

Dra. María Velasco



Criar^{con} salud mental

Lo que tus hijos necesitan
y solo tú les puedes dar

PAIDÓS

Dra. María Velasco

Criar con **salud mental**

Lo que tus hijos necesitan
y solo tú les puedes dar

PAIDÓS

1ª edición, junio de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© María Velasco Ghisleri, 2023

© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2023
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Maquetación: Sacajugo.com

Ilustraciones: Freepick.com y Agencia WeJazz

ISBN: 978-84-493-4104-5

Depósito legal: B. 9.080-2023

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

Prólogo de Dra. Lucía Galán Bertrand	11
Introducción	15
Parte 1. Aclarando ideas	23
1. ¿Qué es un niño? ¿Qué es la infancia? ¿Por qué es tan importante?	25
2. ¿Qué es ser madre y padre?	49
3. ¿Qué necesitamos para ser madres y padres «suficientemente buenos»?	75
Parte 2. Por una crianza con sentido	97
4. Los padres más perdidos de la historia	99
5. La crianza y sus diferentes modelos	119
Parte 3. Aprender a educar sin invadir	147
6. La infancia precoz. La importancia de los comienzos	149
7. La infancia.....	173
8. La latencia.....	205
9. La pubertad y la adolescencia.....	235
Parte 4. Los tiempos difíciles del siglo XXI	265
10. La infancia y la adolescencia más difíciles	267
11. Identidad, sexualidad y género en la infancia.....	303
12. La escuela y sus problemas.....	343
Epílogo. La infancia es un tema de todos	369
Bibliografía.....	389
Agradecimientos.....	395

Capítulo I

¿Qué es un niño? ¿Qué es la infancia? ¿Por qué es tan importante?

Si existe para la humanidad una esperanza de salvación y ayuda, esta no podrá venir más que del niño, porque en él se construye al hombre.

MARIA MONTESSORI

Un niño no es un proyecto de adulto, sino que un adulto es lo que queda del niño.

ANA MARÍA MATUTE

Desde hace miles de años, los seres humanos evolucionamos sin freno, en una carrera darwiniana que garantiza que nuestra especie no solo no se extinga, sino que, gracias a un proceso transgeneracional, haya podido habitar y dominar al resto del mundo animal.

Gracias a esta enorme evolución, nos hemos vuelto más hábiles y resistentes, más inteligentes y longevos y somos capaces de sortear, muchas veces con éxito, los miles de obstáculos de toda índole con los que nos encontramos cada día al despertar.

Aprendimos a cobijarnos construyendo casas, elaborando prendas de abrigo y dominando el fuego. Aprendimos a defendernos no solo de los grandes depredadores, de las lluvias torrenciales y de las angustiosas sequías, sino también de las pequeñas bacterias y los invisibles virus que arrasaban pueblos enteros sin que nadie viera la amenaza llegar.

Aprendimos a alimentarnos mejor, perfeccionando las técnicas y utensilios de caza, dominando los cultivos e innovando maneras culinarias que hoy son fuente de inspiración.

Comprendimos que vivir en grupo nos hacía más fuertes, nos permitía conseguir más cosas y nos ayudaba a sobrevivir mejor. Desarrollamos la medicina, la ciencia, la filosofía, el arte y la industria y creamos de la nada la civilización en la que vivimos hoy.

Pero, de todos los cambios que los seres humanos hemos experimentado a largo de nuestra breve historia, hay uno que es clave y decisivo para comprender lo que nos ha permitido evolucionar tanto como especie: el momento en que nuestro ancestro el *Homo*, hace cuatro millones de años, se irguió y comenzó a caminar sostenido, solamente, por sus pies.

Este milagro evolutivo nos permitió no solo liberar nuestras manos, que se convirtieron en hábiles herramientas, correr más rápido y ver el mundo desde una nueva perspectiva. Sino también, obligó a la mujer a parir a sus bebés antes de tiempo, en un estado de inmadurez neurológica que les permitía atravesar una pelvis, ahora mucho más estrecha, que es la que hace posible que la mujer pueda ponerse en pie, caminar y correr.

Si observamos la naturaleza que nos rodea, vemos que los elegantes caballos, los increíbles elefantes y los inteligentes y alegres delfines paren crías que a los pocos minutos de nacer ven, se levantan y empiezan a caminar o a nadar. Sin embargo, cuando nacemos nosotros, tardamos un mes en ver con claridad, seis meses en poder sentarnos, siete meses en poder coger con la mano un juguete, un año en poder sostenernos erguidos y comenzar a caminar y dos años en hablar y correr con soltura. Llegamos al mundo completamente vulnerables y dependientes de los cuidados de los demás, siendo inmensamente sensibles a todo lo que nos sucede en la infancia. Pero esta inmadurez cerebral con la que nacemos, que supone una evidente desventaja para la supervivencia individual, con respecto a otras especies, es el secreto de la enorme evolución del ser humano, ya que esa misma plasticidad e inmadurez también nos ha permitido desarrollar y transmitir las impresionantes capacidades que subyacen en los profundos cambios en nuestra especie.

El secreto de la evolución humana

Para que podamos comprender mejor de lo que estamos hablando, podríamos dividir las estructuras y las funciones del sistema nervioso en dos. Una, más primitiva, la compartimos con el resto de los seres vivos de este bello planeta y tiene que ver con la supervivencia. Modula el ritmo de la respiración y el latido cardíaco. El sueño, la digestión y la temperatura corporal. Nos hace gritar de miedo o tiritar de frío, reconocer el alimento, apartar la mano si nos hacemos daño o cerrar los ojos si nos deslumbra la claridad. Estas funciones están localizadas en las partes más primitivas e inferiores anatómicamente hablando del sistema nervioso y están ya presentes y funcionando en el momento en que nos pare nuestra mamá. Estas funciones son integradas y coordinadas entre ellas en zonas más superiores del cerebro, el órgano más complejo y desconocido del organismo. Al cerebro le llegan todas las señales que recogemos del entorno a través de los órganos de los sentidos y, también, la información que se genera en nuestro interior, tanto de los distintos órganos como del sistema endocrino e inmunológico. En el cerebro se integra toda la información recibida y se elaboran las respuestas necesarias, que nos mantienen conectados y adaptados a lo que nos rodea en un equilibrio dinámico al que llamamos salud.

Pero el cerebro no solo recibe e integra la información y responde, sino que también tiene sus propias funciones. Las funciones mentales que, aunque innatas, necesitamos que otras personas nos ayuden a desarrollar.

Nos referimos a capacidades tan diversas como el lenguaje, el modo y la forma de comunicarnos y reconocer lo que nos rodea, de dar sentido a las contrariedades y adaptarnos (capacidad de frustración), de hallar soluciones a las dificultades con las que nos encontramos, de sonreír y de llorar, de jugar y disfrutar y de vivir las cosas con humor y serenidad. De crear música, arte o tecnología. De aprender de lo que nos sucede, de prestar atención a los estímulos y poderlos discriminar. De hacernos preguntas, buscar respuestas, encontrar porqués y necesitar de un más allá. De desarrollar el concepto que tenemos de nosotros mismos (identidad), darnos un valor (autoestima) y comprender y aceptar el lugar que ocupamos en este mundo y en la vida de los

demás. De la manera en que nos defendemos de las cosas que nos dañan (defensas). De recordar y anhelar; temer y soñar. De resistir y crecer ante situaciones complicadas (resiliencia), de los valores y la ética que mueve y sostiene nuestros pasos, de poder reconocer y comprender las necesidades de otras personas (mentalización) y de ser capaces de sentir lo que sienten los demás (empatía). De necesitar conectar y ser escuchados, mirados y comprendidos; de necesitar ser abrazados y abrazar; ser amados y amar.

En definitiva, en el cerebro se encuentran los rasgos y necesidades que nos definen..., y todo lo que somos en realidad.

Todas estas capacidades mentales y emocionales tienen como objetivo fundamental habilitarnos para sobrevivir. Y eso implica poder vivir en sociedad (familia, clan, grupo...). Somos seres sociales, es algo que nos define como especie y necesitamos por naturaleza formar parte de un grupo que nos sustente, nos dé sentido y nos aporte dignidad.

Todas las capacidades mentales están presentes cuando nacemos, pero necesitan ser activadas y desarrolladas por quienes nos cuidan y acompañan en la infancia, sin los cuales no lograríamos sobrevivir, hablando simbólica y literalmente.

Somos mucho más que nuestros genes

Cuando nacemos, lo hacemos con un sistema nervioso que está completo en su estructura, es decir, anatómicamente ya constituido por los cien mil millones de neuronas y el billón de diferentes células que lo conforman y que contienen las distintas estructuras y áreas especializadas, donde se encuentran las capacidades que son la base de lo que somos. Esas estructuras van a ser activadas, esculpidas y modeladas mediante fases de proliferación y poda de las conexiones interneuronales, mediadas por la interacción de unos genes que se expresan y de unos estímulos que, como hacía el cincel de Miguel Ángel en el mármol, esculpen y dan forma al cerebro individual de cada ser humano.

Los genes no solo son un legado de nuestros padres, sino de todas las generaciones que los precedieron. Y para comprender la interacción

dinámica entre nuestros genes y los factores y circunstancias que nos rodean y que van a ser esos golpes de cincel que nos esculpen y dan forma, comencemos con una breve historia que suelo contar a mis pacientes, los grandes y los chicos, para explicarles los increíbles avances de las neurociencias.

Supongamos que cada uno de nosotros estamos hechos de un material. Unos nacen siendo de hierro y otros de un transparente cristal. Algunos somos madera de olivo y otros de un bello mármol rosado de la Italia más septentrional. Este es el material con el que cada uno de nosotros está hecho, condicionado por el legado genético de nuestros ancestros y que va a ser moldeado y esculpido, como si de una figura se tratara, dando lugar a la persona irreplicable en la que nos vamos convirtiendo al ir creciendo y madurando. Esos golpes de cincel podrán hacer que un material inicialmente frágil se convierta en una escultura bella y resistente o, por el contrario, que un exclusivo bloque de un hermoso material acabe siendo una figura que no tenga sentido o enormemente frágil que, finalmente, se rompa con la suave brisa que se despierta al llegar el verano.

Pero ¿todo lo que nos sucede talla, esculpe y da forma al cerebro? ¿Todo lo que nos rodea nos define y condiciona? Lo cierto es que sí. Nos definen y condicionan tanto las cosas positivas como las negativas; lo que nos sucede en el cuerpo, en la relación con los demás y con el mundo; las necesidades que tenemos cubiertas y las que no; lo que nos sobra y lo que nos falta; lo que nos hacen sentir y lo que no experimentamos nunca; lo que podemos asumir y lo que nos sobrepasa... Todo lo que nos sucede y rodea en la infancia y en la adolescencia va «esculpiéndonos» hasta convertirnos en quienes somos. Sin embargo, no todo lo que nos pasa deja en nosotros una huella de la misma magnitud.

Distincuir qué es lo verdaderamente importante y comprender qué situaciones, necesidades, vivencias, acciones y miradas son determinantes en la crianza de los hijos es una cuestión de enorme relevancia para las madres y los padres, quienes, sin embargo, han de aceptar sus propias limitaciones de tiempo, fuerzas y capacidad a fin de ejercer, desde la serenidad y no desde la culpa, su papel decisivo en la manera y la dirección en la que se desarrollan sus hijos.

A lo largo de este libro, reflexionaremos juntos sobre cómo merece la pena invertir nuestros recursos y energía para que nuestras hijas e hijos crezcan con la mayor salud mental posible, base inequívoca de lo que llamamos felicidad.

Esto es importante hoy más que nunca.

Muchos padres y madres acuden a la consulta angustiados y sintiéndose sobrepasados e invadidos por la culpa infinita que sienten por hacer, a veces, las cosas «mal».

Recuerdo la madre de un niño de cuatro años que vino a la consulta con una coleta medio deshecha, los calcetines desparejados y un bolso que parecía un kit de supervivencia —llevaba toallitas húmedas, caramelos, un coche de juguete y un playmobil, tiritas, agua, un plátano, envoltorios de galletas usados, un par de lápices de colores, alguna hoja llena de garabatos y unos cuantos clínex a medio usar. Esta madre me contó con la voz entrecortada y los ojos brillantes por unas incipientes lágrimas que no acababan de resbalar por sus pálidas mejillas:

Me siento fatal conmigo misma porque a veces grito a mi hijo y tengo miedo de traumatizarlo, de hacerle mucho daño... Pero es que hay veces que estoy tan cansada, tan agobiada por las cosas de la casa, del trabajo, de mis hijos y de tantas cosas que atender y solucionar...

Por la mañana estoy mejor, pero llega la tarde y entonces le pido al niño que se duche, pero él sigue jugando o me dice que no. Se lo pido muchas veces y de buenas maneras. Le explico que es importante, que se hace tarde y que tenemos que cenar..., ¡que estoy cansada!, pero no me hace caso y al final le acabo pegando un grito para que me obedezca. Y lo hace, pero entonces yo me siento muy muy mal. Me siento mala madre. Mala persona. Tengo mucho miedo de que ese grito lo traumatice y me lleno de culpa. Así que le pido perdón por los gritos y vuelta a empezar. Estoy agotada y así un día tras otro, me desespero cada vez antes por no saber cómo actuar...

Esta mujer joven acudía a la consulta para saber si su hijo tenía un problema, porque era un niño con carácter y muy vital. Y ella, perdida entre tanta información de la que hoy disponemos, no sabía cómo ejer-

cer su maternidad. Esta situación es la cotidiana de muchas madres y muchos padres. La analizaremos desde distintas perspectivas a lo largo del libro, pero ahora nos sirve de ejemplo para comenzar a preguntarnos qué es un estímulo y cómo debe ser dicho estímulo para tener la capacidad de «traumatizar», modificar o condicionar el desarrollo del funcionamiento cerebral de los hijos. Es decir, su personalidad y su capacidad para vivir con más o menos salud mental.

Un estímulo es cualquier información que llega al cerebro. Hay estímulos internos, como los sueños, los recuerdos, las sensaciones físicas, los cambios endocrinos e inmunológicos, las emociones y los pensamientos y hay estímulos externos, como la mirada de las personas con las que nos cruzamos, la música que se escapa por un callejón, la luz dorada de una puesta de sol, el frescor de la mañana, la llamada de un ser querido, una piedra en el camino o el beso de nuestra madre al despertar. Todos estos estímulos, internos y externos, hacen que reaccionemos (es decir, nos provocan a su vez emociones, acciones, pensamientos...) para que nos podamos adaptar.

Un estímulo o una situación son traumáticos, es decir, que inciden negativamente en el desarrollo psíquico y emocional de un niño cuando desbordan su capacidad de elaboración o protección frente a él. O por su enorme intensidad y brusquedad en su aparición, que impide que podamos activar los mecanismos de defensa mentales (en el caso de los niños, sus mecanismos de defensa son menores y menos eficaces que en los adultos). O porque se prolongan en el tiempo y agotan los recursos de la persona para protegerse de él.

¿Qué es lo traumatizante?

Los estímulos que llegan al cerebro van creando respuestas cerebrales, que son las conexiones (sinapsis) entre las distintas neuronas. Si esos estímulos son constantes y se repiten una y otra vez, se convierten en esos golpes de cincel que nos tallan, dan forma y definen lo que pensamos, sentimos y hacemos y que también influyen en lo que deseamos y en cómo nos defendemos, así como en nuestra manera de estar y comunicarnos con el mundo. En definitiva, en nuestras capacidades y

en nuestra manera de ser. Por ello, si una madre recurre siempre a gritos, reproches o amenazas para que su hija le obedezca, le estará dando un mensaje negativo en relación con su valor personal, lo que es el amor y lo que se permite en una relación humana. Su hija creará que la agresividad está permitida cuando se está cansado o puede que deduzca que sus preguntas no tienen valor porque no son escuchadas y, por tanto, es mejor silenciarlas. Aprenderá que cuestionar a las personas que necesita es peligroso y que someterse es la manera de asegurarse que la quieren.

Pero si solemos hablar a nuestros hijos con una sonrisa llena de firmeza y tolerancia, escuchamos y atendemos sus preguntas, manteniendo, eso sí, una jerarquía imprescindible para que la seguridad y la coherencia reinen en casa, estaremos ayudándolos a desarrollar capacidades tan importantes como la empatía, la seguridad, la capacidad de poner límites, la tolerancia y la confianza. Y si un día perdemos la calma porque nos sentimos desbordados por cualquier circunstancia, no tendremos por qué cuestionar nuestra capacidad como padres o madres, ya que el ambiente predominante en casa es de respeto, por lo que nuestros hijos se sabrán considerados, valiosos y queridos.

Estaremos potenciando el desarrollo de capacidades que les permitirán ser ellos mismos y expresarse, pero dentro de un entorno que tiene límites y normas puestas por unos progenitores que también tienen necesidades que deben ser reconocidas y respetadas.

Por otra parte, un suceso repentino de inmensa magnitud que impida activar los mecanismos de defensa psíquicos para minimizar su impacto puede dejar una huella permanente en una persona, pero de manera más fácil y definitiva en el aparato psíquico infantil, que por definición es más vulnerable por estar en construcción. La muerte de una madre o un padre, la exposición a un entorno violento, un accidente o una enfermedad inesperada son ejemplos de situaciones que desbordan la capacidad de elaboración infantil, condicionando el desarrollo psíquico.

No somos solo las miles de neuronas que alberga nuestro el cerebro cuando nacemos. No somos un acierto o una casualidad. No somos solo unos genes expresados, un destino asegurado o el legado de la evolución de nuestros ancestros sin más.

Lo que somos es el resultado de las miles y complejas conexiones interneuronales, que se van forjando y construyendo, podando y proliferando, en respuesta a todo lo que nos acontece, nos rodea, nos pasa y nos deja de pasar.

Podemos ser de un metal muy resistente, pero si sufrimos golpes mal dados en la infancia, nos convertiremos en adultos frágiles, sin forma ni sentido y nos «romperemos» con facilidad ante cualquier dificultad de la vida. Del mismo modo, si somos de un cristal aparentemente frágil, pero durante la infancia nos han cuidado y tallado con cariño y atención, podremos acabar siendo personas adultas fuertes, flexibles y resistentes que brillarán bajo el sol.

Recuerdo la historia de una mujer que acudió a verme porque llevaba años sintiéndose triste, sin color en sus días, sin calor en sus noches y sin ganas ni motivos por los que caminar más. Su pelo, sus rasgos, su ropa y hasta su postura corporal eran reflejo de su falta de vitalidad. De la ausencia de una esperanza imprescindible. Parecía un bello almendro sin flores ni hojas, quemado por las heladas de un interminable y frío invierno que duraba ya una eternidad. Dudaba de todo lo que hacía, creía que siempre molestaba, que sobraba, que no tenía ningún valor para los demás. Había forjado su vida desde un papel de persona invisible. No recordaba cuáles eran sus sueños, sus deseos, sus anhelos. No recordaba la posibilidad de su felicidad.

En la terapia empezó a recordar cómo reía y cantaba cuando era muy niña, sus disfraces más bonitos, sus pócimas secretas, su peluche preferido... y a su madre de abrazos fáciles y blanditos, que un día se marchó de su lado, llevándose toda la luz y la felicidad. Una madre que falleció cuando ella tenía cinco años, lo que la obligó a irse a vivir con el único familiar que tenía. Una tía a la que nunca había visto antes, que era una persona poco amigable y estricta, a la que le gustaba el silencio y la soledad. De esta manera, pasó de vivir en un hogar en el que se sabía querida a crecer en una casa en la que se sabía una obligación moral. Aprendió a dar las gracias por la cama y la comida y se olvidó de las risas, los juegos y la espontaneidad. Una semana tras otra. Una estación y una más. Y aquella niña feliz y juguetona... olvidó quién era realmente confundiendo su depresión con ser la mujer triste que acudió a mi consulta pidiendo un poco de alivio para tanta soledad.

Tan importante es lo que hacemos como lo que dejamos de hacer

El cerebro infantil va a ser moldeado fundamentalmente por dos tipos de situaciones: las que suceden y las que no.

Como padres, estamos muy preocupados por las cosas que hacemos mal (errores, salidas de tono y desbordamientos emocionales, etc.) que creemos que pueden dañar a nuestros hijos y buscamos sin aliento respuestas que calmen nuestras dudas y nos den seguridad. Somos demasiado conscientes de que nuestros actos, palabras, miradas, gestos y actitudes sostenidos en el tiempo tienen la capacidad de moldear a nuestros hijos, determinando quiénes son y lo que podrán llegar a ser, como hábiles y respetuosos cinceles, si tienen un cariz positivo, o como invasivos y crueles martillos, si, por el contrario, son nocivos. Pero hay otras situaciones que inciden en el desarrollo del cerebro humano y, por tanto, en quienes llegamos a ser a las que no solemos dar la importancia decisiva que tienen. Nos referimos a todo aquello que necesitan los niños para crecer y desarrollarse y que no estamos tan pendientes de dar.

Actualmente, en las sociedades occidentales, por lo general vivimos mejor y tenemos una gran cantidad de información, a la que acudimos para poder convertirnos en los mejores padres y madres y evitar a nuestros hijos cualquier trauma derivado de nuestras actitudes o acciones y eso está muy bien, pero no debemos olvidar que tan importante como evitarles los traumas es darles estímulos positivos que les permitan desarrollar todas sus capacidades y una buena salud psíquica y para ello nada mejor que estar a su lado, compartir tiempo de juego juntos y demostrarles nuestro amor. Porque lo que falta y debería estar también daña. Lo que es ausencia, silencio o soledad también daña. Lo que no permite construir un sentido, un sostén y una relación íntima también daña.

Para demostrar la importancia de esos estímulos positivos para un desarrollo emocional y psíquicamente sano, recordemos los casos de niños que por circunstancias del destino fueron criados por animales. Estos casos que inspiraron libros que, más tarde, se convirtieron en divertidas películas como *Tarzán* o *El libro de la selva*, esconden una de las

realidades más decisivas de nuestra naturaleza. Cuando estos niños fueron encontrados, no tenían lenguaje, no miraban a los ojos, caminaban a cuatro patas, no conectaban con sus iguales y mataban sin piedad.

Estos niños crecieron ayudados por lobos o primates que les dieron el calor suficiente, les enseñaron a mantenerse vivos, a buscar alimentos, a resguardarse de la lluvia y a reconocer las amenazas, lo que les permitió adaptarse al mundo animal y sobrevivir. Pero no pudieron proporcionarles los estímulos y cuidados que nos diferencian del resto de animales y nos hacen personas: el reconocimiento emocional, la creatividad decisiva, el narcisismo herido y reconstituido, la capacidad para frustrarnos sin dañar, el manejo de la agresividad siempre presente, la construcción de una sexualidad humanizada, el poder pensarnos y reconocernos, el aprender a reconocer lo que quieren, sienten y piensan los demás... En definitiva, les faltó todo aquello que en la infancia nos permite desarrollar las capacidades humanas, algo que solo podemos experimentar conviviendo y siendo cuidados por otras personas. Porque todas esas capacidades las desarrollamos en la relación humana que establecemos con la persona o personas que nos ayudan a crecer sanos física, emocional y psíquicamente. Nacemos seres humanos, somos de la especie humana. Pero lo que nos hace personas, lo que hace que podamos desarrollar todo lo que esa palabra implica, es otra persona que nos ayuda a desarrollar las cualidades que nos definen como tal.

La mayor amenaza para el ser humano es él mismo

Aunque a veces sea difícil es necesario admitir que somos una especie altamente agresiva. Hemos sobrevivido en un mundo impredecible y brutal y hemos llegado a dominar al resto de los seres vivos, por nuestra inteligencia, por nuestra capacidad para adaptarnos y aprender, pero también por nuestra capacidad para una enorme agresividad.

Desde el inicio de su historia, la humanidad siempre ha tenido que enfrentarse a algún tipo de amenaza: el peligro de ser devorados por otras especies, catástrofes climáticas, enfermedades que acababan con la vida de miles de personas, hambre, frío, oscuridad..., pero, tristemente, la mayor amenaza para el ser humano siempre ha sido el propio

ser humano. Pese a haber construido civilizaciones increíbles y culturas altamente complejas, no hemos conseguido disminuir nuestra capacidad para la violencia, que ejercemos entre nosotros cada vez de una manera más eficiente, sistemática, validada y muchas veces institucionalizada (la esclavitud, el Holocausto, etc.).

Si no ayudamos a nuestros hijos a desplegar las capacidades que evitan la violencia y humanizan a nuestra especie, proporcionándoles ambientes libres de la violencia en todas sus posibles expresiones, del caos y de la incoherencia, en los que se sientan mirados, escuchados y comprendidos y puedan desarrollar tanto la empatía como aprender a manejar las emociones que les resultan desagradables o difíciles (tristeza, ira, enfado...), a fin de que puedan llegar a ser personas emocionalmente sanas que no ejerzan la violencia contra ellas mismas (absentismo escolar, consumo de drogas, autoagresiones, suicidios, anorexia) ni contra las demás (*bullying*, acoso, agresiones a la autoridad, abusos físicos, sexuales y emocionales), tanto para controlar los vínculos y expresar la rabia y la frustración, como para evitar la tristeza, la responsabilidad o simplemente como manera válida de comunicación.

Lo que nos hace personas es el amor

Damos por hecho que nacemos frágiles, vulnerables y dependientes, que los cuidados que precisamos de pequeños se refieren a la alimentación y a no pasar frío, a que nos mantengan vivos y a evitar que suframos de más, pero lo cierto es que nacemos frágiles, vulnerables y dependientes. Sobre todo, de un amor que nos construye como personas, con cada mirada, con cada palabra, con cada caricia, con cada gesto, que cuando parten del amor, nos aportan sentido, humanidad y dignidad.

Cuando estudiaba la especialidad de Psiquiatría tras acabar la carrera de Medicina, me llamaron poderosamente la atención los estudios que René Spitz, médico y psicoanalista austríaco, realizó en 1945 observando a menores que vivían en orfanatos e instituciones o que estaban ingresados en hospitales y separados de sus madres —en aquella

época, no se contemplaba que los niños estuvieran acompañados por alguien conocido cuando necesitaban estar en un hospital—. Spitz se dio cuenta de que estos niños, aunque tenían sus necesidades físicas cubiertas por el personal sanitario (les proporcionaban alimentos y los cuidados médicos que precisaban), al no recibir afecto y cariño de sus padres y el personal desconocer la importancia de la faceta emocional en los menores, entraban en un estado de tristeza progresiva y dejaban de jugar, de expresarse y de interactuar, llegando a dejar de comer, lo que era preludio de una muerte para la que por aquel entonces los médicos no encontraban un porqué.

Fue Spitz quien dedujo que la privación emocional y de cuidados maternos era la que producía las fatales consecuencias y promovió la introducción de cambios imprescindibles en orfanatos y hospitales para que los menores vieran también cubiertas sus necesidades afectivas. Él encontró la causa de por qué los niños morían en los orfanatos, a pesar de ser alimentados y abrigados. Porque se les privaba de las miradas, los abrazos, las palabras y las caricias que no solo nos humanizan, sino que necesitamos para sobrevivir.

Siempre que hablo de la imposibilidad de sobrevivir sin amor, recuerdo a un niño pequeño, de aspecto frágil y enormes ojos negros, que apareció una mañana de una semana cualquiera en mi consulta acompañado por una educadora del centro de menores en el que vivía. Lo trajo para que valorase como psiquiatra su situación. Me llamó la atención que, cuando la mujer salió de la habitación, el pequeño, al quedarse a solas conmigo, no expresó ningún tipo de gesto o emoción.

Su mirada era profunda e inquietante. Su cabecita de pelo negro estaba accidentada por extrañas calvas que él mismo se infligía, cuando se encontraba con su vieja y ya no temida amiga, la soledad. Ningún gesto en su cara acompañaba el lenguaje de vocabulario reducido que escupía a trompicones y en un tono abrupto e inaudible, con su diminuta boca apretada. Dibujaba garabatos negros, de formas oscuras y amenazantes, que preocupaban a sus profesoras. Y no sabía jugar.

Me explicaron que había sido abandonado y maltratado por sus padres durante su corta vida, unos padres que estaban siempre discutiendo entre ellos

y descargaban sobre su pequeño hijo su ira, su furia y su falta de humanidad. Había sido un bebé no esperado ni deseado, al que no atendieron y al que no miraron ni sonrieron y con el que nunca jugaron.

Al niño le creció el cuerpo, los brazos, las piernas y aprendió a caminar, pero su corazón parecía impenetrable y petrificado. Paralizado en un latido que era silencio eterno y del que las personas que lo cuidaban en la institución en la que vivía pensaban que nunca podría escapar. Tras muchas sesiones de terapia y la implicación de profesionales de diferentes especialidades que rodean a la infancia (psiquiatras, psicólogos, pediatras, trabajadores sociales, educadores y maestros) que creemos firmemente en la infancia y en la capacidad de recuperación de los menores, empezamos a curar sus heridas con nuestra mirada llena de esperanza y afecto. Su pequeño corazón congelado y defendido comenzó a latir cada día más fuerte por un sentido encontrado y un valor propio que solo reconocemos en la mirada de los demás. De la mano y despacito. Cada día, sorteando el inmenso abismo de vacío, desconfianza y sinsentido que la falta de amor y cuidados en la infancia produce sin piedad. Y una mañana de un día cualquiera, este pequeño de mirada profunda comenzó a reírse y a mirarnos. Creció su precioso pelo negro y aprendió a jugar.

La edad es un factor decisivo

La capacidad para dañar de los estímulos y circunstancias negativos o la de construir y reparar de los estímulos y circunstancias que resultan imprescindibles para que un niño madure y crezca con una buena salud mental está muy relacionada con la edad. La vulnerabilidad es máxima en los primeros meses de vida por dos circunstancias bien distintas.

La primera tiene que ver con el hecho de que el sistema nervioso central tiene un desarrollo dinámico, por lo que el impacto de los acontecimientos o experiencias que nos suceden es mayor en las zonas cerebrales que se están desarrollando que en las que ya están organizadas. El cerebro madura siguiendo un orden jerárquico, de abajo arriba, de estructuras más básicas a otras más complejas y superiores, por lo que un daño precoz incide en las estructuras que son cimiento y tiene

una repercusión en el desarrollo de las estructuras superiores —las que regulan todas las funciones y capacidades exclusivamente humanas—, que, en etapas posteriores de crecimiento, puede traducirse en desajustes físicos, cognitivos, sociales o emocionales.

La segunda circunstancia es que, como los mecanismos de defensa psíquicos que nos ayudan a disminuir el impacto de cualquier trauma o daño los vamos desarrollando a medida que maduramos, cuanto más pequeño es el niño, menos capacidades tiene para defenderse. No es lo mismo dejar de abrazar a un bebé de un mes durante unas semanas que hacerlo con un niño de diez años. Experiencias que pueden ser bien toleradas por un niño más mayor implican una falta esencial de experiencias imprescindibles en períodos más críticos de la infancia, que pueden destruir literalmente a un bebé o crear una disfunción psíquica evidente en alguna de sus capacidades.

Podríamos decir que los estímulos que recibimos durante los primeros tres años de vida son esos primeros grandes golpes de cincel, los que moldean nuestra personalidad y nuestras capacidades psíquicas, los que crean las bases que condicionan la manera que tenemos de vincularnos con otras personas y el modo en que nos percibimos, entendemos y hablamos. Es en esos años cuando desarrollamos el sentimiento de seguridad que nos permite tener interés por la vida y por salir al mundo y ser conscientes del lugar que ocupamos en realidad.

La capacidad plástica del cerebro vuelve a ser de nuevo máxima en la pubertad y la adolescencia, que es cuando se reactivan los procesos de proliferación de las conexiones interneuronales y se produce una poda de las conexiones que no utilizamos. Esta etapa es el último gran período en el que nuevos golpes de ese cincel del que hemos hablado completan y finalizan el proceso de maduración, cristalizando y quedando definida nuestra estructura psíquica adulta.

Con el tiempo, las cosas que nos suceden seguirán provocando reacciones que, si son frecuentes, continuarán condicionando lo que somos, unas veces potenciando algunos aspectos y otras veces rompiendo o matizando otros o bien reparándonos. Pero según vayamos cumpliendo años, la repercusión de lo que nos pasa será menor en cuanto a la estructura de nuestra personalidad y a la manera de vincularnos con los demás y con las circunstancias que nos rodean.

¿Qué es un niño?

Llegados a este punto podemos comenzar a contestar esta pregunta tan importante. Un niño es un ser humano dependiente, moldeable y vulnerable que llega al mundo con las capacidades necesarias para alcanzar una salud psíquica y emocional que le permita ser feliz, pero que depende por completo de la mirada, el cariño, la atención y el respeto de quien le cuida para poder desarrollarlas. Es un maravilloso ser, que es moldeable, pero no flexible, es decir, que no vuelve a su punto de partida cuando algo que le sucede incide negativa o positivamente determinando su desarrollo. Es un humano diminuto, sin voz propia, ni manual de instrucciones, pero con todos sus derechos, que llega a la vida de unos padres, siempre sorprendidos y muchas veces desconcertados por lo que su hijo moviliza en cada uno ellos, en la relación de pareja y en su visión del mundo en general.

Conocer y reconocer la trascendencia que tiene en nuestros hijos la relación que establezcamos con ellos desde su infancia, el estilo de crianza que apliquemos, los sentimientos y pensamientos que nos despiertan a cada paso y las verdaderas necesidades que tienen y de las que tenemos que ocuparnos y responder, lejos de abrumarnos de responsabilidad y culpa debe impulsarnos a construir con ellos una relación desde la esperanza, que nos movilice a buscar las respuestas que no encontramos y la luz que nos ilumine cuando sentimos que hemos perdido el camino.

Recuerdo un día en el que llegó a la consulta una adolescente acompañada de sus padres adoptivos. Me contaron alarmados el terrible cambio que había dado su hija. La adoptaron cuando tenía tres años y poco sabían de su vida anterior, salvo que había vivido en varias instituciones antes de llegar al centro al que ellos fueron a buscarla. Se adaptó rápidamente a su nueva vida, a un nuevo colegio, a una nueva casa, a una nueva familia y se comportó como una niña responsable, siguiendo sin problemas las indicaciones de sus padres, hasta llegar a la adolescencia.

Esa niña buena e hiperadaptada parecía haberse ido para siempre del lado de sus padres y haber sido sustituida por una adolescente que los retaba y cues-

tionaba constantemente con bastante vehemencia, sin remilgos y con muchas ganas. Lo que para sus progenitores era una rebelión injusta que los llenaba de miedo y pena al sentir que habían perdido a su hijita, para esta adolescente peculiar, de pelo color arcoíris, era una oportunidad para reencontrarse y saber quién era realmente ella. Las heridas sufridas en su primera infancia habían permanecido silenciadas hasta ese momento, pero ahora, en la adolescencia, los cambios hormonales propios de esta etapa y los procesos consecuentes de modelamiento cerebral las habían reabierto y puesto de manifiesto.

Su vulnerabilidad era de nuevo enorme, por lo que también era un momento en el que cabía la posibilidad de restaurar las heridas que había sufrido y seguir adelante con su vida si se aceptaba, con su pasado y su presente, sintiéndose segura de sí misma y sabiendo que contaba con el amor y la aceptación incondicionales de sus padres. La respuesta de los progenitores ante los cambios de su hija era crucial.

Mi trabajo consistió en ayudarlos a comprender su sentimiento de pérdida y a manejar la rabia, la impotencia y la incertidumbre que los invadía para que pudieran seguir acompañando a su hija en esta nueva etapa. Su hija adolescente necesitaba releer y resignificar su pasado y las vivencias de abandono que tuvo, experimentando que podía separarse de sus padres de una manera legítima y segura y reencontrarse con ella misma y solo podría hacerlo si ellos resistían el miedo y la necesidad de control, si evitaban los reproches y le permitían separarse con seguridad y sintiéndose comprendida. Fue así como esta joven logró reparar las heridas producidas por lo que vivió en su día siendo niña.

Los dos períodos de máxima vulnerabilidad cerebral, la infancia más precoz y la adolescencia, son también los dos momentos vitales en los que las personas tenemos más oportunidades de crecer y desarrollar nuestro aparato psíquico. Saber esto puede ayudarnos a que, como madres y padres, aceptemos de una manera más ajustada a la realidad las necesidades y características cambiantes de nuestros hijos.

Después de hablar sobre cómo se construye nuestro cerebro y cómo todos los factores que nos determinan se relacionan entre sí, vamos a analizar otro de los grandes pilares en el devenir de las cosas, de cuya trascendencia a menudo no somos conscientes. Nos referimos a

que los niños y adolescentes viven en un entorno, en una familia y en una sociedad que les atribuye características, interpreta sus necesidades e invade o respeta sus tiempos, sus derechos y su integridad.

La infancia es un concepto moderno

El ser humano ha dividido los períodos de su vida en función de las circunstancias del momento, de la concepción de la sociedad dominante y de sus necesidades en particular. Lo que hoy consideramos que precisan y requieren los niños para desarrollarse sanos física y psíquicamente es muy diferente a lo que se pensaba no hace tantos años. Y esto es así porque la visión del lugar que ocupan las niñas y los niños a lo largo del tiempo ha cambiado enormemente durante la historia de la humanidad. Esto es debido a que son seres frágiles y necesitados, sin voz ni capacidad de defensa propias sobre los que es fácil imponer unas necesidades, negar otras, proyectar conflictos, expiar culpas, extorsionar o abusar.

Hagamos un breve recorrido por nuestra historia que nos permita ser más conscientes de las dificultades que la población infantil ha arrastrado hasta hoy.

Los antiguos griegos defendían el concepto del desarrollo integral del ser humano y educaban a los niños en el arte de la lectura, la escritura y el deporte. Más tarde, a partir de la pubertad, los instruían en la literatura, la aritmética, la filosofía y el arte. Aristóteles, Plutarco y Platón, entre otros, entienden la infancia como un período especial e importante de la vida, con características propias.

Los niños en Roma o eran esclavos y realizaban trabajos como si fueran adultos o recibían clases de prosa, teatro, poesía y técnicas de oratoria, ya que los romanos daban mucha importancia a los buenos oradores. Tanto en la Antigüedad clásica como en la Edad Media, el infanticidio estaba legalizado. Se mataba a los menores por ser niñas, por no poderlos cuidar, por tener malformaciones, por nacer de una relación adúltera o por ser considerados ofrendas religiosas... El infanticidio dejó de ser legal en el siglo IV, aunque se continuó practicando en la Edad Media, momento en el que varias circunstancias tuvieron consecuencias desastrosas para la población infantil.

Por un lado, como se carecía de conocimientos y métodos anticonceptivos, la natalidad era muy alta, pero, por otro lado, como los conocimientos médicos eran muy arcaicos y no se los alimentaba bien ni se les prestaba atención por no ser productivos, la mortalidad infantil por accidentes, desnutrición y enfermedades era elevadísima. Esto hacía que las madres apenas se vincularan con sus hijos, a los que con frecuencia no les ponían nombre hasta que superaban los seis o siete años. Los niños trabajaban igual que los adultos desde los cinco años y se los vendía, abandonaba y explotaba sexualmente.

Por influencia del cristianismo y del pecado original, se pensaba que eran perversos y corruptos y que cargaban con una mancha en sus almas, que se expresaba en sus conductas y necesidades más primarias, hasta que podían ser purificados por el bautismo cuando tenían ocho o nueve años. No hay imágenes de niños jugando en la Grecia y la Roma de la Antigüedad y tampoco en la Edad Media. No había infancia. La adolescencia no existía. No había una etapa de transformación entre la infancia y la edad adulta. O se era un lactante frágil que sobrevivía o un hombre pequeño de cinco o seis años al que se le ponía a trabajar. En algunas clases sociales o en algunas culturas, los jóvenes tenían que superar un rito, unas veces simbólico y otras peligroso, para ser considerados hombres por su comunidad.

Las mujeres tenían otro destino.

Muchas eran asesinadas tras nacer porque se consideraba que una mujer aportaba poco valor a la familia al no tener tanta fuerza física para poder trabajar. En el caso de que esto no fuera así, cuando llegaba el momento, su padre negociaba su matrimonio, que muchas veces le resultaba costoso, porque debía entregar a su hija con una dote, según la cual esa mujer tendría mejor o peor fortuna o valdría muy poco o nada para los demás: se vendía su virginidad junto con su futuro al mejor postor, sin tenerse en cuenta ni sus deseos ni su dignidad. Su único valor era proporcionar descendencia. En el momento en que una joven tenía la menstruación, era escondida y dejaba de poder salir a jugar. Se la consideraba la causa del pecado del hombre, como Eva en la Biblia y si era vejada, violada o torturada, debía asumir la responsabilidad de haber tentado a su agresor.

La mujer tenía la categoría de objeto, era solo una propiedad más (la del padre, primero y la del marido, después), sin derecho a elegir,

instruirse o tener una profesión propia que le permitiera una independencia económica. Solo tenía dos opciones: casarse con un hombre y tener hijos o casarse con Dios. En ambos casos, su destino era vivir dentro de una casa dedicada a cuidar a los demás.

A partir del Renacimiento, comenzó a haber personajes influyentes, como Erasmo, Luis Vives y Comenius, que expresaron interés por los niños y lo que necesitaban. Con la Revolución Industrial, la clase media proliferó, disminuyó la necesidad de mano de obra infantil y apareció el núcleo familiar. Los menores comenzaron a ser mejor alimentados y cuidados físicamente y también pudieron empezar a recibir educación, ya que al llenar las calles por no tener trabajo se abrieron las primeras escuelas, un espacio muy importante para ellos, donde podían jugar y aprender.

Sin embargo, se siguieron interpretando sus necesidades y conductas desde un prisma adulto o religioso, de forma que se los asociaba con el demonio cuando tenían rabietas, robaban o delinquían o con los angelitos, siendo, además, representados como tales en tantas pinturas. En definitiva, aún no se veía a las niñas y los niños como seres con pensamientos, emociones y necesidades propias, así como con deseos o conflictos psíquicos que elaborar y gestionar.

Un hecho que tuvo una gran trascendencia para la población infantil fue la aparición de métodos anticonceptivos, porque permitieron que, por lo general, los hijos que nacían fueran con más frecuencia deseados y estuvieran mejor cuidados. Esto fue determinante para la mujer, ya que se pudo desligar la sexualidad de la reproducción, permitiéndole organizar su vida y decidir en cierta manera sobre su maternidad. A partir de entonces, y poco a poco, la mujer podía elegir si quería ser madre o no, cuándo ser madre, cuándo podía plantearse dedicarse a estudiar y/o trabajar fuera de casa, o desarrollar otras facetas como la escritura, el arte o la música. Más tarde, a mediados del siglo XIX —es decir, hace menos de ciento cincuenta años—, la ciencia comenzó a tener a los niños como objeto de estudio y se planteó la necesidad de que la educación infantil fuera obligatoria.

No es hasta el siglo XX cuando se reconoce la infancia como un período con sus características, necesidades y derechos propios y se declara al niño como persona con derecho a la identidad personal, la dig-

nidad y la libertad (Asamblea General de la Organización de Naciones Unidas [ONU] de 1989).

Cuatro son los principales derechos de los niños, sobre los que hemos de basar la relación que tenemos con ellos, nuestra mirada y nuestra responsabilidad en su crianza y su crecimiento:

1. **Participación.** Los niños, como personas y sujetos de derecho, pueden y deben expresar su opinión en los temas que les afecten. Sus opiniones deben ser escuchadas y tomadas en cuenta para la agenda política, económica y educativa de un país.
2. **Supervivencia y desarrollo.** Las medidas que tomen los Estados para preservar la vida y la calidad de vida de los niños deben garantizar un desarrollo armónico en el aspecto físico, espiritual, psicológico, moral y social de los niños, considerando sus aptitudes y sus talentos.
3. **Interés superior del niño.** Cuando las instituciones públicas y privadas, las autoridades, los tribunales o cualquier identidad tomen decisiones respecto de los niños, han de considerar aquellas que ofrezcan el mayor bienestar para el menor.
4. **No discriminación.** Ningún niño debe ser perjudicado de modo alguno por motivos de raza, credo, color, género, idioma, casta, situación al nacer o por padecer algún tipo de impedimento físico.

Nos anteceden personas que, desde su inquietud por conocer y comprender al ser humano, el sentido de la responsabilidad y la búsqueda del bien común, la valentía de desafiar conceptos y creencias previas y la necesidad de defender a los que no tienen voz y son futuro, han estudiado y luchado por el reconocimiento de la infancia y sus derechos. Médicos, psiquiatras, psicólogos, enfermeras, maestros, trabajadores sociales, madres y padres y muchas otras personas trabajaron para que se reconozca la infancia y la adolescencia como períodos críticos y decisivos en la vida de las personas.

La infancia y la adolescencia son etapas de crecimiento y desarrollo, de construcción de la identidad, en las que se pueden potenciar las fortalezas, trabajar las fragilidades y desarrollar los cimientos que

aporten a la vida un propósito y un sentido; pero también en las que el niño aprende los límites y las dinámicas de un mundo al que necesita adaptarse. Son períodos de la vida llenos de matices, necesidades y características que los progenitores deben conocer y comprender para poder respetar y acompañar a sus hijos de la mejor manera posible.

Desde hace un tiempo estamos cada vez más preocupados por los niños y los adolescentes. Lo están tanto sus madres y padres, que se encuentran con situaciones muy complejas que ellos no habían vivido en su infancia ni en su adolescencia, como los profesionales que nos ocupamos de la población infantil, en especial los que trabajamos en salud mental. Es urgente que reflexionemos y conozcamos las necesidades reales de la población infantil y adolescente, qué es verdaderamente importante que les demos y les enseñemos como madres y padres, cómo debemos acompañarlos, cuáles son las dificultades que limitan y condicionan nuestras funciones de madres y padres y la vida de nuestros hijos. A lo largo de los siguientes capítulos iremos profundizando sobre estas y otras cuestiones, para poder recuperar la calma, la alegría y la seguridad que necesitamos para acompañarlos en su infancia y su adolescencia.

