



EL ARTE DE NO HACER NADA

¿Serías capaz de pasar toda una tarde con tu hijo, en el suelo, jugando, sin hacer nada más? Quizá digas que eso no tiene mérito, que tú lo harías si no tuvieras tantas cosas que hacer... Aunque la realidad es que sí que nos cuesta.

ILEANA MEDINA Escritora especialista en maternidad y crianza

Un bebé recién nacido que duerme casi todo el tiempo, un bebé de ocho meses que empieza a gatear o un bebé de dos años que corre y trepa por todas partes, que todo lo toca y todo lo explora, porque itodo es nuevo y maravilloso para él! Desde las hormigas hasta la luna, hay que nombrar, tocar, oler, saborear, lanzar, abrir, romper... todo. Hay que descubrir y apropiarse del mundo.

Acompañar a los niños en su crecimiento es quizá la tarea más difícil y a la vez más enriquecedora y reconfortante que podemos vivir los adultos. El pequeño mamífero humano nace totalmente dependiente de su madre, o en su defecto, de un cuidador principal. A veces me dan ganas de gritar: “¡Gurús del mundo! Será muy fácil lograr la iluminación meditando en una cueva solitaria, pero intentadlo a la vez que cuidáis a uno o varios niños pequeños”.

Cuando el bebé es un recién nacido, lo que demanda es el contacto continuo con el cuerpo materno (cada vez que digamos materno entiéndase también cualquier otro cuidador maternante). Todas las culturas tradicionales lo han solucionado llevando al niño colgado del cuerpo porque, como el resto de primates, somos mamíferos de acarreo. Así el adulto puede hacer otras tareas mientras el niño se mueve, duerme, mama, recibe calorcito, contacto...; en definitiva, se encuentra en el centro de la vida.

A medida que va creciendo empieza a separarse del cuerpo de la madre, comienza a gatear, a caminar, a correr... Y cada vez va ampliando más el círculo de sus intereses y de su necesidad de juego y exploración. Ahí es cuando la mayoría de los adultos entramos en pánico y empezamos a prohibir como locos: “No toques que se rompe”, “No te subas ahí que te vas a caer”... En su lugar, preferimos tener al niño sentado o atrapado en un corralito para sentirnos más seguros nosotros mismos, para poder hacer nuestras tareas con más tranquilidad y para acallar nuestros propios miedos.

PERMÍTELE MOVERSE CON LIBERTAD

Con esta retahíla de “No”, lo que estamos haciendo es coartar al niño en una edad crítica en la que se forman sus emociones, la confianza en sí mismo, sus capacidades para obtener logros y metas, y la visión del mundo como un lugar seguro. Es una etapa donde los deseos de explorar forjan la curiosidad y la inteligencia, además de la alegría y la vitalidad, con la sensación de seguridad que le ofrece la presencia cercana y cariñosa de la madre.

Todas estas “virtudes” que luego intentamos recuperar de adultos, a través de psicoterapias, autoayudas y diversos caminos de crecimiento personal, nos son mutiladas día a día durante la infancia cuando los adultos que nos acom- ▶





Madres

UN TRABAJO MUY POCO VALORADO

Muchas mujeres estarán de acuerdo cuando decimos que dedicarse al cuidado exclusivo de los hijos no está bien considerado, pero ¿existe empleo más demandante y a su vez gratificante?

EN SU LIBRO Lo que hacen las madres: sobre todo cuando parece que no hacen nada (Urano, 2010) –considerada una de las mejores obras sobre crianza infantil–, la psicoterapeuta inglesa Naomi Stadlen revaloriza ese trabajo materno de ser cuerpo y permanecer, acompañar, estar..., frecuentemente tan infravalorado pero imprescindible para el crecimiento sano de los niños:

“IMAGINA A UNA MADRE que está enjuagando la ropa de su bebé. Sabe que su hijo está dormido, pero que puede despertarse en cualquier momento. Efectivamente, unos minutos después el niño empieza a llorar, así que la madre se seca las manos y va rápidamente a cogerlo. Parece que está alterado, así que lo acuna un rato. Luego se pregunta si ha tenido un mal sueño y empieza a cantarle una cancioncilla que le gusta y suele animarlo.

¿CUÁL DE ESTAS ACTIVIDADES es su trabajo? La mayoría de la gente diría que al enjuagar la ropa está trabajando, mientras que al coger a su bebé en brazos tiene que dejar de trabajar. Las madres suelen hablar de una dolorosa sensación de “fracaso” en esos momentos en los que, si prestásemos más atención, nos daríamos cuenta de que están cuidando a sus hijos”.

Padres

ES DIFÍCIL SER CARIÑOSO SI NO RECIBISTE AMOR

Cuando de niños no fueron abrazados, escuchados..., es comprensible que luego les cueste más vincularse con sus hijos.

A ALGUNOS HOMBRES les cuesta vincularse con sus hijos. Cuando vuelven del trabajo están cansados, aunque a menudo este cansancio es un síntoma de represión emocional. Se trata de un intento de anestesiar sufrimientos de los que prefieren no darse cuenta. Así lo relata la conocida psicóloga francesa Isabelle Filliozat en su libro *Los padres perfectos no existen. Educar a nuestros hijos sin culpabilidad* (Urano).

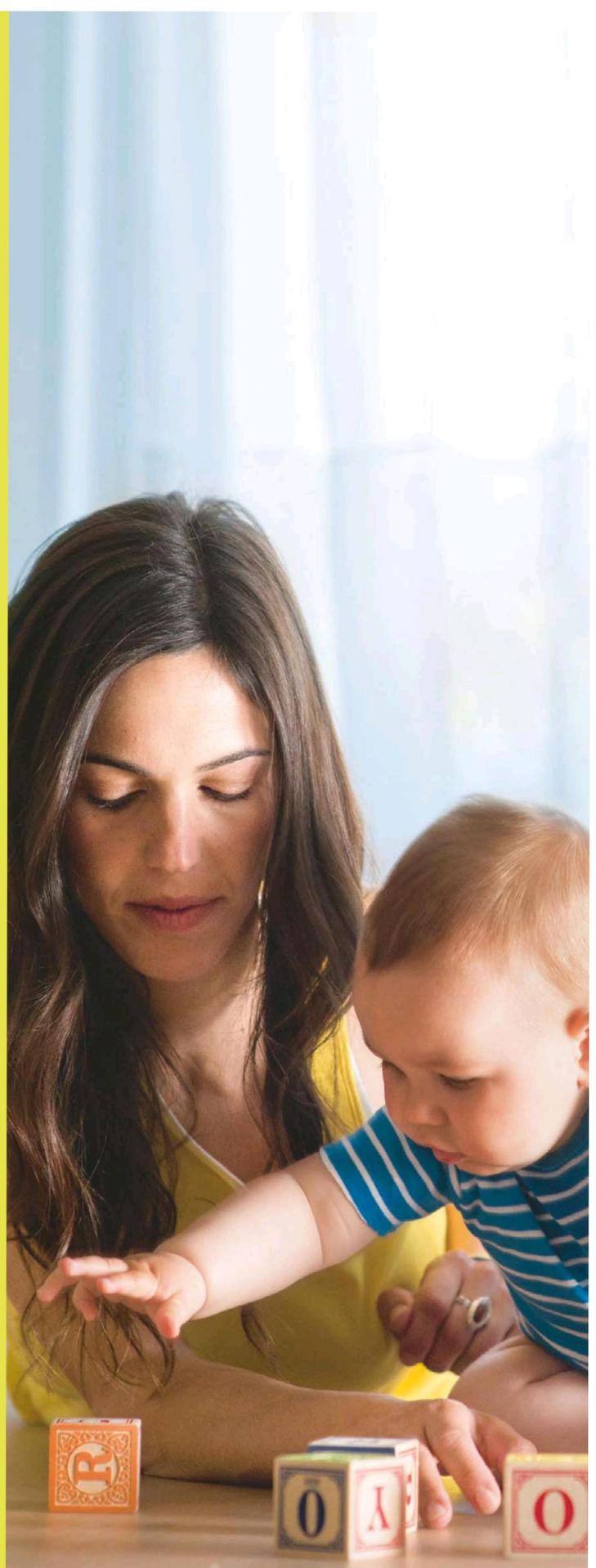
“EN LA CONSULTA, Émilien tomó conciencia de las emociones que intentaba disimular con la excusa de su cansancio. Sabía más o menos que no tenía demasiadas ganas de prestarles más atención a sus hijos, sobre todo al pequeño, que solo tenía meses. Le costaba mucho jugar con él. Se aburría. “Es demasiado pequeño -decía-. Cuando hable será otra cosa.”

EN REALIDAD, lo que sucedía era que a Émilien le costaba mucho vivir la intimidad. Pero junto a un bebé no hay más remedio que enfrentarse al desafío de la intimidad. Émilien creía verdaderamente que estaba cansado por culpa

del trabajo, y no pensaba que lo que le pasaba es que tenía un gran problema con su hijo. Encontraba natural y normal no jugar con él, y que fuera su mujer la que se ocupara de él casi siempre. “Es un trabajo de mujeres, el bebé necesita sobre todo a su mamá”, se justificaba.

LE PEDÍ QUE JUGARA una hora entera con su hijo, con una consigna: prohibido huir y prohibido aburrirse. Para conseguirlo, tenía que estar atento a todo lo que sentía el pequeño, es decir, a sus emociones, sentimientos y pensamientos. Émilien se quedó estupefacto ante la intensidad del dolor que comenzó a sentir: “Me veo a mí mismo siendo un bebé, y me parece que me da miedo descubrir que nadie me cuida”.

LOS PADRES de Émilien no le prestaban atención. Y como ello le resultaba demasiado doloroso, había enterrado su sufrimiento en el inconsciente. Una vez fue padre, huía de la intimidad con sus hijos para no revivir sus carencias. En realidad, no quería huir especialmente de su hijo pequeño, sino del dolor del niño que un día fue.





pañan constantemente nos atemorizan, nos prohíben, nos obligan a permanecer sentados, nos separan de la realidad, de la intensidad de la vida y nos confinan en espacios específicos supuestamente para el aprendizaje, pero que no dejan de ser un entorno irreal.

Así, estar presentes, ofreciendo mirada, seguridad y confort a los niños, estando sin prohibir, acompañando sin juzgar, explorando sin prisas, redescubriendo y renombrando el mundo, jugando, dejando pasar el tiempo “sin hacer nada”, dejando que toquen, o jueguen, o se ensucien, o se manchen, muchas veces se nos hace la labor más ardua del mundo.

CONÓCETE MÁS PARA CUIDARLO MEJOR

Siempre digo que la maternidad ha sido para mí el mejor taller de crecimiento personal. Permanecer con la niña y el niño, entrar en su mundo, en su dimensión de juego sin fin, sin horarios, sin normas, sin pensar en nada pendiente es inmensamente sanador para el adulto.

cuando interactuamos con un bebé que a las 10 de la noche quiere saltar en lugar de dormir plácidamente... ¿Actuamos igual cuando estamos muy cansados que cuando no lo estamos? ¿Por qué gastamos dinero en juguetes caros que el niño apenas mira un minuto y no les hace más caso, y luego no le dejamos jugar con el papel higiénico? Los niños suelen querer jugar con el papel higiénico, con los champús, con la comida...; en definitiva, con todas las cosas reales que nos rodean. Si lo pensamos bien, igual es más barato comprar menos juguetes y dejarlo que se divierta con el papel. ¿De verdad tienen tanto valor esos objetos que no queremos a toda costa que los toquen? Si así es, ¿no sería mucho más sencillo retirarlos del alcance de su vista durante un tiempo?

Y en el parque o en la calle, ¿somos capaces de ponernos a su altura, de atenderlos o de jugar con ellos? ¿O, por el contrario, nos produce desesperación, queremos marcharnos y los dejamos que jueguen solos? Cuando le

EL AMOR SE DA PRESENCIALMENTE. SE OFRECE EN

CADA GESTO, SE TRANSMITE A TRAVÉS DE COMPARTIR

Los niños quieren coger, e incluso a veces rompen, esos objetos que más tocamos los adultos. Y es que cuando tenemos niños pequeños hay que decidir qué dejamos a su alcance, sin que eso implique ningún peligro, aunque muchas veces ese supuesto “peligro” no es más que un miedo propio, y solo cuando lo abandonamos podemos ver las cosas de otra manera.

Cada vez estoy más convencida de que, en realidad, las madres y los padres no tenemos que “aprender a cuidar” a los niños, sino evolucionar nosotros mismos. Y por evolucionar entiendo tomar conciencia, conocernos mejor, descubrir por qué actuamos como lo hacemos y, sobre todo, qué miedos nos mueven o nos impiden movernos en cada momento. La oportunidad de interactuar con los niños nos deja desnudos, nos muestra cómo somos verdaderamente. Si observas a tu alrededor, verás que cada adulto se relaciona con los niños a partir de sus propios miedos y necesidades inconscientes: de ser obedecidos, de opinar...

Después, observémonos a nosotros mismos, y podremos ver cómo el cansancio, nuestra ira reprimida o nuestros miedos básicos afloran

damos tanta importancia a la independencia, a la autonomía, al autoconsuelo, ¿lo estamos haciendo realmente “por su bien”? Porque en ese caso es importante saber que los bebés y los niños pequeños irán conquistando ellos solos su propia independencia, pero esto solo pasará si antes se sienten seguros, acompañados, queridos, amados... El amor no es algo que está dentro del corazón y que los bebés pueden sentir mientras nosotros estamos lejos. El amor se da presencialmente. Se ofrece en cada gesto, se transmite a través del contacto físico, de la presencia, de la mirada, del compartir...

A la mayoría de las madres y padres de hoy nos cuesta encontrar ese momento de calma, de humildad y de juego que nos pone a la misma altura de los niños. El trabajo, las prisas, la productividad, el escaso acompañamiento que nosotros mismos recibimos en la infancia, entre otros factores, nos hace difícil y doloroso el simple hecho de permanecer junto a los niños... Y bajo esas circunstancias hay pocas reglas que valgan, ni teorías educativas, ni corrientes de psicología que puedan hacer mucho por nosotros..., solo el conocernos mejor a nosotros mismos. 

