame una golosina».

Comprando el caramelo, el adulto logra satisfacer inmediatamente el pedido aparente que vuelve a quedar insatisfecho con la misma velocidad con que el niño lo comió. A los treinta segundos reclama otro caramelo. Porque lo que en realidad queda sin responder es la necesidad de comunicación profunda. La soledad no es tan amarga con algo dulce en el paladar...

¿Por qué los adultos resolvemos los pedidos comprando golosinas? Porque es mucho más fácil dar un caramelo que detenernos a escuchar y a permanecer en contacto real y profundo con el niño. Si pudieran formularlo, los pequeños pensarían en un posible trueque: «Intercambio paquete de pastillas por quince minutos de juego». Sugiero que hagamos la prueba de responder con **presencia** a la demanda de golosinas. Esto requiere paciencia y un poco más de tiempo disponible.

Las madres solemos quejarnos del pedido constante de chocolates y bomboncitos de colores, al punto tal que los kioscos se convierten en acérrimos enemigos que tenemos que esquivar a cada vuelta de esquina para que el niño «no los detecte». No queremos llenarlos de golosinas, pero no tenemos recursos frente al estallido de gritos y sollozos. La complicación surge cuando negamos la golosina, **pero** no ofrecemos una alternativa válida de comunicación, escucha, tiempo y mirada real para con el niño en cuestión.

El problema no pasa por comprar o no el chocolate, sino por convertir al chocolate en **elemento sustituto de satisfacción en lugar de la escucha**. Si el niño pide «mamá» y obtiene «alfajor», inauguramos un circuito de incomunicación alarmante. Pero somos los

adultos los que podemos decodificar el pedido, ya que el niño previamente pidió «mamá» y no fue atendido, luego pidió «chicles» y los obtuvo, con lo cual pedir chicles resulta más exitoso que pedir compañía.

El exceso de dulces provoca otra confrontación en el hogar y es el poco interés que los niños tienen por la comida y por el hecho de sentarse a la mesa. Solemos poner toda la preocupación en lo que no comió, en vez de convertir el almuerzo o la cena en un momento privilegiado de encuentro familiar. Los niños rara vez tienen interés en quedarse sentados a la mesa si no pasa nada interesante. El hábito de compartir una comida lo adquieren en la medida en que los padres nos comuniquemos bien entre nosotros, conversemos, comamos con placer y organicemos una velada relajada y alegre. Solo entonces habrá momentos en los que el niño se unirá para estar en armonía con el intercambio familiar y comerá a la par de los demás. Por supuesto, en la medida en que no esté harto de dulces.

Obligar a un niño a que permanezca sentado o a que coma lo que tiene en el plato, es una pérdida de tiempo y un desgaste innecesario de energía, ya que la comida debería estar asociada al placer de compartir, no al reproche. Para dar de comer a mi hijo, tengo que tener ganas de estar con él.

Con respecto al tipo de comida que servimos, deberíamos tener en cuenta la autonomía de los niños pequeños en el acto de comer. La papilla o el puré es el alimento más antiniño que conozco. Ellos no consiguen maniobrar los cubiertos sin ensuciar y los adultos sufrimos con el piso regado de zanahorias. Podríamos ser creativos (es verdad que se requiere un poco más de dedicación) y cocinar verduras en forma de croquetas, pastelitos, tartas, bollos y todo lo que puedan tomar con las manos y comer con autonomía. Este es también uno de los motivos por los que prefieren los dulces, las papitas fritas, el *fast-food* y casi todos los alimentos envasados y de la peor calidad: porque sienten que son dueños de comerlos como quieren y, además, tienen el permiso de hacerlo mientras juegan.

Es útil que haya alimentos salados y de buena calidad accesibles a los niños para que puedan comerlos en diferentes momentos del día, sin que sea **necesariamente** la hora estipulada para los demás miembros de la familia. Comer es para los niños parte del juego cotidiano, por lo tanto, no es indispensable que sea en la mesa y en un horario fijo. No estoy proponiendo un descontrol total, sino que los hábitos se vayan adquiriendo por imitación e identificación. Si los adultos disfrutamos del encuentro en la mesa, si conversamos y nos interesa estar con los otros, los niños se irán integrando al ritmo familiar sin que nos demos cuenta.

Las madres que estamos solas todo el día con un solo niño, podemos comer algo rico y que nos dé placer, permitiendo la compañía del hijo que se adaptará a comer lo que nos guste a nosotras. En vez de perseguir al niño con la cucharita ¡y sentirnos defraudadas por la poca cantidad que logramos introducir!

La conexión personal nos ayuda a elegir con mayor conciencia el tipo de alimentos que ofrecemos. Sin un mínimo de autonomía personal, terminamos escogiendo lo que presentan las góndolas de los supermercados: productos lácteos como los yogures,

flancitos y postrecitos, que son golosinas llenas de azúcar bajo el manto de productos supuestamente nutritivos. Suelen estar asociados a personajes de la televisión con colores atractivos. Son productos «fáciles», que los chicos comen «sin mirada» de los mayores. Porque para ingerir azúcar los niños no nos necesitan. **El azúcar es un excelente reemplazante de la escucha.** Si tenemos la intención de disminuir la cantidad de azúcar que consumen, la mejor alternativa es entrar en relación con los niños, interesarnos por sus vivencias y descubrimientos, arriesgarnos a entrar en el mundo infantil y dedicarles **tiempo**.

Servir de manera atractiva un alimento salado, a base de cereales, verduras o legumbres requiere un mínimo de permanencia y mirada para con el niño. En definitiva, es una actitud mucho más comprometida con la relación. Y les aseguro que funciona.

Observemos a nuestro alrededor y veamos cuántos niños consumidores de grandes cantidades de lácteos y azúcar sufren enfermedades crónicas, sobre todo relacionadas con el aparato respiratorio: resfríos, anginas, otitis a repetición, espasmos respiratorios, neumonías (incluso en verano) y alergias. También suelen ser niños más nerviosos y llorones. Es una pena que no relacionemos las enfermedades físicas y el comportamiento de los chicos con lo que comen. Tenemos la posibilidad de mejorar nuestra calidad de vida solo **permaneciendo** un poco más con los niños y alimentándolos más a conciencia.

Cuando los niños tienen necesidades que los adultos no comprendemos, suelen aprovechar nuestro interés por la comida para hablarnos desde ese lugar sobre lo que les pasa. Ellos no pueden verbalizar una explicación exacta. Lo que sí pueden es rechazar el alimento, llorar en la mesa, tirar los platos o molestar cuando los adultos queremos cenar tranquilos. Es tarea de los adultos **decodificar** el mensaje. Hagamos la prueba de elevar el pensamiento, agudizar la percepción y la escucha, y convertir el alimento material en generador de comunicación y comprensión familiar.

Alimentación, niños y naturaleza

Convertirnos en madres es un salto brusco hacia el camino de la propia femineidad. Casi sin darnos cuenta, nos alineamos con la tierra, con las ofrendas y con las cosechas. Aunque muchísimas mujeres urbanas ya ni reconocemos las estaciones del año, no olemos el polen de las flores, ni tenemos posibilidad de tocar el rocío, la naturaleza viviente de nuestros hijos nos recuerda que **somos** la tierra, **somos** el alimento y **somos** los ciclos vitales. Por eso vivenciamos la posibilidad de ofrecer el alimento como una tarea femenina por excelencia, no solo el alimento material, sino también el alimento espiritual. Así funcionamos las mujeres.

Claro que para preparar y ofrecer el alimento necesitamos disponibilidad, es decir, ser capaces de detenernos algunos instantes y mirar, olfatear, elegir, prestar atención, sentir y saborear. Es preciso hacer uso de todos nuestros sentidos, incluidos los más sutiles, para recuperar fuerzas, tiempo, imaginación y amor al servicio de los demás.

En estas épocas de *fast-food* y de distancia con nuestro ser esencial, el tiempo se va convirtiendo en un bien escaso y ya no disponemos de él para ocuparnos de las necesidades básicas, ni de los placeres del cuerpo y del alma. Desatendemos la calidad de nuestras relaciones, nuestros afectos y nuestros sueños, tanto como la calidad de lo que comemos.

En estas condiciones anímicas, preparamos la comida: sin mucho interés y con ganas de terminar el trámite. Por otra parte, la introducción del alimento sólido en el bebé viene teñida de recetas pediátricas y son más una preocupación que un olfato del alma.

No cabe duda de que **la leche materna es riquísima para el bebé humano**, dulce como la miel e impregnada de todo el abanico de sabores que las madres ingerimos en nuestra alimentación cotidiana. Cuando llega la edad de incluir alimentos sólidos, independientemente de que cada cultura considere «sanos» diferentes alimentos, hay una tendencia alarmante a ofrecer a los niños productos muy alejados de la naturaleza.

La primera reflexión apunta a la hipervaloración que, sin grandes méritos, logró la leche de vaca. Adecuada para los terneros, pero alejadísima de las necesidades del bebé humano, **la Leche** (así, con mayúsculas, porque es la reina de la heladera) consiguió un lugar prioritario en la cultura occidental, a pesar de que ninguna otra especie de mamíferos la incluye en la dieta adulta después del período de lactancia. Solo los humanos la consideramos indispensable para el desarrollo de los niños y excelente para los adultos.

Si observáramos sin prejuicios, reconoceríamos que muchos niños tienen un rechazo natural hacia la leche de vaca, pero terminan cediendo ante nuestra insistencia.

Casi todas las dietas naturistas coinciden sobre la toxicidad de la leche de vaca y sus derivados. Vale la pena relacionar la cantidad de leche y lácteos que ingieren los niños con la frecuencia con la que enferman, especialmente de problemas respiratorios: resfríos, anginas, otitis a repetición, broncoespasmos y dificultades derivadas del exceso de mucosidad son consecuencia directa de la ingesta de leche de otras especies.

Es controvertido pensar en **no dar leche a los niños pequeños**; en nuestra cultura parece inadmisibles. Las góndolas de los supermercados están repletas de productos lácteos con azúcar y dibujitos que los niños pueden comer sin demasiada atención de los padres. **Y esa es la trampa: reemplazar la conexión profunda con la dulzura superficial.**

Recordemos que una generación atrás los que ahora somos grandes no sufríamos de otitis interminables, ni vivíamos toda la infancia con mocos. En ese entonces el yogur era agrio y la leche tenía nata. Nadie se desvivía por tomarla. En cambio, hoy en día hay niños que se alimentan casi exclusivamente con productos lácteos bajo forma de «postrecitos», que además de enfermarlos, les permiten prescindir de nuestra presencia para alimentarse.

Apuradas y exigidas por la vida moderna, las mujeres nos quedamos desconectadas de nuestro saber filogenético y no se nos ocurre «con qué reemplazar la leche». No sabemos qué ofrecerles en la merienda, ni con qué llenar la mamadera. Tal vez nos puede ser útil pensar en **augmentar la cantidad de alimentos salados** y reducir los

dulces. Si los niños a las cinco de la tarde tienen hambre, es la ocasión ideal para servir la «supuesta cena» (por ejemplo, una tarta de verduras). Y a la hora de la «verdadera cena» pueden conformarse con una fruta. En cambio, si los llenamos de galletitas y leche, más tarde no tendrán deseos de ingerir alimentos nutritivos de verdad.

Cuando las madres regresamos una y otra vez a nuestra tierra, es decir, a nuestro instinto y deseo ardiente, preparamos alimentos sencillos y muy poco manufacturados: cereales como el arroz, el maíz, el trigo, la avena, la cebada; legumbres (porotos, arvejas, garbanzos) y verduras y frutas, que así como florecen en la naturaleza, llegan a nuestras mesas. Todo muy barato, con colores suaves, sabores simples y elaboración fácil.

Conectadas con nuestras capacidades nutricias naturales, estamos cíclicamente en relación con la comida y la bebida. Cocinar y dar de comer es como dar calor y cobijo, con esa energía subterránea que se libera cuando alimentamos al otro. Quiero decir que en el acto nutricional aparece también la femineidad ardiente colmada de sensaciones agradables y es el momento ideal para convertirlo en un ritual sagrado, que nos invita a comunicar, compartir la vida cotidiana y lograr el encuentro humano.

La desconexión de nuestros aspectos más ligados a la naturaleza nos conduce a elegir, especialmente para los niños, los alimentos de peor calidad: salchichas, «patitas» de pollo fabricadas con desechos de ave, palitos, «chizitos» y productos de copetín saborizados artificialmente, «formitas» de «pollo» o «pescado» freezadas, rebozadas y repletas de condimentos, azúcar en todas sus formas, sobre todo en galletitas con colorantes, «postrecitos» con conservantes y azúcar... y ¡gaseosas!: bebidas con gusto artificial parecidas a los remedios, pero heladas y con burbujas... Lo más llamativo es que las personas grandes solemos ser más *gourmands* con nuestro paladar, pero a los niños les ofrecemos lo peor del mercado gastronómico. Las cadenas de restaurantes de hamburguesas poseen los mejores juegos para niños: limpios, modernos y seguros, donde solemos llevar de paseo a nuestros hijos confirmando la prioridad que le otorgamos a la comida de plástico.

¿Qué se supone que tendríamos que hacer entonces? Nada en particular. Tan solo detenernos un instante, inspirar profundo y deleitarnos con el sabor de algún recuerdo infantil. Sentarnos de vez en cuando a la mesa sin apuro y sin condiciones. Tener a los más chicos a upa mientras todos comemos. Preparar una vez algo sabroso y sencillo.

Los orientales sabios dicen que en un vaso de agua sucia, una gota de tinta china no modifica nada; en cambio, en un vaso de agua clara, una gota de tinta china la ensucia.

Así percibo a los niños: como agua clara, saludables y conectados con la naturaleza. Tal vez por eso rechazan con facilidad los alimentos desnaturalizados: suelen vomitar con gran facilidad y se reencuentran con el equilibrio personal. Los adultos, en cambio, somos capaces de ingerir cualquier cosa y con soberbia declaramos poseer «un estómago de hierro». En realidad, nuestra agua está tan contaminada, que ya no se nota la diferencia...

Los niños nos llaman una y otra vez para «volver a casa» y reconocer nuestra ecología personal, que ellos comprenden fusionados con la naturaleza y la salud. Más allá de la ideología alimentaria de cada familia, podemos comer naturalmente. Con

creatividad las mujeres sabremos convertir en un manjar de los dioses el más rudimentario pedazo de pan.

Exigencias y posibilidades a la hora de comer

Los niños se entrenan para responder a las exigencias de los adultos desde que nacen. Apenas salidos de la panza pretendemos que «no se mal acostumbren» y que no reclamen ni teta, ni brazos, ni compañía más de lo conveniente. Aprenden desde el primer día a frustrarse, a que la vida es dura y que se parece más a la guerra que a la tibieza y el perfume del amor.

Cuando necesitan brazos, encuentran cuna; cuando necesitan contacto, encuentran soledad; cuando necesitan comunicación, encuentran distracción. A los pocos meses — sin lograr aún enderezar la espalda— reciben en cucharas un puré desconocido: los colores son llamativos y las manitas se desesperan por tocar y jugar con el movimiento y con la presencia de la madre, aunque el mecanismo para accionar la lengua y disolver en el paladar esa comida sea inmaduro.

Cuando son capaces de permanecer sentados en una sillita con ositos de colores, comprenden que el tiempo es infinitamente largo y que los adultos perseguimos un objetivo claro: deben terminar el plato. Así es como cada comida es una pequeña guerra, un momento de tensión y de hartazgo entre niños y personas grandes.

A medida que van creciendo, «la comida» se convierte en un suplicio. Pasa a ser la pantalla que tiñe con preocupación todos los logros o aspectos que los niños pueden desarrollar. Y todas las frustraciones o temores personales los desplazamos hacia las expectativas que construimos con respecto a nuestro ideal de hijos, sin mirarlos de verdad.

Es en ese ámbito —a la hora de comer— que aparece la exigencia como actitud preponderante: lo que deberían lograr, lo que deben ingerir, lo que es indispensable y lo que no se discute. La exigencia tiene que ver con alcanzar una meta que debe ser cumplida de acuerdo con ciertas expectativas valiosas para nosotros —los adultos— y que los niños reconocen como muy importantes de satisfacer para ser queridos y aceptados. Lo interesante es que los adultos que exigimos que el niño coma, ni siquiera revisamos esas normas autoimpuestas, ni tampoco evaluamos el efecto que produce esta exigencia en el niño. Para los niños no es una cuestión de «querer» o de «llevar la contra», sino que a veces no están en condiciones emocionales, madurativas o de comunicación para responder a la demanda tal como la hemos estipulado.

Cuando, dentro de nuestros parámetros, el hecho de que el niño coma se convierte en nuestra preocupación primordial, cuesta aceptar que tal vez coexista una negativa sutil o categórica por parte del pequeño. Sin embargo, así funcionan los deseos: uno propone, y el otro puede aceptar o no. En cambio, en la exigencia no hay lugar para el deseo del otro.

Es interesante notar que los niños más exigidos y más presionados van perdiendo la capacidad de saber qué quieren. Tan acostumbrados a responder al deseo del otro, pierden la propia búsqueda. No reconocen ni el hambre, ni la elección de alimentos, ni el placer de saborearlos. Muchos terminan con desórdenes alimentarios tan de moda hoy en día, o bien, con un empobrecimiento en su sensibilidad, vitalidad y búsqueda profunda. Exigir cierta conducta sin tomar en cuenta la atmósfera emocional del niño es devastador y destructivo para todo su ser.

Podríamos entonces interrogarnos sobre las prioridades y las «ideas preconcebidas» que los padres conservamos sin haber tenido la oportunidad de cuestionarnos sinceramente qué es lo que más nos importa, por qué y para qué. Muchos adultos contamos solo con las referencias de nuestra propia infancia y no podemos imaginarnos «la mesa familiar» de otra manera que no sea obsesionados por lo que los niños comen o dejan de comer. Tal vez podamos valorar el clima de respeto mutuo imprescindible para compartir el gusto por la comida —entre otras cosas— desde un lugar de autonomía y libertad.

Sería ideal que los adultos intentáramos construir un ambiente de bienestar, comunicación y crecimiento, ya que todas las relaciones humanas tensionantes obtienen peores resultados. También vale la pena revisar nuestro funcionamiento familiar rutinario, el cansancio de grandes y chicos, y las necesidades de cada uno. Me refiero específicamente a pensar con autonomía cuándo los chicos tienen necesidad de alimentarse o cuándo es el momento ideal para sentarse a la mesa. Puede variar muchísimo en cada familia según los horarios, las edades de los chicos, el ritmo familiar o la elaboración de la comida. No hay recetas infalibles, al contrario, pero en cada familia podemos inventar diversas maneras de comer con alegría si nos permitimos ser creativos con respecto a los movimientos familiares y si nos liberamos de estructuras de pensamiento rígidas donde hay una sola manera de hacer bien las cosas.

Por otra parte, los niños pequeños necesitan **comer jugando**, así como los adultos necesitamos comer conversando (más las mujeres que los varones, es cierto). Los niños no separan el «comer» del «gozar». En este sentido, podríamos facilitar el juego, ofreciendo alimentos que puedan maniobrar con soltura y autonomía cuando aún no son hábiles con el tenedor o la cuchara. Por ejemplo: croquetas, bollos, empanadas, y todo lo que se pueda cortar en pedacitos, ya sean carnes o vegetales. De esta manera, los chiquitos experimentan el sabor junto al tacto y se ocupan de jugar mientras los adultos los miramos y nos ocupamos de comer y conversar, en lugar de ponernos nerviosos con la cucharita repleta de puré apurándolos para que terminen de una buena vez.

La pregunta que subyace es: ¿cómo se van a acostumbrar a tener buenos modales en la mesa, esperar, comer sentados y terminar el plato? Poco a poco, en la medida en que en la mesa «pase algo interesante». Si los adultos o los hermanos mayores conversamos, nos relacionamos, nos interesamos los unos por los otros, hay alegría y camaradería... nadie se lo va a querer perder ¡por más chiquito que sea!

Cuando son muy pequeños, a veces es preferible disponer de un tiempo exclusivo para darles de comer a los niños y luego sentarlos —si quieren— a la mesa familiar,

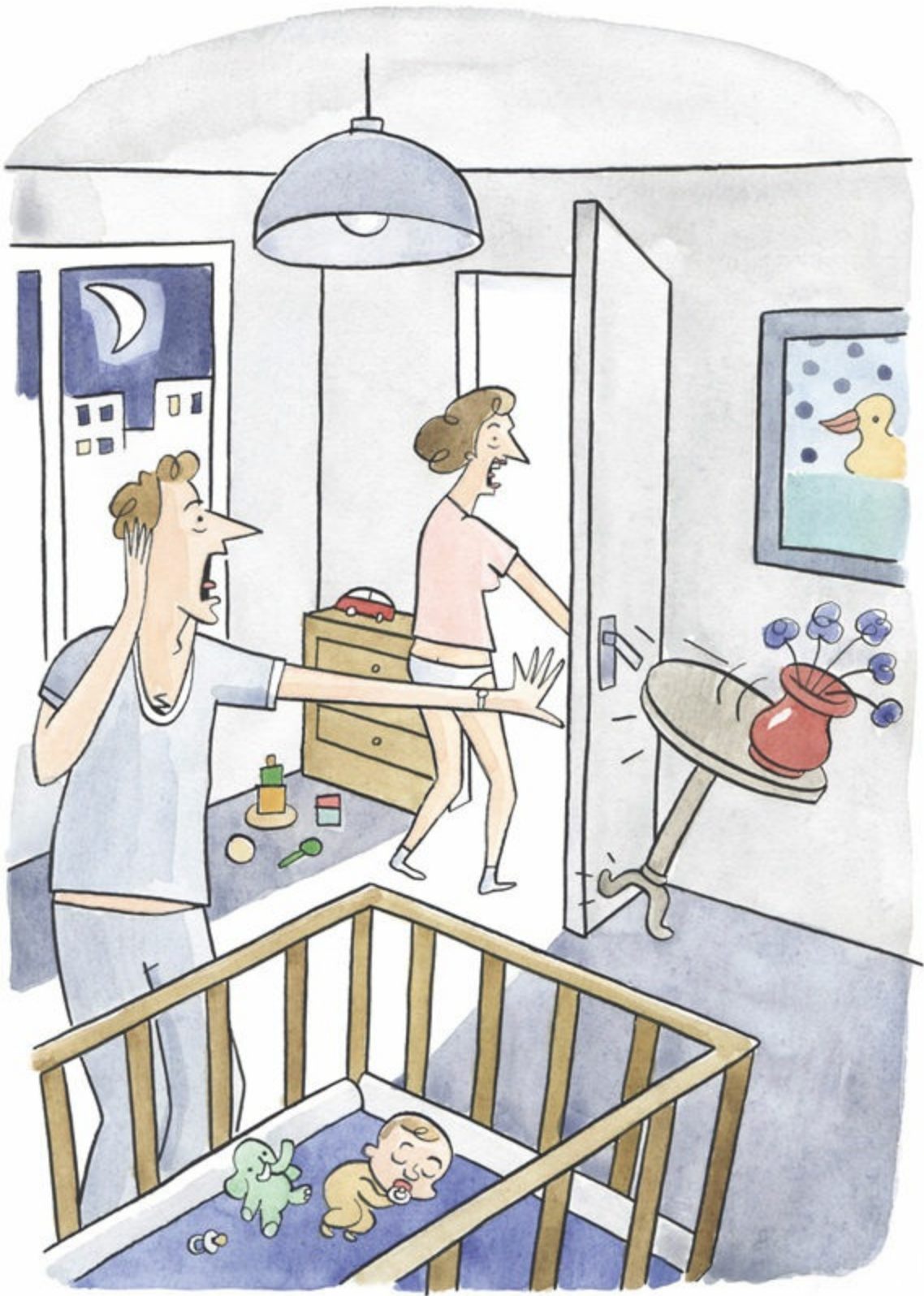
donde pueden compartir unos minutos y luego bajar a jugar o revolotear cerca, mientras los hermanos mayores o los adultos comemos con relativa paz. ¡Porque las madres también necesitamos comer cuando tenemos hambre!

La comida es un ritual sagrado y, como tal, es el momento ideal para aprender a encontrarnos con nosotros mismos y con los demás. No hay fórmulas mágicas para que los chicos aprendan a comer, pero si nos ofrecemos un espacio armonioso para los adultos, los niños sabrán reconocer la dulzura y la calidez del amor parental.

Si estamos preocupados por la alimentación de los niños, observemos la armonía familiar, los momentos de encuentro y el diálogo que somos capaces —o no— de generar. Con frecuencia, estamos inundados por profundas crisis de pareja o por crisis personales. Cuando los niños presentan dificultades en la ingesta de alimentos, es la ocasión ideal para hacernos algunas preguntas, detener el ritmo de nuestra vida cotidiana, compartir un picnic, aunque sea en el balcón, y aprovechar la luz de alguna estrella para poner en su justo lugar el amor que deseamos renovar por nuestros hijos.

Funcionamientos familiares a la hora de dormir

UN TEMA DE SUPERVIVENCIA. ¿TRASTORNOS DEL SUEÑO O IGNORANCIA SOBRE EL FUNCIONAMIENTO ESPERABLE DEL BEBÉ HUMANO? LA NOCHE Y LOS BEBÉS DE 0 A 3 AÑOS. AL COMPÁS DE LAS OPINIONES. LOS NIÑOS MAYORES DE 3 AÑOS QUE SE DESPIERTAN DE NOCHE. SEPARADOR EMOCIONAL SE SOLICITA (PARA LEER JUNTO AL VARÓN). LOS NIÑOS TAMBIÉN QUIEREN DORMIR.



Un tema de supervivencia

Todas las criaturas de mamíferos de todas las especies sabemos instintivamente que para que los depredadores no nos coman, tenemos que estar protegidos por el cuerpo materno o bien por la totalidad de la manada, sobre todo cuando estamos dormidos, es decir, cuando no podemos defendernos. Es un tema de supervivencia. Es innato.

Por lo tanto, para abordar los inconvenientes que nos generan los bebés y niños que no quieren dormir solos, tendremos que aceptar que estamos empujando algo que va contra la ley de supervivencia. En consecuencia, los resultados de eso que queremos «modificar» van a ser catastróficos, porque atentan contra nosotros mismos.

Luego podremos discutir muchas cosas: cuándo vamos a retomar la intimidad en la pareja, esto no puede ser, otros niños duermen toda la noche sin molestar, etc. Efectivamente, podemos organizar foros internacionales con discusiones sin fin. Pero la realidad es siempre la misma: **un niño pegado al cuerpo materno, es decir, protegido y a salvo, duerme. Un niño que está en alerta, no duerme.** No hay más vueltas. Todo lo demás serán disquisiciones entre adultos, pero los niños siguen naciendo en todas partes del mundo, en todas las culturas, bajo todos los climas y en sociedades diferentes, y todos ellos saben que necesitan la protección del cuerpo de las mayores para dormir en paz.

¿Trastornos del sueño o ignorancia sobre el funcionamiento esperable del bebé humano?

Hay pocas situaciones tan molestas como las noches interrumpidas por el llanto de un niño. Tal vez por la imposibilidad de desoír ese llamado es que se ha convertido en la modalidad preferida de los niños pequeños para descubrir en nosotros nuestras debilidades y temores.

Un niño que se despierta muchas veces de noche nos obliga a interrogarnos sobre nosotros mismos. Solemos enojarnos con él rogándole que no moleste, cuando en realidad esta conducta despierta fundamentalmente lo que hay dormido en nuestro ser interior.

El tema del buen dormir es muy delicado justamente porque deja al descubierto situaciones insospechadas para cada uno. Las madres solemos estar desesperadas creyendo que el bebé «ya debería dormir solo», sintiéndonos presionadas cuando otras personas sentencian que «está muy apegado a vos» o «te tomó el tiempo». Estas opiniones no toman en cuenta **al bebé real y a la mamá real**, las necesidades y lenguajes específicos de esta diada en particular. La noche puede ser demasiado larga o demasiado quieta para el universo del bebé, y las madres que entramos en contacto franco con los hijos lo sabemos. De hecho, cuando contamos con el «permiso» para que el bebé o el niño pequeño se despierten cuantas veces lo requieran, no nos resulta tan

agotador el esfuerzo, porque no estamos cargadas por la «culpa» de una situación que «estamos manejando mal».

El bebé despierta para procurarse **alimento, brazos, calor, presencia, seguridad**, y en la medida en que va construyendo su propio yo puede alargar el período de sueño, es decir, que puede prolongar su «autocontención» siempre y cuando las madres tengamos organizado también suficiente «respaldo emocional interno». Por otra parte, en la medida en que el bebé —cada vez que despierta— nos encuentre inmediatamente, es decir, si siente enseguida el calor de nuestro cuerpo y los pechos envolventes y chorreantes, sabrá que está totalmente seguro. Que no hay peligro. Que puede dormir en paz. Luego, crecerá seguro y tal vez en pocos años tenga tal confianza que podrá dormir sin nuestra presencia, poco a poco.

La edad en que un niño comienza a dormir sin despertarse varía muchísimo. Determinar a qué edad «ya debería dormir» no deja de ser una apreciación autoritaria y cargada de prejuicios, ya que cada caso responde a realidades emocionales privadas y no necesariamente comprensibles desde el puro intelecto. Incluso que un bebé duerma toda la noche no es necesariamente «algo bueno» —habitualmente es una adaptación del bebé que le costará caro— aunque convengamos que es más cómodo para el adulto.

Cuando los niños «no duermen», pretendemos soluciones inmediatas. Sin embargo, ¿qué significa que un niño no duerma bien? Significa que no duerme pegado a otro cuerpo adulto. No hay nada para abordar sin admitir que el niño está asustado, solo y que reclama presencia. Es muy pequeño y la necesita.

La noche y los bebés de 0 a 3 años

Así como desconocemos los vericuetos de la psique femenina, entorpecemos el normal desarrollo de los partos e ignoramos el apego que todos los mamíferos desarrollamos respecto a la propia cría; nos hundimos en filosofías autoritarias sobre lo que cada bebé debería hacer para ser «normal». Concretamente, en nuestra sociedad hay una tendencia alarmante a **separar el máximo de tiempo posible a la cría del cuerpo de las madres**. La idea fuertemente arraigada es «no tenerlos demasiado tiempo “a upa” porque se van a mal acostumar». Algunas madres —con historias de desamparo y abandono durante nuestra infancia— suponemos que «no lo podemos tener tanto a upa» porque «no tenemos tiempo de hacer nada». Ahora bien, si observamos cualquier otra especie de mamíferos, constataremos que el contacto corporal es permanente y que ninguna hembra deja a su criatura durante el período de lactancia y hasta que logre suficiente autonomía.

En una sociedad que defendiera a su propia especie, hombres y mujeres cerrarían filas para que las madres delegáramos todas las tareas que no fueran el cuidado y atención permanente del bebé. Por otra parte, como hemos visto en capítulos anteriores, la desestructuración psíquica de las mujeres púerperas nos arroja a un mundo de

sensaciones sutiles, entregadas a regresiones desconocidas y con una única tarea que es el contacto absoluto con la dimensión de «mamábebé» que acabamos de estrenar. Es decir, las madres recientes no deberíamos hacer otra cosa que tener a nuestro bebé en brazos. Ni de día ni de noche.

Surgen entonces algunas preguntas cuando el bebé se despierta muchas veces de noche, a saber: ¿qué significa que se despierta mucho?, ¿una vez, dos veces, tres veces, cada cinco minutos? Si el bebé está en brazos de su madre, ¿duerme mejor? ¿Acaso se despierta cada vez que cuidadosamente lo depositamos en su cuna? ¿Hay que dejarlo llorar para que se acostumbre?

Aunque cada historia es particular y esta no pretende ser una guía para padres desesperados, sino solo una propuesta para pensar, vale la pena, en primer lugar, cuestionarnos **si las necesidades básicas de ese bebé humano han sido satisfechas**. Nos vamos a sorprender: casi ningún bebé occidental es tenido en brazos suficientemente. Casi todos necesitan más calor, más cobijo, más contacto corporal, más conexión, más mirada, más disponibilidad emocional. Las madres —creyendo hacer lo correcto— escapamos hacia el mundo exterior: el trabajo, las ideas, el dinero, las preocupaciones cotidianas, tomando decisiones sobre lo que consideramos correcto, en lugar de actuar intuitivamente.

Casi sin excepción, cuando las mamás nos ponemos las manos en el corazón, admitimos que nos da inmenso placer dormir abrazadas al niño. Sin dejar de preguntarnos qué va a pasar después, tenemos miedo de que el niño nunca más vaya a «aprender» a dormir solo. Sucede que **nadie pide lo que no necesita**. Los niños suficientemente acunados evolucionan en sus necesidades una vez que han superado y adquirido la madurez necesaria. Inversamente, la mayoría de los adultos permanecemos inmaduros reclamando en el presente que alguien nos acune, nos cuide, esté atento a nosotros y seamos el ser más importante para el otro. Lo que no fue satisfecho en la infancia, queda pendiente para el futuro.

Quiero recalcar que a todos los demás nos toca dejar en paz a las madres con sus bebés, durmiendo como más les plazca, de a dos, de a cuatro o de a ocho en una misma cama. Entonces se acabarían los problemas de bebés que no duermen. El bebé debe reclamar presencia de la madre o persona maternante, ya que es un signo de vitalidad y salud.

Por otra parte, en la medida en que los bebés pasen la mayor parte del día en un moisés, aunque duerman plácidamente, para ellos la vivencia es de **ausencia de mamá**. Son los bebés que más reclaman la presencia de las madres durante la noche. Por eso, la primera recomendación es llevar el bebé a upa todo el tiempo, sostenido por una kepina o por una mochilita adecuada. Si el bebé obtuvo mucha mamá en horario diurno, es posible que duerma más relajado durante la noche, aunque eso no significa que sea capaz de dormir solo. Los bebés no confunden el día y la noche. Simplemente a la noche nos encuentran en reposo, es decir, disponibles.

También puede resultar útil enterarnos de cómo duermen los bebés en otras sociedades; nos sorprenderemos del grado de desprotección y desamparo con el que

pretendemos «educar» a nuestros hijos.

Comprendo que la mayoría de las madres estamos muy presionadas por la opinión del marido, del médico o del psicólogo, que consideran que «no es normal» que el bebé reclame tanto. Entonces buscamos una solución al «problema», cuando en realidad se trata de un bebé de 6 meses o de 1 año, que se despierta a la noche porque es bebé y precisa a su madre. Es importante dejar en claro que no se trata de **ninguna patología**. Las madres queremos dormir, pero cuando nos enteramos de que es esperable que el bebé reclame nuestra presencia constante los primeros años y que no hay nada para solucionar, que no es un problema de hambre, de leche que no sirve o de incapacidad en la función maternante..., nos relajamos y en general al poco tiempo el bebé encuentra un ritmo razonable. **La noche es un océano en la oscuridad**. Es importante que en fusión emocional con el bebé acompañemos su proceso sin prejuzgar desde la mirada racional del adulto.

Para lograr noches tranquilas, es indispensable revisar el funcionamiento familiar, ya que los problemas nocturnos representan a veces aspectos ocultos de nuestra alma. Es muy frecuente que las madres no estemos en condiciones de materner completamente al bebé, porque nos tenemos que hacer cargo de la fragilidad emocional del varón. Si estamos emparejadas con un hombre infantil y demandante, cuando el bebé se despierta reclamando presencia, se produce el caos. Hay una lucha por obtener sustancia materna entre el padre del niño y el niño. Así, no se puede materner. Así, el despertar de un bebé se convierte en una situación insostenible. Pero miremos que el desequilibrio está en los adultos, no en el niño que simplemente intenta sobrevivir.

En cambio, cuando hay funcionamientos familiares más equilibrados y maduros, cuando hay un hombre que comprende que no es tiempo de pedir sostén a la mujer puérpera, el llanto y los reclamos del bebé forman parte de la realidad puntual. Todos estamos dispuestos a calmar al bebé con el contacto permanente de la madre, aun a costa de dormir «separados» entre adultos. Porque no pasa nada si comprendemos que hay prioridades que en un corto lapso se modificarán sustancialmente. Por eso, no importa tanto cuántas veces un bebé se despierta de noche, sino el costo emocional que representa, para las mujeres, satisfacer la idea que el varón construyó en su imaginación respecto a la realidad de un niño en el hogar. Se necesita generosidad y amplitud de criterios. Si los varones nos dejaran tranquilas a las mujeres para ocuparnos como mejor podamos de nuestros bebés, habría menos peleas en la cama. Con respecto a los cambios en la vida sexual, sugiero releer el capítulo sobre la mujer puérpera.

Al compás de las opiniones

En un tema tan controvertido como la noche, donde el mal dormir influye notoriamente en el bienestar o malestar del día siguiente, las opiniones bienintencionadas están a la orden del día. Los consejos varían desde el concepto de «no te preocupes,

dormí siempre con el bebé», hasta el más extremo «dejalo llorar que no le pasa nada». Las mujeres nos sentimos en un túnel sin salida y creemos que nuestra inteligencia quedó relegada a un tiempo remoto y nuestros méritos se desvanecieron, con la sensación de estar haciendo siempre algo incorrecto o que va a perjudicar al niño.

La mejor opción es considerar que cada caso es particular y que depende, en parte, de la libertad interior con la que asumamos la maternidad, y por otro lado dependemos del funcionamiento familiar que hemos contribuido a organizar. Vale la pena hacernos algunas preguntas, a saber: ¿sobre la base de qué acuerdos se constituyó la pareja?, ¿quién sostiene emocionalmente a quién?, ¿qué es posible pedir al otro dentro de la pareja?, ¿qué espacios psíquicos compartimos?, ¿qué nivel de diálogo podemos lograr?, ¿qué historia primaria nos sustenta?, ¿hay personas significativas alrededor para ayudar?

Las opiniones no importan. En cada pareja contamos apenas con algunos acuerdos y desacuerdos para relacionarnos, por lo tanto debemos ser capaces de criar niños en el seno de esa familia que estamos construyendo. Dependemos de la intención que cada uno de nosotros disponga para interrogarnos. Solo después de detenernos en el camino y ofrecernos el espacio para los cuestionamientos prioritarios, vale la pena acceder a información valiosa sobre la naturaleza de la **fusión emocional** entre un bebé y su madre. También es necesario comprender que es imprescindible contar con sostenes emocionales que permitan adentrarse en dicha fusión y, paralelamente, aprender a generar estrategias para dejarse cuidar.

Para un dormir relativamente pacífico, todas las madres necesitamos ser cuidadas y sostenidas por otro, ya que la energía y el cuidado del niño absorben absolutamente todo nuestro potencial. Posiblemente la dimensión de este fenómeno sea solo comprensible para las mujeres que hayan pasado por este trance.

Por otra parte, hay situaciones puntuales que ponen de manifiesto la búsqueda de soluciones. Es muy frecuente que las madres solas durmamos con nuestros niños. No está ni bien ni mal. Es una realidad cristalina, ya que, a falta de sostén y compañía de otro adulto, la díada organiza no solo la fusión, sino también el sostén mutuo, y logra, en general, suficiente equilibrio. A menos que las opiniones autoritarias hostiguen a las madres respecto a los supuestos perjuicios sobre el bebé por tamaña insolencia, dejando a las madres desamparadas, asustadas y aún más solas. En mi experiencia, he visto muchas madres solas que han perdido un equilibrio saludable cuando recibieron amenazas de que era indispensable sacar al bebé de la cama «porque podía confundirse de objeto sexual» u otro tipo de consideraciones estúpidas que desataron un derrumbe emocional.

Las opiniones son inocuas cuando nuestra emocionalidad es sólida y está acompañada por afectos firmes, pero pueden resultar muy destructivas en mujeres frágiles o solas. A tener en cuenta antes de abrir la boca. Los consejos suelen conformar más a las personas que los emiten que a aquellas que los reciben, porque responden a experiencias personales, que, por supuesto, pueden ser válidas para algunos, no para todos.

Algunas mujeres solas, en perfecto conocimiento de nuestra situación personal,

buscamos por fuera sostenedores afectivos o sociales: en el trabajo, en otros familiares, en el círculo de amigos, en los intereses personales, artísticos o políticos. En cambio, somos muchísimas mujeres con parejas en casa, con esquemas familiares en los que el varón es quien recibe cuidados. En estos casos, es más complejo que las mujeres reconozcamos la necesidad de buscar sostenes por fuera de la pareja. El niño llora y las mujeres calmamos los nervios del varón en lugar de calmar al niño y de calmarnos a nosotras mismas amparadas y cobijadas por alguien.

Cuando las noches son imposibles no vale la pena buscar recetas, aunque es una ocasión ideal para revisar los funcionamientos básicos de la pareja y la familia que hemos construido. Las madres debemos procurar las condiciones necesarias para que los niños tengan un acceso ilimitado a nuestro cuerpo, porque ese es **el diseño del ser humano** en tanto mamífero. Podemos pelear contra nuestra esencia, si eso nos gusta o nos hace bien, pero estamos perdiendo las batallas una y otra vez. Las madres nos alejamos de nuestra función específica en ese momento concreto de la vida, a favor del desencanto y el sufrimiento innecesarios.

Los niños mayores de 3 años que se despiertan de noche

A partir del inicio de la separación emocional, que situamos alrededor de los 3 años, el niño percibe el mundo más allá de las fronteras del cuerpo de la madre. Generalmente a esta edad muchos niños duermen plácidamente toda la noche, y las madres recuperamos ciertos espacios de libertad. Sin embargo, hay niños que continúan despertándose, haciendo pedidos que nos pueden resultar insólitos a los padres, valiéndose de la capacidad adquirida de expresarse verbalmente. En esos casos, recordemos que nadie pide lo que no necesita.

Agrupé los casos más frecuentes en tres grandes ejes, para intentar un acercamiento a posibles abordajes, sin pretender agotar aquí el abanico de vivencias y significados profundos que cada hijo trae para la conciencia de las madres. A saber:

Los niños que buscan el tiempo perdido con la mamá.

Los niños que salvan a la mamá de tener que responder sexualmente al varón.

Los niños que protegen a la mamá de su soledad, su angustia o su violencia.

En el primer caso, me refiero a las madres que trabajamos muchas horas fuera de casa, o bien que estamos en casa pero no les dedicamos un tiempo de atención exclusiva. Los niños necesitados de una calidad diferente de presencia, de una mirada atenta, de tiempo sin apuros, son los que saben que nos encuentran de noche. Molestas, pero estamos. Son los niños que pretenden **recuperar el tiempo perdido**. Sin darnos cuenta, puede incluso ser placentero también para las madres si reconocemos que es un

momento privilegiado, en el que nuestro contacto con el niño pequeño es total. Nosotras también nos reconfortamos con el encuentro, en un tiempo sin horarios, en un flujo de sensaciones y sin tener que dar explicaciones a nadie.

Si aceptamos que hay un tiempo mínimo indispensable para ambos de contacto y permanencia sin el cual el niño lastima su campo emocional, podemos suponer que habrá que aumentar ese contacto durante el día para que la noche no se constituya en el momento preferencial para el encuentro. Concretamente, las madres podremos ir modificando la costumbre de relacionarnos con nuestro hijo integrándolo a nuestra vida activa durante el día. De esta manera, el niño podrá absorber suficiente mamá interna para estar más satisfecho y dormir mejor de noche. Asimismo, las madres necesitamos llenarnos de suficiente bebé interno, constituido por este bebé real que es nuestro hijo y, además, por el bebé interno que una misma fue y que ahora se activa, se repara y se revive.

Entiendo que es muy difícil reconocer en una misma la falta de conexión emocional. También es arduo satisfacer siempre la necesidad imperiosa de presencia en el niño, cuando las mujeres trabajamos, tenemos muchas ocupaciones e intereses personales y las horas del día no alcanzan. Por otra parte, algunas madres no tenemos la capacidad emocional suficiente para entregarnos totalmente a la fusión emocional, y el niño mayor reclama ahora lo que no le fue dado en el pasado. Entonces despierta.

Algunas madres trabajamos largas horas fuera de casa y regresamos con la intención de ocuparnos del niño. Sin embargo, suena el teléfono sin cesar, hay que hacer las compras o estamos pendientes de la confirmación de una reunión. A veces resulta revelador relatar el desarrollo de un miércoles, por ejemplo, con lujo de detalles, y luego repetir el mismo relato desde los ojos del niño. Tratemos de contar la cantidad de minutos que hemos dedicado al contacto exclusivo con el niño pequeño. Con sorpresa confirmaremos que no es necesariamente la obligación de ir a trabajar lo que nos desconecta de los hijos. Es la falta de entrenamiento para la permanencia en vínculos intensos.

Hay situaciones que podemos mejorar y suavizar en la vida cotidiana. El baño es un momento ideal para el reposo y el contacto. Normalmente las madres corremos a preparar la cena mientras el niño chapotea en la bañera. Deberíamos ofrecernos también la posibilidad de quedarnos sentadas con la «cola en el piso» en el cuarto de los niños, cada día al menos media hora. No es indispensable jugar, pero sí es necesario estar totalmente disponibles. Si trabajamos muchas horas fuera de casa, los fines de semana deberían ser prioritarios para recuperar el contacto corporal y la permanencia sin límites de tiempo.

A las mujeres que no trabajamos fuera del hogar nos puede resultar complicado discriminar cuánto tiempo real le hemos dedicado al niño, ya que tenemos la sensación de haber lidiado con él las 24 horas. Una buena sugerencia puede ser el orden. Ordenar cada momento del día, «**agendando**» incluso los momentos de juego o paseo. Nos daremos cuenta de que no son tantos como creíamos. El trabajo doméstico consume nuestra energía y, aunque lo efectuemos en presencia de los niños, no estamos

conectadas en la misma «frecuencia de onda». Además, encontrar espacios personales, de introspección y de búsqueda de la propia verdad parece un acto de magia imposible de realizar en medio de la cocina, las camas por tender y el planchado. Solemos hundirnos y perdernos con más frecuencia que cuando trabajamos fuera de casa. En estos casos, a pesar de habernos cruzado todo el día con nuestro hijo, la vivencia del niño es de **ausencia de mamá**.

Invariablemente, a la noche las madres estamos quietas. No tenemos otra cosa más urgente para hacer. Las madres nos enojamos cuando el niño nos reclama, pero estamos muy cerca, somos cariñosas, ofrecemos nuestro cuerpo caliente, inundamos con nuestra respiración profunda, nos enredamos en la camita minúscula y nos quedamos dormidas.

Los niños en búsqueda de presencia efectiva son inteligentes, ya que no se resignan a no obtener lo que saben que es imprescindible para sus vidas. Porque estamos hablando de necesidades básicas de un niño humano.

Respecto a los niños que con su presencia nos salvan de responder sexualmente al varón, aparecen situaciones diversas y complejas. Desde la llegada de un bebé, la sexualidad de la pareja se modifica aunque nadie tenga ganas de enterarse. Las madres que amamantamos a nuestros hijos realizamos una actividad sexual muy activa. Es imprescindible que tanto el varón como la mujer comprendamos y reconozcamos que la **actividad sexual está centrada en la lactancia y el maternaje**, la libido se concentró en los pechos y no queda mucho resto. Es el momento de buscar nuevos modelos internos para relacionarse en el amor, encontrar la compañía mutua y la comprensión, estar uno y otro satisfaciendo las necesidades reales y puntuales de ese momento, que son fundamentalmente diferentes. Es hora de «**feminizar**» la sexualidad, tal vez no priorizando necesariamente la genitalidad, la penetración, la actividad, el ritmo enérgico; sino dejando florecer las capacidades femeninas de ambos. Todo un mundo para descubrir.

Son sensaciones complejas, ya que las mujeres no salimos de nuestro asombro al comprobar que el deseo sexual parece estar trastocado y necesitamos más que nunca la presencia amorosa del varón, el cuerpo contenedor, las caricias eternas y el abrazo masculino. Como las mujeres solemos creer que estamos «en falta» y que «no es normal» lo que nos pasa, no comunicamos al varón la verdadera situación emocional que estamos atravesando, posiblemente porque no la comprendemos cabalmente.

De esto no se habla. Pero existe. Falta tanta información adecuada sobre los cambios en el comportamiento sexual de las mujeres después del parto y durante la crianza de los hijos, que las mujeres hacemos aquello que creemos que es correcto o normal o mentalmente sano. Porque en algún punto sospechamos que nos hemos vuelto locas, que padecemos dificultades «anormales» o al menos muy mal vistas o indignas de personas tan inteligentes como nosotras.

La cuestión es que tenemos pendientes un montón de conversaciones con nuestro compañero, sobre lo que nos pasa, sobre nuestras necesidades, sobre los cambios en la libido que no comprendemos, sobre las ganas de ser miradas o acariciadas, sobre no sentirnos cómodas con el propio cuerpo y sobre las no ganas de tener relaciones sexuales

con penetración obligatoria incluida. Estas y tantas otras vivencias se entremezclan en nuestro interior, sin que encontremos el momento, la forma o las palabras precisas para generar conversaciones de acercamiento, conocimiento e intercambio con la persona amada.

Entonces gritamos auxilio a través del hilo invisible que nos une a nuestro hijo. La conexión fusional entre una madre y un hijo pequeño funciona siempre. El niño acude al llamado y «llora» antes que al varón se le ocurra intentar un acercamiento con intenciones de copular.

Los varones, en estos casos, intuyen que están fuera de algún acuerdo, pero no comprenden exactamente qué hay dentro del acuerdo y qué se están perdiendo. Está claro que el pedido fue desplazado, en lugar de conversar sobre las necesidades o deseos personales de uno u otro, terminamos hablando sobre los caprichos del niño que no duerme o el té de tilo que no surtió efecto. Es evidente que el niño es «utilizado» inconscientemente por las madres. No es el niño el que molesta, sino el que es molestado.

De pronto el niño llora. Con el niño en la cama no podemos hacer el amor. Alivio para la mujer y frustración para el hombre. Inauguramos así otro tema desplazado, y nos preocupamos por el «problema» del niño «que se despierta» en vez de hablar francamente sobre «qué nos pasa». Reconocer lo que nos pasa es el primer escalón en la búsqueda de la verdad. Nos remite a las preguntas fundamentales. Nos acerca a nuestro verdadero ser. Nos hace sinceros.

Aparentemente la vida sexual de la pareja está trastocada a causa del niño, sin embargo se requiere mucha sinceridad con nosotras mismas para remitirnos a lo que efectivamente nos pasa. Las mujeres sufrimos en carne propia los cambios en una escala mayor que los varones. Entonces, en lugar de descartar lo que nos pasa, urge compartirlo con los varones si deseamos acceder a una mayor comprensión de los procesos internos que se desencadenan con la maternidad. No importa qué les pasó a las vecinas. Importa lo que nos pasa a cada una de nosotras.

Por otra parte, es imprescindible revisar los acuerdos previos de la pareja, ya que si el único que tiene que estar satisfecho es el varón, no hay forma de ofrecer al niño lo que genuinamente necesita. Para las mujeres es una excelente oportunidad para revisar el intercambio sexual, darnos cuenta de si —ya más maduras— anhelamos encuentros más humanos, más profundos, más amorosos. Mientras no nos atrevamos a poner sobre la mesa lo que deseamos experimentar, los niños aullarán salvándonos de cualquier compromiso que no queramos asumir.

Respecto a los niños que nos protegen de nuestras angustias, también existen infinidad de situaciones complejas. Las madres que estamos solas (ya sea concretamente sin cónyuge o en nuestra vivencia interna), contamos con un hijo que al despertarse nos dice: «No tengas miedo, aquí estoy yo». Son niños que con su presencia constante nos protegen de la soledad. Nos dicen una y otra vez: «Estoy aquí y no te voy a abandonar, ni de día ni de noche».

Frecuentemente nos resulta imposible modificar la realidad, pero al menos podemos

reconocer lo que nos pasa. No está ni bien ni mal. De hecho, las madres pedimos compañía y protección a nuestros hijos, ya que son los seres más cercanos. En apariencia el niño llora alegando tener miedo de dormir solo. Sería interesante hacerse cargo también de nuestro temor a la soledad, a la cama vacía, al frío y a la oscuridad. Cuanto más inconscientes sean nuestras angustias y temores, más complejo será reconocer nuestra sombra en el llanto del niño. El cuerpo del niño nos reconforta recordándonos que no estamos tan solas en el mundo. Que somos dignas de ser amadas.

En las familias en las que la violencia es la modalidad de comunicación, se generan malentendidos en los que el cuerpo del niño actúa como coraza de hierro para las madres. Sucede en casos en que el varón se relaciona a través del poder —económico, social o con una personalidad agresiva o amenazante—, sumado a una cierta desvalorización hacia nosotras. Cuando para colmo contamos con una muy baja autoestima proveniente de nuestra propia historia de humillaciones durante nuestra infancia, las mujeres somos capaces de tomar revancha sintiéndonos valiosas a través del pedido constante del niño. Nos hemos convertido en alguien indispensable, tanto de día como de noche, por lo tanto necesitamos la demanda para ser «alguien» importante. El problema es que el niño molesto genera más reacciones violentas en el varón, que considera desmedidas sus despertadas nocturnas, agrandando el espiral de soledad, incompreensión e ignorancia en el que nos escondemos los adultos mientras no nos decidimos a preguntarnos: «¿quién soy?», «¿qué necesito?» y «¿qué me pasa?»

La noche es el momento ideal para el despertar de la sombra. Ella se siente más a gusto en la oscuridad, colándose a través de las angustias dormidas, los temores y los ahogos. Los truenos y los ruidos crujen vigorosamente entre tinieblas y permiten que se libere el inconsciente. La tarea primordial consiste en discriminar si hay un pedido real del hijo o si hay un pedido nuestro formulado a través del niño.

Es preciso recordar que lo importante no es que el niño duerma, ya que el despertar representa solo el síntoma a través del cual iniciaremos un recorrido de búsqueda personal. Esta incomodidad nos posibilita cuestionamientos personales y nos permite subir un escalón en el encuentro con nosotros mismos. Solo a través de la introspección sincera, lograremos dejar dormir en paz a los niños.

Separador emocional se solicita (para leer junto al varón)

¿Qué pasa con los niños mayores de 3 años queridos, contenidos, amados, cuidados, tenidos a upa, con madres que nos hacemos cargo de nuestra propia sombra, que nos cuestionamos permanentemente y que, sin embargo, se despiertan de noche?

Recordemos que la tendencia femenina apunta a la fusión y la tendencia masculina apunta a la separación. De hecho, las madres nos quedaríamos eternamente con el niño en brazos, si el padre no nos reclamara como hembras y si no llevara al niño al mundo exterior. Alrededor de los 3 años, el niño inicia el lento proceso de separación emocional.

Las madres también vivimos este fenómeno en paralelo, sintiendo que recuperamos espacio psíquico disponible. Durante este período, las mujeres volvemos a tener proyectos personales, reconquistamos la creatividad relegada y aumentamos la energía. Disfrutamos de las horas en que el niño está en el jardín de infantes, el tiempo es un bien precioso y frecuentemente..., ¡quedamos embarazadas otra vez!

Tal como hemos visto en el capítulo sobre el rol del padre, es el momento ideal para que este ofrezca su energía masculina al servicio de la separación emocional, diciendo: «Esta mujer es mía». También dictaminando: «Quiero estar a solas con mamá». La díada mamá-niño necesita, en esta etapa, que la potencia masculina organice la separación emocional. A veces puede ser interesante que intervenga el papá.

Los niños —aunque amados y sostenidos— se despiertan de noche cuando todo lo que les atañe le resulta ajeno al padre. Son los casos en que el papá «no se mete» en las cuestiones de los chicos. O bien porque delegó completamente en la mujer los temas relacionados con la crianza de los hijos o porque no está de acuerdo con la forma en que ella los maneja o porque tiene toda su energía puesta en el afuera: trabajo o realización personal.

Recordemos que los desencuentros amorosos de los adultos no dejan dormir a los niños. Si de verdad nos importa que el niño duerma y nos deje dormir, es necesario asumir que la verdadera escena se está jugando dentro de la pareja.

Por lo tanto, el papá a veces puede ayudar a poner las cosas en orden, y para eso va a ser necesaria su intervención efectiva. Esto significa que después de los 3 años del niño, el padre puede actuar a favor de la separación emocional con respecto a la fusión original en que se encuentran madre e hijo. Y esto no tiene que ver con «poner límites», gritar más fuerte o imponer penitencias. Al contrario, se refiere al hecho de recuperar a la mujer para sí. No se trata solo de buena voluntad. Se trata de reconocer sinceramente cuánto le interesa involucrarse en la relación de amor con su mujer, qué importancia tiene para él este vínculo, cuánto la desea y cuánto está dispuesto a jugarse por la pareja.

Si desea recuperar a su mujer más que nada en el mundo, es su tarea vincularse más estrechamente con el niño, incluir juegos o complicidades para niños algo mayores y acompañar al niño a su cama. Las madres podemos tener buenas intenciones, pero la fusión emocional nos impide sentir la separación nocturna como algo contundente y necesario para nosotras mismas. Por supuesto que es imprescindible un acuerdo básico entre los padres sobre la necesidad compartida de reapropiarse de las noches. De lo contrario, todos los intentos serán en vano. En estos casos, las madres nos esforzaremos por permitir que el padre «entre» en función, sin descalificar la modalidad masculina de ejercer el rol.

Los padres que inicialmente están **involucrados en la fusión** de la díada mamá-bebé apoyando la introspección y el transcurrir pausado, son quienes mejor van a lograr intervenir en la separación emocional, porque el vínculo con la mujer está fortalecido.

Cuanto mejor sostenedor emocional ha sido, tanto mejor separador emocional será.

El varón, en esta etapa, tiene dos tareas: recuperar a la mujer para sí y llevar al niño hacia el afuera. Me refiero a la oficina, al taller, a practicar deportes, a comprar

herramientas, a convertir al niño en compañero de ruta relacionándose con otros adultos. En el caso de las niñas, también hay aventuras bien diferenciadas de las domésticas: con el padre prueban la intrepidez, los riesgos físicos y las fronteras más lejanas. No es necesario que los papás jueguen con los niños, al contrario, son los padres quienes colocan a los niños en el mundo adulto. Así, cada uno va ocupando el lugar que corresponde dentro de la familia, adecuado a la edad. Cuando la familia «disfunciona» durante el día, aunque no nos demos cuenta, identificamos el problema a la noche. Por eso, el tema no pasa por hacer algo para que los chicos duerman, sino por comprender qué está pasando de verdad.

Quiero recalcar además que solo dentro del deseo sincero y profundo de recuperar el tiempo exclusivo de la pareja, es posible que un niño mayor de 3 años duerma en paz. Lo que más se merece un niño es estar rodeado de adultos felices. Por eso es necesario ocuparnos seriamente de la calidad de nuestros vínculos.

Los niños también quieren dormir

Cuando nos interesamos por el tema de los niños que se despiertan de noche, nos encontramos con que es una realidad muy frecuente para la mayoría de los padres con hijos pequeños. Sin embargo, suelen quedar como secretos familiares que se comentan en voz baja con algunos allegados, porque los padres tenemos la sensación de no estar haciendo las cosas bien.

Los prejuicios sociales actúan una vez más en perjuicio de los niños. Es necesario — antes de condenar— preguntar y conocer todos los detalles del funcionamiento familiar: los acuerdos, dificultades, amores o desamores, abandonos, necesidades no satisfechas, ignorancias, soledades..., para estar en condiciones de ayudar a las familias agotadas por no dormir.

En mi consultorio solía desdramatizar preguntando qué era lo que quería el niño para dormir en paz. Por lo general, quería presencia. Entonces sugería a los padres que ofrecieran al niño lo que pedía, pero que nadie tenía por qué enterarse, como si fuera un pacto secreto, ya que estábamos transgrediendo todas las normas y haciendo todo lo que no se debía hacer. Cuando nos despojamos de los consejos y los prejuicios sobre lo correcto o incorrecto, los padres resolvemos el «problema» de inmediato. Porque nos volvemos más permeables a todo tipo de pedidos del niño y porque aprendemos a poner énfasis en lo que es verdaderamente importante.

Los niños también quieren dormir en paz. Solo necesitan que los adultos abramos la cabeza y el corazón, y no tengamos tanto temor de encontrarnos con nuestras propias miserias.

¿Niños violentos o niños violentados?

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA VIOLENCIA: HACIA EL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO. VIOLENCIA ACTIVA Y VIOLENCIA PASIVA: GUÍA PARA PROFESIONALES. EL CASO ROXANA. NIÑOS AGRESIVOS: RECONOCIENDO LA PROPIA VERDAD. LOS NIÑOS QUE PROVIENEN DE FAMILIAS VIOLENTAS. NIÑOS ABUSADOS EMOCIONAL O SEXUALMENTE. ABUSO ENTRE NIÑOS. LA NEGACIÓN SALVADORA: EL CASO RUBÉN Y EL CASO LETICIA. DESDE EL LUGAR PROFESIONAL.



Algunas reflexiones sobre la violencia: hacia el conocimiento de sí mismo

El nivel de violencia que cada uno de nosotros ejerce hacia sí o hacia el otro es directamente proporcional al desconocimiento de sí mismo. Cuando no ejercitamos la interrogación profunda, la introspección y la búsqueda del lugar personal en el mundo, nos alejamos de nuestro personalísimo eje. Desde allí nos enojamos con los demás, con el mundo, con la pareja, con los hijos, con el trabajo, tratando de creer que son ellos los causantes de nuestra insatisfacción primaria. En la medida en que no encontramos respuestas inmediatas a nuestro desamparo, crece la voracidad y, por lo tanto, el maltrato. La violencia es apenas un escalón más alto en las diferentes formas de maltratar al otro, creyendo que así lograremos saciar nuestra antigua hambre de amor.

Todos los adultos cargamos con historias desdichadas en algún lugar de nuestro corazón. Es verdad que hay un abismo en la solidez de la estructura emocional entre las personas que hemos disfrutado de una mamá amorosa y maternante y las personas que hemos padecido una madre infantil e incapaz de sostener a nadie, y mucho menos al niño que hemos sido. Esta es la primera gran pregunta que necesitamos formularnos para saber «cómo nos hemos establecido en el mundo». La conexión interior y la sinceridad personal con la que nos preguntemos son la llave para «volver a pararnos» sobre nuestro eje. Es decir, a esta altura ya no importa tanto la historia real que hemos vivido, sino el conocimiento y la conciencia que podemos desarrollar a partir de nuestra historia. Esto depende absolutamente de cada uno de nosotros. No le podemos echar la culpa a nadie.

Para mayor comprensión, lo podemos graficar de la siguiente manera: para cultivar frutas y verduras, dependemos en parte de un suelo fértil y húmedo. En ese caso, casi cualquier semilla que pretendamos cultivar, florecerá sin mayores dificultades y recogeremos con alegría el fruto. Por el contrario, si el suelo es árido, dependerá de nuestro trabajo, dedicación, estrategias, inteligencia y empeño que los frutos aparezcan. En estos casos, el resultado será especial en sabor o textura y formará parte de una «raza» de productos particularmente buscados y reconocidos. Algo así pasa con nuestras historias de amor o desamor en la infancia. Podemos provenir de familias fértiles o áridas, pero dependemos sobre todo de la conciencia y la decisión personales para lograr el desarrollo de nuestro potencial.

Cuando no estamos acostumbrados a pensar sobre nosotros mismos ni a bucear en nuestra interioridad, el mundo se torna hostil. Si queremos patear como niños caprichosos para obtener lo que ya nadie puede ofrecernos con la intención de satisfacer nuestras más infantiles necesidades, tendremos muy poca capacidad para mirar al otro. En efecto, muchos de nuestros hijos llegan al mundo con padres que jamás hemos sido tratados como niños cuando fuimos niños y que hoy buscamos un nivel de amparo como si aún fuéramos pequeños. Al no obtener esa calidad de protección, nos enojamos con mayor o menor conciencia, y generamos violencia explícita o sutil, física o emocional.

Fabricamos enemigos de cualquier índole para escapar de la propia hostilidad reprimida y, por lo tanto, desconocida para la conciencia. Así proyectamos en los demás

(incluso en nuestros hijos «desobedientes») aquellos aspectos que despreciamos de nosotros mismos. Necesitamos muchísimo valor para sumergirnos en las tinieblas de la propia sombra en busca del enemigo interno. Esta es una puerta de entrada posible para el abordaje de la violencia; estudiar minuciosamente las mil y una formas en que negamos nuestro egoísmo y nuestros aspectos crueles. También comprendiendo cómo hemos creado inconscientemente un psiquismo conflictivo y cómo hemos perpetuado las innumerables variedades de violencia.

Tomando lo antedicho en consideración, podemos afirmar que casi todos los niños son víctimas de algún tipo de violencia ejercida por nosotros, los adultos. **El abandono emocional es violencia: es la violencia del desamparo. La incapacidad de reconocer las necesidades básicas emocionales de los niños es violencia. Negar brazos y contención es violencia. No entrar en conexión emocional con los niños es violencia. No mirarlos es violencia. Exigir que se adapten desmesuradamente al mundo de los adultos es violencia.**

Preferimos creer que la violencia solo la ejercen los otros, los que no los alimentan, los que los inducen a pedir limosna, los que violan a los chicos, los que los mandan a las guerras. Por supuesto que somos una sociedad que mata a la propia cría, pero la sociedad somos cada uno de nosotros. Simplemente quiero hacer hincapié en que la violencia domina un abanico inmenso de modalidades y que, a veces, al ser muy sutil o poco explícita, no la reconocemos como tal.

Por ejemplo, en las familias en las que todos somos amables y hablamos en voz baja, pero los niños se accidentan con frecuencia, nos cuesta reconocer y legalizar el funcionamiento violento. Los padres minimizamos las necesidades explícitas de nuestros hijos: quieren jugar al fútbol, pero van a colegios extremadamente exigentes y no hay tiempo para eso; son felices en un jardín de infantes, pero los padres consideramos que necesitan uno más estricto; adoran el arte, pero nunca se nos ocurrió a los padres familiarizarlos con un taller artístico. En fin, aun cuando los niños explicitan sus necesidades, los adultos solemos no tomarlas en cuenta. No mirar, no reconocer al otro en su especificidad, también es violento.

La violencia actúa a través de un esquema circular: comienza a partir del desconocimiento de uno mismo, por ejemplo, el padre que ha sido humillado por su propio padre siendo niño y desamparado por su madre. Desplaza su insatisfacción primaria y se enoja con su mujer por cualquier motivo que le genere inseguridad personal. Esta mujer, también en absoluto desconocimiento de sí misma, con una historia de infancia de orfandad y soledad, trata de salvarse de la humillación del marido y culpa al hijo por cualquier travesura. El niño, cargado de gritos y falta de mirada y comprensión por parte de sus padres, acude a la escuela donde una niña frágil se le cruza dispuesta a recibir los golpes. El directivo de la institución llama a los padres, a quienes culpa por la agresividad del niño. El padre se enoja con la esposa por su ineficiencia en la educación del hijo de ambos.

Quiero aclarar que **los niños son siempre víctimas**. Por su condición de niños y porque no tienen ninguna posibilidad de salir del circuito de violencia en el que están

inmersos. Por supuesto que muchos niños se convierten a su vez en victimarios de cualquier criatura un poco más débil que se les cruce en el camino, porque es el modelo de relación que aprenden cada día. Frecuentemente las instituciones escolares los vuelven a victimizar, a veces porque no cuentan con el conocimiento adecuado sobre el funcionamiento circular de la violencia y sobre los mecanismos posibles para trabajar con las familias. Otras veces, la escuela queda atrapada en el circuito y es víctima de la violencia del niño y de toda su familia (por ejemplo, cuando recibe a los niños sucios o con fiebre, cuando las madres mentimos respecto a lo que sucede en la casa, tratando de «salvarnos» y aliarnos dentro de la familia y dejamos a una maestra bienintencionada en la primera trinchera, haciéndose cargo ella sola de un funcionamiento complejo, ya que tiene pocos recursos para resolverlo de verdad).

Violencia activa y violencia pasiva: guía para profesionales

La palabra *violencia* significa algo diferente para cada uno. Calificamos una situación como «violenta» cuando la persona o la familia que la ejerce supera nuestro umbral personal de tolerancia. Lo que para mí puede ser un maltrato insignificante, para otro puede resultar una agresión insoportable. Objetivamente hay diferentes niveles de maltrato, pero no debemos perder de vista que los calificamos también de acuerdo con las vivencias personales.

Relacionarse personal o profesionalmente con familias violentas habitualmente nos asusta. Es interesante notar que a veces las personas involucradas no reconocen su realidad como violenta, porque no pasó su umbral de tolerancia, es decir, que navegan dentro de cánones conocidos y aceptados como válidos. Si provienen de una familia en la que los gritos y las amenazas eran usuales, el hecho de pegar a sus hijos le parecerá una norma vigente para su educación. En muchos casos, el vínculo primario con la propia madre está embebido de recuerdos conscientes o inconscientes que son sumamente violentos, por lo tanto el amor está ligado a lo violento. Si desde afuera de la realidad emocional del individuo en cuestión, juzgo que una mujer no debe permitir que el marido le grite, le estoy diciendo a priori que se quede sin amor o sin lo que esa persona conoce por ahora como amor. Hay tiempos, procesos y evoluciones para respetar. Solo cuando hay un pedido de la persona que sufre, podemos iniciar un acompañamiento en la búsqueda de su propia verdad, y generar un cambio. Insisto en que el requerimiento de ayuda comprende la genuina intención de iniciar un proceso de introspección e interrogación profunda. La violencia disminuye con cada pregunta personal y aumenta con la proyección de las «rabias» o sufrimientos personales no reconocidos.

Para mejor comprensión, dividiremos el abordaje de las familias violentas en dos grandes grupos:

1. Las familias violentas activas y explícitas (golpes, gritos, amenazas).

2. Las familias violentas pasivas (violencia emocional o verbal).

En el primer caso, nos parece grave, pero al menos reconocemos rápidamente el funcionamiento familiar. No hay duda sobre el carácter violento de intercambio. La tarea del profesional es intentar comprender el circuito de violencia que establecen los códigos de comunicación, inicialmente en la pareja y luego en la familia, cuando aparecen los hijos. Me refiero al circuito porque están todos involucrados. Un ejemplo habitual: el padre que pega a la madre, quien a su vez pega a los niños, quienes pegan a sus compañeros en la escuela. Prevalece la sensación de que no hay solución posible.

Personalmente intento desarticular el circuito de violencia familiar comenzando por el eje del sistema, que a mi modo de ver **está sostenido por la madre**. Aunque sea víctima de la violencia conyugal, es a su vez la **sostenedora del funcionamiento familiar**. Si es capaz de reconocer la violencia y si tiene la genuina intención de salir, con ayuda podrá quebrar el sistema.

Es indispensable saber que tomar conciencia de un determinado mecanismo que produce dolor convierte a cada uno en responsable. Quien cuente con ayuda para reconocer y comprender el tránsito de la violencia, tendrá en sus manos la decisión de modificar algo sustancial de su vida y de la de su familia. También tiene que estar dispuesto a perder beneficios, teniendo en cuenta que será una travesía con muchas pérdidas en el camino. A veces se pierde dinero, una posición social, el matrimonio y, sobre todo, la imagen que los demás tienen de uno mismo.

El lugar de víctima es ambivalente, ya que se resguarda en cierta comodidad. Sin embargo, es indispensable trabajar con la responsabilidad personal en cada caso. Si generamos un espacio de confianza, escucha y acompañamiento, tal vez la madre violentada podrá generar un mínimo de introspección que le permita preguntarse: «**¿Qué quiero?, ¿qué necesito?, ¿cómo formulo mis pedidos?, ¿con quién puedo hablar sinceramente sobre lo que me pasa?, ¿cuáles son los beneficios que obtengo?**» Es función del profesional persuadir a la mujer para que lo enuncie en primera persona del singular, ya que frecuentemente se instala la queja y parece que la violencia solo la ejerce el otro. En primera instancia, resulta muy beneficioso trazar el mapa del funcionamiento circular de maltratos mutuos, porque cada uno logra verse actuando y generando también situaciones violentas para asombro de la supuesta «víctima».

En el funcionamiento de la violencia explícita, las situaciones resultan grotescas. Aunque tengamos tendencia a horrorizarnos, en parte nos beneficia la crudeza de la realidad y la innegable situación de falta de respeto y de maltrato hacia los más débiles. Podemos actuar rápidamente según nuestros criterios morales o ideológicos. Aunque la urgencia por salvar al niño ubicado como último eslabón en la cadena de violencia no debe impedir que comprendamos la totalidad del esquema violento.

Aunque parezca insólito, a veces la última víctima puede ser la institución (el jardín de infantes, por ejemplo) que lo acoge. Los niños maltratan a otros niños y los padres maltratan al jardín llevando al niño en malas condiciones, sin pañales, sucios, faltando a

las reuniones de padres o dejando un teléfono donde es imposible ubicarlos si el niño enferma. La institución que acoge al niño para salvarlo puede formar parte del circuito de violencia y quedar finalmente en el lugar de víctima, confundiéndonos todos en nuestras funciones.

En los consultorios de psicólogos, psicopedagogas y terapeutas, las personas violentas también ejercen el maltrato hacia el profesional: al faltar a un turno sin avisar o al no responder a las pautas que establecieron de común acuerdo. Es indispensable reconocer y decidir si como profesionales permanecemos dentro o si salimos del circuito de violencia, porque solo desde el exterior es posible trabajar a favor de vínculos más saludables.

En los casos de familias en las que la violencia no se actúa abiertamente, pero igualmente quedan «heridos en el camino», los profesionales deberíamos afinar la percepción y no creer solo en lo que ven nuestros ojos. Me refiero a familias en las que los niños se accidentan mucho o son demasiado agresivos o incluso son muy contenidos, asmáticos o alérgicos.

Es necesario estar atentos si la realidad de los niños que agreden a otros o que se agreden a sí mismos confirma una verdad diferente del relato consciente de los padres. A veces se trata de un padre proveedor en el aspecto económico, que no atiende las necesidades emocionales de su mujer, quien a su vez dispone de pocos recursos internos para hacerse cargo de sus hijos. Abandonar afectivamente al otro también es violento. Y en el caso de los niños es devastador. También me refiero a las familias en las que ni la madre ni el padre reconocen sus «furias» personales, que pueden referirse al presente o a situaciones antiguas. Todas las vivencias presentes o pasadas que nos provocan dolor, angustia, tristeza o desesperanza, en la medida en que las descartamos de nuestra conciencia, las relegamos a la sombra. Y actúan desde allí, proyectadas en cualquier molestia que nos genere el niño.

Es desconcertante para el profesional pensar en una realidad violenta cuando se encuentra con un niño muy agresivo y una mamá estilo «dulce de leche», suave, encantadora y con un funcionamiento familiar aparentemente equilibrado. En estos casos, es necesario generar suficiente confianza para acompañar una travesía de búsqueda personal, que le permita al otro encontrarse con las vivencias que le han generado rabias, enojos o humillación. A partir del re-conocimiento de estas situaciones primarias, es posible a veces interpretar la realidad emocional oculta que la conexión sutil de los niños puede reflejar.

Es extremadamente difícil modificar sustancialmente la agresión en los niños si abordamos este tema solo desde el aspecto funcional, pidiéndoles que «no peguen». Comprendamos que son solo manifestaciones torpes y desesperadas que los niños utilizan, a veces en respuesta a la agresión que ellos sufren activamente y otras, en representación de la agresión pasiva de sus padres bajo la forma de abandono emocional.

Recordemos que no importa tanto la modalidad con que el niño ejerce su violencia. **El circuito violento lo inician los adultos**, ya sea porque lo tienen incorporado desde la infancia o porque están totalmente alejados de su propia esencia y aún no se han

cuestionado nada desde la perspectiva de un adulto maduro. Las personas repetimos en círculo las situaciones primarias, como un disco rayado que pasa invariablemente por los mismos puntos débiles. La evolución es posible si logramos convertir el círculo en una espiral de sanación. Esto solo se logra con un trabajo sincero de apertura de conciencia.

El caso Roxana

Roxana consultó porque Facundo de 4 años se hacía pis a la noche. Al poco tiempo, reconocimos también algunas dificultades en Lucas de 7 años: se accidentaba con frecuencia, era desplazado por sus compañeros en la escuela, era inseguro y poco sociable. Por otra parte, Facundo lloraba mucho, no lograba adaptarse al jardín de infantes y sus reclamos parecían imposibles de satisfacer. A grandes rasgos, les relataré que Roxana era una mujer muy inteligente, psicóloga, muy activa y emprendedora. Poco a poco fue revelando acontecimientos de muy poco cuidado en su infancia: padre rico, pero que utilizaba a sus siete hijos para usufructo personal. Roxana recordaba que el padre, aunque tenía mucho dinero, los obligaba a remendar sus zapatos, viajaban solos en colectivo desde muy pequeños para ir a la escuela o pasaban todas las vacaciones trabajando para él sin obtener ningún reconocimiento. No tenía recuerdos de ningún gesto de cariño por parte de la madre. Hablamos sobre la entrega obligatoria de la madre a ese padre cruel.

Roxana se casó con un hombre apacible, llamado Raúl. Más tarde, lo identificó como sumamente infantil: no lograba sostener su profesión a pesar de tener títulos universitarios y se apoyaba en Roxana tanto económica como emocionalmente. Cuando nació Lucas, Roxana no pudo ocuparse del niño, ya que el único ingreso de dinero dependía de ella. Cuando nació Facundo sucedió lo mismo, no pudo ni siquiera amamantarlo, ocupada y preocupada por el trabajo. Después de algunos encuentros, coincidimos en la necesidad de Roxana de ser cuidada por alguien, palabra casi desconocida en su campo emocional. Desprotegida como había estado siempre, tenía pocas posibilidades de sostener y prodigar cuidados a sus hijos, quienes, debilitados y faltos de mirada, se caían, se lastimaban o eran golpeados por otros niños.

En la medida en que Roxana fue tomando conciencia de su situación emocional, comenzó a pedirle a su marido cuidados básicos y se sorprendió al constatar la incapacidad de ese hombre para prodigárselos. A su vez, fue aprendiendo a detenerse, a observar a sus hijos, a escuchar sus necesidades, a recuperar el tiempo perdido y permanecer más tiempo con ellos. Esto representaba para Roxana un aprendizaje arduo, sobre todo porque se sentía débil y demasiado sola para afrontar las necesidades sutiles de sus hijos sin ayuda de nadie.

En este punto sucedió algo insólito: la violencia sutil o pasiva de Raúl, representada en su incapacidad o desinterés por proteger a su mujer y a sus hijos, se activó. Ante la demanda explícita de su esposa pidiéndole sostén básico para criar a los niños de ambos,

se convirtió en un individuo violento, que amenazaba, golpeaba y descargaba su furia sobre su familia. Dejó de ser el hombre manso que no podía nada. Pasó a ser un hombre con una agresión reprimida que se desataba sin control. Esta situación asustó a todos, pero luego permitió ir confirmando y comprendiendo los mecanismos violentos que actuaban sin que nadie se diera cuenta. Roxana durante cinco años intentó superar estas crisis con terapias de pareja, consultas a expertos en violencia, conversaciones con familiares y amigos, con la esperanza de ayudarse mutuamente. Se encontró con un límite insalvable: el rechazo absoluto de su esposo al ofrecimiento de ayuda para cuestionarse algo de su propia vida, además de su profundo desinterés por los demás y la intención de protegerse en su lugar de víctima, pensando solo en sus necesidades, su desgracia y culpando a su mujer de haber «enloquecido».

Aunque me abstengo de relatar muchísimos detalles de esta historia, me interesa subrayar este fenómeno de activación de la violencia cuando cambian los códigos de comunicación. La violencia puede ser visible o no, pero actúa con la misma intensidad. Sin embargo, a veces «la vemos» y otras veces «no la vemos». En esos casos es necesario «prender la luz». Estos mecanismos son muy comunes en los casos de divorcio, en los que se activa la violencia que ya funcionaba durante el matrimonio, solo que con la pelea o el cambio de códigos se torna visible. Ninguna pelea durante el divorcio es demasiado diferente de los desacuerdos que ya operaban durante el matrimonio.

En la familia de Roxana, lo único visible eran los accidentes reiterados de los dos niños, aunque tanto el padre como la madre resultaban dos tesoros en el intercambio verbal y nada hacía sospechar actitudes violentas para con ellos. Quiero destacar que la madre contribuía al abandono emocional de sus hijos al ocupar el lugar de sostenedora del marido. Recordemos que el abandono también es violencia.

Niños agresivos: reconociendo la propia verdad

La manifestación de la violencia a través de golpes, patadas, mordidas u otras actitudes hostiles parece imposible de resolver, cuando creemos que el objetivo es que el niño deje de pegar. Con frecuencia es solo un desplazamiento posible hacia un terreno molesto y por lo tanto escuchable para el adulto, ya que a nadie le gusta ser lastimado.

En líneas generales, podemos decir que los niños demasiado agresivos son niños que quieren saber de qué se trata. Ahora bien, ¿qué es lo que necesitan saber? Ni más ni menos que la verdad. La verdad personal de su mamá.

Hemos visto en el capítulo «Los niños y el derecho a la verdad», que los niños, en tanto seres fusionados con el campo emocional de la madre, forman parte de todo lo que acontece en el universo materno. Pero si las madres no nombramos lo que nos sucede, las sensaciones y percepciones se viven de manera confusa. En cambio, cuando las madres o personas maternantes explicamos con palabras simples el nudo central de

nuestra verdad, los niños siempre se tranquilizan, porque los adultos no estamos contando nada nuevo, solo estamos permitiendo que **los niños ordenen lo que ya sabían**.

No comprender, no saber, no relacionar una situación con otra, genera tanta impotencia que provoca irritación. Los niños que pegan, muerden, revolean las sillas o lastiman a otros chicos están pidiendo desesperadamente que les sea dicho algo con sentido lógico.

El problema es que **la verdad** no es fácil de encontrar porque **necesita de una búsqueda personal**. Por ejemplo: Joaquín tiene 4 años y pega a los chicos en el jardín. No le hace caso a su mamá y todos dicen que es un «nene terrible». La mamá se separó del marido cuando Joaquín tenía 2 años, ahora convive con otro hombre con quien tiene un bebé de 8 meses. La mamá se ocupa mucho de sus hijos, es psicopedagoga y tiene experiencia con niños, además es paciente, encantadora e inteligente. Le pregunto si alguna vez le contó a Joaquín por qué se separó de su papá, si alguna vez le contó que está enamorada de su actual marido. Le pregunto también si Joaquín tiene idea de sus sentimientos, preocupaciones, angustias... Resulta que Joaquín nunca recibió una explicación adecuada. Joaquín hace lo que puede. La mamá le pide que no pegue más. Y Joaquín navega en el mar del no saber. Lo único que reclama es un parámetro que lo ubique, y ese parámetro es la **palabra mediadora** de la mamá, diciéndole su verdad, que siempre es la verdad del corazón. No hay nada más pertinente para decirles a los niños. Continuando con este ejemplo, podría contarle: «Cuando me enamoré de tu papá yo no sabía qué quería de mi vida. Estoy agradecida porque juntos pudimos concebirte. Después me di cuenta de que quería para mí un hombre diferente. Y lo encontré a Mario, con quien me siento muy bien y compartimos la misma manera de vivir. Estoy muy enamorada de él, también te amo a vos y a Lucas. Siento culpa por darle a Lucas una familia que no pude ofrecerte cuando vos eras bebé, pero es lo mejor que pude hacer. Yo sé que a veces te resulta difícil ir a la casa de tu papá, para mí también es difícil despedirte».

Podríamos decir entonces que la falta de consideración hacia los niños cuando negamos en ellos el impacto de nuestra realidad emocional, es también una forma de violencia, ya que no reconocemos lo que nos pasa y menos aún reconocemos lo que, en consecuencia, les pasa a nuestros hijos. Los niños se enojan, pero los adultos nos enojamos más fuerte.

Los adultos también somos agresivos cuando tratamos a los niños con indiferencia o cuando no atendemos sus necesidades básicas, por ignorancia o falta de experiencia. Los ponemos, los sacamos, los sacudimos, los acostamos, los presionamos sobre la espalda para que no se levanten de la camita, los prestamos a brazos desconocidos. Tienen un cuerpo pequeño que manipulamos mientras sea posible. No les hablamos. No los consideramos como seres con capacidad de comprender y de interactuar con los demás. Exigimos que se adapten a los horarios interminables de los adultos. Nos separamos largas horas sin explicación adecuada..., en fin, utilizamos una serie de recursos relativamente violentos, considerando nuestras ventajas físicas e intelectuales. Esto

produce modelos de maltrato en los que no hay capacidad de comunicarse con el otro. El sistema desconsiderado del adulto hacia el niño retorna de manera análoga: los chicos pegan. La agresión en los niños no es ni «normal» ni «anormal», es solo un sistema posible de intercambio. Si este modelo nos interpela o no nos gusta, en lugar de atribuirlo a «la edad» o a que «los varones necesitan pelearse», podemos revisar nuestros modelos de comunicación y ver si entre adultos también terminamos lastimados. Las personas grandes podemos ser muy crueles, sobre todo si no tenemos la costumbre de ejercitar la mirada en busca de nuestras propias verdades.

Los niños que provienen de familias violentas

¿Qué hacer cuando sospechamos situaciones de violencia familiar?

En primer lugar, reconocer que el niño agresivo es apenas un eslabón en la cadena de humillación y desamparo. **Todo niño abusivo es un niño abusado.**

En segundo lugar, intentar algún acercamiento honesto hacia el adulto que esté más dispuesto a reconocer el funcionamiento familiar violento y que desee recibir ayuda.

En tercer lugar, no condenar al adulto, porque necesitamos construir un lazo de confianza para luego, solidariamente, hacer preguntas que conecten lo con su propia historia emocional. Ser solidario no es ser aliado. Las personas violentas son las más entrenadas para lograr alianzas. Si no nos damos cuenta, perdemos la posibilidad de trabajar a favor de todos.

Es frecuente que los padres no reconozcamos en nosotros mismos rasgos de violencia y nos sorprendamos cuando nuestros hijos pegan en la escuela, muerden, lastiman a otros niños o los someten a manipulaciones caprichosas en caso de constituirse en líderes negativos (los que dividen para reinar). En estas situaciones, no vale la pena llamar a los padres cada semana para culparlos por sus hijos desestabilizadores de los grupos, si no ofrecemos a su vez herramientas sólidas para generar algún cambio. La más contundente es nombrar con palabras claras que se trata de un funcionamiento circular de violencia familiar, que puede ser explícito o no, pero que es imperativo desarticular si nos interesa llegar a soluciones concretas.

Y las soluciones concretas empiezan por casa, es decir, por buscar un profesional que ayude al adulto a preguntarse por su propia historia en términos emocionales: qué cuidados recibió, qué reconocimiento de sus necesidades primarias siendo niño/a fueron satisfechas, qué elecciones ha hecho en la adolescencia y la adultez y con qué grado de conciencia, qué deseos fundamentales están esperando aún su turno y, sobre todo, qué capacidad tiene ese adulto para mirarse en el espejo de su corazón y preguntarse qué quiere y qué puede ofrecer.

Sin estas interrogaciones personales básicas, los niños serán indefectiblemente víctimas de las deudas pendientes de los mayores. Simplemente trasladamos a los niños las «furias» que no asumimos y descargamos en ellos el origen de todos nuestros males.

Nos resulta cómodo enviar a los chicos a las interminables consultas psicopedagógicas, total son ellos los que quedan expuestos mientras los grandes nos refugiamos en la ingenuidad del «yo me ocupo de él, pero es muy nervioso».

Cada vez que un niño actúa con un nivel de violencia que lastima en alguna medida a otro, llegó la hora de preguntarnos sobre nuestra violencia interior. De igual modo, cuando un niño se lastima a sí mismo (accidentes reiterados, asma, ahogos) o cuando es victimizado frecuentemente por otros niños, también necesitamos con urgencia replantearnos qué papel jugamos en el desconocimiento de nuestra violencia y en qué medida la ejercemos.

Claro que necesitamos ayuda específica, por eso es necesario buscar profesionales idóneos que no nos endulcen minimizando las agresiones de nuestros hijos aduciendo «que es la edad» o que «los varones son brutos». Claro que se necesita de cierta agresividad para vivir, como el empuje, la fuerza, el valor, la acción..., pero somos los adultos los que tenemos que diferenciar cuando esta agresión se convierte en maltrato, es decir, cuando alguien termina lastimado (incluso emocionalmente). Nos da tanto temor adentrarnos en los terrenos arenosos de la violencia, que preferimos hacer de cuenta que no es para tanto.

Sin embargo, creo que no nos podemos dar el lujo de hacer como los avestruces, porque muchos niños corren peligro. Lamentablemente, cuando la evidencia de las marcas físicas «denuncia» que algo pasa, ya hemos perdido mucho tiempo. Vale la pena elevar nuestro pensamiento y no creer solo en «lo que constatan» nuestros ojos, sino también hacernos cargo del dolor que producimos.

Para pensar en un acompañamiento en la detección del circuito de violencia dentro de una familia determinada, es necesario que al menos una persona adulta de esa familia esté dispuesta a enfrentarse con sus demonios. Al principio, nuestra tarea estará centrada en preguntas sencillas respecto a los modelos de intercambio en la familia de origen. Luego nos abocaremos a las emociones que surgen de tales recuerdos: el abandono emocional, la falta de cuidados, la soledad en la infancia, el desamor, etc. A continuación, iremos comparando los modelos que la persona repite, ubicándose en algún lugar del circuito violento, sin dejar de reconocer la responsabilidad que le cabe en cada decisión de su vida adulta. Nuestra tarea se centrará también en cuidar al individuo que consulta, porque nos estaremos constituyendo en su imprescindible compañero de viaje. Asimismo, nos asombrará el nivel de fragilidad y desamparo que dejará al descubierto, rozando inevitablemente nuestras debilidades más ocultas.

Niños abusados emocional o sexualmente. Abuso entre niños

Los niños abusados emocionalmente abundan entre nosotros. En general, son hijos de madres y padres muy infantiles, que los utilizan para beneficiarse y satisfacer los propios agujeros emocionales que sangran desde la infancia, con muy poca conciencia y

sin capacidad de discriminar lo que corresponde al adulto reparar y la realidad del niño que no tiene por qué saldar con su vida las cuentas pendientes.

En este sentido, si afinamos el pensamiento, podríamos afirmar que la mayoría de los niños son abusados emocionalmente, ya que los grandes en lugar de satisfacer las necesidades de los niños, los colocamos en la obligación de satisfacer nuestras propias necesidades emocionales primarias. Esto se hace especialmente gráfico en los casos de madres solas (efectivamente solas o emocionalmente solas), de matrimonios con padres muy débiles o desinteresados en el funcionamiento familiar o en parejas donde el desamor y la incompreensión son comunes y corrientes. Entonces las madres encontramos refugio inconscientemente en la presencia del hijo que trata de satisfacernos a toda costa. En estas circunstancias, el niño está obligado a desprenderse del lugar de hijo que merece cuidados y termina ocupando el rol de sostenedor y responsable de los avatares de nuestra vida de adultos. También podemos considerar niños abusados a los que quedan emocionalmente abandonados, es decir, sin adultos dispuestos a cubrir las necesidades básicas y específicas de su ser niño.

Dentro de este gran abanico de situaciones individuales, hay demasiados niños que padecen el desamparo y la violencia más feroz y destructiva hacia su ser esencial: el abuso sexual.

Sabemos que casi todos los casos de abuso sexual suceden intramuros, es decir, dentro de la casa y llevados a cabo por adultos con quienes hay un lazo de afecto: padres, padrastros, tíos, primos, abuelos o vecinos que frecuentan la casa. Esto significa que el abuso necesita del **aval del adulto a cargo, por lo general la madre**, que mira para el otro lado haciendo de cuenta que no sabe. Los profesionales que atendemos familias donde el abuso sexual circula, sabemos lo difícil que es conseguir que un familiar «denuncie» esta práctica, porque la familia entera «cierra filas» en resguardo del secreto familiar.

En los raros casos en que los niños logran relatar brevemente una situación incomprensible para ellos, pero confusa y dolorosa, la única premisa es creerles. La peor actitud que puede tener un adulto —especialmente las madres— es la de desmerecer el relato torpe del niño que intenta pedir ayuda, sin saber qué decir, qué contar, qué pedir ante el abismo de lo inconmensurable. Creo que la incredulidad del que «escucha» este pedido de auxilio lo «salva» de tener que creer que el horror existe. No encuentro otra explicación lógica a la dificultad que tenemos los adultos en escuchar al niño que cuenta lo que le pasa.

Algo más a tener en cuenta: el abuso sexual sobre los niños es una conducta, es decir, no sucede una vez de casualidad, sino que es un **sistema establecido en la familia**, donde otros miembros se «salvan» para no ser demasiado victimizados. Es imprescindible comprender que hay que desactivar todo el sistema de funcionamiento familiar, no se trata de un solo hecho concreto. Por supuesto que la familia violenta se ampara en el secreto familiar, y allí se cierra la compuerta que deja atrapado en un túnel sin salida al niño abusado (y acusado de ser el generador de todos los males).

¿Cómo saber si un niño es víctima de abuso sexual?

Es una pregunta engañosa, porque creo que casi no hay manera de no saber que esto está sucediendo. Si somos la madre, la maestra, el médico, la vecina, la asistente social o el amigo, no hay forma de no darse cuenta. A menos que también estemos necesitando salvarnos a nosotros mismos a costa de mandar al muere al más débil (el niño). Es evidente que el abuso sexual es la violencia más extrema y no puede darse si no hay una familia violenta que lo sustente y una madre que lo entregue. Nunca es un hecho aislado, sino apenas una válvula de escape (la más perversa), por donde aflora la violencia que bajo diferentes formas circula en el ámbito familiar. Quiero destacar que esta violencia puede ser explícita o no, ya que sucede en las «mejores familias». Y no hay remedio eficaz si no retomamos el camino del conocimiento personal. Sea cual fuere la herramienta de que disponemos los profesionales, solo podremos ayudar si no nos engañamos y si, de alguna manera, dirigimos nuestra atención hacia la ceguera de los adultos que no les permite revisar sus propias carencias. Es necesario sacar del anonimato esto que pasa. Y lograr un acercamiento honesto hacia un adulto involucrado en el abuso con alguna capacidad para abrir el corazón en medio del desierto.

Hay otra forma de abuso sexual que es más difícil de reconocer y es el abuso realizado por un niño sobre otro niño. El niño abusador (que por supuesto es un niño abusado por alguien mayor) «toma revancha» sobre niños emocionalmente más débiles. Primero, acaparando el liderazgo negativo, decidiendo quién puede jugar y quién no, expulsando a los que no se someten a sus caprichos y castigando con su desaprobación a los desleales. A veces son chicos que «encandilan» a sus compañeros con actitudes decididas. En medio de esta admiración que logran crear alrededor, pueden obligar a otro niño a prácticas con el cuerpo que tampoco pilotan con seguridad. De cualquier manera, buscan satisfacer un placer personal basado en el poder que obtienen sobre el niño obediente e inseguro.

En estos casos, los niños abusados, obligados a hacer con su propio cuerpo o con el cuerpo del niño admirado algo que no comprenden, suelen contar tímidamente lo que les pasa, o intentan que el adulto se dé cuenta mientras está sucediendo. De más está decir que solo cuentan con la esperanza de que la madre o la persona que los cuida no desmerezcan su relato. Porque para que un niño abuse de otro niño, también se necesitan adultos que miren para otro lado.

Es indispensable escuchar seriamente el relato de los chicos, aun cuando sea confuso o ilógico. Y también tomar en cuenta nuestras propias percepciones, a saber: cuándo o con quién estuvieron los niños cuando regresan angustiados o demasiado excitados, si frecuentan grupos altamente competitivos donde se privilegia el «patoterismo» en lugar de la solidaridad o cómo se adaptan ciertos niños a diversos niveles de exigencia y rendimiento. No hay fortaleza mayor que la búsqueda de la propia verdad guiada amorosamente por los padres. Los niños abusados por grandes o por niños son básicamente **niños expuestos**, es decir, no suficientemente cuidados.

La negación salvadora: el caso Rubén y el caso Leticia

Hemos visto que los niños son víctimas de nuestra propia violencia e inmadurez, y por lo tanto atraviesan la infancia como pueden. Personalmente, compruebo un fenómeno reiterado en los individuos que hemos sido víctimas de violencia física o verbal durante la niñez: la **negación** como sistema de salvataje emocional. Algo que pasa, **la conciencia lo acepta y lo niega al mismo tiempo**, en una especie de locura intangible. Para el niño, **esto que pasa, en realidad no está pasando**. Porque si acepta que esto efectivamente pasa, **enloquece**. Curiosamente, este funcionamiento se activa a lo largo de la vida incluso en situaciones absolutamente banales. Les relataré brevemente dos casos.

Rubén le reclamaba a su mujer que ella no atendía a sus amigos cuando venían a cenar a casa. La esposa —desencajada, con un bebé en brazos— aseguraba que desde el nacimiento del bebé ella se desvivía por cocinar, atender y servir a cuanto amigo o familiar de él aparecían por el hogar. Pero Rubén no registraba las cenas ni los almuerzos servidos, como si de verdad no hubieran existido para él, aunque había participado de cada uno de ellos. Llegó el día de su cumpleaños y la mejor amiga de Rubén le trajo de regalo una torta. Él se emocionó comentándole a su esposa lo gentil que había sido Viviana al ofrecerle tan grata sorpresa. Resultó que desde la adolescencia, cada año sin interrupción, Viviana le preparaba y le traía su torta preferida. Solo que Rubén no lo registraba. Aunque parezcan ejemplos ingenuos, las situaciones en las que **la realidad es vivida y al mismo tiempo negada** son tan frecuentes como la violencia ejercida sobre los niños. Rubén era un ingeniero que había atravesado su infancia entre las palizas con la hebilla del cinturón de su padre y la depresión de su madre. Fue sometido a brutales amenazas y golpes, en una familia donde el intercambio era posible solo mediante la agresión y la falta de respeto. Rubén se daba cuenta de que «tenía mala memoria», era distraído y tenía dificultades para relacionarse fraternalmente con los demás. Me interesa recalcar que la mayoría de las situaciones cotidianas, las vivía y al mismo tiempo las negaba.

Otro caso: Leticia era una empresaria brillante y reconocida por su habilidad en las finanzas. Firmaba acuerdos y contratos económicos de gran envergadura. Pero, llamativamente, no registraba lo que había firmado, por lo tanto realizaba operaciones financieras sin tener en cuenta lo pactado. Tuvo un quiebre económico. Pidió consultar conmigo, acordamos diversos horarios que nunca logró cumplir. Cuando le expliqué que no podía volver a ofrecerle horarios ya que los cambios de último momento me complicaban toda la agenda y que me había pedido ¡ocho veces! una consulta..., se asombró, ya que no tenía ningún registro de haberme pedido tantos cambios. Leticia había sido violada sistemáticamente por su padre desde los 5 años. No recordaba casi nada.

Esta negación de la realidad nos ha salvado en el pasado. Cuando algo muy doloroso e incomprensible nos sucedía, nuestra conciencia lo negaba para poder soportarlo. Esta dinámica es muy frecuente en los casos de abuso sexual u otros de sufrimiento extremo en la infancia, en los que el individuo devenido adulto no recuerda nada. Efectivamente, somos muchísimos los adultos que atravesamos largos años de

tratamientos psicoterapéuticos sin recordar nunca nada relativo al abuso sexual. El trauma original no descubierto continúa así perpetuándose en sufrimientos incomprensibles.

Pero lo más llamativo es que la negación se perpetúa en otros ámbitos y se establece como funcionamiento cotidiano. Concretamente cada vez que **algo pasa**, al mismo tiempo **no pasa**. La negación que nos permitió sobrevivir durante la infancia se convierte en una trampa sin salida para los adultos, que creemos poder construir nuestra realidad dentro de nuestro antojadizo castillo de cristal. Esto provoca muchísimo sufrimiento en quienes lo padecemos y entre los allegados que conviven con la «locura» de no saber a qué atenerse. Quienes no registramos lo que objetivamente pasa —lo que nos permite la lectura imaginaria de cuanto acontece—, mantenemos graves dificultades que interfieren en nuestra vida laboral, social y afectiva. Por ejemplo, en el caso de Rubén, su esposa tenía la sensación de no poder satisfacerlo nunca, ya que no dependía de lo que ella ofreciera, sino de la «amnesia» permanente de Rubén. Incluso resultaban infructuosas las discusiones, porque el trauma operaba desde la violencia pasada, existía en el niño interior que sufría y que se perpetuaba inconscientemente en el adulto atemorizado.

Desde el lugar profesional

Las personas que valiéndonos de nuestra profesión desarrollamos el intercambio, el acompañamiento en la búsqueda de la verdad y el crecimiento espiritual, nos encontraremos una y otra vez con los diversos grados de violencia que todos generamos. Lo que tratamos de «curar» en el otro es también parte de lo que pretendemos sanar en nosotros mismos. No veo otro modo de involucrarnos sinceramente, sobre todo en referencia a situaciones tan delicadas como las consecuencias de la violencia explícita o implícita.

Cuando abordamos a niños víctimas de violencia familiar, nuestro propio niño interior desea socorrerlo. Para tratar con contundencia los casos de violencia, nos vemos en la obligación de salir de la ingenuidad en la que nos adormecemos. Nos gusta lo bello, pero es imprescindible conocer sus opuestos. El sufrimiento en los niños o las conductas agresivas nos interpelan, al menos nos hacen revisar todo nuestro material sombrío.

Hay mucho por hacer, mucho por comprender y mucho **amor para dar**.

Ubicándonos en nuestro lugar más honesto posible, despojándonos de la soberbia del «saber profesional» seremos probablemente más eficaces y creíbles. No hay nada más poderoso que la verdad. Y nada tan gratificante como la posibilidad de trabajar a favor del crecimiento de todos.

Las mujeres, la maternidad y el trabajo

MATERNIDAD, DINERO Y SEXUALIDAD. LA CONFUSIÓN DE ROLES EN LOS TRABAJOS
MATERNANTES. LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS. EN BUSCA DEL SER ESENCIAL FEMENINO.



«Ser mujer» y «ser madre» pueden coincidir en determinados momentos de nuestra vida, pero vale la pena pensar sobre las diferencias fundamentales entre estos aspectos que forman parte de nuestra identidad.

Lo **maternal** implica abnegación, tolerancia, amor incondicional, entrega, dulzura, paciencia, comprensión, altruismo..., todas cualidades necesarias para ser capaces de criar hijos. De hecho, es la época en que llevamos a su mayor potencia estas virtudes dormidas para que exploten en el lugar adecuado, es decir, mientras acunamos eternamente al niño en brazos. Este «ser maternal» se expande por nuestro cuerpo en períodos muy definidos de la crianza y relacionados específicamente con el niño, y asegura la supervivencia de la especie. Son estas llamadas interiores y nuestra respuesta «maternal» las que permiten al niño obtener los cuidados necesarios y el descanso espiritual para atravesar la infancia en paz.

Lamentablemente, la cultura tergilversa con intereses propios el devenir de nuestras funciones, y lleva al inconsciente colectivo a confundir la especificidad del «ser maternal» con lo abarcador del «ser mujer», como si fueran la misma cosa. Pero no lo son. De hecho, para ser mujer no es necesario ser abnegada ni profesar un amor incondicional por cada persona o situación que se nos presente... Aunque justamente esa sea la confusión instalada en la sombra social...; parece que las mujeres debemos ser amables, dulces, tolerantes e incondicionales en cualquier circunstancia social o laboral.

(1)

Si creemos que para ser mujeres necesitamos contar con las virtudes propias de la maternidad, construimos nuestra identidad personal sobre la base de esas creencias. Así crecemos, estudiamos y elegimos una profesión. Luego pretendemos trabajar, instalándonos en vínculos laborales desde la tolerancia, el amor incondicional, la paciencia y la comprensión..., todas cualidades excelentes para la crianza de los niños, pero que no son indispensables para manejar un negocio, hacer transacciones comerciales, construir edificios o llevar adelante un pleito judicial.

Cuando construimos nuestra identidad confundiendo «maternidad» con «ser mujer» nos resulta muy complejo defender un interés personal, ya que el amor maternal es incondicional y altruista. ¿Cómo podríamos permitirnos ganar dinero, tener ambiciones económicas, poner precio a nuestro trabajo, reclamar lo que creemos justo y, peor aún, disfrutar y gozar del dinero legítimamente ganado si esto responde a intereses personales? Lo que se juega es un **quiebre profundo de nuestra identidad** construida por siglos de cultura, donde el varón circula en el ámbito público y la mujer en el ámbito privado. El dinero, la libertad, la autonomía, la toma de decisiones y el sexo libre están cómodamente arraigados en el inconsciente masculino. Esto es más real de lo que creemos.

De hecho, casi todas las mujeres podemos reflexionar sobre la dificultad recurrente que tenemos para poner precio a nuestros honorarios —en el caso de las profesionales autónomas—, para recibir dinero, para reclamar el dinero adeudado e incluso para

disfrutar personalmente del dinero ganado. En los casos en que las mujeres ganamos una cantidad importante de dinero, solemos utilizarlo para los gastos domésticos y el uso invisible del funcionamiento del hogar. En cambio, con frecuencia, el varón hace brillar el dinero con la compra del auto, la casa o las vacaciones familiares. No es la cantidad de dinero que está en juego, sino la administración, decisión y autonomía con que se maneja.

En el universo de las «profesiones psi», la mayoría de las mujeres, siendo muy preparadas y eficaces, trabajamos gratis. Los servicios de psicopatología de los hospitales desbordan de psicólogas, psicopedagogas, fonoaudiólogas, *counselors* y psicólogas sociales, que trabajamos sin recibir sueldo. Raramente algún varón lo hace en las mismas condiciones. En la práctica de estos oficios se une inconscientemente el interés genuino por el bienestar de los otros y el amor y la dedicación que necesitan estas labores..., entonces hacemos un ¡crac! en la identidad: si me importa, si en esto también se me va la vida, si creo profundamente en lo que ofrezco, si me encariño con los consultantes..., si soy como una madre para ellos..., me resulta ofensivo cobrar dinero cuando también circula el amor.

Esta ecuación inconsciente, pero común entre casi todas, se magnifica en los casos de las mujeres que ejercemos trabajos maternantes: la más caricaturesca es la situación de las docentes. Consideramos a las maestras como «segundas madres» y todos conocemos las cifras de los sueldos de las maestras —al menos en la Argentina—. La sociedad entera estima que la educación es un tema de las mujeres-madres-maestras-que-es-lo-mismo, por lo tanto, como se realiza dentro de la esfera de lo maternal no hay dinero de por medio.

Esta confusión es permanente y lastima sutilmente la autovaloración de cada mujer y daña los esfuerzos emocionales para trascender fuera del ámbito privado, permitiendo así que otras personas puedan beneficiarse del alma de cada mujer en crecimiento.

Esta situación compartida merece amplia reflexión y encuentro entre mujeres, ya que necesitamos entrenamiento y conocimiento en el manejo del dinero del que estuvimos excluidas durante, al menos, la historia del patriarcado. Hace solo un siglo —a partir de la revolución industrial—, las mujeres obreras comenzamos a acceder al trabajo remunerado y hace solo una o dos generaciones, incursionamos las mujeres de las clases medias y altas. Es demasiado nuevo para la cultura femenina. Trabajar y ganar dinero no es tan simple.

Las mujeres solemos ser pudorosas al hablar de dinero, tanto para estipular un precio, exigir un pago, como para cobrar lo que creemos que corresponde por un trabajo o servicio ofrecido. Como si se tratase del goce sexual —hecho íntimo del que no nos atrevemos a hablar en público—, no hablar de dinero nos evita el supuesto contacto con el vil metal o, al menos, con la exposición de nuestra relación con él. En este sentido, las mujeres quedamos añidadas haciendo de cuenta que trabajamos, pero llamativamente «trabajamos» sin ganar dinero. Eso se llama entrenamiento, estudio, amor, caridad, pero no lo podemos denominar trabajo. El trabajo es servicio o producto a cambio de dinero.

Llamativamente, esto no les pasa a los varones. Tienen otras dificultades, pero no les

provoca culpa el mero hecho de ganar dinero, ni tienen problemas en poner precio a sus honorarios. Posiblemente tengan más reticencia para volverse adultos en el campo emocional, lugar donde las mujeres nos sentimos más a gusto.

Cuando —desde el rol profesional— incursionamos en los manejos familiares del dinero, es posible descifrar la violencia implícita, el temor, la falta de acuerdos, la baja autoestima, el desamparo, la incomunicación, el poder, la inseguridad y la escasez de recursos personales en los que estamos sumergidos. El dinero es el modelo de intercambio que hemos inventado para relacionarnos en nuestra sociedad. Habrá que amigarse, conocerlo y entrenarse, para ejercer libremente nuestro ser persona en el mundo. Es imprescindible empezar a reflexionar entre mujeres y luego entre varones y mujeres, porque esto que nos pasa, nos pasa. Hay infinidad de mandatos que continuamos ejerciendo sin darnos cuenta, y que nos dejan a todos expuestos al desamor y a la falta de cuidados de unos hacia otros.

El manejo del dinero no es un tema menor, al contrario, es manifestación directa de nuestros funcionamientos primarios trasladados al accionar adulto en la sociedad. Para ser madres capaces de criar hijos en libertad, apoyando el crecimiento emocional autónomo, necesitamos —antes que nada— convertirnos en mujeres maduras. El dinero puede constituirse en un buen maestro.

La confusión de roles en los trabajos maternantes

Desarrollar una profesión vinculada al cuidado de los niños, requiere mayor destreza y capacidad para discriminar lo referente al trabajo y lo que tiene que ver con la tarea maternante. Una cosa es el compromiso emocional o el amor que ofrecemos en el vínculo con cada niño y otra son los convenios respecto al dinero, los horarios de trabajo y otros acuerdos laborales.

Es especialmente cierta la confusión en el caso de las maestras —sobre todos las maestras jardineras—, quienes nos encontramos en circunstancias ambivalentes, donde está en juego el amor por los niños además del dinero que se gana a cambio del servicio. Claro que el monto de dinero es tan escaso que nos «salva» de la contradicción.

Poner precio al trabajo maternante pone en peligro nuestra identidad, ya que no soportamos poner precio al amor, la abnegación y el cuidado de los niños. La sociedad entera estima que las mujeres se tienen que ocupar del tema de la educación, por lo tanto, resulta coherente que no haya prácticamente dinero de por medio. La idea colectiva responde a: «con esto te alcanza para tus gastos personales». Sin embargo, tanto en el rol docente como en otros oficios en los que la educación es el eje, si el dinero no avala la madurez del profesional, se tergiversa su función. Vale la pena saber que en otros países desarrollados, la docencia es una profesión muy bien retribuida.

Creo que uno de los motivos por los cuales la docencia está tan desprestigiada es a causa de la identificación de las docentes con los roles maternantes, en lugar de aumentar

la identificación con el rol profesional (esto no significa dejar de ser amorosas, cariñosas y comprensivas). A su vez, las docentes necesitamos mayor preparación para abordar las problemáticas familiares, reconocer en los niños sus partes de «niñosmamá» o «niñosfamilias». Apuntar al conocimiento sobre lo vincular, la comunicación y el intercambio en las relaciones afectivas, para ser verdaderas guías, tanto para los padres como para los niños. No es una segunda mamá lo que el niño necesita fuera del hogar, es una mujer madura que comprenda el funcionamiento completo de su realidad familiar.

Las mujeres maduras —si ejercemos el rol docente— logramos distanciarnos solo para observar y comprender, siendo cariñosas y contenedoras. Si somos inmaduras, nos fundimos en la mezcla de deseos propios y ajenos, confundiendo nuestras fantasías de madres con nuestras fantasías de maestras. Existe también una infantilización generalizada, proyectada sobre la mayoría de las maestras jardineras, que esperan responder al modelo de niña bonita con trenzas que canta canciones. A los padres nos gusta que la maestra sea linda. Que sea joven. Que bese a los niños. Sin embargo, nada de esto aporta a la evolución emocional del niño, ni a la comprensión del funcionamiento familiar de cada uno. Tampoco son estas las condiciones necesarias para constituirse en guías para los padres. Ser maestra requiere una exhaustiva búsqueda personal referente a la propia femineidad y la propia maternidad (seamos madres o no en la vida real).

Para ocuparse laboralmente de los niños a través de una función reconocida y valorada socialmente, es necesario recurrir a todos los conocimientos de este mundo, abandonando nuestros refugios donde solíamos escondernos de nosotras mismas. Podemos dejar profundas huellas en el alma de los niños que tenemos a cargo para la exploración del espíritu, siempre y cuando reconozcamos en nosotras la habilidad de ser creativas, luminosas, naturales y fogosas. Fuera de la casa, los niños siguen a quienes son capaces de sembrar palabras e ideas, juntar raíces, contar fábulas y desarrollar la sabiduría intuitiva.

Ser madre es diferente de ser guía. Podemos cumplir ambos roles en ámbitos diferentes y a cambio de reconocimientos muy disímiles.

Las instituciones educativas

En la Argentina, la mayoría de los jardines maternos y de infantes tienen excelentes proyectos pedagógicos. El nivel académico y de investigación pedagógica para el Nivel Inicial es muy alto. Sin embargo, sostienen un profundo desconocimiento de las **necesidades básicas del bebé y del niño, y una ignorancia cargada de prejuicios con respecto a la fusión emocional esperable con la madre** y el entorno próximo. Las exigencias de adaptación y las imposiciones masificadas, basadas en lo que determinan como «normal» o «anormal», responden mucho más a criterios intelectuales que a la observación rigurosa de cada niño y del desarrollo emocional posible en cada familia.

Hay aspectos que se manejan de manera asombrosamente parecida en todos los

jardines, pobres o ricos, públicos o privados, que no tienen que ver con la línea pedagógica, sino con el **desconocimiento del universo del bebé** o del niño humano. El control de esfínteres es una exigencia masificada en la salita de 3 años; en muchos jardines es la condición necesaria para admitirlos. Conozco pocos jardines donde se cuestione o se ponga en duda tamaña exigencia. Hay situaciones que, al funcionar de modo similar en todas las instituciones, ya no se discuten y se consideran «verdaderas». Algunos jardines maternos o de infantes que aparentemente ofrecen propuestas alternativas, no lo son tanto en cuestiones básicas como el conocimiento del campo emocional de cada niño en particular. Los jardines precisan vender lo que creen que los padres van a comprar. Intentan responder a las fantasías de inserción social de los padres, sin tomar en cuenta la realidad emocional de cada niño.

Me llama poderosamente la atención que los niños terminen adaptándose a las instituciones, en lugar de que dichas instituciones se adapten a la realidad emocional de los niños. He recibido hasta el hartazgo a madres estresadas con hijos estresados. En algunas ocasiones les he sugerido que retiren al niño del jardín simplemente porque **el niño lo pide**, he propuesto que consideren un año sabático, porque tiene 4 años y está **agotado**. Jornadas completas, horas de computación o de inglés..., hay niños que resisten y otros que no. Sin tiempo para jugar o fantasear, desconectados de su propia imaginación, se convertirán luego en adolescentes desinteresados y, más tarde, en adultos alejados de sus más íntimos deseos. El único estímulo debería atender la fantasía creativa y la exploración exterior e interior.

Cuando el niño proviene de una familia emocionalmente contenedora, con padres disponibles tal vez esté en mejores condiciones para frecuentar un colegio intelectualmente exigente. Pero si los padres trabajamos muchas horas fuera del hogar, no hay espacio ni lugar para el descanso emocional. Normalmente funciona al revés: cuanto más trabajamos los padres, más consideramos conveniente mandarlo al «mejor colegio». Pretendemos así que un niño de 2 años se adapte al modelo exitoso fantaseado por los padres. En este sentido, la pedagogía a veces está más al servicio de los resultados esperados por los progenitores que al servicio de la felicidad e integración con el alma del niño en cuestión.

La institucionalización temprana del niño que aparenta ser la tendencia y la solución posible para el ejército de madres que trabajamos, debería estar al servicio de una armoniosa constitución del ser esencial. Además de priorizar la búsqueda personal, el respeto por los intereses genuinos de cada niño, los tiempos personales, el juego y la creatividad.

Pero la elección de jardín o escuela de los hijos tiene que ver con la apertura de conciencia, el grado de libertad interior y el interés genuino por ofrecer a nuestros hijos un camino de búsqueda de lo invisible. Las madres en libertad y movimiento somos quienes estaremos en mejores condiciones para ofrecer a nuestros hijos espacios abiertos para el desarrollo personal. La ingenuidad es una excusa frecuente, pero la responsabilidad sigue siendo nuestra. Por otra parte, las instituciones educativas se van erigiendo a partir de los pedidos desplazados de los padres, que proyectamos en los hijos

sueños incumplidos que poco tienen que ver con la misión específica de ese ser diferenciado que es el niño.

La conciencia con la que contamos las madres para movernos en el mundo exterior, incluye la modalidad en que colocamos a nuestros hijos en el afuera. La mayoría de jardines maternos y de infantes responden a patrones sometidos a la fantasía de éxito de los adultos, no a la exploración del alma. Creo que nos corresponde a las mujeres mirarnos con detenimiento y preguntarnos luego qué pretendemos sembrar en la conciencia de nuestros hijos. Hacer de cuenta que les ofrecemos lo mejor es demasiado fácil. Pagar mucho dinero por un colegio, aumentar las horas de rugby, natación, inglés o computación puede ser esperable en la medida en que estén reconocidas y satisfechas las necesidades básicas de contención, ocio, descanso, comunicación y vínculo.

Refiriéndonos a niños entre 0 y 7 años, podemos afirmar que sus necesidades deben ser **satisfechas prioritariamente en el campo emocional**. Sobre esa estructura afectiva sólida, aparecerán luego los intereses intelectuales o deportivos genuinos, que los padres atentos podemos ayudar a desarrollar. El interés y la paciencia que requiere mirar a ese niño en particular responden a nuestra madurez para no proyectar en los hijos nuestros propios deseos, sino liberarlos de nuestra sombra permitiendo que cada uno desarrolle su misión en la tierra como ser único y diferenciado.

Mirarlos, acompañarlos, guiarlos y ofrecerles recursos, son actitudes que necesitan tiempo, introspección y silencio. El tiempo es indispensable para no llenar todos los espacios con el apuro por concluir con las obligaciones. **La introspección es necesaria, ya que no puedo mirar libremente a otro si no me miro primero a mí mismo.** En fin, el silencio tiene más contenido que los largos discursos y nos posibilita mayor conciencia en las travesías.

Al elegir instituciones desde donde nuestros hijos se proyecten al mundo, apelemos a la comprensión del universo de los niños que profesan quienes se ocuparán de ellos, más que al prestigio social que nos aseguran. Esta decisión requiere madurez emocional en los padres para no tentarnos con el refugio de la apariencia. Solemos arrojar a nuestros hijos a lugares demasiado exigentes para que ellos cumplan con los sueños que nosotros no hemos logrado hacer realidad. Es indispensable que discriminemos lo que les sirve a ellos para un desarrollo armonioso de lo que compensa nuestras pretéritas desdichas.

En busca del ser esencial femenino

A veces comenzamos nuestra vida en aguas contaminadas, donde nos obstruyen la energía vital e inocente, y nuestra creatividad y búsqueda personal quedan gravemente dañadas. Me refiero a los abandonos emocionales en la infancia, maltratos, falta de amor, padres infantiles o ausentes, pobreza o tristezas intangibles. Luego solemos reencontrarnos con esta sombra en medio de las crisis vitales, justo cuando parece ser «el peor momento» para que afloren recuerdos o vivencias desagradables como si fueran

reales.

La edad adulta, además de permitir que afloren los recuerdos, nos ofrece también la certeza de la existencia de otras potencialidades acurrucadas en nuestro interior, esperando el momento en que les demos la oportunidad de salir a la luz. Son lugares preexistentes dispuestos a ser llenados con nuestros deseos genuinos y listos para construir nuestro lugar en el mundo. Por eso es necesario saber que esos lugares existen en nuestra psique, pero esperan la señal de nuestras decisiones conscientes para que los hechos se conviertan en realidad.

Durante todos estos años asistiendo a mujeres que buscaban respuestas personales, ha crecido en mi interior la sensación de un **alma femenina inmensa**, una energía construida **entre todas las mujeres** que van y vienen con problemas que difieren solo en apariencia y que comparten la necesidad imperiosa de abrir el torrente de creatividad y dejarse fluir. Siempre hay vida vibrando alrededor de las mujeres, aunque la mayoría vivamos historias muy restringidas, mandatos sociales arcaicos y tengamos la costumbre de continuar llorando las penas de la infancia.

Quiero decir que partiendo de una mirada superficial, las mujeres se dan a conocer a través de novelas personales carentes de interés, demasiado repetidas y frecuentemente asustadas ante los desafíos del mundo adulto. Pero apenas construimos una red de confianza y solidaridad, aparece el brillo de la creatividad original y las ganas de empezar a hacer algo, lo que sea, con tal de irradiar perlas ante el asombro de nosotras mismas.

Me he entusiasmado una y otra vez incitándolas a que comiencen, se abran, se levanten y se apropien de los espacios vacíos en lugar de querer llenar los espacios de los demás. En las pequeñas vidas, solemos tapar los agujeros de todo el mundo en lugar de enfrentarnos a nuestro propio vacío y luego a la inmensidad de posibilidades que ese mismo abismo nos ofrece. Si somos madres, tenemos asegurada la distracción, ya que siempre habrá motivos para ocuparnos de los demás, cavando la fosa de nuestro río estancado. Sin embargo, nuestros hijos necesitan madres creativas, plenas, encaminadas en nuestra búsqueda personal, ya que el sentido que cada mujer encuentra a su propia vida, le permite ofrecer sentido a la vida de los demás.

Para ser creativas necesitamos tiempo. El tiempo es un bien sagrado que las mujeres debemos aprender a cuidar, ya que defendemos el tiempo de los demás pero no el propio. También debemos cuidar de nuestras pequeñísimas pasiones escondidas en algún momento de ocio, relegadas en un incómodo cajón y compartidas solo entre confidencias silenciosas con alguna mujer cómplice de nuestras travesuras. Festejamos las pasiones de los demás, pero nos reservamos las nuestras para desarrollarlas en un futuro incierto, tal vez porque creemos que no son ni tan importantes ni tan apasionantes.

Somos muchas las mujeres desgastadas, perdidas y sin ánimo, que sentimos que ya nada vale la pena. Cuando sospecho a través de los ojos cristalinos de las mujeres que el fuego interior aún vibra en ellas, suelo pedirles que cierren los ojos, pongan las manos en el corazón y pidan un deseo loco, imposible, indecible. Entonces una nube de diamantes se evapora desde sus sonrisas..., y suavemente surgen palabras dulces llenas de deseos concretos, frases abrazadas durante años y pensamientos exactos. Los anoto con

rigurosidad porque son el tesoro de cada mujer.

Luego acordamos que ese es el objetivo de nuestros encuentros: simplemente tomar en serio esos esbozos de deseos y potenciarlos. Buscar juntas estrategias para que esos sueños se conviertan cotidianamente en realidad, cuidando de no ser castigadas por nosotras mismas ante tamaño atrevimiento de libertad. Dejamos volar la imaginación, hacemos proyectos, permitimos los encuentros casuales, desciframos los mensajes y nos asombramos ante el torrente de energía que vuelve a circular.

Algunas nos atrevemos. El profesional que acompaña debe prometer cuidado. También necesitamos conocer de antemano los riesgos: el mayor es la incomodidad. Generalmente hay que estar dispuestas a perder esos lugares conocidos y aburridos, donde jugamos repetidamente el mismo rol y nadie repara en nosotras, ni siquiera nosotras mismas. Nos volvemos invisibles como la mayor parte de nuestro trabajo, invisibles como los esfuerzos desmedidos para satisfacer a los demás: hijos, esposos, amigos, vecinos y profesores. En este punto, es pertinente reconocer que «lo invisible» tiene sus ventajas..., porque nadie nos molesta ni nos empuja al encuentro con nosotras mismas.

Se trata de una decisión personal: permanecer en los lugares infelices aunque conocidos o bien decidirse a averiguar «quién soy», «qué tengo para ofrecer en esta vida», «cuál es mi misión». Para ello es necesario ser visible al menos de vez en cuando. Creo que estos son los pedidos que desplazadamente formulamos las mujeres cuando consultamos a terapeutas o profesionales que estén en condiciones de mostrarnos una huella del camino. Es posible que reconozcamos la imposibilidad de asumir el compromiso de hacernos cargo de nuestra propia búsqueda: en esos casos es saludable esperar.

En esta búsqueda del «yo soy», la maternidad puede facilitarnos a algunas mujeres el recorrido, en la medida en que vivamos una **maternidad consciente** y criemos a nuestros hijos con autonomía interior. En cambio, a otras mujeres la maternidad nos pierde definitivamente, infantilizadas y «ocupadas» en los menesteres de la crianza, construyendo un mundo doméstico y encerrándonos con llave por dentro.

En definitiva, creo que muchas mujeres estamos perdidas por dentro, pero no hay motivos suficientes para permanecer en ese estado. Podríamos atrevernos un poco más: estamos protegidas por la luna, la tierra, el agua y el viento. Un remolino de vitalidad gira en nuestro cuerpo y nuestros hijos dependen en parte de la explosión de nuestro corazón, de la alegría infinita y del sentido profundo que encontremos al hecho de vagar por este mundo con nuestra alma femenina a cuestas.

¹. Algunos conceptos fueron extraídos de Clara Coria, *El sexo oculto del dinero*, Buenos Aires, Grupo Editor Latinoamericano, 1986.

A modo de Epílogo

La experiencia de acompañar —desde un lugar «terapéutico»— a las madres es tan variada y enriquecedora que sobrepasa la traducción de dichas vivencias de modo lineal o narrativo. Para las mujeres que hemos recorrido las páginas de este libro desde el «ser mamá», espero que en lugar de «sentirnos culpables» (lugar cómodo en el que nos situamos con facilidad y autoengaño) ahora nos sintamos más creativas y buscadoras de nuestro propio destino. Para las que lo hemos leído desde el quehacer profesional, espero que nos permita sumergirnos en la capacidad personal de sintonizarnos con los **estados regresivos y fusionales de las madres**. Porque finalmente de eso se trata: de trabajar con la femineidad en su momento de máxima potencia. Y nada mejor que otra mujer en relación fusional con la madre en busca de ayuda. Insisto en rescatar lo femenino que vibra en cada una de nosotras si nos interesa trabajar con madres de niños pequeños. Caso contrario —identificadas con el poder masculino— daremos consejos, dictaremos sentencias y redactaremos guías irreprochables y completas sobre cómo ser una buena madre. Justamente, basados inconscientemente en esa mirada masculina, hay un montón de libros escritos.

Hay muchas profesionales de la salud y la educación desocupadas, muchísimas mujeres psicólogas de clase media y alta que se cansaron de trabajar gratis en hospitales, sin saber cómo dar cauce a su desempeño profesional. Por otro lado, hay un ejército de madres desesperadas esperando encontrar referentes externos que coincidan con los referentes internos, ya que sentimos que **lo que nos pasa nunca coincide con lo correcto**. En esencia, hacerlo coincidir será función de las profesionales que trabajamos a favor de los vínculos humanos, nombrando, solidarizándonos y legitimando estas vivencias maternas tan particulares y tan poco aceptadas por «el afuera». En este sentido, hay mucho por hacer.

Pensando en la condición de las mujeres como género, nació mi institución a inicios de los años noventa, que dirijo y que desarrolla sus actividades con base en la ciudad de Buenos Aires. Sigue funcionando la Escuela de Formación Profesional en la que entreno **a quien quiera** a aprender la metodología de construcción de la **biografía humana** (explicada detalladamente en otros libros publicados, sobre todo en *La biografía humana*). También mi equipo de profesionales (todos egresados de mi escuela y en permanente entrenamiento conmigo) atiende consultantes de todas partes del mundo, gracias a la maravilla de Internet y del programa Skype. El presente libro intenta actualizar la visión que sigo afinando a lo largo de los años, apuntando mi brújula interna a lograr instaurar como sociedad cada vez más lugares de encuentro, reflexión y pensamiento autónomo, capacitando a más profesionales en el acompañamiento de las travesías hacia los mundos ocultos de la psique.

Por supuesto, necesitamos ir al encuentro de nuestra propia sombra para luego acompañar a cada mujer a navegar la propia, dentro de la personalísima construcción de sus vínculos. Tenemos que aprender a abordar sin prejuicios ni ideas predeterminadas

cómo cada individuo ha sobrevivido a su infancia, cómo organiza los acuerdos afectivos, los sostenes, la comprensión de todo el escenario familiar, las crisis vitales, la irrupción de los hijos como desencadenantes aparentes de las rupturas de pareja, la repetición de los modelos internos de relación, las terapias resolutivas y las no tanto; en fin, todo el ordenamiento consciente e inconsciente de las redes afectivas. Porque la aparición de los hijos rima con mucho más crecimiento de lo que parece.

Esta visión me sostiene y me guía en la convicción de pensar que las mujeres somos los **pilares del futuro**. Tenemos la obligación de ser cada vez más conscientes para sostener vínculos de respeto mutuo, para luego poder criar hijos bajo un sistema amoroso. Porque a fin de cuentas, todo lo que nos pasa es por falta de amor.

Índice

Portadilla	3
Legales	5
Dedicatoria	6
Prólogo a esta nueva edición	7
Prólogo	10
1. Una emoción para dos cuerpos	12
2. El parto	29
3. Lactancia	47
4. Convertirse en puérpera	66
5. El bebé, el niño y su madre fusionada	79
6. Sostener y separar: dos funciones posibles para un padre maduro	99
7. Las enfermedades de los niños como manifestación de la realidad emocional de la mamá	120
8. Los niños y el derecho a la verdad	136
9. Los límites y la comunicación	151
10. Placer de niños, censura de grandes	172
11. Funcionamientos familiares a la hora de dormir	191
12. ¿Niños violentos o niños violentados?	206
13. Las mujeres, la maternidad y el trabajo	223
A modo de Epílogo	235