

LAURA GUTTMAN

LA REVOLUCIÓN DE LAS MADRES

Sobre nutrición, bulimia,
anorexia y desamor

EDICIÓN
CORREGIDA Y
AUMENTADA



 Planeta

Índice de contenido

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Introducción](#)

[La biografía humana](#)

[Las improntas básicas nutritivas](#)

[El hambre emocional](#)

[El primer alimento: la leche humana](#)

[Sobre la leche de vaca](#)

[Niños prematuros o internados en terapias de cuidados neonatales](#)

[El destete y la introducción de alimentos sólidos](#)

[Bulimia y anorexia](#)

[El sobrepeso, la enfermedad del consumo](#)

[La comida que calma al corazón](#)

[La revolución de las madres](#)

La revolución de las madres

Laura Gutman

La revolución de las madres

Sobre nutrición, bulimia, anorexia y desamor

Gutman, Laura

La revolución de las madres. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2014.

E-Book.

ISBN 978-950-49-4092-0

1. Maternidad. I. Título

CDD 155.646 3

© 2014, Laura Gutman

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 Seix Barral®

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): 978-950-49-4092-0

Dedico este libro a mis hijos Micaël, Maïara y Gaia

Introducción

Como es adentro es afuera, como es arriba es abajo. Dicen los sabios de todos los tiempos que lo grande y lo pequeño son análogos, lo externo y lo interno, lo macroscópico y lo microscópico. El pulso vital de las galaxias y el pulso de nuestros corazones. La sangre que corre por nuestras venas y los ríos que corren por el organismo terrestre.

Si pudiéramos imaginar que la Tierra que habitamos es un organismo que respira, que fluye, que se contamina y se atora, que duerme, que despierta y sueña, se despereza, se sacude y se angustia. Si pudiéramos darnos cuenta de que la Tierra vive, vibra, sufre, llora, enferma, sana por sus propios medios, se reproduce y florece. Si pudiéramos reconocer que cada uno de nosotros somos la Tierra y somos el Cielo. Si supiéramos que cada célula contiene el universo entero. Entonces cuidaríamos cada expresión, cada palabra dicha y cada sentimiento sentido, porque son alimento para el alma si son armoniosos pero son veneno para el espíritu si están contaminados.

La comida material que ingerimos, que introducimos adentro de nuestro cuerpo y que entra en contacto directo con nuestros rincones insondables de nuestro ser interior, es manifiestamente análoga al origen de lo que somos y de lo que devenimos a cada instante. El hecho de procurar alimento y comer —acto que repetimos varias veces al día— es tal vez la principal actividad de todo ser viviente. A través de toda la historia de la humanidad, en todas las culturas, religiones, regiones del mundo y filosofías, lo que hacemos todos, es comer. Para sobrevivir. Pero también para nutrir el flujo vital constante. Nuestro crecimiento y desarrollo espiritual están íntimamente ligados al alimento. Por otra parte, todo vínculo afectivo es también alimento espiritual. De hecho, el primer vínculo humano, es decir la experiencia de contacto que hemos recibido —o no— en brazos de nuestra propia madre, será reflejo de prácticamente todo nuestro futuro porque aprenderemos a nutrir a otros y a ser nutridos según los parámetros de esta primera experiencia vital.

Esencialmente, no hay grandes diferencias entre alimento material y alimento espiritual. Son dos facetas del mismo principio. Nos nutrimos de pan y de amor. Nos contaminamos con insecticidas o con envidia. Por eso es equivalente que contaminemos el planeta o que comamos comida energéticamente vacía.

Vivimos tiempos muy duros en los que la autodestrucción del planeta es una realidad cotidiana imposible de negar. Todos los seres humanos estamos implicados en este deslizamiento hacia la contaminación del agua, del aire, de la tierra y de la naturaleza en su conjunto. Asombrosamente, coincide con una época en que **la maternidad como símbolo de nutrición ha perdido todo valor social**. Las mujeres y los varones hemos devenido tan estériles como los bosques podados. La circulación de la familia reunida o de la comunidad como eje central de las relaciones va perdiendo sentido en medio del egoísmo y el consumo desenfrenados.

Análogamente, el valor del alimento armonioso ha perdido terreno consumido por la vorágine de nuestra vida ciudadana. El desarraigo y la distancia que aumentan cada día respecto a la Tierra, los ríos, la selva y la naturaleza en todas sus expresiones, es un hecho palpable que las mujeres —en especial— sufrimos sin conciencia. Estamos lejos de los ciclos vitales naturales y cada vez más distanciadas de nuestros propios ciclos femeninos, que son pura expresión de nuestro contacto con el universo. Apuradas y con los relojes internos desajustados, no sabemos cuándo ovulamos, ni cuándo sangramos, ni cuándo comemos, ni cuándo soñamos. Las mujeres y nuestro nexa natural con la naturaleza viviente van perdiendo fluidez, armonía, tiempo y silencio. El alimento material nos resulta ajeno, tan ajeno como nuestro propio cuerpo, como el río más cercano que no conocemos, como la respiración pausada que no respiramos, como el ritmo cardíaco que no atendemos.

Ése parece ser el camino habitual por el que andamos. Posiblemente, obtenemos nuestros beneficios y no todo sea tan sombrío ni tan devastador. Tal vez, no haya nada para modificar pero sí podemos derramar unas gotas de conciencia respecto a dónde estamos y hacia dónde vamos como mujeres y como constructoras de ámbitos de nutrición material y espiritual. Tal vez, ya no queremos dedicar nuestra vida a la nutrición de los demás y anhelamos nutrirnos finalmente a nosotras mismas, al reconocer nuestras carencias tan salvajemente sufridas como las de los demás.

A todo esto se agrega el **hecho materno** y la condición que asumimos como entidades nutricias. Convertirnos en madres es un salto brusco hacia esa otra manera de ejercer la feminidad. Casi sin darnos cuenta, sabemos alinearnos con la Tierra, con las ofrendas y con las cosechas. Aunque muchísimas mujeres urbanas ya no reconocemos las estaciones del año, no vivimos en armonía con nuestros ciclos lunares, 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, podemos vivir la experiencia de ofrecer el alimento como una tarea femenina por excelencia, tanto el alimento material como el alimento espiritual.

Nutrir emocionalmente a otros y sobre todo nutrir a nuestros hijos, significaría despojarnos de las propias necesidades y deseos. Pero resulta que hoy en día las mujeres defendemos nuestras propias necesidades y nuestros propios deseos como si quisiéramos recuperar siglos de sometimiento y oscurantismo y tomar finalmente nuestra revancha. Cosa comprensible y lógica. Sin embargo, estamos asistiendo a una realidad colectiva en la que casi **nadie nutre a nadie**, por lo tanto no hay mucho alimento disponible. Hoy abunda el **hambre emocional**. En las relaciones afectivas estamos todos midiendo **qué es lo que obtendremos**, pero casi nunca ponemos atención en **qué es lo que ofrecemos**.

Incluso respecto al alimento material, para prepararlo y ofrecerlo también necesitamos **disponibilidad emocional**, es decir ser capaces de detenernos algunos instantes para 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 otros.

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 y de lo que damos de comer a nuestros hijos.

En estas condiciones anímicas solemos preparar la comida: sin mucho interés y con ganas de terminar el trámite. Para colmo, la introducción del alimento sólido en el bebé viene teñido de recetas pediátricas y son más una preocupación racional que un olfato del alma. Esto complica aún más las cosas, ya que ingresar en el terreno de la ofrenda del alimento con tantas contraindicaciones y opiniones de moda, torna esta ocupación en algo aún más molesto y difícil de asumir con alegría y placer.

La contaminación planetaria, la distancia que zanjamos respecto a nuestros mundos interiores, la feminidad lastimada en casi todos sus aspectos y la necesidad compartida de producir más, consumir más y tener más dinero para seguir consumiendo nos arroja a una realidad paradójica cuando nacen los niños. Porque a pesar de que las mujeres producimos cantidades enormes de **leche materna** que 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, no la ofrecemos. La despreciamos. La ignoramos. Le quitamos todo valor social.

Siguiendo el camino del absurdo, cuando el niño llega a la edad adecuada para 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. Generalmente, son alimentos exageradamente industrializados, carentes de todo valor energético. Sin embargo, tienen algo en común: están listos para consumir y casi no requieren preparación ni dedicación.

En el presente libro, no pretendemos tomar posición alguna respecto a nuestra manera de vincularnos ni respecto a lo que comemos o damos de comer a los demás. Sin embargo, esperamos ayudar para que cada uno de nosotros pueda formularse nuevas preguntas, incluso si nos llevan hacia respuestas que no teníamos deseos de escuchar respecto a nuestras carencias de amor y nuestras dificultades para amar.

Posiblemente, al finalizar la lectura de este libro no llevemos a la práctica ninguna de las sugerencias. Pero al menos nos formularemos algunas preguntas sobre qué significa el alimento, cómo queremos nutrirnos, qué tipo de alimento pretendemos ofrecer a nuestros hijos, por qué nos resulta tan arduo relacionarnos con ellos, qué es lo que no toleramos respecto a la intimidad y el contacto, qué caminos nos permiten sentirnos mejor, cuándo se establece la mejor comunicación entre los miembros de nuestra familia, qué circunstancias nos intoxican, qué comidas o vínculos nos enferman y qué vivencias internas nos paralizan o nos obstaculizan cuando deseamos emprender un cambio.

Es verdad que con frecuencia nos rendimos ante las **nuevas preguntas** recién cuando estamos atravesando una buena crisis, cuando sobrevienen enfermedades, pérdidas de seres queridos, derrumbes económicos, hijos con manifestaciones molestas o preocupaciones sobre el futuro. Entonces una vez más, ya no serán muy importantes las

preguntas en sí mismas, sino la objetividad y la visión de conjunto con la que abordaremos nuestros problemas.

Albert Einstein decía que si queremos resultados diferentes, tenemos que cambiar el punto de partida. Asimismo, si nuestros hijos se enferman a repetición o pasamos de tragedia en tragedia y no logramos **salir a flote**, y si verdaderamente deseamos cambiar los resultados, estaremos obligados a **cambiar el concepto de salud, cambiar lo que comemos, cambiar la comunicación que circula entre nosotros, cambiar nuestras creencias sobre quienes somos, cambiar la medicina que practicamos o cambiar los conceptos filosóficos a los que estamos aferrados**. En definitiva, estamos proponiendo mirar con ojos nuevos una vieja situación.

Parece fácil pero no lo es. Cuando andamos por un camino de tierra, generalmente decidimos seguir la huella, es decir, aprovechar la experiencia que otros ya han probado. Sabemos que si seguimos la huella, no correremos riesgos y que el auto no se estancará en el barro. A veces, la huella es muy profunda, por lo tanto está muy **probada** y es segura. En cambio, decidir salirnos de la huella implica un riesgo. Pocos nos atrevemos a tamaña aventura. Es posible que nos atasquemos. También es probable que con cierta astucia encontremos un camino más fácil, ligero, rápido y secreto. Y que nos encontremos con las propias fortalezas y, sobre todo, con el resultado de una búsqueda personal genuina.

Algo así sucede cuando decidimos cuestionar las ideas arraigadas y compartidas en una sociedad determinada: nos da miedo porque no están **probadas**, no son aceptadas y no queremos convertirnos en los más raros. Pues bien, este libro propone algunas excentricidades, simplemente para otorgarnos la libertad de pensar en libertad.

Por otra parte, las cosas no están funcionando demasiado bien: los niños sanos enferman recurrentemente, las personas grandes vivimos estresadas y con dolencias, no tenemos tiempo para quienes supuestamente más nos interesan en el mundo: nuestros seres queridos. Aparecen nuevas enfermedades a pesar de los adelantos tecnológicos. Entonces: ¿por qué no salimos de la huella y ver qué pasa? ¿Cuál es el riesgo más allá de que alguno de nosotros se sienta interpelado, poco respetado en sus creencias o contrariado?

Por ejemplo, para iniciar un **camino aparentemente peligroso y fuera de la huella**, la primera reflexión girará en torno a la sobrevaloración 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. Sólo 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.

Hablando de huellas —a pesar de que las sociedades occidentales la han impuesto globalmente—, 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. Todas ellas son consecuencia directa de la ingesta de leche de otras especies.

Claro que es controvertido pensar en no dar leche a los niños pequeños: en nuestra cultura parece inadmisibile. Las góndolas de los supermercados están repletas de productos lácteos con azúcar y dibujitos que los niños pueden comer sin que les prestemos demasiada atención. Y ésa es la trampa: reemplazar la conexión profunda con la dulzura superficial.

Recordemos que una generación atrás los que ahora somos grandes no sufríamos otitis interminables ni vivíamos toda la infancia con mocos. En ese entonces, el yogurt 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 la presencia de la mamá o de otro adulto para alimentarse. Éste será uno de los caminos por los que intentaremos no pisar la huella. Y ver hacia dónde nos conduce tamaño atrevimiento de libertad.

Vamos a procurar también discernir sobre qué sucede cuando las madres regresamos una y otra vez a nuestra Tierra, es decir a **nuestro instinto** y deseo ardientes. 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. En el acto nutricio aparece también la feminidad ardiente colmada de sensaciones agradables. Ése es un 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 hondamente ligados a la naturaleza nos conducen a elegir especialmente para los niños los alimentos de peor calidad: salchichas, «patitas» de pollo fabricados con el desecho de ave, palitos, «chizitos» y productos de copetín saborizados artificialmente, «formitas» de «pollo» o «pescado» freezados, rebozados y repletos 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 sólo 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 niños en brazos mientras todos comemos. Preparar una vez algo sabroso y sencillo. Y reírnos cada tanto.

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.

Los niños son como el agua clara, saludables y conectados con la naturaleza. Tal vez por eso rechazan los alimentos desnaturalizados: suelen vomitar con gran facilidad para reencontrarse con su 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. Asimismo, los niños expresan sin vueltas todo lo que sienten; por el contrario, los adultos estamos tan alejados de nuestro ser esencial que raramente logramos manifestar de manera sencilla y directa nuestros sufrimientos.

Por último, diremos que este libro propone una mirada simple y honesta sobre un tema que nos preocupa a todas las madres y a todos los padres: la **nutrición** de nuestros hijos. Reflexionaremos sobre cómo los nutrimos afectivamente y qué dificultades aparecen en el acto de nutrir. Qué significa **dar**. Por qué estamos tan necesitados de recibir. Cómo podemos estar al servicio del otro. Cómo obtener recursos para amar a los otros aun viviendo una vida ajetreada y llena de obligaciones. Mi propósito es que nos otorguemos la libertad para **pensar con autonomía**, qué, cómo, dónde, cuándo y con quién queremos alimentarnos y alimentar a los demás. Con quién y cómo queremos nutrirnos de amor. Claro que éste no es un libro de cocina, tampoco un recetario con indicaciones sobre cómo cocinar una hermosa y exitosa vida. La buena y la mala noticia es que sólo cada uno de nosotros sabrá cómo poner en práctica ciertos cambios, siempre y cuando estemos dispuestos a abandonar el beneficio oculto que nos mantenía en modalidades vinculares antiguas.

Cambiar no es fácil. Sin embargo, tengo la íntima convicción de que los cambios serán femeninos. Porque **sucedan en la intimidad de cada vínculo amoroso**. Somos las mujeres quienes —históricamente— hemos tenido en nuestras manos los tejidos secretos de la afectividad entre los humanos. Por eso, nos corresponde hacernos cargo de nuestro legado y emprender —cada una de nosotras— una pequeña gran revolución adentro de casa. Silenciosa, susurrante, amorosa, suave y poderosa.

La biografía humana

LA DEMANDA «EXCESIVA» DE LOS BEBÉS. CONSTRUCCIÓN DE LA BIOGRAFÍA HUMANA. EL ORDENAMIENTO DE LA INFORMACIÓN. EL «YO» ENGAÑADO. EL FRÍO DEL HECHIZO.

La demanda «excesiva» de los bebés

La presencia del recién nacido trae consigo una nueva vivencia que nos resulta aterradora: ese pequeñito **tiene hambre**. Siempre tiene hambre. Parece no terminar nunca de satisfacerse... Apenas ha estado en brazos, ya los reclama nuevamente; apenas ha terminado su mamada, requerirá más y luego más y así *ad infinitum*. Por nuestra parte, las madres sentimos por primera vez con total conciencia que **eso** que el bebe pide, no estamos en condiciones de ofrecer. De hecho, utilizamos múltiples interpretaciones, como por ejemplo: «me tomó la hora», «me quiere manejar», «es capricho», «es muy demandante», «es muy mal criado» o lo que sea que nos garantice que **el niño no tiene razón**. Sin embargo, la única realidad es que el niño **necesita** ser satisfecho en una medida en que las madres —hasta hace poco mujeres independientes— no estamos dispuestas a responder.

Las madres —por nuestra parte— sólo podremos vincularnos y **nutrir al niño tal como hemos sido amadas o no amadas, nutridas o desnutridas, cuidadas o descuidadas**. Claro que no tendremos recuerdos conscientes —aunque eso poco importa— porque lo que opera es la **impronta básica**, la huella grabada en el trasfondo de toda nuestra experiencia vital primaria. Eso que hemos vivido como confortable o como aterrador, con confianza o con desolación, es lo que va a marcar **el pulso** entre nuestras necesidades no satisfechas en el pasado y nuestra capacidad para satisfacer al niño en la actualidad. Lo sepamos o no.

Justamente, enterarnos de cuál es la dimensión real de nuestras capacidades actuales para nutrir a otro y cuáles son nuestras aptitudes para el maternaje y la disponibilidad emocional, va a ser indispensable si nos interesa abordar un panorama fehaciente sobre nuestra realidad emocional. Básicamente, tenemos que saber con qué contamos, cuánto hambre emocional aún estamos ávidas de saciar; es decir, de qué historia provenimos y qué personajes hemos adoptado a favor de nuestra supervivencia.

Saber de dónde provenimos y conocer la calidad de nuestro propio alimento emocional, desde mi punto de vista se logra construyendo una prolija y coherente **biografía humana**.

Construcción de la biografía humana

La biografía humana es una construcción que realizamos como mínimo entre dos personas. Los consultantes prestamos el relato consciente de nuestra propia vida. Los

profesionales ordenamos, preguntamos, indagamos, organizamos el relato intentando que encajen las piezas en un sistema lógico, trazando un hilo invisible ordenado y consistente. Para acompañar estos procesos de indagación personal, será pertinente que anhelemos llegar a la verdad de los juegos vinculares completos, sin importar quién tiene razón, sino comprendiendo las lógicas de los escenarios. Es un trabajo que requiere más indagación, investigación y olfato, que teorías psicológicas u opiniones generales.

La primera cuestión, y quizás la más sorprendente, es que frecuentemente lo que los consultantes relatan será **lo que menos nos interesa**. ¿Por qué? Porque todos hablamos desde la **luz**, desde la identidad, desde lo que reconocemos de nosotros mismos. Por ejemplo, diremos: «yo soy una persona dedicada y siempre atenta a las necesidades de los demás». ¿Es verdad? Probablemente desde el punto de vista de quien lo dice, claro que debe ser verdad. Pero los profesionales tendremos que preguntar qué dicen los otros (la pareja, los hijos, los padres, los hermanos, los vecinos, los empleados, los enemigos). Sólo de ese modo podemos aportar a la construcción de una **biografía humana** confiable, incluyendo las vivencias, percepciones, pensamientos o dificultades de las demás personas que se vinculan con quien estamos acompañando en su búsqueda personal. Entonces podremos obtener un panorama más amplio y cercano a la verdad sobre el individuo que consulta y sus dificultades.

Por otra parte, la construcción de la **biografía humana** importa en la medida en que busquemos **sombra**. Para eso, intentaremos aproximarnos a aquello que las personas no conocen de sí mismas. En este sentido, fascinarnos con la parte del relato que los consultantes estarán encantados de repetir una y otra vez, nos aleja de nuestra tarea. Concretamente, en los puntos en los que el individuo se instala cómodamente contando con lujo de detalles escenas —ya sean felices o sufrientes—, sabremos que por más floridas o novelescos que sean los relatos, no constituyen **sombra**. Por lo tanto, no nos interesan.

Tal vez molesta decirlo así: **no nos interesa**. Los profesionales estamos haciendo una búsqueda entre tinieblas como si fuéramos detectives, por lo tanto insistiremos sobre las preguntas que nosotros hemos formulado, así como no estaremos dispuestos a escuchar aquello que no sirve a la investigación aunque al consultante le interese mucho, por ejemplo cuando el individuo —llorando— cuenta por enésima vez que el padre le arruinó la vida. Pasa que si continuamos escuchando exactamente lo mismo relatado desde la misma posición, no hay forma de traer el **otro lado** para que el individuo sufriente pueda entrar en contacto con lo que no ha abordado de sí mismo.

Otra cuestión importante pero que requiere experiencia y entrenamiento para detectar a través del relato, es descubrir **por boca de quién habla el individuo**. Trataré de explicarlo mejor: Todos nosotros tenemos vivencias y recuerdos del pasado pero sobre todo contamos con alguien, alguna figura importante que nos ha contado la **historia oficial** sobre cómo son las cosas. Quiénes son buenos, quiénes son malos, quiénes son confiables, si la vida es bella o es espantosa, si la abuela es una bruja, si papá nos abandonó y se fue con otra, si la vecina es una metida o si uno mismo ha sido un niño demasiado caprichoso o engreído. En fin, sea lo que fuera que nos hayan dicho, nosotros

hemos decidido creerle. Generalmente, ese personaje que tiene tanta influencia sobre nosotros suele ser... ¿lo han adivinado? Sí, suele ser **mamá**. A veces —con menor frecuencia— puede haber sido **papá**, sobre todo si cuenta con el aval de mamá. Y en menor proporción puede ser la **abuela**, en especial si es quien nos ha criado y mucho más si ha estado en guerra histórica contra mamá y si nosotros fuimos sus rehenes predilectos.

En todos los casos, hay alguien influyente en nuestra infancia que **ha nombrado** las cosas. Claro que las ha nombrado según su propio cristal, como hacemos todos. Lo interesante es que **lo que ha sido nombrado** pasa a constituir nuestra **identidad**, independientemente de lo que hayamos experimentado. **La conciencia se organiza a partir de las palabras que nombran estados emocionales o acontecimientos concretos. Luego, los recuerdos que recordamos (valga la redundancia) se organizan a partir de esas palabras dichas.**

Por ejemplo, Juana dice que su padre fue un egoísta. Que no le importó el devenir de sus hijos y que sólo se ocupó de sí mismo. Que es un sinvergüenza, no se le puede pedir nada porque nunca será capaz de responder a las necesidades de los demás.

Es probable que estas apreciaciones sean verdaderas. Pero lo que vamos a tratar de descubrir es qué vivencias, recuerdos y experiencias **personales** ha tenido Juana durante su infancia con relación a este padre. Entonces, tendremos que preguntar específicamente, insistiendo para que se ponga las manos en el corazón, se permita fluir a través de los recuerdos y traiga escenas en las que el padre estuvo presente. Puede aparecer ese padre como la única persona cariñosa, que muy esporádicamente se quedaba hasta tarde contándole un cuento. O un padre llorando después de una pelea conyugal. O un padre que le enseñó a andar en bicicleta. Cuando aparecen estas imágenes, pueden ser profundamente reveladoras... porque **a pesar de haber vivido experiencias placenteras**, en la medida en que **no sean nombradas, no pasan a la conciencia. Y si no pasan a la conciencia, tenemos la sensación de que no existen.**

Lo interesante aquí es que quien **nombraba la realidad** era **la madre**. Si la pelea conyugal era la moneda de cambio afectivo, la figura del padre se organizó —en la conciencia— a través de lo que se ha nombrado, en este caso: «Mi padre es un egoísta». La pregunta pertinente es: «¿Quién lo dijo?». Normalmente, nos resulta arduo reconocer quién lo dijo, porque tenemos la sensación de ser nosotros mismos quienes decimos, sentimos, interpretamos o sufrimos. Sin embargo, una cosa es lo que **pensamos** desde **la identidad** y otra cosa muy diferente es lo que **sentimos** desde ese otro lugar misterioso no tan consciente. Quiero decir, una vez más, que **la identidad** se constituye a partir de **lo que es nombrado**. Y cuando somos niños, hay adultos que **nombran lo que sucede**, por lo tanto influyen en la organización de nuestro juego de luz y sombra. De ese modo, tomamos prestado **el cristal por donde mira mamá o la persona maternante** o bien la persona que nos da seguridad y bajo el cuidado de quien sentimos que estamos a salvo.

Queda claro que durante el relato de la historia de una vida, es indispensable saber **desde la óptica de quién** el individuo **recuerda**. Veremos que, aunque nos consideramos adultos, el punto de vista suele ser infantil, es decir completamente **teñido** de lo que

hemos necesitado creer siendo niños. Es importante tener esto en cuenta para **desarmar el relato automático** y sobre todo para tratar de reconstruir desde una posición de mayor conciencia la propia historia. Sencillamente, tendremos que reconstruir los recuerdos basándonos en... ¡los recuerdos! Parece fácil pero no lo es. Porque **nuestros recuerdos están teñidos de lo que ha sido nombrado**, por lo tanto se requiere de un trabajo de indagación personal, autoescucha e introspección importantes. Incluso a veces necesitamos que los profesionales que nos están ayudando a construir nuestra **biografía humana, nombren** otro tipo de acontecimientos o experiencias para poder reconocernos o no en ellos.

Otra cuestión importante a tener en cuenta en la construcción de la **biografía humana**, es que podamos determinar qué personaje adoptó el individuo dentro de la trama familiar. A todos nos ha sucedido algo siendo niños, más agradable o más conflictivo. Sobre la familia que nos ha tocado o sobre los acontecimientos vividos durante la infancia, no tuvimos muchas posibilidades para «elegir». Sin embargo, lo que cada uno de nosotros elige (inconsciente o energéticamente) es el **personaje** desde el cual lograremos atravesar esas experiencias. Al igual que en cualquier obra de teatro, la trama se juega gracias al **intercambio** entre todos los personajes.

Por ejemplo, supongamos que **Caperucita Roja** viene a la consulta. Caperucita Roja se quejará de su madre prehistórica que la trata como si fuera una niña. Dirá que es una mujer controladora y asfixiante, quien no se da cuenta de que ella ya es suficientemente madura para arreglarse sola. Si dejamos que Caperucita Roja se explaye desde su punto de vista... tendremos siempre la misma información, es decir sólo el lugar donde el personaje **hace identidad**. Es como si quisiéramos representar la obra sólo con las partes del guión que corresponden a este único personaje. Obviamente que no lograremos comprender la historia si nos conformamos con que Caperucita Roja sea el único personaje en recitar sus monólogos. No encontraremos la lógica completa de la historia. Y desde ya tampoco podremos salvar a Caperucita Roja y mucho menos a su abuela, que pide terapia con urgencia. ¿Qué necesitamos? Saber qué dice la madre, qué dice el lobo, qué dice la abuelita, qué dice el bosque, qué dice el cazador. Sólo enterándonos del punto de vista de cada uno, comprenderemos la trama completa. **Eso es construir una biografía humana**. Se trata de acercar todos los puntos de vista que han sido proyectados porque estaban relegados a la sombra. En la medida en que son actuados por los demás o bien manifestados a través de acontecimientos, los podremos reconocer e integrar. Lo valioso para las personas que encaramos este recorrido de indagación, es darnos cuenta de qué relaciones mantenemos con los demás personajes o con los acontecimientos aparentemente externos. Básicamente, Caperucita Roja no sería sí misma si no atravesara el bosque y si no se vinculara con el lobo. Aunque la vivencia desde la conciencia sea: «el lobo y yo no tenemos nada que ver uno con el otro», o bien «yo nunca me hubiera vinculado con el lobo, fue él quien se interpuso en mi camino». Visto desde afuera del escenario, nos resulta evidente que si no hubiera habido lobo, tampoco existiría Caperucita Roja. Sin embargo, **ellos no piensan lo mismo**. Una vez más —como consecuencia de lo que acabamos de demostrar— lo que piensa el

consultante nos importa poco y nada.

Respecto a cómo se efectiviza la repartición de personajes, es complejo determinarlo ya que suelen estar definidos desde la primera infancia, incluso a veces antes del nacimiento. Muchos individuos nos pasamos la vida lamentándonos o criticando a nuestros hermanos, alegando, por ejemplo, «yo hubiera querido ser Caperucita Roja quien mantenía a todo el mundo pendiente de ella, en cambio terminé siendo el cazador, salvando a diestra y siniestra a todo aquel que reclamara ayuda y sin que nadie se preocupara por mí». Podemos imaginar a la abuela alegando ¿«Y yo qué? Lo único que les importa es devorarme, la gente joven se aprovecha de mi inocencia, mi fragilidad o mi enfermedad y nadie respeta a las personas mayores, en mi época esto no hubiera sucedido». El lobo, con profundo pesar, dirá «nadie me quiere». Razones para quejarnos sobran. ¿Pero quién determina qué personaje le toca a cada uno? Imaginemos que somos un grupo de individuos dispuestos a representar una obra de teatro. Hay un baúl lleno de disfraces y cuando se abre nos abalanzamos para tomar las mejores prendas. Alguien logrará tomar el vestido de princesa. Otro el de dragón, y así serán repartidos el de caballero, el de flor, el de enanito, el de nube, inclusive el de Dios. Y posiblemente el que llegue último... se quedará con el disfraz del villano. Sin embargo, **todos permaneceremos prisioneros del lugar de identidad que nos han asignado y que hemos aceptado como propio**. La princesa no es más libre que el dragón o que el villano. Ni siquiera vamos a vivir nuestro personaje con más alegría, aunque los demás nos envidien o nos acusen por tener el mejor papel, porque conocemos los precios que tenemos que pagar para ser siempre las más bellas y las más buenas. Y desde ya vamos a percibir o vamos a quejarnos de los demás personajes desde el cristal de nuestras propias necesidades o defectos. Está claro que tanto Caperucita Roja como los demás personajes estamos igualmente encerrados en nuestras obligaciones, es decir, que una vez que asumimos nuestros respectivos personajes, estamos obligados a representarlos aunque haya partes que nos resulten difíciles, complejas, contradictorias o dolorosas de vivir.

Lo que tienen todos nuestros personajes en común, es la dificultad para percibir **el todo**. Cada uno de los personajes está ubicado en un lugar arriba del escenario que nos permite ver sólo una pequeña porción de la realidad y desde un solo punto de vista. Para colmo, cada uno de nosotros está atento a recitar nuestro propio monólogo sin equivocarnos. En cambio, el público puede ver la totalidad de la representación desde afuera del escenario. Ésa es la ventaja cuando acompañamos procesos terapéuticos, siempre y cuando estemos atentos a no subirnos al escenario porque en ese caso perderíamos toda visión general. Insisto en que normalmente tenemos en la consulta el **monólogo de un solo personaje**, pero nos corresponde **saber** que ésa no es la trama completa, y que tenemos que ir en busca del despliegue de todo el guión.

En el proceso de construcción de la **biografía humana** tendremos que determinar qué personaje ha elegido el individuo que consulta y qué personajes lo acompañan. Luego será más fácil buscar la coherencia de los hechos en la medida que comprendamos desde qué punto de vista cada uno trae un aspecto de la realidad. Es necesario tener en cuenta que «el acontecimiento» —sobre todo si aparece como **inesperado**— también

tiene algo para decir, especialmente si trae noticias sobre realidades que los demás personajes han insistido en negar. Si hay alguna parte de la trama que ningún personaje asume, «el acontecimiento» se verá obligado a asumirlo. Cuanto más alejado esté de la conciencia de los diversos personajes, más **distanciado** aparecerá el hecho. Todos sabemos que finalmente podemos culpar a la «sociedad», a la «política corrupta» al «caos del tránsito», al «presidente», a la «sociedad de consumo» a la «contaminación» o al hecho generalizado que finalmente asume lo que nadie ha estado dispuesto a asumir. Volviendo a Caperucita Roja, nos pondremos de acuerdo en que el bosque no es un lugar seguro para andar paseando y que a pesar de pagar altos impuestos, la policía no hace su trabajo como corresponde. Es decir, **el bosque es el culpable**.

Ahora bien, si hemos logrado determinar con éxito **cuál es el personaje** elegido, **por boca de quién habla** y qué dicen los demás... ha llegado el momento de otorgar mayor crédito a los recuerdos originales del consultante y a las percepciones aunque aparezcan confusas. A veces, hay sensaciones corporales pero que resultan imposibles de traducir en palabras... Justamente, es el momento oportuno para confirmar que **eso** que se ha vivenciado no ha sido nombrado por ningún adulto, por lo tanto para la conciencia no tomó forma y no pudo aparecer en la conciencia. Otras veces, **ni siquiera hay recuerdos**. ¿Cómo podemos seguir construyendo una **biografía humana** sin recuerdos?

Por eso insisto en que este trabajo se parece mucho al de un **detective**, quien a veces cuenta apenas con un pañuelo manchado de sangre como único testigo de un crimen. Todo lo demás va a depender de hacer muchas y muy buenas preguntas... y de trazar líneas invisibles entre hechos aparentemente incongruentes. Por eso, cuando no hay recuerdos y sólo aparecen una y otra vez lo que ya hemos detectado que es **la voz** de alguien, tendremos que **poner palabras** a lo que el individuo no sabe nombrar respecto a las propias vivencias infantiles. Esto requiere una buena dosis de percepción y de creatividad. Así como frente al llanto de un niño pequeño vamos nombrando opciones: «te caíste», «te duele la panza», «tenés hambre», «tenés sueño», «querés este juguete», y dependemos de la reacción del niño para saber si «dimos en la tecla justa», del mismo modo tendremos que nombrar posibles vivencias infantiles hasta «dar en la tecla».

La falta de recuerdos

Ahora bien, si el individuo no tiene recuerdos es porque las experiencias infantiles han sido **suficientemente dolorosas** como para relegarlas sin duda alguna a la **sombra**. Por lo tanto, tendremos que nombrar esas vivencias de un modo diferente a como han sido nombradas durante la niñez. Por ejemplo, si una madre desligada emocionalmente sólo era capaz de nombrar sus propias necesidades, la niña que escuchaba traducía: «mi madre necesita que la cuide». Al mismo tiempo, la experiencia interna era de abandono en su condición de niña real, sin embargo nadie nombraba: «qué abandonada está esta niña» o bien «no hay nadie pendiente de sus necesidades». Quiero decir, si nadie nombra el abandono de esta niña, porque tiene una madre que sólo se mira a sí misma, ese abandono **no existe para la conciencia**. Al preguntar sobre su infancia, esta persona

dirá: «mi madre sufría mucho, mi padre no traía suficiente dinero a casa y pasábamos carencias económicas». Al preguntar sobre sus necesidades de niña pequeña, **no recordará ninguna**. Entonces estaremos obligados a nombrarlas por primera vez, por ejemplo: «Supongo que debías jugar a solas, sin que nadie supiera donde estabas», o bien algunas preguntas reveladoras como por ejemplo: «¿Quién te preparaba la comida que más te gustaba?» o «¿A quién recordás como la persona más cariñosa?», «¿Quién te acompañaba por las noches a dormir?», «¿Quién sabía cuáles eran tus peores fantasmas?». En ese momento, si algo de todo esto vibra en la realidad emocional del individuo, **lo sabrá con total certeza**. Generalmente, el individuo **siente** por primera vez que algo muy real, palpable, interior, verdadero, **tiene un nombre**. «Eso» se llama de una cierta manera. Por ejemplo, **se llama abandono**. Ahora que finalmente es nombrado, puede asegurar con total certeza que se trata de eso. De **abandono**. Normalmente, el individuo **se quiebra**. Las mujeres lloramos más rápidamente que los varones... pero estoy en condiciones de asegurar que los varones —por más corpulentos y estructurados que se presenten— lloran, y mucho. Señal de que hemos acertado la primera tecla.

A partir de esta primera experiencia de **nombrar** algo que nunca había sido dicho con anterioridad, sucede un hecho curioso: empiezan a aparecer los recuerdos en forma de cascadas. Al principio, aparecen imágenes confusas pero luego van acelerando su aparición en recuerdos cada vez más nítidos y claros. Algunas personas soñamos sueños (o los recordamos por las mañanas, que para el caso es lo mismo) llenos de significado. Y luego empezamos a **ver** con claridad. Y una vez que vemos ¡no podemos dejar de ver!

Esta minuciosa tarea de ir reconstruyendo los recuerdos y de ir nombrando de un modo nuevo y diferente las vivencias de nuestras infancias puede ser muy revelador por un lado, y a veces muy impactante. Tanto, que las personas que consultamos dejamos a un lado los motivos aparentes por los cuales solicitamos la consulta original — generalmente preocupados por manifestaciones de los hijos o por problemas conyugales — y nos abocamos a tratar de comprendernos más. Es un buen primer paso. Ahora tenemos nuestra energía enfocada en recordar más y mejor, en emprender la investigación más importante que jamás hayamos iniciado.

Cuando nos faltan recuerdos o están muy tergiversados por los **discursos maternos** o paternos, a veces necesitamos ir a confrontar con otras personas que vivieron en el seno de nuestra familia o que hayan sido testigos de nuestra propia infancia. En este punto, lo ideal es que tengamos algún acercamiento honesto con hermanos y hermanas. No siempre es fácil y tampoco obtendremos el nivel de información que esperamos, sobre todo si nuestros hermanos están muy lejos aún de pretender algún tipo de indagación personal. Sin embargo, puede resultar positivo incluso cuando la falta de memoria de un hermano sea todavía más abrumadora que en nuestro caso. Puede suceder que los recuerdos de nuestros hermanos sean increíblemente diferentes a los propios y eso —sin entrar en discusión sobre quién tiene razón y quién no— nos da un abanico interesante para sumar más piezas al rompecabezas que intentamos ordenar.

El ordenamiento de la información

La pregunta es qué hacemos luego con toda la información recogida. En realidad, recabar esta **nueva** información es parte del **proceso de conocimiento personal**. Porque si creíamos que habíamos tenido una infancia intachable y descubrimos el nivel de abandono emocional que padecemos —a pesar de que nuestra madre nos inculcó la devoción hacia ella y la preocupación por ella— entonces podremos, por ejemplo, **comprendernos un poco más**. Sospecharemos que algo tiene que ver ese abandono infantil con nuestros miedos de adultos. O con nuestra impaciencia cuando las cosas no son exactamente como pretendemos. O incluso con la imposibilidad de hacernos cargo de nuestros hijos pequeños. Sólo comprendiendo al niño que vive en nuestro interior, podremos acceder a la verdadera dimensión de nuestras falencias y nuestros miedos y desde esa realidad emocional, ver qué recursos tenemos para mejorar nuestras vidas de adultos. **Desde la realidad emocional. No desde el ideal de lo que deberíamos ser o sentir.**

Por eso, antes de entrar en guerra contra las necesidades indiscutibles del niño pequeño —me refiero a nuestros hijos actuales—, suele ser más productivo revisar cuál es nuestro **trasfondo básico**, abordando por qué no tenemos **resto** para nutrir al niño ni para permanecer con él tomando en cuenta sus excéntricas y urgentes **necesidades básicas**. Quiero decir, no tenemos más alternativa que encontrar un camino confiable con el propósito de conocernos más, para saber de dónde provenimos, cómo y cuánto hemos sido alimentados y cuánto hambre aún nos hace ruido en la panza.

Creo que la manera honesta de abordar **cualquier** caso, es empezando por la **construcción de la biografía humana** de la persona que consulta. No encuentro otra manera más generosa y altruista para acompañar un proceso de autoconocimiento, porque entiendo que siempre tenemos que aumentar el alcance de la lente observando más y más. Finalmente, **todo depende de la lente a través de la cual miramos, sentimos, juzgamos o tenemos miedo**. Eso que nos sucede **allá afuera**, incluyendo las preocupaciones por la conducta de nuestros hijos, esta teñida por **nuestra impronta básica**, por eso será necesario comprender todo **nuestro escenario personal** antes de abordar los acontecimientos que nos preocupan.

Quizás el mayor obstáculo resida en **todo lo que creemos sobre nosotros mismos**. A todos nos gusta suponer que sabemos mucho sobre nosotros. En parte es verdad que somos capaces de nombrar unas cuantas virtudes y algunos defectos. Lo interesante es que si hacemos la prueba de describirnos a nosotros mismos y luego le pedimos a nuestro cónyuge que nos describa, tendremos la sensación de que está hablando de otra persona. Preguntemos a nuestros hijos qué opinan de nosotros y obtendremos respuestas completamente diferentes, nuestros colaboradores dirán aún otras cosas y la imagen de conocidos más lejanos darán una nueva visión de nosotros. Es decir, cada uno de nosotros ve **según el cristal de la propia psique**, por lo tanto es posible que sepamos mucho menos de nosotros mismos de lo que imaginamos.

Es evidente que los seres humanos contenemos en el interior de nuestra psique

mucho más de lo que podemos percibir conscientemente. Podemos asegurar que nosotros somos **mucho más** que la parte con la cual nos identificamos. Esto significa que una parte importante del material de nuestra psique permanece **oculto** para la conciencia.

Sin embargo, tenemos algunas coartadas para hallar esas partes perdidas del **sí mismo**. Contamos con las **proyecciones**. Proyectando **afuera**, podemos revelar algo de lo que subyace en el interior de nuestra psique. ¿Pero cómo funciona este sistema? ¿Dónde hay que buscar?

Comúnmente, cuando vemos una imagen proyectada en una pantalla, sólo nos importa lo que sucede allí afuera y no se nos ocurre mirar adentro del proyector —que en realidad es la verdadera fuente de la imagen—. Del mismo modo, cuando las personas **proyectamos** en otras alguna cualidad inconsciente propia, creemos que **eso** pertenece al otro y no se nos ocurre mirar adentro nuestro. De hecho, todo lo que es inconsciente en nosotros, **lo descubrimos en el prójimo**.

Como hemos dicho, el **yo** no logra albergar todo el **sí mismo**, por lo tanto muchas cualidades de nuestra naturaleza —aunque nos pertenecen— no las podemos incorporar a lo que denominamos **yo**, a nuestra identidad, a lo que creemos que somos. Tal vez porque son inaceptables para nuestra escala de valores o simplemente porque entran en conflicto con lo que nuestro **yo** sí valora. Algunas cualidades pueden ser **negativas** y otras pueden ser **positivas**. Por lo tanto, estas cualidades van a ser proyectadas sobre otros, ya sean individuos, grupos, empresas, ideas políticas o religiosas. No importa tanto sobre qué o quiénes proyectamos, sino la **intensidad emocional con la que proyectamos**. Por supuesto que este sistema de vivir proyectando nos alivia el dolor, porque podemos culpar a los demás por nuestros sufrimientos en lugar de aceptar que nuestra psique contiene nuestra luz y nuestra sombra y que **nosotros hemos creado nuestra realidad**. Por eso, de aquí en más tomaremos en cuenta que el descubrimiento de nuestras proyecciones puede constituirse en una herramienta importantísima para conocer lo que hay oculto en nosotros.

Básicamente, en el proceso de construcción de la **biografía humana**, **otorgaremos igual o mayor importancia al discurso de los demás que al del consultante en cuestión**. Nos ofrecerá más información las quejas del cónyuge, los reclamos de los hijos o el punto de vista del vecino constituido en enemigo, que el discurso en busca de alianza que obtenemos en el consultorio. Reconozco que el verdadero arte del guía reside en saber preguntar y obtener un tipo de información que completa la **otra parte**, ya que la personalidad de un individuo no se expresa en su totalidad sino apenas una porción, y esa parte es mucho más pequeña de lo que constituye su verdadero patrimonio emocional. Por eso, frecuentemente no desplegamos nuestro completo potencial perdiendo oportunidades y talentos. Podemos decir que **no nos hacemos justicia**.

Todos los individuos contenemos en nuestro interior la simiente de nuestra integridad. Pero a pesar de nuestra herencia y nuestro potencial, posiblemente llegaremos a manifestarlo sólo en forma parcial. Cada vez que nos vinculamos con alguien, buscamos una persona que encarne o que actúe aquellos aspectos de la totalidad que no somos capaces de expresar.

Es interesante revisar los temas recurrentes de los cuentos y leyendas que provienen de todas las regiones del mundo y a lo largo de toda la historia, que básicamente abordan el mismo problema humano: Generalmente hay un Rey que tiene dos hijos. El mayor es inteligente y apuesto, el menor es idiota y torpe. La psique humana funciona así: el Rey invariablemente tiene algún problema, está viejo o enfermo y va a morir. O hay un enemigo que lo ataca y va a vencer. El hijo mayor intenta resolver el problema pero fracasa. El hijo menor —el bufón, el que nadie tomaría en serio—, o sea el aspecto de nosotros mismos menos apreciado y menos capaz, es a quien le toca hallar la solución y con certeza salvará al Reino y se casará con la más bella. Quiero decir que **nuestro material sombrío suele estar repleto de tesoros**. Que serán descubiertos sólo si la psique necesita a toda costa hacer algún movimiento. Y esto suele suceder después de las crisis existenciales. La maternidad y la paternidad son buenos ejemplos.

El «yo» engañado

Hemos visto, entonces, que el principal problema cuando pretendemos organizar una **biografía humana**, es que el lugar de identidad —el lugar en el que **nos reconocemos**— es liderado por nuestro **yo consciente**, por nuestro personaje. Nos presentamos de una cierta manera, creyendo que **eso es lo que somos**. Por ejemplo: soy abogada, soy eficaz, soy puntual, soy inteligente, soy un poco ansiosa, soy impaciente, soy exigente y soy responsable. Es posible que todos estos atributos sean ciertos. Pero el obstáculo reside en que ese **personaje** es el más ciego de todos, porque sólo se mira y se escucha a sí mismo, por lo tanto es soberbio y torpe. El **yo consciente** no toma en cuenta ninguna perspectiva y está muy seguro de sí mismo. Siguiendo el ejemplo anterior, puedo ser abogada y exitosa pero haber enviado **a la sombra el abandono emocional** sufrido en la infancia, con el que ahora no me reconozco. Sin embargo, hace parte de mí. Y va a manifestarse probablemente en personas muy allegadas y necesitadas. Resulta que desde el **yo consciente** no voy a comprender cuánto tengo que ver con esa otra persona débil o carente. Sin embargo —al vincularme con alguien necesitado, carente o sumiso—, es obvio que estoy proyectando en otro parte de algo que me pertenece. Pero no lo sé. Por eso a partir de ahora lo llamaremos el **yo engañado**, porque de todos los «yoes», es el que menos comprende **cómo son las cosas**. Es la parte del sí mismo que se cree más listo, como el hijo preferido del rey, sin embargo no sabe nada de la vida. Por eso fracasa una y otra vez.

Es el **yo engañado** quien atesora un solo punto de vista, considerando que es el único y el mejor. Es el **yo engañado** quien tiene miedo de asomarse al otro lado, porque sabe que tendrá que quitarse las máscaras que lo mantienen calentito en su refugio de cristal.

Básicamente, si observamos nuestros propios discursos, cada vez que nos **presentamos** en sociedad, es el **yo engañado** quien está feliz de demostrar sus supuestas virtudes. Así las cosas casi todo lo que decimos es mentira y en la mayoría de los casos no lo sabemos. Por lo tanto —una vez más—, reconoceremos que lo que el **yo**

engañado dice, no nos interesa. Dicho de otro modo, aquello que el consultante relata en el ámbito de una consulta terapéutica, en principio lo dice desde el **yo engañado** y, como tal, no nos puede dar información valiosa. Por lo tanto, es el tipo de información que estaremos obligados a descartar, aunque nos haya impactado o nos aporte con lujo de detalles escabrosas o jugosas descripciones para deleite de nuestros sentidos. Una vez más, será el **yo engañado** seductor, manipulador o quien sea que nos interpela. Pasa que si nos embarcamos en ese juego, no estaremos abordando la totalidad del individuo ni la lógica de sus sufrimientos.

Por lo tanto, para comprender a un individuo y para poder asistirlo y acompañarlo en su **proceso de indagación personal**, será necesario despejar los encuentros de tanta palabra engañosa y zambullirnos juntos en el silencio, el dolor o la pena que alguna vez tendremos que afrontar.

El frío del hechizo

Desde el personaje que construimos para sobrevivir y no sufrir demasiado, es muy frecuente que los individuos nos contemos un cuento lleno de fantasías y luego estemos totalmente seguros de que ese cuento es real. Así es como vamos entrando en un **hechizo** organizado, en parte, por lo que nuestros padres u otros adultos han relatado durante nuestra infancia, sumando los detalles que nosotros mismos hemos necesitado agregar.

Así las cosas, el relato del consultante puede ser relativamente agradable y estar teñido de **guiños** que intentan acercarnos para **sentir** la realidad tal como él la siente. **Si somos atraídos por el relato, hemos caído en el hechizo.** Por eso, tendremos que buscar la voz de los demás: Qué dice la pareja, qué dicen los hijos, qué dicen los padres, los compañeros de trabajo, los jefes, los empleados, los vecinos y, sobre todo, qué dicen los personajes con los cuales el consultante está en conflicto. Cuanto más lejos está el individuo de sí mismo, más aparecerán las quejas respecto a los demás y más claramente veremos el hechizo en el que está sumergido. El hechizo es la creencia completa sobre cómo son las cosas según la visión del **yo engañado**. Mientras alimentamos el hechizo y mientras nos acomodamos en esas creencias para vincularnos con los demás, tendremos la sensación de estar en un lugar calentito. Pues bien, eso es parte del hechizo y uno de los obstáculos para querer salir de allí. Si estamos confortables, ¿por qué habría que cambiar algo?

El hechizo es un lugar petrificado, congelado, ya que fue organizado justamente porque no había un nido calentito ni blando en el cual protegerse ni descansar con total seguridad. Aquello que hemos construido mentalmente para contarnos a nosotros mismos que poseemos un ámbito seguro —aunque en realidad nunca lo hayamos tenido— es eso: una **construcción ilusoria**. Por eso, cuando los profesionales vamos recorriendo la trama de una **biografía humana**, el individuo va reconociendo poco a poco con qué cuenta en verdad y con qué no. La conciencia que vamos aportando, el reconocimiento de la realidad emocional, la madurez para ver más allá de los velos imaginarios y la

voluntad por acercarnos al sí mismo profundo, se van a ir convirtiendo poco a poco en el cobijo, la seguridad y la genuina sustancia respecto a quiénes somos. Todo hechizo es **frío** y punzante cuando se abre el telón, porque en principio nos encontramos con la aridez y la soledad infantil, razón por la cual habíamos necesitado entrar en el hechizo. Ahora bien, abordando la adultez y con nuevas capacidades emocionales adquiridas, el **encuentro con la verdad puede ser** cálido porque ya nadie nos hará daño. Hemos madurado. Y sabemos con qué contamos.

Las improntas básicas nutritivas

NUESTRAS EXPERIENCIAS PRIMARIAS. EL VACÍO EMOCIONAL. LA MATERNIDAD VIVIDA COMO PÉRDIDA DEL «YO». LA FAMILIA NUCLEAR: EL PEOR SISTEMA PARA CRIAR NIÑOS.

Nuestras experiencias primarias

Los mamíferos entramos a la vida a través del cuerpo de nuestra madre, quien nos ha alimentado durante la vida intrauterina, y de algún modo continuará haciéndolo durante los primeros años de vida extrauterina. Durante la primera infancia, el alimento y el afecto están unidos, son casi la misma cosa, ya que **si no sentimos amor, las madres no estaremos en condiciones de alimentar a nuestro hijo; e inversamente, mientras alimentamos al niño, crece nuestro amor hacia la criatura.** Esta primera experiencia de ser alimentados y cobijados —como si fuesen un único movimiento— se constituye en una fuerza poderosa para la constitución de la psique, al punto tal que marcará a fuego toda la evolución del individuo.

Nuestra madre nos da sustancia física y emocional. A través de ella, encontramos una forma posible para sobrevivir. Lo que nuestra madre nos ha **enseñado** de algún modo, a través de su forma de alimentarnos, cuidarnos, protegernos o abandonarnos, es lo que luego vamos a manifestar en todas las áreas de nuestra vida. Además, **eso** que hemos vivido se va a convertir para siempre en una experiencia **calentita**, que nos dará seguridad. Puede ser una experiencia objetivamente dolorosa, sin embargo —si viene de la mano de la experiencia infantil al lado de nuestra madre, es decir si tiene alguna cualidad nutricia, si está ligado al recuerdo de la cercanía del cuerpo materno— será vivida como positiva y reconfortante. La **sensación de seguridad** es una certeza que cada individuo puede decodificar con precisión cuando se presenta, aunque llamativamente **esa vivencia de seguridad puede variar mucho entre una persona y otra.**

Ahora bien, ¿acaso todo depende de la madre real que hemos tenido en suerte? En parte sí y en parte depende también de la misteriosa energía que cada individuo trae consigo. De hecho, cada hermano **vivencia** una madre totalmente diferente, aunque se trata de la misma mujer con quien compartimos la función materna. No depende sólo de lo que nuestra madre **haga** en el circuito vincular con cada uno de nosotros, sino también de cómo cada uno **interpreta** aquello que nuestra madre nos ofreció. Luego, a lo largo de las siguientes experiencias vinculares, cada situación **parecida** a la cualidad del vínculo materno, la sentiremos como placentera o al menos como **segura**. Para algunos será seguro el contacto corporal, para otros el aislamiento, para otros la palabra y para otros la sensibilidad. Algunos individuos nos sentimos seguros si hay comida y bebida, otros sólo si hay algún desafío que afrontar, otros si hay situaciones de confianza y otros si participamos en acontecimientos caóticos o desorganizados. Es interesante que

tratemos de descubrir qué situaciones de la vida cotidiana nos producen bienestar y tranquilidad, o incluso qué escenarios **buscamos** reproducir en nuestros vínculos para sentirnos **como en casa**. A veces necesitamos vivir en un estado de conflicto permanente, o precisamos que la heladera esté siempre llena, o que haya un cierto equilibrio estético, o tener el control de todo lo que acontece, o bien necesitamos mantener una buena distancia emocional o dar y recibir explicaciones ante cada nuevo acontecimiento. En fin, reconocer el pulso básico —siempre presente— en nuestra modalidad vincular, nos dará pistas sobre la madre que hemos vivenciado; y esa madre interior —a su vez— nos reflejará nuestras seguridades e inseguridades actuales y, a partir de esa comprensión, sabremos cuáles serán nuestras capacidades para nutrir a los demás.

Otra manera posible de abordar el mecanismo vincular de nuestra madre interna, es recordar —o incluso observar hoy en día si nuestra madre real vive o si tenemos un vínculo cotidiano con ella— cómo nos da de comer. Cómo utiliza el alimento para vincularse con nosotros. Y sobre todo cómo comemos: Si somos voraces. Si discriminamos lo que introducimos en nuestro cuerpo. Si somos desordenados. Si sólo podemos comer en compañía. Si tragamos la comida en pocos minutos. Si comer nos produce alegría. Si todo lo que comemos **nos cae mal**. Si somos **gourmands**. Si tenemos registro del hambre.

El vínculo que hoy tenemos con el alimento es análogo al vínculo que hemos mantenido con nuestra madre. Esta puede ser una novedosa manera de abordar la compleja trama de la relación con nuestra madre y, por ende, puede facilitar la comprensión de los significados del hecho nutricional para cada uno de nosotros.

Así como hemos sido amados, así sabremos amar. Así como hemos sido alimentados, podremos nutrirnos a nosotros mismos y a los demás.

El vacío emocional

Que hoy en día nos resulte tan ardua la crianza de los niños pequeños y que las mujeres entremos en ardua lucha interna entre nuestras necesidades primarias y las necesidades básicas de nuestros hijos, sólo puede significar que **estamos todos hambrientos**. El problema del **hambre emocional** lo he descrito detalladamente en mi libro **Adicciones y violencias invisibles** pero repetiré sólo algunos conceptos.

En nuestra **sociedad de consumo**, nos resulta difícil detectar el nivel de **consumo**, de compra y necesidades inventadas en diferentes áreas que todos compartimos. **Consumir** significa obtener, gastar, introducir como fin en sí mismo, sin reconocer la necesidad efectiva y real de dicha **introducción**. Esta **ingesta** puede tratarse de una sustancia física como la comida o de algo tan etéreo como el reconocimiento o el cariño. Pero, ¿qué es lo que necesitamos incorporar, en realidad?

Esta desesperada necesidad de **introducir** algo para saciarnos, tiene que ver con la calidad de **maternaje** que hemos recibido. Incluyo en la palabra **maternaje** no sólo lo que nuestra mamá real ha hecho con nosotros, sino la totalidad de situaciones de amparo,

cuidado y sostén que hemos recibido —o no— durante nuestra primera infancia.

Pensemos que los bebés nacemos **necesitados**. Necesitamos ser cuidados, sostenidos, alimentados, tocados, abrazados, amados. No podemos sobrevivir si no recibimos amparo suficiente. Pero, inmersos en nuestra sociedad patriarcal —al menos durante los últimos 5000 años— donde el valor de lo femenino está desprestigiado, la mayoría de nosotros no hemos obtenido una cualidad maternante suficientemente satisfactoria o placentera, simplemente porque las mujeres hemos sido despreciadas, expulsadas de la sociedad y humilladas, y no hemos podido valorar suficientemente nuestro ser femenino desde el vacío y la invisibilidad social. Sin valía hacia nosotras mismas, hemos permanecido empobrecidas y debilitadas como para ser capaces de regalar amor altruista. Esto es fácil corroborarlo por simple observación en los últimos siglos de **cultura** occidental. Va sucediendo imperceptiblemente dentro de una cascada de discapacidades para prodigarnos amparo, por parte de nuestras madres que a su vez no fueron suficientemente maternadas por sus propias madres que a su vez cargan con historias difíciles de soledad y desamparo, a través de generaciones y generaciones.

La cuestión es que durante nuestra primera infancia —frente al desamparo, la falta de brazos, calor, permanencia, pecho materno, alimento permanente o cuidados insatisfactorios— aparece nuestro instinto de supervivencia y, por lo tanto, los bebés humanos utilizamos algunos recursos para sortear estas dificultades. Un recurso que suele dar buenos resultados cuando somos muy pequeños es la **enfermedad física**. Esto es muy fácil de constatar. A esto lo llamaremos **hecho desplazado**, porque el adulto que nos cuida comienza a tomar en cuenta la enfermedad pero no la totalidad de nuestras necesidades de bebé. Otra opción es formular otros pedidos más **escuchables** para el adulto: llorar, no dormir, vomitar o tener reacciones bizarras. Y por último, otra opción posible es **adaptarnos**. Es decir, hacer de cuenta que **no necesitamos eso que necesitamos**. Y así logramos sobrevivir.

Que hayamos sobrevivido disminuyendo las demandas, significa que hemos **relegado a algún lugar sombrío las necesidades básicas que no han sido satisfechas**. Pero éstas **no desaparecen**. Sólo desaparecen para la conciencia. La vivencia real pero desplazada al inconsciente, es la de seguir estando necesitados.

Luego, las cosas se tornan confusas, porque mientras tanto vamos creciendo. Cuando alcanzamos los tres años, ya no podemos llorar como un bebé recién nacido, a los seis años mucho menos. Aprendemos a pedir sólo aquello que los adultos están dispuestos a escuchar, porque ya estamos entrenados para no pedir lo que no corresponde. Además, de todas maneras no lo obtendremos. Así nos alejamos de nuestras genuinas necesidades personales que ya no registramos, no conocemos ni reconocemos en nosotros. Por eso, podemos afirmar que el **desconocimiento de sí mismo se instaura en la infancia**.

A veces, nos entrenamos para estar siempre atentos a cualquier necesidad que pudiera surgir, para autosatisfacerla **inmediatamente**. Éste es un punto clave: **la inmediatez**. Así como los bebés necesitamos el pecho **ya**, los niños y los adultos que no tenemos registro de nuestras necesidades no satisfechas en el pasado, tenemos la abrumadora sensación de que sea lo que sea que ahora necesitemos... tenemos que

obtenerlo **ya**. No importa qué sustancias tengamos que incorporar para satisfacer nuestro vacío interior. Sólo sabemos que tiene que ser pronto.

Quizás nos sirva reconocer que **nuestros padres son también esa clase de niños necesitados**. Nos educaron seguramente con las mejores intenciones y creyendo hacer todo lo correcto. Pero inconscientemente y sin saberlo, **antepusieron** sus propias necesidades a las nuestras. No hubieran podido hacerlo de otro modo. Ellos también funcionaron como bebés desesperados por ser satisfechos.

Así las cosas siendo niños, hemos aprendido a satisfacer nuestras necesidades emocionales —me refiero al contacto, la mirada del adulto, la comprensión, el diálogo y el acompañamiento en el descubrimiento del mundo externo— desplazándolas hacia sustancias u objetos que podíamos **incorporar**. **Al no poder incorporar «mamá», fuimos incorporando «sustitutos»**. Ya podemos vislumbrar que la incorporación de la comida va a jugar un rol fundamental en el **llenado** del alma... no sólo en el **llenado** del estómago. Qué, cómo, dónde y con quién comemos va a estar estrechamente ligado a qué, cómo, dónde y con quién hemos o no satisfecho nuestras necesidades de amparo y protección.

Es comprensible entonces que nuestra vida cotidiana esté regulada por la **adicción al consumo** de comida, dulces, cigarrillos, café, gaseosas, alcohol, drogas duras, psicofármacos o trabajo. También es entendible que entremos en relación dependiente y compulsiva con la televisión, el **chateo**, las redes sociales, las llamadas constantes a los teléfonos celulares o el vínculo obsesivo con los juegos electrónicos. Como esta modalidad de consumo constante es global, resulta muy difícil detectar la patología de las conductas individuales. Pero podemos afirmar que todas estas **conductas que reflejan la necesidad de «incorporar vorazmente» lo que sea para sobrevivir, son desplazamientos de necesidades primarias que no han sido satisfechas durante nuestra primera infancia**.

Esos niños necesitados nos hemos convertido en los adultos que somos. Aunque hemos utilizado herramientas para sobrevivir a pesar de ciertos niveles de desamparo, lo que importa reconocer ahora es que psíquicamente **seguimos funcionando como niños**. Quiero decir que continuamos pendientes de nuestras antiguas necesidades. Hoy creemos que se trata de dinero, ascenso social, buen trabajo, casa, vacaciones, objetos de confort, ropa, objetos electrónicos o acceso al cine. No es verdad que necesitemos esos objetos. Lo que verdaderamente necesitamos es **mamá**. **Pero no lo sabemos**. Y no saberlo es el gran problema. Porque seguimos desplazando nuestras supuestas **necesidades** hacia todo tipo de actividades y objetos que creemos son indispensables para vivir. ¿Cómo sabemos que son objetos desplazados? Porque no importa con cuánta comida nos atiborremos, cuántos cigarrillos fumemos o cuántas casas compremos... siempre necesitaremos más. Lamentablemente, aun obteniendo reconocimiento, éxito o dinero, **nunca obtendremos más «mamá»**.

Aquí llegamos al nudo del problema. Si estamos **tan hambrientos y necesitados**, ¿cómo vamos a hacer para **maternar a un bebé que llega al mundo con una voracidad mayor a la nuestra**? Y en el caso de los varones, ¿cómo haremos para

ofrecer nuestros talentos y seguridad a favor de la mujer que se va a encargar de cuidar y proteger a nuestros hijos? Ésa es la cuestión.

Sucede que mantenemos los mismos **circuitos de maternajes pobres** y por lo tanto obligamos a los niños a entrar en modalidades adictivas con el fin de autosatisfacerse. Por eso, estemos atentos a la costumbre tan extendida de tomar como verdades universales los preconceptos, opiniones y consejos que circulan sobre la crianza de los niños que están **supeditados a la comodidad de los adultos**. Cuando los adultos necesitamos con desesperación satisfacernos en primera instancia, obviamente vamos a buscar nuestra propia comodidad. Luego, armamos teorías en base a nuestras necesidades de adultos. Que no son más que herramientas **a favor de los adultos y en contra de las necesidades de los más pequeños**. Aquí entra toda la batería de consejos sobre cómo lograr que los niños no nos molesten. Sobre este punto no es necesario que desarrolle ningún concepto ya que estamos atiborrados de opiniones al respecto.

Si queremos cambiar el mundo, entonces empezamos por reconocer que **las necesidades de los niños son genuinas y perfectas en sí mismas**. Si los amamos, entonces busquemos el modo de satisfacerlos para que al menos ellos puedan crecer seguros y libres. Cortaremos de ese modo **la cadena de generaciones y generaciones hambrientas** y por lo tanto **egoístas** a las cuales estamos aferrados.

La crianza de los niños pequeños necesita altruismo, generosidad y dedicación: todas **virtudes despojadas de necesidades individuales**.

La maternidad vivida como pérdida del «yo»

Las mujeres hemos conquistado las calles. Gracias a nuestras madres y abuelas, en el mundo occidental casi todas las jóvenes nos sentimos con el mismo derecho para estudiar, trabajar y hacer uso de nuestra libertad personal como un varón. Lo que ahora aparece como algo **normal** no fue tan así hace sólo una o dos generaciones. Las mujeres nos estamos atragantando de entusiasmo con nuestras adquisiciones de autonomía y libertad, tratando de respirar todo el aire disponible y mostrando nuestras cualidades en un mundo que alguna vez no fue nuestro, sino un sitio prestado.

Esta realidad colectiva, que es relativamente nueva en términos históricos, entra en profunda **contradicción cuando devenimos madres**. Porque sentimos con culpabilidad y ambivalencia que ese niño viene a robarnos la libertad que hemos logrado hace tan poco tiempo y que amamos tanto. Por otro lado, se supone que amamos también a esos niños, con dolor, con vergüenza, con pasión, con locura.

El niño pequeño requiere **todo** de nosotras. Y ese **todo** parece ser comprendido recién cuando estamos atravesando ese raro sendero de la maternidad, constatando que está invariablemente unido a la pérdida de todos nuestros lugares que eran sólo nuestros: el ocio, los intereses individuales, el estudio, la libre circulación, el intercambio con otros adultos, el pensamiento, la creatividad, el tiempo para uso personal, el cuerpo para uso personal, la energía para uso personal. Sólo cuando tenemos un hijo en brazos comprendemos lo que eso significa. Todas las madres —nos atrevamos o no a decirlo en

voz alta— sufrimos la pérdida de lo que —creíamos— **era nuestra vida**.

Las madres recientes padecemos una enorme restricción, que es **la ausencia de mundo externo**. Mientras maternamos a nuestros hijos, no podemos **consumir** lugares sociales, cines, restaurantes, reuniones de amigos, televisión, comida, cigarrillos, demasiado trabajo o demasiado alcohol, entre otras instancias que nos permiten circulación en el ámbito público. Estas limitaciones reales las vivimos como un **obstáculo para la realización personal**. Y la sensación de pérdida del **yo** es inmensa. Es tal la identidad desplegada en los ámbitos laborales o sociales, que la constatamos por el nivel de angustia cuando el «servidor» de internet tiene un percance técnico o bien cuando un «virus» se cuele en nuestra computadora personal, o incluso cuando nos hemos olvidado el teléfono celular en casa. Todo esto puede resultarnos catastrófico. Cuando esto nos acontece, significa que hemos organizado todo nuestro **yo**, o nuestra **identidad**, en el lugar de intercambio social. En esos ámbitos **somos alguien**. Pero **fuera del intercambio colectivo... hemos dejado de existir**. Se supone que somos madres, pero eso no cuenta hoy en día.

Otro problema que enfrenamos las madres modernas es que hemos quedado **atrapadas entre dos culturas**: la antigua que daba **identidad y valor al hecho materno** pero que llevaba implícito el sometimiento sexual y económico al varón. También unía como si fueran lo mismo, la **crianza de los niños** y la responsabilidad sobre lo **doméstico**, asegurándonos la lejanía de los circuitos sociales. **Casa y niños** funcionaron como sinónimos, aunque **no lo son**. Por otro lado, muy recientemente aparecieron la libertad y la autonomía para las mujeres y en consecuencia muchas de nosotras hemos optado por no tener hijos o bien tenerlos tardíamente. Ahora bien, si hemos osado ser libres, estamos experimentando —al desear y asumir **también** la maternidad— el castigo por tamaño atrevimiento: eso se llama **soledad**.

¿Quiénes vivimos mejor? ¿Nuestras abuelas o nosotras?

Antes las mujeres éramos **valoradas en el rol materno**. Posiblemente, la pasábamos mejor siendo madres que siendo mujeres. **Ahora** las mujeres somos un poco **más valoradas en el rol de mujeres independientes**. Por lo tanto, la pasamos mejor siendo mujeres que siendo madres. Pero **ni una ni otra situación nos garantizan la introspección ni el encuentro con el sí mismo profundo. Tampoco nos garantizan un mejor vínculo con los hijos ni un mejor vínculo con la propia vida y nuestras supuestas elecciones**.

Posiblemente, una de las vivencias más angustiantes e insospechadas hoy en día para todas las madres recientes, sea el lento transcurrir de los días y las noches en profunda soledad. Solas con el bebé. Solas con nuestra **no existencia**. Solas encerradas en nuestra cueva. Solas en un centro comercial. Solas con el llanto del niño. Solas sin brazos que nos abracen ni palabras cariñosas que nos alienten. Los adultos —hombres o mujeres, hayamos tenido o no hijos— preferimos escapar del olor de un recién nacido. Si hemos pasado por esa situación de profunda soledad atrapadas en las necesidades de la cría, preferimos olvidar. Y si no nos ha sucedido, no nos interesa asomarnos a tan extraña cercanía emocional.

Si estábamos apoyadas en el reconocimiento social o en la interacción colectiva a través de nuestro trabajo o nuestro quehacer cotidiano, la vivencia interior al encontrarnos con un bebé en brazos encerradas entre cuatro paredes, es de **pérdida**, indudablemente. Es importante recalcar que no es una pérdida objetiva. Porque tenemos al bebé y al amor que nos inspira, con nosotras. Pero para el lugar desde el que habíamos forjado nuestra **identidad**, aparecen las restricciones y la **abstinencia de intercambio social** como hechos muy dolorosos.

La vivencia de **pérdida de nuestro lugar en el mundo** es bien real, incluso cuando continuamos trabajando. Es la desviación de **la libido hacia el maternaje**, el cuidado, la protección y la nutrición del recién nacido, lo que determina en qué planeta estamos. **Las madres en sintonía con nuestros hijos pequeños que regresamos a trabajar a nuestras oficinas ocho horas por día, sabemos que ya no pertenecemos a ese lugar. Pero extrañamente cuando regresamos a casa desesperadas por encontrarnos con el bebé, sentimos que tampoco pertenecemos a ese «no lugar», a esa prisión que nos atrapa en una ambivalencia insoportable.**

Observando esta misma escena desde el lugar del niño pequeño, está claro que el niño está cada vez más solo, necesitado y desesperado. Por lo tanto, ese niño desatendido va a intentar incorporar lo que sea para satisfacerse. Pueden ser golosinas, dulces, televisión o juguetes comprados compulsivamente. Puede manifestarse a través de un llanto desenfrenado, lo cual nos aleja aún más a las madres, sintiéndonos incapaces de calmarlos. **Madres y niños estamos desesperados de soledad**, aunque ambos permanecemos juntos y pretendemos amarnos. Ambos necesitamos apoyo para quedarnos juntos. Y sobre todo, ambos necesitamos un lugar para existir. Avalado, valorado y sostenido socialmente.

La familia nuclear: el peor sistema para criar niños

La humanidad ha tomado múltiples formas para la organización y la supervivencia de la especie. Haciendo grandes pinceladas sobre lo poco que sabemos de la historia de la humanidad, queda claro que cada cultura u organización social, ha criado a sus hijos de acuerdo con las prioridades que daba a su grupo de supervivencia. Las sociedades **matrilineales** han sido ecológicas en su sentido más amplio, adorando la tierra fértil y análogamente dando un valor supremo a la procreación en todas sus formas y, en este sentido, cuidando a las mujeres y a sus criaturas. En cambio, las sociedades basadas en el poder masculino —por lo tanto, en las guerras y el dominio de otros pueblos— obviamente han necesitado criar hijos más desapegados, feroces y agresivos. Que en el mundo patriarcal se haya otorgado prioridad a la explotación de unos sobre otros, al consumo desenfrenado y a las guerras económicas con un desprecio profundo sobre lo femenino, deja en claro por qué parimos como parimos, nacemos como nacemos y somos criados como somos criados. Básicamente, sin respeto por los ritmos naturales. Negando las sensaciones y vivencias femeninas. Basándonos en el mundo material o concreto y desestimando el mundo sutil y etéreo. La memoria que conservamos las

mujeres de nuestras antepasadas directas está teñida de desprecio hacia nosotras, de violencia en todas sus formas, de humillación, desarraigo y odio hacia cualquier acontecimiento que tenga olor a femenino. El **cuerpo femenino** ha sido posiblemente el principal objetivo para encarcelar y dominar a través de todas las batallas intrínsecamente masculinas.

Sin pretender establecer análisis sociológicos —que los hay, y muy serios— podemos afirmar que **la humanidad ha sido diseñada para vivir en manadas**. Las sociedades se han conformado en tribus, en aldeas o en pueblos con diferentes niveles de intercambio. La crianza de los niños ha sido en la mayoría de las conformaciones sociales, un hecho compartido entre varios. Raramente fue competencia de una sola persona. Pero en la actualidad, extrañamente, las mujeres jóvenes y urbanas que devenimos madres, creemos que deberíamos arreglarnos solas con la criatura y que no corresponde pedir ayuda para algo supuestamente mucho más sencillo que llevar adelante una empresa. Sin embargo, esta creencia compartida es **falsa**. Permanecer sola con un bebé es un reto muchísimo más difícil que cualquier otro acto del ámbito social. En la actualidad, las madres urbanas sabemos que podemos atravesar mejor un día cualquiera si compartimos una tarde con una vecina con niños pequeños. Que eso cambia radicalmente las cosas y que permanecer sola en casa es enloquecedor.

Es evidente que en las grandes ciudades —donde vivimos en espacios cada vez más reducidos y compartimos la vida cotidiana con cada vez menos personas— la aparición de niños que necesitan cuidados se vuelve algo imposible de sostener, si pretendemos realizarlo solas. La fantasía del amor romántico legalizado en el matrimonio donde la flamante madre con el flamante padre amaremos sin sobresaltos a nuestros hijos surgidos del amor eterno jurado entre nosotros, es eso: una fantasía. Corroborada a través de los miles y miles de divorcios —ahora que la sociedad los admite— y legitimada también por los muy frecuentes abandonos de los padres respecto a las criaturas.

Estamos siendo testigos del **fracaso de un modelo de organización social**. La familia nuclear posiblemente sirva para ahorrar dinero, para tener herederos o para engendrar hijos que luego se hagan cargo de nosotros cuando seamos viejos. Pero definitivamente el sistema **no sirve para criar niños con amor**. La familia nuclear —organizada en base a la pareja monogámica permanente— es una pequeña prisión dentro de la cual se supone que amamos a una sola persona por siempre jamás. También se supone que como máximo entre dos personas tendremos que hacernos cargo de la totalidad de dificultades que acarrearán la crianza y el cuidado de los hijos a lo largo de muchos años. Si pudiéramos imaginar sin prejuicios cómo podría implementarse una organización comunitaria a favor de las necesidades de los niños pequeños, veríamos que, en la medida que los roles circularan y fueran asumidos por varias personas, sería posible implementar la compañía mutua, la distribución de roles, el intercambio de las obligaciones y fundamentalmente la compañía y el sostén necesarios para que las madres podamos amar a nuestros hijos sin restricciones. Respecto al **hecho materno**, lo más destacable en una comunidad es que **las mujeres estamos acompañadas por otras mujeres**. Sólo ese detalle cambia radicalmente el panorama y permite que se expresen las

capacidades de maternaje, cobijo y cuidados que las mujeres —medianamente sostenidas— podríamos prodigar a nuestra cría.

La familia nuclear armada a partir de la pareja monogámica, está basada en la **exclusividad del intercambio sexual**. O para ser completamente honestos, en el sometimiento sexual de la mujer al deseo del varón. Durante el **puerperio** aparece con mayor contundencia el quiebre de este sistema. Porque las madres recientes **no sólo no podemos, sino que no deberíamos** responder al reclamo sexual del varón, porque **lastimaríamos la fusión emocional** con nuestros bebés, cosa indispensable para la supervivencia del niño. En todas las sociedades **matrilineales** —anteriores al patriarcado, que hoy nos parecen inviables pero si somos capaces de estudiar la historia abriendo el foco del «zoom intelectual», veríamos que podríamos retornar a un sistema parecido—, las madres eran **protegidas y apartadas de las necesidades genitales del varón**. Eso se llama **poligamia**. Para nuestra mentalidad y nuestra cultura, nos puede resultar horroroso, además no estoy proponiendo nada indecente. Simplemente que nos atrevamos a pensar. La poligamia permite la circulación de la disponibilidad sexual de las mujeres. Cuando una mujer está en proceso de lactancia y maternaje de un niño pequeño, dispone de libido suficiente para cuidar a la criatura. Y la comunidad toda la avala y la defiende. Mientras tanto, otras mujeres sin hijos pequeños pueden circular. Con las manos en el corazón, cuántas de nosotras —mujeres modernas— no hemos fantaseado con que el varón y padre de nuestros hijos tenga una aventura ocasional con el único fin de que no **nos moleste** por las noches... en épocas de lactancia y maternaje.

Hoy somos testigos del fracaso de la familia nuclear como modelo global, al constatar que los padres abandonan a sus hijos como un hecho frecuente e incluso tolerado socialmente. Que las madres abandonemos a los hijos es menos habitual y mucho menos aceptado. Pero que haya miles de padres que dejan de ver a sus hijos pequeños, dejándolos incluso sin amparo económico, nos obliga a pensar que hay algo que no fue posible sostener o llevar a la realidad tal como fue concebido idealmente. Más allá de los odios o rencores que cada mujer pueda tener hacia su ex pareja, esos varones no son en conjunto culpables, ni malas personas, ni necesariamente egoístas, ni incapaces de asumir la paternidad. De hecho, muchos de ellos retoman una nueva relación de pareja y vuelven a concebir hijos, y no abandonan a los hijos de la nueva camada. Es decir, hay **algo** de la organización social entre los humanos que no estamos abordando con honestidad.

Para decirlo claramente. El **yo engañado** de las mujeres «**abandonadas**» con tres criaturas podrá pensar —si lo deseamos y si nos sirve— que ese varón es un desgraciado. Pero está claro que el **yo engañado** de ese varón piensa otra cosa. Y la nueva mujer con quien está engendrando nuevos hijos, también piensa otra cosa. Todo depende del cristal desde el cual miramos. Con esto quiero demostrar que la mayoría de los niños nacidos y criados en las grandes ciudades, son víctimas de diferentes formas de abandono porque la familia nuclear no es suficientemente sólida para cobijarlos. Básicamente, la mayoría de las parejas de padres estamos **demasiado solos** para afrontar la carga y la responsabilidad del cuidado de estos niños. Por eso sucumbimos,

los niños y las personas grandes. **El sistema está agotado.** El sistema de familia nuclear no nos ampara, sino que nos expulsa a la soledad y la frustración, ya que ese sueño que nos han contado es una ilusión. **Las necesidades inmensas e impostergables de los niños pequeños necesitan una cadena de sostenes,** una trama humana de adultos disponibles entre sí.

Está claro que el sistema de familia nuclear de mamápapániñitostodosjuntos, **no funciona,** en la mayoría de los casos. Porque **una madre y un padre somos demasiado pocos para criar a un niño.** Y qué decir de las madres solas... que criamos a nuestros hijos sin siquiera una pareja... y a quienes tampoco se nos ocurre que no podemos ni debemos estar solas. Es menester reconocer que casi la mitad de las familias en la sociedad occidental, son monoparentales. Una consecuencia más del fracaso del modelo.

El número de mujeres que criamos solas a nuestros hijos aumenta día a día. Por otra parte, estamos obligadas a salir al mundo laboral ya que en la medida que hemos quedado como únicas sostenedoras y responsables de la cría, tenemos que trabajar para alimentarlos. Perpetuamos así una situación aún más paradójica: el niño tiene que estar en algún lugar: sólo nos resta enviarlo a una **institución escolar.** Es decir que ahora — como no tenemos otras instancias que otrora hubiera asumido la **manada humana** en su conjunto respecto al cuidado y amparo de la cría humana—, los mandamos a un lugar donde es instruido. **No es protegido ni amado ni sostenido ni cuidado. Es instruido.**

Esa idea antigua de que la escuela era un segundo hogar, quedó en el pasado. Ahora la escuela es un lugar de exigencia, de rendimiento intelectual —aunque se trate de un bebé de un año— y un lugar donde el niño se apabulla con el nivel de adaptación que se le impone. Con seguridad, la escuela ya no es un lugar calentito, ni maternante. Es un espacio social. Es un lugar para aprender y para no perder el tiempo.

O sea, el niño tiene —con suerte— una madre que tiene que ir a trabajar. Con mucha suerte, tiene también un padre, que también tiene que ir a trabajar. Y no tiene mucho más. Alguna vez se encuentra con sus primos o tíos pero siempre en situaciones sociales, porque sus tíos o sus abuelos **no son responsables de su crianza.** El decadente sistema de familia nuclear inventa un nuevo formato para hacer sustentable la organización: ofrece la **institución escolar como reemplazante de la familia.** Por eso, la escuela — que antes era el lugar donde íbamos a estudiar— hoy se ha convertido en el lugar donde los niños pasan toda la jornada, desde los 45 días de vida.

Desde mi punto de vista, la mayor dificultad reside en que los niños se han quedado **sin lugar específico para la crianza. Sin hogar.** No hay padres en casa, no hay abuelos o reemplazantes maternantes. No hay familia extendida ni vecindario. Hay escuela. Pero la escuela no es entendida como lugar amoroso ni como lugar nutritivo aunque pasen todo el día allí, almuercen y tomen la merienda de la tarde, en medio de exigencias, en relativo bullicio y perdidos en la maraña de niños desesperados.

Los padres necesitamos a la escuela o al ámbito educativo para que alguien se haga cargo de los niños. Y ya que están ahí, esperamos que aprendan algo que les sirva para el futuro, como por ejemplo estudiar inglés. La pregunta es dónde encuentran vínculos

amorosos, nutritivos, calentitos, personalizados e íntimos.

El hambre emocional

ENTRE LA REALIDAD Y LA FANTASÍA. LO QUE EL «YO ENGAÑADO» CREE. FAMILIAS EN LAS QUE ABANDONAMOS A NUESTROS HIJOS. FAMILIAS ENDOGÁMICAS. FAMILIAS EXPULSIVAS. FAMILIAS AMPARADAS EN LAS ENFERMEDADES. GUERRAS INTERFAMILIARES. FAMILIAS REFUGIADAS EN LA FALSA MORAL. FAMILIAS REFUGIADAS EN LA MILITANCIA POLÍTICA. FAMILIAS ADICTAS. FAMILIAS DEPRESIVAS. SECRETOS Y MENTIRAS. EL HAMBRE EMOCIONAL EN LA INFANCIA Y LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EMOCIONAL EN LA ADULTEZ. POR QUÉ HABLAR DE NUTRICIÓN.

Entre la realidad y la fantasía

Hemos dicho que la realidad suele ser difícil de tolerar, sobre todo si nos encuentra siendo **niños en situación de poco amparo**, poca comprensión y poco acompañamiento por parte de los adultos. En esos casos, la realidad tal como la vivimos durante la niñez difícilmente sea nombrada traduciendo sensaciones personales, por lo tanto tomaremos prestadas las palabras que los adultos utilizan cotidianamente. Así es como vamos organizando un **discurso** que va a tener una lógica propia y que usualmente será condescendiente con el **dueño del discurso**. Por ejemplo, si recordamos perfectamente que **mamá sufría** a causa del abandono de nuestro padre, nuestro **yo engañado** lo ha asumido como la verdad indiscutible porque además —objetivamente— papá no estaba en casa. Es evidente que quien ha **nombrado eso que pasaba**, ha sido **mamá**.

A partir de esa organización en nuestro sistema de pensamiento, podremos luego encajar casi cualquier dificultad. Por ejemplo, recordaremos los llantos por las noches, el miedo a los monstruos o la timidez en el colegio «porque no teníamos padre». ¿Quién lo dice? Lo ha dicho **mamá**. Ahora lo dice nuestro **yo engañado**, por supuesto. ¿Cómo lo sabemos? Porque cuando un terapeuta o un organizador de nuestra **biografía humana** nos pregunta específicamente por nuestro padre, por nuestros anhelos, nuestra necesidad de tenerlo al lado o nuestro vínculo real con él, quizás nos demos cuenta de que ese padre no existió en la realidad concreta para nosotros. Y **no es posible añorar algo que nunca hemos conocido**. Quien sí **nombró la ausencia paterna y la culpó de todos nuestros males, es mamá**. Pero insisto que eso no significa que nosotros hayamos sentido la falta. Sólo significa que el **yo engañado** ha interpretado **según los parámetros de mamá**. Ahora bien, si un niño tiene miedo y atrae a monstruos que lo acechan, tendremos que revisar el nivel de amparo y de protección reales. La pregunta será: ¿dónde estaba mamá mientras tenías miedo? Los ojos del consultante suelen desviarse hacia el cielo tratando de encontrar algún **recuerdo cariñoso** por parte de mamá, pero **no aparece**. No recordamos a mamá amparándonos, ni protegiéndonos, ni calmándonos ni prodigándonos cuidados. **Mamá no estaba**. Mamá se aferraba a su propia guerra en contra de un señor que fue nuestro padre. Es más, hoy tenemos 40 años y mamá sigue culpando a papá. Resulta que «papá» a esta altura, es una **idea** organizada, sostenida y

difundida por mamá y luego perpetuada por nuestro **yo engañado** que fue su soldado más fiel. Si seguimos creyendo que el culpable ha sido papá por habernos abandonado, **nunca podremos admitir lo devastador que ha sido para nuestra psique, la invisibilidad que hemos padecido con relación a la «no mirada» de mamá ni al desamparo por parte de mamá**, cuando fuimos niños.

Recién ahí empieza el **verdadero trabajo de indagación en la propia sombra**. Cuando estamos dispuestos a **abandonar toda fantasía y pedimos ayuda para zambullirnos en la realidad de nuestra historia emocional**. Limpiar el discurso del **yo engañado** es como una pérdida de identidad para el individuo. Porque dejamos de ser esa persona que creíamos que éramos. Es muy difícil.

Lo que el «yo engañado» cree

Quizás la mayor dificultad cuando acompañamos procesos terapéuticos, es asumir la decisión de no dar crédito ni importancia **a lo que el consultante dice**. Esto requiere un máximo de creatividad, perspicacia y **mente de detective**, ya que tenemos que preguntar por aquellos personajes, situaciones o silencios que el individuo **no nombra**.

El **yo engañado** no sólo cree tener razón, sino que además está engolosinado con sus dificultades favoritas. El **yo engañado** habla por boca de nuestra madre, o de alguien con quien estamos inconscientemente identificados, aunque creamos que no tenemos nada que ver con esa persona. Estar identificados con un personaje significa **adoptar un cristal parecido desde donde observamos o nos vinculamos con los demás**, aunque estas coincidencias pueden ser muy sutiles.

Por ejemplo, Josefina puede armar toda su **historia oficial** de este modo: «mi madre es muy inteligente, rápida, viva. Desde que entró en la empresa de mi padre, pudieron hacer buenos negocios. Mi padre no sirve para nada, es demasiado bueno y cualquiera lo engaña. Ahora bien, mi madre es terrible, o gana o empata, es loca, es desordenada, nunca me cuidó, mi infancia fue un descontrol: Cuando pasé por un periodo de consumo de drogas, ella ni se enteró. Yo no soy como ella, yo cuido a mis hijos, no quiero que ellos pasen por lo que yo pasé. Yo también soy rápida e inteligente. En eso me parezco a mi mamá».

Josefina, o más precisamente, el **yo engañado** de Josefina puede creer que ella no se identifica con su mamá, a quien considera mala madre. El parecido y la admiración no residen en la inteligencia o rapidez de ambas. Sino en el **desprecio** que comparten por aquel que no sea rápido y vivo. En este caso, la siguiente pregunta a formular es con relación a la pareja de Josefina, con el fin de detectar los niveles de desprecio o de admiración respecto al varón. En todos los casos, necesitamos buscar lo que el **yo engañado** esconde o —para ser más precisos— aquello que el individuo no sabe de sí mismo. Estamos buscando **material sombrío**. Estamos tratando de entender qué dinámica vincular construida inconscientemente por Josefina, le trae sufrimiento y desazón.

Supongamos que constatamos que la humillación está presente en sus vínculos (por

mera identificación con la madre). Que sutilmente denigra las elecciones del varón que tiene a su lado, desprecia su debilidad, su flojera o su dificultad para protegerla. Obligatoriamente, el varón desvalorizado va a reaccionar, quizás alejándose para no sufrir. Cuando el varón se aleje, la personalidad fuerte e inteligente de Josefina va a acusar al varón de haberla abandonado. Quiero demostrar que —más allá de la complejidad de las relaciones— necesitamos abordar la totalidad del entramado vincular. Y para abordar totalidades, necesitamos acercar las **voces** de los demás. En este caso, tendríamos que preguntar a Josefina qué opina su pareja, cuáles son sus quejas, qué le pide —y que Josefina desestima—, cómo drena sus angustias, dónde satisface sus necesidades y cómo se las arregla. En definitiva, el personaje que quedó encerrado en el desprecio —y que es indispensable en este escenario para que Josefina pueda identificarse con su costado rápido e inteligente— nos va a dar un panorama un poco más cercano a la realidad vincular.

No hay nada más desestabilizador para el **yo engañado** de cada individuo que dar crédito a las voces de los otros. Porque **todos tenemos razón** desde nuestras realidades emocionales. No es necesario batallar contra lo que los demás piensan o hacen, porque son guerras destinadas al fracaso. La única acción que sirve es la que nos permite vernos dentro de una totalidad, entendiendo cómo estamos entramados en vínculos que responden —aunque sea sombríamente— a la otra parte de nosotros mismos. Si nosotros estamos identificados con el hecho de **ser inteligentes**, necesariamente del otro lado tendrá que funcionar alguien **no tan inteligente**, para que se establezca la diferencia y asumamos un determinado pulso que se sustente.

Por otra parte, el **yo engañado** cree que **es** el sí mismo. Pero en realidad, está prisionero del personaje que eligió inconscientemente. Por lo tanto, la libertad se consigue sólo en la medida que aportemos luz, conciencia, comprensión de los juegos vinculares y de los personajes que nos hemos repartido. Una vez más, lo que cada uno de nosotros opina, dice, interpreta o discute no importa nada, porque es el personaje quien necesita defender su posición permanentemente. Quien está obligado a defender algo, es porque ese algo no es genuino. El **yo engañado** no es verdadero. Es apenas una pequeña parte del **sí mismo**. Sólo el **ser esencial** es verdadero, aunque no se distingue fácilmente. Tenemos que emprender el camino de la búsqueda personal y descubrirlo. Veremos a continuación y a grandes rasgos, algunas tipologías familiares comunes y corrientes para entrenarnos en el arte de detectar al **yo engañado** y traer las otras voces de la trama vincular.

Familias en las que abandonamos a nuestros hijos

No es necesario abandonar literalmente a los niños en la puerta de una iglesia o en un orfanato para hablar de **abandono emocional**. De hecho, la sociedad en su conjunto abandona a los niños pero sólo revisando las pequeñas historias ocultas primarias de cada uno de nosotros, podremos abordar **la invisibilidad de los abandonos primarios**. Las madres sentimos la presencia de los bebés y sus indescifrables necesidades, demasiado

exigentes. Por otra parte, para **sentir** lo que el bebé siente en lugar de **interpretar** aquello que el bebé siente, las mujeres tendríamos que entrar en **procesos regresivos** y renunciar al contacto permanente con el mundo concreto y cotidiano. Pero ¿cuántas de nosotras nos atrevemos? ¿Quiénes sostienen sin miedo a una madre que deja el mundo conocido regulado por parámetros precisos? ¿Quién de nosotras se arriesga a ingresar en una frecuencia rarísima, con códigos de otro planeta, sin atender los horarios del día ni de la noche y registrando olores, sonidos, respiraciones y pulsos cósmicos? Porque algo así, intraducible a idiomas de adultos, sucede cuando estamos dispuestas a ser **succionadas por la energía y la realidad emocional de nuestro bebé**. La única manera de permanecer cerca, muy cerca, **fusionadas**, integradas y respondiendo a las necesidades básicas del bebé recién nacido, es ¿siendo? parte de su manera de estar en el mundo concreto. Si esto nos resulta enloquecedor y, sobre todo, si no encontramos una **habilitación** consistente en nuestra comunidad (ya sea nuestra pareja, nuestra familia, nuestra filosofía de vida, nuestro entorno psicológico, médico, político o sea cual fuera la instancia en la que se organiza una determinada modalidad para vivir), no nos resultará posible permanecer en contacto profundo con nuestro hijo. Y si no permanecemos cerca, saltaremos a otro ámbito desde donde procuraremos comprender sus señales, sin lograrlo. Para decirlo enfáticamente, si no coincidimos hablando un mismo idioma, no habrá comprensión posible. Un japonés y un finlandés no se entienden, a menos que uno de los dos aprenda el idioma del otro. **El niño recién nacido merece que el adulto maternante aprenda a fluir en su idioma, que es el lenguaje de las emociones y de la satisfacción de las necesidades básicas de confort, alimento, contacto, movimiento, calor, cobijo, presencia, silencio y amor. Esto se logra sólo si navegamos en el mismo territorio emocional.**

Dicho esto, es lógico que casi todas las madres modernas estemos aterradas ante la perspectiva de perder todo lazo con el lugar de identidad, donde el **yo engañado** es rey.

¿Quiénes somos? Somos arquitectas, maestras, educadoras sociales, filósofas, abogadas, administradoras de empresas, bailarinas, psicólogas, profesoras de yoga, estudiantes, militantes por los derechos humanos, periodistas, artesanas o biólogas marinas. Poco importa. Lo que sí importa es reconocer que creemos que somos **eso que hacemos**. Creemos que somos eso que el **yo engañado** utiliza para ser reconocido por los demás. Desde el **yo engañado** es imposible satisfacer las necesidades de los bebés y niños pequeños. Nuestro lado de bióloga marina, de psicóloga o de maestra necesita **disolverse para fusionar con el niño pequeño**. Pero apenas sentimos que se disuelve el personaje que nos ampara, entramos en pánico. Entonces, defendemos a rajatabla esos lugares de identidad, ergo, damos prioridad a nuestro lugar en el mundo **en detrimento de la fusión** con el mundo emocional del niño pequeño. Así es como los niños quedan emocionalmente abandonados. **Este abandono general hacia los niños pequeños hoy en día es totalmente compartido, avalado, sostenido y perpetuado por todas las corrientes filosóficas, médicas y psicológicas que apuntan a sostener la identidad de los adultos en el mundo concreto.** Todas las mujeres nos sentimos habilitadas por el entorno para trabajar y para continuar funcionando en los lugares sociales. En cambio,

cuando escuchamos señales del mundo sutil de los bebés, nos confundimos, nos angustiamos y no encontramos ni palabras ni habilitación alguna que nos ayude a conectar con esa otra parte del **yo sombrío**, esa que nos pide que descuidemos toda razón y que nos sumerjamos en los tiempos infinitos del bebé. Justamente a causa del abismo entre el mundo sutil de los bebés y el mundo concreto de los adultos, y por la valoración que otorgamos a la razón y a las formas concretas de la vida cotidiana, es que **avalamos colectivamente el abandono emocional de los bebés**.

Aclarado esto, cuando organizamos las **biografías humanas**, lamentablemente registramos una y otra vez los niveles de **abandono emocional durante nuestras propias infancias**, una vez que logramos limpiar el discurso del **yo engañado** aferrado a la voz de **mamá** o de papá o de quien sea que nos haya dado una imagen sustentable para la psique. Cuando el guía o el terapeuta ponen palabras al miedo, a la soledad, a la distancia o al sufrimiento de ese niño que fuimos, el nivel de alivio es enorme. En primer lugar, porque ese **algo** que siempre escondimos en el corazón, era real. En segundo lugar, ese **algo** ahora **tiene un nombre** y hay alguien que lo reconoce y le da identidad. Y por último, empiezan a encajar las piezas del rompecabezas de nuestra vida, dando un nuevo sentido a las vivencias, sensaciones y certezas que son bien puntuales para cada uno de nosotros, aunque las interpretaciones que hayamos utilizado en el pasado hayan estado equivocadas.

Casi todos los individuos provenimos de familias en las que circularon diversos grados de **abandono emocional**. Cuando hubo abandono físico, es más fácil de ordenar. Pero el abandono y el desamparo habitualmente **no son nombrados**, entonces pueden ocasionar más estragos en el juego de luz y sombra de un individuo. Mientras sigamos sosteniendo el discurso del **yo engañado**, no tendremos acceso a la realidad emocional que hemos vivido. Para incursionar en las auténticas vivencias de la infancia, tendremos que preguntar mucho y sobre todo mostrar **las contradicciones del discurso**. Revisar todos los personajes, detectar las polarizaciones entre unos y otros (generalmente entre los hermanos: el obediente y el rebelde, el que permaneció adentro y el que fue expulsado, el sano y el enfermo, etc.) para observar en un mapa familiar, en qué aspecto el **discurso** es insostenible. Por no decir mentiroso.

Una vez que los consultantes entramos en contacto con nuestros recuerdos de desamparo y con el miedo durante nuestra infancia y somos capaces de reconocer que nuestra madre ha estado enfrascada en su propia vida sin capacidad de mirar a nadie ni estar efectivamente al servicio de sus hijos, podemos diseñar un armado más genuino. Básicamente, si nos reconocemos como niños sin mirada, sin amparo suficiente y sin un apoyo permanente respecto a nuestro desarrollo personal, sabremos que provenimos de familias en las que cada uno trataba de salvarse de sus propias carencias. Allí tendremos que buscar las razones por las que nuestra **estructura psíquica es débil** y comprenderemos por qué nos resulta tan arduo criar a un niño pequeño, o a dos o a tres. Somos muchísimos los individuos quienes provenimos de familias en las que los adultos nos abandonaron de diversas maneras cuando fuimos pequeños. Esos hijos hemos crecido y hoy no contamos con suficiente resto emocional para hacernos cargo de

nuestros hijos sin desbordarnos. Así funciona el entramado de los abandonos de generación en generación.

Familias endogámicas

A veces, la endogamia se organiza sutilmente. Es fácil detectarla cuando la descendencia permanece viviendo en el mismo lugar físico: en la casa que compró el abuelo, donde se casaron los padres y donde aún residen los nietos. Sin embargo, la endogamia opera en la medida que el mensaje familiar sea **que el peligro acecha en el afuera y la seguridad se garantiza en el adentro**. Adentro y afuera suelen estar muy marcados, aunque no siempre los límites sean las paredes de la casa. A veces, esos límites los puede marcar el vecindario, las ideas políticas o religiosas, o cualquier tipo de **pertenencia** que el clan asumió como propio.

La endogamia necesita a un líder. Generalmente, es o ha sido una persona que organizó —a costa de esfuerzo, trabajo, dinero, acumulación de poder y muchísima vitalidad— un sistema de intercambio familiar garantizando a toda la prole la subsistencia. Pero lo más importante ha sido el mandato: «**Si acatamos las leyes del clan, si permanecemos juntos y si nos cuidamos unos a otros, nada malo nos puede acontecer. En cambio, si alguien deserta, quedará exiliado y sin protección**». Claro que estos sistemas pueden ser totalmente invisibles para las personas que integramos estas familias. Por otra parte, no encontramos obstáculos para el propio desarrollo personal —dentro de ciertos límites— y sentimos toda la protección y el aval necesarios para vivir en paz. ¿Por qué habría que cambiar algo? En verdad, no hay que cambiar nada, pero si ingresamos en una **biografía humana** de un individuo que consulta, es indispensable reconocer el mapa de la organización familiar y comprender qué opciones tienen los personajes que allí actúan.

¿Cómo reconocemos si estamos trabajando con un individuo perteneciente a una familia endogámica, y cuáles son las ventajas y desventajas comunes de este sistema?

Si detectamos una pareja adulta con hijos que vive en la casa de los padres o abuelos de uno de ellos y que ambos están acomodados al sistema de intercambio, incluso compartiendo o haciendo uso —en posición de hijos— de la economía familiar, nos resultará interesante recorrer el camino del dinero. Cómo circula, quién lo gana, quién lo administra, quién lo distribuye y cómo se gasta. En ocasiones, el clan está además sostenido por una empresa familiar en la que todos trabajan. En esos casos, habitualmente hay adultos que trabajan con mucha responsabilidad, pero no tienen acceso al dinero «**grande**». Esta situación entra en conflicto cuando una madre (hija, nieta o bisnieta del clan) deviene madre y necesita tiempo para dedicarse al hijo. Entonces, obtiene ayuda de otros miembros de la familia para ocuparse del hijo, pero no consigue una licencia por maternidad —como hubiera legalmente recibido en cualquier otra empresa ajena a la familia— o la posibilidad de renunciar cobrando una indemnización, por ejemplo. Quiero decir, a veces con la crisis que trae consigo la presencia de un hijo aparece con claridad el contrato original firmado dentro de cada

sistema. La familia endogámica **da todo**, absolutamente todo, siempre y cuando cada miembro cumpla con su función y devuelva al clan el **pago** correspondiente con la misma dedicación y entrega. Podemos afirmar que en una situación como la descrita anteriormente, la madre reciente puede entrar en conflicto con el sistema vincular de su familia de origen. Sólo sabiendo cómo funcionan las cosas, podrá decidir si paga los precios y permanece o si no paga los precios y se va. En el fondo, no importa cuál va a ser la decisión. Lo que importa es elegir con conciencia sabiendo qué se obtiene y qué precios se pagan a cambio.

Asimismo, puede resultarnos muy útil recorrer el camino del otro miembro de la pareja, saber de dónde proviene y comprender qué encontró en la familia endogámica de su cónyuge para integrarse como uno más. A grandes rasgos, diremos que habitualmente el individuo proviene de una historia de soledad y aridez emocional y está feliz de casarse con una familia completa que le otorga seguridad, estabilidad y amparo. Por lo tanto, no será la pasión, ni la atracción sexual ni la energía de la pareja lo que atrae, sino el **confort de la familia funcionando**. Generalmente, ese individuo que se casa con alguien del clan, entra a trabajar también dentro de la empresa familiar, estableciendo un entramado más difícil de disolver en el futuro. Suele suceder que ese individuo proviene de una familia demasiado pequeña o desarmada, y encuentra en la energía grupal un gran incentivo que utiliza para su propio despliegue personal. Suele establecerse también una gran admiración hacia el jefe del clan que actúa como padre moral. En las parejas funcionando dentro de grandes familias endogámicas es recurrente la infertilidad. Es lógico: funcionan como hijos del clan, circula poco deseo sexual y se acomodan al confort. Habitualmente, no hay suficiente libido para engendrar niños.

También son frecuentes en este tipo de familias las madres solteras. No importa cuán apegados sean a la moral religiosa, **la familia endogámica prefiere al niño dentro de casa**. Es frecuente que la madre relate el sufrimiento de la familia o la vergüenza que han pasado cuando se enteraron del embarazo por fuera del matrimonio. Veremos que eso es lo que cuenta el **yo engañado**, ya que rápidamente las cosas se acomodaron. Las mujeres se arreglan para embarazarse de un hombre con quien no será posible armar una pareja (hombres casados, hombres no disponibles o que no desean un hijo) y que, por ende, ellas no se verán obligadas a abandonar la familia endogámica. Tener un hijo sin pareja les asegura permanecer dentro de casa. Recibirán amparo eterno en la medida que se mantengan puertas adentro. ¿Acaso esto es perjudicial? No, en absoluto. Simplemente es importante —al abordar las **biografías humanas**— entender qué es posible y qué es imposible dentro de una cierta organización vincular. La madre que permanece amparada por la familia endogámica no tendrá grandes inconvenientes en criar al niño, ya que la red es estable y segura. Es posible que la madre consulte recién durante la adolescencia del niño, cuando éste dé las primeras señales para intentar **salir** del nido. Una vez más, no importa qué decisiones toman la madre, el niño o el clan, sino el nivel de conocimiento que cada uno adquiere sobre las lógicas de los entramados familiares.

Por último, veremos que una pista habitual para detectar el funcionamiento de una familia endogámica puede ser el hecho que uno o varios miembros de la familia estén

completamente **alejados** de la familia, la misma que el consultante trae como amorosa, generosa y sostenedora. Es indispensable —una vez más— traer las voces de todos, especialmente las de los hermanos. Si el individuo que consulta no trae casi ningún **quiebre** respecto a su familia de origen y está absolutamente **alineado** con el discurso del clan, tenemos que revisar quiénes han quedado **heridos** o **expulsados**. En toda familia endogámica hay personajes que se han rebelado y **han pagado el precio del destierro**. Es condición de la familia de estas características. Veamos qué hermanos han tenido alguna pelea sin retorno o bien se han marchado bien lejos, por ejemplo a Finlandia o a Sudáfrica, sin peleas aparentes pero sabiendo que **no había lugar para los deseos diferenciados** dentro del clan. Seguir el hilo de los hermanos o sobrinos nos puede dar indicaciones interesantes cuando el discurso del **yo engañado** del consultante ha cerrado todas las compuertas y no logramos ingresar.

Cada familia tiene una política vincular con una cierta lógica que la sostiene. El sufrimiento aparece cuando algún individuo padece ese funcionamiento, el mismo que antes lo amparaba o lo cuidaba. Por eso, a veces no es necesario cambiar nada, pero sí resulta incuestionable que tenemos que entender qué es lo que pasa.

Familias expulsivas

Puede ser la contracara de la familia endogámica, con leyes férreas y cierta rigidez que obliga a las generaciones más jóvenes a marcharse. Estos casos se ven claramente cuando, por ejemplo, los cuatro hijos se fueron tempranamente de casa. Hay otro tipo de sistemas en los que la madre y el padre viven para alimentar exclusivamente a la pareja y dejan a los hijos **afuera del circuito afectivo**. Más comúnmente sucede que hay un padre muy exigente y una madre que responde a esa exigencia, dejándola sin resto emocional para cuidar y amparar a los hijos. La vivencia de los hijos —que es necesario traducir cuando organizamos una **biografía humana**— es de extrema soledad en la infancia, aburrimiento, a veces puede haber poca vitalidad o, por el contrario, la imperiosa necesidad de buscar amparo en el afuera: padres de amigos, actividades deportivas, muchos amigos, diversión, etc. Sea cual fuera el personaje que logró calzarse el niño, la casa no es un lugar calentito ni que llama a resguardarse. Por eso, apenas los adolescentes o jóvenes tengan posibilidades de marcharse, lo harán.

En las familias expulsivas **hay poco lugar**. Puede no haber peleas, ni acusaciones, ni conflictos. Simplemente no hay lugar disponible para vivir. Cuando organizamos una **biografía humana**, es imprescindible detectar el funcionamiento específico durante la infancia, para comprender por qué el **yo engañado** es extremadamente simpático, al punto de lograr ser el invitado en todas las fiestas, o por qué compra inmediatamente el pasaporte hacia la familia endogámica de su pareja, o por qué desaparece apenas hay un compromiso emocional en juego. Cuando provenimos de un «**no lugar**», o bien nos disfrazamos con el personaje del **invisible**, o bien nos disfrazamos del **bufón** que ocupa todos los lugares y hace mucho ruido, todo el tiempo.

Familias amparadas en las enfermedades

Lamentablemente, en este sistema nos identificamos unos cuantos individuos. Pero habrá que poner palabras a situaciones que no han sido nombradas durante nuestra infancia, sobre todo si hubo personajes con **enfermedades crónicas** que no tenían un nombre concreto. Por ejemplo, las **depresiones de mamá**. Lo que se nombraba era «**mamá tiene que descansar**» o «**mejor no traerle problemas**». Pero cuando ahondamos en los recuerdos y aparecen las persianas bajas durante años, las medicaciones y los cambios de especialistas y sobre todo los pocos momentos en los que mamá estaba «alegre» o eufórica, podremos empezar a nombrar la depresión como un tema real, palpable y permanente que despreciaba toda vitalidad en el niño. Será menester buscar en los recuerdos a otros familiares alrededor. Con frecuencia veremos que casi todos los adultos escapaban, reteniendo a algún niño o niña quien se hacía cargo de esa madre eternamente necesitada. La depredación del **yo engañado** en estas circunstancias es que **la enfermedad era sagrada**, no se la podía cuestionar. Operaba como un mandato divino, incuestionable y honorable. Y uno era demasiado pequeño para pretender que la vida se manifestara de otra manera.

Hay familias en las que **el afecto circula sólo a través de la enfermedad**. Quizás porque es la manera en que los adultos se sienten habilitados para manifestarse vulnerables o bien para escuchar el pedido de los niños. En estos casos, la enfermedad siempre tiene las puertas abiertas, es bienvenida en un hogar donde —si estamos enfermos— merecemos estar juntos. No está ni bien ni mal que así sea, pero si llegamos a la conclusión de que **las enfermedades eran mediadoras** para los vínculos afectivos, tendremos que observar con lentes ajustados los relatos de las enfermedades de unos y otros. No significa que no hayan existido, simplemente quizás eran necesarias y por lo tanto una enfermedad reemplazaba a la siguiente, con un modus operandi aceitado. En estos casos, el **yo engañado** suele relatar con lujo de detalles alguna enfermedad, debilidad o pequeña discapacidad, como si hubieran sido atrocemente inhabilitantes. A veces, preguntando y desarmando discursos, podemos constatar que no lo fue objetivamente, pero se había tomado la enfermedad para que el obstáculo se concretara.

Por ejemplo, supongamos que un niño ha tenido dislexia —que es una muy pequeña discapacidad, que trae algunas complicaciones en la escolaridad, pero no mucho más que eso si sabemos acompañar, ayudar y, sobre todo, ordenar según la lógica de ese cerebro—. Ahora bien, si la familia cerró filas detrás de la dislexia —suponiendo que así como el niño se equivocaba al leer, se iba a equivocar en todos los aprendizajes— esa dificultad puntual sirvió para organizar detrás todo lo que se le pudiera endilgar, y así cada uno actuar su personaje respectivo.

Hay familias en las que efectivamente puede haber un niño enfermo, incluso gravemente. Lo que quiero demostrar es que cuando ordenamos una **biografía humana**, a veces no importa tanto si tuvimos un hermano muy enfermo o discapacitado, sino cómo circulaba la trama vincular utilizando esa enfermedad. A veces, se sostuvo la mentira (por ejemplo, nadie podía saber qué padecimiento tenía el enfermo en cuestión),

entonces la enfermedad permitía **realizar** la necesidad de sostener una ilusión afuera y una realidad diferente adentro —garantizándose el desdoblamiento y una cuota de confusión y culpa en los niños—. O la madre podía justificar su incapacidad para cuidar y proteger a varios niños al mismo tiempo porque —según el discurso materno— la dedicación debía ser exclusiva para con el niño enfermo. Quiero decir que una cosa es lo que se nombró respecto a la enfermedad de adultos o de niños, y otra cosa es la trama familiar real, el mecanismo que se utilizó a través de la enfermedad, para refugiarse y no asumir las responsabilidades de adultos.

Es bastante frecuente que, en las familias en las que hubo personas enfermas durante años, quienes consultan tengan enormes dificultades para contar las cosas tal cual han sucedido. Las confusiones son moneda corriente. Incluso si han sido testigos de enfermedades de la madre o del padre, los relatos suelen estar teñidos de discursos insostenibles... y al preguntar y preguntar, llegamos a la conclusión de que no tienen idea sobre qué es lo que aconteció en verdad. Hora de ir a averiguar. En parte, esto sucede porque se pensaba que los niños no se tenían que enterar de noticias tristes —y este pensamiento subsiste aún hoy— pero si buscamos más atentamente veremos que hay algún personaje que conserva el patrimonio del discurso oficial y que, en la medida que los niños no sepan de qué se trata, es el único dueño para nombrar lo que existe y lo que no existe en esa familia. Una vez más, cuando detectamos historias confusas —ahora que somos grandes— estamos obligados a armar el rompecabezas de nuestra historia, incluso si nos faltan algunas piezas.

Las enfermedades tienen muy buena prensa, por eso es difícil cuestionarlas. Hay un lugar venerado donde los individuos preferimos no entrar, incluso los consultantes nos enojamos si nuestro terapeuta insiste en desarmar el discurso familiar. Cuando ha habido enfermedades graves, muertes prematuras o dolor por la pérdida de alguien —sobre todo cuando mamá, papá, o quien sea que se apropie del poder de la palabra nombrando ese dolor o llevándolo como bandera por años y años— es muy complejo ingresar en la enfermedad real, en la salud real, en la medicación real, incluso en el nombre real de la enfermedad. Una vez más, será necesario preguntar cual detectives y revisar el sitio que la enfermedad vino a ocupar en cada familia en particular.

Guerras interfamiliares

Puede haber mucha vitalidad —e incluso por eso— y VER buenos recuerdos de nuestra infancia. Los conflictos tienen su costado saludable ya que se drenan las ideas y las pasiones y además es una manera posible para vincularse. Sin embargo, desde el discurso del **yo engañado** es posible que aparezca muy fuertemente la voz de alguien —con todo el aval del individuo que hoy consulta— y al mismo tiempo el desprecio por el personaje que quedó en la vereda opuesta. Puede ser la voz de mamá despreciando a papá o cualquier otro personaje luchando contra otro, total el orden de los factores no altera el producto.

En las familias en las que se libran batallas visibles —porque sobre las invisibles ya

venimos hablando— existen todos los condimentos de una buena guerra. En principio, hay un discurso intachable. **Una idea que hay que defender.** Un ideal sobre cómo deberían suceder las cosas. Es posible que el individuo no haga mención sobre ningún conflicto, pero si detectamos una **vigorosa defensa de alguna figura** (que básicamente va a ser mamá)... sospechemos. **Hay guerra.** Es posible que se trate de la guerra entre mamá y la abuela (materna o paterna), entre mamá y papá, entre mamá y la familia de su pareja, entre mamá y los hijos del primer matrimonio de papá. Esa guerra es permanente y sabemos con lujo de detalles los motivos siempre legítimos por los cuales mamá está en plena cruzada. Desde el **yo engañado** es posible que contemos la totalidad de nuestra historia de vida **desde la batalla de mamá.** Lo interesante es que hay tanta lucha en el territorio afectivo... que **no hay lugar para el niño que hemos sido.** Ésa es la principal observación para ofrecer al consultante. Básicamente, ¿quién nos miraba entre tanta artillería? Posiblemente nadie. Los adultos tenían el foco puesto en el próximo enemigo.

Otra posibilidad es que quien llevara el mando fuera la abuela, por ejemplo. Y si fue quien nos cuidó, se ocupó de las tareas hogareñas y nos enseñó reglas de conducta claras, no tenemos por qué no creerle. De hecho, todos dicen la verdad, pero desde sus respectivas **trincheras.** Por eso, para construir una **biografía humana confiable,** tenemos que determinar —antes que nada— el nivel de **conflicto.** Luego, revisar cuáles eran los bandos. Después, de qué lado hemos quedado. Y por último, hasta cuándo hemos asumido como propia la lucha ajena. También será necesario saber con exactitud quiénes y cuándo han abandonado la lucha. Por ejemplo, es frecuente que en el relato del **yo engañado,** de repente, «papá se haya ido con otra». Nadie pudo preverlo con anterioridad. Señal de que papá no estaba en nuestro bando, así que no tenemos la menor idea sobre qué es lo que él pensaba, sentía o padecía.

En este tipo de familias, habitualmente es difícil abordar al **yo auténtico,** porque abundan las **certezas** en el discurso de quien consulta. Acostumbrados a defender con pasión nuestros ideales (o los de nuestra madre, aunque no hay ninguna diferencia porque ya hemos adoptado como propia esta modalidad de intercambio), será arduo poner en duda nuestras afirmaciones. La supervivencia está signada por defender las propias razones con ahínco. Mostrar **el otro lado** de esta guerra, mostrar el desamparo, la soledad o las necesidades infantiles que no han sido satisfechas... equivale a dejar vulnerable a quien se supone es un guerrero, siempre. Quien hemos erigido nuestra identidad en base a la fortaleza física o a la capacidad intelectual para ganar las discusiones, vamos a esconder nuestra alma herida. Ése es el trabajo a realizar: Acompañar amorosamente para que aparezcan los recuerdos ligados a la soledad. Y especialmente detectar y nombrar el miedo infantil a no ser suficientemente valientes a ojos de mamá, de papá o de quien sea. Para un guerrero, quien no lucha, no es digno de pertenencia. En las familias en las que el **intercambio emocional circula en la medida que hay conflictos,** quien no está dispuesto a formar parte de algún bando, es despreciado por su falta de coraje. Todos los niños vamos a intentar ser valientes a costa de nuestro equilibrio emocional. Justamente eso es lo que tendremos que nombrar para rescatar al niño herido, cuidarlo, sanarlo, alimentarlo y comprender por qué hoy que ya

somos grandes, nos encontramos tan solos, hambrientos, necesitados y temerosos.

Familias refugiadas en la falsa moral

Mientras vamos obteniendo información sobre la **biografía humana** del individuo que consulta, es posible que el hilo invisible que nos ayude a comprender la dinámica familiar, sea **la falsa moral o las costumbres religiosas** perpetuadas y sostenidas como bastiones indiscutibles durante nuestra infancia. En estos casos, **estamos en el máximo nivel de esquizofrenia entre los discursos materno o paterno y lo que sabemos que pasaba de verdad.**

Sufrir abusos físicos por parte de nuestra madre o nuestro padre y **al mismo tiempo** escucharlos cotidianamente hablar prejuiciosamente sobre los pecados de los demás, establece un **abismo** entre lo que nos pasa (el **yo auténtico**) y lo que mamá dice que pasa (el **yo engañado**). **Curiosamente, no importa qué es lo que nos ha sucedido, porque si no ha sido nombrado, no puede pasar a la conciencia; y si no pasa a la conciencia, no lo podemos recordar. Ergo, no existe. Por el contrario, algo que no ha sucedido ni hemos experimentado, si alguien lo nombra, la conciencia lo organiza y lo recordamos como si fuera verdad.** Por ejemplo, mamá puede relatar a lo largo de 50 años que ella nos ha cuidado y nos ha salvado de todos los peligros. Si hemos sido abusados por el tío materno a lo largo de toda la infancia, lo único que **existe para la conciencia es que mamá nos ha cuidado. Porque eso es lo que ella ha nombrado.** No es lo que ha sucedido (caso contrario no hubiéramos sido entregados durante años al tío materno). Así de sencillo y de terrorífico. La conciencia **recuerda** sólo lo que ha sido nombrado. **Haya sido real o no.**

Éste es el gran desafío cuando pretendemos considerar verdadero todo aquello que un consultante relata. Todos hablamos desde el **yo engañado**, es decir, desde lo que ha sido **nombrado** durante nuestra infancia. En las familias en las que los **abusos** son moneda corriente, esta **distancia entre discurso y realidad** aumenta piramidalmente haciendo estragos en la constitución psíquica. Porque obviamente **nadie nombra el abuso**, ni el horror, ni la injusticia, ni la violencia. Si nadie la nombra, no existe para el niño. Ahora bien, ¿acaso el niño no **sufre realmente los abusos**? Sí, pero **no lo sabe**. Es más, lo niega alineado al discurso de su madre o su padre.

Si pretendemos acompañar procesos de indagación personal, el trabajo será —a partir de algunas pistas— detectar niveles de manipulación, contradicción o de abuso moral por parte de los adultos. Justamente, cuando la falsa moral religiosa aparece con excesiva contundencia, vale la pena indagar en los recuerdos genuinos de quien consulta, tratando de develar el refugio de los padres en la religión ya sea por temor, por represión, por rigidez o por mandato. Pocas veces la práctica superficial de los rituales religiosos son un lugar genuino para el encuentro con el sí mismo profundo, y si así fuera, lo sabríamos a los pocos minutos de entablar un diálogo. Pero cuando la cotidianeidad infantil estuvo teñida de represión sexual, secretos, temores infundados, amenazas o engaños... es obvio que la religión o la pseudomoral fueron el refugio de mamá o de la abuela,

amparadas en un Dios temible que nos dejaba afuera de todo cuidado. Si siendo niños hemos vivido simultáneamente situaciones de maltrato o de abuso mientras la moral religiosa era indiscutida, el juego del **yo engañado** estará en su máximo esplendor, además del sufrimiento y la falta de entendimiento con nuestras vivencias íntimas.

A veces, los adultos no contamos con recuerdos confiables de nuestras infancias. Por eso, preguntar por las costumbres religiosas de mamá, por el vínculo con el Cura de la Parroquia, los desacuerdos morales entre mamá y papá, las alianzas que mamá lograba en la Iglesia, la noción del pecado siempre presente y la represión sexual desproporcionada a partir de la adolescencia, nos ofrecerán datos que nos ayudarán a reconstruir el mapa olvidado de la infancia de quienes consultamos. Sobre todo, tendremos que nombrar el miedo, la prohibición de preguntar lo que no era adecuado, la sensación de ser malos por tener pensamientos pecaminosos, la soledad por no tener en quien confiar, la imposibilidad de compartir con los adultos lo que nos sucedía en verdad. De este modo, podremos finalmente nombrar el desamparo, el dolor, la culpa, la sensación de no ser merecedores de amor, el miedo a crecer y los motivos de nuestras mínimas rebeldías adolescentes... Entonces, pondremos palabras nuevas a esas experiencias que fueron reales y que aún pivotean sobre muchas dificultades actuales que perpetuamos en los vínculos con los demás.

Familias refugiadas en la militancia política

No hay enormes diferencias con las familias anteriormente descritas aunque sea muy antipático aceptarlo, ya que probablemente estemos en el arco políticamente opuesto. Pero a fin de cuentas lo único que cambia es el tipo de refugio. En este caso, tenemos la mirada puesta en las ideas políticas o en situaciones coyunturales que hay que **defender** con urgencia. Estas familias tienen también muchos puntos en común con las familias en guerra permanente. Sólo que aquí la guerra es contra alguien externo a la familia: el gobierno, la política mundial, la contaminación, las políticas sobre migración o lo que sea.

Por supuesto que todos tenemos nuestras ideas y nuestras posiciones tomadas, pero a veces en los relatos de las **biografías humanas** —y muy especialmente en Argentina donde hace 30 años se vivió un genocidio llevado a la práctica por una dictadura militar— es habitual encontrarnos con consultantes que hemos vivido infancias sometidas a historias muy duras, de enorme soledad y desamparo, cuyos padres —militantes de izquierda— organizaron los discursos tan compactadamente solemnes y estrictos como quienes defendían la bandera de la falsa moral religiosa.

En estos casos, la mirada de los padres, la energía, la vitalidad, la libido y las preocupaciones estaban puestos en la militancia. Sin discutir las razones de cada momento histórico y sin perder de vista que estamos analizando las situaciones **desde el punto de vista del niño que necesitaba cuidados**, tendremos que abordar la realidad de ese niño que fuimos mientras permanecemos invisibles frente a la grandiosa gesta humana del momento. En estos casos, el discurso materno o paterno —teñido de filosofías de avanzada y sostenido por ideales grandilocuentes— cavó también un abismo

entre las admirables hazañas **nombradas** por los padres y las vivencias reales de soledad y miedo experimentados por el niño que hemos sido. Una vez más, los niños devenidos adultos repetiremos el discurso de nuestros padres con la cuota de admiración correspondiente, sin tener ningún registro del sufrimiento soportado ni de la falta de mirada respecto a nuestras necesidades específicas de niños pequeños.

Es tarea del profesional que acompaña procesos personales, buscar, nombrar, hacer encajar las piezas de estas vidas, poniendo palabras sobre todos los aspectos que los adultos no reconocemos de nosotros mismo, especialmente cuando han sido tergiversados por la pasión de los ideales y las corrientes militantes de aquellos momentos históricos cuyos protagonistas fueron nuestros padres.

Militar políticamente o adherir a corrientes intelectuales, políticas o religiosas, no entra en contradicción con la crianza amorosa de los niños. El problema aparece cuando esos lugares se convierten en **refugios** donde **los adultos encontramos un lugar de identidad** y, cómodamente ubicados, **descuidamos al niño suponiendo que esas ideas o esa moral son superiores a la tarea de cuidar y proteger a la cría**. La militancia o la defensa de ciertos ideales pueden ser nutricios para el adulto, pero definitivamente no lo son para un niño.

Familias adictas

Hay **adicciones visibles e invisibles**. Obviamente, las invisibles suelen ocasionar mayores estragos en los niños ya que escuchamos, y luego repetiremos, discursos en los que las adicciones no fueron reconocidas como tales y, por lo tanto, tampoco fueron nombradas. No podemos clasificar las adicciones según las sustancias introducidas, sino por el grado de desesperación o por la urgencia imperiosa del individuo por ingerir, tapar, embutir, inyectar o llenar el vacío existencial. Por otra parte, es menester abordar las familias en conjunto, aun cuando creemos detectar que hay sólo un sujeto supuestamente adicto, ya que hemos visto que cada individuo se hace cargo de un **personaje** dentro de una trama familiar más compleja. Por eso, hablaremos de **familias adictas** y no de individuos adictos.

Por ejemplo, que todos hayamos acusado a papá por ser quien se violentaba cuando estaba borracho sembrando el caos en la mesa familiar durante toda nuestra infancia, y que treinta años más tarde estemos constatando que mamá y papá siguen juntos en la misma casa y vinculándose de la misma manera, nos permite abordar como mínimo dos certezas: 1) mamá sostuvo el alcoholismo obteniendo beneficios aunque no los podamos comprender desde el lugar de hijos y 2) seguimos repitiendo el **discurso de mamá**.

Es evidente que no tenemos un panorama completo sobre lo que sucedía, pero si el sistema de ingesta de alcohol, peleas, caos, arrepentimientos, desprecio, humillación, expulsión y promesas de rehabilitación se perpetuó, significa que el sistema familiar tenía un equilibrio propio y alguien obtenía beneficios. Lo más difícil de tolerar es enterarnos —una vez que tenemos organizadas las tramas completas— de que con frecuencia **la mayor beneficiada haya sido mamá**. Es posible que mamá haya aprendido a sacar las

mejores ventajas en los momentos de arrepentimiento y de resaca, obteniendo la satisfacción de sus deseos infantiles inagotables.

Cuando hay un alcohólico en la familia, es habitual que eso no se nombre, sobre todo si el alcohólico en lugar de hacer explosiones, se va a dormir. Nadie nombra la adicción. Nadie nombra la sustancia. Mamá compra el whisky para que papá no se enoje. Eso es todo. En estos casos, dentro del discurso del **yo engañado** jamás va a aparecer el alcoholismo a menos que preguntemos detalladamente. Pero incluso si preguntamos, el individuo dirá: «bueno, a veces tomaba de más». Tendremos que insistir: Cuánto es «de más». Qué sucedía luego. Qué consecuencias aparecían. Cómo eran los enojos esporádicos de papá. A qué le tenía miedo mamá. Qué otros síntomas aparecían en los niños cuando la presión familiar subía y papá se aferraba a su botella. Qué sucedía con cada uno de los hermanos, etcétera.

El alcoholismo es una adicción relativamente invisible, ya que generalmente despreciamos la influencia que pueda tener en las dinámicas vinculares. Por otra parte, la bebida es una costumbre aceptada y valorada socialmente, así que para reconocer que algo no funciona bien, tiene que haber pasado mucha agua bajo el puente.

Cuando el alcohol es mediador en el vínculo de pareja, los niños solemos quedar muy afuera del intercambio vincular. Los adultos están pendientes de calmar sus propias desdichas, por lo tanto no hay mirada suplementaria para los más pequeños. Una vez más, el **yo engañado** de quienes hemos devenido adultos, no relaciona?? nuestros problemas actuales con la presencia ni los estragos del alcohol durante nuestra infancia, los recuerdos son confusos pero creemos que se debe a nuestra mala memoria, mientras continuamos sosteniendo que mamá fue una santa que aguantó a papá a pesar de haber sido un mujeriego. Lo que no sabemos es cuánto desamparo hemos sufrido durante nuestra niñez ya que en ese entonces nadie registró, nombró, habilitó ni respondió a nuestras demandas y hemos permanecido invisibles a ojos de los adultos.

Hay otras situaciones adictivas que sostienen los vínculos, como el juego compulsivo —a veces compartido por ambos padres—. Puede ser la adicción al trabajo, al dinero, al ascenso social, a la compra compulsiva de artefactos, de ropa o de electrónica. Y desde ya la ingesta de psicofármacos que pasan muy desapercibidos, sobre todo porque se desestima la importancia y el peligro del consumo cotidiano de pastillas para dormir, para tranquilizarse o para los nervios. En estos casos, los adultos incapaces de hacerse cargo con conciencia de sus dificultades, acuden a medicamentos que los dopan para no sentir, no sufrir y no tener que confrontar con sus limitaciones. Si estos adultos viven pendientes de no sufrir demasiado, está claro que no tendrán resto emocional para sostenernos a nosotros, mientras fuimos niños. De hecho, en aquel entonces no obtuvimos mirada ni cobijo emocional alguno, aunque no sabremos nombrar en el futuro qué es lo que sucedía en casa. En estos casos, los terapeutas tendrán que agregar palabras inventadas para las situaciones que los individuos nombramos como «**normales**» o «**todo bien**». Es posible que no haya escenas dignas de ser relatadas, si mamá ante cualquier dificultad se iba a dormir o si papá miraba la televisión durante horas sin emitir sonido. Pero eso no significa que no pasara nada, sino todo lo contrario:

el abandono, la falta de mirada y la ignorancia sobre las necesidades específicas de los niños pequeños eran enormes.

En las familias en las que abiertamente circulaban drogas duras entre los adultos, lo que cambia es cierta claridad por parte de los niños devenidos adultos sobre el nivel de desprotección, soledad y orfandad emocional como consecuencia del descontrol y el caos. En todos los casos, estamos hablando de la necesidad actual de ordenar los recuerdos y traer palabras que nombren lo que efectivamente sucedía, para poder —siendo adultos— comprender y abordar con criterio real, nuestra estructura psíquica. El propósito será superar —con nuestros recursos actuales— los vacíos y las carencias afectivas que hayamos sufrido en el pasado.

Familias depresivas

Es posible que la depresión franca la haya asumido uno de nuestros padres y en ese caso el otro miembro de la pareja haya contribuido inconscientemente a sostenerla en el tiempo. Los personajes disponibles para repartir entre los hijos son: quienes se hacen cargo de la madre o padre depresivo y quienes salen eyectados del hogar en busca de aire. Para quienes quedamos entrampados en los cuidados del depresivo, es obvio que hemos construido un nivel importante de autosostén y la creencia de que no sólo no necesitamos nada y nos arreglamos con poco, sino que además no somos merecedores de cuidados. En las consultas, estos niños que hemos devenido adultos utilizamos mucho tiempo en describir con detalles qué es lo que le sucedía a mamá o a papá. En cambio, quienes hemos salido eyectados del escenario familiar, sabremos poco sobre lo que acontecía en casa, pero posiblemente hayamos ocupado el lugar de quien se hacía cargo económicamente. Ambos hijos (en el caso que seamos dos; ya que estos roles pueden repartirse entre cuatro o diez, es indistinto) habremos padecido el desamparo emocional y la soledad. Para colmo, quedamos polarizados, uno adentro y el otro afuera, por lo tanto raramente habrá diálogo. Habitualmente, cada uno envidiará la porción que el otro sí obtuvo. El que quedó adentro obtuvo pertenencia y el que quedó afuera obtuvo libertad y autonomía.

Hay familias en las que ambos padres sufrían de depresiones crónicas, por lo tanto el tono general de la familia era muy bajo. Esto puede ser muy opresivo para la vivencia de los niños pequeños, porque no hay vitalidad circulando para nutrirnos dentro del hogar. Por el contrario, los niños éramos la única fuente de alegría para estos padres, siendo obligados a nutrir con nuestra propia vitalidad infantil, el vacío interior de nuestros padres. Estas familias establecen una de las múltiples formas de **abuso emocional**. ¿Cómo las detectamos? Cuando los padres se nutren emocionalmente **de sus hijos**. Dentro de un esquema saludable, debería ser exactamente al revés: los padres deberían **nutrir a sus hijos**.

Si uno o ambos padres estaban tan deprimidos que succionaban toda energía vital circundante, los niños probablemente hemos hecho grandes esfuerzos para satisfacerlos, alegrarlos y darles ánimos para vivir. Por otra parte, es posible que hayamos intentado

nutrirnos fuera de casa, llevando ese alimento emocional al hogar para ofrendárselos a nuestros progenitores. Es obvio que estos niños no hemos sido mirados, tenidos en cuenta, amparados, satisfechos ni sostenidos por los adultos refugiados en sus debilidades afectivas.

Cuando esos niños hemos devenido adultos y buscamos ayuda terapéutica, es común que relatemos con lujo de detalles la infancia llena de pesares y sufrimientos de mamá. Por eso —desde mi punto de vista— es indispensable cortar inmediatamente esa historia, ya que desde el rol profesional hemos detectado en los primeros minutos de diálogo, que esos individuos estamos sometidos a las necesidades de mamá, usando nuestro valioso tiempo y dinero en la preocupación eterna hacia ella. Ya basta. Es hora de comprender que somos merecedores de cuidados, que el tiempo nos pertenece, nuestras preocupaciones son prioritarias y tenemos una vida si nos apropiamos de ella. Mamá o papá pueden incluso haber fallecido, y sin embargo es posible que operen desde el cielo succionando la energía que aún tenemos disponibles para ellos, especialmente si todavía no hemos comprendido que quedamos atrapados en el abuso emocional de nuestros padres. Hoy puede ser la ocasión perfecta para resarcirnos, si deseamos tener resto emocional y energía vital para ofrecerla a nuestros propios hijos.

Secretos y mentiras

El gran problema no es la diversidad en las maneras de vivir, sino las situaciones desconcertantes que quitan solidez y estructura al devenir cotidiano de los niños pequeños.

En las consultas terapéuticas se repiten una y otra vez los relatos confusos e insostenibles relativos a las infancias, narrados por personas inteligentes y maduras en terrenos laborales o sociales. Cuando es imposible seguir con una secuencia lógica la cronología de los hechos acaecidos en el pasado, cuando no coinciden las edades con los momentos históricos, cuando confundimos el pasado con el presente, cuando evadimos las preguntas puntuales sobre hechos concretos, es posible que provengamos de familias organizadas en base a los secretos y las mentiras. En algunos casos, hubo palabras para nombrar ciertos hechos, aunque tamizados por el cristal de quien los relató (mamá, papá o la abuela), por lo tanto **esas palabras** van a ser tomadas como verdades absolutas... con la consiguiente complicación para bajarlas de tan inconsistente pedestal. En otras ocasiones, sencillamente no hubo palabras para nombrar absolutamente nada, y aunque los niños fuimos testigos de acontecimientos duros, dolorosos o complejos, el mandato fue «**de eso no se habla**», por lo tanto nunca más se habló. Pueden pasar varias generaciones durante las cuales los niños acataremos para siempre el mandato establecido. Claro que «eso» que sucedió en el pasado ya no importa... porque quedó sellado el sistema original perpetuando para siempre que «**no se habla sobre nada, pase lo que pase**». De este modo, los niños crecemos, nos vinculamos y formamos nuevas familias en absoluto silencio, estableciendo códigos donde si nadie pregunta, mejor. Y si alguien pregunta, nadie va a responder.

Por ejemplo, supongamos que estamos frente a un consultante con **problemas de memoria**, con dificultades para relacionar algunos hechos con otros y con una queja recurrente, podría ser contra el padre quien hizo sufrir toda la vida a su madre. Resulta que se acaba de enterar que el padre tuvo una familia paralela durante cuarenta años. Es más, esa familia paralela estaba constituida por la maestra de segundo grado de este individuo y por los tres hijos que luego tuvo con su padre. ¿Acaso esa familia «ilegítima» que vivía en el mismo barrio, con niños que iban a la misma escuela y que se cruzaban en la misa todos los domingos estaban tan ocultos? No. Sin embargo, lo que los mantuvo ocultos fue el **silencio**. Y ese silencio fue principalmente sostenido por mamá. Si algo **tan evidente no podía ser nombrado**, imaginemos que prácticamente todo tenía que ser silenciado... y en ese «todo» englobaremos literalmente todas las vivencias, experiencias, sentimientos, preocupaciones, rabias, deseos, amores; es decir, todo.

Los niños que vivimos y crecemos en una familia en la que el silencio es salud, no sólo no hablamos sino que tampoco recibimos palabras que nombren absolutamente nada. Por lo tanto, casi no hay experiencias que puedan pasar a la conciencia. **Es la nada misma**. La invisibilidad de la vida. La falta de toda emoción. Es un manto de neblina sobre cualquier sensación. Es insípido e incierto. Es inexistente.

Por eso no importa cuántas señales o evidencias hayamos tenido los individuos respecto a la familia paralela del padre... nunca la podremos registrar. Así de simple. Toda la estructura familiar está basada **en que lo que ocurre, no ocurre**. Pero para sostener este sistema, tenemos que estar permanentemente confundidos. Por eso no sabemos, nos olvidamos, tergiversamos, estamos distraídos, o nos «colgamos de la palmera». No nos enteramos de nada, única condición para tampoco enterarnos de que papá tiene otra familia.

Es interesante notar que no todos permanecemos en el lugar de la confusión, sino sólo quienes sostenemos la ilusión de la **historia oficial** (que siempre es **engañosa**). La familia **legal** está ubicada en la luz, la familia **ilegal** está ubicada en la sombra. Mujer, hijos, familiares y amigos de la familia de la sombra, ven todo, saben todo y manejan los hilos de los vínculos familiares. En cambio, la mujer, los hijos y todos los allegados de la familia de la luz, no ven nada, están encandilados por su propia luz, no ven más allá, están engañados. Éste es otro dato a tener en cuenta: si defendemos con pasión la leyenda de la historia oficial, es porque estamos aferrados a nuestro **yo engañado**. Habrá que buscar las voces de aquellos que no pertenecen, es decir, de aquellos que no tienen nada que perder.

Otro gran inconveniente en la constitución psíquica cuando provenimos de familias en las que los secretos o las mentiras fueron bastiones vinculares, es la necesidad —a falta de verdades— de construir imaginariamente una **realidad virtual**. Esto significa que tergiversaremos permanentemente la realidad, ya que sin importar qué acontecimientos nos toque vivir, nosotros tendremos nuestras propias interpretaciones. Podemos decir que construimos **un abismo entre la realidad concreta y nuestra fantasía**. De ese modo, podemos estar casados veinte años con una persona creyendo saber qué gustos tiene, pero resulta que nosotros los hemos inventado o se los hemos impuesto pero

nunca se los hemos preguntado. También es frecuente que seamos víctimas de engaños, estafas o fraudes en las que nuestro mejor amigo nos miente, y eso es posible justamente porque vivimos dentro de una fantasía que construimos desde el inicio de las relaciones, precisando sostenernos en alguna ilusión que nos haga feliz e impidiéndonos tener acceso a la realidad. En estos casos, será pertinente construir con enorme precisión la **biografía humana** del individuo que consulta, haciendo hincapié en situaciones muy concretas, palpables, comprobables y sobre todo trayendo las voces de quienes no tienen buena prensa desde el sujeto que consulta. La ingenuidad puede ser un ingrediente también presente al inicio de los vínculos, cuando el individuo cree lo que se le ocurre creer, sin tener ningún asidero en la realidad. Los problemas aparecen cuando el castillo de cristal se cae, erigido en el pasado con el afán de no enterarnos cómo suceden las cosas, porque ése ha sido nuestra **impronta básica**, nuestro pulso vital desde tiempos inmemorables.

Vivir dentro de un castillo de cristal tiene sus ventajas: en principio se sufre menos, porque somos capaces de manipular la realidad a nuestro antojo. Recién cuando el destino puja de manera cada vez más acuciante y los muros de cristal empiezan a cruji... es cuando no tenemos más remedio que abandonar las relucientes paredes y asumir la realidad que siempre estuvo presente. El problema es que los individuos acostumbrados a vivir encerrados en burbujas de fantasía, no contamos con entrenamiento alguno para interpretar las cosas tal cual son, ya que automáticamente cada hecho se modifica según la tolerancia emocional. Cuando se aborda algún tipo de indagación personal, tendremos que pedir ayuda a los demás, acercar otras voces y acontecimientos concretos, conocer otros puntos de vista e intentar revisar los hechos tanto concretos como las experiencias subjetivas, con la mayor crudeza posible.

En esos casos, constataremos la soledad que esconden las fantasías aparentemente maravillosas, y la imperiosa necesidad de vivir dentro de los cuentos de hadas a falta de algo colorido, mínimamente cariñoso o alentador en la vida real. Estas personas necesitamos mucha ayuda en calidad de intérpretes de la realidad cotidiana, ya que nos sentimos como niños asustados salidos por primera vez de nuestras cuevas, quienes no sabemos cómo caminar en una calle de verdad, con ruido, autos, peatones, comercios y algún ladrón queriendo robar. Necesitaremos que alguien nos lleve de la mano y nos enseñe a recorrer los caminos convencionales, comunes y corrientes por los cuales atraviesan sus días los demás adultos.

Concretamente, cuando nuestros padres han acallado hechos que nos constituían, ya sea por vergüenza, por guerras históricas, por falsa moral religiosa o por prejuicios, nos han robado una identidad que nos pertenecía. No sabemos nada de nosotros mismos ni de nuestros antepasados. Sin identidad, es muy difícil avanzar en el despliegue de nuestras potencialidades. Los secretos son nefastos para la organización psíquica, porque interiormente **sabemos** que sucede algo que no debería suceder. Y ese **algo** se tergiversa a lo largo de las generaciones, llegando a un estadio en el que nadie tiene idea qué es lo que estamos escondiendo en verdad. Por su parte, las mentiras son herramientas más groseras todavía para el silenciamiento, pero con una modalidad aún más perversa.

Lamentablemente, las mentiras suelen ser transmitidas como «piadosas» es decir, procurando hacer el bien y no el mal. Sin embargo, eso nunca sucede. Las mentiras son mentiras y tienen patas cortas, nunca persiguen un fin positivo y somete a los niños a ingresar en profundas contradicciones. Por eso es tan frecuente que un bebé enloquezca, o que enloquezca un niño de dos años o de cuatro. Simplemente porque — paradójicamente— su salud mental no puede tolerar la insoportable antinomia entre lo que ha sido nombrado y lo que sabe que sucede de verdad. Es esta locura, esta antítesis entre lo que siente y lo que es nombrado, entre los acontecimientos de los cuales es testigo y lo que se le oculta al mismo tiempo, lo que deja al niño confundido, desconfiado de sus propias percepciones y alejado de su propia voz interior.

Cuando estos niños devenimos adultos, desconfiamos totalmente de nuestros registros intuitivos, no damos crédito a lo que detectamos, no nos tomamos en serio y traducimos cualquier hecho o sentimiento con un grado de tergiversación importante. Nada es lo que parece ser, no hay parámetros confiables y no sabemos quiénes somos ni qué queremos.

El hambre emocional en la infancia y la importancia de la nutrición emocional en la adultez

Hemos visto algunos ejemplos de dinámicas familiares habituales. Vale la pena aclarar que la realidad es bastante más dura que lo que acabo de describir. A pesar del desarrollo económico de las naciones y de la tecnología cada vez más moderna, el drama humano sigue manifestándose en las carencias afectivas que compartimos unos y otros. Los niños que hemos sido, hemos sufrido desamparos y necesidades no satisfechas de todo tipo. Los adultos en los que hoy hemos devenido, seguimos cargando con frustraciones, rabias contenidas y necesidades que invisiblemente se han acrecentado en lugar de apaciguarse. Por lo tanto, los niños que actualmente estamos procreando y criando, llegan al mundo con padres incapaces de prodigarles la permanencia afectiva y la entrega absoluta que ellos requieren, simplemente porque **entramos en competencia desde el hambre emocional**. Grandes y pequeños estamos carentes... peleándonos por un trozo de mirada, de reconocimiento o de cariño que finalmente nos proteja.

Abordar la realidad de los niños pequeños, hoy en día, sería más realista **si reconocemos quiénes somos sus padres**, maestros y adultos en general, supuestamente responsables por su crianza y educación. Si pensamos con sinceridad y nos miramos tal cual somos, quizás logremos comprender por qué a los niños les pasa lo que les pasa, por qué están «tan terribles», por qué son «demandantes», por qué «se enferman», por qué «no prestan atención», por qué «no respetan a sus mayores» o por qué abandonan la escuela o se drogan o no comen o se escapan o tienen sexo sin protegerse.

Cuando los niños no hemos sido alimentados emocionalmente durante nuestra infancia, proviniendo de cualquiera de estas familias descritas con anterioridad o algunas de sus variantes, nos vamos a convertir necesariamente en jóvenes necesitados, desesperados, ávidos, feroces o adictos. Es decir, vamos a encontrar alguna manera desplazada de intentar obtener lo que no obtuvimos durante nuestra niñez. ¿Lo

lograremos? Claro que no. ¿Por qué? Porque no sabemos qué es lo que no obtuvimos y lo que hemos necesitado **originalmente**. Vamos a prestar atención sólo a las manifestaciones desplazadas y vamos a frustrarnos una y otra vez. ¿Por qué? **Porque no importa con cuánta comida nos atosiguemos, cuánta droga nos calme, cuánta agresión drenemos o cuántas pastillas nos duerman... nunca vamos a obtener cuidados maternos**. No sabemos lo que necesitamos, por lo tanto no lo podemos obtener, no lo podemos incorporar y no nos lo podemos procurar tampoco. Todo lo que hagamos va a ser la consecuencia de una gran equivocación. Por eso, nunca vamos a terminar de estar satisfechos, toda droga va a requerir más dosis. Toda relación dependiente nos va a llevar a nuevas relaciones cada vez más destructivas. Toda dieta nos va a arrojar a un circuito de restricciones. Todo acceso al alcohol nos va a dejar más prisioneros de nuestras borracheras. Toda distancia emocional nos va a colocar cada vez más lejos en nuestro propio desierto.

Somos tantos los individuos que provenimos de diversas historias de carencia emocional durante la infancia, que da vértigo. Sin embargo, no es ése el verdadero problema. A mi juicio, el gran drama es que somos **una masa crítica de seres humanos que no lo sabemos** y que seguimos procreando hijos creyendo que los amaremos y que eso será suficiente. Resulta que no. Que el amor puede estar presente como idea personal y colectiva. Pero **amar concretamente a los hijos todos los días y todas las noches requiere comprender de dónde venimos... para entender las contradicciones profundas que sentimos cuando nuestros hijos pequeños nos demandan atención, presencia, conexión y amparo**.

Desde mi punto de vista, lo único urgente que tenemos los adultos para hacer, es la **decisión de emprender un camino de conocimiento personal** —pero verdadero—. No un pseudoconocimiento alternativo zen. La **biografía humana** bien construida, junto a un profesional dispuesto, atento, entrenado y valiente para no hacer concesiones a nuestro **yo engañado** es una manera posible. Si abordamos nuestra **biografía humana** con buena compañía, al menos dejaremos de despreciar las manifestaciones de nuestros hijos —y de todos los demás: parejas, padres, hermanos, amigos y enemigos— y comprenderemos las razones de unos y otros. Sería el primer paso para modificar algo, si es que hay algo para modificar. En principio no hay mucho para cambiar en el afuera, salvo nuestra propia visión de las cosas.

Aunque conservemos las **improntas básicas** y no podamos retornar al pasado, devenir adulto es reconocer que, gracias a lo que hemos experimentado y utilizando el conocimiento y la comprensión profunda de eso que nos ha acontecido, contamos ahora con herramientas para decidir qué queremos hacer con nuestras vidas de ahora en adelante. Es de hoy hacia el futuro. Ya **ni siquiera es para nosotros sino que es para nuestra descendencia**. Desde ya, ahora no importa quiénes fueron mamá o papá, lo que sí nos interesa es **qué haremos hoy con nuestra madre interna y nuestro padre interno**. Quiero decir, tendremos que decidir cómo nutrir a nuestro niño herido y hambriento, para no trasladar esa hambre sobre nuestros hijos.

Por qué hablar de nutrición

Está claro ahora que el pulso del **sufrimiento humano** depende de cuán satisfechos estamos en términos físicos y emocionales. Éste es un tema fundamental, sólo que bajo sus formas invisibles, no lo tomamos en cuenta con la magnitud que merece. Quiero recalcar una vez más que **el amparo, el cuidado, la protección y el amor deben ser recibidos por los bebés y niños pequeños según sus expectativas**, para la constitución saludable de la psique. En cambio, cuando los adultos reclamamos amparo, cuidado o protección, lo hacemos **desde los lugares infantiles insatisfechos**. Ésa es toda la diferencia. Tenemos que poder comprender que **es muy distinto ser niño que ser adulto**. En nuestros reclamos personales o colectivos, los adultos venimos desplazando necesidades antiguas y pretendemos ser receptores de todos los cuidados. No es que no tengamos derechos. Es que si estamos aún necesitados, es porque no hemos recibido lo que nos correspondía siendo niños. Porque en ese aspecto, todos **los humanos somos iguales**. Todos somos hijos de alguien. Todos hemos sido niños alguna vez y todo hemos necesitado una cierta dosis de confort, cariño y resguardo.

La humanidad se divide entre quienes hemos efectivamente recibido amparo, protección, mirada, contacto corporal y dedicación durante la infancia, y quienes no. Eso es todo. La mayor desgracia es que no abordamos esta realidad, convirtiéndonos en una **enorme masa de individuos adultos incapaces de reconocer nuestras carencias y que desde ese nivel de hambre emocional, pretendemos comernos todo, dejando sin alimento a los niños**.

Desde mi punto de vista, no vale la pena abordar las problemáticas de los niños hoy, en cualquiera de sus facetas, sin tomar en cuenta si están hambrientos o no. Para saberlo, basta revisar el nivel de hambre y necesidades no satisfechas de los adultos a cargo. Eso es todo.

El hambre emocional, obviamente, también se pone de manifiesto en el hambre físico. Por eso desarrollaremos algunos pensamientos sobre la comida y nuestro vínculo conflictivo con el alimento. De hecho, hoy vivimos la lactancia como guerra cotidiana en vez de vivirla como un oasis de encuentro amoroso. Dar de comer a los niños es prácticamente un problema en todas las casas y las modernas epidemias de bulimia y anorexia no dejarán de aumentar como síntomas de una sociedad cada vez más egoísta, más ciega y más mentirosa. Vamos colectivamente hacia el aumento del sobrepeso, los trastornos de alimentación, hacia más y variadas enfermedades que aparecen como consecuencia de ingestas insalubres, más comida basura, más azúcar y más consumo para tratar de calmar el **hambre materno** que duele hasta el alma.

Por eso, hablaremos de comida entendiendo que estamos hablando de nutrición en su sentido más amplio, para determinar dónde está la falta y decidir si estamos dispuestos a hacer algo por los niños, es decir, por la humanidad toda.

El primer alimento: la leche humana

LACTANCIA VERSUS LIBERTAD PERSONAL. HABLEMOS SOBRE EL MECANISMO DE LA LACTANCIA. ¿SOMOS MÁS HUMANOS O SOMOS MÁS ANIMALES CUANDO DAMOS DE MAMAR? EL INICIO DE LA LACTANCIA. LAS RUTINAS Y COSTUMBRES QUE ENTORPECEN LA LACTANCIA. SI EL BEBÉ NO AUMENTA DE PESO. ¿Y SI A PESAR DE LAS RECOMENDACIONES, NOS VA MAL CON LA LACTANCIA? LOS BEBÉS QUE DUERMEN MUCHO. ¿ES POSIBLE AMAMANTAR SI ESTAMOS SOLAS, SI NADIE NOS CUIDA?

Lactancia versus libertad personal

Somos mamíferos —aunque lo hayamos olvidado— porque tenemos mamas. Todas las mamíferas hembras estamos diseñadas para amamantar a nuestra cría. Por lo tanto, todas somos capaces de nutrir al recién nacido con la leche que surge del interior de nuestro cuerpo, naturalmente. Es verdad que el concepto **natural** está completamente atravesado por la cultura, por eso reposarnos en lo que es o no es **natural** suele resultar confuso.

Ahora bien, hemos depositado tantas fantasías en torno al alimento, en lo que es bueno o no es bueno ofrecer al niño, que el **dar de comer** se ha constituido en todo un problema para las madres modernas. Incluso dar de mamar se ha convertido en algo difícil de lograr, algo que hay que superar, controlar y estudiar al pie de la letra para tener éxito. Es extraño que en sólo cincuenta años hayamos logrado olvidar la naturaleza, la simplicidad y el silencio con el que las mujeres hemos amamantado a nuestros hijos desde que la humanidad existe.

La realidad es que la lactancia es fundamentalmente contacto, conexión, brazos, silencio, intimidad, amor, dulzura, reposo, permanencia, sueño, noche, soledad, fantasía, sensibilidad, olfato, cuerpo e intuición. Es decir, nada más alejado de las recetas pediátricas y de todos los **deber ser** que pretendemos cumplir en el rol de madres.

La lactancia falla cuando la colocamos dentro de los parámetros del **mejor alimento**. Cuando calculamos, medimos, pesamos o estamos atentas a las cantidades y tiempos en que el bebé tomó o dejó de tomar. No se trata de pensar en lo que come. Se trata de estar juntos. Eso es algo tan **natural** que lo hemos olvidado. Porque casi no mantenemos relaciones afectivas en las que estamos juntos porque sí. Sin proyectos ni objetivos.

Para ser buena madre, creemos que debemos darle al niño lo mejor. Y si lo mejor es cuantificable, la lactancia falla.

La cuestión es que más allá de los deseos o ilusiones sobre el buen alimento, somos un ejército de madres que no podemos dar de mamar a nuestros hijos, a quienes nos sangran los pezones, se nos agrietan, nos duelen y, para colmo de males, el niño vuelve a **pedir** como si no hubiera sido suficiente lo que mamó una hora antes. Tenemos la sensación de que las cuentas nunca dan buenos resultados en materia de lactancia. ¡Así no se puede vivir!

Pensemos que ninguna de nosotras cría a sus propios hijos en un modo diferente a como vivimos nuestra vida cotidiana. Si somos obsesivas y prolijas, así seremos en el vínculo con el niño. Si tenemos puesta nuestra identidad en el éxito profesional, así seremos con el niño. Si no podemos parar de pensar, así seremos con el niño. Si tenemos miles de intereses personales, así seremos con el niño. Si la autonomía y la libertad personales son bastiones de nuestra identidad, así seremos con el niño. Si nos nutrimos de las relaciones sociales, así seremos con el niño. En fin, revisando la vida que hemos construido antes del nacimiento de la criatura, podremos reconocer fácilmente qué distancia hay entre nuestra vida y la propuesta para una lactancia feliz. No una lactancia exitosa —porque al niño le importa bastante poco el éxito, el aumento de peso según las curvas establecidas o las horas corridas de sueño—. Hablo de **felicidad y bienestar** para las madres y los niños. Me refiero a los niños conectados, que buscan nuestra mirada y nos sonríen. Hablo de niños que no se conforman si no están en brazos. Hablo de niños serenos en la medida que perciban un máximo confort.

Confort para el recién nacido es todo **lo que se parezca al útero** en el que navegó durante nueve meses. Es decir: contacto permanente, alimento permanente, movimiento, calor, ritmo cardíaco, sudor, olor y el dulce timbre de la voz de su madre. Si esto sucede, **la leche fluye**. No hay más secreto que el reposo, la disponibilidad corporal, la intimidad y la disposición para tener al bebé **a upa** las 24 horas del día.

Nuestra realidad cotidiana es bien distinta. Solemos prepararnos para el parto pero no para la maternidad. En cualquier caso, no nos hemos preparado para abandonar la **autonomía** que hemos adquirido con mucho esfuerzo y voluntad a lo largo de toda nuestra vida.

Pues bien, digámoslo con todas las letras: **para dar de mamar hay que estar dispuestas a perder toda autonomía, libertad y tiempo para una misma**. Es una decisión. En la medida que optemos por una modalidad, perderemos ventajas de la otra. Dicho de otro modo: si nos apegamos a nuestra libertad personal, posiblemente el niño tenga que conformarse con otros alimentos, porque madre e hijo no encontraremos confort ni relax en la lactancia. En cambio, si decidimos **dar prioridad a la lactancia, perderemos libertad y vida propia**. Ambas situaciones, **lactancia y libertad, no son compatibles**. Nadie puede determinar qué es lo que cada cual debe hacer. Pero sí es importante que sepamos qué ganamos y qué perdemos frente a cada decisión.

Hablemos sobre el mecanismo de la lactancia

Cuando nace el bebé, el **reflejo de succión** es muy fuerte. Como su nombre lo indica, tiene el **reflejo** innato de buscar, encontrar y succionar el pecho materno. Para ello sólo 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 y acogedor **despierta** en el bebé **el instinto de succionar**.

Como en los **encuentros amorosos** —que de eso se trata— necesitamos **tiempo y**

privacidad. El bebé necesita estar comunicado y confiado para poder succionar y las mujeres necesitamos tranquilidad, intimidad y tiempo para producir leche y generar amor. Así de simple.

Todo lo que se interponga en la tranquilidad del vínculo, por ejemplo la preocupación por saber cuánto comió o determinar si «tiene hambre» o si «llora por capricho», irá en detrimento de la fluidez de la lactancia. Si tratamos de tener razón, si queremos defender una opinión a favor o en contra de algo, si sentimos que esta historia de dar de mamar es una lucha o un logro, pues bien, también eso irá en detrimento de la fluidez de la leche.

Todas las madres tenemos leche. Siempre y cuando haya un bebé que succione. Si el bebé no está puesto en el pecho, no produciremos leche.

¿Somos más humanos o somos más animales cuando damos de mamar?

Cuando nos relacionamos con los aspectos instintivos de nuestra naturaleza femenina, nos sentimos raras. Algo poco presentable en sociedad surge del interior de nuestras entrañas. Sin embargo, 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 en consecuencia los ciclos vitales naturales quedan sometidos a la cultura, al intelecto o al ego. Lo «salvaje» nos hace saludables a todas las mujeres. Sin el costado salvaje, la psicología femenina carece de sentido.

Las mejores oportunidades para que las mujeres nos conectemos con los aspectos más naturales, animales, salvajes de nuestro ser esencial son **el parto y la lactancia**. Claro que 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 sólo con la cabeza, sin intregar 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 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.**

Dar de mamar es dejar aflorar nuestros rincones ancestralmente olvidados o negados, nuestros instintos animales que surgen sin imaginar que anidaban en nuestro interior. Es 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. Dar de mamar es despojarse 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. Es una experiencia mística si nos permitimos que así sea.

Por el contrario, si estamos atentas a los métodos, los horarios, los consejos, los relojes y las opiniones de especialistas, nos perderemos en el laberinto de las razones razonables. Recordemos que para poder sumergirnos en el deleite de los cuerpos, alguien tendrá que ocupar el rol de quien prodiga apoyo, contención y confianza. Y necesitaremos atribuirnos el 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 a los ríos, a los volcanes, a los bosques.** Sólo es necesario preservarlos de los ataques.

Las mujeres que deseamos amamantar tenemos el desafío de no alejarnos desmedidamente de nuestros **instintos salvajes**. Solemos razonar y consultar libros de puericultura, pero de esta manera perdemos el eje entre tantos consejos supuestamente profesionales.

La insistencia para que **las madres nos separemos del cuerpo del bebé, desactiva la animalidad de la lactancia y entorpece la fluidez de la leche.** Contrariamente a lo que se supone, el bebé debería ser cargado por la madre todo el tiempo, **incluso y sobre todo cuando duerme.** Los bebés occidentales duermen en el moisés o en el cochecito o en sus cunas demasiadas horas. Esta conducta sencillamente **atenta contra la lactancia** mucho más de lo que podemos suponer. Porque dar de mamar es una actividad corporal y energética **constante. Es como un río** que no puede parar de fluir: si aparecen los diques, se desvía el caudal.

La mayoría de las madres que consultamos por dificultades respecto a 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, en la familia o en la comunidad que favorezcan el encuentro con la propia esencia.

Por eso, en el seno de las consultas, cuando las madres **encontramos confort al recibir palabras simples de aliento** y cuando encontramos permiso para no dejar al bebé y mantenerlo permanentemente en brazos, nuestras tensiones y las del niño desaparecen y **la leche fluye.** Usualmente el bebé se queda dormido. Es el mejor momento para permanecer con el niño en brazos ya que el niño está dormido sólo en apariencia, mientras continúa **bebiendo la sustancia materna.**

La **preocupación por los horarios** es lo más **antileche materna** que existe. 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 nuestros pechos.

Otra actitud antileche suele estar presente en la absurda idea de que el bebé se va a **mal acostumbrar**. 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, pretendiendo negar las leyes de la naturaleza y complicando 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, aromas, olores, sangre y fuego, bailando con ellos la danza de la vida.

El inicio de la lactancia

Si durante el trabajo de 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 nuestros brazos, más eficazmente será **estimulado**.

El reflejo de succión de los bebés es muy potente las primeras horas después del nacimiento. Si el bebé es separado de nuestro cuerpo después del parto (recordemos que no hay motivos para separarlo, a menos que existan estrictas razones de riesgo para su salud, caso contrario tenemos todo el derecho de reclamar que el bebé permanezca a nuestro lado) en la medida que van pasando las horas y el bebé no está con nosotras, el reflejo innato de succión se va **apagando** lentamente. Los bebés separados de nuestros cuerpos durante varios días, pueden recuperar la capacidad de succionar pero necesitaremos mucha paciencia, voluntad y deseos de amamantar. Al ponerlos al pecho, estos bebés no succionarán instintivamente como al nacer. Pero si los acunamos, los mantenemos en contacto permanente y constante sobre nuestro cuerpo y probamos una y otra vez, los bebés finalmente **recuerdan** esta capacidad y, estimulados por la presencia del cuerpo materno, podrán succionar sin mayores dificultades.

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 nuestros pechos 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 abrirnos al intercambio amoroso.

Las dificultades que tenemos las madres para amamantar a nuestros hijos, pasan por no comprender que **es un acto de amor que necesita entrega, tiempo y dedicación**. No se trata de una elección del suministro de proteínas y vitaminas.

Cuando el bebé llora y no logramos calmarlo, médicos, familiares y opinólogos consideramos que la leche no es suficiente y que es necesario suministrarle un «complemento» de **leche de vaca** maternizada. Claro que tendremos que evaluar si el bebé crece dentro de parámetros lógicos. Si el bebé engorda lo suficiente, es obvio que

no hay un problema con la leche materna. Aunque es posible que el bebé quiera **más** y que le estemos retaceando tiempo de lactancia, porque creemos que **ya comió** o que **tiene que esperar a hacer la digestión**. No ofrecerle **más** pecho es sencillamente **absurdo**, violento, y contrario a la naturaleza del bebé que lo está pidiendo. Recordemos que **nadie pide lo que no necesita**.

Es posible que consideremos que el bebé sea muy **llorón**. En esos casos, probablemente esté reclamando algo más de nuestra parte: más disponibilidad, más tranquilidad, más silencio, más cuerpo. En fin, dentro de parámetros normales de salud, sería ideal que detectemos **cómo calmar al bebé**. Por ejemplo, si el bebé se calma cuando lo alzamos, obviamente que lo que tenemos que hacer es alzarlo. No hay nada más sencillo en el mundo. Sólo en el caso en que no sea posible calmar a un bebé estando en brazos de su madre ni mamando, tendremos que evaluar distintos caminos para determinar si tiene alguna dolencia física que no hemos descubierto. Aunque es justo decir que en la mayoría de los casos, los bebés lloran nuestras propias penas, tal como lo he descrito en mi libro **La maternidad y el encuentro con la propia sombra**.

Los primeros días después del parto suelen ser extremadamente difíciles. En principio, porque muchas madres hemos atravesado por experiencias de parto muy sufridas debido al maltrato médico y la desconexión de nuestros procesos. Frecuentemente, nos encontramos con secuelas físicas, heridas, sangrados y molestias que no nos permiten estar plenamente disponibles para el bebé. Por otra parte, la lactancia en sí misma es un **encuentro entre la producción de leche y la cantidad y la frecuencia de tomas del bebé**. Ese **encuentro** se va acomodando poco a poco con el correr de los días, a través del conocimiento mutuo y la intimidad amorosa. Una vez más, la **paciencia** tendrá que ser nuestra principal aliada. También vale la pena **buscar compañía entre mujeres que hayan amamantado** felizmente a sus hijos. Es asombroso cómo solemos arreglarnos para rodearnos de mujeres que no han tenido el apoyo necesario para amamantar y que desde la experiencia de la vida entre mamaderas, pretenden dar cátedra sobre estos temas. Tomemos en cuenta que la mayoría de las mujeres que hoy devenimos madres, hemos sido criadas en la época del «boom» de las **leches de vaca** maternizadas. Décadas del 60, 70 y 80. Por lo tanto, nuestras madres no han tenido experiencias en amamantar, ya que los pediatras desaconsejaban activamente la leche materna. Somos hijas de esa moda. Y sufrimos las consecuencias.

Otra dificultad para el inicio de la lactancia acontece porque, justo en el transcurso del segundo o tercer día después del parto, abandonamos la internación en la clínica o el hospital y volvemos a casa. Con el bebé, con las heridas de la episiotomía o la cesárea y con la leche que acaba de aparecer repentinamente en nuestros pechos, después de dos días calmos de calostro. Nos encontramos con dos pechos enormes que duelen y se endurecen. Sentimos que las axilas, los brazos y el cuerpo entero se han llenado de una leche convertida en piedras duras bajo la piel. La sensación es aterradora. Los pezones están tan estirados que el bebé no logra prenderse. Por otra parte, estamos desesperadas para que el bebé despierte y succione para procurar alivio, pero en el momento menos oportuno decide dormir seis horas seguidas, mientras nuestros pechos continúan

inflamándose.

Pues bien, hay asesoras para la lactancia que suelen hacer visitas a domicilio para ayudar durante esos pocos días de acomodamiento. Pero básicamente lo ideal es apretar suavemente los pezones para dejar chorrear unas gotas de leche, masajearlos o bien darnos unas duchas calientes. Si permitimos que fluyan unas pocas gotas a cada rato, más la succión del bebé cada vez que lo reclama, en pocos días nuestros pechos producirán más o menos la cantidad que nuestro bebé necesita. Éstas son las complicaciones más frecuentes al inicio de la lactancia.

Las mayores dificultades aparecen porque se retacea el pecho al bebé, pensando y calculando cuándo, cómo o por qué. Por el contrario, la lactancia se lleva mal con las medidas, los pesos, las horas y las razones. También se lleva mal con el exceso de estímulo externo. Por eso es tan importante que las madres estemos cuidadas, protegidas, amparadas y no permanezcamos expuestas a personas que nos critican o que necesitan imponer sus propias creencias en materia de crianza y lactancia.

Si volvemos a la sencillez, al reposo y al contacto, no hay forma de que la leche no fluya con naturalidad.

Las rutinas y costumbres que entorpecen la lactancia

Las rutinas son sistemas implementados en las instituciones médicas, que tienen como objetivo que ciertos requisitos mínimos de cuidados y atención se cumplan adecuadamente. Sin embargo, depende de cada una de nosotras que estas normas estén al servicio de las **necesidades individuales**, ya que están pensadas para las **necesidades colectivas**.

Voy a enumerar las rutinas más frecuentes, para que cada una de nosotras pueda evaluar cuál es el objetivo general de la institución que la implementó y en qué medida nos ayuda o entorpece los primeros acercamientos al bebé.

La separación temprana del bebé de nuestros brazos. El bebé —si es sano— no debería estar en ningún otro lugar que no sea en nuestros brazos. Un bebé sano puede recibir los primeros cuidados y revisiones médicas en nuestra presencia e incluso sobre nuestro cuerpo. Sé perfectamente que a muy pocos neonatólogos se les ocurre, pero es hora de que se nos empiece a ocurrir. Si somos las madres quienes lo pedimos, poco a poco habrá neonatólogos a quienes les resultará fácil, placentero, posible y simple efectuar la revisión médica de rutina, a un bebé calmo y confiado que se encuentra reconfortado sobre el cuerpo de su madre.

La realidad suele ser bien distinta y mucho menos apacible en la mayoría de las maternidades. Los bebés normalmente son retirados pocos segundos después de nacer y transportados a la sala de neonatología, donde son sometidos 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. Las madres conservamos la temperatura

ideal para el bebé, el ritmo cardíaco, el olor y la voz, el tono muscular y la energía que lo ha envuelto durante nueve meses. Sin embargo, el examen rutinario postnatal se convierte en una experiencia traumática para el recién nacido si es manipulado agresivamente y lejos de su único entorno conocido, cuando en la mayoría de los casos podríamos evitar hacerlo de esta manera.

Aspiración de rutina. Los profesionales que asisten partos naturales observan que normalmente los bebés van largando restos de líquido amniótico durante varias horas después del nacimiento, sin traumas ni molestias. La rutina de introducir sondas para aspirar secreciones en las cavidades bucales y nasales con el objetivo de limpiar las vías respiratorias y digestivas de los bebés es atroz e innecesaria, salvo en muy pocos casos en que lo requieran específicamente. Recordemos que toda experiencia agresiva redundará en menor confianza y menor entrega del bebé para deslizarse luego a una lactancia feliz. También tenemos que explicitar que el hecho de aspirar a los bebés apenas nacen, es consecuencia de otra rutina previa que es el **corte inmediato del cordón umbilical**. Ésta es otra maniobra que una colectividad amorosa no permitiría que se realice sobre los recién nacidos. Todos podemos esperar unos minutos hasta que el cordón deje de latir, ya que mientras tanto el bebé recibe oxígeno a medida que lentamente va abriendo los pulmones e introduciendo el aire por las vías respiratorias. Las cosas son increíblemente sencillas pero estamos acostumbrados a complicarlas.

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 agreden al bebé que busca desesperadamente volver a su posición fetal. Normalmente, las madres no estamos presentes para observar estas prácticas, por eso ignoramos lo que sucede con nuestros bebés. Si estuviéramos presentes, no lo permitiríamos.

Falta de tiempo y disponibilidad. El bebé debería permanecer sin interrupción sobre nuestros pechos para que pueda 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 con fuerza entre los 10 minutos y los 30 minutos posteriores al nacimiento. Para esto es necesario que no estemos acostadas, ni dormidas ni drogadas. En caso de cesáreas, dependemos de un asistente amable (partera o enfermera) que nos ayude a sostener al bebé para ponerlo al pecho. Es absolutamente posible. No hay contraindicación alguna después de la cesárea. Simplemente necesitamos ayuda externa para colocar al bebé sobre el pecho.

La nursery: ese extraño invento de la sociedad industrial. En la nursery, los bebés están desesperadamente solos en un océano oscuro, junto a otras almas que aúllan de desconcierto y temor. Dos o tres enfermeras neonatales los atienden con la mayor eficacia posible, pero obviamente desde la observación distante y atendiendo las necesidades físicas de higiene y alimento. En el mejor de los casos, las madres estamos recibiendo visitas y flores en la habitación. En el peor de los casos, hemos quedado tan agotadas y heridas después del parto, que no hemos tenido la oportunidad de conectar

con el bebé, cediendo ante las sugerencias de que debemos descansar y delegar la atención del bebé en «manos expertas». El nivel de confusión, desconcierto y dolor físico es tal, que no tenemos la lucidez para pedir que nos traigan al bebé, ya que madre y bebé podríamos recomponernos en la medida en que estemos juntos. Algunas de nosotras, solemos llamar a las nurses para que nos traigan a nuestros bebés, pero a veces por temor a ser demasiado insistentes o molestas, esperamos muchas horas para que esto suceda. En estos casos, es posible que recibamos al bebé «dormido» ya que frecuentemente se le suministra —sin nuestro consentimiento— glucosa. Esto atenta definitivamente contra el inicio de la lactancia y será aún más importante comprender que si nos interesa darle de mamar, tendremos que quedarnos con el bebé, descansar con el bebé a cuestas, dormir con el bebé y despertarlo gracias al contacto corporal y la cercanía de nuestros pechos.

Presencia de muchas personas y estímulos externos. La costumbre de visitar a la parturienta está instalada como un compromiso social, pero no toma en cuenta nuestra necesidad de **intimidad** y silencio con el bebé. Que la habitación donde estamos internadas esté repleta de gente y que para que eso ocurra el bebé haya sido trasladado a la nursery, es el colmo del absurdo. El único que debería estar dentro de la habitación es el bebé. Los familiares, amigos y conocidos deberían tener la posibilidad de festejar con champaña, comer masas y prodigar abrazos **fuera de la habitación** en la que madre y bebé estamos tratando de conocernos, encontrarnos y sentirnos para que el inicio de la lactancia sea posible. A veces sucede que hemos pasado el día recibiendo visitas y que el bebé se ha «portado como un santo» sin llorar, pasando de brazos en brazos ante las felicitaciones de parientes por lo «buenito» que es el niño. La sorpresa aparecerá esa misma noche, cuando el niño necesite **descargar toda la energía ajena** que captó durante el día y no pueda parar de llorar, por más pechos y abrazos que queramos prodigarle. Si un bebé llora toda la noche —antes de pensar que nuestra leche no sirve o no lo calma o está enfermo— pensemos cuánto lo hemos expuesto a personas ajenas, a olores, brazos, ritmos, pensamientos, energías, tonos musculares, voces, gritos, angustias y envidias, que como un enorme organismo receptor, nuestro hijo ha respirado sin tener posibilidad de defenderse. La noche con su silencio es el momento ideal para descargar la furia, el cansancio y la borrachera de ruidos y energías extrañas. Tanta presencia de personas ajenas al pequeñísimo mundo sutil del bebé, invade y altera nuestra mutua conexión y la fluidez de la lactancia.

Las críticas y las opiniones. Si somos madres primerizas, todo es nuevo. Sin embargo, aún no comprendo por qué en relación con la maternidad, todos tenemos una opinión al respecto. Tampoco logro terminar de comprender por qué las madres acatamos las opiniones como si fueran verdades reveladas. Todo aquel que emita **una opinión o un consejo sin que sea pedido expresamente por nuestra parte, se convierte en un depredador emocional**, porque atenta contra la exploración genuina y contra el camino absolutamente personal que emprenderemos a solas con nuestros hijos. **La lactancia depende de la intuición** y las sensaciones sutiles que surgen del interior de cada una de nosotras, y responden a los mensajes sutiles que emiten nuestros hijos

durante el contacto amoroso. En la medida que creamos que hay algo externo que hacer para hacer lo correcto, lastimamos la lactancia. Por otra parte, las críticas hacia nuestra manera de estar con el bebé, responden a necesidades de terceras personas que están reclamando su porción de torta en este vínculo.

Recordemos que en temas de lactancia, **la cosa es sólo para dos**. Los demás quedan afuera.

Las malas experiencias del pasado. Si hemos tenido otros hijos a quienes no hemos logrado amamantar, no significa que no seamos capaces o que no produzcamos leche. Vale la pena revisar qué nos han dicho y por qué hemos decidido creer lo que nos han contado sobre nosotras mismas. En estos casos, lo ideal es contar con ayuda externa, para revisar con conciencia qué cosas sucedieron durante los **puerperios anteriores**, qué dificultades aparecieron y qué respuestas encontramos. A veces, ha habido una mala interpretación general del problema y por lo tanto lo que se ha implementado para la solución no ha sido beneficioso. Hay que revisar todos nuestros sostenes emocionales, las leyendas y prejuicios que siguen pesando sobre nosotras, nuestra realidad emocional, lo que hemos probado y lo que no. En la mayoría de los casos confirmaremos que existía una ignorancia generalizada sobre las condiciones mínimas que necesita la lactancia para poder fluir.

Si el bebé no aumenta de peso

Si el bebé no aumenta de peso, ¡en principio necesita más pecho! Más tiempo, más seguido. Mucho antes de pensar siquiera en reemplazar con leche de vaca maternizada, tenemos que poder ofrecerle **más cantidad de leche humana**.

Tratemos de imaginarnos dentro del cuerpecito del bebé. **El hambre aparece repentinamente** como un monstruo que lo devora. Sólo nuestro pecho lo calma y cuando aparece, de inmediato apacigua el hambre, el dolor y la oscuridad. Para que el pecho esté disponible rápidamente, lo ideal es que el bebé esté siempre cargado o 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 liberando de ese modo los brazos. **Llevar al bebé consigo va de par con la lactancia.**

En cambio, si preocupados por el poco aumento de peso del bebé, pasamos rápidamente a alimentarlo con **leche de vaca** maternizada, estamos acrecentando la escalada hacia la separación. El hecho de tenerlos menos tiempo a «upa», nos deja más disponibles para lavar los platos, atender el teléfono u ocuparse de los hijos mayores en el sinfín 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. El aumento de peso del bebé puede deberse a muchos factores. Generalmente, la leche materna no es la causa, sino **el poco tiempo que el bebé está en nuestros brazos**.

Si un bebé no engorda lo suficiente, la primera recomendación es **tenerlo a «upa» de día y de noche**, de esta manera el bebé recibirá una **estimulación** constante y, sin que

nos demos cuenta, lo estaremos alimentando más veces, más seguido. Frente a esta propuesta, las madres solemos reclamar: «¡pero entonces no nos queda tiempo para hacer nada!». De eso se trata, si hemos decidido genuinamente amamantar al bebé.

Sólo revisando hora tras hora **la cantidad de tiempo que el bebé está en nuestros brazos**, podremos evaluar si recibe suficiente leche materna o no. Queda claro que estamos midiendo **cantidad de tiempo «aupa»** y no cantidad de tiempo que el bebé succiona ni cantidad de tomas. Son excepcionales los casos en que a pesar de estar el bebé permanentemente en brazos y mamando, no aumente de peso. En estos casos, hay que descartar enfermedades físicas o una situación emocional de las madres, que no hemos abordado.

La mayoría de las veces, frente al poco aumento de peso del bebé, nos apuramos a reemplazar el alimento con mamaderas de **leche de vaca** maternizada. Lamentablemente, en esos casos sólo evaluamos el aumento de peso, pero no tomamos en cuenta todas las **contraindicaciones y consecuencias** que sufrirá el bebé por la ingesta de **leche vacuna**.

¿Y si a pesar de las recomendaciones, nos va mal con la lactancia?

Quienes tenemos dificultades para amamantar porque nos duelen los pechos, nos sangran, no logramos tranquilizarnos o las molestias son insoportables, tenemos derecho a recibir una ayuda sincera de parte de una mujer experimentada que sea capaz de preguntarnos, indagar en nuestro interior, acercarnos a nuestros sentimientos primarios y encontrar allí el nudo de las dificultades que no nos permiten conectarnos con nosotras mismas y, por ende, con el bebé. Los consejos «objetivos» tienen muy pocas probabilidades de cumplir su función, porque están teñidos de prejuicios, opiniones y prácticas que pueden haber sido válidas para la persona que con la mejor intención las defiende, pero no responden necesariamente a nuestras sensaciones y vivencias personales. Incluyo en este abanico a las promotoras de la lactancia, quienes deseamos ayudar genuinamente a la madre. Será necesario **desapegarnos de los resultados**. El objetivo no puede depender de que la madre logre amamantar. El objetivo siempre es acompañar un proceso de mayor acercamiento al propio mundo interior, con o sin lactancia. Abordar la **biografía humana** completa de una mujer se constituye en algo primordial si la lactancia no fluye. La comprensión y la solidaridad hacia la realidad emocional global de cada madre, es una tarea insoslayable. Si una madre se conoce y se comprende más, tal vez pueda utilizar sus propias herramientas a favor del vínculo con el niño, siempre y cuando ésa sea su decisión.

Si estamos atravesando por una situación externa puntual, como el fallecimiento de una persona querida, un accidente, o una mala noticia que nos involucra de cerca, es pertinente relatar a nuestro bebé lo que nos tiene sumidas en la tristeza o la angustia. Con palabras simples, tal como hablaríamos con otros adultos. Porque **el bebé comprende** y al saber con exactitud lo que está sucediendo, será capaz de acompañarnos y estar en conocimiento de la realidad emocional que compartimos fusionalmente, hecho que lo

deja en paz para seguir mamando. Si el bebé sabe lo que acontece, puede continuar prendiéndose al pecho aunque estemos pasando un momento de estrés, nutriéndose correctamente a pesar de nuestro dolor. Los bebés suelen ser muy solidarios con nosotras. No es lo mismo «hacer de cuenta que no nos pasa nada», porque en ese caso el bebé estará obligado a **darse cuenta** y posiblemente lo manifieste no aumentando de peso o rechazando el pecho. Frente a las dificultades emocionales, no hay otra alternativa más que **compartir con el bebé lo que sabemos**. Insisto en que, caso contrario, va a ir en detrimento de la calidad de la lactancia.

Por otra parte, la mayoría de los problemas para dar de mamar, aparecen cuando hemos sido **niñas criadas en un entorno de una represión sexual desmedida** aunque común y corriente en nuestra sociedad. Si nuestra madre ha sido emocional y físicamente estricta, si la represión sexual ha sido moneda corriente, si hemos crecido creyendo que la sexualidad es pecado, si hemos tenido nulo contacto con nuestro propio cuerpo, si tenemos poca experiencia respecto a los placeres sensoriales, si hemos desviado nuestra libido hacia la mente, si hemos ejercitado una mínima y árida vida sexual genital con remordimientos, culpa o asco, si el universo del goce sexual nos ha sido vedado y si hasta ahora no hemos decidido hacer nada al respecto... es obvio que la lactancia nos resultará ardua y sufrida. La lactancia es exuberancia sexual. Es derrame de goce y placer. Si no los hemos vivenciado en ningún momento de nuestra vida, tampoco sabremos desplegar ese nivel de goce con nuestro bebé. En esos casos, al menos seamos sinceras con nosotras mismas, y en lugar de suponer que no tenemos leche, digamos que tenemos miedo de nuestra propia potencia sexual y que no tenemos ganas de enterarnos de lo que somos capaces.

¿Cuando un bebé reclama el pecho 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. A veces, no reclama necesariamente alimento. De hecho, si lo cargamos sobre nuestro cuerpo, va a demandar menos veces el pecho porque estará reconfortado y para nosotras es más placentero y menos exigente. El bebé ha estado nueve meses en contacto permanente con el movimiento, el sonido y el calor, por lo tanto puede necesitar mamar varias veces seguidas en algunos momentos del día o de la noche; en cambio, habrá momentos en los que hará largas siestas sin reclamar nada. Si toma más seguido, no es necesariamente porque no alcanza la leche sino 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 vive la espera acompañado por el movimiento, el ritmo cardíaco y la energía de la persona maternante.

Si los pechos sangran, tendremos que buscar ayuda. Sobre todo a quien esté dispuesto a preguntarnos por nuestras tensiones, nuestros miedos, nuestros enojos o nuestras angustias. Sólo en medio de situaciones emocionales tensas y duras, nuestros pechos empiezan a sangrar. Tendremos que encontrar el nudo de la cuestión para focalizar allí donde el problema tiene su raíz, en lugar de echar las culpas a la lactancia en sí misma. Es importante recalcar que quizás no encontremos ninguna situación tensa o

desdichada desde el **yo engañado**, es decir, desde la novela que estamos acostumbradas a contarnos. Por eso, la ayuda es bienvenida: porque necesitamos a otras personas que iluminen la totalidad de nuestra historia de vida con el material sombrío que también nos pertenece.

Si nos da rechazo el sólo pensar que tendremos a nuestro hijo succionando nuestros pechos, posiblemente lo más honesto y sincero sea no amamantar, y ver qué podemos comprender de nuestras experiencias pasadas con relación al contacto corporal, la sexualidad y la cercanía emocional. Tal vez es la primera experiencia corporal que nos acerca recuerdos difusos del pasado, teñidos de abuso, de secretos o de confusión. Por eso, el objetivo no puede estar alojado sólo en el éxito de la lactancia, sino que a veces tenemos que conformarnos con recordar, sentir, dilucidar escenas dolorosas que nos ofrezcan un nuevo panorama sobre nuestra realidad, sobre todo sobre la realidad experimentada en el pasado. Damos de mamar así como nos vinculamos, así como amamos, así como comemos, dormimos, trabajamos y conversamos. Si necesitamos suficiente distancia para tolerar a los demás, o si la distancia nos salva de peligros ya superados, es posible que esa misma distancia la necesitemos con relación a nuestro hijo. Las dificultades en la lactancia serán el síntoma visible de una serie de obstáculos presentes en todas las escenas de nuestra vida cotidiana.

Los bebés que duermen mucho

Siempre que estemos refiriéndonos a bebés sanos —en los casos en que el bebé duerme mucho— la recomendación frecuente es **despertarlos** cada tres horas para ofrecerles el pecho. El problema es que el bebé dormido succiona apenas unos minutos para regresar a sus sueños. En esos casos, solemos caer fácilmente en la introducción de mamadera de **leche de vaca** maternizada ya que el bebé aún dormido la ingiere pasivamente.

Por el contrario, en esos casos sugiero llevar consigo constantemente al bebé que **duerme**. Porque el bebé necesita mayor estímulo para tener deseos de vivir. En la medida que esté en contacto con nuestros movimientos y toda nuestra energía materna, va a **despertarse** más y por lo tanto va a reclamar más alimento. Un bebé que duerme demasiado, no es **buenísimo**. Suele ser un bebé **deprimido**. Puede también estar manifestando nuestra propia depresión que nadie percibió, a veces ni siquiera nosotras mismas ya que incluso deprimidas podemos ser capaces de alimentar e higienizar correctamente al bebé. Pero entrar en contacto emocional es otra cosa.

Frederique Leboyer —pediatra francés que divulgó la idea del «parto sin violencia» en los años 70— lo describe poéticamente en su libro *Shantala*:

«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. Estos bebés que **no molestan** son a quienes debemos prestar mayor atención, justamente porque no son ellos quienes llaman y avisan. A menudo, esto sucede en el seno de familias numerosas o cuando estamos atravesando una crisis personal, y el bebé se acomoda sabiendo que no hay lugar en ese

momento para existir. A veces, sólo **nos damos cuenta cuando el bebé ha bajado dramáticamente de peso**, pero sería ideal reconocer que el bebé se está dejando morir por el solo hecho de no despertarse ni llorar en reclamo de presencia materna».

¿Es posible amamantar si estamos solas, si nadie nos cuida?

Tal vez éste sea el punto central a tener en cuenta si nos interesa la lactancia. La mayoría de las mujeres modernas pasamos horas a solas con el niño en brazos, encerradas en un pequeño departamento en la ciudad. Lejos de nuestras madres, nuestras amigas o circuitos sociales. La soledad, la falta de referentes externos y la pérdida de los lugares de identidad como el trabajo, el estudio o la recreación, nos dejan solas y descolocadas. **La soledad y la falta de sostenes son los principales depredadores de la lactancia.**

Al inicio de la maternidad hay una pregunta esencial para formularnos: ¿Tengo alguien cercano y amoroso que me cuide, me sostenga, me acompañe, me avale, me estimule y tenga confianza en mis capacidades maternantes? Si nuestra pareja es la persona disponible, pues bien, maravilloso. Si no es la persona adecuada para ejercer el rol de **sostenedor emocional**, porque nuestra relación está basada en que nosotras somos autosuficientes y nunca le hemos demostrado estar necesitadas, tal vez el varón se lleve una sorpresa y no esté preparado para responder a nuestros requerimientos, ya que no es el modo habitual en el que nos hemos vinculado en el pasado. Sea quien fuere la persona sostenedora, la realidad es que necesitamos al menos una. Nuestra madre. Otra madre sustituta. Alguna amiga experimentada o con muy buena disposición para ayudar. Una vecina. Una red de amigas. Un grupo de madres que se reúnen para estar menos solas y compartir experiencias. En fin. Sea lo que sea, **no podemos estar solas**. Hay un momento del día en que nos quedamos sin fuerzas emocionales para seguir calmando al niño, si no podemos alimentarnos de la energía vital de otra persona. Es fundamental que sepamos, que **no estamos diseñadas para criar a solas a nuestros hijos**.

Históricamente, las mujeres nos hemos ocupado de la crianza de los niños en grupos, aldeas, tribus o pequeños pueblos. Pero hacerlo a solas como está ocurriendo en las últimas generaciones, nos lleva a desestimar la lactancia, a regresar lo antes posible a nuestros trabajos y a dejar al niño al cuidado de otras personas.

Incluso si tenemos una buena relación de pareja, en la mayoría de los casos el varón ha retomado sus horarios de trabajo como habitualmente lo hacía y la realidad es que las horas del día son eternas si estamos solas con un niño en brazos. La lactancia es lo primero que se lastima cuando la soledad y el aislamiento social se instalan, porque perdemos paciencia para con el niño, al mismo tiempo que nos sentimos cada vez más consumidas y atrapadas en un laberinto sin salida.

Si la lactancia se ha convertido en un problema, tendremos que reflexionar sobre nuestros **sostenes emocionales y sobre nuestras compañías cotidianas**. **Si no estamos bien cuidadas, difícilmente podremos sostener la lactancia** de un modo placentero. Puede suceder que, por el contrario, estemos invadidas por personas en quienes no tenemos confianza, que han tomado posesión de nuestra casa con las mejores

intenciones de ayudarnos, pero sin embargo nos inundan de consejos, juicios, control y opiniones sobre nuestro desempeño como madres. Es importante que tengamos claridad sobre cuán beneficiosa o no puede ser la presencia de ciertas personas y también revisar si hemos buscado esa ayuda o simplemente fue una imposición externa. Puede suceder que esas personas hayan llegado hasta allí invitadas desde nuestro hechizo o desde el discurso ciego de nuestro **yo engañado**. El llanto del niño o la imposibilidad de calmarlo nos darán pistas sobre el error de organizar una **ayuda ilusoria** y contraproducente para nosotras. Tener que lidiar con el propio acomodamiento por la presencia de un recién nacido y además **lidiar con la presencia de personas que no apoyan nuestro lento devenir en el rol de madres**, perjudica sustancialmente la lactancia. Es tan nefasto como estar solas. Sólo que a veces no nos damos cuenta, al creer que contamos con suficiente ayuda.

Lamentablemente, con frecuencia **nuestra propia madre es la mayor depredadora**. Pasa que si no abordamos la totalidad de nuestra **biografía humana**, nos resultará muy difícil reconocer que aunque nos gustaría contar con una madre altruista y sabia, contamos con una madre infantil y necesitada. Para dar de mamar tenemos que observar nuestras tramas vinculares con honestidad y madurez, en lugar de permanecer prisioneras de nuestras fantasías, que alimentan nuestras ilusiones pero dejan desnutrido al niño que tenemos a cargo.

Sepamos que para sostener y acunar al niño, necesitamos indefectiblemente ser nosotras mismas sostenidas y cuidadas. No importa si en otras circunstancias de nuestra vida nos arreglamos solas. No importa si somos independientes, maduras e intrépidas. Ningún parámetro de nuestra vida anterior a la maternidad es comparable. Podemos ser gerentes de empresas multinacionales, ser ministras o intendentes de nuestra ciudad, podemos ser incluso presidentes de una nación. **Nada es comparable al hecho de amamantar y cuidar a un recién nacido**. Para cumplir con estas tareas, necesitaremos inevitablemente apoyo, ayuda y una generosa compañía. Y alguien que nos muestre los engaños que hemos decidido sostener en el pasado.

Sobre la leche de vaca

MITOS, VERDADES Y MENTIRAS SOBRE LA LECHE DE VACA. LECHE DE VACA Y MUCOSIDAD. CONSECUENCIAS PARA LA VIDA ADULTA. EL TEMOR A LA FALTA DE CALCIO. LOS DERIVADOS DE LA LECHE. ALTERNATIVAS PARA BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS. LAS LECHE VEGETALES. EL PUNTO DE VISTA DE LA MACROBIÓTICA. CAMBIAR EL PARADIGMA

Mitos, verdades y mentiras sobre la leche de vaca

A las personas interesadas en la salud, nos importan también todos los temas relacionados con la nutrición. Hoy en día ingerimos una cantidad excesiva de alimentos no aptos para un equilibrio saludable. La obesidad, las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer crecen drásticamente y casi todas las investigaciones apuntan a la necesidad de cambiar nuestros malos hábitos de alimentación.

Cada vez más estudiosos concuerdan con que las dietas ricas en productos de origen animal como la carne, los huevos y la leche están asociados a enfermedades crónicas; en cambio, las dietas ricas en frutas, verduras y cereales integrales nos protegen de ellas. Por supuesto, la excesiva industrialización de los alimentos —que en parte ayudaron a mermar el hambre en el mundo gracias a los métodos de conservación— se han ido desnaturalizando con el agregado de niveles de conservantes y colorantes terriblemente tóxicos para el ser humano. La desnaturalización general de toda nuestra dieta, permite que hayamos incorporado los **productos lácteos**, que la industria los promociona como alimentos indispensables y saludables, cuando en realidad provocan infinidad de problemas de salud en la población.

Trataré de explicar muy brevemente **los efectos nocivos de la ingesta de leche de vaca**, aunque hay infinidad de libros escritos y mucha información accesible por Internet para quienes deseen incursionar y obtener más evidencias científicas. **El gran problema es la fe ciega que conservamos los consumidores respecto a los supuestos beneficios del consumo de la leche de vaca. Y la cultura fuertemente instalada de que la leche de vaca es un excelente alimento para los niños.** Sin embargo, **esta creencia es totalmente falsa.** Claro que no pretendo que nadie me crea, ni me interesa convencer a nadie sobre la **toxicidad de la leche**. Pero sí vale la pena informarnos un poco más y estar atentos a los efectos adversos y contaminantes sobre nuestra salud y sobre la salud de nuestros hijos pequeños generados por la ingesta de **leche vacuna**, para que luego podamos tomar decisiones de manera conciente. Me importa dejar esto en claro, antes de abordar todos los problemas con los que nos encontramos los adultos a la hora de decidir qué, cómo y cuándo dar de comer a los niños.

El valor que hemos aprendido a darle a la **leche de vaca** es sencillamente nefasta. Mi intención es mostrar muy escuetamente que **la leche es tóxica, contaminante y contraindicada tanto para los niños como para los adultos.** La leche y sus derivados están tan incorporados a la mayoría de los alimentos que consumimos, que no

pretenderemos suprimir completamente esa costumbre tan instalada, pero al menos sería bueno enterarnos de que no es ni por asomo un alimento adecuado, y que **ofrecer leche o lácteos a los niños va en detrimento de nuestra salud**. La salud de hoy y la salud de mañana.

Romper con una tradición tan arraigada familiar y socialmente es muy difícil. Sin embargo, son cada vez más los científicos, médicos e investigadores que cuestionan —al fin— el valor nutricional de los productos lácteos a pesar de que todos consideramos a la leche como el alimento básico y no se nos ocurriría **cómo reemplazarla** si nos la quitan de nuestra mesa cotidiana. Ya se sabe que el aumento desmedido en la ingesta de carnes y lácteos es la causa del enorme crecimiento de enfermedades cardiovasculares y cancerosas y que en los países desarrollados los productos lácteos conforman el 40% de la ingesta total. Nunca antes en la historia de la humanidad se llegó a esa enorme proporción de ingesta de leche.

La leche es una secreción glandular presente en todos los mamíferos. En la naturaleza, hay cerca de 5000 especies de mamíferos y los humanos somos sólo una de ellas. La leche sirve para alimentar a la cría mientras no esté en condiciones de procurar alimentos por sus propios medios y contiene los nutrientes, los anticuerpos y las hormonas que permitirán sobrevivir al recién nacido. **Una vez que la cría está en condiciones de alimentarse con autonomía y adoptar la dieta de los adultos, abandona la lactancia y nunca más volverá a ingerir leche.** En general, los mamíferos somos amamantados hasta alcanzar un peso tres veces mayor al del nacimiento. En los humanos esto sucede entre el primer y segundo año de vida. Ninguna especie continúa con el consumo de leche **después del período de lactancia**, salvo los seres humanos y los gatos domésticos. Cuando crecemos, **los mamíferos perdemos las enzimas que permiten la digestión de la leche**, porque sencillamente **no las vamos a necesitar más**. Sin embargo, los seres humanos ignoramos esa ley natural.

Lo que agrava aún más las cosas, es que continuamos consumiendo leche **de otras especies**. Tengamos en cuenta que **cada leche es específica**, es decir que tiene una fórmula especial para cada especie y **varía considerablemente entre una y otra**. Las cualidades únicas de cada leche fueron diseñadas para una alimentación óptima para la cría de cada especie. Tanto la leche de vaca, como la de oveja, la de ballena, la de elefanta, la de morsa o la de perra son tremendamente diferentes entre sí y son distintas —obviamente— de la humana. **Lo único que tienen en común es que todas son líquidas y todas son blancas**. Pero **leches** hay muchas y muy variadas. La leche de vaca sirve para criar terneros, un animal grande con cuatro estómagos que llegará a pesar 300 kilos. **La leche humana, en cambio, privilegia el desarrollo de la inteligencia**. Durante 200.000 años el Homo Sapiens logró evolucionar **sin consumir leches de otras especies**.

La leche humana contiene al menos 100 ingredientes que no se encuentran en las leches de sustitución. Es verdad que la composición de las **fórmulas para bebés** han intentado acercarse lo más posible a la leche humana, usando como base **la leche de vaca**. Es mínimamente correcta para el crecimiento de un niño pero no llega a ser una

réplica de la leche humana. Es importante que sepamos que las **leches de fórmula** — como las llamamos hoy en día— tienen como **base la leche de vaca**, luego sufren modificaciones para adaptarla lo más posible a los requerimientos del bebé humano. Pero **no es un invento químico**, como muchas madres ingenuamente creemos.

La **leche de vaca** ha resultado ser la más fácil para comercializar. Sin embargo, aunque creamos que no podemos vivir sin consumir leche vacuna, en casi toda Asia del Este y en África la gente considera que la leche de vaca no es apta para el consumo humano. Aunque en occidente estamos extrañamente acostumbrados —sobre todo culturalmente— a asociarla con ideas de salud y buena nutrición. Es una cuestión de **marketing**, de publicidad, de comercialización y de imposición de modelos de consumo.

Así como durante los últimos años las carnes rojas han bajado vertiginosamente en el ranking del **buen alimento**, paradójicamente los productos lácteos han aumentado considerablemente la **imagen positiva** en la opinión pública, incorporando cada vez más productos lácteos. Es pura consecuencia de una comercialización mundial exitosa.

Leche de vaca y mucosidad

Gran parte de los problemas relacionados con **la leche de vaca** se producen porque el organismo humano no está fisiológicamente adaptado para su digestión. A pesar de que el organismo tiene una capacidad de adaptación formidable —y la prueba de ello es que las dietas difieren sustancialmente de una región a otra— el cuerpo sigue rebelándose contra ciertos alimentos y en especial contra la leche.

Las alergias a la leche de vaca son más comunes de lo que se cree. La forma más común es el asma o la rinitis alérgica. También la urticaria y la alergia gastrointestinal. La **leche de vaca** parece ser el alimento más irritante en enfermedades gastrointestinales y de piel. Pero lo más fácil de demostrar es que **la leche de vaca produce mucosidad** y todas las enfermedades relacionadas con **el exceso de mucosidad** en el organismo, son consecuencia de la ingesta de leche de vaca.

Hay estudios que aseguran que el 80% de los niños sufren reacciones adversas a la leche de vaca, ya que contiene muchas **proteínas inmunogénicas**. Esto quiere decir que piden al sistema inmunitario que produzca grandes cantidades de anticuerpos y complementos, generando un agotamiento desproporcionado.

La principal responsable de las reacciones alérgicas es la **caseína**, una proteína de la leche de vaca. Ésta contiene 300% más que la leche humana. La caseína es una sustancia muy densa que **obstruye el sistema respiratorio**. La reacción más común de nuestro sistema inmunológico frente a la absorción de proteínas extrañas es la secreción de **moco** en las paredes de la nariz y la faringe. O sea que **el moco es la reacción saludable del organismo contra una proteína que no puede incorporar**. En la medida que seguimos incorporando leche o lácteos, el organismo continúa segregando **moco**, entonces después del resfrío común se van agravando los síntomas y aparece el dolor de garganta, la rinitis, sinusitis, bronquitis, otitis, neumonías y todas las infecciones de oídos con las que conviven los niños a veces durante toda la infancia.

Se sabe que incluso los bebés amamantados pero **cuyas madres consumen leche de vaca**, pueden también producir mucosidad. Es decir que en esos casos conviene incluso que las madres suprimamos la ingesta de leche vacuna y sus derivados.

Además de **los mocos que produce la leche de vaca**, son comunes las molestias gastrointestinales. Los bebés suelen sufrir diarreas muy abundantes y otras veces —por el contrario— sufren constipaciones crónicas. **Apenas se elimina la leche de vaca, estos síntomas desaparecen.**

Otro síntoma frecuente es el cólico del bebé, característico por un llanto inconsolable, caras de dolor y puños apretados. También es frecuente el reflujo. Aunque es normal que los bebés regurgiten pequeñas cantidades de leche, el vómito frecuente y la irritación del esófago se notan en el malestar permanente del bebé y a veces en la pérdida de peso.

En bebés muy irritables y con dificultades para conciliar el sueño, se les ha suspendido la leche vacuna y han mejorado sustancialmente. **Se está determinando incluso dentro de los sistemas médicos convencionales —al fin— que los alimentos más irritables son la leche vacuna, las harinas blancas y el azúcar blanco.**

Los niños que consumen **leche de vaca** suelen estar muy cansados, somnolientos y torpes. A veces se muestran apáticos por las mañanas. Otros niños pequeños, por el contrario, a consecuencia de la ingesta de leche vacuna, se muestran irritados, nerviosos, inquietos e insatisfechos. Muchos de estos niños suelen tener las ojeras marcadas y la nariz siempre cargada de mucosidad. **Si hacemos la prueba y eliminamos la leche, en todos los casos los niños mejoran rápidamente.**

A pesar de todo esto —aunque poco a poco va aumentando la conciencia respecto a las alergias frecuentes a la leche de vaca—, sigue siendo un pensamiento marginal y poco difundido. Las madres no podemos creer que la leche, la bendita leche con la que hemos crecido, ahora se nos vuelva en contra y sea la causante de los síntomas más frecuentes en nuestros bebés y niños pequeños. Sin pensarlo demasiado, suponemos que la leche es el alimento ideal. Por eso las madres, los padres, los pediatras y las familias en conjunto estamos atornillados en el mismo **sistema de creencias** para que la leche continúe siendo el alimento prioritario en la dieta de nuestros hijos, en lugar de hacer caso a la sabiduría innata del organismo sano de nuestros hijos.

La ingesta de **leche está directamente relacionada con la producción de mucosidad** en el organismo, especialmente en los niños. Cuando la proteína de otro animal entra en contacto con nuestro sistema inmune, se genera una respuesta. Y **la reacción más habitual contra la invasión de proteínas extrañas es la producción de mucosidad en las membranas nasales y en la garganta.** Por eso es tan común que los niños estén repletos de **mocos**, dolores de garganta, bronquitis, infecciones en los oídos, neumonías, pulmonías y todos los trastornos de las vías respiratorias que son moneda corriente en los niños, sobre todo en el mundo occidental. Paradójicamente, generar mocos es muy saludable, ya que es la manera que tiene el organismo para defenderse de proteínas extrañas. Si durante apenas una semana **suspendemos toda ingesta de leche y de productos derivados de la leche**, observaremos rápidas y contundentes mejorías. **Por eso no me explico por qué no usamos este método completamente eficaz**

contra los resfríos, que es tan sencillo como suprimir la leche de la dieta cotidiana, en lugar de intoxicar a los niños con antibióticos. Todos somos testigos de las recaídas constantes y de los cuerpos de los niños cada vez más debilitados, inundados de mocos y con dificultades para respirar, para dormir y para jugar. **La responsable de la mucosidad es la proteína de la leche,** no la grasa; por eso ni las leches descremadas ni las fórmulas para bebés están exentas de provocar mucosidad y tampoco impiden que el organismo tenga la misma reacción que ante las leches enteras.

¡Todos nuestros niños están repletos de mocos y no terminamos de relacionarlo con la ingesta de leche! ¡Sólo se trata de hacer la prueba! No es tan difícil suprimir la leche y los lácteos por una semana y comprobar si nuestros hijos sanan, si se terminan de curar los mocos, los resfríos, las otitis a repetición, las bronquitis, **los broncoespasmos, los falsos crups y los dolores de garganta. Es tan sencillo como eso y no lo hacemos.** En contrapartida, pasamos horas en las guardias de los hospitales con nebulizadores, antibióticos y noches en vela preocupados porque efectivamente **los niños no pueden respirar** y por lo tanto no pueden dormir en paz, como tampoco logran atravesar las jornadas con alegría y bienestar. Sólo se trata de reemplazar la leche por otros alimentos.

Consecuencias para la vida adulta

El consumo de **leche de vaca a edad muy temprana** puede tener consecuencias más adelante. La grasa de la leche está implicada en la **obstrucción de las arterias, en la obesidad infantil** y en el aumento de hormonas que promueven la formación de cáncer. Los estudios en los países desarrollados muestran un aumento considerable en los niveles de obesidad en los niños, y la leche de vaca está implicada en este aumento. **Los niños amamantados durante un largo período, prácticamente no desarrollan obesidad en el futuro.**

Respecto a la edad adulta, todos los estudios que focalizan la aterosclerosis con las dietas, aseguran que **la leche de vaca no fue diseñada para el consumo humano.** La aterosclerosis es desconocida en las demás especies de mamíferos. La industria láctea reconoce que la grasa de la leche vacuna es perjudicial y por eso están incrementando la leche descremada y semidescremada.

Unos simples cambios en la dieta pueden reducir drásticamente la mortalidad por enfermedades cardíacas. **Los productos lácteos son la principal fuente de grasa saturada y colesterol.** En todos los casos en que se trata las enfermedades cardíacas con dietas vegetarianas y **con suspensión de lácteos,** las mejoras son evidentes y rápidas.

Según el Dr. Colin Campbell, **la proteína de la leche de vaca es la sustancia más cancerígena a la que estamos expuestos los seres humanos.**

Los cánceres asociados a factores dietéticos son los de estómago, colon, hígado, mama, útero y ovario. Las personas vegetarianas tienen un 40% menos de probabilidades de contraer cáncer y si además omiten los productos lácteos, se reducen aún más las probabilidades. Las verduras, frutas, legumbres y cereales integrales no sólo son bajas en

grasas sino que además contienen ciertos nutrientes que han demostrado la capacidad de fortalecer el sistema inmunológico. Los estudios epidemiológicos sugieren una relación entre el consumo de leche y al menos dos tipos de cáncer: el de mama y el de próstata.

No hay razones para consumir leche. Lo hacemos por costumbre y por cultura. Por educación y por que es de fácil acceso en las góndolas del supermercado. Las poblaciones que consumen en pocas cantidades carnes, leche, queso y huevos, tienen las tasas más bajas de cáncer del mundo. Muchos investigadores observan a China como el país que menos leche consume y donde la tasa de enfermedades cardiovasculares y cancerosas son más bajas. Alrededor de 1940, cuando el cáncer era raro en Japón, los habitantes consumían preferentemente arroz y verduras. En cambio, la dieta occidental está constituida por un 50% de grasas de origen animal.

También se ha comprobado que el aumento en el consumo de leche ha provocado una maduración sexual precoz en la población.

El temor a la falta de calcio

Vulgarmente asociamos el consumo de **leche de vaca** al aporte de **calcio**. Suponemos que así los niños desarrollarán huesos fuertes. Sin embargo, hay muchas otras fuentes de calcio que son además más saludables. Todos sabemos que necesitamos calcio para tener huesos sanos y dientes sanos. **La publicidad de la industria láctea** insiste con la idea de que la **leche** es prácticamente igual a **calcio**. Por lo tanto, todos creemos que es indispensable la ingesta de leche porque todos necesitamos calcio para ser saludables.

Casi todo el calcio se encuentra en los huesos. Una pequeña cantidad se encuentra en la sangre. Todo el tiempo perdemos calcio a través de la orina o el sudor. El calcio debe ser repuesto a través de los alimentos. En realidad, no sabemos aún cuánto calcio debemos consumir. Hay quienes dicen que la actividad física es más importante que la ingesta de calcio. La gran paradoja es que en los países donde se consume más leche (Estados Unidos, Israel, el Reino Unido) es donde hay **mayor tasa de osteoporosis** y fracturas como consecuencia de esta enfermedad. En cambio, en los países donde la ingesta de leche es muy baja (Singapur, zonas rurales de África) tienen muy poca osteoporosis entre la población. El Dr. Colin Campbell —quien ha dedicado varias décadas a estudiar las relaciones entre la dieta y la enfermedad y ha investigado especialmente el caso de China, donde la mayoría de los habitantes eran vegetarianos— se encontró con que los niveles de osteoporosis eran muy bajos y que los chinos obtenían calcio de los vegetales y las frutas. Luego comprobó que estos datos eran similares en todo el mundo: A mayor ingesta de frutas, verduras y legumbres, mejor absorción de calcio. En cambio, parecía ser que aunque la leche contiene gran cantidad de calcio, **su ingesta no sólo no aporta calcio al ser humano sino que de alguna manera también absorbe el que había en el organismo**. Hasta ahora nadie ha podido demostrar que tras la ingesta de leche, se redujera en lo más mínimo la tasa de osteoporosis. Más bien todo lo contrario.

Es un tema muy controvertido, **porque el organismo humano no es una máquina**

en la que se enchufa una cantidad de nutrientes. Sino que el cuerpo los procesa de modos diferentes y en parte aún misteriosos. La leche de vaca contiene 1200 miligramos de calcio por litro y la leche humana contiene 300 miligramos por litro y sin embargo **el bebé que recibe leche humana absorbe más calcio.**

Recordemos que hay innumerables alimentos que contienen calcio. Por lo pronto, todas las plantas contienen calcio que las absorben a través de las raíces y se encuentran luego en los tallos, las hojas y los frutos. Las más ricas en calcio son las verduras verdes y las legumbres. Las que tienen el mejor ranking en facilidad de absorción de calcio son el repollo, los repollitos de Bruselas, las espinacas y el nabo. También los porotos, las alubias blancas, los porotos de soja, el tofu, los garbanzos, los higos, las hojas de mostaza y en general todos los cereales integrales.

Los derivados de la leche

Los derivados de la leche son muchos y algunos gozan de más aceptación por gusto, costumbre y publicidad que la leche en sí misma. Es verdad que se conocen técnicas de fabricación de queso desde 3000 años AC. El queso fue fruto de la búsqueda ancestral de técnicas para **conservar la leche.** También se sabe que desde tiempos antiguos se producía yogur y quesos blancos. Hoy en día, **las campañas publicitarias hacen hincapié en los efectos beneficiosos de la ingesta de yogur,** como la renovación de la flora intestinal. Sin embargo, innumerables estudios han demostrado que las bacterias del yogur no sobreviven en el tracto intestinal humano por lo tanto no pueden producir ningún efecto probiótico o beneficioso para la salud.

La creencia de que la leche de vaca es un producto perfecto, nos hace olvidar que es básicamente un producto comercial. La leche está pensada para ser consumida por la cría directamente desde el pezón de la madre, allí donde la esterilidad está garantizada. Pero en el caso de la leche de vaca, el contacto con el medio ambiente desde el ordeño, el transporte y la elaboración añaden contaminación, además de que la vaca ya contiene bacterias que le son propias. La cantidad de toxinas, contaminantes químicos, desinfectantes, residuos de antibióticos, hormonas, virus, bacterias, hongos, parásitos... hacen de **la leche de vaca un producto poco confiable** aunque haya pasado por la esterilización, la pasteurización y los controles más estrictos. La leche está muy lejos de ser un alimento **seguro,** aunque tengamos la sensación de que es totalmente sana. Comprendamos que todo este asunto de la **leche de vaca** es pura comercialización. Simplemente, es un buen negocio. Las industrias lácteas florecen en todo el mundo y van de par con las industrias farmacéuticas. Pero no tienen nada que ver con nuestra salud. Todo lo contrario.

Alternativas para bebés y niños pequeños

No existen sustitutos satisfactorios de la leche materna. Lo ideal sería que todo bebé

humano sea amamantado los dos primeros años de vida. De cualquier manera, veremos algunas leches de sustitución, para los casos en los que las madres no hemos obtenido el apoyo necesario para una lactancia feliz. Ninguna de las leches que describiremos pueden ser único alimento del bebé, pero ayudan a reducir la cantidad de leche de vaca maternizada, sobre todo cuando el bebé manifiesta su rechazo a través de alergias, mucosidad o constipaciones. Luego hablaremos sobre la lenta introducción de alimentos sólidos en casos de bebés amamantados y en casos de bebés alimentados con leche de fórmula.

Todas las leches infantiles han sido modificadas a partir de la leche de vaca, intentando hacerla lo más parecida posible a la leche humana en cuanto a grasas, proteínas, hidratos de carbono y minerales. Es verdad que hoy en día los bebés sobreviven si fueron alimentados por leches de fórmula, es decir leches de vaca modificadas. Los **efectos nocivos existen**, pero todos los bebés pueden crecer con esta dieta. Lamentablemente —más allá de la vida moderna que opera para que las madres **no** permanezcamos con nuestros bebés y por lo tanto **no** obtengamos buenas condiciones para amamantarlos completamente—, se agregan las prácticas de **promoción de las leches de fórmula** presentes en todas las clínicas y hospitales, donde recibimos muestras gratuitas de leche de fórmula, biberones, cucharas y accesorios. Durante nuestra estadía en los hospitales, frecuentemente recibimos bolsas con cupones para pañales, portabiberones, toallas, baberos y otros accesorios para bebés pequeños, siempre con la marca de las industrias de leche. Ciertas empresas directamente tienen contratos con algunos hospitales para ser los únicos proveedores de **leche de fórmula infantil** y las madres sentimos que si hay determinada marca que es utilizada por el hospital, suponemos que cuenta con el aval del personal médico. Hay compañías que dan apoyo financiero a asociaciones médicas a través de becas, asistencia a congresos o patrocinando proyectos y conferencias.

Por otra parte, es real que durante los últimos años se han multiplicado las **campañas a favor de la lactancia**, y hay muchas instituciones en las que ya no permiten ningún tipo de promoción de leches de sustitución, al tiempo que cuentan con personal idóneo para acompañar y apoyar a las madres en el inicio del arte de amamantar. Igualmente, la presión social es fuerte y nuestra propia identidad como mujeres que circulamos en los ámbitos sociales está muy instalada, por lo tanto, amamantar espontáneamente hoy en día, sigue siendo difícil.

Las leches vegetales

Aunque denominamos **leche** al primer alimento que los mamíferos obtenemos de las mamas de nuestras madres, también podemos incluir bajo esta denominación a los **líquidos** que se extraen de **algunos frutos secos**, como las almendras, las nueces, las avellanas o los cocos, y de algunas legumbres como los porotos de soja. En general, son fáciles de digerir y tienen una ventaja: no están contaminados con antibióticos ni hormonas. Tampoco son alergénicos, salvo la leche de soja para algunas personas y en

algunas ocasiones. Hay países en los que **las lechas vegetales se comercializan** en cajas de cartón, en polvo o en cremas para diluir (por ejemplo, la leche de almendras viene elaborada en forma de miel y al agregar agua mineral se convierte en una leche blanca y dulce). Es posible que en el futuro este tipo de productos manufacturados estén más presentes en los supermercados, aunque mientras tanto se consiguen en las buenas dietéticas. También es posible prepararlos en casa a base de semillas o frutos secos, agua mineral y una licuadora. Lo ideal es comprar las semillas y los frutos secos en las dietéticas o locales naturistas, tratando de elegir aquellas que sean orgánicas, es decir libres de productos tóxicos como los insecticidas. En el caso de la soja, nos conviene averiguar si los granos que compramos no han sido modificados genéticamente. En casi todas las dietéticas hay libros de recetas que explican claramente cómo preparar las leches vegetales en casa. Es mucho más sencillo de lo que parece.

Es importante dejar en claro que, en todos los casos, el bebé humano necesita **leche humana**. Las leches vegetales son leches de reemplazo. Pueden servir para dejar listo un biberón cuando nos ausentamos y no hemos podido recolectar leche propia. Si probamos las leches vegetales, también las agregaremos a la dieta de los adultos, porque son deliciosas.

El punto de vista de la macrobiótica

La macrobiótica ha formado parte de mi vida desde mis quince años. He pasado por épocas de fanatismo exacerbado y épocas de relajación frente a la conducta cotidiana respecto a la alimentación. Pero no me caben dudas de que la macrobiótica tiene una lógica y una sabiduría que he comprobado una y otra vez cuando se trata de salud, pérdida de equilibrio y bienestar. Intentaré describir muy brevemente y en un lenguaje reducido pero fácil, los motivos por los cuales —según la macrobiótica— **la leche es tóxica** y enferma a los seres humanos, y por qué tenemos que cuidar especialmente a los niños que son quienes más expuestos están a cantidades exorbitantes de ingesta de leche y lácteos.

Para los orientales, el **Todo** o la **Unidad** podemos percibirla en la medida en que esté **dividida** en dos polos. El **Todo** se manifiesta en un equilibrio entre dos partes que ellos llaman **Yin** y **Yang**. El **Yin** es el **principio femenino** y el **Yang** es el **principio masculino**. Son dos polos opuestos y complementarios. Todo lo que existe, podemos **ubicarlo** en algún polo. Por ejemplo, la luna es **Yin** y el sol es **Yang**. El **Yin** es lo blando, lo frío, lo líquido, lo sensible, lo inconsciente. En cambio, el **Yang** es lo duro, lo caliente, lo sólido, lo racional, lo consciente. Hombre y mujer. Día y noche. Animal y vegetal. Grande y pequeño. Cóncavo y convexo. Opaco y brillante.

La salud —al igual que toda cosa viva— también podemos aprehenderla dentro del equilibrio entre **Yin** y **Yang**. La **pérdida de equilibrio** se convierte en **enfermedad**. Cada ser humano es **más Yin** o **más Yang** de acuerdo al sexo, la edad, al lugar donde vive, la personalidad, el clima, según cómo se alimenta o las actividades que realiza. Los alimentos también tienen una cualidad dentro de este equilibrio. Hay **alimentos más Yin**

y **alimentos más Yang**. Básicamente —ya que no es mi intención dar un curso completo de macrobiótica, sino apenas explicar y comprobar una lógica que funciona—, cuando comemos demasiados alimentos **Yin**, el cuerpo sufre un desequilibrio, porque se intoxica de **Yin**. En esos casos, enfermará de enfermedades **Yin**. También funciona al revés por el exceso de **Yang**.

Existen muchísimos libros sobre **macrobiótica** para quien esté interesado en el tema. Lo que me importa describir aquí es que la **leche de vaca** es un alimento extremadamente **Yin**. También el azúcar blanco, las harinas blancas y las frutas —sobre todo las frutas de verano, las que tienen mucho jugo y son muy dulces—. Son todos alimentos **Yin**. Los niños pequeños prácticamente se alimentan con lácteos, harinas blancas, azúcar blanco y frutas (que las madres consideramos muy saludables —y no es que no lo sean, el problema es que agregan más **Yin** a la alimentación **Yin**—). Por lo tanto, los niños enferman por exceso de **Yin**, es decir, **exceso de líquido** en el cuerpo. El líquido aparece básicamente como **moco** que los niños necesitan expulsar del cuerpo. A veces, ese **líquido** sale a través del **llanto** (entiendo que les pueda resultar extraño a los lectores, pero he comprobado que los niños reducen sus llantos cuando suprimimos la ingesta exagerada de alimentos **Yin**).

Resulta que cuando ingresa demasiado **Yin** en el cuerpo, estamos intoxicados de **Yin** y necesitamos expulsarlo de algún modo. El moco, los resfríos, el catarro, la **mucosidad** en los bronquios y los pulmones es exceso de **Yin**, que busca salida a través de los orificios del cuerpo. Pero si continuamos introduciendo alimentos **Yin**, no hay forma de sanar por más antibióticos que el niño ingiera. De alguna manera, tendríamos que introducir en el cuerpo alimentos que **absorban** todo ese **líquido**. Esto se logra introduciendo alimentos **Yang** y suprimiendo los alimentos **Yin**.

¿Cómo podemos saber qué alimentos son **Yang** y cuáles son **Yin**? ¿Qué alimentos sanarán al niño eternamente resfriado?

En principio, todos los **cereales integrales**. Son **duros, pequeños y necesitan cocción**. El mejor y más fácil de conseguir, cocinar y comer es el **arroz integral**. Los demás cereales son la avena, la cebada, el centeno, el mijo, el maíz y el trigo. Otros alimentos **Yang** que absorben el líquido del cuerpo, son todas las **raíces**. Si están **cocidas**, mejor. También todas las **legumbres**. Básicamente, pensemos en alimentos **salados, cocidos y de textura seca**. Eso nos dará una pista.

Si un niño está resfriado o hace otitis a repetición, sería un despropósito seguir ofreciéndole alimentos **Yin**: leche, lácteos, yogures, postrecitos, flanes, quesos blandos, helados, frutas, galletitas, dulces, jugos de frutas... porque seguimos inyectándole **Yin**, que es lo que tiene en exceso y por eso no logra curarse. Es indispensable **suprimir completamente** —al menos hasta que sane— todos esos productos y constataremos que en pocos días el niño recuperará su salud, sin medicación alguna.

Frente a las propuestas de suprimir la leche, los lácteos, las harinas blancas y el azúcar, los adultos entramos en desesperación porque **no hay nada para ofrecerle al niño**. Entonces nos daremos cuenta de que efectivamente hemos acostumbrado al niño a comer sólo productos **Yin**, ya que no se nos ocurre ofrecerle otra cosa, y eso lo ha

desequilibrado. No es posible mantenerse saludable si no hay una ingesta equilibrada de alimentos **Yin** y alimentos **Yang**.

La **globalización** nos juega en contra. Hoy en día consumimos productos de cualquier región del mundo en cualquier momento del año. Ya no sabemos qué es lo que crece **naturalmente en nuestra región** ni cuándo. Pensemos que la naturaleza es sabia: Allí donde hace frío (**Yin**), crecen alimentos **Yang**. Porque la misma naturaleza —en su sano juicio y su enorme sabiduría— ofrece a los seres vivos y en particular a los seres humanos, aquello que necesitamos. En Europa, por ejemplo, en **invierno** crecen los frutos **secos** que son pequeños, no tienen jugo, son más bien amargos y duran todo el año hasta la próxima cosecha. Las nueces, las avellanas, las almendras son las frutas **yang** para comer durante el clima **Yin**. Inversamente, en Brasil —donde el clima es muy caliente (**Yang**)—, crecen las frutas muy **Yin**: jugosas, dulces, chorreantes como los mangos y todos los frutos tropicales de sabores fuertes. La naturaleza **da** aquello que el ser humano necesita para su equilibrio. Si el clima es **Yang**, nos da alimentos **Yin** y viceversa. Está claro que hoy comemos nueces y mangos todo el año en todas partes.

La ingesta de frutos inadecuados no es la principal causa de enfermedad. Aunque sí lo es la **ingesta exorbitante de leche y lácteos, azúcar blanco y harinas blancas**. Además de los productos de **pésima calidad** —pero damos por descontado que si estamos hablando de recuperación del equilibrio en términos de salud, ni siquiera haremos mención de los productos enlatados, manufacturados en exceso, con colorantes, antioxidantes, conservantes y grasas saturadas—.

Recapitulando, **la leche de vaca** es un alimento **Yin**. Los niños consumen exceso de **Yin**, por lo tanto enferman de exceso de **Yin** o **líquido**. Para sanar es preciso que consuman más alimentos **Yang** que absorban el líquido que el cuerpo ya no puede tolerar. Si seguimos alimentándolos con alimentos **Yin**, los resfríos serán crónicos. Las medicinas alternativas como la homeopatía, la antroposofía, el ayurveda o la acupuntura tampoco obtienen buenos resultados si el tratamiento no va acompañado con **una dieta sin leche**.

Todo esto puede no interesarles en absoluto. Pero si un niño se enferma una y otra vez, creo que no hay nada más fácil que ¡hacer la prueba! Es económico, no necesita reintegro de la obra social, evita las reiteradas visitas al médico y es una inversión de salud hacia el futuro. Creo que **lo difícil es ir en contra de las propias creencias ya establecidas**. Ése sí que es el verdadero desafío.

Cambiar el paradigma

Un paradigma es un conjunto de supuestos que no están sometidos a evaluación alguna y por lo general proliferan amparados por el inconsciente colectivo. Hacen parte de nuestra **manera de ser**, como individuos y como sociedad.

Cuando hablamos de **cambios de paradigma** nos sentimos incómodos, porque hacemos referencias a un mundo nuevo en el que no funcionen más las viejas suposiciones avaladas por todos como verdades absolutas. Pensemos que así operan casi

todas las creencias religiosas o políticas, que no están sometidas a evaluación alguna y reposan en el aval del inconsciente colectivo como si conformaran una red dorada que sostiene a la humanidad.

Posiblemente, la línea divisoria más importante entre las religiones occidentales y las religiones orientales sean las creencias respecto a Dios. En general, en Occidente creemos en un único y todopoderoso Dios; en cambio, en Oriente tienen muchos dioses. Las religiones orientales enseñan que Dios, el Tao, la conciencia pura o el vacío están en todas partes y sobre todo dentro de uno mismo. O más precisamente que **uno mismo es Dios**. Por el contrario, en las religiones occidentales Dios está separado de nosotros, a veces fue vivido como un Dios iracundo y vengativo, aunque las enseñanzas de Jesús hablaban de que Dios es amor. La cuestión es que hablando de religiones, hay cientos de credos, grupos, ramas y escisiones y cada una de ellas cree tener la verdad respecto a Dios y a nuestro quehacer en el mundo. Todas las actividades religiosas conforman un cierto paradigma, unidos en la creencia con un Dios arriba y los humanos abajo, en calidad de pecadores. Durante la Edad Media, la humanidad creía que la Tierra era plana y que existía un borde por el cual caeríamos. En esas épocas, ése era el paradigma. Es verdad que las personas no salían jamás de sus granjas, pueblos o feudos, por lo tanto no podían explorar el fin del mundo. Era una cuestión de creencia asumida colectivamente. Y funcionaba como tal.

Del mismo modo, **la creencia de que la leche de vaca es buena, es simplemente un paradigma de la cultura occidental**. No está sometida a evaluación alguna —más bien todo lo contrario—, todas las pruebas científicas han constatado una y otra vez que es nefasta para la salud de los humanos. Pero **el poder del inconsciente colectivo** es inmenso y funciona. Quizás dentro de pocos años nos burlaremos de esta creencia estúpida, pero **cambiar un paradigma nos mueve de nuestra seguridad personal y de nuestra seguridad como sociedad** creyendo que si nos atornillamos a las supuestas creencias, estaremos salvados. Pero indefectiblemente, los paradigmas y las ataduras que limitan nuestra libertad explotarán frente a nuevas preguntas, frente a la firme intención de saber más, crecer más y comprender más. Por lo tanto, ni siquiera es demasiado relevante discutir si la leche de vaca es saludable o tóxica. **El verdadero desafío es atrevernos a probar algo tan simple como suprimir un alimento y observar los resultados**. Más difícil aún será salirnos de la huella y ser capaces de vivir en libertad.

Niños prematuros o internados en terapias de cuidados neonatales

LA MULTIPLICACIÓN DE BEBÉS NACIDOS PREMATUROS. LA VUELTA A CASA. LOS NIÑOS CON «REFLUJO». RECUPERAR EL TIEMPO PERDIDO

La multiplicación de bebés nacidos prematuros

El tema de los niños prematuros es espinoso. En primer lugar, porque muchos lectores son madres y padres de niños que han nacido antes de tiempo o bien que han requerido cuidados médicos especiales inmediatamente después del nacimiento. Y ésta es una realidad habitual que va en alarmante aumento, tal como he descrito en mis libros ya publicados.

Que las terapias neonatales de cuidados intensivos de media y alta complejidad estén repletas de bebés, significa que algo tenemos que pensar —nosotros los adultos— sobre cómo estamos viviendo nuestras vidas. Posiblemente, hemos determinado que nuestros hijos inicien su vida enchufados a cables y recibiendo **leche de vaca** maternizada especialmente elaborada para bebés con muy bajo peso, mucho antes de su concepción. Me refiero a que tenemos que desandar el camino para reconocer todas las elecciones de vida que hemos asumido con anterioridad y que nos llevan hasta aquí: hasta el vidrio angustiante que nos separa del cuerpo de nuestros hijos.

El estrés como condimento infaltable en nuestra vida cotidiana, el trabajo como principal **leit motiv** en nuestro devenir cotidiano, las preocupaciones, la soledad, las ambiciones económicas, la necesidad de logros sociales y frecuentemente el arribo a la función materna en una edad avanzada, hacen que el transcurso del embarazo esté plagado de condiciones no siempre favorables como la tranquilidad y la calma. Por otra parte, hoy en día **no podemos concebir el embarazo fuera de los excesivos controles médicos**, que nos colocan a todas las mujeres en el lugar de **pacientes**, es decir, en personas que necesitamos ser tratadas por alguna enfermedad o dolencia. Y como en una rueda que rueda sin control, una visita médica nos lleva a la otra. No contamos con ámbitos en los que hablar sobre lo que nos pasa y donde encontrarnos con otras madres o padres que ya hayan tenido a sus hijos, con quienes podamos dialogar. Las molestias del embarazo, las angustias, la soledad y la distancia que solemos tener respecto a los niños en general, se manifiestan a través de diversos síntomas físicos, con lo cual aumentamos aún más los controles médicos, los monitoreos fetales, las ecografías, la ansiedad... y terminamos **adelantando la fecha de parto** ya que indefectiblemente todos estaremos más tranquilos con el niño afuera del útero.

Hoy en día casi no hay bebés que nazcan **espontáneamente**, es decir **a término**. La mayoría de los partos son **artificialmente provocados**. Entre ellos hay un pequeño porcentaje de partos en los que efectivamente puede haber riesgos para la salud de la

madre o del niño y en los que la indicación adecuada es sacar al niño del vientre para ofrecerle la asistencia necesaria. En esos casos —que van en aumento—, sería interesantísimo en el futuro trabajar con cada madre para comprender la dificultad personal (que luego se hace colectiva) para **permanecer** en el estado de gravidez el tiempo que ese bebé lo requiera. En la actualidad, empezamos a considerar a partir de la semana 37 **que el bebé ya podría nacer**. Efectivamente, con los recursos tecnológicos con los que contamos, hay bebés que **pueden nacer** y **pueden sobrevivir** incluso con 30 semanas de gestación. O menos. Si el bebé **puede nacer**, ¿para qué seguir esperando, con lo incómodo que resulta el último mes de embarazo? Ése parece ser el razonamiento habitual. El problema es que, a pesar de toda la tecnología, nos equivocamos con frecuencia en el cálculo de semanas de gestación. Y creemos que haremos nacer a un bebé de 38 semanas que en realidad después de producido el nacimiento, constatamos que tiene 36. Y tiene bajo peso. O no regula la temperatura. O necesita asistencia mecánica para respirar. Ergo, **va a cuidados neonatales**.

Hay un porcentaje grande de embarazos en los que no se conocen las causas por las cuales el parto **se desencadena** uno o dos meses antes de la fecha probable de parto. A veces, se fisura o se rompe la bolsa de las aguas y el tiempo de espera para que se desencadene el parto es corto. Otras, la madre tiene picos de presión. O la placenta parece no resultar suficientemente nutritiva y el bebé no aumenta de peso en el útero. En ciertas circunstancias, cada vez más frecuentes, hay que sacar a los bebés prematuros del útero y ofrecerles asistencia. En otras, los bebés nacen antes de tiempo sin causas específicas.

Sin embargo, la epidemia de partos y nacimientos prematuros se instala por la excesiva cantidad de controles de los embarazos y las interpretaciones generalmente erróneas de las ecografías. Especialmente en los ámbitos de medicina privada, en que médicos y parturientas preferimos tener todo **bajo control**, solemos programar antes de tiempo las cesáreas —equivocadamente consideradas sin riesgo— y sacar de los úteros a bebés sin terminar, que luego pasarán a engrosar las permanencias en las unidades de cuidados neonatales, profundizando la distancia, el desapego y los obstáculos en la relación entre madres y bebés.

Por otra parte, estamos asistiendo a un crecimiento piramidal de embarazos logrados por técnicas de **fertilización asistida**. En la totalidad de estos casos —aún no logro comprender por qué— se determina con antelación que el parto se hará por cesárea. Las cesáreas **programadas** —tampoco logro comprender por qué— suelen practicarse alrededor de 15 días antes de la fecha probable de parto. Por lo tanto, es frecuente que los bebés nazcan con bajo peso y necesiten cuidados neonatales. A su vez, las técnicas de fertilización asistida multiplican los casos de embarazos gemelares. Los mellizos, trillizos y en menor proporción cuatrillizos, no sólo nacen por cesárea sino que usualmente nacen con muy bajo peso y por lo tanto precisarán cuidados neonatales prolongados.

Ya sea por razones de salud de la madre, por la poca disponibilidad colectiva para permanecer nueve meses con el niño en el útero o por la multiplicación de

complicaciones físicas, cada vez más frecuentemente **los niños nacen antes de tiempo** y pasan a ocupar sus lugares respectivos en las terapias de cuidados especiales.

Más allá de todos los avances tecnológicos que permiten la supervivencia de la mayoría de los bebés, hay un hecho que se vuelve cada vez más frecuente y que se va convirtiendo en habitual: ahora, **cuando los bebés nacen, no se encuentran en brazos de sus madres**. Por lo tanto, **no maman**. Esos bebés especialmente delicados que **necesitarían** más que ningún otro bebé **leche materna humana** para tener mejores posibilidades para crecer y sanar, **no la obtienen**.

Es una terrible paradoja. Los bebés más desprotegidos y en riesgo son quienes más merecerían obtener **la leche apta para su desarrollo**. Pero aunque abundan las buenas intenciones en la mayoría de los centros médicos, la realidad es más compleja. Las madres que hemos atravesado una cesárea —vale aclarar que es una intervención quirúrgica compleja con un post operatorio largo y que aunque se haya convertido en algo banal porque se realizan miles de cesáreas por día en todos los centros hospitalarios, no deja de ser una operación de cirugía mayor— nos encontramos en un estado físico y emocional que requiere un tiempo prolongado de recuperación y al mismo tiempo se agrega el estrés al no contar con la presencia del recién nacido. En la mejor de las circunstancias, se nos ofrece estimular artificialmente nuestros pechos para producir leche. Cosa que pocas madres lo logramos, justamente porque **no estamos emocionalmente estimuladas** por la falta de la presencia amorosa del niño y por la falta de succión en el marco del encuentro de amor. Las horas pasan, los días y las noches pasan, la distancia se instala e imperceptiblemente **la falta de intimidad** también hace estragos hiriendo los primeros contactos entre las madres y los niños. La sala de cuidados neonatales puede ser de todo menos un lugar íntimo. Para colmo, dos o tres días después del parto, la institución **nos da el alta**, es decir debemos abandonar nuestra habitación en el hospital o la clínica, o sea que ni siquiera dormimos en el mismo edificio. Regresamos a casa y **vamos de visita** en los horarios estipulados a ver al niño. Más allá de las mejores intenciones que podamos tener hacia nuestro hijo, es muy difícil establecer un vínculo amoroso y mucho más arduo es **producir leche**. Por supuesto que hay **sacaleches** que ayudan y profesionales que nos estimulan para acercar nuestra propia leche a la institución. Pero no somos máquinas. Ni animales. Somos humanas. Sin la emoción y sin el éxtasis producido por el contacto corporal con el niño, **la leche no fluye**.

Puede resultar odiosa la comparación, pero no se me ocurre otra manera para transmitir algo que constato desde hace muchos años: Si los humanos tocamos a los gatitos recién nacidos, usualmente la madre gata **desconoce** a esa cría, porque ya no le reconoce el olor que ha sido **contaminado** por otros olores que no le son propios. En esos casos, la madre gata **rechaza** y deja de alimentar a esa cría. Es una reacción natural: se apropia de los gatitos que permanecen con ella y desconoce a aquellos que están en contacto con otros. Estoy segura de que lo mismo sucede **entre los mamíferos humanos**: cuando las madres y los bebés recién nacidos estamos separados... **las madres perdemos esa conexión sutil**, esa sensación de pertenencia y apego con el

recién nacido. Claro que luego intelectualmente lo compensamos, porque **pensamos** que tenemos que ser buenas madres, entonces hacemos todo lo correcto para visitarlo, tratamos de producir leche aunque muchas de nosotras no lo logramos. A veces, hemos dado a luz en instituciones donde las reglas son muy estrictas en cuanto al tiempo de visita y contacto con los bebés; otras, hay bebés en estado grave que necesitan intervenciones médicas complejas y por lo tanto el acceso de las madres de los otros bebés queda restringida. En fin, más o menos éste es el panorama. En todos los casos, es una realidad hostil para las madres y los recién nacidos.

La mayoría de los bebés que han pasado desde varios días a varios meses en salas de cuidados intensivos, raramente logran ser finalmente amamantados, salvo excepciones.

Más allá de que esta realidad la podemos leer como una consecuencia indeseada pero **no del todo trágica** ya que el niño finalmente se recupera, vive y crece dentro de parámetros saludables, propongo que reflexionemos al revés: pensemos que los embarazos ultramedicalizados llevarán a intervenciones que necesariamente producirán efectos que terminarán en bebés no amamantados. Si desde la vida prenatal están condenados a la alimentación artificial, permanecerán dentro de un circuito de enfermedades recurrentes derivadas del **exceso de ingesta de leche de vaca**. O sea, siguen perdiendo oportunidades para una infancia saludable.

Existen muy buenas intenciones para perfeccionar **bancos de leche materna** en algunas instituciones. Aunque estamos lejos de concretar estos proyectos —no porque sea demasiado complejo hacerlo, sino por falta de voluntad política—, la realidad es que podría beneficiar a muchos bebés. Estos **bancos de leche materna** están pensados para nutrir a bebés muy prematuros o distanciados de sus madres por diversas razones. De todas maneras, si seguimos el ritmo vertiginoso provocando y conduciendo los partos y si continuamos considerando a todos los embarazos como riesgosos, **no habrá bancos de leche que alcancen**. Por el contrario, es urgente pensar de qué modo podemos **disminuir la presencia de tantos bebés en las salas de cuidados intensivos y cómo podemos aumentar los nacimientos a término para encontrarnos con bebés con un peso adecuado y con autonomía para mamar**. Necesitamos un pensamiento global, una mirada hacia la feminidad en su conjunto y un regreso a la valoración de la maternidad en términos sociales, para que las mujeres seamos capaces de permanecer los nueve meses completos con el niño en nuestro seno. De lo contrario, expulsaremos masivamente a los bebés antes de término y todo nuevo descubrimiento científico no hará más que aliviar en parte un sufrimiento que podría no existir. Al menos no en la magnitud con la que se manifiesta en la actualidad.

La vuelta a casa

Regresar a casa con un hijo que ha pasado días, semanas o meses en cuidados neonatales es extremadamente difícil. Las madres no tenemos ningún ámbito para confesar que nos resulta un ser completamente extraño, a quien incluso le tenemos miedo. No comprendemos sus reacciones, sus llantos ni su carácter. Además, es un niño

delicado, que usualmente seguirá necesitando en mayor o menor medida cuidados especiales.

Tenemos la sensación de que las enfermeras neonatales lo conocen mejor que nosotras y es frecuente que ante la más mínima dificultad, acudamos al servicio de neonatología para buscar seguridad y amparo.

Ese niño extraño que duerme en su cuna en casa, **es nuestro hijo**. Nos da pudor admitir que desearíamos escapar. Habitualmente, ni siquiera tenemos **leche propia para calmarlo**, por lo tanto nos sentimos aún menos valiosas para interpretarlo, cobijarlo y amarlo. **Tenemos un niño ideal en nuestra cabeza y un extranjero en brazos**. Está suficientemente saludable según los parámetros médicos, sin embargo no hemos sabido cómo generar un lazo de **intimidad**. No lo hemos alimentado, por lo tanto el vínculo amoroso todavía no se estableció y como ese hilo invisible de unión aún no lo hemos bordado, no lo sabemos alimentar. Este círculo vicioso de pobreza vincular y alimentación es real y merece que lo tomemos en cuenta si nos interesa encontrar una manera saludable para acortar las distancias afectivas.

El niño no se encuentra con el alimento. ¿Pero acaso no toma sus mamaderas? Sí, claro que las toma. Las devora. Sin embargo, hay un mecanismo sutil que ya se ha establecido desde su nacimiento: **la sensación de que el niño no nos necesita**. Y la certeza de que su nutrición emocional no depende de nosotras. Al mismo tiempo, hemos incorporado la **libertad** para entrar y salir de casa, cosa que hemos hecho desde el primero o segundo día después del parto. Esta libertad de movimientos que hemos tenido porque obviamente no teníamos con nosotras al bebé, se profundiza desde la distancia corporal y emocional concreta. Sólo en casos de madres muy conscientes y extremadamente conectadas emocionalmente, esta distancia se acorta gracias a la tenacidad, la permanencia constante y la férrea decisión de recuperar el tiempo perdido. En la mayoría de los casos, esta distancia es muy sutil, se cuele como las manchas de humedad sin que nadie las perciba, pero sin embargo aparecen allí y es inútil pretender que desaparezcan.

Esa distancia que no tiene nombre, que no se ve concretamente pero que hace parte de la débil relación entre madres y niños prematuros, se va profundizando justamente porque **no hay pechos que nos acerquen**. Por supuesto que es posible reparar esta realidad: sólo permaneciendo las veinticuatro horas del día y de la noche con el niño en brazos. Si realmente lo intentáramos, incluso **la leche volvería a fluir**. Lamentablemente, son escasísimos los casos en que podemos comprobarlo. Porque somos poquísimas las madres dispuestas a intentarlo o que contemos con la ayuda necesaria para emprender esta travesía. Y muy pocos los profesionales que apoyan, acompañan, ofrecen tiempo y recursos para que toda la familia recupere el tiempo perdido.

Los niños con «reflujo»

El aumento piramidal de bebés con problemas de **reflujo** es alarmante. Invito a todas las

madres y profesionales a relacionar la problemática del reflujo con la **prematurez**.

Es triste que muchos médicos —frente al reflujo del lactante— determinen que el bebé **no tolera la leche materna** y recomienden el **reemplazo con leches de vaca maternizadas**. Que en ningún caso resuelven el problema, en general éste se agrava. Y en todos los casos se va solucionando a medida que el bebé crece, es decir que va madurando su sistema digestivo. El **reflujo** es una de las tantas consecuencias relativamente **benignas** de los bebés nacidos antes de tiempo. Pero que equivocadamente, a mi criterio, dejan a más bebés sin leche materna.

Para la vivencia cotidiana de las madres, los bebés muy pequeños **regurgitan** la leche con muecas de dolor. Posiblemente, hay poco para hacer en estos casos, salvo tener paciencia y acompañar al bebé en su crecimiento. **Ninguna leche no humana va a facilitar la maduración del aparato digestivo del bebé**. Aunque algo que sí podemos hacer las madres es **suprimir nosotras mismas la ingesta de leche de vaca y todos los productos lácteos** observando si ese cambio trae leves mejorías para el recién nacido.

Recuperar el tiempo perdido

Vincularnos con un niño muy pequeño y frágil que ha estado separado de nosotras un tiempo prolongado, requiere una disponibilidad emocional y una voluntad férrea. Porque serán muchas las circunstancias que nos harán sentir que no hay esfuerzo que valga la pena, ya que el niño se comportará frecuentemente como un desconocido, es decir sin aparente respuesta a nuestros esfuerzos por acercarnos. La costumbre de estar distanciados es parte de la experiencia del bebé, tanto como la nuestra.

Me llama la atención **la exigencia desmedida** que las madres tenemos hacia nuestros hijos, especialmente cuando han tenido que atravesar el obstáculo de la prematurez. Me da la sensación de que esos niños necesitan **mucha más ternura, paciencia, presencia y dulzura** que los demás. Pero distanciadas y **fuera de la fusión emocional** que ha sido herida de muerte, no logramos **sentir** el sufrimiento y nos acomodamos en las exigencias que colman nuestras expectativas.

Sin embargo, nos merecemos **recuperar el tiempo perdido**. Una vez que estamos juntos, deberíamos estar **más juntos** para equilibrar la dolorosa separación impuesta. Los niños conservan las huellas de la separación en sus cuerpos. Los adultos usamos las exigencias para instalar mayor distancia. Esta necesidad de recuperar el tiempo perdido es válido también para los niños adoptados que a veces han pasado días, semanas o meses en **estado de falta de fusión emocional**, aunque hayan sido asistidos físicamente. Recordar permanentemente que estamos reforzando y fortaleciendo una situación emocional frágil, nos va a despejar las dudas sobre si estamos atendiendo **demasiado** al niño pequeño.

La dificultad para **percibir y sentir como propio** aquello que el niño siente, está presente por **la coraza** que construimos los adultos frente a toda intensidad emocional. Posiblemente, llevamos años **minimizando nuestros dolores**, por lo tanto nuestra reacción automática va a ser la de **desacreditar toda sensación de necesidad**. Antes de

volver a sentir el desierto afectivo —vivido hasta el extremo durante nuestra infancia—, nos hemos acostumbrado a no percibir ningún tipo de vacío para no sufrir. Por eso no podemos percibir el vacío emocional del niño pequeño.

Si las madres o personas a cargo no somos capaces de percibir la necesidad del niño pequeño... no hay mucho para hacer. **Ese niño está perdido.** Y si ha nacido prematuramente, ha estado separado de nuestro cuerpo, no ha sido suficientemente amamantado y no ha recibido luego una compensación afectiva análoga, aprenderá rápidamente a relegar a la **sombra** todo vestigio de necesidad amorosa. Es decir, dejará también de **necesitar**, sobreviviendo con austeridad emocional.

La única recomendación para las madres que recuperamos a nuestros bebés después de un tiempo de separación, es **tenerlo a upa las 24 horas del día.** No hay en el mundo nada más importante que la construcción de un **campo amoroso para el niño que acaba de llegar al mundo.** Es muy raro que algo tan sencillo y **humano** nos siga pareciendo descabellado. Las mujeres tenemos el derecho de saber, sentir y vivir la dulce revancha de permanecer —finalmente— pegadas al niño porque sí, porque el mundo puede acabar y lo único que importa es que permanezcamos juntos. El futuro de la humanidad depende de nosotras las madres, y de nuestra capacidad para compensar y nutrir a los niños.

El destete y la introducción de alimentos sólidos

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL DESTETE. LA MAMADERA. LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS. PRIMEROS ALIMENTOS «YANG» PARA COMER CON AUTONOMÍA. LOS HORARIOS DE LAS COMIDAS. COMER SOLOS O ACOMPAÑADOS. EXIGENCIAS Y POSIBILIDADES A LA HORA DE COMER.

Algunas reflexiones sobre el destete

Supongamos que hemos logrado una lactancia feliz. Que el bebé crece saludable y que hemos encontrado un ritmo y un placer personal en el que nos sentimos cómodas. Encontrar un ritmo confortable nos ha llevado varios meses, digamos tres o cuatro meses como mínimo. El bebé ha adquirido un cierto compás entre las mamadas, fluye el sueño y la vigilia y esto nos permite acomodar —si es que es posible llamarlo de esa manera— nuestro devenir cotidiano. Ya podemos prever y organizar una salida. De hecho, vestarnos, salir a la calle, pasear, visitar amigos o hacer compras ya es un ritual posible con el bebé a cuestas. El caos inicial se acomodó gracias a la conexión interna y a la disponibilidad emocional. Podríamos decir que es un momento óptimo. Tenemos un bebé rozagante. Que hasta nos sonrío y sonrío a extraños quienes lo miran con simpatía.

Pero la felicidad no es eterna, ya que algunas personas de nuestro entorno empiezan a inquietarse, preguntando cuándo va a empezar a comer ese bebé. Otros opinan que está demasiado apegado a la madre, que un poco de comida le vendría bien para que la madre pueda dejarlo al cuidado de otras personas y retomar su vida personal. Otros aseguran al primer llanto que ese bebé tiene hambre, pobrecito, le están negando la comida. Estas observaciones dichas por personas a quienes amamos y respetamos, dejan una huella imperceptible en nuestro interior.

A veces, la persona más crítica es nuestra propia pareja. Siente muy contradictoriamente el orgullo por un hijo saludable y feliz y al mismo tiempo se percibe desterrado, fuera del vínculo prioritario que mantenía con nosotras, queriendo intervenir de alguna manera y creyendo que un modo posible para pertenecer es teniendo la posibilidad de darle de comer algo al niño que tenemos en común. Sin malas intenciones, opera en contra de la lactancia para poder incluirse de algún modo. Cuando es él quien quiere atención y cariño, piensa que un poco menos de tiempo de lactancia redundará en mayor disponibilidad para con él. Esto también nos llena de confusión, frente a las opiniones respecto a que estamos siendo sobreprotectoras con el niño a quien estamos ahogando con tanta presencia y tanta disponibilidad. En caso de que sea el padre del niño quien —con todo el amor— desea que merme el tiempo de lactancia, será muy difícil continuarla.

Otras veces, la mayor depredadora es nuestra propia madre. Sobre todo si nuestra madre no nos amamantó y considera este asunto una pérdida de tempo. Los argumentos esgrimidos serán difíciles de contradecir y las madres terminamos aisladas, sintiendo que

dar de mamar a nuestros hijos se ha convertido en un capricho personal y que no es sostenible en el tiempo.

Con este panorama, llega el día de la visita para el control con el médico pediatra. Lo pesa, lo mide, lo ausculta: está perfecto. Revisa su calendario. Nuestro bebé tiene, digamos por ejemplo, cinco meses. Entonces sin formularnos ninguna pregunta, sin interrogarnos por la lactancia, ni por los ritmos del bebé ni por nuestras preocupaciones, sin saber si tenemos que retomar nuestro trabajo, sin recordar si tenemos otros hijos... el médico nos prescribe una dieta para el bebé. Ya tiene edad para introducir una papilla de zanahorias, o una porción de fruta, una yema de huevo, hígado rallado, yogurt o postres de vainilla. No importa lo que la cultura del momento o la cultura personal del pediatra le dicten. Hay algo intolerable y es que ese bebé rozagante siga deleitándose sólo con el pecho de su madre. Por otra parte, cinco meses, o tres y medio, o nueve o los que sean, siempre son demasiados para continuar con la osadía de no introducir alimentos sólidos para todo aquel que no viva el paraíso de dar de mamar o de ser alimentado exclusivamente con el pecho materno.

Sucede algo más, digno de un film surrealista. En la sala de espera del consultorio pediátrico las madres competimos entre nosotras, demostrando cuán tempranamente el médico nos prescribió el alimento. Una de nosotras dirá: «al mío lo vio tan fuerte, maduro y despierto que me dijo que no lo retrase más y antes de los cuatro meses ya comía bárbaro». Estos comentarios redundan haciéndonos sentir malas madres si no nos hemos percatado de que el alimento sólido es signo de excelente evolución y confirmación de un crecimiento excepcional. Está claro que el valor viene pegado a la idea de alimento sólido. Las madres perdemos la conexión con la sabiduría materna y entramos en una indefectible confusión.

Es un momento de gran fragilidad emocional, ya que apenas hemos atravesado la etapa más difícil del puerperio logrando hacer pie en un pulso propio, por ejemplo la lactancia, resulta que somos inmediatamente arrojadas a un nuevo desafío que es el innecesario cambio de alimentación de nuestros hijos. Una vez más, dependeremos de nuestra madurez emocional y de la conexión con nuestro mundo interior —posiblemente el único lugar sensato donde aferrarse— para tomar decisiones basadas en nuestro propio criterio.

Lamentablemente la fragilidad del puerperio y la poca costumbre de tomar en cuenta primordialmente nuestras intuiciones, generan el sometimiento permanente a las opiniones ajenas, especialmente si vienen con membrete y diploma.

Si el bebé crece bien, aumenta de peso, se lo ve feliz y activo y si las madres nos sentimos confortables y tenemos tiempo para permanecer con nuestros hijos no hay absolutamente ningún motivo para introducir alimentos sólidos y mucho menos para reemplazar la lactancia con mamaderas de leche de vaca maternizada. No hay apuro para el destete. No hay razones para retacear el pecho. No hay nada que el bebé necesite aprender en ese momento. No hay nada que se esté perdiendo. Y no necesita ningún otro alimento si es amamantado. Ningún alimento es mejor que la leche materna. No le falta ningún tipo de nutrientes. Es más, el bebé humano puede ser alimentado exclusivamente

con leche materna hasta los dos años, incluso más. No estoy diciendo que esto es lo que hay que hacer. Digo que todo bebé humano está diseñado para crecer y madurar incluso si no obtiene ningún otro alimento más que la leche materna, durante los dos primeros años de vida.

Las madres solemos preguntar angustiadas cuándo es el momento propicio para el destete. Cuando las madres preguntamos este tipo de cosas, ya nos hemos perdido de nosotras mismas. Hemos perdido nuestra ecología personal y la confianza en nuestro saber intuitivo. Y si las madres nos perdemos, el mundo entero está perdido.

Aunque hayamos logrado establecer una buena lactancia, los depredadores emocionales seguirán vivitos y coleando atentos para desprestigiarla o bien para herirla de muerte todas las veces que puedan. Somos tantas las mujeres alejadas de nuestra esencia que cualquier persona que lo intente, podrá imponernos conductas que atenten contra la lactancia y jueguen a favor del destete precoz, a veces de manera socavada. De hecho, cuando regresamos a casa con la receta pediátrica del puré de zapallos y tres cucharadas de yogur, la primera sensación es de angustia; pero acostumbradas a dejar de lado nuestras intuiciones naturales, aceptamos. Obedientes y sumisas intentamos desesperadamente introducir alguna cucharadita de algo en la boca del bebé, sintiéndonos medianamente satisfechas cuando lo logramos.

Así sumamos preocupaciones no imaginadas días atrás cuando estábamos ya acomodadas al ritmo placentero de la lactancia. Con las indicaciones pediátricas, necesitamos 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. En muchos casos, el bebé nunca reclamó el alimento, nosotras tampoco sabemos por qué se lo ofrecemos y el puré de zanahorias resulta ser bastante menos nutritivo que la leche materna. Pero igualmente vamos aumentando las raciones diarias hasta que el bebé se rinde aceptando el alimento y perdiendo interés o fuerza para succionar. Unos meses más tarde, podemos perder la producción de leche y el niño quedará destetado muy 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 caemos en la disociación entre la receta pediátrica y los códigos intuitivos que habíamos establecido con nuestros hijos, cayendo en un abismo oscuro, creyéndonos incapaces para decidir y negando el vínculo poderoso que nos une a nuestros bebés. Las mujeres nos escondemos detrás de la ingenuidad para no saber aquello que sabemos. Nos negamos a abrir la puerta de nuestra conciencia aunque seamos las únicas dueñas de la llave.

¿Qué sucede si el bebé sigue creciendo? ¿Si cumple seis meses, o siete? ¿Y si llega a los nueve meses y nunca comió? Obviamente que no pasa nada, si el bebé sigue mamando feliz.

No hay motivos para destetar a un bebé. Idealmente, la introducción del alimento sólido debería suceder naturalmente cuando el niño lo reclame. El momento en que el niño pequeño se interesa por el alimento sólido es sumamente variable. Decididamente, nunca sucede antes de que el niño pueda sentarse por sus propios medios, es decir no

antes de los seis meses. Algunos niños parecen tener más interés en la comida que comen sus padres o sus hermanos mayores y otros se muestran francamente indiferentes, a veces incluso hasta el primer año de edad en que se dignan a prestar atención a la comida y encuentran algo interesante para incorporar.

En el caso de bebés no amamantados, es decir alimentados con leche de vaca maternizada, la introducción del alimento sólido será necesaria anticipadamente y sobre todo habrá que incorporar alimentos Yang para que no se enferme tanto. Un bebé no amamantado, sí necesita introducir más tempranamente alimentos sólidos. Pero en esos casos ya estamos de antemano en circuitos alejados de la naturaleza y tendremos que tomar en cuenta no sólo cómo está alimentado ese bebé (con cantidades exorbitantes de leche de vaca maternizada) sino también cuánta falta de brazos, mirada y presencia lo arrojan al vacío existencial.

En los casos en que amamantamos a nuestros bebés pero debemos retomar nuestra actividad laboral, preocupadas solemos empezar a probar sustitutos mientras estamos en casa. Con frecuencia, sólo se nos ocurre sustituir con mamaderas de leche de vaca maternizada.

Con frecuencia, sucede algo que nos deja perplejas: los bebés rechazan las mamaderas. Lloran y lloran y prefieren dejar pasar largas horas sin ingerir alimento alguno. Vale la pena saber que el bebé no va a tolerar la ingesta de reemplazantes del pecho si somos las madres quienes pretendemos alimentarlos. En cambio, si en nuestra ausencia es otra persona amorosa quien lo alimenta, quizás lo acepte, depende de cada niño. Es importante tener esto en cuenta, ya que no vale la pena acostumbrar al bebé con un mes de anticipación, cuando tiene un mes por delante para aprovechar el pecho materno al máximo. Sería una pena retacear el pecho antes de tiempo, cuando cada precioso momento que tenemos con nuestros hijos es un momento de contacto, cobijo y amor que lo nutre con reservas emocionales para los tiempos futuros en los que no estaremos disponibles.

Cuando salimos varias horas de casa y necesitamos dejar algún alimento disponible para la persona que cuida al niño, si tiene más de seis meses podremos dejar diferentes alimentos sólidos, ya que no es indispensable dejar mamaderas de leche de vaca maternizada. Algunas madres adquirimos destrezas para sacarnos leche y dejar mamaderas con nuestra leche. Todos los grupos de apoyo a la lactancia ayudan, asesoran, alquilan sacaleches eléctricos, acompañan y enseñan a utilizarlos. Algunas madres nos volvemos expertas y otras sencillamente no logramos sacar una sola gota de leche si no es nuestro hijo quien succiona.

En cualquier caso, no vale la pena acostumbrar al niño con anticipación, porque no admitirá de la madre un alimento diferente al pecho —en el caso de bebés amamantados—. En cambio, en ausencia de la madre, reconocerá rápidamente las opciones que le quedan en caso de hambre, necesidad de cobijo o calor.

¿Las madres perdemos la leche si el niño come alimentos sólidos? Depende. En algunos casos, si es mucha la cantidad de alimentos sólidos que el niño ingiere y si no lo seguimos poniendo al pecho reiteradamente para succionar, podemos perder la leche. En

la mayoría de los casos —si tenemos disponibilidad física y emocional—, la lactancia puede durar el tiempo que cada día lo desee. El secreto reside en las noches. Si trabajamos o pasamos muchas horas fuera de casa, podremos continuar lactando sólo si estamos dispuestas a ofrecer el pecho toda la noche. Si el niño esperó durante toda la jornada el regreso de la madre, es lógico que necesite resarcirse cuando la madre está presente, es decir durante la noche. Así de simple.

¿Qué sucede con las lactancias prolongadas? Cuando las madres y los niños estamos cómodamente instalados en la lactancia más allá de los dos o tres años del niño... a veces nos resulta difícil decidir unilateralmente cortar ese lazo nutritivo. Las madres solemos no tener más ganas de dar el pecho después de los dos años del niño. Por eso son tan frecuentes las consultas para lograr el destete alrededor de los dos años. Sucede que madres y niños hemos organizado una manera cómoda, fácil y resolutiva ante cualquier situación: llanto, cansancio, sueño, dolor, angustia, reclamo... y no contamos con otros sustitutos tan eficaces para resolver rápidamente situaciones cuando el niño precisa encontrar calma y confort. A veces las madres ya no queremos más amamantar, en cambio los niños siguen felices en su paraíso. Sin embargo, todo vínculo necesita la disponibilidad y aceptación de ambas partes. Suelo sugerir a las madres que expliquen los motivos por los cuales ya no quieren —en algunas circunstancias— ofrecer el pecho. En ocasiones, resulta más efectivo decir por ejemplo: «sólo en casa, pero fuera de casa y en presencia de otras personas, no». Sobre todo porque en nuestra sociedad no estamos acostumbrados a ver madres con niños amamantados y muchos se espantan ante la presencia de niños que hablan, caminan, juegan, socializan, van al jardín de niños... y también se otorgan el derecho de levantar la ropa de la madre e instalarse autónomamente a succionar por un rato. Ver a un bebé mamando... lo toleramos, pero un niño hecho y derecho, nos da rechazo. Obviamente, responde a un prejuicio cultural y cada uno opinará lo que quiera. Pero cuando las madres queremos abordar el camino del destete, podemos perfectamente acordar con el niño que le ofreceremos el pecho sólo en casa, o sólo antes de dormir por ejemplo. Y de ese modo iremos reduciendo las mamadas, y por lo tanto la producción de leche.

Otro tema a tener en cuenta es que el pecho se ha convertido en una comodidad y no necesitamos creatividad para calmar al niño, para contradecirlo, o para salir de un ambiente del que no quiere irse. En el pasado, el niño se conformaba y aceptaba cambios o decisiones siempre y cuando obtuviera pecho. Para lograr el destete, es necesario que empecemos a probar otros recursos en el intercambio vincular. El diálogo, el juego, las explicaciones expresadas en primera persona, la paciencia o el tiempo disponible, tendremos que ponerlas en juego si pretendemos sortear situaciones sin responder del modo más fácil que teníamos hasta entonces.

En ese sentido, si pretendemos suprimir el pecho tendremos que ofrecer algo a cambio. Y ése es un aprendizaje interesante ya que nos obliga a las madres a modificar el vínculo cotidiano con nuestros hijos, asentándonos en una modalidad más madura, con mayor diálogo e intercambio a través de acuerdos que contemplen las necesidades de ambos.

Sería ideal no reemplazar el pecho con golosinas para lograr que el niño deje de gritar o nos haga caso. Siempre es mejor reemplazar el pecho con mayor comunicación y más acercamiento entre las necesidades de unos y otros.

Sería ideal que el destete fuera progresivo, espontáneo y que cada día pudiera manejarlo en tiempos muy personales. Mi planteo es que no hay que destetarlo porque tiene dos dientes, porque cumplió seis meses o porque ya está grande. Cada una de nosotras —si nos lo permitimos— sabremos qué necesitamos ambos y qué situaciones nos proporcionan mayor armonía y felicidad.

Nadie desde afuera de la relación tiene derecho a dar indicaciones generales sobre cómo y cuándo destetar a un bebé, si no hemos al menos formulado un pedido de ayuda concreto en ese sentido. Muchas de nosotras nos angustiamos cuando le negamos el pecho al bebé porque tiene que comer mientras éste llora desconsoladamente. Pero si nos ponemos las manos en el corazón reconoceremos que en general no tenemos inconvenientes para seguir amamantándolos.

Reflexionemos sobre qué estamos permitiendo que suceda en nuestra sociedad. ¿Por qué cualquiera puede opinar sobre un hecho tan íntimo como es el inicio o el fin de la lactancia y por qué las mujeres nos exponemos con toda nuestra fragilidad a las opiniones de extraños? ¿Nos daremos cuenta finalmente de que se trata de depredadores emocionales, incluso si se trata de personas a quienes amamos? ¿En qué nos beneficia creerles y obedecerles? ¿Por qué insistimos en aferrarnos a la niña que vive en nuestro interior y no permitimos el crecimiento de nuestra conciencia? ¿Cuál es el peligro de reconocer nuestras íntimas certezas y darles credibilidad? ¿Cuánto tienen que ver las supuestas decisiones respecto a la disponibilidad para nutrir a nuestros hijos con nuestra inmadurez emocional y con nuestros discursos desde el yo engañado?

La modalidad y duración de la lactancia, el placer, el contacto y la libertad para preparar y asumir la despedida, son instancias absolutamente íntimas, femeninas y libres. Una vez más, es necesario fortalecer el intercambio entre mujeres para comprender definitivamente que el inicio y el fin de la lactancia son actos personales y autónomos y no permiten incumbencia alguna por parte de nadie. Si no lo sabemos las mujeres, ¿quién lo sabrá? Si las mujeres no asumimos la responsabilidad para desarmar nuestros personajes basados en la ingenuidad, la ignorancia, el desapego y el desorden interno, ¿quién lo hará?

La mamadera

Está claro que un niño amamantado no tiene por qué saber que existen las mamaderas. Es más, sería beneficioso que las madres no compremos mamaderas ni aceptemos las que recibimos de regalo cuando abandonamos la clínica o el hospital después del parto. La mamadera sirve para reemplazar la leche materna. No es verdad que sea un complemento.

En el caso de bebés amamantados, cuando llega el momento en que el niño manifiesta deseos de comer, es obvio que no vamos a agregar a su dieta leche de otra

especie, sino que vamos a diversificar las opciones ofreciéndole alimentos sólidos. No tiene ningún sentido incorporar el hábito de tomar la mamadera con leche, ya que — como hemos dicho— sólo estaríamos introduciendo moco.

Ahora bien, hay muchos bebés que están acostumbrados a tomar mamadera, sobre todo si han sido poco o nada amamantados. Cuando llega el momento de introducir otros alimentos, no pueden prescindir del placer y la tibieza de la leche calentita que se desliza por la garganta con facilidad. Por eso las madres solemos argumentar que no podemos quitarle la mamadera, porque sólo con su compañía logra conciliar el sueño, por ejemplo.

Pues bien, los niños necesitan succionar, eso es real. Pero no necesitan succionar y atragantarse obligatoriamente con leche de vaca. En los casos en que los niños están muy acostumbrados al uso de mamaderas, podemos lentamente ir modificando lo que contienen. Si el bebé necesita la panza calentita para dormir, podemos reemplazar la leche de vaca por un té de hierbas, como el tilo o el cedrón. Una pequeña cantidad, todo depende de la edad del bebé. ¿Esto es alimento? No, en absoluto. No es alimento. Es sólo la posibilidad de dejarle al bebé la costumbre de succionar e incorporar algo bien calentito para sentir el placer y la sensación agradable del líquido dulce que recorre su cuerpo. El verdadero alimento será sólido y se lo ofreceremos cuando esté despierto.

Los niños que sólo se han alimentado a base de mamaderas de leche de vaca maternizada, son quienes necesitan incorporar alimentos sólidos lo antes posible y reemplazar las mamaderas de leche cuanto antes. Es posible que la costumbre de alimentarse con mamadera perdure —a falta de pecho materno— y eso no es grave en absoluto. El problema es que asociamos mamadera con leche. Pero una vez que el niño ya pueda sentarse con autonomía estará en condiciones de comer lo que sea (verduras, frutas, cereales integrales) con cucharitas o con la mano y dejaremos la mamadera sólo para el disfrute de la succión con cualquier líquido saludable, tibio, dulce y desprovisto de toxinas.

Es una pena que confundamos la necesidad de succionar —que es genuina y real en los niños— con la necesidad de ingerir leche. Consideramos prácticamente a la mamadera y a la leche como sinónimos. Es hora de darnos cuenta de que podemos satisfacer la necesidad de succión con cualquier líquido tibio, incluso con sopa casera hecha a base de verduras, legumbres o cereales integrales.

No hay ningún apuro para que el niño «deje la mamadera». Es una buena manera de obtener satisfacción y confort. Lo único que tiene prisa es suprimir la leche de vaca que le metemos adentro.

Un niño de cinco o seis años puede desear irse a dormir succionando su mamadera y no veo cuál podría ser el problema. En general, los niños menos amamantados o con menos contacto físico con la madre, harán perdurar más en el tiempo el contacto suave con el ritmo de la succión. Es una compensación natural y no vale la pena que nos peleemos con eso presionando con que el niño ya es grande para succionar. Si lo reclama, es porque aún lo necesita. Pero lo diré una vez más: los niños no reclaman leche, reclaman succión. Y si lo único que se nos ocurre poner dentro de una mamadera es leche, pues bien, toman leche. Si pudiéramos dejar volar un poquito nuestra

imaginación, veremos que preparando pequeñas mamaderas de té de hierbas y meciéndolos en nuestros brazos, encontrarán suficiente placer para calmarse.

La introducción de alimentos sólidos

¿Cuándo es el momento? Cuando se le hace agua la boca. Cuando demuestra alegría e interés por la comida. Cuando se lleva a la boca todo lo que está a su alcance. Cuando se deleita con los sabores que prueba. Cuando hace muecas de excitación frente a los nuevos alimentos. Esto normalmente no sucede espontáneamente antes de que el niño pueda mantenerse sentado y firme. Lo ideal es que pueda participar en la mesa familiar y que haya disponible algún trozo de comida adecuado para él, de modo que podamos verificar que esté efectivamente interesado en la comida.

En verdad no hay un cuándo. Es algo más a descubrir dentro de la infinita gama de posibilidades pertenecientes a cada vínculo en particular. En principio, nos resultaría más fácil que alguien nos diga cuándo introducir alimentos sólidos, cuáles, en qué horarios, cómo cocinarlos y qué raciones aumentar. Sin embargo, estaremos mucho más cerca de la naturaleza de nuestros hijos si los observamos, si probamos juntos, si nos dejamos guiar por nuestras intuiciones y, sobre todo, si somos coherentes entre el modo en que nosotras nos alimentamos y el modo en que pretendemos alimentarlos a ellos. Cada familia tiene su propia cultura alimenticia. Hay tendencias generales relativas al país donde vivimos y a los alimentos de consumo más usual. Aunque la comida que hemos ingerido en nuestra infancia tiene una notable influencia en nuestros gustos actuales. No es posible dar de comer algo que detestamos, aunque supongamos que sea saludable o en respuesta a la receta pediátrica.

Se agrega un inconveniente más: a veces los gustos difieren notablemente dentro de la pareja. Los varones suelen ser bastante más carnívoros y las mujeres tendemos hacia el vegetarianismo. Así que la comida familiar se diversifica bastante. Y el mayor escollo es que las mujeres ya no tenemos tiempo para cocinar, a veces no sabemos o no queremos dedicarnos a la cocina. Solemos delegar este asunto en personas que nos ayudan, aunque en la mayoría de los casos compramos comida ya preparada. La comida preparada suele sacarnos del apuro a los adultos, pero generalmente no es adecuada para niños muy pequeños. Así que de alguna manera tendremos que encontrar alguna alternativa para que dispongan de alimentos sencillos y de buena calidad.

Los primeros alimentos sólidos tendrían que cumplir con dos premisas:

- 1) el niño tiene que poder comerlos con autonomía (con la mano),
- 2) cuanto más Yang, mejor.

Si pensamos en estos dos únicos atributos, todo adulto podrá resolver una comida medianamente saludable para el niño pequeño. Descontamos que los alimentos elaborados, manufacturados y repletos de colorantes y conservantes, no los tomaremos en cuenta. Y que si la comida comprada y de muy baja calidad es lo que ofrecemos cotidianamente a los niños, tendremos que revisar la salud de nuestros vínculos para con ellos, antes de hablar de comida específicamente.

Primeros alimentos «Yang» para comer con autonomía

¿Qué significa comer con autonomía? Significa que el niño pequeño sea capaz de encontrar, tomar y llevar a la boca por sus propios medios, el trozo de alimento. Si pensamos en un trozo de alimento, resultará obvio que el puré es el alimento «antiniño» por naturaleza, porque se deshace en el intento de llevarlo a la boca.

Por lo tanto, tendremos que pensar en ofrecer comida en forma de trozos blandos, cuando el niño es muy pequeño y no tiene aún dientes para triturarla. La comida sencilla en forma de croquetas, bolos o formitas son ideales. Se pueden comer fríos o calientes y pueden estar preparados con anterioridad para ser utilizados en cualquier momento del día. La forma en que el alimento es presentado al niño tiene mucha importancia, de hecho ése es uno de los motivos por los cuales la comida chatarra o comida rápida tiene tanto éxito entre los niños pequeños: porque pueden comerla con autonomía y como parte del juego. Con un poco de imaginación podremos ofrecer al niño alimentos de mejor calidad, conservando la facilidad y la autonomía para comer. Básicamente, se trata de poder tomar el trozo de alimento con la mano. Ése es todo el secreto.

Para un ayudamemoria, sugiero pensar los alimentos Yang, en principio, como alimentos salados. Así descartamos inicialmente los yogures, postres y frutas que son lo que se nos ocurre ofrecer a los niños por su calidad de productos blandos.

Sería ideal acostumbrarnos a cocinar los cereales integrales. Los más fáciles para ofrecer a los niños pequeños son el arroz integral, el mijo, la cebada y el maíz. Vale la pena cocinarlos un poco más para lograr una consistencia más blanda que la habitual entre los adultos, de modo que se forme casi una papilla con los granos. Luego lo podemos triturar aún más con una procesadora de alimentos. Ésas serán las bases para todo tipo de croquetas y bollos a los que les podremos ir sumando poco a poco verduras poco irritantes, como el zapallo, las zanahorias, la batata dulce o los zapallitos. Existen en el mercado una gran variedad de libros con recetas fáciles y nutritivas para niños pequeños.

Si pensar en darles de comer es un problema para las madres, tendremos que revisar dónde está verdaderamente la dificultad. A veces, observar cómo comemos los adultos, cómo nos vinculamos con el alimento y qué historia recordamos respecto a estos asuntos durante nuestra propia infancia, pueden ser reveladores.

Al principio, la cantidad de alimento que un niño ingiere es realmente muy reducida. Si es un niño amamantado, no tiene absolutamente ninguna importancia cuánto come o no. Es sobre todo un acceso al encuentro con el alimento sólido. Es básicamente juego, exploración, descubrimiento. Lo que el niño come o no come no tiene ninguna importancia.

Tampoco es importante el horario de la comida. Los niños muy pequeños no están regulados para almorzar a la una del mediodía o para cenar a las ocho de la noche. Pretender que coma cuando los adultos deseamos comer es un despropósito. En cambio, con un poco de observación, sabremos rápidamente en qué momentos del día el niño tiene más hambre y entusiasmo para comer. Si eso sucede a las cuatro de la tarde, sería

ideal que haya comida Yang de buena calidad disponible. Si hemos cocinado la noche anterior unas croquetas de arroz integral con zanahorias, se las podemos ofrecer mientras juega. Y si come una, podemos estar tranquilos: es suficiente alimento para un niño. Entonces será muy fácil alimentarlo porque comerá cuando tiene hambre y cuando juega. La presencia de estas dos condiciones serán imprescindibles para que el niño incorpore el contacto con el alimento sólido de un modo natural, feliz, sencillo y en armonía con su crecimiento.

En la medida que el niño tenga experiencias agradables con la comida, estará cada vez más abierto para probar nuevos sabores y texturas. El alimento de buena calidad tiene que estar disponible. También es interesante que el niño participe de la mesa familiar, independientemente de que haya comido antes. Si la mesa familiar es un lugar de encuentro, de diálogo y de contacto entre padres e hijos, no importará qué come cada uno sino qué nivel de entendimiento y de armonía circula en la familia. Ningún niño querrá perderselo por más pequeño que sea. Inversamente, cuando no tenemos nada interesante para comunicarnos, cuando nos llevamos mal o estamos enojados, los padres solemos obsesionarnos con la comida calculando qué comió cada uno y qué no, a falta de algo más interesante para intercambiar y conversar entre unos y otros.

Una vez más, el acto de comer es una cuestión de comunicación y entendimiento. Si somos felices estando juntos, el niño comerá simplemente cualquier alimento natural. Si la tristeza, el odio, el miedo, la angustia o los enojos acumulados llenan nuestra vida, no será fácil ofrecer alimento al niño. Porque en el acto de nutrir, será esa rabia acumulada la que reinará mezclada con el alimento. El niño sentirá que no puede «incorporar» nada, porque si abre su estómago se llenará también de sentimientos negativos, de desesperanza y angustia. Si los adultos no sabemos lo que nos pasa o si sabiéndolo no lo comunicamos al niño, éste permanecerá privado de comprensión en referencia al mundo emocional familiar y en esas circunstancias no podrá introducir nada. Y comida, mucho menos.

Los horarios de las comidas

Éste es un tema banal y sin embargo trae complicaciones en la vida familiar cotidiana. Los niños regulan el hambre de un modo más natural que los adultos. La mayoría de nosotros comemos más, mucho más de lo que necesitamos. Los niños no: Comen de acuerdo al hambre que tienen. Por eso es tan importante observarlos y no forzar una buena costumbre: La de reconocer cuándo es tiempo de comer y cuándo no.

Nos va a resultar sencillo reconocer esto en los niños escolarizados: a la mañana tienen hambre y suelen comer lo que les ofrecemos para el desayuno: generalmente lácteos y harinas. Luego almuerzan en la escuela, no sabemos cómo ni cuánto. Cuando llegan a casa alrededor de las 16 o 17 horas, suelen estar hambrientos y lamentablemente como es la hora de la merienda, sólo se nos ocurre volver a ofrecerles lácteos y harinas. En Argentina, la costumbre es leche con chocolate, panes con dulce de leche, mermeladas, alfajores, galletitas dulces y cereales manufacturados repletos de azúcar

blanca. Cuando un rato más tarde llega la hora de la cena, ya no tienen hambre y se generan las luchas respecto a lo que comen o dejan de comer. Si eleváramos el pensamiento y fuésemos capaces de hacer pequeñísimos cambios en la estructura cotidiana, veríamos que sería muy sencillo por ejemplo, ofrecer a los niños el alimento de mejor calidad justo cuando tienen hambre. Qué pasa si tenemos disponibles tartas de verduras, bollos de cereales integrales o milanesas de pollo a las 17, cuando llegan a casa dispuestos a comerlo todo. Lo comerían felices y contentos. Y si una sola vez por día ingieren alimentos nutritivos y de buena calidad, es todo lo que necesitan. A la hora de la cena, pueden comer una fruta o un postre o volver a cenar con sus padres si desean compartir ese momento. Es sencillo.

Estamos más atados a la idea de la familia-todos-sentados-a-la-mesa, que a la realidad respecto a las voces internas de los niños que saben perfectamente cuándo es tiempo de comer y cuándo no. La idea de embuchar comida en la boca de los niños que nos viene impuesta desde las generaciones de la posguerra, sigue activa en nuestros actos cotidianos automáticos y están desprovistos de sentido. Generalmente, en las mesas nocturnas con niños pequeños no sucede nada especial: las mujeres solemos estar enojadas con nuestras parejas porque llegaron demasiado tarde, los niños esperaron y ya están cansados para tolerar el tiempo de la cena. Los varones tienen hambre y esperan comer en paz. Los niños no están interesados en la comida y quieren jugar. La televisión suele estar encendida. Todos queremos huir de allí. Si hay niños escolarizados, siempre hay alguna tarea pendiente sin terminar. Si hay bebés, alguien se tiene que ocupar. En fin, raramente la cena familiar es un momento de encuentro, usualmente es un momento de estrés.

Todo esto se facilitaría si nos otorgáramos la libertad de ofrecer el alimento a los niños cuando ellos manifiestamente tienen hambre. Ellos comerían y nadie tendría ninguna preocupación suplementaria.

¿Pero cuándo aprenderán a comportarse en la mesa, a tener buenos modales y a saber esperar? Cuando sean algo mayores y les importe comunicarse, estar con otros y compartir conversaciones. No tendrán que aprenderlo: ya lo sabrán. Porque sus padres fueron amables con ellos al respetarlos en sus tiempos de hambre y saciedad, ya que fueron tomados en consideración con sus ritmos y fueron bien atendidos según sus capacidades. Tal vez no nos parezcamos a la Familia Ingalls de la televisión americana... pero al menos seremos más honestos entre nosotros. ¿Cuándo regularizarán los horarios de las comidas? No lo sabemos. Los adultos no tenemos hambre todos en el mismo momento, aunque somos capaces de adaptarnos a ciertos horarios estipulados para las comidas. Los niños, cuando crezcan, también sabrán adaptarse.

Comer solos o acompañados

Quizás aquí resida el gran secreto guardado bajo estricta reserva: los niños no pueden comer si están solos. O mejor dicho: no pueden comer comida nutritiva y saludable. En cambio sí pueden comer comida con mucho azúcar, porque el azúcar reemplaza la dulce

compañía. Eso lo saben perfectamente las grandes cadenas de comida rápida cuya principal clientela son los adolescentes y niños. La comida basura, adictiva por la cantidad de azúcar y harinas blancas que contiene —además de grasas saturadas—, se puede ingerir sin presencia de otros.

Los bebés que comienzan a incorporar alimentos sólidos adoran llevarse a la boca todo lo que encuentran cuando están en brazos de un adulto. Conclusión: si los niños están a «upa», comen bien. Ése es todo el secreto. ¿Qué pasa cuando ya no son bebés? Si tienen dos o tres años, también adoran comer estando en brazos. Y si tienen cuatro o cinco años, también. Es decir, si estamos preocupados porque los niños comen poco, hagamos la prueba de tenerlos en brazos mientras nos sentamos a la mesa. Dispongamos alrededor alimentos ricos y que puedan tomarlos con autonomía. Se acabará el supuesto problema.

Inversamente, pretender que un niño pequeño acabe su plato mientras permanece solo, es una utopía y un sinsentido.

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 del vientre materno, 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 manitos 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 la comida con el paladar 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 persiguen 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 u obstáculos 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 ése 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 a ciertas expectativas valiosas para la persona que exige (en este caso el adulto) 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 las normas autoimpuestas, ni tampoco evaluamos el efecto que produce esta exigencia en el niño. Para los pequeños 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 las demandas tal como están estipuladas.

Cuando dentro del mundo emocional del adulto, el hecho que el niño coma se convierte en la preocupación primordial, cuesta aceptar que tal vez coexista una negativa sutil o contundente 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, se pierden de 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 y vitalidad personales.

Preguntemonos sobre las prioridades y las ideas preconcebidas que los padres conservamos sin cuestionarnos sinceramente qué es lo que más nos importa, por qué y para qué. Los profesionales nos encontraremos con frecuencia ante padres que no tienen referentes internos para imaginar la mesa familiar de otra manera que no sea obsesionados por aquello que los chicos comen o dejan de comer. Es una oportunidad para valorizar el clima de respeto mutuo imprescindible para compartir el gusto por la comida —entre otras cosas— desde un lugar de autonomía y libertad. Tal vez desde nuestro rol podemos sostener a los adultos para que intenten construir un ambiente de bienestar, comunicación y crecimiento, ya que dentro de las relaciones en las que hay tensión, se obtienen peores resultados.

La comida es un ritual sagrado y como tal es el momento ideal para aprender a encontrarse consigo mismo 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.

Bulimia y anorexia

LOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN Y LA FALTA DE AMOR MATERNO. LA NUTRICIÓN TÓXICA. LOS ATRACONES. FORMAR PAREJA MIENTRAS PADECEMOS TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN. LA FALTA DE AMOR. ¿QUÉ HACER? ¿CÓMO AYUDAR? ABORDAR LA ESCALADA SOCIAL EN MATERIA DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN.

Los trastornos de alimentación y la falta de amor materno

Estamos viviendo una nueva epidemia: se trata del impresionante aumento de trastornos de la alimentación en niños y jóvenes. Las interpretaciones habituales respecto a la **bulimia** y la **anorexia** son confusas y contradictorias. Vamos a abordar estas conductas —porque no son enfermedades, sino que son llamados desesperados de amor— desde el punto de vista de la **relación histórica con nuestras madres**.

¿Cómo se manifiesta la anorexia? Cuando no comemos. Incluso nos nos importaría morir por falta de alimento. Las anoréxicas **cerramos la boca** y no permitimos que ingrese alimento alguno **desafiando** a nuestra propia hambre. Si estamos haciendo algo tan desesperado, es porque precisamos subsistir a algo mucho más terrorífico. Algunos anoréxicos vomitamos lo poco que hemos ingerido porque ni siquiera esa ínfima cantidad de materia la toleramos dentro del cuerpo. Otros no tenemos nada que vomitar.

¿Cómo se manifiesta la bulimia? En estos casos hacemos todo lo contrario: **abrimos la boca** permanentemente y devoramos todo lo que esté a nuestro alcance. Algunos vomitamos inmediatamente después lo que hemos ingerido —por culpa o desesperación—, por eso podemos permanecer tan delgados como los primeros. Otros no vomitamos y engordamos.

Engullir comida o no permitir la entrada de ningún alimento, pueden manifestarse sucesivamente en el mismo individuo. En ambos casos, estamos en un **máximo control**. Por momentos logramos un **excesivo control** y en otros no lo podemos sostener y caemos en el **descontrol** absoluto. Si comprendemos que estamos **enfermos de control** (porque mantenemos una vivencia interna de **peligro** desmedido —caso contrario, ¿por qué estaríamos en alerta?—), sabríamos que no **serviría de nada** abordar la bulimia o la anorexia desde el **control externo**. Lamentablemente, la mayoría de los abordajes pretende controlarnos para —supuestamente— «**tratar la enfermedad**». Por ejemplo, en las internaciones, estamos permanentemente con un acompañante terapéutico quien nos vigila incluso ingresando al baño con nosotros para constatar que no vomitamos. ¡Peor el remedio que la enfermedad! ya que justamente **estamos enfermos de control**. Por lo tanto, esa vigilancia excesiva no hará más que profundizar el pulso entre un extremo y otro.

Tanto los individuos anoréxicos como los bulímicos **estamos desesperados. Los niños, jóvenes y adultos que padecemos trastornos de alimentación estamos ávidos por ser amados**. Por eso reflexionaremos sobre esta problemática desde el punto de

vista de **la falta de amor materno** en lugar de centrarnos en cuánto comemos o no comemos.

Hemos dicho que **el alimento es la madre**. La madre se manifiesta en todo **acto nutricional** bajo la misma modalidad con la que la hemos vivenciado desde las primeras experiencias de vida. De ese modo, la **madre** y lo **nutricio** pueden ser sentidos de muy variadas formas y, desde ya, sin coincidir con lo que cada madre nos ha relatado sobre el ejercicio de su maternidad. Una cosa es lo que **nuestra madre nos ha dicho** sobre su propia manera de criarnos y otra aquello que hemos experimentado en el lugar de hijos. Esa vivencia personal —que no fue nombrada— la relegaremos a la sombra.

Una vez más, tendremos que observar nuestro **yo engañado**, porque precisamos seguir creyendo que hemos tenido una madre amorosa o una madre sacrificada. No importa la interpretación que las anoréxicas o bulímicas tengamos respecto a nuestra madre, será menester ingresar en la totalidad de nuestra **biografía humana** para detectar nuestro desamparo y, sobre todo, el **deseo omnipresente de nuestra madre** contra quien hemos emprendido una batalla desigual.

Lo que el ser esencial de cada individuo va a manifestar es la **vivencia real** de la madre interior. En la medida en que nuestra madre no haya sido suficientemente nutricia, amorosa, altruista o generosa, el dolor va a encontrar una manera posible para expresarse. Y **nada más directo para expresar la falta que el rechazo al alimento o el atracón frente al alimento, como dos caras del mismo desamor**. Quiero decir que rechazar a nuestra madre tóxica —o rechazar el alimento— es una manera de defendernos, cuidarnos o protegernos; en cambio, devorarnos todo es una manera —equivocada— de llenarnos de mamá. En ambos casos, **estamos ávidos de amor materno**. Pero no lo sabemos.

Hay un hecho llamativo entre las madres y los padres de los jóvenes con severos trastornos de alimentación: **no lo detectamos**. Recién cuando una adolescente pesa 34 kilos, aceptamos efectuar la primera consulta médica. O bien cuando pesa 90 kilos y algún maestro se interesa particularmente por el joven, entonces los padres vemos por primera vez que algo no funciona bien. Esto confirma la falta de mirada inalterable. Observemos que tiene que haber pasado mucha agua bajo el puente para estar **al límite de la vitalidad** sin ingresar materia al cuerpo, o bien excedido al punto de no poder vivir una vida normal. Ese tiempo transcurrido en guerra contra el alimento, confirma día a día que no hay mirada que constate, registre o se interese por el grito desesperado del hijo o la hija que necesita amor.

Para confirmar que los niños o jóvenes **no hemos recibido mirada materna** —tomando en cuenta que mamá dice que ha sucedido al revés—, podemos nombrar cuáles han sido nuestros problemas, dificultades o anhelos secretos y registrar **si nuestra madre tenía conocimiento de ellos**. Pensaremos. Y pensaremos. Y no encontraremos ejemplos. Constataremos entonces que esa madre omnipresente no era capaz de registrarnos. Sino que, por el contrario, somos los hijos quienes **sabemos** todo lo que le acontece a nuestra madre. Cuando padecemos trastornos de alimentación y logramos reconocer este nivel de desamparo histórico, **algo** comienza a tener sentido respecto a la

toxicidad de los ámbitos nutritivos aunque aún no podemos reconocer qué es lo que nos pasa.

Hablemos en primer lugar de la **anorexia**. Las anoréxicas vivenciamos una **madre** terriblemente **deseante**. Es nuestra madre quien históricamente **impone**, desea, dirige, aprueba, cree tener razón y entiende la vida sólo desde su propio punto de vista. En el vínculo con nuestra madre **no hay lugar para el deseo ajeno**. Sólo existe ella. Nuestra madre suele ser **bella**, inteligente, segura de sí misma, expresiva y feliz. Nuestra madre **inunda todo territorio emocional**. Sólo hay ojos para ver a esta **madre omnipresente**. Durante nuestra infancia, los acontecimientos familiares, los obstáculos o los anhelos **giraban en torno a las necesidades de nuestra madre** quien pedía, deseaba, exigía, sabía, y detentaba el poder siendo la dueña de la última palabra, en cualquier circunstancia. No siempre nuestra madre ha sido **visiblemente** poderosa. Puede haber sido una madre que sufría una **depresión crónica** por ejemplo, y que pasó nuestra infancia postrada en la cama desde donde —aparentemente— no podía resolver nada. Sin embargo, puede haber digitado el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto o bien puede haberse inmiscuido en nuestros asuntos íntimos, reprimiendo o dirigiendo nuestros sentimientos sin que lo hayamos sabido detectar.

Frecuentemente, estas madres suelen hablar de sí mismas y de sus maravillosas cualidades maternantes. Esto resulta ser especialmente devastador para los hijos que entramos en una profunda **contradicción entre lo que nuestra madre nos dice que ella es y lo que nosotros recibimos en calidad de maternaje**. La **no mirada** no es explícita, porque no hay palabras para nombrarla. Las únicas palabras que circulan son las transmitidas por nuestra madre quien nos muestra sus sacrificios. Nuestro **yo engañado** asume como verdadero el **discurso materno**, lo defendemos a rajatabla y entramos en cólera si alguien pretende desarmar nuestra ilusión.

Dentro del vínculo con una **madre omnipresente y deseante** no podemos existir con un **deseo diferenciado**. No hay lugar para un deseo ajeno. No hay espacio para la diferencia, para ideas, fantasías, sueños, pensamientos o realidades que no se acomoden a lo que nuestra madre imagina para sí misma —y también para nosotros—. Está claro que nuestra madre **no mira a nadie más que a sí misma**. Nuestra madre **inunda todo el territorio emocional** —a veces bajo una modalidad invisible— disponiendo cómo son las cosas, cómo se juega la política vincular de la familia y qué rol le toca a cada uno.

Ahí sucede algo clave: al inicio de la adolescencia, cuando los jóvenes —especialmente las mujeres— necesitamos **diferenciarnos de los deseos de nuestra madre**, pero no lo logramos ya que mamá ocupa todos los rincones del territorio compartido, sólo podemos poner límites para que **mamá no invada nuestro terreno más íntimo**, que es el propio cuerpo. **Es nuestra frontera**. Decimos **Stop**. No pasarás. Instalamos una barrera que mamá no podrá franquear. Precisamos desesperadamente encontrar un refugio en el interior de nuestra propia cueva, allí donde nadie pueda ingresar. Emprendemos **una lucha contra la invasión de nuestra madre**. Claro que esa batalla es inconsciente y la libramos en el plano equivocado. ¿Qué hacemos? ¡**Cerramos la boca!** Lo nutricional —la madre— no podrá atravesar el muro de nuestro castillo.

Precisamos defendernos de la omnipresencia del deseo materno.

Eso es anorexia. Hemos ganado una batalla.

¿Es posible combatir la anorexia? En mi opinión es estúpido pretender combatir contra un guerrero audaz y entrenado. Las anoréxicas somos valientes, aguerridas, duras y temerarias. Somos capaces de ganar la batalla del hambre. Podemos decir que no al alimento. Controlamos con fervor nuestras fronteras y nos sentimos orgullosas de haber recuperado un territorio sagrado que es sólo nuestro. ¿Acaso alguien nos va a torcer? Hemos dejado afuera a nuestra madre. Aunque también es verdad que preferimos dejar afuera de nuestra intimidad a cualquier **enemigo**. El **otro** es peligroso. Por las dudas, mantenemos en alerta nuestras defensas ya que sabemos —por experiencia— que si bajamos la guardia, alguien se puede colar.

La anorexia no funciona sólo como una barrera para que la comida no traspase, sino que opera también en todas las relaciones afectivas. Como en cualquier guerra, necesitamos observar a las tropas desde una prudente distancia para prever los movimientos y, especialmente, una probable invasión. Si pretendemos obligar a un anoréxico a comer, lo estaríamos lanzando al campo de batalla **sin armas para defenderse**. Eso termina mal: más perturbado psíquicamente que antes, cuando contaba con herramientas eficaces.

Por eso la anorexia no se combate, ya que difícilmente podamos **ganarle** al anoréxico. Además, los anoréxicos hemos encontrado un sistema probado para defendernos de los depredadores. Si alguien pretende derribarnos esas barreras que nos dan amparo, nos obligarán a construir vallas aún más sólidas y seguras.

La anorexia se comprende si miramos el **vínculo histórico con nuestra propia madre**, y la imposibilidad de ocupar un lugar en el territorio compartido ya que nuestra madre se adueña del trono de todo el reino con superioridad, seguridad y confianza. Con frecuencia, nuestra **madre es bella**. Y **delgada**. Puede tener una gran distorsión de su propia imagen, viviendo obsesionada por su propia belleza. La imagen pasa a tener una importancia enorme en las apreciaciones de lo que es valioso y lo que no en la familia.

Cuando los jóvenes **ganamos la batalla contra el alimento**, nos sentimos increíblemente poderosos. Hemos ganado. Pudimos resistir. Impusimos nuestra negativa. Los anoréxicos nos sentimos orgullosos y desde el valor del vencedor, **despreciamos sutilmente a todos aquellos vencidos** que han caído **en las garras del hambre** perdiendo las batallas cuando los alimentos piden ser comidos. Sentir que los demás comen pero nosotros **nos resistimos** nos otorga un valor y una fuerza interior que compensa el desprecio o la omnipresencia invasora de nuestra madre.

Los anoréxicos **nos sentimos bien**. Nos encanta cómo somos. Nos sentimos seguros porque ganamos. Nos creemos fuertes e invencibles. ¿Por qué pediríamos ayuda si nos sentimos bien?

¿Y qué pasa si un anoréxico está dispuesto a morir literalmente? ¿Cómo ayudarlo? Ciertamente, no pretendiendo que coma porque ésa sería su derrota. La única forma de abordar la anorexia es desde la ceguera y el desamor de la madre. Cuando hay un joven anoréxico, sólo la madre puede salvarlo. Sólo una madre que esté dispuesta a bajarse de

su trono de cristal y encuentre un lugar en su corazón para que ese hijo con deseos propios pueda vivir. Es cuestión de descubrir que en el universo hay lugar para todos.

Insisto en que los anoréxicos nos sentimos muy bien y no estamos dispuestos a modificar nuestras estrategias para ganar nuestras guerras emocionales. Todo lo contrario. En esos casos —si los profesionales somos capaces de observar los escenarios completos— tendremos que apoyar a las madres para que —comprendiéndose— puedan rendirse al amor por sus hijos.

Ahora hablemos de bulimia. Aquí pasa todo lo contrario, aunque el origen del drama puede ser similar a los casos nombrados. Con frecuencia, nuestra madre también es muy bella pero además destila una perfección **inalcanzable**, con el agregado de que nuestro padre otorga un altísimo valor a la **imagen del cuerpo femenino**. Nuestro padre nos compara, entre madre e hija. En ciertas ocasiones, nuestros padres han forjado una comunión de deseos construyendo un **bloque de poder** infranqueable. A veces, los ideales religiosos, morales, políticos o económicos están tan mancomunadamente valorados, que los hijos no encontramos un hueco para desplegar nuestros deseos diferenciados.

La diferencia es que en esta lucha contra la omnipresencia de nuestra madre, **perdemos**. El **deseo de nuestra madre gana** y se instala. Ocupa todos los lugares.

La madre —el alimento— hace eso: Es quien **manda en el reino de los deseos**. El alimento nos ordena y nos pide obediencia, por lo tanto no tenemos más remedio que hacer lo que el alimento dice. Frente a una porción de comida, el alimento pide ser comido. Y nosotros **no podemos resistirnos. Obedecemos. Caemos en las garras del deseo ajeno**. Fuimos vencidos y nos sentimos horribles, suponemos que somos las peores personas que hay en este mundo. Nos detestamos y no queremos salir de casa, tenemos vergüenza de nuestras bajezas y nuestra debilidad. No hemos podido hacer frente y no merecemos perdón.

Los **bulímicos** nos sentimos mal porque **perdemos** las batallas. Los **anoréxicos** nos sentimos bien porque **ganamos** las batallas. En ambos casos, el enemigo es el deseo omnipresente de nuestra madre que nos envuelve y nos mantiene atrapados. La guerra es la misma pero no se combate comiendo más o comiendo menos, sino comprendiendo el juego vincular histórico entre nuestra madre y nosotros.

Cuando perdemos frente al deseo del alimento de ser comido, cuando un trozo de pan, una porción de torta o un chocolate tienen más fuerza que nosotros, nos deprimimos. Nos rendimos reconociéndonos **prisioneros de un deseo ajeno**. En el pasado fue nuestra madre quien imponía las reglas de nuestra vida. Ahora es el trozo de pan.

Insisto en que el problema no es el alimento. Es el deseo ajeno que no puede convivir con el propio.

Al igual que en los casos de anorexia, con inusitada frecuencia las madres tampoco registran ni el sobrepeso, ni los vómitos, en caso que ésta sea la modalidad habitual. Si la madre es bella, nadie registrará nuestro sobrepeso hasta que se constituya en un problema literalmente enorme, que tampoco podemos resolver con dietas restrictivas.

Porque en algún momento, el alimento nos va a volver a ganar. A menos que comprendamos que aún estamos anhelando una mirada amorosa, cariñosa y complaciente en lugar de quedar atrapadas en la admiración hacia esa madre inalcanzable. No hay forma de abordar la voracidad y la desesperada necesidad de comer, sino reflexionando y observando detalladamente toda la historia vincular entre madres e hijas. **El problema no es la comida. Es el vínculo.**

Cuando las jóvenes sufrimos atracones de comida incontrolables dejando la belleza venusina en poder de la madre, puede suceder que asumamos roles masculinos en los que nos sentimos valoradas. Por ejemplo, nos hacemos cargo de las empresas familiares logrando un desarrollo o un crecimiento espectaculares, o respondemos a las expectativas paternas siendo exitosas profesionalmente. De ese modo, permitiremos que nuestra madre siga siendo la doncella, ya que las hijas con sobrepeso somos expulsadas de la competencia femenina, ocupadas luchando contra la comida que nos devora.

Para comprender los atracones también nos puede resultar útil revisar el nivel de represión sexual que ha circulado en nuestra familia, el excesivo control sobre nuestros movimientos, las obsesiones maternas o los miedos distorsionados que nuestra madre nos ha transmitido bajo excusas de falsa moral religiosa. Sin permisos para desplegar nuestros movimientos, merma nuestro entusiasmo y —metidos en nuestras cuevas— devoramos lo que hay. Después del atracón, aumenta el circuito de menor merecimiento, más vergüenza y mayor escondite. Es la prueba del fracaso.

Los bulímicos comemos desenfrenadamente. En verdad, **somos comidos** porque quien lo decide es el alimento. No podemos decidir ni podemos poner distancia. El alimento decide —al igual que nuestra madre—. Estamos atrapados en un circuito del que no sabemos cómo salir. Permanecer prisioneros del deseo del otro es devastador. Pero como no podemos admitir que tenemos miedo de nuestra madre, desviamos el miedo hacia el alimento. Necesitamos **esconderlo** porque si **nos ve, nos devora**.

¿Qué hacer? En todos los casos, es ineludible revisar el vínculo histórico con nuestra madre y tomar la decisión de desplegar nuestra vida **por fuera del territorio materno**, porque ese reino es su propiedad y no lo va a compartir. Caso contrario, no estaríamos en esta situación.

La nutrición tóxica

Sé que no es agradable pensar en la propia madre como una figura tóxica. Todos tenemos la imagen de algo **materno** como una instancia de suavidad, confort y felicidad. Bueno, bienvenidos al mundo real. En verdad, me gustaría dar la bienvenida al mundo real de **cada uno** —que no es particularmente el mío— sino el que cada uno de nosotros tendrá que encontrar con la mayor honestidad posible. Claramente, **si nuestra madre interna es tan maravillosa, no tendríamos asco a la comida**. O inversamente, si hemos experimentado cuidados maternos amorosos, un plato de raviolos no podría decidir por nosotros. Un chocolate jamás podría tener más poder que nosotros frente a la decisión de comerlo o no. La distancia que ponemos frente a la comida porque no la

toleramos o la avidez por atragantarnos con cualquier cosa ya sea rica, cocida, cruda, fresca o pasada de fecha, tiene que ver con el grado de **toxicidad vincular**.

Esto es más notorio en las personalidades anoréxicas. Observemos que los individuos que sentimos que el alimento es un elemento **peligroso**, conservamos actitudes parecidas en otras instancias. Incluso con otras **personas**, sobre todo si con nuestra madre real no hemos logrado establecer una **distancia óptima**. Estas vivencias de que **el otro o lo otro** es peligroso y por lo tanto necesitamos defendernos velozmente a través de diferentes mecanismos de salvataje emocional, las podemos observar, por ejemplo, cuando **nos saturamos** en seguida en las reuniones grupales. La **gente** habitualmente nos molesta. Nos desbordamos ante cualquier exigencia social. Cualquier excusa es válida para aislarnos, para quedarnos solos porque sólo separándonos de los demás y de todas las instancias de intercambio emocional, nos sentimos a salvo.

La distancia que necesitamos poner con la comida es la misma que necesitamos para tolerar los vínculos interpersonales. Las anoréxicas no nos sentamos a la mesa, sino que estamos muy ocupadas sirviendo la comida a los demás, de ese modo en el ajeteo no permanecemos en contacto con nadie. El contacto duele. Intoxica. Enferma. Hace mal.

Es tan insoportable reconocer el grado de toxicidad vincular al que estuvimos sometidos con nuestra propia madre, que solemos desviar ese nivel de contaminación sobre algo tan banal como una galleta. Si la furia emocional nos desborda, utilizaremos toda la energía para rechazar cualquier entidad nutricia. Así es como iniciamos la guerra contra el alimento y así es como nos sentimos poderosos si ganamos esa batalla. El orgullo que destilamos los anoréxicos lo demuestra. No comer, no tentarse, no tener hambre, **no necesitar** del otro (del alimento) es el trofeo. Es una manera ilusoria de decirle a nuestra madre que no la necesitamos y que podemos sobrevivir sin ella.

Claro que es una mentira más que nos contamos para sobrevivir. Estamos desesperados de amor materno, pero no lo sabemos y no estamos dispuestos a enterarnos. La peor escena sucede cuando somos aún muy jóvenes y hemos llegado a un peso muy bajo, sin sangrado en el caso de las mujeres, sin deseos de vivir, con una delgadez extrema, y resulta que incluso en esas condiciones nuestra madre tampoco nos mira.

La toxicidad del vínculo con la madre posiblemente ya **no tenga que ver con la madre real actual**, sino con la vivencia de la madre que hemos vivenciado durante la infancia. La relación que sostenemos con la comida está en íntima relación con esos vínculos primarios y luego con la modalidad con la que perpetuamos los vínculos afectivos durante nuestra vida adulta. Sólo nos sentiremos seguros si hay suficiente distancia —incluso física— respecto a los demás.

Para pensar las diferentes formas en que pudo haberse manifestado la toxicidad materna, pongamos atención en las quejas de nuestra madre, en el odio que nos ha transmitido respecto a alguien importante dentro de la familia, en los prejuicios morales o en el miedo con el que nos atrapó. También revisemos los secretos que nos dejaron encarcelados en algún pequeño rincón de la guerra familiar. Los abusos emocionales. Y en general todas las madres que han necesitado nuestra presencia para nutrirse, incapaces

emocionalmente de ofrecernos cobijo y apoyo para nuestro crecimiento.

El modo de vincularse o de **no vincularse** anoréxicamente, incide automáticamente en todas las áreas humanas. Por ejemplo, la sexualidad podemos vivirla en apariencia y superficialmente sin problemas, sin embargo no seremos capaces de **hacer contacto**. Permaneceremos siempre lejos y a una prudente distancia, incluso del ser que amamos. Aunque sea un secreto bien guardado y nadie se entere, nos carcome el miedo. Tenemos miedo del poder o del deseo del otro que puede devorarnos. Por eso, una manera anoréxica de entablar los vínculos es con distancia, usando la superficialidad o la diversión.

La anorexia no se trata sólo de no comer. Se trata de **desaparecer** para no estar obligados a participar en el vínculo con el otro. El hecho de **no comer se ha constituido en la principal arma contra el miedo**. Por eso, si nos obligan a comer suponiendo que eso ayudará a nuestra **cura**, redundará en el efecto contrario: usaremos las herramientas que más nos han servido para nuestra supervivencia emocional. Para comprobarlo, basta reconocer que ningún anoréxico **desearía** comer más. Al contrario. **No comer nos da seguridad. Y seguridad es sinónimo de madre**. Si hay algo que nadie es capaz de quitar a otro, es el lugar —aunque sea ilusorio— donde hemos conformado nuestra seguridad interior. No sirve pretender que un anoréxico coma, sirviéndole más comida o controlando cuánto alimento logra ingerir. Es lo peor que podemos hacer, porque aparece una **entidad externa con un deseo bien definido**. Y si hay un deseo externo muy deseante, ya sabemos... haremos todo para que no **nos coma**. Para que al menos en el terreno de la comida, ganemos nosotros.

Admitamos que visto de este modo, quizás no haya nada más **saludable** para el anoréxico —intoxicado por el deseo, el odio o el miedo materno— que **cerrar la boca**. De la misma manera, cuando comemos un alimento en mal estado y nos enfermamos, lo más recomendable es hacer una dieta estricta y no ingerir alimento alguno. Nadie sugeriría seguir comiendo cuando tenemos que limpiar el organismo. Con la contaminación emocional sucede lo mismo, sólo que no sabemos cómo defendernos del **veneno de las palabras**. Si lo supiéramos, no nos dejaríamos morir de hambre.

Que actualmente esta respuesta de la conciencia tenga un nombre, que ahora todos sepamos que se llama **anorexia** y aparentemente se hable colectivamente, no significa gran cosa. Porque creemos que hay una enfermedad, allá afuera, que es la culpable. Desviamos la culpa en la moda, en las imágenes exageradamente delgadas de las supuestas modelos, en los talles pequeños de la ropa y en la imagen distorsionada colectiva del cuerpo femenino. Es verdad que las revistas y los formadores de opinión tienen cierta incidencia, pero no tanto como nos gustaría creer. Si fuera así, todas las jóvenes seríamos ultradelgadas. Pero la realidad es que a pesar de que todas las jóvenes comparten el ideal de delgadez, la mayoría va hacia el sobrepeso. **No es la imagen impuesta externamente lo que provoca el aumento de anorexia en las jóvenes, sino que les permite realizar con cierta anuencia social la batalla contra la madre tóxica interna**.

Al igual que muchas otras enfermedades —cuando logran el status de **enfermedad**

social reconocida—, los individuos no nos hacemos más cargo de lo que nos corresponde. Somos nosotros que enfermamos en busca de equilibrio. No es la enfermedad que nos toca y contra la que tenemos que luchar. Justamente, la anorexia aparece porque hemos decidido **luchar en contra de nuestra madre y el conjunto de todos sus deseos imposibles de asumir**. A las bulímicas nos pasa lo mismo pero con peores resultados, por eso solemos pedir ayuda. Es hora de abandonar esas luchas y comprendernos. Es momento de entrar en contacto con nuestra realidad emocional lastimada, buscar ayuda amorosa y reconocer que estamos terriblemente solos. Precisamos revisar nuestra historia y muy especialmente el vínculo vivido por **nuestro yo auténtico** con nuestra propia madre durante nuestra infancia y dejar de lado el discurso del **yo engañado** que nos ha servido en el pasado pero a quien ahora tendremos que abandonar, porque tenemos madurez emocional suficiente para afrontar la realidad tal cual es y no tal como nos hubiera gustado que sea.

La anorexia no se contagia en el colegio, aunque haya muchas adolescentes que la padecen. Más que contagio, esta realidad social nos demuestra **lo alejadas que estamos las madres de nuestras capacidades nutricias saludables**. Desde el punto de vista de cada madre, para abordar qué nos sucede con relación a las demandas de nuestras hijas y nuestros hijos, estaremos obligadas a retomar la historia completa —no sólo la propia— sino también asumir el dolor de recordar cada instante desde el nacimiento de esos hijos que están enfermos de falta de amor. Revisemos honestamente si los hemos amamantado o no. No es para echarnos culpa, es para entrar en contacto con nuestra realidad emocional. Veremos que eso no sucedió hace tanto tiempo... y sin embargo estábamos necesitadas de desterrar esas épocas de nuestra memoria consciente. Recordemos las primeras manifestaciones de nuestros niños pequeños, sus enfermedades, esos reclamos que nos resultaban incomprensibles en ese momento. Recordemos con sinceridad nuestros rechazos, nuestro hastío, nuestras fantasías de que desaparezcan de nuestras vidas. Recordemos las noches en que se quedaron dormidos en el piso al lado de la puerta de nuestra habitación ante nuestra negativa para abrirla y permitirles entrar en nuestra cama matrimonial sagrada. Recordemos las veces en que se hicieron pis aterrorizados ante nuestras furias. Recordemos las exigencias escolares a las que estuvieron sometidos. Recordemos las veces que nos han esperado. Recordemos las penitencias que les hemos impuesto. Recordemos cuánto han deseado crecer para salir de esa inhóspita niñez.

Si ahora somos madres de hijos o hijas adolescentes o jóvenes, rindámosles al menos un homenaje por haber llegado hasta aquí, todavía con las ganas intactas de ser sí mismos. Y preguntémosles qué necesitan de nosotras hoy, aquí y ahora. Entonces tal vez emprendamos el recorrido que la anorexia se merece: el camino de la comprensión y la aceptación de las diferencias. Los trastornos de la alimentación están siendo socialmente reconocidos durante las adolescencias pero están presentes en muchas familias desde que los niños son pequeños.

Los atracones

Sin conciencia por la falta de amor materno que hemos padecido en el pasado y bajo el dominio del discurso del **yo engañado** que sigue repitiendo y traduciendo la vida desde los ojos de la madre que nos ha tocado durante la infancia, no tenemos manera de expresar nuestros miedos, nuestra necesidad de amor ni nuestro vacío existencial. Porque no lo reconocemos como propio.

La sensación básica es de **vacío**. Vacío de cuidados maternos. Vacío de nutrientes. Vacío de sentido. Vacío de vitalidad. Vacío de reconocimiento y carencia de valoración respecto a nuestra individualidad. Ahí es donde aparece la **desesperada necesidad de existir para el otro como sujeto de amor**, para lo cual necesitamos llenarnos y con ese **llenado** tener suficiente sustancia para **ser**. Sobre todo para ser vistos.

Los atracones son perfectos. A través de ellos nos llenamos velozmente y así podemos sostener la ilusión de pasar **de la invisibilidad a la visibilidad** materna o paterna.

Los primeros atracones posiblemente no fueron de comida. Podemos haber dado mordiscos desesperados a otro bebé que anduviera cerca cuando nosotros mismos fuimos bebés. Podemos habernos atragantado con caramelos cuando nos regalaron una bolsa entera que debía alcanzar para todas las vacaciones. Es posible que hayamos robado juguetes bajo la desesperada necesidad de **tener y de apropiarnos** de lo que sea para sentirnos seguros. El impulso desenfrenado de tomar, incorporar o llenarnos vorazmente da cuenta del **hambre emocional** que nos devora desde siempre. Es posible que hayamos pretendido colmarnos en el seno de ciertas relaciones afectivas obsesionándonos con algunas personas —o más específicamente— obsesionados con el hecho de **devenir imprescindibles** para esas personas entrando en una dependencia emocional que nos ha vuelto locos, bajo la imperiosa necesidad de ser amados y tenidos en cuenta por esos individuos. Llenarnos de presencia, morir de celos, devenir controladores con los demás o desear obtener siempre algo más de los otros, nos ha dejado en una escalada de sufrimientos indescriptibles. Porque no hay individuo, relación afectiva ni situación que pueda colmarnos completamente para lograr **suplir la falta de amor materno** en el pasado.

Cuando la **comida** se constituyó en un elemento relativamente a mano para funcionar como **sustancia de llenado**, ya hacía mucho tiempo que **teníamos hambre** y que intentábamos por todos los medios aplacar el vacío emocional. Posiblemente, muchos de nosotros no recordamos los primeros atracones. Porque ya nos dábamos atracones dentro de las relaciones o incluso ofreciendo nuestra vida en el marco de algunas actividades, en la militancia política, o en movimientos de ideas que defendíamos con pasión. Para comprender mejor la **dinámica de vacío y de llenado compulsivo**, tratemos de observar la intensidad que hemos puesto en estas actividades: generalmente sintiendo que dábamos **todo**, pero luego también exigíamos **todo** a cambio. Necesitábamos recibir reconocimiento, agradecimiento y valor. Es decir, la **visibilidad** que no habíamos conseguido siendo niños.

Planteadas la dinámica, los **atracones** de comida pueden haber comenzado en cualquier momento, porque son un ámbito más —pero no el único— donde nos

atragantamos cada vez que nos sentimos mínimamente despreciados, humillados o **no vistos**. A veces, la situación que puede desencadenar el próximo atracón puede ser banal o incluso podemos no tener ningún registro de sufrimiento. Sin embargo, el automático funciona, y basta un pequeño desencadenante para que **la sensación de vacío e invisibilidad active la alarma para el llenado inmediato**.

Entonces aparece el atracón de comida. En general, sucede **cuando nadie nos ve**. Es más, ni siquiera nosotros mismos nos vemos, porque estamos **negando el atracón en el momento mismo en que sucede**. **El atracón tiene un poder opiáceo**: nos anestesia y estamos prácticamente drogados, es decir tenemos la sensación de que hay un **yo externo** que actúa, que come, que se atraganta y que mastica. Luego hay un **yo interno** que mira sin poder hacer nada al respecto. Por eso el atracón se adueña de la escena y de la totalidad del ser, dejándonos a su merced.

La sensación de **derrota** y debilidad es enorme cuando, unos minutos más tarde, el atracón termina. Es similar a **la derrota en el vínculo con la madre**, porque hemos quedado **a merced** de sus deseos. No hay nada que podamos hacer. En ese momento, el trozo de comida tiene un **poder abrumador**. Tanto como el que le hemos otorgado desde la más tierna infancia a nuestra madre, cuando obviamente **no teníamos edad ni madurez psíquica suficiente para rechazar la única entidad nutricia que conocíamos**.

Inmediatamente después del atracón, nos sentimos las personas más detestables y horribles del mundo. Con razón nadie (mamá) nos quiere. Sabemos que hemos sido poseídos por una fuerza extrema y no hemos tenido el coraje ni la fuerza para decir que no. Una vez más, han hecho con nosotros lo que han querido y en ese torbellino de deseos ajenos, **hemos dejado de existir**. Por lo tanto, la reacción más frecuente es el **aislamiento**. Preferimos que nadie nos vea, nos toque, nos hable, nos pregunte o se interese por nosotros. Luego, si nos quedamos solos, el vacío y la soledad aumentarán nuestra necesidad de llenado y lo único que tendremos a mano será más comida. El circuito puede continuar durante años.

Si aún somos jóvenes y permanecemos instalados en un circuito de atracones y lo único que recibimos por parte de nuestros padres es control sobre lo que hay en la heladera, la sensación de **desamor** aumenta al infinito, porque hemos sido descubiertos en nuestra mayor debilidad y eso nos hace sentir aún más miserables.

Al igual que respecto a la anorexia, los métodos más comunes para abordar la **bulimia** están basados en el **control**. Lamentablemente —tratándose de individuos que sentimos desprecio por nosotros mismos, y mucho más después de cada batalla perdida entre el deseo del alimento de ser comido y el deseo de ser libres para comerlo o no—, el control sólo perpetúa la subestimación y el descrédito hacia nosotros mismos. Por el contrario, **la mejor manera de adquirir fortaleza para decidir si deseamos comer un alimento o no, es estando acompañados por alguien cariñoso e interesado en nosotros**. Los atracones son la confirmación fehaciente de **la soledad** que nos abruma. En cambio, cuando estamos amorosamente acompañados, dejamos de estar desesperados. Y si dejamos de estar desesperados, una porción de torta se esfuma de

nuestra visión como un duende pasajero.

Ejercer **control** es arrojar al individuo necesitado de amor a un abismo de mayor soledad y aislamiento. Por el contrario, permanecer y contribuir a profundizar una relación afectiva verdadera, bienintencionada y cariñosa, aleja los monstruos del desamor y de ese modo podemos encontrar seguridad en la propia capacidad para vincularnos.

Si somos madres y padres de jóvenes bulímicos o que se dan atracones aunque nunca los hayamos visto (que dicho sea de paso, el hecho de no ser testigos es la condición necesaria para que el atracón exista), es el momento perfecto para **revisar nuestra historia** como padres. Hace muy poco tiempo —creyendo hacer lo correcto— hemos impuesto sobre nuestros hijos una única manera de pensar, creer y vivir. Hemos sido obsesivos con ellos para que sean cumplidores con las tareas escolares, con la higiene personal o con las responsabilidades dentro de casa. Hemos antepuesto nuestras propias necesidades a las de ellos. Nuestra pareja ha sido la prioridad, mucho más que nuestros hijos. Hemos hecho oídos sordos a sus reclamos de presencia y atención. Hemos tenido que ocuparnos de nuestras propias enfermedades. Los hemos sometido al abandono emocional. Los hemos descuidado. Y ahora nos genera odio que quieran resarcirse a través de la comida y que tengamos que ocuparnos cuando se supone que ya han crecido y no deberían necesitarlos más.

Formar pareja mientras padecemos trastornos de alimentación

Es posible que hayamos vivido una madre avasalladoramente deseante, que ha arrasado con nuestros deseos y nuestra vitalidad y nos ha dejado exhaustas con sensaciones de muerte, ahogo y pérdida de energía vital. Muchas de nosotras hemos alcanzado a reconocer que a esa madre nada le alcanzaba, no importa todo lo que hiciéramos a favor de ella. Nos hemos dedicado a transfundirles la poca vitalidad que éramos capaces de generar. Luego, al intentar despegar de esas madres necesitadas e infantiles, hemos tocado el vacío, el agujero donde fuimos arrojadas.

Es probable que durante la adolescencia hayamos coqueteado con algunas sustancias, drogas blandas o duras que dieron cierta consistencia a la vida cotidiana, **a falta de estructura emocional**. En muchos casos, hemos gritado a los cuatro vientos que no éramos adictas, que consumíamos porque **queríamos** ya que éramos libres de dejar la droga en cualquier momento. Como si la adicción se midiera por la imposibilidad de dejarla en lugar de por la **necesidad de incorporarla**. Cierta permisividad para atravesar el consumo, el alcohol y las relaciones sexuales con parejas sin afinidad emocional, han dejado en un segundo plano los **trastornos de alimentación** que acompañaron esos períodos, ya que el modo de vincularnos con la comida no traía consigo ningún glamour adicional. Por otra parte, ese vínculo con el alimento no tenía nombre alguno y por lo tanto no le otorgábamos un lugar de preocupación ni un lugar de identidad.

Dejar de comer podía ser perfectamente consecuencia directa de la ingesta de sustancias. El flirteo, las reuniones bailables con el fin de encontrar parejas pasajeras, el cuerpo delgado como sinónimo de éxito social y el cigarrillo, hacían en conjunto un

combo que dejaba de lado cualquier interrogación sobre la ingesta deficiente de nutrientes. Los atracones podían hacer parte de nuestra realidad cotidiana, agregando la costumbre de provocar los vómitos inmediatamente después. A veces, estas prácticas eran compartidas con otras jovencitas tan solas y desesperadas como nosotras, con quienes sentíamos que nos unía una profunda amistad en el campo del **destierro emocional**.

Rememorando a través de algunas sensaciones —porque posiblemente no contemos con lucidez ni con recuerdos fehacientes— había algo de lo que estábamos seguras: Dábamos todo de nosotras mismas al otro. Y luego quedábamos vacías, succionadas, desahuciadas, con lo cual necesitábamos recuperar vorazmente la energía vital —ya sea a través de comida, sexo, cigarrillos, alcohol o de lo que fuera que nos restituyera un soplo de vida—.

Así, en esas condiciones emocionales de **vaciado y llenado**, hemos conocido a alguien en quien hemos depositado nuestras fantasías de Príncipe Azul. No importa quién ha sido efectivamente el individuo a quien le ha tocado en suerte ser elegido. Nosotras hemos decidido admirarlo y poner en él todas las cualidades que necesitábamos que sean desplegadas en el otro: que sea vital, deseante, agresivo y con garra. Alguien que llenara el espacio con su presencia. Alguien que nos necesitara y que succionara toda nuestra vitalidad y energía para que, dentro de esa succión, podamos sentirnos amadas.

Hemos creído que al lado de ese ser, estaríamos a salvo. Ésta es la parte que se repite en las historias de desamparo: cuando entra a funcionar el automático del **yo engañado** que asegura que él es nuestro verdadero hombre. Es el que me cuida, me protege, me salva, me ama, me adora. También me pega, es frío, autoritario, se emborracha, se esfuma, es jugador, compulsivo, colérico y amarrete. Sin embargo, el **yo engañado** defiende a rajatabla al hombre succionador de energía, manteniendo alto el nivel de admiración y respeto. Luego el hombre desvía la vitalidad hacia sus propios intereses y nos quedamos doblemente vacías, expuestas, descarnadas, deshechas y con una furia imposible de resguardar. Allí es donde redoblamos la apuesta y empezamos a pedir al varón —desesperadamente— que nos ame, que se quede con nosotras, que nos devuelva la energía entregada, que nos nutra, que nos alimente. El vacío es insostenible.

Puede **reaparecer el atracón** o puede no haberse retirado nunca de nuestras vidas. También es posible que los atracones ya no sean de comida, sino que estén puestos en la necesidad de devorarnos a las personas. En estos casos, hay un elemento que suele estar presente: **la furia**. La furia desbordante contra ese varón que creíamos nos iba a salvar pero que finalmente resultó ser tan carente y necesitado como nosotras. La misma impetuosidad que se generaba para comer o para vomitar, ahora la descargamos en ese hombre que supuestamente nos ha **engañado**. Introducir o expulsar vertiginosamente puede suceder en muchos niveles, no sólo con relación a los alimentos. De hecho, los experimentamos dentro de los vínculos, especialmente cuando quedamos sometidas al mismo desamor y la misma soledad que nos destrozaba y nos arrojaba a una devastadora desolación durante nuestra primera infancia.

Los **trastornos de alimentación**, a veces, no se producen con relación a la comida,

pero sí con relación a los vínculos íntimos en los que la falta de ritmo entre el dar y recibir funcionan de la misma manera. Los **atracones** pidiendo desesperadamente presencia o los **vómitos** insultando al otro por todo lo que supuestamente no nos ha colmado, son tan reveladores como la aversión que nos produce un plato de comida o la necesidad de atragantarnos antes de sentir el vacío.

Cuando organizamos una **biografía humana** y hemos detectado trastornos de alimentación en el individuo, no podemos dejar de revisar si se maneja bajo la misma dinámica arrítmica en sus vínculos amorosos. Porque allí —de un modo aún más invisible— se va a alojar el sufrimiento y la desazón. El o la consultante se van a sentir rechazados, poco merecedores o invisibles, tornándose necesario que mostremos estos cortes abruptos en el flujo del alimento y de los vínculos. Incorporar, permanecer y expulsar... deberían ser movimientos suaves y permanentes en la vida cotidiana. Sin embargo, en el circuito de desamor, ocurre con interrupciones y desequilibrios dolorosos.

La falta de amor

No hay nadie que padezca trastornos de alimentación que no provenga de **historias de carencia respecto al amor materno**. El problema es que **amor materno** resulta ser un concepto difícil de aprehender. Todas las madres amamos con el máximo de nuestras capacidades. Por eso, el cálculo sobre **la cantidad de amor prodigada** no depende de lo que cada madre sienta que dio, sino que precisamos revisar al mismo tiempo la historia de amor o desamor materno de nosotras, las madres; y de las madres de nuestras madres y así hacia la cúspide del árbol genealógico. ¿Es así como encontraremos a la verdadera culpable? Claro que no, eso no importa nada. Pero sí importa reconocer a través de cada historia familiar, cómo se ha acrecentado el dolor, la soledad, la ignorancia respecto a los asuntos amorosos y la transmisión de supuestos que han dejado a cada generación tanto o más desprovista que las anteriores.

Saber que provenimos de una familia con dificultades a la hora de maternar y ofrecer cuidados según las necesidades genuinas que hemos manifestado, nos da la primera pista para comprender nuestra avidez (por el alimento, por los vínculos o por el consumo) o el rechazo patológico (por el alimento, por las personas o por situaciones que nos obligan a cierto contacto emocional). Saber que los trastornos de alimentación son apenas una muestra de nuestros padecimientos afectivos, pondrá las cosas en su justo lugar. Quiero decir que a esta altura, **lo más grave no es la bulimia o la anorexia. Es la falta de amor**. Nuestro vínculo patológico con el alimento sólo muestra la punta del iceberg del sufrimiento. Por lo tanto, ¿cómo habría que abordar estos síntomas? **Con amor**.

El amor supone generosidad, altruismo y disponibilidad para cada ser según sus necesidades particulares. En un vínculo de amor se supone que **no va a haber control sino confianza. Va a haber escucha y no consejos**. Va a haber presencia, en lugar de arrojar a ese ser que sufre a mayor aislamiento. **La bulimia y la anorexia se curan con presencia amorosa**. Sería ideal —francamente ideal— que las madres de un niño o un joven bulímico o anoréxico, seamos capaces de permanecer allí... con el joven en

brazos... llenándolo de abrazos y caricias... de palabras cariñosas llenas de sentido... de cuentos preciosos que relaten la historia que compartimos, compensando todo el tiempo que no pudimos permanecer en el pasado. Raramente sucede, por eso son raros los casos de **cura** de estos trastornos.

A veces, los síntomas más duros desaparecen cuando los jóvenes iniciamos un vínculo de pareja. Esto sucede porque habiendo estado enfermos de soledad, nos sentimos finalmente acompañados y amados. Sea esto objetivamente cierto o no, lo que importa es la vivencia de estar recibiendo una calidad de cariño y una presencia concreta dentro de la historia de amor que somos capaces de constituir.

También es verdad que habitualmente los síntomas de **bulimia y anorexia** se diluyen un poco, pero no el vínculo arrítmico entre el asco y el vómito, que los individuos conservamos como pulsos básicos. Es decir, a veces deja de ser tan evidente la disonancia con la comida, pero la discontinuidad en los vínculos y la arritmia en el intercambio humano generalmente permanecen. Tomemos en cuenta que el pulso automático de **llenado compulsivo y vaciado compulsivo** van a seguir operando, adoptando formas más complejas de detectar.

El momento más doloroso para el individuo es cuando —pasado el primer período de encantamiento— la pareja no es capaz de constituirse en alguien profundamente generoso para compensar la falta de amor primario. Por eso, quienes sufrimos de trastornos alimentarios solemos oscilar entre estados de ánimo extremos, de la euforia a la melancolía, de la vitalidad a la pérdida total de deseo. No es otra cosa que el mismo pulso arrítmico pero operando en la propia personalidad o en las relaciones con los demás.

¿Qué hacer? ¿Cómo ayudar?

Los adultos cargamos con la responsabilidad de conocernos a nosotros mismos, reconocer las carencias reales que hemos experimentado, comprender nuestra propia esencia, hacer un recorrido sobre todas las herramientas utilizadas para salvarnos... hasta llegar a la conclusión de que **el amor** ya no podrá venir de afuera —ni de nuestros padres ni de nuestras parejas ni de los amigos ni de los hijos— sino que tendremos que generarlo nosotros mismos. Justamente por algo hemos devenido adultos.

Esa falta de amor que fue dramática en el pasado, puede convertirse en nuestra principal fortaleza si comprendemos que somos capaces de generarla altruistamente. **El amor siempre es para los otros**. Si continuamos espásticamente reclamando lo que no hemos obtenido, no generaremos nada. Sólo frustración y desencanto. En cambio, si hemos conocido el infierno del desamor, no hay ya **nada malo que pueda sucedernos** sino que, por el contrario, conociendo indiscutiblemente el sabor amargo del desamparo, podemos tomar la firme decisión de derramar amor a granel.

Si ejercemos el rol de acompañar procesos de comprensión y curación de trastornos alimentarios, el objetivo es la generosidad amorosa. El anoréxico o el bulímico hallarán la paz interior sólo en la medida que **aprendan a amar tal como no han sido amados**.

Hacia los demás. Siempre es a favor de los demás.

Abordar la escalada social en materia de trastornos de la alimentación

Cuando un tema social se pone de moda, se socializa la confusión. Las opiniones abundan y rápidamente todos nos ponemos de acuerdo para encontrar culpables externos. La extrema delgadez de las modelos es el blanco perfecto. Suponemos que la culpa es de los **medios** de comunicación que avalan la delgadez. La ropa es cada vez más estrecha, las modelos cada vez más desdibujadas, más etéreas, más arrasadas por el viento. Las **top models** de los países centrales indican el camino a seguir. Los fabricantes de ropa siguen los parámetros dictados por lo que todos aceptamos como concepto de belleza femenina.

Es verdad que la publicidad y los parámetros compartidos de belleza femenina en formato exageradamente pequeño, influyen. Claro que sí. Pero **no son causantes** de la enfermedad. Simplemente **permiten realizar la enfermedad**, amparada en modelos avalados, aceptados y valorados por el conjunto de la sociedad. Una manera posible que hoy tiene una joven de gritar a los cuatro vientos su desamparo es a través de esta modalidad, porque todos comprendemos este lenguaje. En otros contextos históricos o sociales, se usaron o se usarán otros. Ésa es la única diferencia.

Ahora bien, ¿hay o no hay una epidemia de trastornos de la alimentación? Si entendemos como epidemia el escalofriante y progresivo aumento de casos, sí. Si creemos que se trata de un contagio por identificaciones y valores supuestamente positivos entre los jóvenes, no. Sin embargo, es verdad que son cada vez más los individuos que padecen estos trastornos o más precisamente, esta **falta de amor**. Por lo tanto, estamos obligados a reconocer que lo que aumenta considerablemente es la **falta de valoración social hacia el hecho materno**. Y que en la medida que avalemos colectivamente que las madres tenemos derecho a ser libres y autónomas, y que **eso de dedicarnos a los niños** quedó en el pasado, estamos todos ayudando a contribuir a criar generaciones enteras de huérfanos emocionales, quienes luego reclamarán —a través de las enfermedades socialmente toleradas— ser amados.

Los trastornos alimentarios hoy han traspasado las fronteras familiares y ya se discuten estas problemáticas en las escuelas y en los congresos médicos. Todos somos testigos del fenómeno social como un hecho colectivo. Sin embargo, la solución no está en el anonimato de la sociedad sino **en la intimidad de cada familia**, si se trata de niños o jóvenes. Y si se trata de un adulto, también tendrá que resolverlo con ayuda en la intimidad de su propia indagación personal y abordando el desamparo sufrido durante su niñez. Que hoy en día sea un problema muy frecuente, nos confirma la desatención y la orfandad emocional a la que estamos sometidos la mayoría de los niños modernos. Estamos frente a un panorama desalentador si no estamos dispuestos a modificar sutilmente pero con convicción, nuestra rutina cotidiana en el difícil arte de dar prioridad a las necesidades genuinas y urgentes de cada niño que llega al mundo.

El sobrepeso, la enfermedad del consumo

COMIDA VERSUS ÉXTASIS. LLENARSE DE COMIDA A FALTA DE PRESENCIA MATERNA. ABUNDANCIA DE ALIMENTOS DE MALA CALIDAD. LA COMIDA EN LAS FIESTAS DE CUMPLEAÑOS. SEDENTARISMO. GORDOS DEL PRESENTE Y DEL FUTURO. LAS DIETAS RESTRICTIVAS. LA COMIDA EN LA ESCUELA.

Comida versus éxtasis

Cuando un bebé termina una mamada suele dormirse completamente **extasiado**. Todas las mujeres que hemos amamantado alguna vez, sabemos lo que se siente al observar a la criatura que está visiblemente colmada, **en el limbo**, dormida en su paraíso terrenal. Podemos imaginar que es la vivencia más completa de satisfacción y difícilmente encontremos otra similar.

Quizás podamos compararla con la satisfacción física y emocional que sentimos algunas veces después de hacer el amor, cuando las dos personas que compartimos esa totalidad que llamamos **orgasmo**, nos dormimos extasiados y acariciados por el placer. La sensación de **completud** nos embriaga. Podemos afirmar que en ese momento no nos importa nada más. El mundo puede acabar y eso no nos afecta ya que nosotros estamos, en cierta forma, fuera de todos los lugares materiales.

Pensándolo de esta manera, **la lactancia y el coito amoroso** son dos actos humanos que suceden entre dos personas que se aman. Tienen en común que en ese instante no necesitamos nada más y que encontramos un punto máximo de placer y satisfacción, colmando todas las necesidades afectivas entre unos y otros. En ambas situaciones, se activan los mismos procesos hormonales, que tienen a la **oxitocina** como estrella principal en dicha danza erótica.

No sería descabellado pensar que si no hemos tenido la experiencia del éxtasis mamando los pechos de nuestra madre, probablemente no logremos alcanzar ciertos grados de **pérdida de bordes** de los parámetros físicos y que eso mismo nos impida acceder a un nivel de **vibración orgásmica** cuando hacemos el amor, perdiéndonos una de las experiencias más altruistas del intercambio humano. Quiero decir que copular, lo podemos hacer todos. Pero perdernos en las fronteras del límite entre el otro y el sí mismo, requiere alguna experiencia similar o la confianza más absoluta de que sólo somos en la medida que dejamos de ser... eso que creíamos que somos. En otras palabras, **el éxtasis y la entrega se unen**. Porque el **yo** desaparece. Esto es verificable tanto en las vivencias internas de las madres cuando damos de mamar como en la **experiencia sensorial del bebé** que se está alimentando en completa unión con el cosmos. También es verificable cuando logramos salir de este mundo y nos entregamos en cuerpo y alma a la persona amada al punto de olvidar quiénes somos, dónde estamos y hacia dónde vamos.

Ahora bien, en este punto, **si pensamos la lactancia como sinónimo de comida**,

encontramos una **contradicción** que no es menor: Cuando el bebé mama, prefiere permanecer en estrecho contacto con su madre. Cuando dos adultos hacemos el amor, nos sucede lo mismo. Se trata de una **nutrición amorosa que colma todos los sentidos**, que no empieza ni termina y que **no tiene propósito alguno**.

En cambio, cuando comemos, especialmente cuando **comemos demasiado**, terminamos agotados de tanta comida. Adormecidos. Reventados. Incómodos. Malhumorados. Observemos que después de una comilona, nadie tiene ganas de seguir entablando una conversación con los demás. Al contrario, la mayoría de las personas preferimos ir a dormir, desaparecer, refugiarnos en nuestra intimidad personal. A las mujeres en particular nos sucede que no queremos que nos toquen el cuerpo, no tenemos la más mínima disponibilidad física para iniciar una relación sexual, nos sentimos pesadas, poco atractivas, torpes y a punto de explotar. Cuando además hemos bebido en demasía, la necesidad de desaparecer se acrecienta aún más. En general, preferimos dormir. Es decir que no sólo deseamos desaparecer nosotros, sino que también nos gustaría que desaparezcán los demás, tratando de tomar la mayor distancia posible tanto física como afectiva, porque el malestar lo invade todo.

Comer mucho nunca provoca un estado de éxtasis. Al contrario. El resultado es el malestar y el arrepentimiento por haber engullido algo que sabíamos iba a ir en contra de nuestro confort físico.

Aquí tenemos dos situaciones que son opuestas: por un lado, **la lactancia y el éxtasis** que lleva implícito, comparable al **estado orgásmico**. Y en la vereda opuesta, **la comida —en una proporción tóxica—** que en lugar de placer trae consigo malestar, desprecio por sí mismo, arrepentimiento, humillación y vergüenza. Estamos hablando de comida como un elemento que tapa el vacío de placer.

La importancia de reconocer estas dos situaciones como literalmente opuestas, nos sirve para pensar que a falta de éxtasis, **a falta de entrenamiento en el placer altruista y compartido**, los seres humanos utilizamos **sustitutos**. La **comida** en proporciones que no tienen nada que ver con la saciedad del hambre **viene a llenar un vacío espiritual** que está **en déficit desde nuestra primerísima infancia**, cuando nuestras propias madres no estaban en condiciones emocionales para colmarnos en el éxtasis para el que venimos programados como criaturas humanas.

La comida en grandes proporciones, la comida que nos intoxica, que nos enferma, que nos engorda, que nos mata, actúa gracias a un **gran malentendido**: No importa cuánta comida comamos, nunca vamos a entrar en el éxtasis **gozoso del encuentro humano** ligado al amor y al altruismo.

Justamente como consecuencia del vacío emocional, de la falta de éxtasis y placer, buscamos desesperadamente **llenar con comida nuestros agujeros emocionales antiguos**. De ese modo, alimentamos el malentendido —en lugar de alimentar el cuerpo y el alma— alejándonos cada vez más de nosotros mismos y buscando sin saberlo, el sentido de nuestra existencia.

Llenarse de comida a falta de presencia materna

El malentendido comienza durante la primera infancia, desde que nuestra madre — especialmente si nos ha amamantado poco o nada— ha delegado en la comida la tranquilidad por nuestro bienestar. Las madres solemos estar pendientes de las cantidades de comida que logramos introducir en los bebés pero paradójicamente estamos poco atentas al deseo genuino que cada bebé manifiesta con relación a cada alimento. Por otra parte, el sustituto tranquilizador —cuando las madres nos ausentamos— siempre es un trozo de comida en caso de que sea necesario calmar al niño. A partir de ese inofensivo acto, cada vez que el niño necesite **madre**, recibirá **comida**. Y en la medida que el niño esté solo, necesitado, esperando eternamente el regreso de su madre... aprenderá que **la comida es un sustituto disponible**.

A los adultos nos sucede —cuando nos toca ocuparnos de niños ajenos— que ante cualquier reclamo de la criatura que no logramos descifrar, lo solucionamos ofreciéndole algo para comer. Con lo cual la comida no aparece cuando se siente hambre en el estómago, sino que aparece cuando hay **ausencia de maternaje**. De ese modo, los niños van relacionando la comida con la satisfacción de cualquier necesidad, no sólo la satisfacción del hambre propiamente dicho.

En la medida que el niño va creciendo, frente a la angustia reclamará comida. Frente al miedo reclamará comida. Frente al cansancio reclamará comida. Frente al aburrimiento reclamará comida. No sólo comerá muchísima más cantidad de la que necesita sino que además habrá olvidado los parámetros del hambre. No logrará distinguir cuándo tiene hambre y cuándo no, ya que irá pasando por diversos estados de ánimo que necesitarán ser calmados.

Luego, el hecho de comer y comer y comer se va constituyendo en un acto automático y **permanente**, que llena todos los vacíos emocionales sin tener el más mínimo registro porque funciona dentro de un mecanismo repetitivo y sin conexión. Por eso el niño que come mucho ni siquiera elige verdaderamente los alimentos. En principio, tampoco es muy **gourmand** en el sentido que pocas veces saborea, disfruta o se deleita con la comida. Simplemente **se llena**.

Es posible que los padres no detecten que ese niño come demasiado, en parte porque los parámetros de **mucho** o **poco** son muy personales y además porque los niños comen más en ausencia de mirada. Es decir, **comen cuando los padres no están** o están distraídos. De hecho, suelen comer poco en la mesa familiar. Ése es uno de los motivos por los cuales los padres no detectamos las conductas compulsivas de nuestros hijos frente al alimento.

Resulta sencillo comprender que esta conducta va a perpetuarse de un modo invisible al punto de ser parte de la vida del niño. Las dificultades y las enfermedades que traen aparejadas el exceso de comida se verán mucho tiempo después cuando el **sobrepeso** se haya instalado en el cuerpo de los niños y esto les impida un desarrollo físico y afectivo confortable.

Cuando los padres detectamos el sobrepeso, o más comúnmente cuando en el seno de la visita pediátrica de control, el médico con buen tino propone cierta limitación en las cantidades o un cambio de hábitos respecto a la calidad de los alimentos que el niño

ingere, aparecerá un problema aún mayor: los padres pretenderemos que el niño se abstenga de comer, con lo cual se agrava su situación personal. No sólo **ya estaba hambriento de cuidados y mirada materna**, sino que además tiene que tolerar **el hambre en el cuerpo**. Por ello el pronóstico respecto a las dietas restrictivas no es esperanzador, ya que el verdadero problema reside **en la soledad que experimenta el niño**. No tiene que ver con lo que come.

Abundancia de alimentos de mala calidad

Todos sabemos que los países centrales dictaminan los modelos de vida en todos los aspectos, incluyendo los modelos de alimentación. Hay dos grandes ejes a tener en cuenta. Por un lado, el uso indiscriminado de fertilizantes y agroquímicos, la alteración genética, el control de plagas, las hormonas, los antibióticos, la industrialización, el almacenamiento, la conservación, la refrigeración, el transporte, la exportación e importación y el comercio en general de los alimentos, ha generado menos hambrunas en el mundo gracias a la capacidad de elaborar y conservar mayor cantidad de productos; y por otro lado, ha **desvitalizado la calidad** de los alimentos perdiendo —a gran escala— los nutrientes naturales, ya sea en el caso de cereales, vegetales, frutas o productos de origen animal. **Lo que hemos ganado en cantidad y abaratamiento de costos, lo hemos perdido en calidad.**

Por otra parte, estamos adoptando modelos de alimentación norteamericanos, no porque allí la comida sea rica o saludable sino porque está concebida para comerla rápido, sin saborear, sin relacionarse con nadie y sin sentarse a la mesa. Este modelo encaja fabulosamente bien en los adultos que no tenemos tiempo —es decir en casi todos— y especialmente en quienes no tenemos tiempo para esperar hasta que un niño se decida a comer. La comida rápida o comida **chatarra** (que es como decir **descartada**, que no sirve) es paradójicamente la comida que más a mano encontramos para ofrecer a los niños. Tiene dos ventajas: **se compra rápido y los niños la comen sin necesidad de estar acompañados**. Lamentablemente, al constatar que los niños la comen incluso si no permanecemos con ellos, los adultos luego **interpretamos** que esa comida les gusta. Pero es una equivocación. No es verdad que les gusta, pero sí es cierto que se vuelven adictos a causa de dos factores: en primer lugar, estos alimentos contienen niveles de azúcar y cafeína (en el caso de las gaseosas que indefectiblemente acompañan estos menús) que luego el cuerpo reclama; y en segundo lugar, se acostumbran a **comer solos**, por lo tanto suponemos que el deseo de los niños es comer **esa** comida. Pasa que es **esa** comida en **ese** contexto: la soledad y el apuro.

Además, la comida prefabricada e industrialmente elaborada es la que permite ser preparada en pocos minutos en casa. Mismo razonamiento: para quienes no tenemos tiempo suele ser la solución. En casa también acostumbramos a los niños a ingerir alimentos de baja calidad, ricos en azúcares, grasas saturadas y harinas blancas. Es la comida que normalmente hay disponible para los niños, por eso luego suponemos que no les gusta comer otra cosa. Insisto: la comida de baja calidad es la que comen si están

solos, porque suelen ser accesibles para comer con las manos, es decir con total autonomía independientemente de la edad del niño.

La cuestión es que en cualquier supermercado urbano, la oferta de alimentos de pésima calidad es alta, además son más económicos que otros productos. Buscar alimentos naturales con menos conservantes y menos elaboración industrial, requiere desembolsar más dinero y sobre todo mucho más trabajo de preparación en casa. Y además tendremos que permanecer con los niños para lograr que coman, porque en principio no contienen sustancias adictivas ni son exageradamente dulces o salados. Es obvio que **ganan** con ventaja los alimentos manufacturados.

La costumbre de beber gaseosas cotidianamente merecería una reflexión aparte. El gran problema es que hemos habituado a los niños al consumo desmedido y rutinario de estas bebidas que objetivamente no son sabrosas en absoluto. Sin embargo allí están, para calmar supuestamente la sed de los niños pero constatando que toda gaseosa dulce incita a beber cada vez más. La cantidad de veneno que los niños beben todos los días es insólita. A veces incluso les ofrecemos mamaderas con gaseosas a los bebés. ¿Cuál es el sentido? ¿Por qué se las administramos? Porque después de tomar gaseosas... los niños quedan derrotados. No les resta vitalidad para pedirnos nada.

Tanto después de ingerir comida de mala calidad como después de tomar gaseosas, los niños se sienten mal. Les duele la panza, tienen exceso de mucosidad, caries, problemas digestivos, diarreas, constipaciones crónicas, somnolencia, cansancio, desgano, irritación, mal humor, falta de vitalidad o agresividad desmedida. Difícilmente relacionemos estos síntomas con la comida imposible de digerir. Por lo tanto, despreciaremos a los niños que se portan mal luego y los arrojaremos al vacío emocional desde donde tendrán que recuperarse por sus propios medios. Que casi todo el alimento que les ofrecemos sea tan carente de nutrientes y sea tan contrario al bienestar, deja **a los niños fuera de combate** y de ese modo tenemos excusas para apartarnos de ellos. Porque se portan mal. Porque no obedecen. Porque contestan de mala manera. Porque no tienen razón.

No importa el nivel socioeconómico al cual pertenecemos, hoy la comida de pésima calidad es más una cuestión de cultura que de dinero. Decidir comprar, preparar y servir alimentos frescos no es obligatoriamente más caro pero se precisa más **disponibilidad** de tiempo y más registro de las necesidades sutiles de los niños pequeños. No tenemos por qué ser excelsas cocineras, ni siquiera nos tiene que gustar la cocina. Pero no disponer ni el más mínimo pensamiento sobre la calidad de lo que todos los días, y varias veces por día nuestros hijos introducen en el interior de sus cuerpos, es análogo al poco pensamiento que disponemos para ellos en general.

En este sentido, pensar los cuidados maternos como análogos a todo hecho nutricio nos lleva una y otra vez a revisar **nuestras capacidades nutricias a través de la comida concreta**. No importa cuánto defendamos desde el discurso del propio **yo engañado** lo maravillosas que somos como madres. Si ofrecemos a los niños una y otra vez basura enlatada... hay algo que no es verdad.

La comida en las fiestas de cumpleaños

Las fiestas de cumpleaños de los niños tal como culturalmente se festejan hoy, son un indicador fehaciente del lugar que le otorgamos a la comida de plástico. Casi todos los niños escolarizados tienen un promedio de un cumpleaños por semana. Ir a una fiesta de cumpleaños se interpreta como el lugar donde llenarse de **lo peor de la oferta gastronómica**. Esto no depende de la capacidad económica de los padres, sino de la costumbre. De hecho, es frecuente que en las fiestas haya un apartado con comida de altísima calidad y **gourmand** para los adultos, pero en la mesa destinada a los niños haya apenas productos de copetín terriblemente salados, golosinas, chicles, pseudo cereales multicolores repletos de azúcar y las infaltables gaseosas. Los niños se llenan con estos productos demasiado salados o dulces, la rematan luego con la torta de cumpleaños y al finalizar se llevan de regalo unas bolsitas cargadas de golosinas, en caso que hayan comido pocas durante el festejo.

Todos los niños terminan esas fiestas intoxicados, muchos de ellos vomitan al llegar a casa sólo para estar nuevamente preparados para el próximo cumpleaños. Y eso que se supone que estamos festejando el aniversario de la vida de cada homenajeado.

Los padres vinculamos **festejo de cumpleaños** con **papas fritas** y **productos de copetín**, con panchos y gaseosas y con ruido ensordecedor y excitación como si eso fuese sinónimo de alegría. También suponemos que los niños quieren **eso**. Una vez más estamos ante una equivocación. Si van a estar solos y perdidos entre la multitud de niños estresados, mejor hacerlo con mucho ruido y comida que tape la angustia. Pero si se les ofreciera un festejo calmo, entre pocos niños conocidos, con alguna actividad creativa en la que cada niño pudiera estar acompañado, mirado y tenido en cuenta, podrían comer algo sencillo, saludable, en pequeños cantidades, y además les gustaría mucho.

Las interpretaciones que hacemos los adultos sin mirar más allá, nos arrojan a un mar de conclusiones confusas y dejan a los niños desprovistos de poder elegir lo que necesitan.

Casi no se nos ocurren festejos diferentes. El desarrollo de las fiestas parecen **enlatados** como las series norteamericanas de la televisión. La sistematización de estos encuentros supone servir la peor comida, mientras acordamos entre todos que **eso hace feliz a los niños**. Si pudiéramos detenernos unos instantes y fuéramos honestos con nosotros mismos, si encontráramos una manera personal de hacer las cosas sin preocuparnos por lo que opinan los demás —ese **demás** abstracto en el que proyectamos nuestros temores arraigados otorgándoles un poder extraordinario— quizás sabríamos que a nosotros los padres, no nos gustan **esos** festejos. Que nos aturden. Nos agotan. Nos arrojan a un vacío existencial. Nos alejan de nuestros hijos. Si pudiéramos poner las manos sobre el corazón, cerrar los ojos y relatarles a nuestros hijos cómo nos gustaría celebrar su cumpleaños... seguramente los niños estarían maravillados. Porque hasta ese momento lo único que conocen como festejos son las vivencias de ruido, soledad y gritos. No precisamos ser demasiado creativos. Sólo detenernos unos instantes y cerrar los ojos, será suficiente.

Sedentarismo

No diremos nada nuevo. Ya sabemos que el sedentarismo y la ingesta excesiva de comida de mala calidad, dan como resultado la **obesidad**. El aumento de niños gordos es alarmante. Sin embargo, no importa cuánto se hable sobre este problema y se debata en los medios de comunicación, es evidente que la enfermedad —fruto de la adicción por exceso de soledad— continúa aumentando.

De lo que no se habla es de la **ausencia invisible de los padres**. Una cosa es decir que es una barbaridad que los niños pasen tantas horas frente al televisor o la pantalla de la computadora, y otra es revisar en cada caso, en cada familia y en cada devenir cotidiano, si los adultos responsables del niño estamos o no estamos con él. No me refiero sólo a detectar si estamos en casa. Insisto en que precisamos determinar si hay adultos intercambiando diálogo, juego, presencia, cariño, interés, acercamiento o generando alguna actividad en conjunto.

Los niños están solos en casa, estemos los padres allí o no. Si se trata de estar solos, nada más tranquilizador que comunicarse virtualmente. Porque encontramos a **alguien** virtual del otro lado. Entre estar solo y estar con **otro** virtual, siempre conviene la segunda opción. El problema es que la relación con el universo virtual se realiza **estando sentados y sin movernos de nuestra silla**. Y como seguimos estando solos, comemos sin darnos cuenta alimentos que están listos y no necesiten preparación alguna. Y como esa soledad sigue instalada, comemos sin tener registro del hambre ni del sueño. Sentimos el vacío y de ese modo el mecanismo de **llenado** funciona en automático.

A su vez, los niños hacen lo mismo que hacemos los adultos: estamos largas jornadas trabajando o divirtiéndonos frente a nuestras computadoras. Al llegar a casa, reemplazamos los probables encuentros familiares por horas frente al televisor o a la pantalla de lo que sea. Cuando provenimos de historias de desamparo original y hemos construido relaciones con relativa superficialidad, es habitual que cada uno de nosotros **permanezca en su mundo virtual**, en lugar de ir al encuentro del otro.

Para abordar globalmente la **obesidad** de los niños —y la obesidad de los adultos, claro— tenemos que revisar nuestros comportamientos rutinarios. Constataremos que la **soledad** está siempre presente, tanto como la incapacidad para comunicar lo que nos pasa, el desamor, la distancia emocional, el abismo con el propio mundo interior, la falta de palabras, el desprecio por las sensaciones ambivalentes y el miedo. Estas vivencias en el niño pequeño son devastadoras. Por eso, nada más calmante que la televisión, la comida o el azúcar.

Quedarse quieto en un solo lugar y comer llenándose de lo que sea, nos aporta como mínimo calor. Y cuando estamos **en un desierto emocional, el calor lo es todo**. Por eso de nada sirve desestimar al niño quitándole lo único que tiene a mano y que lo está salvando, ya sea su juego o su chocolate. Muy por el contrario, ese niño necesita desesperadamente compañía, mirada, cariño, palabras, caricias, energía vital, risas, alegría, comprensión, fantasía y una presencia que permanezca allí, que no termine, que le asegure que no va a desaparecer. A nadie le interesa comer desmedidamente si está

alimentado de presencia amorosa.

Gordos del presente y del futuro

Quizás lo más preocupante respecto al sobrepeso infantil, es el futuro de esos niños. No porque en el futuro no puedan hacer una dieta restrictiva y bajar los kilos de más. Eso siempre es posible. El mayor obstáculo está en cómo quedan organizados los modelos vinculares.

Si el niño hambriento de amor se las arregló solo, procurándose comida para calmar su desamparo, ése será el sistema que utilizará en automático. Luego al convertirnos en adultos, no relacionamos una cosa con la otra. No sabemos que estuvimos solos y que, por lo tanto, encontramos mayor comodidad permaneciendo solos. Tampoco sabemos que la comida es nuestra mejor aliada para calmar el vacío interior. Sólo interpretamos que nos gusta comer. En la mayoría de los casos, consideramos que comemos lo **normal**. Claro, cada hecho vivido en la infancia es **normal** para cada uno de nosotros ya que los parámetros respecto a casi todo fueron construidos en la infancia. De ese modo, los niños amparados en la comida no sólo nos llenamos con comida sino que luego vamos a perpetuar un modelo vincular —con quien sea— a través del **llenado**.

El **automático vincular** es lo que nos va a dejar encerrados a los niños gordos que luego nos convertiremos en un joven o adulto con sobrepeso, en permanente guerra contra nosotros mismo, es decir, en contra de la gordura que nos limita y nos excluye. Lo más doloroso es entrar en esa contradicción: si la comida nos salvó durante nuestra infancia, si nos dio calor y resguardo, ¿por qué ahora tendríamos que luchar contra esa comida que fue reemplazante de cuidados maternos? ¿Por qué someternos a dietas de abstinencia extremas? ¿Y cómo sostenerlas si además fracasamos una y otra vez?

Más allá de todas las dietas y sistemas de adelgazamiento con los que convivimos, nos será útil comprender que **el problema no está en la comida**. Insisto en que la comida ingerida en cantidades exorbitantes es **consecuencia directa de la falta de amor materno** y que esas realidades particulares se multiplican hasta formar una masa crítica colectiva.

La realidad en el mundo globalizado es que estamos constituyendo una sociedad de gordos. Es más evidente en Estados Unidos, pero en las demás regiones del planeta cada nueva generación es un poco más gorda que la anterior. Vamos hacia **el engorde de la humanidad**. Por lo tanto, nos compete revisar qué otros elementos colaboran en el engorde colectivo además del exceso de comida disponible y de la industrialización global de los alimentos.

Los más vulnerables para el engorde son los niños, porque **dependen** de los **cuidados maternos**. Si obtienen suficientes cuidados y cariño, **no estarán obligados a compensar**. Si no los reciben, cada niño buscará diferentes maneras de compensar la falta. Ahora bien, la diferencia entre esta época y las generaciones pasadas, es que **hay mucha comida disponible** para ser consumida incluso sin cocinar. Es decir que el niño solo puede procurarla y satisfacer así una necesidad desplazada. Es evidente que a lo

largo de muchas generaciones se han manifestado diferentes modos de compensar la falta de amor materno. Pero hoy en día la comida está al alcance de la mano de casi cualquier niño urbano, por lo tanto será el elemento básico para la compensación amorosa.

Ahora bien, frente a la soledad, la televisión y las pantallas de las computadoras, la comida de peor calidad estará presente. Y es esa comida la que ingerirán los niños. Destaquemos que no vale la pena declarar la guerra a la comida basura, a la televisión o a la electrónica, ya que el sedentarismo y la ingesta exagerada se instalan como modos de vida cuando estamos solos. Si estuviéramos acompañados, estaríamos en movimiento. Los niños están atrapados en el interior de los hogares y la comida está allí disponible para acompañarlos.

Las dietas restrictivas

Todos los médicos y nutricionistas que trabajan con niños pequeños con sobrepeso, saben que las dietas restrictivas son un fracaso. Muchos intentan abordar el modo en que se alimentan los adultos en esa familia e incluso así es muy difícil lograr cambios a favor de la salud del niño. Es verdad que hay adultos que comen mucho y mal, por lo tanto no ofrecerán a los hijos nada sustancialmente diferente. Pero también hay hogares en los que los adultos no tienen sobrepeso y se alimentan relativamente bien. En esos casos, es más complejo determinar por qué fracasan las dietas con los pequeños.

Normalmente, se hace un seguimiento y se observa qué es lo que se come en cada hogar. Luego, se ofrecen a los padres instrucciones precisas sobre los alimentos permitidos y los desaconsejados. Sin embargo, hay algo que permanece invisible a ojos de la mayoría de los profesionales: la soledad del niño y **la falta de presencia materna**. Incluso cuando el profesional detecta la situación de desamparo —simplemente porque el niño no logra bajar de peso a pesar de hacer enormes esfuerzos por no comer— no tiene recursos para encarar de un modo suave y positivo el acercamiento al universo emocional de los padres y, por ende, a sus limitaciones reales.

Las dietas restrictivas sin un trabajo global sobre la familia fracasan. Porque el niño no sólo **no tiene mamá, sino que además ahora no tiene comida**. Es un despropósito. Además, es un esfuerzo que se puede sostener muy poco tiempo, porque no hay resto emocional ni palabras, no hay compensación afectiva ni comprensión del desamparo invisible pero cierto.

A los adultos nos sucede lo mismo: las dietas restrictivas las podemos sostener si estamos pasando un momento especialmente bueno, si nos enamoramos, si nos vamos a casar, si tenemos un proyecto personal que nos entusiasma o si nos sentimos potentes por el motivo que sea. Caso contrario, la restricción dura como máximo una semana. Quienes somos adictos a la comida sabemos que no comer o comer menos es siempre un sobreesfuerzo y es imprescindible nutrirnos de alguna otra instancia para tolerar quedarnos sin **comida**. Los niños que son —por su condición de niños— **dependientes emocionalmente** de los mayores, no pueden procurar con sus propios recursos esas compensaciones. Las dietas en los niños fracasan en parte porque no hay adultos

preparando y ofreciendo la comida adecuada y en parte porque ninguna persona grande está dispuesta a permanecer allí —presente— acompañando. Hay niños que lograrán bajar de peso por sus propios medios durante la adolescencia, justamente porque a partir de cierta edad pueden **independizarse** emocionalmente de los mayores buscando amparo en los grupos de pares. Se juntan en **bandas**, duermen juntos en las casas de unos y otros, permanecen entre amigos largas horas, realizan actividades siempre grupales o inician la vida sexual. En esas circunstancias, pueden llegar a obtener más herramientas afectivas y, por ende, la comida podrá pasar a un segundo plano. Sin proponérselo siquiera, a veces bajan de peso.

De todas formas, sería injusto considerar que un niño con sobrepeso **ya lo resolverá durante la adolescencia** sin tomar con la seriedad que corresponde este síntoma claro de falta de amor.

La comida en la escuela

La comida que los niños comen en muchas escuelas —tanto públicas como privadas— tiende cada vez más a ser comida rápida. Basada en harinas blancas, leche y azúcar. Con la excusa de que los niños no comen verduras —cosa que a veces es cierta, pero no es así en todos los casos, ni con todas las verduras, ni con todas las frutas—, los adultos vamos perdiendo interés en otorgar a la comida que los niños ingieren en la escuela, un valor superlativo.

Claro que existen planes nutricionales gubernamentales, que están confeccionados por reconocidos profesionales. Pero en el día a día quienes compramos, almacenamos, cocinamos y servimos la comida, vamos quedando succionados por una lógica general, en la que **las harinas** van tomando el lugar preponderante: los niños las comen sin molestar.

El problema de comer en la escuela lleva implícito otro problema: no hay reposo ni hay intimidad. Generalmente, el bullicio es agotador y el movimiento de niños —algunos excitados, otros agresivos y otros angustiados— induce al mismo circuito de soledad, comida de mala calidad ingerida velozmente, salir al recreo a jugar, mayor soledad y golosinas para el engorde. Claro que lo ideal sería que los niños coman en pequeños grupos en lugar de estar perdidos en un inmenso comedor donde no pueden conversar por el ruido ensordecedor, no pueden levantarse porque tienen la obligación de permanecer sentados, no pueden no comer porque hay quien vigila la cantidad que los niños comen para luego informar correctamente a los padres y luego tienen que continuar con las tareas escolares en medio de un proceso digestivo sin descanso.

Como los padres no estamos presentes cuando los niños comen en la escuela, raramente estamos enterados de lo que sucede. A lo sumo nos interesa saber si comieron o no. Pero nadie pregunta ni habla ni se interesa por las condiciones emocionales en los que un niño se alimenta durante el día. De hecho, como ya hemos señalado, al llegar a casa los niños suelen venir hambrientos, independientemente de cuánto hayan comido o no en la escuela. Lo que sí sucede es que intentan nutrirse de perfume de hogar... de

tranquilidad y de silencio... y esos pedidos son formulados a través de la copiosa merienda. Si pudiéramos comprender que la llegada a casa con hambre es un pedido global del niño, quizás daríamos importancia al tiempo de reposo, conversación y nutrición necesaria para reencontrarnos después de una jornada muy exigente. Eso por el lado de los padres.

Si somos docentes, tal vez podamos reflexionar y pensar no sólo en la calidad del alimento en la escuela, sino también en las condiciones en que damos de comer a los niños. Los docentes solemos comer apartados en una sala con relativa calma mientras hay personal especializado en atender a los niños. ¿Por qué? Porque cualquier adulto que haya intentado sentarse en el comedor escolar, ha experimentado el agotamiento que nos produce el desorden, los gritos, las peleas y el ruido general.

¿Por qué suponer que ese mismo hastío no tiene efectos nefastos sobre los niños? ¿Acaso es un tema menor? No lo es. Entiendo que llegaremos a la conclusión de que la escuela no puede asumir todas las obligaciones respecto a la educación de los niños. Entonces tendríamos que imaginar maneras posibles de resolver comunitariamente la ausencia de los padres en casa y pensar cómo el hecho nutricional tendrá que ser asumido saludablemente por alguna otra instancia.

Los kioscos en la escuela son otra gran contradicción. Se incita a los niños a comprar y consumir la peor variedad de golosinas, azúcares y harinas en el seno mismo de la escuela donde —si tienen hambre— no tienen ninguna otra opción que comprar lo que hay en ese kiosco. Las gaseosas también son expandidas con una facilidad alarmante. Y si ésta es la comida que se les ofrece en la escuela donde los niños **aprenden** supuestamente los valores sociales, queda claro que la sociedad en conjunto está avalando que darle de comer a los niños la peor comida, es lo que corresponde hacer.

El sobrepeso en los niños se convierte en una **enfermedad invisible** porque cuando son muchos los niños gordos, pasa a ser un hecho **normal** y dejamos de registrar que hay un problema que es preciso atender. El mayor peligro es desestimar colectivamente la cuestión de **la falta de amor** creyendo que mientras no se note demasiado, no cambiaremos nada.

La comida que calma al corazón

LA COMIDA QUE CALMA AL CORAZÓN. EL CAFÉ. EL MATE. LOS ASADOS. EL CHOCOLATE. LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS. QUÉ HACER SI NO NOS GUSTA COCINAR O SI NO TENEMOS TIEMPO. LOS AYUNOS DE LOS ADULTOS. LOS ENCUENTROS GRATOS Y LA COMIDA. DIFERENCIAS Y GUSTOS ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN LA FAMILIA. LA MEMORIA CELULAR DE LOS SABORES DE LA INFANCIA. LAS MUJERES Y EL PODER DE LA NUTRICIÓN.

La comida que calma al corazón

No sería justo pensar el alimento sólo como **droga**, porque tenemos que comer todos los días. Es decir, no podemos **abstenernos** ya que estamos en contacto permanente con la comida. Quizás sea la mayor dificultad, porque cuando compensamos con cualquier otra sustancia como el alcohol, las drogas duras o el cigarrillo, es posible hacer un esfuerzo para que **desaparezcan** de nuestra vista y no tentarnos. Con la comida eso no es posible, porque nadie puede dejar de comer.

Tenemos que aprender a **convivir con la parte nutritiva del alimento** y comprender al mismo tiempo **la parte que nos intoxica**. Es como vincularnos más saludablemente con los padres: una vez que hemos comprendido qué es lo que nos pueden ofrecer y qué es lo que no pueden aportar a la relación. Claro que ese nivel de equilibrio se logra —con suerte— en la adultez. Sólo entonces toleraremos la presencia —de los padres o de cualquier otro personaje necesario, nutritivo y tóxico a la vez— habiendo integrado las partes que lo constituyen.

La comida tiene la ventaja y la desventaja de que la tenemos a mano. Tiene buena prensa —nadie encara maratones de lucha contra la comida— pero lleva dentro de sí las dos caras de una misma sustancia: **la parte nutritiva** y necesaria y **la parte que contamina** y destruye.

Hemos visto que ante la falta de amor, y especialmente cuando no tenemos conciencia de esa falta primaria, los individuos compensamos a través de sustancias o situaciones que nos otorgan **placer**, que es un impulso desde la vida intrauterina, es innato. Por eso, habitualmente vamos a juntar la **falta de amor con el alimento calórico**.

No precisamos modificar nada en particular respecto a qué comemos, cómo o con quién. Pero sí podemos observar la relación que tenemos con la comida. Si comemos para calmarnos. Si comemos porque tenemos hambre. Si comemos para no sufrir. Si comemos sin darnos cuenta. Si comemos cuando estamos solos. O si no comemos. Abordaremos algunas sustancias que con mayor frecuencia funcionan como **calmantes afectivos**, aunque al estar tan socialmente aceptados no los reconocemos como sustancias adictivas. La droga no es una sustancia prohibida y maligna que toma desprevenidas a algunas personas débiles. La droga está entre nosotros y cumple una función de **compensación**. Ya que siempre es mejor una gota de agua que morir en el

desierto.

El café

Es mi droga favorita —para dejar las cosas claras desde el principio—. Es estimulante, nos aporta lucidez mental y eso se vuelve adictivo para las personas identificadas con el pensamiento.

En algunos lugares, el café es sinónimo de **encuentro**. Hay dos ciudades —entre las cuales pasé toda mi vida— donde las personas nos encontramos **para tomar un café**: Buenos Aires y París. Siempre pensé que sin los bares y confiterías, no serían las ciudades que son.

El café tiene buena prensa, somos amables cuando lo ofrecemos, lo consideramos una bebida muy poco tóxica —aunque las consideraciones sociales pueden estar alejadas de la realidad— y este acuerdo general de que el café no es demasiado malo hace que se haya propagado su consumo por todo el planeta.

¿En qué momento pasa de ser una bebida amable a ser droga? Cuando **la necesitamos**. Cuando no podemos **funcionar** si no tomamos antes un café. Cuando el encuentro o el placer quedaron en segundo plano. Cuando ya perdemos el gusto por un **buen** café y cualquier café cumple la función estimulante que estábamos procurando. Cuando no podemos pensar si no lo tomamos.

¿Es indispensable hacer una cura de abstinencia? No, sólo sugiero reconocer el grado de sometimiento real a la sustancia. Eso nos va a dar un panorama del nivel de necesidad primaria al que estamos apegados.

El mate

Es parecido al café porque básicamente es una bebida para compartir. El mate es una **bebida social** para tomar entre amigos y conlleva todo un ritual que tiene reminiscencias en la pipa de la paz de los indígenas americanos: se va convidando a los amigos en una ronda mientras se conversa. Ofrecer un mate es señal de hospitalidad y bienvenida. Se prepara con una hierba, la **yerba mate** que no es más saludable ni más tóxica que muchas hierbas medicinales. Por lo tanto, no es en sí misma contaminante. Pero una vez más no se trata de la sustancia, sino de la **necesidad** que los individuos delegamos en la bebida. De hecho, muchos de nosotros tomamos mate todo el día sin compartirlo con nadie y sentimos que sin el mate no podemos atravesar la rutina cotidiana. Tiene una característica especial y es que se toma con bombilla, o sea hay que **succionar**. ¿A qué nos recuerda? Sí, claro, succionamos por todo lo que no se nos ha permitido succionar durante la primera infancia. En ese sentido, tiene su parentesco con el cigarrillo por el placer de tener en la boca permanentemente algo que nos calma. Por eso es comprensible el cariño que en el Río de la Plata tenemos por el mate: porque es una dulce compañía por más que lo tomemos amargo: Está en la boca y eso siempre es una

agradable sensación.

Los asados

Los varones suelen tener más afinidad que las mujeres para comer carne. El asado en particular es un ritual masculino que se comparte entre amigos. Reunidos alrededor del fuego circula la vitalidad, el deseo, la potencia viril y las ofrendas. Todos los festejos se realizan con la mediación de comida y bebida. Sin embargo, el asado en la Argentina, Uruguay y el sur de Brasil tiene la particularidad de la enorme cantidad de carne que se ingiere, que suaviza primero al corazón y lo adormece después. Es casi imposible hacer algo después de comer esas cantidades de carnes que se comen en los rituales de los asados compartidos. Es común que incluso los invitados duerman la siesta. Eso es lo que vale la pena considerar para mirar más allá del hecho feliz o convocante: por qué un ritual que tiene su lado amistoso, generoso y grupal, logramos convertirlo en una masa de cuerpos cansados de tanto comer, repletos, hartos, incómodos, desvitalizados y asqueados. Necesitamos revisar las dos caras del asado: lo nutritivo del asado como entidad convocante por un lado, y por el otro lado la desmesura y el malestar por la ingesta desmedida de carne que nos aleja a unos de otros.

El chocolate

Con el chocolate y con todos los dulces en general tenemos más afinidad las mujeres. El dulce es necesario y además es innegable que produce un bienestar inmediato aportando calorías cuando tenemos frío, cuando estamos cansadas y muy especialmente cuando necesitamos compensar estados emocionales displacenteros. La tristeza, el desgano o la falta de voluntad encuentran en el chocolate una respuesta instantánea. Y no está mal que así sea. El chocolate es fácil de obtener y habitualmente no tenemos registro ni de la cantidad ni la frecuencia con la que lo consumimos. El chocolate es un alimento que usamos para compensar. No lo comemos cuando tenemos hambre sino para recuperar un bienestar perdido. Está íntimamente ligado al juego de displacer-placer. Y funciona. Por eso volvemos a recurrir al chocolate una y otra vez. Al igual que todos los alimentos o las bebidas compensatorias, no hay nada para modificar, pero sí podemos registrar simplemente cómo las usamos, cuándo, qué es lo que necesitamos en verdad, qué niveles de angustia no reconocemos mientras comemos, si resolvimos algo o no después de la ingesta, cuánto decidimos nosotros comerlo o cuánto el alimento decide ser comido por nosotros. En fin, una cosa es saborear un chocolate y otra muy distinta es estar sometidos a la necesidad de comerlo con desesperación.

Las bebidas alcohólicas

Pasamos a otro rubro más complejo. El abanico de bebidas alcohólicas es muy amplio,

desde las bebidas con menor porcentaje de alcohol —consumibles fácilmente incluso por los adolescentes— hasta las bebidas más caras y sofisticadas. Claro que el alcohol se bebe socialmente y está ligada a los festejos. Los «brindis» son la ocasión perfecta para iniciarse en el gusto a veces dulzón de ciertas bebidas con alcohol.

El alcohol ayuda a desinhibirse. Ése es su principal efecto. Por eso, es lógico que los jóvenes se reconozcan más intrépidos si han bebido y para el cortejo sexual el alcohol se puede convertir en el principal aliado. El alcohol está presente en todas las culturas y cada región tiene sus bebidas que la caracterizan. El alcohol es una sustancia que se vuelve fácilmente adictiva, básicamente porque relaja y facilita el contacto humano. Desarma nuestras fronteras ayudándonos a confrontar con la realidad que frecuentemente vivimos como hostil o compleja. Llega un punto en que creemos que sin el alcohol no seremos capaces de casi nada: levantarnos cada mañana, abordar el día, el trabajo o las relaciones afectivas. Es interesante porque cuando consumimos un poco de alcohol, ceden nuestras fronteras emocionales y parece que somos más honestos. Pero apenas pasamos una delgada barrera en la tolerancia de la bebida ya dejamos de ser nosotros mismos para ser un despojo de lo que éramos sin capacidad para pensar, sentir, observar ni estar presentes. La misma sustancia que en principio nos ayudó al acercamiento emocional, apenas bebemos unas gotas de más nos arrebató todo contacto conectado con los otros. La necesidad de beber para afrontar la vida cotidiana se va convirtiendo en una adicción invisible, porque no tenemos registro que se ha vuelto indispensable. Ese contacto del cual huimos nos recuerda el dolor del vacío, la soledad y el desamparo. Cuando consumimos alcohol entre amigos, lo único que compartimos es el refugio en nuestras propias cuevas emocionales.

Claro que no es necesario declararle la guerra a las bebidas con alcohol ya que aportan su cuota de alegría y placer. Al igual que respecto a las demás sustancias, observemos cuánto las usamos para el deleite de los sentidos y cuánto para olvidar, distanciarnos, no sentir, no saber o no enterarnos. Sepamos que cuando no queremos saber nada sobre nuestra realidad interior, estaremos en peores condiciones para enterarnos de qué es lo que les sucede a los demás, especialmente a nuestros hijos.

Qué hacer si no nos gusta cocinar o si no tenemos tiempo

Después de generaciones de estar sometidas a las tareas hogareñas, es lógico que pocas mujeres encontremos satisfacción en la preparación del alimento, en especial en zonas urbanas donde este asunto se puede resolver cotidianamente comprando productos preparados. Sin embargo, una cosa es preparar la comida y otra muy distinta es tener un pensamiento sobre el alimento, especialmente sobre aquel que ofreceremos a la familia.

Contrariamente, nos puede gustar mucho cocinar pero no tener paciencia para escuchar y responder a las demandas de los niños. O sea, la cosa no pasa por cocinar sino por incluir la ofrenda del alimento dentro de un contexto de registro de las necesidades ajenas. Aclarado esto diremos que no es indispensable volver a encerrarnos en la cocina, pero si trabajamos a favor de la conciencia de nuestra historia y por lo tanto

logramos reconocer que las necesidades de los niños son genuinas más allá de cómo vivamos nosotras sus pedidos, podremos establecer u organizar un sistema de elaboración de la comida acorde a lo que nosotros sabemos que sería satisfactorio o placentero para los niños. Una cosa es no saber ni pretender cocinar, y otra que no haya comida sabrosa o de buena calidad disponible. Los niños sabrán reconocer la diferencia. En la medida que ellos obtengan comida adecuada con el agregado de **mirada y compañía** para comer, no importará si la comida ha sido elaborada en casa o no. En definitiva, es mejor permanecer con los niños mientras comen en lugar de pasar mucho tiempo cocinando sin compartir ese tiempo con ellos.

Claro que es muy creativo compartir con los niños el hecho de cocinar a partir de cierta edad en que pueden manejar algunos utensilios. Pero tendremos que desapegarnos del resultado y sobre todo del tiempo en el que pretendemos tener la comida lista. Jugar a que cocinamos no va con los tiempos veloces. Va con **el tiempo de juego**, y el juego mientras más dure, mejor. En cambio, si realmente no nos gusta cocinar, podemos delegar esa tarea y permanecer con los niños realizando alguna actividad que sea más placentera para todos.

Cuando somos niños y tenemos la experiencia de comer estando acompañados con alegría, comunicación, juego y bienestar, luego todo hecho nutricio será vivido con simpleza y felicidad. Por el contrario, si el acto de comer no está asociado al bienestar y la alegría, comer será una guerra: ya sea embuchando a futuro cualquier sustancia tóxica o bien cerrando la boca, logrando de ese modo ganar la batalla contra ese deseo irrefrenable de mamá.

Más allá de los gustos alimenticios en cada familia y de la capacidad o el tiempo disponible para cocinar, lo único que importa es otorgar al acto de comer un tiempo de esparcimiento, contacto, conversación, juego y tranquilidad. Necesitamos convertirlo en un ritual. Pero no en un ritual solemne en el que la cena tiene que acontecer a las nueve de la noche cuando el padre llega a casa y los niños lo esperan y comen sentados. Eso es un ritual mentiroso. El verdadero se produce sintiendo que es un momento sagrado en el que circula el sentido profundo que tiene para cada uno de nosotros.

Los ayunos de los adultos

Si hablamos de nutrición, el otro lado de este complejo tema es el ayuno. El **ayuno consciente**. Todas las religiones y sistemas morales del mundo contemplan épocas de ayuno para limpiar el cuerpo y el espíritu.

Si los adultos observáramos a los niños, constataríamos que cuando enferman, **espontáneamente dejan de comer**. Ayunan. Limpian y drenan todas las toxinas. Eso es exactamente lo que deberíamos hacer los adultos con cierta frecuencia, aunque alejados de los sistemas de regulación moral, ya casi no practicamos los ayunos conscientes.

Respecto a los niños, la gran ventaja de practicar ayunos es que la mente se libera, el cuerpo entra en reposo y esa paz interior permite escuchar a los niños con una disponibilidad mayor. No se trata de pasar hambre, sino de permitir que el cuerpo entero

baje la actividad y de ese modo ingresemos en sintonía con las voces internas, escuchemos los llamados desatendidos, desviemos el interés hacia los asuntos cruciales y no nos encandilemos tanto con los brillos de los acontecimientos superficiales.

El **ayuno** nos invita a **observarnos** con mayor atención y por ende observar a quienes nos rodean. Nos permite escuchar las voces que sonaban más débiles y saborear los aromas sutiles. También nos permite considerar cada cosa en su justa dimensión. Lo importante queda elevado y lo urgente puede quedar desenmascarado.

Existen numerosos libros e información valiosa para quienes deseen experimentar periódicamente **los beneficios de los ayunos conscientes**. Si nos interesa la nutrición o la alimentación saludable y si estamos dispuestos a revisar cómo funcionan nuestras adicciones como compensaciones emocionales, es posible que el camino más directo y sencillo para reconocer nuestras dinámicas débiles y engañosas sea el abordaje de los **ayunos conscientes**. Podemos reconocer cuándo un alimento es nutritivo sólo si tenemos un espacio físico para albergarlo. De la misma manera en que sólo podemos **amar** si estamos dispuestos a vincularnos.

Los encuentros gratos y la comida

Casi todos los momentos gratos son acompañados por abundante comida y bebida. Esto puede ser fuente de inmenso placer y energía o puede convertirse en un terreno de hastío, obligaciones o malestar. Todo depende de si somos conscientes del devenir de nuestras vidas y si llevamos las riendas de nuestra libertad o si estamos alejados de nuestro **yo auténtico** sin saber dónde estamos, con quién ni para qué. Por lo tanto, tampoco estaremos eligiendo qué comemos, por qué, ni con quién.

Podemos comer exactamente la misma comida en una reunión mientras algunos terminan intoxicados y otros se sienten de maravillas. Quiero decir que la comida — incluso en buen estado— puede hacer estragos si el deseo y el bienestar no están presentes en dichas circunstancias.

No nos damos cuenta del alcance que tiene la dicha emocional cuando algo muy concreto como es el alimento, **ingresa directamente al interior de nuestro cuerpo**. El alimento y el aire entran físicamente en nuestro interior. Ya sea brindando placer y gozo o bien produciendo irritación y tormento. Por eso, además de la calidad del alimento que ingerimos, tendremos que prestar atención a las condiciones generales en las que ese alimento es introducido. Si el ambiente es propicio, si estamos en calma, si estamos en buena compañía o bien si hay ruido, si estamos apurados, angustiados o furiosos.

Diferencias y gustos entre hombres y mujeres en la familia

Eso que comemos constituye lo que somos. Por eso, cuando necesitamos más vitalidad, potencia, agresividad y fuerza física en términos masculinos, las carnes se tornan necesarias para el cuerpo. En cambio, cuando deseamos elevar el pensamiento,

conectarnos con los movimientos espirituales y especialmente con **el femenino** interno, precisamos incorporar alimentos más etéreos que resulten armoniosos con la delicadeza y la gracia juvenil. Las frutas, las verduras, los cereales y las flores fluyen por el torrente sanguíneo con la ductilidad de las emociones y la sencillez de la vida en reposo.

A las mujeres nos sucede con más frecuencia que a los hombres. Es natural que tengamos tendencia a rechazar el alimento cárneo en la medida que no necesitemos pelear por nuestro territorio ni sostener enemigos acérrimos. Por otra parte, a medida que transcurre el tiempo y maduramos, las mujeres entramos en mayor sintonía con las vivencias femeninas en resonancia con todo el linaje ascendente de mujeres. Así es como vamos abandonando poco a poco los vestigios de luchas ancestrales y rechazamos todo aquello que huelga a sacrificio. Aquellas carnes que alguna vez nos nutrieron se tornan tóxicas. Y aquellas plantas que carecían de perfumes se convierten en brotes de bienestar y belleza. Comer vegetales es simplemente una suave apertura a la feminidad.

Ése es el motivo por el cual los hombres y las mujeres no coincidimos tanto en nuestros gustos. Pero no hay mayor conflicto que ése. Los hombres comen más carne y las mujeres solemos comer más vegetales.

¿Qué sucede con los niños? En realidad, los niños suelen tener mayor tendencia a comer vegetales y legumbres en la medida en que éstos sean suficientemente ofrecidos por los adultos. Los niños muy pequeños espontáneamente rechazan las carnes y los lácteos. Pero si los adultos tenemos valorados esos productos, no tendremos en cuenta ese rechazo e insistiremos hasta que el niño los acepte. Luego, afirmamos que nuestros hijos adoran la carne. Los niños pequeños son seres sutiles, es decir suavemente más conectados con la energía femenina, aunque sean varones. Por eso, los alimentos deben ser relativamente **blandos** en su valoración energética. De hecho cuando enferman, los alimentos que más rechazan son los de origen animal.

En todos los casos, vale la pena comprender que cada individuo según el género, la edad, las circunstancias, el clima y las emociones personales, puede incorporar ciertos alimentos y puede rechazar otros. No hay necesariamente buenos o malos alimentos en la medida que no estén repletos de conservantes y antioxidantes, sino alimentos adecuados para unos y otros.

La memoria celular de los sabores de la infancia

Éste es un tema crucial. Todos sabemos que no hay alimento más sabroso que el que recordamos haber comido durante nuestra infancia. Especialmente aquellos que vienen asociados en los recuerdos con demostraciones de cariño. El flan que nos preparaba la abuela a la salida del colegio. El pan que nos regalaba la vecina. Las galletas de avena que mamá nos dejaba debajo de la almohada. El trocito de chocolate con el que papá nos premiaba una buena acción.

No hay comida más exquisita que aquella que recordamos unida a escenas calentitas. Incluso si hemos vivido experiencias muy difíciles, asociamos lo que comíamos a partir de la mínima sensación de bienestar que nos puede haber salvado. Esas escenas serán

rescatadas por la conciencia a través de la memoria del paladar. Por ejemplo, en plena guerra, si todo lo que había para comer eran porotos negros, es posible que hoy — incluso viviendo rodeados de riquezas— sigamos prefiriendo un delicioso plato de porotos negros en lugar de una fuente de caviar (que dicho sea de paso a pocas personas les parece apetitoso... salvo a los rusos, claro ¡que lo han saboreado durante sus infancias!). Lo que hemos comido cuando fuimos niños queda mezclado para siempre como hecho nutricional y, como tal, trae sensaciones de placer y satisfacción.

Es importante tomar en cuenta los sabores de la infancia, en parte para comprendernos y también para comprender a nuestras parejas cuando eligen ciertos alimentos que nosotros detestamos o que nos resulta ridículo dedicarnos a conseguir, especialmente si estamos fuera de temporada o si no tenemos costumbre de comprar o preparar. Por otro lado, nos sirve también para prestar atención en la huella que estamos dejando en nuestros hijos, cuando hay algún tipo de comida o una preparación peculiar que nos piden o que nosotros sabemos cuándo ofrecer, creando códigos especiales de comunicación entre todos.

El gusto y el olfato son los sentidos más primitivos del ser humano. Aquellos hechos que la mente no puede recordar, acuden a la conciencia a través del paladar y del olfato. Saborear algo que hemos comido siendo muy pequeños nos traerá con total seguridad las sensaciones que rodearon ese tiempo. Y lo mismo sucede con los olores.

Les contaré una anécdota: viví exiliada en París durante doce años. Cuando regresé a Buenos Aires fui al mismo edificio en el que había vivido mi abuela paterna. ¡Y reconocí el olor del hall de entrada! ¿Acaso hay algo más insípido y neutro que un hall de un edificio cualquiera? Sin embargo, para mí resultó inconfundible.

Las experiencias infantiles dejan tanta huella en nuestro ser interior que lo que fue dicho, lo que fue nombrado, lo que fue oído, lo que fue saboreado, lo que fue negado, lo que fue tocado... organizan un sistema muy complejo de placer y displacer. Tomarnos el trabajo de reconocer cómo opera en la actualidad la maraña de recuerdos celulares en nuestras vidas adultas, nos va a dar una noción sobre cómo apprehenden la realidad circundante quienes hoy aún son niños.

Las mujeres y el poder de la nutrición

Aunque no estemos físicamente en casa y aunque trabajemos a la par de los varones, la nutrición está pautada en femenino. Dependemos del cristal desde el cual decidimos mirar este asunto: la nutrición de los otros puede ser vivida como una prisión con relación a nuestras ansias de libertad y autonomía; o bien la nutrición propia y ajena puede ser descubierta como un precioso potencial femenino.

Depende de cada una de nosotras. Tenemos los pechos para amamantar, tenemos los brazos para acunar, tenemos palabras para explicar, tenemos un cuerpo para cobijar, tenemos el útero para recibir, tenemos brillo interior para resplandecer, tenemos orden para organizar, tenemos paciencia para esperar, tenemos profundidad para comprender, tenemos alegría para enseñar, tenemos constancia para ver crecer, tenemos la locura de

morir para parir y de renacer para vivir, tenemos la imaginación de los sueños y la transparencia del universo para compartir.

Depende de nuestra decisión consciente para que todo individuo que entre en contacto con nosotras, continúe su viaje más y mejor nutrido que antes. Las mujeres estamos hechas a imagen y semejanza de la Tierra: generosas, húmedas, fértiles y receptivas. Y si ése no fuera el caso, revisemos la distancia que hemos erigido entre nuestro **yo auténtico** y nuestro **yo engañado**. Porque se trata de una equivocación que merece ser reparada.

La revolución de las madres

LA REVOLUCIÓN FEMENINA Y NUTRIENTE. LO QUE NOS LEGÓ EL FEMINISMO. EN BUSCA DEL PODER PERDIDO. LA MENOPAUSIA DESPRECIADA. LAS ANCIANAS EXILIADAS. EL FUTURO DEPENDE DE NOSOTRAS. LA REVOLUCIÓN NUESTRA DE CADA DÍA.

La revolución femenina y nutriente

Llegados a este punto sólo resta decir que **las mujeres** tenemos en nuestras manos la posibilidad de amasar un futuro más cariñoso para la humanidad. La tecnología crecerá de todas formas y las desigualdades planetarias también. Ahora bien, ¿por qué no los varones? ¿Por qué seríamos sólo nosotras las responsables? Sencillamente porque el mundo está enfermo de energía masculina mal entendida. Se usa la fuerza en contra de nosotros mismos, el poder creativo a favor de unos pocos y la inteligencia ha sido comprada por la corrupción. Para colmo, quedan pocas **mujeres-mujeres** en el mundo, ya que la mayoría de nosotras hemos adoptado los modelos masculinos dando prioridad a la acción, la palabra, el comercio, la política, las leyes y la razón, creyendo que así nos salvaremos.

Somos pocas las mujeres dispuestas a dar rienda suelta a la energía femenina de introspección, reflexión, meditación y silencio. Por lo tanto, los niños que siguen naciendo se ven desprovistos de **cuidados femeninos** que requieren un fluir prolongado en la oscuridad del amor hogareño. No importa cuántas **mujeres-mujeres** seamos, constataremos que todos los niños humanos nacen exactamente igual y con las mismas expectativas. Toda criatura que vive en armonía con el cuerpo materno desea abandonarse al placer. En ese bienestar, su cuerpo y su alma pueden permanecer en estado de belleza y beatitud, estableciendo la confianza como sensación básica. Esa seguridad se va a mantener en la medida que no sea separado del cuerpo materno y que no experimente el abandono afectivo.

En cambio, cuando el niño pierde la confianza porque no encuentra una madre disponible, va a necesitar inventar estrategias de supervivencia que serán descarnadas, perdiendo serenidad y fluidez interna. No es que las madres no lo amemos. Simplemente, las madres necesitaremos salvarnos a nosotras mismas en el universo externo, sabiéndonos desprovistas y desamparadas con el aval de todos quienes nos dicen que hagamos exactamente eso: que salgamos de casa, huyamos, trabajemos, pensemos, luchemos y seamos fuertes.

Amar y ser amado es la cualidad básica del ser humano. Cuando eso sucede desde la primera infancia, se instala la confianza y con ello la inocencia, en el sentido más profundo y bello del término, es decir **el deseo de procurar siempre el bien**. La confianza está basada en que el otro va a ser dador y va a recibir amor en proporciones suficientes para unos y otros. **La generosidad y la capacidad de amar son cualidades**

humanas naturales. Nos hace bien. Nos enaltece. Nos enriquece. Nos alimenta.

En cambio, el hecho de retener para sí o de acumular, no es una cualidad innata sino que es una reacción como consecuencia del desamor, el silencio y el instinto de supervivencia. Retener y no dar es un mecanismo de salvataje en la guerra emocional.

Los niños humanos, tal como llegamos al mundo, somos capaces de conocer, asimilar, investigar y aprender de un modo en que hoy, hartos de pedagogías y sistematizaciones del alma humana, no logramos imaginar. Todos los niños —para lograr autonomía corporal y emocional— requerimos la seguridad que nos suministra el cuerpo materno. Pero si ese cuerpo no está y los niños somos expulsados al vacío emocional, quedaremos prisioneros de nuestras inseguridades y pendientes de salvarnos, perdidos entre las tinieblas.

Las madres y los padres que hemos tenido la capacidad y el apoyo para permanecer simplemente disponibles para nuestros hijos sabemos con total certeza que los niños son generosos, que buscan el bienestar a favor de todos, que quieren complacer a todo aquel que sea allegado, que la vitalidad que tienen sólo pretenden desplegarla y que permanentemente favorecen el bienestar de los demás por sobre el propio. **Los niños amados y amparados son pacientes, comprensivos y respetuosos.** Ellos entienden el mundo tal como lo viven. Si viven dentro del amor y la dedicación, entienden al mundo como amoroso e infinito; pero si viven la guerra y el vacío, entienden al mundo como un lugar hostil del que hay que protegerse.

Cuando apuntamos a destruir la confianza, la generosidad y la transparencia innata en los niños pequeños, es porque provenimos de historias en las que la miseria humana, el engaño, el sometimiento a las necesidades de otros y el miedo han acaparado nuestra vida. El temor y la resignación son formas de supervivencia dentro de la lógica guerrera. No son innatas al ser humano, son reacciones vitales.

El bienestar es el estado anímico natural en el ser humano. Venimos al mundo con bienestar pero lo perdemos en el camino. Es obvio que el placer y la dicha no serán alcanzados con más objetos consumibles ni con más dinero ni con más éxito. La felicidad sólo va a depender de nuestra capacidad de amar y de ser amados.

Es tan sencillo reconocer que **las madres tenemos en nuestras manos la posibilidad de nutrir amorosamente, permaneciendo corporalmente y afectivamente disponibles** para los niños. Paradójicamente, dependemos de que en el futuro la ciencia **descubra** que para un bebé no hay nada mejor que una madre... cosa que **la humanidad lo viene sabiendo y reprimiendo desde hace siglos.** Cuando algún genio, hombre, científico y originario de algún país central publique las conclusiones basados en miles de casos estudiados y testeados, afirmando que los niños que permanecen pegados a los cuerpos de sus madres son libres, entonces las madres lo tomaremos en cuenta. Funcionamos delegando el saber intuitivo en suposiciones externas y objetivamente comprobables. Lamentablemente, nos perderemos una vez más el descubrimiento personal y la potencia de sentir que el torrente de energía corriendo por nuestras venas extasiadas de amor por el niño, es nuestro. Es femenino. Es único. Es revolucionario. No importan los métodos. No hay reglas ni modas ni teorías ni escuelas

ni culturas ni internet que reemplacen el atrevimiento de ser femeninamente libres. **Parir, criar, amamantar, llorar, desesperar, morir y resucitar es una experiencia cotidiana cuando el cuerpo del niño pequeño está embelesado y apasionadamente adherido al cuerpo materno.** Ésa es la única manera en la que cada niño humano se siente nutrido con la voracidad que le es propia y la inteligencia centrada en su deseo.

Lo que nos legó el feminismo

Los movimientos de mujeres en los países desarrollados fueron absolutamente necesarios, aunque nos falta mucho por recorrer. Al menos, hemos descubierto nuestro potencial como colectivo de mujeres juntándonos en ámbitos sociales. Por otra parte, hemos comprendido que es difícil pensarnos cuando estamos inmersos dentro de una determinada cultura y momento histórico. Es como cuando miramos el cielo por las noches y nos damos cuenta de que esa infinita cantidad de estrellas refleja la pequeñez en la que estamos inmersos y que eso que creíamos que somos está demasiado teñido por nuestro minúsculo cristal geocéntrico.

Al menos, ahora estamos en condiciones de reconocer que hace demasiados siglos que vivimos dentro de la lógica del capital como objetivo y que los hijos se han convertido hace demasiado tiempo en una fuerza de trabajo, o en herederos del capital acumulado. En todo caso, en un objeto de posesión y de consumo más. Por eso hablamos de **nuestros** hijos. Como si fueran nuestros. Las mujeres fabricamos esos hijos para que entren en el circuito de fuerza trabajadora o en la cadena hereditaria. Ahora el mundo se ha globalizado, por lo tanto todos nos hemos organizado en torno a la producción, el patrimonio, el consumo y la necesidad de producir más para consumir más. Éstas son modalidades masculinas. Eso es una parte de lo que el feminismo ha comprendido. Por eso muchas mujeres hemos intentado sustraernos a esa lógica. La consecuencia que ha tenido mayor éxito ha sido la posibilidad o la elección de no engendrar más hijos. La opción de decir que no, de elegir, de separar la vida sexual placentera de la vida reproductiva, ha sido posiblemente el mayor logro de las mujeres durante el siglo XX.

Pues bien. Esperemos que en el futuro haya mujeres que continúen eligiendo no parir y otras mujeres que deseen o elijan engendrar. El gran desafío para las próximas generaciones de mujeres será encontrar **dentro del hecho materno** una **modalidad femenina** para vincularse. Durante siglos de supremacía masculina, la maternidad ha sido **sinónimo de sometimiento, de ignorancia y de represión.** Por eso, todas nosotras **vivimos la maternidad como una prisión.** Porque sólo sabemos sentir, pensar, vivir y hablar en formato masculino. En consecuencia, educamos a los niños en la rigidez y bajo reglas absurdas, en la represión de sentimientos, en la tortura emocional, en la frialdad, en el odio y en el desierto del vacío corporal. Sólo permaneciendo dentro de estructuras masculinas, podemos maltratar a los niños ignorando sus reclamos, haciendo oídos sordos a sus llantos y poniendo distancia entre ellos y nosotras. Esto sucede porque la única manera que hemos aprendido a ser, ha sido dentro de los

parámetros masculinos. **Hemos devenido mujeres-hombres.** Nos llevará mucho tiempo aprender a ser mujeres-mujeres. Es decir, **mujeres en cuerpo y alma**, permitiendo que emanen de nuestros espíritus la esencia de la entrega y la nutrición.

Tal vez ése sea el legado para nuestras hijas y nueras. Nos corresponde romper los paradigmas del pensamiento masculino y reflotar el poder uterino, la libertad de la creación y el éxtasis explosivo de la vida. Tendremos que ser abundantemente suaves y generosas con ellas, para que —nacidas en un mundo un poco menos machista— sepan **reconocer los mensajes de su propio femenino** y lo desplieguen allí donde sea necesario. Y no por eso queden sometidas, esclavizadas o quemadas en las hogueras ancestrales.

En busca del poder perdido

El poder está sexuado en masculino. Pero resulta que uno de los pocos lugares en los que las mujeres espontáneamente experimentamos el poder femenino es en la **escena del parto**. Siempre y cuando no estemos atadas, acalladas, sometidas, humilladas, torturadas, amenazadas y drogadas.

La furia con la que la sociedad masculina se arrojó sobre el control de los partos — una vez que el sometimiento hacia las mujeres perdió fuerza después de la revolución industrial— da cuenta del **inmenso poder que las mujeres ponemos de manifiesto en el acto de parir**. La fuerza humana, física y emocional que se requiere para atravesar la experiencia del parto es incomparable con cualquier otra hazaña humana. Los héroes históricos suelen ser hombres que ganan alguna batalla. Las mujeres no aparecemos como heroínas históricas ya que nuestras hazañas son cotidianas.

Ahora bien, si no fuese el parto el lugar en el que una y otra vez las mujeres tenemos la posibilidad de reconocer y experimentar a fondo nuestra potencia, la sociedad en conjunto no se hubiera molestado en acallar absolutamente todo vestigio de grito primal. Hay algo más. Toda mujer que haya logrado atravesar su parto sin condicionamientos, sin sometimiento médico, sin reglas, sin horarios, sin anestesias, sin infraestructura hospitalaria, sin jadear, sin métodos, sin guías, sin enseñanzas, sin tiempos, sin amenazas y sin ser observadas... toma espontáneamente a su cría y **no la deja nunca más**. Eso es **poder femenino**. Eso es **conexión con las entrañas femeninas**. Eso es **asumir la libertad de ser mujer**.

Claro que aún somos muy pocas las mujeres que estamos dispuestas a dar el salto al vacío, más allá de las amenazas por el supuesto daño que estamos causando a los niños por nacer. La frase más utilizada para someter a las mujeres es: «Hacelo por el bien de tu hijo». Justamente, el altruismo es intrínsecamente femenino. Si es a favor del otro, nos rendimos. Ésa es la frase que nos detiene a las mujeres cuando sospechamos que hay algo que deberíamos recuperar respecto a la sabiduría interior.

Somos tan pocas las mujeres occidentales que logramos sustraernos a los miedos propios y ajenos, que hoy en día es difícil para la mayoría de nosotras imaginar una manera absolutamente libre, potente, bella, profunda, salvaje y sangrante de parir. Es

indispensable comprender que un parto libre nos permite navegar en un estado de libertad y de confianza sobre nosotras mismas inigualable. Esa confianza nos permite saber con total certeza que **ese niño no debe estar en ningún otro lugar que no sea en nuestros brazos y en nuestros pechos**. La certeza es tan potente que devenimos sordas a las opiniones externas. El mundo circundante puede seguir rodando que nosotras permaneceremos con el niño en nuestro propio paraíso. Quien quiera participar que se incluya. Y quien no quiera que siga su camino.

Ahora bien, si no hemos parido en libertad o si no hemos accedido a un mínimo de información y sentido común, si creemos que esas excentricidades no están hechas a nuestra imagen y semejanza pero sin embargo tenemos niños pequeños, no significa que no podamos resarcirnos. Tendremos que retomar desde el principio. No importa qué edad tengan nuestros hijos, **siempre es tiempo para volver a alzarlos**. Siempre es el tiempo adecuado para observarlos sin apuro. Cualquier situación nos invita a tenerlos en brazos aunque necesitemos estar sentadas por el tamaño de sus cuerpos. Detenemos y mirar. Permanecer. Volver a estar disponibles. Y darnos cuenta de que **el poder emana de la confianza que surge entre ellos y nosotras**.

La menopausia despreciada

Despreciar y desconocer el poder innato en las parturientas tiene una correlación evidente con el desprecio hacia **las mujeres maduras**. Porque **ambas representamos los dos polos del poder femenino**. Observemos que ninguna de nosotras estamos al servicio de la voracidad infantil del varón, sino que estamos **al servicio de la humanidad toda**. Insisto en que las mujeres más valoradas socialmente somos aquellas que somos bellas a los ojos masculinos, **para ser poseídas**. Sin embargo, las mujeres que damos a luz no somos vistas y las mujeres que desparramamos sabiduría y experiencia tampoco somos vistas. Ambas potencias ignoradas. Hay algo sobre lo que tendremos que reflexionar al respecto. Allí donde las mujeres —en el parto y crianza de los hijos y en la madurez de la sabiduría interior— desplegamos nuestra mayor potencia, es donde el masculino dominante se tapa los ojos frente a la evidencia. En cambio, en los períodos en los que las mujeres somos tomadas por valores ajenos, resulta que somos miradas y llevadas a la cima de la admiración disfrazadas con los trajes de doncellas.

Que las mujeres maduras y menopáusicas no estemos consideradas maestras de la comunidad global, es parte de la lógica masculina en la cual estamos todos incluidos. Para que el colectivo de mujeres podamos tener acceso a nuestra libertad será menester reconocer que necesitamos la fuerza y el desapego de las mujeres mayores que ya contamos con la experiencia, la serenidad y la intención de enseñar a las más jóvenes aquello que ya no les puede ser negado: el conocimiento de los ciclos vitales femeninos. Que las mujeres menopáusicas ya no tengamos que criar niños nos permite dedicar mucho tiempo para desarrollar pensamientos independientes de toda cultura corrosiva del alma. Ya hemos atravesado todo el crisol de experiencias. Ya resultan prescindibles las opiniones ajenas. Ya somos libres. Y la libertad nos convierte en mujeres desprendidas y

poderosas. Por eso —justamente por eso— somos despreciadas convirtiendo en vergonzosas algunas arrugas, la necesidad de utilizar lentes, el hecho de portar un cuerpo un poco menos firme o perder algún atisbo de seducción. Ay, si supiéramos que se trata simplemente del miedo que produce el poder que está en nuestras manos y que ahora nadie nos puede quitar. Si supiéramos que al cortarnos la cara para quitar alguna arruga, estamos cayendo en manos del deseo ajeno y perdemos poder. Si nos escondemos en seguridades aparentes, perdemos poder. Si volvemos a creer que somos menos valiosas que antes, perdemos poder. Las mujeres jóvenes que en el futuro van a parir hijos y criarlos, necesitan desesperadamente que las más maduras estemos allí, apoyando sus búsquedas, confirmándoles que el camino de cada una es el camino adecuado y que nada va a ser más verdadero que reconocer la esencia femenina que puja desde el útero de cada una de ellas.

Las ancianas exiliadas

Las ancianas somos aquellas mujeres que ya no participamos en las escenas cotidianas, que ya no tenemos fuerza física para cuidar a los nietos o bisnietos, que ya no ayudamos en los menesteres domésticos: Ésa era tarea de la mujer madura. Las ancianas —que en nuestra sociedad estamos totalmente exiliadas, acalladas, apartadas y silenciadas— somos aquellas que guardamos dentro de nosotras la **sabiduría de la comunidad femenina en su conjunto**. Ya no es nuestra propia experiencia personal lo que tenemos para ofrecer, sino el llamado del conjunto de vivencias y certezas del universo femenino. Mientras las ancianas sabias estemos desplazadas, las mujeres jóvenes estaremos perdidas. Sepamos que si una sola mujer en la etapa evolutiva que sea, ha sido social e históricamente aislada y recluida, es porque el peligro de irradiación de su poder ha sido inmenso.

De todas maneras, tener muchos años no es sinónimo de sabiduría. Y ser físicamente una mujer tampoco es garantía de ser **mujer-mujer** ya que la mayoría de las mujeres pensamos, actuamos y sentimos en formato masculino. Así hemos sido educados —niñas y niños— bajo modalidades de represión y desprecio del mundo femenino en todas sus formas. Por eso, ser mujer en las sociedades patriarcales es bastante más difícil que ser hombre. Y si no hemos tenido algún tipo de contacto con el **yo auténtico**, despojándonos de nuestro arraigado **yo engañado**, podremos cumplir muchos años sin haber madurado emocionalmente.

Las mujeres jóvenes detectamos rápidamente a las mujeres mayores o ancianas que devienen **maestras de vida**. A veces, no son familiares ni personas cercanas. Es frecuente que las descubramos a través de los libros o el arte. Decidimos guiarnos por mensajes que ciertas mujeres sabias envían desde sus canciones, sus actuaciones en cine, sus bromas, sus escritos, sus biografías no autorizadas o sus reportajes. Tratemos de reconocer quiénes son las mujeres que nos guían cuando nos desviamos del camino personal y recordemos que detrás de nosotras vienen más, es decir que será nuestra obligación rectificar y estar abiertas a nuestro propio destino para aliviar y facilitar el camino de las mujeres jóvenes, el de sus hijos y el de los hijos de sus hijos.

El futuro depende de nosotras

Posiblemente, la revolución feminista aún no haya empezado. Hasta que no inventemos maneras inteligentes y audaces para atravesar con libertad y con potencia femenina el hecho de **parir y criar niños**, estaremos sometidas a las pautas masculinas. Mientras no cambiemos el «chip» mental masculino, la crianza de los niños nos va a parecer tortuosa, carcelaria y deprimente. Mientras pasemos los años de crianza de los niños en el encierro de la soledad de la familia nuclear y creamos que la única solución es escaparnos a trabajar, no habremos aún abordado ni el preámbulo de una verdadera revolución.

Sin embargo, el futuro está en nuestras manos, porque aunque los varones se integren y participen en la crianza de los niños, las instancias de cambio profundo para las próximas generaciones son **el altruismo femenino y la sabiduría maternante**.

Todo niño suficientemente amparado y adherido al cuerpo materno, será libre. No tendrá miedo, vivirá dentro de la confianza más absoluta, **será generoso porque sabrá que tiene todo lo que necesita. Será capaz de estar al servicio de los demás porque estará saciado de amor.** Colmado de nutrientes. Rebosante de cuidados. Desapegado de los peligros. **Dispuesto a amar.**

Cada cambio que hagamos desde nuestro lugar de mujer-mujer y en contacto con el **yo profundo** será redundante en mejoras transgeneracionales. Ése es otro poder reservado a las mujeres: El poder para cambiar paradigmas de vida, modelos de convivencia, culturas emocionales y caminos elevados que estarán disponibles para muchas almas que esperan la perfecta oportunidad para nacer.

Quizás ése sea el motivo misterioso por el cual tenemos hijos. Tal vez sean ellos quienes nos llaman, ávidos de elevarse espiritualmente. Acaso las mujeres sencillamente estemos allí para poner a disposición nuestros cuerpos abiertos y nuestra capacidad creadora, esperando que los niños del futuro emprendan un camino más cercano al amor entre los seres vivos. Entonces ya no discutiremos si existe o no el instinto materno. Simplemente, haremos **lo que nos corresponde** a cada una.

La revolución nuestra de cada día

La nuestra es una revolución silenciosa, amorosa y pacífica. Es una revolución doméstica en el sentido más sublime del término. Es un cambio cotidiano, permanente, cariñoso, tierno y compartido.

Hacemos la revolución cada mañana cuando despertamos sudando envueltas en el cuerpo del niño pequeño. Cuando la divinidad femenina se hace presente a través del alimento que ofrecemos. Cuando organizamos los rituales familiares de comida, baño, limpieza, orden, palabras, explicaciones, verdades nombradas, diálogos abiertos, comprensiones compartidas y sueños soñados. Cuando somos anfitrionas de las celebraciones. Cuando cada día compartido y cada noche de descanso hacen parte de la nutrición afectiva. Cuando brindamos porque estamos vivos. Cuando el poder susurrante

del agua nos adormece y el poder hipnótico del fuego nos vitaliza.

Las madres hacemos la revolución cuando recuperamos nuestros rituales ancestrales, cuando defendemos los espacios íntimos, cuando hacemos silencio, cuando recordamos que somos la Tierra y que somos el Cosmos. Cambiamos el mundo cuando conservamos el valor sagrado que tienen los pequeños actos de intercambio humano.

La revolución de las madres acontece cuando nos dejamos fluir por la energía de las trece lunas de cada año. Cuando nutrimos, alimentamos, sanamos, atendemos, esperamos y estamos abiertas y receptivas para con los demás.

No importa que hayamos tenido vidas difíciles. Cada día es una nueva oportunidad para mirar a un niño y saber que está deseoso de alimentarse con nuestra sustancia materna. Tampoco importa si se trata de un hijo propio o un hijo ajeno, porque ellos siempre permanecerán receptivos a los cuidados amorosos. Todos los niños saben que existe un ámbito generoso y caliente latiendo en el corazón de cada madre potencialmente útil y nutritivo para ellos.

Índice

Portadilla	4
Legales	5
Dedicatoria	6
Introducción	7
La biografía humana	13
Las improntas básicas nutritivas	25
El hambre emocional	36
El primer alimento: la leche humana	59
Sobre la leche de vaca	74
Niños prematuros o internados en terapias de cuidados neonatales	86
El destete y la introducción de alimentos sólidos	93
Bulimia y anorexia	106
El sobrepeso, la enfermedad del consumo	123
La comida que calma al corazón	134
La revolución de las madres	143