



# LA FELICIDAD DE UN NIÑO...

...EMPIEZA EN EL CORAZÓN DE SUS PADRES



“¡Que nuestros hijos crezcan felices y sanos!”, éste es, sin duda, el deseo prioritario de cualquier madre o padre desde el primer instante de la vida de un hijo: la salud física y psíquica, el bienestar material y emocional de ese pequeño que han querido traer al mundo.

TEXTO: SYLVIA KABELKA

FOTO: JOSEASREYES, TALANIS

**P**or ello, desde el momento de confirmarse el embarazo, las mamás cuidan su propia salud y forma física –a través de la nutrición, el descanso, el ejercicio físico y los controles médicos pertinentes– y se preparan para el parto y la crianza. Asimismo, ambos padres suelen dedicar bastante tiempo y esfuerzo a preparar el hogar para la llegada de un bebé, a hacer sitio, a decorar, a adaptar el espacio a las necesidades especiales de una criatura.

Mientras se ocupan de todos estos detalles materiales del momento, necesarios e imprescindibles, su pensamiento una y otra vez también se dirige hacia el futuro, hacia los meses siguientes al parto, cuando por fin ya conozcan a su hija o hijo, cuando lo puedan ver, escuchar, tocar y maravillarse cada día de su crecimiento: ¿cómo será?, ¿qué necesitará?, ¿sabremos comprenderlo y responder a sus

demandas?, ¿qué deberemos hacer para verlo reír y saber que no le falta nada?, ¿de qué forma puedo ser esa buena madre o ese buen padre que tanto deseo ser? Y junto a todas estas preguntas ilusionadas, a veces surgen también otras, más o menos conscientes, más o menos inquietantes: ¿cómo romper con determinados patrones de mi familia de origen?, ¿cómo dar un ejemplo diferente al de mis padres?, ¿cómo tratar con la familia política a partir de ahora?, ¿se repetirán los errores?, ¿qué relación tendrá nuestra hija con sus hermanastros?, ¿cómo darle una infancia más feliz que la mía?, ¿cómo protegerla de las cargas del pasado?...

Éstos y muchos otros suelen ser temas no resueltos, imágenes y emociones bien guardadas que afloran precisamente ahora, ante un cambio que se intuye profundo e irreversible. Como si el hijo, ya antes de nacer, sirviera de espejo a los padres y les ayudara a tomar conciencia de su propia historia, de sus temores, de sus carencias, de sus anhelos y, también, de sus tareas pendientes. Ante estos avisos, los padres tienen diferentes opciones. O bien rápidamente vuelven a apartar estas ideas para intentar funcionar como hasta entonces, o bien aprovechan la oportunidad para preparar, también, su espacio anímico ante la llegada de un hijo.

### UN ESPACIO EMOCIONAL SEGURO

Para comprender la importancia que el ambiente emocional en la familia puede tener para un hijo, basta con dirigir nuestra mirada por unos momentos a un bebé recién nacido: se trata de un ser absolutamente indefenso, absolutamente dependiente de su entorno, de los adultos que lo rodean. Sólo



ellos le garantizan el alimento y los cuidados que necesita para su desarrollo, y también de ellos necesita recibir afecto y contacto para poder crecer. En realidad, lo más importante es el vínculo estable con ellos, saber que están disponibles y que la pertenencia al grupo –y con ello, la supervivencia– están aseguradas. Esta experiencia, vivida mucho antes de que un niño disponga de palabras para compartirla, queda grabada en el fondo de su subconsciente y determina su comportamiento desde los primeros momentos de su vida. Para asegurarse la atención y los cuidados de la madre, del padre o de otros cuidadores adultos, un bebé aprende rápidamente a sondear su entorno y a captar las señales por mínimas que sean. Percibe la cadencia de las voces o el silencio, el calor de la piel o el frío de la soledad, el aroma dulce de la leche o el olor agrio de la angustia, la mirada relajada y amorosa de la madre o su expresión tensa y ausente. Todos sus sentidos registran también aquello que ocurre entre las personas –las relaciones y la comunicación–, esos hilos invisibles que unen a los diferentes miembros de su familia y determinan, en gran parte, su estado anímico.

De esta forma, todo niño acaba siendo un experto en lectura corporal, y la información que recibe, bien le tranquiliza, diciéndole que todo está en orden y que su mundo es seguro, o lo inquieta y alarma, poniendo en marcha toda una serie de reacciones de respuesta, que expresan su desasosiego por una parte, y su intento de compensar las carencias o necesidades de los adultos por otra. Algunos se preguntarán quizá qué significa compensar necesidades en este contexto: ¿cómo un niño pequeño puede asumir tareas por el bien de los grandes?

## EL AMOR PRIMARIO DEL HIJO A LOS PADRES

Pues sí. Los hijos, desde muy pequeños y de forma inconsciente, asumen tareas en el sistema y, en determinadas situaciones, incluso se sacrifican por el bien de su familia. Desde su total dependencia y necesidad de pertenencia al grupo, actúan con una entrega incondicional, sin tener en cuenta las consecuencias para ellos mismos.

De entre un sinfín de dinámicas posibles, tan sólo podemos exponer aquí unas cuantas: Una hija, gustosamente y sin cuestionarlo, adopta el papel de mamá de mamá cuando a ésta le falta la relación nutricia con su propia madre. La niña se preocupa por su madre y se hace cargo de ella a su manera, cuidándola, mimándola, siendo cariñosa por un lado, y mostrándose exigente, superior y mandona en otras ocasiones.

Otras veces, un hijo salta al ruedo para llenar el vacío en la relación de pareja de los padres: por una parte, sustituye al hombre al lado de la madre y le ofrece ese calor emocional que ella no recibe de su pareja; por otro lado, el niño en ese rol invariablemente entra en conflicto con el padre, sirviendo así de pararrayos para la descarga de muchas tensiones acumuladas. De la misma manera, una niña, desde bien pequeña, puede desarrollar una relación especialmente cercana con su padre y, en cambio, mostrarse distante o incluso hostil con su madre. Un posible trasfondo sería el de una pareja anterior, en este caso del padre, que en la familia actual es obviada o incluso menospreciada. En un caso así, la tendencia de una hija será la de representar a esa mujer, hacer que el sistema la recuerde y, también aquí, con una insistencia que no repara en el precio que la niña, como hija, pagará por ello.



En otras ocasiones, los padres se hallan todavía inmersos en un proceso de duelo por un hijo que murió prematuramente, sea durante el embarazo o al poco tiempo de nacer, cuando nace otro bebé. Éste nuevo hijo percibe la tristeza y el dolor de los padres, por numerosos indicios, aunque en la superficie ninguno de los dos muestre sus sentimientos ni hable de ellos. También aquí el hijo, instintivamente,

---

Los padres pueden conseguir cambios, cambiando primero su actitud interna: todo lo que movemos en el nivel sutil de los pensamientos y sentimientos, les llega directamente.

---

intentará ayudar. A menudo son niños o niñas sumamente afectuosos, la alegría de la casa y, cuando son un poco mayores, muy aplicados en los estudios, haciendo todo lo posible por disipar los nubarrones que una y otra vez cubren las caras de mamá o de papá.

También pueden ser niños con comportamientos realmente difíciles, que para nada parecen dar muestras de amor. Mirándolo bien, sin embargo, también este tipo de actuaciones tienen su función. Es como si el niño dijera: “Mientras les mantengo ocupados y distraídos, no podrán acordarse de su pena; y mientras luchan conmigo, los veo unidos”. Porque, de hecho, las pérdidas dolorosas no pocas veces separan a las parejas cuando éstas no son capaces de

llevar su dolor juntos y de buscar ayuda externa.

También podemos observar niños y niñas extremadamente miedosos, que lloran desconsoladamente al separarse de los padres, o que incluso reaccionan con vómitos, fiebre u otros síntomas físicos a la hora de ir al colegio o de tener que dormir fuera de casa. Si nos preguntamos por la intención inconsciente de este tipo de comportamientos, una respuesta posible la encontramos en la preocupación del niño por lo que pueda ocurrir en casa mientras él esté fuera, o la convicción de que mamá o papá -o ambos- lo necesitan. Todos estos ejemplos nos muestran la percepción tan precisa que los niños y las niñas tienen de la realidad, de aquello que aparece en un primer plano y también de aquello que se esconde detrás. Nos muestran su agudo sentido de la justicia y del equilibrio para la red relacional que les envuelve. Puesto que ellos todavía usan todos sus canales de percepción sin cuestionarlos, sus cinco sentidos y también la intuición, su acceso a la información es mucho más directo y espontáneo que el de los adultos. Y es por eso que, en determinadas ocasiones, los niños no atienden a nuestros argumentos racionales: ellos lo saben mejor, en el auténtico sentido de la palabra.

¿Qué podemos hacer, pues, los adultos para liberar a nuestros hijos de las cargas que no son suyas, de esas misiones imposibles que les cuestan su fuerza vital y no les permiten dedicarse a lo que realmente son sus tareas: crecer, aprender y desplegar su propio potencial?

### EL PODER DE NUESTRAS ACTITUDES

En ciertos casos, la ayuda profesional será imprescindible. Pero en muchas otras ocasiones, los mismos padres pueden



conseguir cambios importantes en el estado emocional o el comportamiento de sus hijos, cambiando primero su propia mirada y actitud interna. Precisamente porque los niños y niñas registran sobre todo la comunicación no verbal, todo aquello que movemos en el nivel sutil de los pensamientos y sentimientos les llega directamente.

Eso supone que los padres tengan claro que sus carencias, necesidades, conflictos o heridas son suyos, y pertenecen al ámbito de los adultos. Que los hijos, por muy cariñosos y entregados que sean, o por mucha guerra que den, jamás pueden llenar esos vacíos. Y que, como adultos, tenemos los recursos personales y externos necesarios para solucionar nuestros problemas. Significa, eso, transmitir a nuestros hijos con, pero sobre todo sin palabras, mensajes que dejen bien claro el orden en el sistema, que les permitan ocupar internamente su lugar de niños, de pequeños, y percibirnos a nosotros como los mayores en quienes apoyarse y confiar. Esas frases que podemos formular en nuestro interior podrían ser, por ejemplo: “Aquello que pasa entre papá y yo es asunto nuestro; no te preocupes, nosotros nos hacemos cargo. Y pase lo que pase, nos alegramos de ser tus papás y de que tú seas nuestra hija”.

O: “El hermano que vino antes que tú, se fue demasiado pronto, y nos dolió mucho, mucho. A veces mamá todavía se pone triste, y entonces papá la consuela; y cuando papá está triste, mamá está con él. Siempre llevaremos a tu hermano mayor en nuestro corazón, y si tú también lo quieres,

nosotros nos alegramos. Él fue el primero y luego viniste tú, el segundo, y para nosotros es un gran regalo poder quereros a los dos”. También es posible adoptar una actitud de respeto ante aquellas personas que antes mirábamos con desdén, o de reconocimiento para aquéllos que pretendíamos olvidar. Muchas veces no podemos cambiar los hechos ocurridos, pero sí somos libres de elegir las actitudes internas que queremos cultivar. Y desde luego vale la pena experimentar la diferencia –en nosotros mismos y en los niños– cuando pasamos del rechazo al reconocimiento, del silencio al diálogo, del rencor al perdón, del dolor al amor, de la crítica a la gratitud.

Podemos crear esas imágenes internas como si fueran películas que proyectamos en una pantalla de cine para nosotros mismos y para nuestros hijos. Como si contáramos las viejas historias con palabras nuevas que, por fin, expresan también aquello que antes se intuía detrás del silencio. Son palabras e imágenes en las que coinciden lo explícito y lo implícito, en las que la superficie y el fondo concuerdan, y donde el orden natural de las relaciones entre adultos y niños se recupera. Y como todas las buenas historias, en algún momento cobran vida y nos llevan consigo, en un viaje hacia lugares inesperados y sorprendentes. ■