

YOLANDA GONZÁLEZ VARA

# AMAR SIN MIEDO A MALCRIAR

La mirada a la infancia desde  
el respeto, el vínculo y la empatía



**RBA**

YOLANDA GONZÁLEZ VARA

AMAR SIN MIEDO  
A MALCRIAR

La mirada a la infancia desde el respeto,  
el vínculo y la empatía

**RBA**

© del texto, Yolanda González Vara, 2010

© de esta edición: RBA Libros, S.A. 2019

© del prólogo, Mario Marrone, 2010

Diagonal, 189 - 08018 Barcelona

[www.rbalibros.com](http://www.rbalibros.com)

*Primera edición: abril de 2010.*

*Primera edición en esta colección: abril de 2019.*

RBA PRÁCTICA

REF.: RPRA417

ISBN: 9788498678253

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Todos los derechos reservados.

# CONTENIDO

PRÓLOGO, POR EL DR. MARIO MARRONE

AGRADECIMIENTOS

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE:

## COMPRENDIENDO EL DESARROLLO EMOCIONAL EN LA INFANCIA

### 1. EL MITO DE LA FELICIDAD INFANTIL

La ilusión del paraíso

El oficio de madres-padres: cambiando la mirada

Nuestro carácter y su influencia

¿Qué hago? Y el sentimiento de culpa

Recordando nuestra infancia: sentirnos primero, para  
sentirlos a ellos

Potenciando la salud, previniendo el sufrimiento

Crecer y criar

Pero ¿es posible cambiar? La confianza en la  
autorregulación

¿Quién cambia?

Aires de cambio

### 2. LAS EMOCIONES INFANTILES

El desarrollo emocional

¿Son las emociones infantiles similares a las de los adultos?

Razón y emoción

Emociones básicas

Las tres estructuras cerebrales

3. MIEDO A CREAR DEPENDENCIA. MIEDO A MALCRIAR

La dependencia es natural

4. La teoría de la frustración y el niño, visto como el «perverso polimorfo»

5. Placer, realidad y deber

6. La batalla de la obediencia: autoritarismo o autoridad

SEGUNDA PARTE:

EMBARAZO-BEBÉ INTRAÚTERO Y PARTO

1. LAS RAÍCES DEL ÁRBOL: EL VÍNCULO

El concepto del apego

Funciones de las figuras de apego

Conductas de apego

La resiliencia

2. COMIENZA LA AVENTURA: EL EMBARAZO

Criterios mínimos saludables durante el embarazo y el parto

Aportaciones de la teoría de apego en el embarazo

Preparación preventiva durante el embarazo

¿Es el parto traumático?

Algunas dificultades importantes

Abortos recurrentes

3. EL PARTO Y EL NACIMIENTO: EL PASAJE A LA VIDA

El parto natural  
Introducción  
Parto: tres claves fundamentales  
El posparto: crisis y oportunidad vital  
La maternidad y la sexualidad femenina  
Sexualidad en el embarazo

## TERCERA PARTE: DEL NACIMIENTO A LOS DOS-TRES AÑOS

### 1. DESDE EL NACIMIENTO A LOS DOS AÑOS: LA AUTORREGULACIÓN

La primera mirada, el primer contacto  
Fomentando la empatía  
La empatía  
Los sentidos del bebé y nuestra respuesta sensible  
La lactancia natural: mamar con placer  
El chupete  
Emociones maternas y lactancia  
La noche y el colecho: ¿dormir juntos?  
El destete: cómo y cuándo  
Criterios mínimos sobre psicomotricidad y gateo

### 2. INTERPRETANDO SU LENGUAJE

El llanto en la infancia  
Situaciones cotidianas  
El llanto del bebé y los tipos de llanto  
«Mamá, papá, tengo miedo»: los miedos infantiles y los  
nuestros  
Las rabietas de los niños y las nuestras...  
La interpretación de los niños manipuladores y la  
incoherencia

El no del adulto. ¿Quién es el cabezota?  
El discurso de la fantasía. Los objetos animados

CUARTA PARTE:  
DE LOS DOS-TRES AÑOS A LOS SIETE

1. EL CONTROL DE ESFÍNTERES: EL PAÑAL
2. EL COMIENZO DE LOS LÍMITES: LA AUTORIDAD RECONOCIDA  
Entendiendo los límites
3. LAS FANTASÍAS Y LAS MENTIRAS: EL PENSAMIENTO INFANTIL  
El pensamiento y el lenguaje infantil  
La memoria  
Conversaciones con niños pequeños  
Ser malinterpretado  
Metaconocimiento  
¿Qué es mentir?  
Ser acusado de mentir  
A partir de los seis años
4. LA ENVIDIA Y LOS CELOS  
La envidia  
Quiero y odio a mi hermanito  
Los celos  
Cooperación o competitividad
5. ¿ENSEÑAR A COMPARTIR?  
No comparte nada  
Entonces, un hermanito ¿cuándo?
6. LA FUNCIÓN DE LOS AMIGOS, EL JUEGO Y LA TELEVISIÓN  
¿Cómo se hacen amigos en la infancia?  
Jugar acompañados

Características del juego  
La televisión no es un juego  
El juego y los padres

QUINTA PARTE:  
TEMAS CRUCIALES Y DELICADOS

1. LA AGRESIVIDAD DE NUESTROS HIJOS... Y LA NUESTRA  
La infancia  
Adultos  
Entendiendo la agresividad infantil  
Agresividad no es lo mismo que destructividad
2. LA SEXUALIDAD INFANTIL  
¿Qué es la sexualidad infantil y cuándo comienza?  
Función de la sexualidad genital  
Los adultos ante la sexualidad infantil  
Sexualidad pública o privada  
Los profesores y la escuela infantil  
La sexualidad en la escuela
3. ¿ESCOLARIZAR O SOCIALIZAR?  
Conciliar lo irreconciliable  
Recordando tu escolarización  
La importancia del vínculo y el continuum  
Respuesta social  
Pensemos juntos  
Para finalizar  
Niños y escuela. Algunas preguntas  
Los deberes escolares
4. EL DIVORCIO: LA PAREJA ACABA, LOS PADRES CONTINÚAN

- Mitos sobre el divorcio y los hijos  
Repercusión en los hijos de la separación de los padres
5. LA MUERTE Y LA INFANCIA  
Reflexionemos juntos

SEXTA PARTE:

TESTIMONIOS DE LOS GRUPOS DE MADRES Y PADRES

1. TESTIMONIOS DIRECTOS DE PADRES

- Mi preparación en el embarazo, en el parto y en la crianza (Galicia)
- Escuela de padres de Altea (Alicante). Grupo de dos a siete años
- Escuela de padres de San Sebastián. Grupo de dos a siete años
- Escuela de padres de Benisa (Alicante). Grupo mixto de dos a doce años
- Embarazo *in vitro* y crianza (Alcoy). Grupo de Altea (Alicante)
- Escuela de padres de San Sebastián. Grupo de doce a dieciocho años. (Primer grupo de padres, iniciado hace dieciocho años y que continúa con hijos adolescentes)
- Escuela de padres de Altea (Alicante). Grupo de dos a siete años
- Escuela de padres de San Sebastián. Grupo de doce a dieciocho años. (Se inició durante el embarazo, hace dieciocho años)
- Parto prematuro y lactancia. Alcoy (Alicante)

Escuela de padres de San Sebastián. Grupo de seis a doce años

Escuela de padres de Benisa (Alicante)

## 2. ALGUNOS TESTIMONIOS DE EDUCADORES INFANTILES

Evaluaciones finales de la formación dependiente del Departamento de Prevención e Infancia del Ayuntamiento de San Sebastián

## 3. EPÍLOGO

Reflexiones sobre el planeta y la infancia

No hay mayor violencia que la del desamor

BIBLIOGRAFÍA

DATOS DE LA AUTORA

## PRÓLOGO

Yolanda González ha escrito este libro con lucidez y claridad. Es un libro sobre el cuidado del bienestar emocional de los niños, fundamentalmente dirigido a los padres, educadores y profesionales. Es un texto educativo que ayuda a pensar.

Las ideas y los conocimientos de Yolanda González se basan en su rica experiencia como psicoterapeuta individual y grupal y también como especialista y formadora en prevención y promoción de la salud mental infanto-juvenil. Tiene además un anclaje teórico en la psicología evolutiva, el psicoanálisis y avances en otras disciplinas contemporáneas cuyos objetivos son el estudio de las condiciones familiares y sociales que contribuyen al equilibrio psicosomático óptimo, a lo largo del ciclo vital y aun en condiciones vitales adversas.

Yolanda González ha encontrado en la terapia reichiana una fuente de inspiración. Esta es una línea de abordaje del trabajo clínico desarrollada por el neuropsiquiatra y psicoanalista austríaco Wilhelm Reich (1897-1957) y que implica una visión integradora de lo mental y lo corporal en la comprensión del individuo, su estructura de carácter, su historia personal y las secuelas emocionales de los traumas que pueda haber vivido.

Por otra parte, Yolanda incorpora a su esquema referencial la teoría del apego, desarrollada por el psiquiatra y psicoanalista británico John Bowlby (1907-1990), la psicóloga estadounidense Mary Ainsworth (1913-1999) y sus discípulos. La tesis fundamental de la teoría del apego es que el estado de seguridad, ansiedad o zozobra de un niño o un adulto está determinado en gran medida por el grado de accesibilidad y capacidad de respuesta empática de sus padres o principales figuras de afecto. Las figuras de apego no sólo deben estar accesibles y proveer suministros básicos (como alimentación y cuidados prácticos), sino también responder de manera apropiada dando protección y apoyo emocional. Por otra parte, la protección y el apoyo emocional son inminentemente compatibles con el desarrollo de los sentidos de autonomía e identidad personal.

A pesar de que muchos de los temas que trata Yolanda González en este libro son hoy en día conocidos por psicólogos, psicoterapeutas y educadores, también los profesionales informados pueden encontrar en estas páginas ideas y datos que los ayuden a reflexionar sobre estos temas y a actualizarse. Lamentablemente, también es cierto que muchos profesionales de la salud, la educación y el trabajo social no han despertado aún al enorme potencial que tiene la teoría del apego para orientar su trabajo profesional. Dado el hecho de que este libro está escrito con claridad, puede ser de utilidad tanto para los lectores legos (particularmente aquellos que cumplen una función

parental y quieren mejorarla) como para los profesionales con grados diferentes de formación e información en este campo del conocimiento.

Como bien lo sabemos, la infancia es un período crucial del desarrollo emocional del individuo. Sin embargo, sectores importantes de la población en general y de los profesionales que trabajan con niños y familias no han logrado ubicar este principio en el núcleo de sus esquemas referenciales. Yolanda González incorpora a sus exploraciones las dimensiones socio-política, socio-económica y socio-cultural. No olvida que la función paterna ocurre en un contexto lleno de obstáculos y desafíos. Las exigencias laborales y económicas a las que se ven sometidos los padres y las condiciones cambiantes de la estructura de la familia en nuestra sociedad dan a esta problemática una enorme complejidad. Un porcentaje importante de niños crece en familias monoparentales, familias reconstituidas, con padres divorciados, padres homosexuales y otras variantes de la estructura familiar clásica. Los factores económicos facilitan o dificultan las condiciones de crianza. Tanto la pobreza como la opulencia desprovista de amor parental son factores adversos para el desarrollo infantil.

Nadie nace con condiciones innatas para cumplir la función parental óptima. No se puede aprender a desarrollar mejor la función parental de manera teórica. La capacidad de responder de manera empática, sensible y reflexiva a los niños depende en gran parte de las

experiencias infantiles. Para utilizar un término propuesto por el psicoanalista británico Donald Winnicott, las personas que han tenido padres *suficientemente buenos* estarán mejor capacitadas para cumplir una función parental *suficientemente buena* con sus hijos. Desarrollos recientes en psicoanálisis y psicología evolutiva hablan de un *conocimiento implícito relacional* (véanse, por ejemplo las contribuciones de Daniel Stern). Este conocimiento es implícito en el sentido de que actúa fuera de la atención y de la experiencia consciente y verbal. Por lo tanto no es explícito, no está representado simbólicamente y no puede descubrirse, analizarse o enseñarse de manera intelectual o teórica. Las personas que han tenido déficit de cuidado en su propia infancia probablemente van a tener fallas a nivel de su conocimiento implícito relacional que sólo podrán ser potencialmente reparadas o modificadas a través de instrumentos adecuados de intervención terapéutica.

Sin embargo, otros padres, quienes afortunadamente en su infancia se han beneficiado de mejores condiciones de crianza, también pueden beneficiarse del apoyo e intercambio de ideas y experiencias con otros padres y especialistas en promoción de la salud mental infanto-juvenil, en el contexto de grupos de discusión y escuelas de padres, ya que los desafíos que surgen de las condiciones socioculturales cambiantes actuales requieren nuevas estrategias. Las pautas del proceso de socialización, la forma de relacionarse con amigos, Internet y las

estructuras familiares cambiantes constituyen nuevos modelos a los cuales responder con un grado adecuado de efectividad y flexibilidad. En este contexto, en sus respuestas personales, los padres se debaten entre a) el control rígido o la liberalidad extrema y b) la elaboración de actitudes coherentes y constantes o los cambios continuos que resultan del desconcierto.

En este libro, Yolanda no omite un tópico que tiene gran relevancia clínica y actualidad: la transmisión intergeneracional del trauma en las relaciones parento-filiales, tales como el abuso sexual y otras formas de maltrato. Las investigaciones clínicas de las últimas décadas establecen una clara correlación entre relaciones parento-filiales abusivas y psicopatología grave en la edad adulta. Está claro entonces que las intervenciones para reducir el índice de abuso y maltrato infantil constituyen la manera más efectiva de prevención psiquiátrica.

En línea con desarrollos recientes en psicología, psicoanálisis y filosofía de la ciencia, Yolanda ubica sus ideas en un marco intersubjetivo e interaccional. Esto quiere decir que el desarrollo de la personalidad, de la estructura de carácter y las conductas en las relaciones íntimas y sociales es en gran parte el resultado de fuerzas y factores interactivos. En este sentido se aparta de los dualismos cartesianos: interno y externo, mente y cuerpo, razón y emoción, ya que estas entidades son aspectos de un todo indivisible.

El modelo intersubjetivo, más allá de sus connotaciones teóricas, debe orientar el estilo de intervención preventiva y clínica. Por ejemplo, cuando un padre se queja de aspectos problemáticos de la conducta y carácter de su hijo, es función del terapeuta o educador ayudar a ese padre a explorar cómo las reacciones de su hijo pueden resultar de interacciones en las cuales el padre está directamente implicado. Ningún padre que no se mire a sí mismo puede cambiar la conducta de su hijo.

La historia de apego de cada individuo influye tanto sobre las relaciones parento-filiales posteriores como sobre la relación de pareja y, cuando las parejas llegan a ser padres, su propia relación ha de tener influencia sobre la crianza de sus hijos. En este contexto, la reconstrucción histórica (recordar la propia infancia) es crucial para entenderse a sí mismo y mejorar la función parental. Como dice Yolanda, «tender una mano a nuestra infancia nos ayuda a mirarnos desde otro lugar».

La interacción con los hijos puede reactivar a nivel consciente, inconsciente o preconsciente recuerdos de la propia infancia y las emociones y ansiedades asociadas. Si las ansiedades no han sido trabajadas en un proceso personal de búsqueda de *insight* las propias defensas contra el dolor psíquico han de generar respuestas carentes de empatía y capacidad reflexiva en relación con los hijos. Sin embargo, como dice Yolanda, no se trata de mantener a los niños en una burbuja de cristal protegida. Estudios recientes sobre resiliencia y vulnerabilidad

muestran que la vida está llena de adversidades y no se puede esperar que un hijo o una hija estén totalmente protegidos, sino que desarrollen recursos internos para manejar las adversidades. La resiliencia es un término tomado de la física con referencia a materiales que bajo el efecto de la presión se tuercen pero no se quiebran. El término fue adaptado a las ciencias sociales y a la psicología para caracterizar a aquellas personas que, a pesar de nacer y vivir en situaciones de alto riesgo, logran mantener el equilibrio emocional y el sentido de competencia. Implica la habilidad para superar la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. Sabemos hoy que la resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovida desde la niñez.

Otro mérito de este libro es que nos ayuda a pensar en las necesidades y conductas del niño según su edad, deseos de exploración y momento del desarrollo. La comprensión y atribución de intencionalidad por parte de los adultos depende de una capacidad de comprensión empática que tenga en cuenta el momento evolutivo por el que está pasando el niño.

Yolanda subraya la importancia de lograr una *complicidad lúdica* entre padres y niños como base del aprendizaje y la maduración. Desde luego, en esa constelación de apegos fundamentales, no están ausentes el padre, los hermanos y otras figuras del entorno familiar. De esta manera, Yolanda explica cómo la capacidad de

jugar y de entretener un simbolismo compartido es un elemento importante para gozar y crear. Leyendo este manuscrito yo también sentí esa complicidad lúdica entre Yolanda y yo. La fluidez de sus ideas, la claridad con que las expresa y los ejemplos de la vida cotidiana con que las ilustra me involucraron en lo que parece eso mismo: una complicidad lúdica. Ciencia, sabiduría de vida, experiencia clínica y poesía conforman una narrativa que es poco común en libros de este tipo. Esto se hace notorio, por ejemplo, cuando Yolanda habla de la experiencia de estar embarazada y todo lo que eso significa. Creo que los lectores de este libro sentirán algo parecido a lo que yo he sentido y espero que juntos podamos celebrar este nuevo nacimiento: este libro de Yolanda González.

MARIO MARRONE

Psiquiatra. Psicoanalista.

Miembro fundador y

ex presidente de

la International Attachment Network (Teoría del Apego)

## AGRADECIMIENTOS

Especialmente:

*A mi madre, siempre presente en mi corazón.*

*A mi padre, por su constante curiosidad ante la vida.*

*A mi hija, por ser mi maestra en el arte de acompañar.*

*A todos los grupos de padres-madres, profesores y profesionales, por la experiencia otorgada y la confianza depositada.*

*A mis amigos que me han animado hasta el nacimiento de este libro.*

*A las escuelitas alternativas que he supervisado, entre ellas La Serrada.*

*A mis pacientes y a todos aquellos que han confiado en que realmente es posible,*

*Amar sin miedo a malcriar*

## INTRODUCCIÓN

Cuántas veces los padres expresan este temor cuando atienden las demandas de sus pequeños... Cuántos niños ven frustradas sus demandas de atención para evitar la maldición de que se malcrien... Cuánto consejo «sabio» destinado a adiestrar a los padres que aún conservan el sentido común, intentando que lo abandonen en el baúl de los tiempos...

Sentido común que, como bien sabemos, es el menos común de los sentidos. La empatía, la intuición, la capacidad de contacto, la respuesta sensible, son conceptos esenciales para la salud, aunque no muy presentes en nuestra sociedad actual. Al contrario, suelen reprimirse, ignorarse y sepultarse bajo cientos de manuales sobre educación y crianza. Sin embargo hoy en día, y cada vez con más fuerza, renace en el corazón de muchos padres y profesores la necesidad de escuchar sin prejuicios el lenguaje emocional de sus hijos o alumnos, cuestionándose poco a poco la inercia educativa transmitida desde siglos de manera transgeneracional.

Más allá de la exigencia habitual en algunos adultos de intentar «hacerlo bien», se impone la necesidad de reflexionar y de recuperar el deseo de contacto genuino en el quehacer cotidiano con los bebés y los niños.

La vida es cambio, transformación. La vida cambia en todos los planos de la existencia, pero no de forma aislada. Desde la física cuántica se sabe que la naturaleza responde a una compleja trama de relaciones entre las diversas partes de su todo unificado. Formamos parte de una red interconectada e interdependiente entramada en la sociedad humana, aunque nos comportemos con una actitud individualista e insolidaria con el resto del sistema del que formamos parte. Por tanto, somos corresponsables de los cambios que se produzcan en nuestra sociedad y nuestra vida, a pesar del poder y la estructura política.

Nuestra sociedad cambia vertiginosamente. La estructura familiar está cambiando. También nuestro planeta se transforma como consecuencia de múltiples factores, pero también por la propia influencia humana. Cambia, todo cambia. Pero ¿cómo cambia nuestra sociedad y hacia dónde?, ¿son estos cambios saludables?, ¿qué va a pasar con nuestro planeta? Tenemos que reflexionar seriamente sobre el rumbo que la humanidad ha tomado hasta la actualidad y el grado de satisfacción global obtenido.

Hemos de preguntarnos con sinceridad, con relación a la primera infancia, ¿qué es lo que deseamos legar a los que más debiéramos amar en nuestra vida?

Podemos responder desde una postura intelectual y discutir durante horas sobre el estado de los modelos familiares actuales, los cambios sociales, o la devastación del planeta. Las conclusiones, si las hubiere, podrían ser

interesantes o triviales, pero realmente ¿qué es lo que necesitamos? Ya hay demasiadas cumbres, reuniones de alto nivel y todavía pocas soluciones profundas. Estamos en un momento histórico, crítico. «Crisis» etimológicamente, significa peligro pero también oportunidad. Tenemos ahora y en este momento la oportunidad, y también la responsabilidad, de reflexionar sobre nuestro modelo social, educativo, familiar y planetario. Tenemos la responsabilidad de aportar con nuestro granito de arena un cambio de rumbo más saludable, tomando el timón de nuestra vida en esta red interconectada de la que formamos parte.

Con relación a la primera infancia, es importante tomar conciencia de que debemos cuidar la construcción de la casa desde los cimientos, antes de que la estructura esté dañada. Tenemos que cuidar las raíces del futuro árbol desde el inicio, para lograr entre todos bosques frondosos y saludables, que regeneren nuestra sociedad desde su origen. Tenemos que recuperar la capacidad de escucha interna, de respeto por el ritmo natural, de armonía con el funcionamiento natural, más allá del estrés y la locura social en la que estamos inmersos. Por ellos. Por los más pequeños. Por los portadores de la vela de la vida. Y para lograrlo, hemos de desarrollar la capacidad de empatía y escucha.

Para tener sentido común, es necesario no estar muy amurallado respecto a los propios sentimientos, ni acorazado en las propias emociones, de tal manera que

podamos escuchar todavía con oídos de niño, ver con ojos de niño, sentir con corazón de niño. Sólo desde ahí podremos acompañar a nuestros hijos en su caminar, a nuestros alumnos en su descubrir y a nosotros mismos como padres en el difícil arte de acompañar en su desarrollo.

Y no es fácil, claro que no. La prueba de la dificultad está en la cantidad de ocasiones que somos conscientes de que como padres, educadores, o adultos que interactuamos con los pequeños, perdemos la paciencia y las buenas intenciones, como consecuencia de la supuesta «cabezonería cotidiana», por citar un ejemplo. O las veces que intentamos que obedezcan a nuestras peticiones una y otra vez sin éxito y acabamos gritando y utilizando esos recursos de los que luego nos sentimos culpables porque «no quería volver a gritar, pegar o castigar», pero no ha sido posible.

Y es aún más difícil cuando, de pequeños, no nos han escuchado, ni mirado, ni entendido en muchas de nuestras necesidades emocionales. Es más difícil si hemos tenido una educación autoritaria por excelencia y basada en la obediencia como único criterio educativo.

Pero es posible. Es posible establecer un puente de conexión entre mundos tan dispares como son el universo adulto y el infantil.

Y de esta posibilidad trata el presente libro.

No es un libro de recetas rápidas.

No es un libro para lograr obediencia.

No es una recopilación exhaustiva de investigaciones ni de textos, aunque implícitamente se apoya también en ellos.

Es, sobre todo, una guía para la comprensión de las necesidades infantiles. Para acompañarlos en su caminar y desarrollo.

Y todo ello, desde la MIRADA del niño/a.

No desde el adulto que mira al niño.

Es una guía desde la empatía, la observación y el respeto ante ese pequeño que no por ser vulnerable es tonto ni debiera ser manejable a nuestro antojo.

Os invito a navegar por estos mares infantiles, sin naufragios duraderos y llegando a buen puerto llevando de la mano a esta criatura, a su ritmo, y disfrutando del camino, más allá de los tropiezos...

PRIMERA PARTE

COMPRENDIENDO EL DESARROLLO  
EMOCIONAL EN LA INFANCIA

## EL MITO DE LA FELICIDAD INFANTIL

### LA ILUSIÓN DEL PARAÍSO

«Los niños son felices porque son niños.» ¿Qué opinas de esta afirmación?

Aunque la mirada del adulto respecto a la infancia ha ido variando a lo largo de la historia de la humanidad, en la actualidad todavía persiste en muchos sectores de la población la creencia de que la infancia es la etapa *más feliz de la vida*. Todavía hoy es común la creencia de que el bebé y/o el niño es feliz por ser niño o bebé. Todavía hoy se considera que la infancia es el *paraíso que perdemos a medida que crecemos*, cuando nos vamos enfrentando a la asunción de responsabilidades en la vida cotidiana, como pagar el crédito, trabajar, afrontar las dificultades de la relación con el jefe o la pareja. Todas esas realidades adultas nos llevan a pensar que en la etapa infantil sólo hay alegría y alguna que otra rabieta o llanto *sin trascendencia*.

Tendemos a ignorar que los pequeños, aunque estén bien alimentados, también sienten tensiones, dolor, miedos e incluso sufrimiento, si el malestar se prolonga en el tiempo. Queremos creer que nuestros hijos/as son felices, por el importante hecho de que nosotros *sentimos* que los

queremos, que les damos lo que necesitan e incluso lo que nosotros no tuvimos. Y es así en parte. Pero sentir afecto por otro *no garantiza* que al receptor le llegue nuestro cariño.

He visto muchas creencias de este tipo en la consulta. Padres que, confrontados en un espacio terapéutico con sus hijos adultos, se derrumbaban al escuchar las narraciones de sus hijos sobre sus experiencias infantiles en la familia. Padres que creían haberlo *dado todo* ante hijos que se emocionaban al verbalizar *la falta* de cariño recibido.

La percepción de que los bebés y los niños son felices está mediatizada también en parte por la *labilidad* de sus emociones. Es decir, por los cambios emocionales *rápidos* que observamos en su estado y que nos llevan a minimizar e infravalorar tanto la intensidad de su emoción como la función que cumple para su desarrollo emocional. Es real, ellos juegan, ríen y, cuando lloran, enseguida vuelven a jugar y reír. Esta labilidad emocional es inherente a su proceso de desarrollo.

Su instinto vital les lleva a estar continuamente explorando y superando obstáculos. A través de su exploración, aprenden. Pero no olvidemos que, al mismo tiempo que aprenden, **sienten**. Y experimentan muchas sensaciones y emociones con cada pasito que dan en la exploración hacia el mundo exterior. Y además, lo hacen con mucha intensidad.

Más allá de las emociones de júbilo y alegría presentes con frecuencia en la infancia, los niños a veces se sienten

muy solos, tristes o desorientados y las emociones les inundan sin poderlas manejar e integrar, como veremos en el capítulo sobre las emociones infantiles. Por tanto, ¿qué hay de cierto en el mito de la felicidad infantil?

La infancia *no representa* la seguridad de la felicidad, como nos gustaría creer. La infancia es una etapa crítica en el desarrollo madurativo, aunque no es la única. También la adolescencia representa un pasaje crítico hacia la madurez. Y tampoco podemos olvidar la última etapa, y no por ello menos importante en el recorrido vital, la vejez.

Pero entre todas las etapas de la vida, la infancia es la más **vulnerable**, como iremos viendo a lo largo del libro. Es la etapa en la que se **depende** totalmente del adulto para la supervivencia física y psíquica en la primera infancia. Es la etapa de la oportunidad, de la potencialidad, de los senderos por transitar, de los nuevos caminos por descubrir, pero todavía sin disponer de autonomía real.

Esta etapa de dependencia infantil necesaria con relación al adulto y más tarde al entorno familiar y escolar, es la que va a permitir al pequeño desarrollar o no una *base saludable y segura* desde la que podrá afrontar los retos y la aventura de vivir.

Retomando el *a priori* de la felicidad infantil se considera que, durante este corto período de su existencia, la función más importante del adulto es cuidar su salud física.

Es lo que se «ve» y cuantifica a primera vista, es decir, su desarrollo corporal. Expresiones como «que coma bien», «que duerma lo suficiente», «que no esté enfermo» son

consideradas como la base de un desarrollo saludable. Más adelante, junto a estos criterios iniciales, se añade «que tenga acceso a una buena educación», «que sea un ser socialmente adaptado».

Estos son algunos de los objetivos que se anteponen como prioritarios en la crianza y educación en los primeros años de vida. Si bien son objetivos básicos para el desarrollo infantil, ¿son en sí mismos suficientes? Habitualmente, el desarrollo emocional es peor percibido y ocupa un lugar secundario en las funciones de crianza y educación muchas veces por desconocimiento, otras porque la comprensión de estos procesos del desarrollo infantil es más compleja.

Sin embargo, durante la infancia no es suficiente, para el desarrollo de la salud global infantil, centrarnos en **qué** atendemos, sino en **cómo** lo llevamos a la práctica. Este es un criterio esencial para fomentar o no la salud infantil integral desde una perspectiva biológica, psicológica y social. Es decir:

- No es lo mismo que coma que *obligarlo a comer*.
- No es lo mismo que duerma que *aplicarle métodos externos* para lograr ese objetivo, sin reflexionar sobre sus consecuencias.
- No es lo mismo *lograr obediencia* que favorecer actitudes razonables. Y así sucesivamente, como veremos en capítulos posteriores.

El **cómo** nos relacionamos con nuestros hijos/alumnos a través de los actos cotidianos de la vida no es menos importante que lo que les ofrecemos para sus cuidados diarios.

La interacción, la relación, la atención emocional, el vínculo, la estructuración del carácter, son aspectos esenciales para la formación de ese bebé o niño que tanto amamos.

Y la **coherencia**. ¡Cómo nos cuesta ser mínimamente coherentes, más allá del modelo educativo y de crianza que elijamos!

El «hoy sí, pero mañana no, porque lo digo yo» genera inseguridad, impotencia e incertidumbre en cualquier persona que lo padezca, y con mayor motivo en los pequeños, que dependen del criterio razonable o irracional del adulto para su desarrollo.

De ahí la importancia de evitar caer en la *alternancia* de modas educativas y métodos cambiantes que, sin ningún norte claro que resuene como saludable en nuestro interior, nos confunden como adultos y desazonan a nuestros hijos.

Por ejemplo: hoy aplico el «duérmete niño» y mañana no, «hoy te dejo ver la televisión porque me interesa que estés entretenido» y mañana no, «hoy te dejo jugar con mis llaves» y mañana no, «hoy te mando al rincón de “pensar” y mañana no, pues estoy de buen humor».

Hay muchos ejemplos de incoherencias que provocan desconcierto en el pequeño, por lo imprevisible de la respuesta del mayor.