

Lo normal y lo sano

13/10/2014 En el día a día de mi trabajo como psicóloga,

veo una amplia variedad de casos. Las familias acuden a consulta con gran preocupación por sus hijos, para intentar ayudarles. La realidad es que en muchos de estos casos no hay ningún problema. El mensaje social sobre lo que debe ser un niño es profundamente erróneo, se etiqueta y estigmatiza a muchos niños que están perfectamente.

Se nos bombardea con que el niño debe ser "bueno". Como bueno, socialmente, se entiende que el niño debe acatar órdenes sin rechistar y, por supuesto, no debe manifestar su enfado o su descontento. Un niño sano, lo que debería hacer es expresar su rabia cuando se enfada, y rebelarse. Si, rebelarse. No podemos exigir a los niños que sean sumisos si luego queremos adultos sanos que se rebelen ante las injusticias y tomen la iniciativa. Es más, mediante una crianza autoritaria lo que se consigue es o bien un niño resignado lleno a rebotar de rabia latente que sacará por otro lugar (incluso somatizando), o un niño que reacciona con reactividad sistemática (lo que viene siendo una guerra en casa). Si las familias supiesen que no se trata de evitar las rabietas sino de acompañarlas y ofrecer cercanía emocional (igual que nos gustaría a nosotros que nos hiciesen), o que el no de los niños (dentro del sentido común, ya que debemos velar por su salud y su seguridad) es igual de válido que el del adulto, las cosas irían mucho mejor. Porque las familias simplemente hacen lo que creen que es mejor para sus hijos, pocas personas actúan de otra manera.

Se nos bombardea con que el niño debe estar horas y horas sentado en el colegio atendiendo a algo que no le interesa en absoluto, cuando hasta los 7 años los niños deberían aprender mediante el juego y el movimiento, ya que es mediante la integración sensorial con lo que se forman las bases del aprendizaje intelectual posterior (además de multitud de habilidades necesarias para un desarrollo correcto). El niño debe saltar, jugar, explorar, conocer texturas, vivir el mundo real y no el de la pizarra o la pantalla. Además de la importancia del aprendizaje vivencial, un niño aprende la ley de la gravedad jugando a tirar cosas, no porque lo lee en un libro. El niño debe hacer lo que desgraciadamente se suele considerar como molestar. Muchos padres (y docentes), preocupados y pensando que al niño sano le ocurre algo malo, acaban en consulta, o incluso medicando al niño con medicamentos muy dañinos para su salud.

Se nos bombardea con que el bebé debe dormir toda la noche, no acostumbrarle a los brazos, dejarle llorar, cuando lo sano es que un bebé tenga despertares nocturnos destinados a mantener la cercanía de su madre (en definitiva, para sobrevivir como le dicta la memoria de la especie), cuando lo sano es abrazar, besar y jamás negar el cariño y el contacto (necesidad básica principal), y, por supuesto, nunca dejar llorar a un niño solo. No es lo mismo permitir el llanto acompañándolo emocionalmente cuando alguien necesita llorar, que ignorar el llanto. No es lo mismo llorar si lo necesito en brazos de mamá, que solo en una fría cuna. De hecho lo más probable es que esa situación de estrés elevado provoque daños en la psique del bebé.

Estos son sólo unos ejemplos de lo que lleva a diferenciar lo normal de lo sano. Lo normal es sólo lo habitual. Ya sea por creencias populares, por lo que nos exige la sociedad o por lo que acarreamos de nuestras infancias, lo normal, lo habitual, suele pertenecer al campo de lo enfermo en lo que se refiere a lo psicológico.

Muchas familias acuden a consulta y respiran aliviados cuando ven que a su hijo no le ocurre nada, o que simplemente deben escuchar su instinto y dejar de hacer caso a los consejos, bien intencionados pero dañinos. Es una verdadera liberación para los padres saber que deben atender siempre el llanto de su bebé, o incluso meterle en la cama familiar a dormir (como venían haciendo sintiéndose culpables, sin decirlo siquiera), y no dejarle llorar en su cuna hasta que deja de hacerlo extenuado y resignado porque así se lo han aconsejado, mientras ellos lloran al otro lado de la puerta porque su instinto les grita que entren y abracen a su bebé.

En diferentes escritos desde este momento, iré desgranando y añadiendo tema por tema,

aportando estudios científicos y argumentos sólidos desde la psicología, para ayudar a todas esas familias, para que dispongan de información contrastada, y luego la apliquen en casa si lo desean.