Carlos González

# BÉSAME MUCHO

Primera edición: marzo de 2003
Segunda edición: abril de 2003
Tercera edición: mayo de 2003
Cuarta edición: septiembre de 2003
Quinta edición: enero de 2004
Sexta edición: junio de 2004

El contenido de este libro no podía ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previ permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

Colección: VIVIR MEJOR
© Carlos González, 2003
© Ediciones Temas de Hoy, S.A. (T.H), 2003
Paseo de Recoletos, 4. 28001 Madrid
www.temasdehoy.es
Diseño de colección: Pep Carrió y Sonia Sánchez
Diseño y foto de cubierta: Luis Sanz
ISBN: 84-8460-262-1
Depósito legal: M. 24.327-2004
Compuesto en J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impreso en Lavel, S. A.
Printed in Spain-Impreso en España

# ÍNDICE

PARTE I
*El niño bueno y el niño malo*

LA PUERICULTURA ELÁSTICA 23
*EL* ÚLTIMO TABÚ 27
HACIA UNA PUERICULTURA ÉTICA 30

PARTE II
*Porqué los niños son así*

SELECCIÓN NATURAL Y SELECCIÓN CULTURAL 43
CÓMO CRÍAN A SUS HIJOS LOS ANIMALES 49
Espabilados o desvalidos 49
Esconder, llevar, seguir 52
EN EL REGAZO DE LA HUMANIDAD 58
PORQUÉ NO QUIEREN QUEDARSE SOLOS 60
PORQUÉ LLORAN EN CUANTO DEJAS LA HABITACIÓN 62
LA RESPUESTA A LA SEPARACIÓN 69
No quiere ir a la guardería 77
PORQUÉ SIEMPRE QUIEREN BRAZOS 80
PORQUÉ NO QUIEREN DORMIR SOLOS 82
Extraños en la noche 83
En la noche de los tiempos 85
Un planeta, dos mundos 87
Por qué se despierta más que antes 88
El colecho en la práctica 93
¿A qué edad dormirá solo? 96

POR QUÉ LLAMAN NUESTRA ATENCIÓN 98
¿Y AHORA POR QUÉ NO CAMINA? 107
POR QUÉ TIENEN CELOS 115
EL COMPLEJO DEL PADRE DE EDIPO 119
¿CUÁNDO SE HARÁ INDEPENDIENTE? 122
SU HIJO ES BUENA PERSONA 124
Su hijo es desinteresado 125
Su hijo es generoso 126
Su hijo es ecuánime 130
Su hijo sabe perdonar 131
Su hijo es valiente 132
Su hijo es diplomático 133
Su hijo es sincero 134
Su hijo es sociable 136
Su hijo es comprensivo 137

PARTE III
*Teorías que no comparto*

LA PUERICULTURA FASCISTA 141
EL ORDEN 148
LA EDUCACIÓN CONDUCTISTA 152
ALGUNOS MITOS EN TORNO AL SUEÑO 160
Dormir de un tirón. 160
Los peligros del colecho 163
El colecho no produce insomnio 164
El colecho no causa problemas psicológicos 169
El colecho no causa la muerte súbita 171
Mamar por la noche 174
¿Qué es el insomnio infantil? 177
Enseñar a los niños a dormir 178

Un hábito muy difícil de romper 183
Dejarlo solo cuando aún está despierto 186
Los niños, la cama y el sexo 190
EL LLANTO TERAPÉUTICO 191
FAMILIA, SOCIEDAD LIMITADA 194
Una niña sin límites 195
La permisividad: miedo a la libertad 204
PRO*TEGELLA* Y NO *ENMENDALLA* 207
*U* NA BOFETADA A TIEMPO 212
Un experto en pegar a los niños 221
EL CASTIGO 228
BUSSCANDO PROBLEMAS 229
INSULTA, QUE ALGO QUEDA 234
EL CONTROL DE ESFÍNTERES 238
Cuándo y cómo quitar los pañales 243
SE MIRA, PERO NO SE TOCA 249
¡TIEMPO FUERA! 253
LA ESTIMULACIÓN PRECOZ 260
EL TIEMPO DE CALIDAD 265

EPÍLOGO

*El día más feliz* 269

*BIBLIOGRAFÍA* 273

A Joana,Daniel, Sara y Marina,
que me enseñaron a ser padre

# AGRADECIMIENTOS

El autor da las gracias a Alicia Bair-Fassardi, Joana Guerrero, Rosa Jové, Lourdes Martínez, Maribel Matilla, Pilar Serrano, Mónica Tesone, Eulalia Torras, Patricia Trautmann-Villalba y Silvia Wajnbuch por sus valiosos comentarios al manuscrito.

Los testimonios de madres citados en este libro provienen de cartas enviadas al autor, la mayoría a través de la revista *Ser Padres, y* de foros públicos en Internet. Se han cambiado los nombres para proteger la intimidad de los protagonistas.

# PARTE I
# EL NIÑO BUENO Y EL NIÑO MALO

Hemos tomado prestado este título de un cuento de Mark Twain no para hablar, como él, de dos niños concretos, sino de todos y cada uno de los niños, del Niño en general. ¿Son los niños buenos o malos? Pues de todo habrá, pensará el lector. Cada niño es distinto, y probablemente la mayoría, lo mismo que los adultos, serán normales tirando a buenos.

Sin embargo, y dejando aparte los méritos propios de cada niño, mucha gente (padres, psicólogos, maestros, pediatras y público en general) tiene una opinión predeterminada y general sobre la bondad o maldad de los niños. Son «angelitos» o pequeños tiranos»; lloran porque sufren o porque nos toman el pelo; son criaturas inocentes o «saben latín»; nos necesitan o nos manipulan.

De esta concepción previa depende que veamos a nuestros propios hijos como amigos o enemigos. Para unos, el niño es tierno, frágil, desvalido, cariñoso, inocente, y necesita nuestra atención y nuestros cuidados para convertirse en un adulto encantador. Para otros, el niño es egoísta, malvado, hostil, cruel, calculador, manipulador, y sólo si doblegamos desde el principio su voluntad y le imponemos una rígida disciplina podremos apartarlo del vicio y convertirlo en un hombre de provecho.

Estas dos visiones antagónicas de la infancia impregnan nuestra cultura desde hace siglos. Aparecen en los consejos de parientes y vecinos, y también en las obras de pediatras, educadores y filósofos. Los padres jóvenes e inexpertos, público habitual de los libros de puericultura (con el segundo hijo sueles tener menos fe en los expertos y menos tiempo para leer), pueden encontrar obras de las dos tendencias: libros sobre cómo tratar a los niños con cariño o sobre cómo aplastarlos. Los últimos, por desgracia, son mucho más abundantes, y por eso me he decidido a escribir éste, un libro en defensa de los niños.

La orientación de un libro, o de un profesional, raramente es explícita. En la solapa del libro tendría que decir claramente: «Este libro parte de la base de que los niños necesitan nuestra atención», o bien: «En este libro asumimos que los niños nos toman el pelo a la más mínima oportunidad. » Lo mismo deberían explicar los pediatras y psicólogos en la primera visita. Así, la gente sería consciente de las distintas orientaciones, y podría comparar y elegir el libro o el profesional que mejor se adapta a sus propias creencias. Consultar a un pediatra sin saber si es partidario del cariño o de la disciplina es tan absurdo como consultar a un sacerdote sin saber si es católico o budista, o leer un libro de economía sin saber si el autor es capitalista o comunista.

Porque de creencias se trata, y no de ciencia. Aunque a lo largo de este libro intentaré dar argumentos a favor de mis opiniones, hay que reconocer que, en último término, las ideas sobre el cuidado de los hijos, como las ideas políticas o religiosas, dependen de una convicción personal más que de un argumento racional.

En la práctica, muchos expertos, profesionales y padres ni siquiera son conscientes de que existen estas dos tendencias, y

no se han parado a pensar cuál es la suya. Los padres leen libros con orientaciones totalmente diferentes, incluso incompatibles, se los creen todos e intentan llevarlos a la práctica simultáneamente. Muchos autores les ahorran el trabajo, pues ya escriben directamente híbridos contra natura. Son los que te dicen que tomar al niño en brazos es buenísimo, pero que nunca lo cojas cuando llora porque se acostumbra; que la leche materna es el más maravilloso alimento, pero que a partir de los seis meses ya no alimenta; que los malos tratos a los niños constituyen un gravísimo problema y un atentado a los derechos humanos, pero que un cachete a tiempo hace maravillas... Vamos, «libertad dentro de un orden».

Veamos un ejemplo clásico, en la obra del pedagogo Pedro de Alcántara García, que escribía hace casi un siglo, citando al filósofo Kant[1]:

> Tan perjudicial puede ser la represión constante y exagerada, como la complacencia continua y extremosa. Kant nos ha dejado dicho a este respecto: «No debe quebrantarse la voluntad de los niños, sino dirigirla de tal modo que sepa ceder a los obstáculos naturales —los padres se equivocan ordinariamente rehusando a sus hijos todo lo que les piden. Es absurdo negarles sin razón lo que esperan de la bondad de sus padres—. Mas, de otra parte, se perjudica a los niños haciendo cuanto quieren; sin duda que de este modo se impide que manifiesten su mal humor, pero también se hacen más exigentes. » La voluntad se educa, pues, ejercitándola y restringiéndola, por el ejercicio y la represión, positiva y negativamente.

En conjunto, estos párrafos parecen bastante razonables, y bastante favorables al niño (aunque la palabra «represión» hoy en día chirría un poco, ¿verdad? Seguimos reprimiendo a los

niños, pero preferimos decir que los formamos, encauzamos o educamos). Todo depende de qué se considere una «complacencia extremosa». No hay que negarles cosas sin razón, pero si un niño se va a tirar por la ventana, desde luego que no se lo hemos de permitir. Todos de acuerdo.

Pero, ¿por qué precisamente al hablar de los niños hay que acordarse de esas limitaciones? Tampoco permitiríamos que se tirase por la ventana un adulto, ya sea nuestro padre o nuestro hermano, nuestra esposa o nuestro marido, nuestra jefa o nuestra empleada. Pero eso es tan lógico que, al hablar de personas adultas, no creemos necesario hacer la aclaración. Sustituya en los párrafos anteriores al hijo por la esposa: «En la vida conyugal, tan perjudicial puede ser la represión constante y exagerada, como la complacencia continua y extremosa. Se perjudica a las mujeres haciendo cuanto quieren; sin duda que de este modo se impide que manifiesten su mal humor, pero también se hacen más exigentes. » En dos frases las ha llamado exigentes y malhumoradas. ¿A que da rabia?

Durante siglos, la mujer ha estado «naturalmente» sometida al marido, y se escribían frases similares sin que nadie se escandalizase. Hoy nadie se atrevería a hablar así de las mujeres, pero todavía nos parece normal hacerlo de los niños.

Pensará algún lector que estoy cogiendo las cosas muy por los pelos, que tampoco es para tanto, que estoy sacando de contexto las frases de Pedro de Alcántara y que él en realidad era muy respetuoso con los niños. Pero es que aquello no era más que el principio. Unas pocas páginas más adelante leemos:

> Para contener estos impulsos y evitar la formación de semejantes hábitos, precisa oponer resistencia a los deseos de los niños,

> contrariar sus caprichos, no dejarles hacer todo lo que quieran ni estar con ellos tan solícitos como suelen estar muchos padres a sus menores indicaciones.

Aquí ya no estamos hablando de impedir que el niño juegue con una pistola, pegue a otro niño o rompa un jarrón, estamos hablando de no dejarle hacer lo que quiere «porque sí», por el puro placer de contrariarle, cuando acaba de decir que «Es absurdo negarles sin razón lo que esperan». Parece que ni el autor ni sus lectores se daban cuenta de que había una contradicción.

Mucha gente se siente atraída por estas posiciones indefinidas, por el «sí, pero... » y por el «no, aunque... », pues está muy extendida en nuestra sociedad la idea de que los extremos son malos y en el medio está la virtud. Pero no es así, al menos no en todos los casos. La virtud está, muchas veces, en un extremo. Un par de ejemplos en los que quiero creer que todos mis lectores coincidirán: la policía jamás debe torturar a un detenido, el marido jamás debe golpear a su esposa. ¿Le parece que estos «jamases» resultan demasiado extremistas, tal vez fanáticos? ¿Debería adoptar una postura intermedia, más conciliadora y comprensiva, como torturar poquito y sólo a asesinos y terroristas, o pegar a la esposa sólo cuando ha sido infiel? Rotundamente no. Pues bien, del mismo modo, no estoy dispuesto a aceptar que «un cachete a tiempo» sea otra cosa que malos tratos, ni conozco ningún motivo por el que haya que hacer caso a los niños de día pero no de noche.

El libro que tiene usted en sus manos no busca el «justo medio», sino que toma claro partido. Este libro parte de la base de que los niños son esencialmente buenos, de que sus necesidades afectivas son importantes y de que los padres les debemos cariño, respeto y atención. Quienes no estén de acuerdo

con estas premisas, quienes prefieran creer que su hijo es un «pequeño monstruo» y busquen trucos para meterlo en vereda, encontrarán (por desgracia, pienso yo) otros muchos libros más acordes con sus creencias.

Este libro está a favor de los hijos, pero no debe pensarse por ello que está en contra de los padres, pues precisamente sólo en la teoría del «niño malo» existe ese enfrentamiento. Quienes atacan al niño parecen creer que así defienden a los padres («un horario rígido para que tú tengas libertad, límites para que no te tome el pelo, disciplina para que te respete, dejarlo solo para que puedas tener tu propia intimidad... »); pero se equivocan, porque en realidad padres e hijos están en el mismo bando. A la larga, los que creen en la maldad de los niños acaban atacando también a los padres: «No tenéis voluntad, lo estáis malcriando, no seguís las normas, sois débiles... »

Pues la tendencia natural de los padres es la de creer que sus hijos son buenos, y tratarlos con cariño. Una vez llegué demasiado pronto a mi consulta y me entretuve charlando con el recepcionista. En la sala sólo había una madre, con un bebé de pocos meses en un cochecito, esperando para otro colega. El bebé se puso a llorar, y la madre intentó calmarlo moviendo el cochecito adelante y atrás. Cada vez los llantos eran más desesperados, y los paseos de la madre más frenéticos. Cuando un niño llora con todas sus fuerzas, los minutos parecen horas. «¿Qué hace? —pensé—. ¿Por qué no lo saca del coche y lo toma en brazos?» Esperé y esperé, pero la madre no hacía nada. Finalmente, aunque nunca he sido amigo de dar consejos no solicitados, me decidí a *lanzar* una indirecta lo más suave que pude:

—¡Pero qué enfadado está este niño! Parece que quiere brazos...

Y entonces, como movida por un resorte, la madre se abalanzó a sacar del coche a su hijo (que se calmó al instante) y explicó:

—Es que como dicen los pediatras que no es bueno cogerlos...

¡No se atrevía a tomar a su hijo en brazos porque había un pediatra delante! Aquel día comprendí cuánto poder tenemos los médicos y cuántas presiones y temores deben soportar cada día las madres.

Esa misma explicación, «le cogería en brazos, pero como dicen que se mal acostumbran... », la he oído docenas de veces en circunstancias menos dramáticas. Todas las madres sienten el deseo de consolar a su hijo que llora, y sólo una fuerte presión y un completo «lavado de cerebro» puede convencerlas de lo contrario. En cambio, nunca he visto el caso opuesto: una madre que espontáneamente prefiera dejar llorar a su hijo, pero lo tome en brazos por obligación («le dejaría llorar, pero como dicen que eso les provoca un trauma... »).

## LA PUERICULTURA ELÁSTICA

Otro importante problema es que, a menudo, las palabras de los libros y de los expertos son tan imprecisas que admiten cualquier interpretación.

Una vez escuché durante más de media hora a un psicólogo que hablaba sobre la educación de los niños ante un grupo de madres y padres. No entendí nada. En realidad, sospecho que no dijo nada. Al final, todos le aplaudieron. Consciente o Inconscientemente, algunos expertos en educación parecen adoptar el método de los redactores de horóscopos: decir generalidades vacías de contenido con las que cualquiera pue-

de identificarse. Si yo digo, por ejemplo, «los géminis son cariñosos y leales, aunque no les gusta que les tomen el pelo», muchos de mis lectores géminis pensarán que he descrito a la perfección su personalidad. ¿Y si hubiera dicho «los sagitario son cariñosos y leales... »? Otro completo acierto. Claro, todo el mundo es (o cree ser) más o menos así. Nadie reconoce ser arisco o traicionero, nadie quiere que le tomen el pelo.

Del mismo modo, ¿quién no estaría de acuerdo en que «los padres deben encauzar las potencialidades de sus hijos, pero sin limitar su creatividad»? Los padres de Marta y de Enrique, dos niños de seis años, están de acuerdo. Marta sale de casa a las siete de la mañana y vuelve a las seis o siete de la noche tras comer en el colegio y estudiar inglés, informática y danza después de clase. La recoge una canguro que la cuida hasta que vuelven sus padres. Por su parte, el padre de Enrique ha dejado el trabajo para poder cuidar de su hijo. Enrique come en casa, y dos días por semana estudia guitarra porque le gusta, no porque sea necesario pasar de algún modo las horas hasta que vuelven sus padres.

Los dos padres están convencidos de que están haciendo exactamente lo que recomienda el experto: ellos hacen lo posible por encauzar las potencialidades de sus hijos. Sólo les preocupa un poco lo de «limitar la creatividad». ¿No la estarán limitando sin darse cuenta? El papá de Enrique decide que a partir de ahora no sólo jugará con su hijo al fútbol, sino también al baloncesto (tal vez no sea bueno centrarse en un solo deporte); el de Marta decide apuntarla a piano dos días por semana, de siete a ocho de la tarde, para completar su educación.

Y usted, ¿cree que Marta y Enrique están recibiendo la misma educación?

Muchas veces, las frases son tan elásticas que se les puede dar la vuelta como a un calcetín. Si le ha gustado «los padres

deben encauzar las potencialidades de sus hijos, pero sin limitar su creatividad», ¿qué me dice de «los padres deben permitir que las potencialidades de sus hijos fluyan libremente, pero poniendo límites a su desordenada creatividad»? Al verlas juntas, se da usted cuenta de que estas dos frases son exactamente opuestas; pero si hubiera leído una en un libro y meses después la otra en otro libro, probablemente no hubiera notado la diferencia.

¿Y qué decir de una frase como «el vínculo afectivo entre madre e hijo debe ser lo suficientemente sólido para dar seguridad al niño, pero sin caer en la sobreprotección, para no ahogar el desarrollo de su personalidad»? ¿Qué significa esto? ¿Cómo es de sólido un vínculo lo suficientemente sólido, dónde está el «vinculómetro» para medirlo? ¿Es posible ahogar el desarrollo de una personalidad? ¿Y cómo? ¿Cómo se distingue, de mayores, a quienes tienen la personalidad «ahogada»? Al oír esta frase, dos madres, Isabel y Yolanda, se quedan un poco preocupadas. La hija de Isabel, de diez meses, va a la guardería nueve horas al día, y al salir la recoge la abuela, que la cuida de cinco a ocho. Isabel sospecha que su suegra está malcriando y consintiendo a la niña, y se pregunta si no sería mejor contratar a una canguro para esas horas, antes de que ahoguen por completo la personalidad de su tierna hija. Yolanda ha pedido excedencia en el trabajo para cuidar a su hijo de diez meses, que toma pecho y duerme en la cama de sus padres; pero el martes pasado fue a la peluquería, había más cola de la q|ue esperaba, y al volver su marido le dijo que el niño había llorado mucho. «¿Se habrá roto nuestro vínculo afectivo?», se pregunta Yolanda; «¿se volverá mi hijo inseguro por causa de esta separación? Al ver tanta cola, tenía que haber vuelto a casa en seguida y dejar el corte de pelo para otro día». Por supuesto, tanto Isabel como Yolanda están totalmente de acuer-

do con el experto en cuestión; ninguna de las dos duda de la importancia de un vínculo sólido, ni de los peligros de la sobreprotección.

Todo el mundo puede estar de acuerdo con este tipo de declaraciones generales, porque cada cual las puede interpretar de acuerdo con sus propias ideas. Un experto canadiense, Robert Langis[2], nos brinda otro ejemplo. En su libro *Cómo decir no a los niños* (un título de por sí significativo: el gran problema de los niños parece ser que no les han dicho «no» suficientes veces) enumera «las trece condiciones de la esclavitud de los padres de hoy en día». Dichas condiciones son extremadamente amplias, por ejemplo la primera:

> No sabemos establecer la diferencia entre las necesidades de nuestro hijo y sus caprichos.

Esto se puede interpretar de mil maneras. Para algunos padres, todo lo que pida su hijo, menos la comida, será un capricho. Y la comida tiene que ser exactamente la que le han puesto en el plato y no otra, y se ha de comer a una hora fija y siguiendo unas normas de urbanidad inmutables. Para otros, en cambio, un niño tiene plena necesidad de estar en brazos gran parte del día, de dormir con sus padres, de recibir caricias y consuelo cuando llora, de comer lo que le gusta y dejar lo que le disgusta, de tener juguetes variados y agradables y de romper alguno de ellos de vez en cuando. Pero estos padres seguirán estando de acuerdo en distinguir entre necesidad y capricho; por supuesto que no van a permitir que su hijo de dos años abra la llave del gas.

Haciendo este tipo de declaraciones generales, es muy fácil tener a todo el mundo contento. En este libro intentaremos concretar un poco más, aun a costa de desagradar a algunos lectores.

## EL ÚLTIMO TABÚ

Nuestra sociedad parece muy tolerante porque muchas cosas que hace cien años estaban prohibidas se consideran ahora completamente normales. Pero si nos fijamos mejor, también hay cosas que hace cien años eran normales y que ahora están prohibidas. Tan completamente prohibidas que hasta nos parece normal que sea así, tan normal como a nuestros bisabuelos les debía parecer su sistema de tabúes y prohibiciones.
Muchos de los antiguos tabúes se referían al sexo; muchos de los actuales se refieren a la relación madre-hijo, para desgracia de los niños y de sus madres. Por ejemplo, la palabra «vicio» se usa ahora en una forma totalmente diferente a como la usaban nuestros abuelos. Casi todo lo que entonces era «vicio» ha dejado ahora de serlo. Beber, fumar o jugar son ahora enfermedades (alcoholismo, tabaquismo, ludopatía), con lo que el pecador se ha convertido en víctima inocente. La masturbación eI «vicio solitario» que tanto preocupaba a médicos y educadores) se considera normal. La homosexualidad es simplemente un estilo de vida. Hablar de vicio en cualquiera de esos casos se consideraría hoy un grave insulto. Hoy en día, sólo se llama vicio a algunas inocentes actividades de los niños pequeños: «Tiene el vicio de morderse las uñas. » «Llora de vicio. » «Si lo coges en brazos, se va a enviciar. » «Lo que pasa es que está enviciado con el pecho, y por eso no se come la papilla. »

Si todavía tiene dudas sobre cuáles son los verdaderos tabúes de nuestra sociedad, imagine que va a su médico de cabecera y le explica una de las siguientes historias:

1) «Tengo un niño de tres años y vengo a ver si me hace la prueba del sida, porque este verano he tenido relaciones sexuales con varios desconocidos. »

2)«Tengo un niño de tres años y fumo un paquete al día. »
3)«Tengo un niño de tres años; le doy el pecho y duerme en nuestra cama. »

¿En cuál de los tres casos cree que su médico le echaría la bronca? En el primer caso, le dirá «ah, bueno» y le pedirá la prueba del sida sin pestañear; todo lo más le recordará educadamente la conveniencia de usar el preservativo, lo mismo que en el segundo caso le explicará que el tabaco no es bueno para la salud (y si el médico también fuma, no le dirá nada de nada). Nadie la increpará: «¡Pero qué descaro, cómo se atreve, una mujer casada, una madre de familia!»

¿Y en el tercer caso? Conozco una historia real. Cuando la psicóloga de la guardería se enteró de que Maribel estaba dando el pecho a su hijo de dieciséis meses, la citó para explicarle que si no lo destetaba inmediatamente su hijo sería homosexual (uno no sabe si asombrarse más de los prejuicios contra la lactancia o de los prejuicios contra la homosexualidad).

Como Maribel persistió en su «peligrosa»actitud, la psicóloga llamó a su casa para hablar directamente con su marido y advertirle del daño que su esposa estaba haciendo al hijo de ambos.

Nuestra sociedad, tan comprensiva en otros aspectos, lo es muy poco con los niños y con las madres. Estos modernos tabúes podrían clasificarse en tres grandes grupos:

— Relacionados con el llanto: está prohibido hacer caso de los niños que lloran, tomarlos en brazos, darles lo que piden.

— Relacionados con el sueño: está prohibido dormir a los niños en brazos o dándoles pecho, cantarles o mecerles para que duerman, dormir con ellos.

— Relacionados con la lactancia materna: está prohibido dar

el pecho en cualquier momento o en cualquier lugar; o a un niño «demasiado» grande.

*Casi* todos ellos tienen una cosa en común: prohiben el contacto físico entre madre e hijo. Por el contrario, gozan de gran predicamento todas aquellas actividades que tiendan a disminuir dicho contacto físico y a aumentar la distancia entre madre *e* hijo:

— Dejarlo solo en su propia habitación.
— Llevarlo en un cochecito o en uno de esos incomodísimos capazos de plástico.
—Llevarlo a la guardería lo antes posible, o dejarlo con la abuela o mejor con la canguro (¡las abuelas los «malcrían»!).
—Enviarlo de colonias y campamentos lo antes posible durante el mayor tiempo posible.
—Tener «espacios de intimidad» para los padres, salir sin niños, hacer «vida de pareja».

Aunque algunos intentan justificar estas recomendaciones diciendo que es «para que la madre descanse», lo cierto es que nunca te prohiben nada cansado. Nadie te dice: «No friegues tanto, que se malacostumbra a tener la casa limpia», o «Irá a la mili y tendrás que ir tú detrás para lavarle la ropa». En realidad, lo prohibido suele ser la parte más agradable de la maternidad: dormirle en tus brazos, cantarle, disfrutar con él.

Tal vez por eso, criar a los hijos se hace tan cuesta arriba para algunas madres. Hay menos trabajo que antes (agua corriente, lavadora automática, pañales desechables... ), pero también hay menos compensaciones. En una situación normal, cuando la madre disfruta de la libertad de cuidar a su hijo como cree conveniente, el bebé llora poco, y cuando lo hace su madre siente pena y compasión («Pobrecito, qué le

pasará»). Pero cuando te han prohibido cogerlo en brazos, dormir con él, darle el pecho o consolarlo, el niño llora más, y la madre vive ese llanto con impotencia, y a la larga con rabia y hostilidad («¡Y ahora qué tripa se le ha roto!»).

Todos estos tabúes y prejuicios hacen llorar a los niños, pero tampoco hacen felices a los padres. ¿A quién satisfacen, entonces? ¿Tal vez a algunos pediatras, psicólogos, educadores y vecinos que los propugnan? Ellos no tienen derecho a darle órdenes, a decirle cómo ha de vivir su vida y tratar a su hijo.

Demasiadas familias han sacrificado su propia felicidad y la de sus hijos en el altar de unos prejuicios sin fundamento.

Con este libro queremos desmentir mitos, romper tabúes y dar a cada madre la libertad de disfrutar de su maternidad como ella desee.

## HACIA UNA PUERICULTURA ÉTICA

Un viejo chiste que corre entre los estudiantes de pediatría dice: «¿En qué se parecen y en qué se diferencian un pediatra y un veterinario?» Tanto uno como otro tienen pacientes que no hablan y que no les consultan voluntariamente, sino que son traídos por un adulto. En ambos casos, el cliente (el que toma la decisión de venir a la consulta y paga los gastos) es distinto del paciente. Pero mientras el veterinario atiende a su paciente teniendo siempre como principal objetivo el satisfacer al cliente, el pediatra tiene que buscar lo mejor para su paciente, aunque no sea lo que el cliente (los padres) desea. Al menos en teoría.

Nuestra sociedad no trata a los niños con el mismo respeto que a los adultos. Cuando hablamos de un adulto, las consideraciones éticas son siempre primordiales y tienen prioridad sobre la eficacia o la utilidad.

Compare los siguientes párrafos:

> OPCIÓN A: Al castigar a una mujer, ¿cuál es la diferencia entre una fuerza «razonable» o «no razonable»? Esta espinosa pregunta quedó sin respuesta en enero cuando el Tribunal Supremo de Ontario respaldó un artículo del Código Penal que data de 1892 y que permite a los maridos y a los empresarios pegar a las mujeres con propósitos disciplinarios. Los tres jueces no quisieron declarar ilegal ninguna manera particular de golpear. En vez de ello, indicaron que los maridos no deberían golpear a las ancianas ni a las menores de veinte años, ni usar objetos como cinturones o reglas al aplicar el castigo corporal, y que deberían evitar golpear o abofetear a la mujer en la cabeza.
>
> OPCIÓN B: Al castigar a un niño, ¿cuál es la diferencia entre una fuerza «razonable» o «no razonable»? Esta espinosa pregunta quedó sin respuesta en enero cuando el Tribunal Supremo de Ontario respaldó un artículo del Código Penal que data de 1892 y que permite a los padres y a los profesores pegar a los niños con propósitos disciplinarios. Los tres jueces no quisieron declarar ilegal ninguna manera particular de golpear. En vez de ello, indicaron que los cuidadores no deberían golpear a los adolescentes ni a los menores de dos años, ni usar objetos como cinturones o reglas al aplicar el castigo corporal, y que deberían evitar golpear o abofetear al niño en la cabeza.

Uno de los textos anteriores es falso; el otro apareció publicado el año 2002 en la revista de la Asociación Médica de Canadá[3]. ¿Adivina cuál?

En el mismo artículo se explican los argumentos de los que van en contra del castigo físico:

> Parece haber una asociación lineal entre la frecuencia de los golpes y bofetadas recibidos durante la infancia y la prevalencia a lo largo de toda la vida de ansiedad, abuso o dependencia del alcohol y otros problemas.

Y una experta añade:

> [...] estamos buscando pruebas sólidas en las que basar cualquier opinión o declaración. Pero no existe el tipo de pruebas que nos gustaría tener sobre este asunto, porque no se presta ,a hacer estudios aleatorios.

Un estudio aleatorio es aquel en que se distribuye a los sujetos al azar en dos grupos, a los que se recomiendan dos tratamientos distintos. En cambio, en un estudio de observación, cada sujeto hace lo que quiere. Por ejemplo, quiere usted saber si hacer gimnasia es bueno para el dolor de espalda Para hacer un estudio de observación, puede recorrer los girnnasios de su ciudad para entrevistar a cien personas que hagan mucha gimnasia, y luego buscar por la calle, o a la salida deI cine, a otras cien personas que no hagan gimnasia casi nunca. Supongamos que los deportistas tienen menos dolor de espalda. ¿Será porque la gimnasia es buena para la espalda, o será porque la gente a la que le duele la espalda se guarda muy mucho de pisar un gimnasio? Para responder a esta pregunta, necesita un estudio aleatorio. Contacte con doscientos jóvenes de veinte años, convenza a cien de ellos de que hagan gimnasia cada día y a los otros cien de que no hagan nada (éste es el «grupo control») y espere cinco, diez o veinte años para ver a quiénes les duele más la espalda. Es fácil comprender que los estudios aleatorios resultan mucho más fiables, pero también son caros y difíciles de hacer.

Así pues, lo que dice la experta canadiense es que sospechamos que es malo pegar a los niños porque se vuelven alcohólicos y tienen problemas mentales cuando se les pega mucho; no estamos seguros porque nadie ha distribuido al azar a doscientos niños en dos grupos para pegarles regularmente a los de un grupo y a los otros no y ver qué les ocurre después, A falta de estudios aleatorios, podría tratarse de una simple asociación no causal, o incluso podría haber una causalidad inversa (es decir, aquellos niños que de mayores van a ser alcohólicos y a tener problemas mentales ya se portan mal de pequeños, y por eso sus padres se ven «obligados» a pegarles).Así que a lo mejor, después de todo, resulta que pegar a los niños no es tan malo, y de momento no pensamos hacer una declaración oficial en contra del castigo físico (por cierto, ¿porqué será que pegar a un adulto se llama «violencia doméstica"pero pegar a un niño se llama «castigo físico»?).

Pegar a los niños por lo visto sólo es malo si eso les produce alcoholismo y problemas mentales; en cambio, pegar a un adulto es siempre malo, intrínsecamente malo. Es un crimen, un atentado contra los derechos humanos, tanto si produce alcoholismo como si no. Incluso si pegar a los adultos protegiese con-tra el alcololismo, seguiría siendo malo,¿verdad?

No permitiríamos a los empresarios pegar a los obreros, aunque eso aumentase la productividad. Ni aceptaríamos la práctica legal de la tortura, aunque eso disminuyese la delincuencia. Ni implantaríamos en todos los restaurantes el menú único obligatorio controlado por nutricionistas, aunque eso bajase el colesterol. Ni dejarían los bomberos de atender el teléfono por la noche para que la gente deje de llamar por tonterías.

No, no todo vale en el trato con los adultos. Hay cosas que se hacen o se dejan de hacer por principio, independientementemente de que «funcionen» o «no funcionen».

En este libro defendemos que también en el trato con los niños existen principios. Que con ciertos métodos nuestros hijos tal vez comerían «mejor», o dormirían más, o nos obedecerían sin rechistar, o se estarían más callados..., pero no podemos usarlos. Y no necesariamente porque tales métodos sean inútiles o contraproducentes, ni porque produzcan «traumas psicológicos». Algunos métodos que criticaremos en este libro son eficaces, y puede que algunos incluso sean inocuos Pero hay cosas que, sencillamente, no se hacen.

# PARTE II
## *Por qué los niños son así*

*Es la gente del mundo que más ama*
*a sus hijos y mejor tratamiento les hace.*
Alvar Núñez Cabeza de Vaca,
*Naufragios*

Se lamentan algunos de que los niños vengan al mundo sin manual de instrucciones, o de que no se pidan estudios y un título para ser padres. Detrás de estas frases pretendidamente graciosas subyace la peligrosa creencia de que no se puede criar adecuadamente a un niño sin seguir los consejos del experto de turno. En realidad, los padres lo hacen en general bastante bien, como lo han hecho durante millones de años. La mayoría de los errores que cometen no se les ha ocurrido a ellos, sino que provienen de expertos anteriores. Fueron médicos los que recomendaron hace un siglo dar el pecho diez minutos cada cuatro horas, lo que llevó al fracaso casi total de la lactancia. Fueron farmacéuticos los que hace apenas sesenta años vendían «polvos para la dentición» a base de mercurio, sumamente tóxicos, que había que administrar a los bebés para hacerles babear, pues la «baba retenida» causaba graves enfermedades. Fueron médicos y educadores los que hace dos siglos advirtieron que la mastur-

bación «secaba el cerebro», e idearon terribles castigos y complejos aparatos para evitar que los niños se tocasen. Fueron expertos los que hace cinco siglos recomendaban envolver a los niños como momias para que no pudieran gatear, porque tenían que andar como las personas y no arrastrarse por el suelo como animales. Es posible que todos los errores que cometemos al educar a nuestros hijos sean el sedimento de siglos de consejos erróneos de psicólogos, médicos, sacerdotes y hechiceros. ¡Menos mal que los niños no traen instrucciones, menos mal que no nos piden aún el título de padre!

¿Cómo ha de criar la coneja a sus conejitos? Hay una manera muy fácil de averiguarlo: vamos al campo y observamos a cualquier coneja. Todas lo hacen perfectamente, en la mejor forma que sus genes y su entorno permiten hacerlo. No necesitan leer ningún manual de instrucciones; nadie les explica lo que deben hacer.

Una coneja que viva en cautividad también cuidará a sus crías perfectamente, lo mejor que le permita su precaria situación. Toda su conducta maternal está controlada por los genes. Pero con los grandes primates no es exactamente así; las gorilas nacidas y criadas en cautividad, sin contacto apenas con otros de su especie, son incapaces de cuidar adecuadamente a sus hijos. Muestran conductas aberrantes que pueden causar la muerte de la cría. En algunos zoológicos han recurrido a poner a las monas jóvenes junto a otras con más experiencia que están criando para que observen; o a pasarles vídeos, o incluso a veces han buscado madres humanas que dieran el pecho y cuidasen a sus hijos varias horas al día delante de la jaula de una gorila embarazada.

¿Y las personas? ¿Cuál es la manera normal de criar a un niño humano? Sólo tenemos que observar a unas cuantas madres que vivan en libertad. Éste es el problema, porque ya

no quedan seres humanos «en libertad», es decir, guiándose únicamente por sus instintos y sus imperativos biológicos. Todos vivimos «en cautividad», es decir, en ambientes artifi ciales y *en* el seno de grupos humanos con normas culturales. Como las monas del zoo, muchas madres actuales parecen haber perdido la capacidad de criar a sus hijos siguiendo sus propios instintos. Dudan, tienen miedo, consultan libros, preguntan a expertos... Incluso se sienten culpables cuando, años después, otro libro u otro experto les dice todo lo contrario. En Europa, en los últimos doscientos años, la forma de cuidar a los niños ha sufrido cambios radicales, a veces oscilantes, que han afectado a los aspectos más básicos: cuánto tiempo dar el pecho, a qué edad dar otros alimentos, dónde ha de dormir el niño, cómo se le ha de poner a dormir, quién le ha de cuidar durante las veinticuatro horas del día, a qué edad puede empezar a ir a una escuela o guardería, cómo vestirlo, dónde ha de jugar, qué normas se le han de inculcar y con qué métodos... Cada generación de padres ha respondido a estas preguntas de forma totalmente distinta, y muchos ya no sabríamos qué responder. ¿Era correcto lo que hacían nuestros bisabuelos? ¿Es correcto lo que hacemos nosotros? O tal vez todo es correcto (y entonces, ¿para qué preocuparse tanto por hacerlo «bien»?). O, peor incluso, a lo mejor tanto nuestros bisabuelos como nosotros nos hemos equivocado, hemos seguido normas arbitrarias de falsos expertos en vez de hacer lo que sería normal para nuestra especie.

Sin duda las madres de hace cien mil años no necesitaban libros y expertos para tomar en cada momento la decisión más acertada; lástima que no estuviéramos allí para verlo. ¿Llevaban a sus hijos en brazos o en un cochecito? ¿Dormían los niños con los padres o en otra habitación? ¿Hasta qué edad les daban el pecho? ¿A qué edad empezaban a caminar? ¿Qué

hacían las madres cuando los niños decían palabrotas o se peleaban? ¿Cómo les inculcaban disciplina, cómo les imponían límites? Jamás lo sabremos. Pero podemos hacer algunas suposiciones lógicas, puesto que no había ni habitaciones ni cochecitos.

Ante la falta de datos sobre nuestros antepasados, sentimos la tentación de fijarnos en los pueblos a los que llamamos «primitivos». Hace muchos, muchos años, cuando yo tenía nueve o diez, leí en un álbum de cromos que los aborígenes australianos jamás pegaban a sus hijos. Aquella frase se marcó en mi cerebro y marcó mi vida. No, mis padres no me pegaban; pero yo no sabía por qué. Pensaba, como muchos niños que leían las aventuras de Zipi y Zape, o escuchaban por la radio las historias de Matilde, Perico y Periquín, que pegar a los niños era lo normal. En cada episodio, Zipi, Zape y Periquín acababan huyendo de sus padres, que les perseguían para pegarles. El saber que era posible criar a los hijos de otra manera, que toda una civilización había decidido no pegar a los niños, no por casualidad o porque se portaran bien, sino por principio, fue para mí toda una revelación. He dejado un momento el ordenador para ir a buscar aquel álbum que no abría desde hace más de treinta años, pero que cambió mi vida, la de mis hijos y tal vez también, amiga lectora, cambie la de los suyos. Aquí está la cita exacta:

> La vida de los niños australianos es muy agradable, ya que por grandes que sean las dificultades que atraviesa el grupo al que pertenece su familia, ellos reciben la mejor parte de la comida, son tratados siempre con gran cariño por sus padres, que les regañan si hacen travesuras, pero nunca les castigan. [4]

¡Mejor todavía de lo que yo recordaba! No sólo no les pegan, sino que ni siquiera les castigan. No soy ni mucho

menos el primero que admira la manera de criar a sus hijos de otros pueblos. En la cita que encabeza este capítulo, cabeza de vaca, soldado y explorador del siglo XVI, no habla de los cultos aztecas ni de los poderosos incas, sino de una tribu de indios desharrapados, pobres, hambrientos y afligidos por las epidemias, que sin embargo acogieron a docenas de españoles llegados *en* patera a las costas de Florida y, sin pedirles los papeles, compartieron con aquellos emigrantes ilegales europeos lo poco que tenían.

¿Casualidad? Parece que las personas que fueron tratadas con cariño en su infancia se convierten en adultos más pacíficos, más amables, más comprensivos, y también más sanos y más felices. Encontrará amplia información sobre estos efectos a largo plazo del cariño en un libro excelente, *Lazos vitales, de* Shelley Taylor[5]. Pero, por supuesto, no vamos a tratar con cariño a nuestros hijos «porque así serán más... ». No. Les trataremos con cariño porque les queremos. Si además eso les hace a su vez más cariñosos, pues mejor todavía. Pero les trataríamos con el mismo cariño aunque de mayores fueran a ser antipáticos, porque son nuestros hijos.

Sería un error creer que los «pueblos primitivos» tienen la respuesta, porque no existen pueblos primitivos. Todos los pueblos que existen en la actualidad son, por definición, actuales. Todos tienen detrás los mismos milenios de historia que nosotros.

Existen centenares de culturas humanas distintas, y cada una tiene su propia forma de criar a sus hijos. En algunos aspectos coinciden casi todas: el niño toma el pecho, su principal cuidadora es su madre, durante los primeros años está en contacto físico con su madre o con otra persona casi todo el tiempo. Es probable que estos aspectos en que casi todos coinciden representen «lo normal», la forma en que los primeros

humanos criaban a sus hijos... y, en tal caso, debería preocuparnos que nuestra cultura sea, precisamente, casi la única excepción.

Los *Human Relations Área Files* (Archivos del Área de Relaciones Humanas) son una organización internacional que agrupa a universidades y centros de investigación en más de 30 países. Intenta recopilar todos los documentos de investigación antropológica que existen, desde libros y revistas hasta notas y escritos que jamás fueron publicados, y dispone de un millón de páginas de información sobre 400 culturas pasadas y presentes. Los documentos relativos a 60 de esas culturas, representativas de los cinco continentes, han sido incluidos en una base de datos electrónica que contiene 200. 000 páginas de información.

Unos científicos[6] analizaron con detalle esa base de datos electrónica para comparar la crianza de los niños en 60 culturas humanas (por desgracia, la información es incompleta, y en muchos casos no se dispone de los datos necesarios). En 25 de las 29 culturas para las que se conocía este dato, los niños dormían con la madre o con ambos padres. En 30 de 30 eran transportados a espaldas de su madre. En ninguna, entre las 27 en que constaba el dato, dormía el bebé por la noche en una habitación separada, y sólo en una de 24 estaba en una habitación separada durante el día. En 28 de 29 culturas, el lactante estaba constantemente con otra persona o vigilado. En 48 de 48 se amamantaba a los niños siempre a demanda. En 35 casos había datos sobre la edad habitual del destete: antes del año en dos culturas; entre un año y dos en siete, entre dos y tres en catorce, y más de tres años en doce.

Casi todos coinciden en lo fundamental; pero en otras costumbres, como el vestido o la alimentación, cada cultura es distinta, y seguro que muchas han encontrado soluciones ígual-

mente correctas. La conducta de los chimpancés es más variada y adaptable que la de los conejos; seguro que la conducta humana es más adaptable aún, seguro que existen muchas maneras distintas de criar bien a un hijo.

Pero también hay costumbres tradicionales de algunas sociedades, como ciertos tatuajes y mutilaciones, que son perjudiciales para el niño. Y seguro que muchas cosas de nuestra cultura, como llevar zapatos o aprender a escribir, son beneficiosas y no tenemos por qué renunciar a ellas. No, la respuesta no es intentar criar a nuestros hijos igual que los bosquimanos o los esquimales.

Así que no va a resultar fácil decidir qué es lo mejor para nuestros hijos, cuál es la manera normal de criar a un ser humano. Tendremos que observar lo que hacen otros mamíferos, sobre todo nuestros parientes los primates. Tendremos que comparar lo que hacen diversas sociedades humanas y elegir aquellas cosas que parezcan funcionar mejor. Tendremos que usar nuestra razón para intentar adivinar cómo vivían nuestros antepasados y por qué los niños son como son. Sobre todo, tendremos que usar nuestro corazón; mirar a nuestros hijos y pensar en la manera de hacerles felices.

## SELECCIÓN NATURAL Y SELECCIÓN CULTURAL

Los *hijos, a menudo, se nos parecen*
*y así nos dan la primera satisfacción.*
Joan Manuel Serrat

Los hijos se nos parecen, y no es de extrañar, porque han heredado nuestros genes. Pero de vez en cuando se produce un error en el complicado proceso de copiar los genes para pasár-

selos a nuestros descendientes. Es lo que se llama una mutación.

Las mutaciones se producen al azar. La mayoría de las veces son cambios químicos sin importancia práctica, y no nos enteramos de su existencia. Cuando la mutación es lo bastante importante para producir un efecto, la mayor parte de las veces resulta perjudicial para la víctima: un león con mala vista, una mosca que no puede volar... Estos animales mueren jóvenes, dejando pocos o ningún descendiente, por lo que la selección natural tiende a eliminar las mutaciones perjudiciales.

De vez en cuando, la mutación no tiene ningún efecto, ni positivo ni negativo, sobre la capacidad del animal para reproducirse y sobrevivir. Ojos azules o pardos, cabello liso o rizado, se distribuyen al azar por el planeta.

Muy de tarde en tarde, una mutación resulta beneficiosa para un ser vivo. Una flor de colores más atractivos para las abejas tiene más posibilidades de ser polinizada y producir semillas. Una gacela más veloz puede escapar de las leonas. Una jirafa con el cuello más largo puede seguir comiendo hojas de la parte superior del árbol cuando sus compañeras no tienen nada que comer en las ramas bajas. Estos animales o plantas tienen más hijos y nietos que sus competidores, más «éxito reproductivo», y sus genes se irán extendiendo.

No sólo la forma del cuerpo, sino también la conducta, en la medida en que sea innata (es decir, se herede de los padres sin necesidad de aprendizaje), está sometida a la selección natural. La tórtola que no empolla sus huevos o no protege su nido, la cierva que no lame continuamente a su cría para mantenerla limpia de olores que pudieran atraer a los lobos, tienen menos posibilidades de tener hijos, o de que sus hijos sobrevivan y les den nietos. A lo largo de millones de años, cada ani-

mal ha desarrollado la conducta más adecuada para aumentar su éxito reproductivo.

La conducta más adecuada, se entiende, dentro de unas condiciones determinadas. Condiciones que dependen, en primer lugar, del azar: los ratones podrían escapar más fácilmente a los gatos si una mutación les hubiera dado alas, como a los murciélagos. Pero parece que tal mutación no se produjo. En segundo lugar, de las características propias del animal. Una mayor agresividad puede ser útil para un tigre, pero a un conejo le conviene más esconderse y huir. Un conejo que plantase cara a los lobos no dejaría mucha descendencia. En tercer lugar, de las circunstancias ambientales. Tener una gruesa capa de pelo resulta muy útil en clima frío, pero no en clima cálido.

Todas estas condiciones constituyen el ambiente evolutivo de una especie. Y ese ambiente puede cambiar. Una especie perfectamente adaptada puede encontrarse de pronto con que su cuerpo o su conducta resultan inútiles ante un cambio en el clima o en la vegetación, o ante la aparición de predadores con nuevas técnicas de caza. Si el cambio es lento y poco intenso, tal vez aparezcan algunas mutaciones que permitan a la especie cambiar para dar origen a una raza o incluso a una especie nueva. En cualquier caso, la vieja especie, tal corno la conocíamos, se habrá extinguido.

*La* selección natural es lo que nos permite afirmar que cada animal cuida a sus hijos de la mejor manera posible. A lo largo de millones de años, los que mejor criaban a sus hijos han tenido más hijos vivos, y sus genes se han extendido.

En el ser humano, y en menor grado en otros primates, la conducta no depende sólo de los genes, sino también del aprendizaje. Las conductas aprendidas se pueden transmitir no a través de los genes, sino por el ejemplo y la educación; no

sólo a los descendientes, sino también a otros miembros de la especie. Esto nos ha permitido adaptarnos a todos los ambientes, desde las selvas hasta los desiertos, desde los verdes prados hasta los hielos perpetuos. Y nos permite también adaptarnos con gran rapidez a todos los cambios, pues la solución que una persona encuentra para un problema determinado no se transmite a un puñado de descendientes a lo largo de miles de años, sino que puede alcanzar a millones de personas en pocos años, incluso en pocos días.

Al hablar de la selección natural entre los animales, es costumbre usar un lenguaje figurado, atribuyendo libertad, voluntad y finalidad a lo que no es sino un proceso casual. Así, suele decirse que «el macho del pavo real ha desarrollado grandes y vistosas plumas para atraer la atención de las hembras», como si el pavo hubiera diseñado y fabricado su plumaje (cuando en realidad se trató de una mutación al azar) y como si la hembra fuera ajena al proceso (de nada sirve pavonearse si a la pava no le gusta. Las pavas muestran un interés instintivo por las plumas de su galán, interés que también se transmite por los genes).

Por supuesto, nadie cree que el pavo haya diseñado conscientemente una pluma, y todo el mundo entiende que se trata sólo de una licencia poética (pues también los científicos tienen su corazoncito). Pero al hablar de la conducta humana, en que la selección natural ha cedido el paso a la selección cultural, esta forma de hablar se presta a múltiples confusiones. Así, cuando se compara la conducta del varón joven con la del pavo: una moto o una cazadora de cuero sirven para «pavonearse», y la evolución favorecería esta conducta porque aumenta el éxito reproductor... Pero la situación es muy distinta. Primero, porque el ser humano sí que diseña o escoge su ropa con un propósito definido y no al azar. Segundo,

porque ese propósito puede ser muy distinto del éxito reproductor. Es incluso probable que ese joven que se pavonea no tenga el menor interés en reproducirse (aunque sí en algunos requisitos previos). Tercero, porque sea cual sea el objetivo, nadie nos garantiza que la conducta en cuestión *alcanzará,* en efecto, ese objetivo. Uno puede elegir con cuidado su ropa, su peinado y su«pose»,su forma de hablar y comportarse,con el objetivo de resultar irresistible para el sexo opuesto..., y encontrarse con que le consideran un pijo, un creído o un perfecto idiota. Y, a pesar de ello, puede que otros le imiten y sigan su moda, al menos durante un tiempo.

Por culpa de la selección cultural ya no podemos afirmar que los seres humanos criamos a nuestros hijos de la mejor manera posible. Una innovación ya no necesita contribuir a nuestra supervivencia o a la de nuestros hijos para extenderse. A largo plazo, la verdad probablemente acaba por imponerse; pero a medio plazo (unos cuantos siglos), es posible que una sociedad entera haga con sus hijos cosas que les perjudican sin darse cuenta de ello y convencidos de que están haciéndolo todo a la perfección. La reciente historia europea nos proporciona abundantes ejemplos de errores ampliamente extendidos entre médicos y educadores: hubo una época en que se fajaba a los niños como momias, con apretadas vendas de la cabeza a los pies, o en que se castigaba a los que intentaban escribir con la mano izquierda. ¿Somos tan arrogantes como para pensar que ahora, precisamente ahora, lo estamos haciendo todo bien? ¿No estaremos creyendo algo, haciendo algo, dando importancia a algo que, dentro de cien años, provoque el asombro, el estupor o la risa de nuestros bisnietos?

En los otros animales, casi cada conducta tiene un carácter adaptativo ( es decir, útil para la supervivencia ). Cuando vemos

a una madre animal hacer algo con su hijo, es razonable pensar: «Para algo debe servir, porque si no sirviera, no lo haría. » La primera gacela que se pasó el día lamiendo a su cría no lo hizo por capricho, porque se le ocurrió en aquel momento y no tenía nada mejor que hacer; ni tampoco de forma deliberada, pensando: «Así los leopardos no olerán a mi cría. » Lo hizo porque una mutación cambió su conducta; no podía hacer otra cosa. Y si las gacelas actuales lo siguen haciendo *es* porque, en efecto, esa conducta resultó útil. En cambio, la primera persona que pegó una bofetada a un niño, o que le dejó llorar sin tomarle en brazos, o que le dio el pecho siguiendo un horario, o que le puso un amuleto, sí que lo hizo porque se le ocurrió. Son conductas voluntarias, que no obedecen a los genes. Puedes hacerlo o dejarlo de hacer. Puede que esa primera persona que pegó a su hijo lo hiciera por casualidad, porque estaba enfadado y era incapaz de controlar su ira, o puede que lo hiciera con un propósito determinado. Y ese propósito pudo ser el bien del niño, o el bien de los padres, o la voluntad de los dioses, o cualquier extraña teoría filosófica. Muchas veces, distintas familias hacen lo mismo pero por distinto motivo. Unos pegan a su hijo para castigarle por haberse peleado, creyendo que así le enseñan que los golpes duelen y que hay que ser pacífico; otros pegan a su hijo para curtirle, para que se convierta en un guerrero agresivo y no se deje dominar. Unos cuelgan de su cuello un amuleto para protegerle del mal de ojo, otros lo hacen para demostrar su pertenencia a un grupo determinado; otros, simplemente, porque el amuleto es decorativo. Éstos dejan llorar al niño porque creen que eso es bueno para los pulmones; aquéllos, para fortalecer su carácter; los de más allá, para que no aprenda a salirse con la suya (es decir, para que no tenga un carácter tan fuerte).

Y todos estos inventos pueden extenderse, tanto si funcionan como si no. Lo importante es la capacidad de sus inventores para convencer a los demás padres. Antiguamente, una costumbre se extendía más rápidamente si la respaldaban los hechiceros o los médicos; hoy en día, puede ser más útil vender muchos libros o salir por la tele. Es posible incluso que aparezcan y triunfen conductas que dificultan nuestra supervivencia o disminuyen nuestro éxito reproductor. Si el consumo de alcohol y otras drogas se transmitiera por un gen y no por imitación, difícilmente se hubiera extendido tanto.

Incluso cuando resultan beneficiosos, los cambios culturales pueden chocar con características físicas o de conducta que son fruto de la herencia genética, y que no se pueden cambiar de la noche a la mañana. Nuestra alimentación nos permite vivir más años que nuestros antepasados de las cavernas, pero con más caries. Nuestra organización del trabajo nos garantiza bienestar y prosperidad, pero los lunes por la mañana preferiríamos quedarnos en la cama...

Por tanto, ante conductas que ya no dependen de los genes, sino de la cultura, ya no es lícito el razonamiento de que «si lo hace todo el mundo, para algo servirá». No es lícito para nuestra cultura ni para ninguna otra. Las cosas no se pueden justificar «porque siempre se ha hecho así», ni tampoco «porque los aborígenes de Nueva Guinea lo hacen así».

## CÓMO CRÍAN A SUS HIJOS LOS ANIMALES

### Espabilados o desvalidos

Los insectos, peces, reptiles y anfibios tienen en general muchos hijos y los dejan solos. Entre tantos, alguno sobrevivirá. Las

aves y los mamíferos, en cambio, tienen pocos hijos y los cuidan, protegen y alimentan durante su periodo de crecimiento.

El grado de autonomía del recién nacido varía enormemente entre los mamíferos. Muchos carnívoros, como los gatos o los lobos, tienen crías desvalidas, que apenas caminan y a las que hay que mantener calientes y escondidas en un nido o madriguera. Los pequeños herbívoros, como el conejo, también mantienen a sus crías en una madriguera, pues la madre puede permanecer unas semanas en la misma zona, saliendo a comer y volviendo de vez en cuando para dar el pecho.

Los grandes herbívoros, sobre todo si viven en manadas, acaban rápidamente con la hierba del lugar donde viven y tienen que desplazarse cada día en busca de nuevos pastos. La cría debe acompañarles en sus desplazamientos desde el primer día. Por ello, suelen tener crías capaces de caminar y correr a los pocos minutos de nacer.

En su excelente libro[7], del que he extraído la mayor parte de la información sobre la *crianza* en los animales, Susan Allport afirma que «los predadores, animales capaces de protegerse a sí mismos y a sus crías, pueden permitirse tener crías desvalidas». Pero me da la impresión de que un búfalo herbívoro puede defender a sus crías bastante mejor que un gato carnívoro; y, en todo caso, ¿qué daño le haría a un tigre el que sus crías pudieran caminar desde el nacimiento? Aunque «pudiera permitirse» tener crías desvalidas, ¿no sería aún mejor tener crías más autónomas? Supongo que la respuesta está en el aprendizaje. El ciervo no puede aprender a huir de los lobos. Tiene que huir bien a la primera o no tendrá más oportunidades para huir. Por tanto, nace con la capacidad de huir, que pondrá en práctica, siempre de la misma manera, ante cualquier peligro. Los cazadores, en cambio, persiguen a sus presas cientos de veces a lo largo de su vida, y eso les da la oportunidad de aprender de sus errores, perfeccionar

su técnica, idear nuevas estrategias adaptadas a cada terreno o a cada tipo de presa. Durante su infancia, el gato persigue moscas, ovillos de lana o su propia cola; más adelante acompaña a su madre para aprender de ella el arte de la caza; con frecuencia "juega al gato y al ratón" con sus presas, soltándolas y volviéndolas a atrapar para practicar. Posiblemente, el gato no podría aprender si ya «naciera enseñado»; la desvalidez de sus primeras semanas es el precio a pagar por una conducta que no depende sólo de los genes, sino también en parte del aprendizaje, y por tanto es más adaptable a los cambios ambientales.

Los primates también nacen desvalidos, probablemente como consecuencia de su adaptación a la vida en los árboles, Bambi (como todos los cervatillos en la vida real) se cae de culo varías veces antes de ponerse a caminar; eso no tiene importancia cuando ya estás en el suelo, pero puede resultar fatal si caes de una rama. Los monitos nacen desvalidos, y se desplazan colgados de su madre durante un tiempo. Sólo se aventuran solos cuando son capaces de hacerlo a la perfección», sin caerse ni una sola vez.

Los monos recién nacidos se agarran por sí mismos a su madre, con una excepción: los chimpancés y gorilas. Se nos parecen tanto que, durante las primeras semanas, es la madre la que tiene que sujetar a su cría.

Nos parecemos tanto a nuestros primos, los grandes simios, que nos reconocemos en su conducta y ellos en la nuestra. Pueden aprender de nosotros y también pueden enseñarnos, como nos explica Eva, una madre de Barcelona, que tuvo el privilegio de vivir un momento mágico y de saber reconocerlo como tal:

> Estábamos en el zoológico y nos acercamos al recinto de los chimpancés. Estábamos observándolos a través de una enorme pared de

vidrio cuando Xavi, nuestro hijo pequeño, de tres meses, se puso a llorar. Un par de chimpancés se acercaron al vidrio, directo hacia él, y pegaron sus manos al cristal, intentando tocarlo. Uno de los chimpancés era una hembra viejecita que, al ver que Xavi continuaba disgustado, levantó el brazo y ofreció su pezón a mi bebé.Xavi paró de protestar y la hembra se despegó del cristal, aunque se quedó junto a él, intentando acariciarlo con los nudillos. Y cuando lo vio protestar de nuevo, volvió a ofrecerle teta.

Además de sentir que habíamos vivido algo muy especial, pensé en lo triste que resultaba la experiencia. Hace dos días, una vieja chimpancé obligada a vivir en un parque zoológico no duda en ofrecer su pecho a una cría de otra especie que llora; hace un mes y medio, mi bebé protestaba en una reunión y la mayoría de los presentes insistía en que no volviese a darle teta, que lo mal acostumbraba, y que lo dejase en el cochecito (hubo quien dijo que el niño estaba nervioso porque echaría de menos la cuna... Sin comentarios).

## Esconder, llevar, seguir

Otra diferencia fundamental se establece entre los mamíferos que esconden a sus crías en nidos y madrigueras, como los conejos, y aquellos que llevan a sus crías a todas partes, colgados como los primates o andando como las ovejas.

La madre conejo pasa el mayor tiempo posible a unos metros de distancia de su madriguera para no atraer a los lobos con su olor (el olor de las crías es mucho más débil que el de la madre). ¿Ve lo que le decía? Ya he vuelto a usar ese lenguaje poético, como si la coneja hiciese las cosas a propósito. Ella no sabe lo del olor, ni lo de los lobos. Ella lo hace porque sus genes la obligan a hacerlo, y a lo largo

de millones de años, las conejas dotadas del gen «mantenerse apartadas de la madriguera» han tenido más hijos vivos que las que tenían el gen «quedarse dentro de la madriguera». El triunfo de ese gen es la prueba de que resultaba útil en el ambiente evolutivo de la especie, es decir, cuando había lobos. Ahora que en muchos países no quedan lobos ni apenas otros depredadores, esa conducta de la coneja puede ser inútil, pero la coneja no lo sabe y se sigue comportando igual.

La madre conejo deja a sus crías escondidas en la madriguera y sólo les da el pecho una o dos veces al día[8]. Para pasar tantas horas sin comer, los gazapos necesitan una leche muy concentrada: 13 por ciento de proteínas y 9 por ciento de grasas[9]. La cría de la cabra va con su madre a todas partes y mama de forma casi continua, por lo que su leche sólo tiene un 2, 9 por ciento de proteínas y un 4, 5 por ciento de grasas[10]. (1a leche materna, por cierto, tiene un 0, 9 por ciento de proteínas y un 4, 2 por ciento de grasas. ¿Cuánto rato piensa que puede aguantar un niño sin mamar con eso?) Como en una delicada coreografía, la conducta de las crías ha ido evolucionando en consonancia con la de sus madres y con la composición de la leche: los gazapos que salían de la madriguera intentado seguir a su madre murieron jóvenes, al igual que los corderos que se sentaban a esperar a su madre en vez de seguirla. Cuando se quedan solos en su madriguera, los conejitos están absolutamente quietos y callados, pues si llorasen llamando a su madre podrían atraer a los lobos. En cambio, las cabritas que pierden de vista un momento a su madre en seguida empiezan a llamarla con desespero.

De modo que la conducta de la madre y de las crías es distinta y característica de cada especie, y está adaptada a su forma de vida y a sus necesidades. Sería ridículo intentar

explicar a una coneja que tiene que ser «buena madre» y pasar más tiempo con sus hijos, del mismo modo que sería absurdo decirle a una cabra que no ande siempre con su cría «pegada a las faldas», porque la cría necesita «hacerse independiente» y la madre «también necesita momentos de intimidad para vivir en pareja».

Los primates en general necesitan un contacto continuo con la madre. John Bowlby, un psiquiatra infantil inglés, describe con detalle en *El vínculo afectivo*[11] la conducta de apego en distintos primates a partir de las observaciones de numerosos científicos. Explica, por ejemplo, las peripecias de otro investigador, Bolwig, que decidió criar en su casa una cría huérfana de mono patas y hacerle de madre sustituta para estudiar sus reacciones. Curiosamente, recibía, lo mismo que las madres normales, consejos de todo el mundo sobre la mejor manera de criar a un mono:

> Bolwig describe la intensidad del apego manifestado por su monito patas cada vez que convencían a su cuidador (a despecho de sus razonamientos) de la necesidad de castigarlo, cerrándole las puertas de la casa, por ejemplo, o encerrándolo en una jaula. «Cada vez que lo intenté..., se producía un retardo en el desarrollo del mono. Aumentaba su apego hacia mí y se volvía más travieso y más difícil de manejar. »

El castigo y la separación dan tan mal resultado en el mono como en el niño. Vean lo que ocurrió un día en que Bolwig metió a su mono en una jaula:

> Se aferró a mí y no permitió que me alejara de su campo visual durante el resto del día. Por la noche, mientras dormía, de tanto en tanto se despertaba, emitiendo breves chillidos y aferrán-

> dose a mí, y cuando trataba de soltarme experimentaba un profundo terror (Bolwig, citado por Bowlby).

Si los científicos encontrasen un nuevo animal, hasta ahora desconocido, y quisieran averiguar rápidamente (sin necesidad de estar observándolo durante semanas) cuál es su manera normal de cuidar a las crías, podrían hacer un experimento muy sencillo: llevarse a la madre y dejar a las crías solas. Si se quedan quietas y calladas, es que lo normal en esa especie es que las crías se queden solas. Si se ponen a gritar como si las matasen, es que lo normal en esa especie es que las crías no se separen de la madre ni un momento. Y su hijo, ¿cómo reacciona cuando usted se va? ¿Qué le parece que es lo normal en nuestra especie?

Por la conducta de nuestros hijos, por la observación de nuestros parientes (animales) más cercanos y por la composición de nuestra leche, podemos deducir que el ser humano pertenece de lleno al grupo de los animales que maman de forma continua. Las madres bosquimanas (!Kung) llevan a sus hijos constantemente encima, y los bebés se sirven solos: maman cuatro veces por hora o más durante varios años. Blurton Jones, un etólogo (especialista en la conducta de los animales) británico que estudió el comportamiento de los niños, sugirió que los «cólicos del lactante» podrían ser la respuesta de los bebés cuando se les intenta alimentar a intervalos en vez de continuamente[7]. De hecho, se ha observado que los macacos criados en cautividad con biberón, a los que dan de comer cada dos horas, sufren frecuentes vómitos y eructos, a diferencia de los que son amamantados continuamente por sus madres.

Susan Allport[7] sugiere que el paso de amamantar continuamente a hacerlo a intervalos es muy antiguo, tal vez desde el comienzo de la agricultura:

> Las mujeres deben haber dado saltos de alegría ante la posibilidad de dejar a sus hijos en algún lugar seguro (una casa, una cama, el cuidado de un hermano mayor) e ir a hacer sus cosas sin estorbo.

Me parece una interpretación demasiado centrada en la cultura norteamericana del siglo XX. Aunque la frecuencia de la lactancia en las bosquimanas parece un récord del mundo, lo cierto es que en muchas sociedades agrícolas las mujeres trabajaban con su hijo a la espalda, y las tomas a intervalos regulares son un invento muy moderno. Las abuelas (o bisabuelas) de muchas lectoras todavía fueron con su hijo encima a todas partes La idea de dar el pecho con un horario fijo, es reciente, y al principio no eran cuatro, ni mucho menos tres horas. Todavía en 1927 se recomendaba amamantar cada dos horas y media durante el primer trimestre. Se puede engañar a parte de la gente durante algún tiempo; pero la mayor parte de la humanidad durante la mayor parte de la historia ha amamantado a demanda.

Por otra parte, no creo que la mayoría de las madres, desde hace milenios, haya considerado a sus hijos como «estorbos» ni haya «dado saltos de alegría» ante la posibilidad de separarse de ellos. Conozco a muchas madres que consideran a sus hijos como su mayor tesoro, y que se sienten tristes (muchas usan la palabra «culpables») cuando se ven obligadas a dejarlos para irse a trabajar.

Hace millones de años, antes de que comenzase nuestra evolución cultural, las madres prehumanas cuidaban ya a sus hijos. Tanto los hijos como las madres mostraban una conducta innata, instintiva, determinada por los genes. Aquella conducta estaba plenamente adaptada al ambiente en que evolucionó nuestra especie, probablemente en pequeñas bandas de recolectores y carroñeros, en una sabana poblada por peligrosos predadores.

Desde entonces, diversos grupos humanos han ideado y vuelto a olvidar docenas de métodos de crianza.

En las culturas tradicionales, los padres aprendían por observación la forma «normal» de criar a sus hijos, y los cambios eran lentos y escasos. En nuestra sociedad de la información y el desarraigo, la madre puede rechazar como inadecuada o anticuada la forma en que su propia madre la crió, y sustituirla por los consejos de sus amigas o por lo que ha leído en libros o visto en películas.

De este modo conviven métodos de crianza muy distintos. Unos padres duermen con su hijo, otros lo instalan en una habitación separada. Unos lo toman en brazos casi todo el rato, otros lo dejan en una cuna, aunque llore. Unos toleran pacientemente las rabietas y exigencias de los niños pequeños, otros intentan corregirlos con severos castigos. Cada uno de ellos, por supuesto, está convencido de que hace lo mejor para sus hijos, ¡si no, no lo haría! Pero, sea lo que sea lo que hemos aprendido, leído, visto, escuchado, creído o rechazado a lo largo de toda nuestra vida, nuestros hijos nacen iguales. Nacen sin haber visto, oído, leído, creído o rechazado nada. En el momento de nacer, sus expectativas no vienen marcadas por la evolución cultural, sino por la evolución natural, por la fuerza de los genes.

En el momento de nacer, nuestros hijos son básicamente iguales a los que nacieron hace cien mil años.

La forma en que los bebés se comportan espontáneamente, la forma en que esperan ser tratados, la forma en que reaccionan a los diferentes tratos que reciben, no ha cambiado en decenas de miles de años. Si queremos entender por qué los niños son como son, hemos de remontarnos muchos milenios atrás y observar cómo nos adaptamos a nuestro ambiente evolutivo.

## EN EL REGAZO DE LA HUMANIDAD

*¡Oh, Señor! ¡Navegar con esta tripulación de paganos,*
*que han recibido tan pocas caricias de una madre humana!*
*Los parió la mar, plagada de tiburones.*
Hermán Melville, *Moby Dick*

Deliberadamente he evitado el título frecuentemente utilizado, «la cuna de la humanidad» , pues es bien sabido que, en el principio, no había cunas.

Se dice que nuestros primitivos antepasados prehumanos empezaron a evolucionar hacia lo que ahora somos cuando bajaron de los árboles para vivir en la sabana. Teóricamente, la vida en tierra firme podría haber favorecido de nuevo a aquellas crías más precoces y autónomas. Pero antes de eso. nuestros antepasados sufrieron una mutación mucho más importante y totalmente incompatible con la precocidad de las crías: la inteligencia.

Por una parte, la inteligencia requiere aprendizaje (es decir, una conducta sofisticada,adaptable a las circunstancias variables, por oposición a la rigidez de las conductas innatas ) ; y cuanta mayor inteligencia, mayor el tiempo de aprendizaje. Por otra parte, la inteligencia exige un cerebro grande, pero para caminar erguidos hace falta una pelvis estrecha (si tuviéramos la pelvis tan ancha como la de un cuadrúpedo, nos herniaríamos; las tripas se nos saldrían por el agujero, por efecto de la gravedad). ¿Cómo hacer pasar una cabeza cada vez más grande por una pelvis cada vez más pequeña? El parto se hizo difícil. Los antiguos hebreos parece que ya habían captado la esencia del problema:«parirás a tus hijos con dolor» es la consecuencia de haber probado la fruta del árbol de la ciencia.

La cabeza del recién nacido ya no puede ser más grande, así que la evolución favoreció una mutación absolutamente original y única entre todos los mamíferos. Nacemos con el cerebro a medio construir; antes de que se acabe de formar la vaina de mielina, una funda que rodea a las neuronas y les permite funcionar. Por eso la cabeza es la parte del cuerpo que más crece después del parto, y por eso nuestras crías tardan mucho más en aprender a andar que las de cualquier otro mamífero.

Ningún otro animal necesita que le alimenten y protejan durante tantos años. Un chico de diecinueve años que viva solo, en su propia casa, de su propio trabajo, nos parecerá un chico muy espabilado. Pero un chico de catorce años que viva solo nos parecerá un niño abandonado, y despertará nuestra compasión. ¿A qué edad cree usted que sus hijos podrán valerse por sí mismos?

Es difícil que una sola persona pueda hacerse cargo de cuidar, alimentar y proteger a los niños durante tanto tiempo. Las madres han necesitado la ayuda de su familia (el padre, la abuela, los tíos y hermanos mayores) y de la sociedad en su conjunto, de toda la tribu. En casi todas las culturas humanas, el padre permanece junto a la madre durante años y la ayuda a proteger y alimentar a sus hijos.

Esta cooperación en la crianza de los hijos no siempre ha consistido en llevarlos en brazos o cambiarles los pañales. En muchas culturas y en muchas épocas, el cuidado físico de los niños pequeños corresponde casi exclusivamente a la madre y a otras mujeres. Pero el padre ha seguido cooperando, cazando, protegiendo o trabajando en la oficina[7]. Incluso en las sociedades más machistas, el hombre que no se ocupa de mantener a su familia es objeto del desprecio de sus compañeros.

## POR QUÉ NO QUIEREN QUEDARSE SOLOS

¿ Qué le ocurriría a un niño pequeño, solo y desnudo en la selva? En apenas un par de horas, el bebé podría quemarse al sol, o enfriarse a la sombra, o ser devorado por hienas o por simples ratas. Aquellas madres que dejaban solos a sus hijos por más de unos minutos pronto se quedaban sin hijos. Sus genes eran eliminados por la selección natural. En cambio, el gen que impulsaba a las madres a estar junto a sus hijos se transmitió a numerosos descendientes.

Usted es uno de esos descendientes. Las mujeres actuales tienen una inclinación genética, espontánea, a permanecer junto a sus hijos. Lo observa muy bien Langis[2], aunque en su ignorancia lo considera entre «las trece condiciones de la esclavitud de los padres de hoy en día» (como si antes de «hoy en día» hubiera sido de otro modo, o como si hacer lo que deseas hacer fuera una esclavitud):

> No nos decidimos a dejar al niño en manos ajenas...

Por supuesto, esa inclinación puede ser fácilmente contrarrestada por creencias, opiniones o costumbres más recientes, nacidas de la evolución cultural. Las madres dejan a sus hijos para ir a trabajar, o para ir a comprar, o para sentarse a ver la tele. Los dejan durante minutos o durante horas. Los dejan con otros miembros de la familia, o con canguros, o en guarderías... Pero el gen sigue estando ahí, y la mayor parte de las madres nota su efecto.

La ansiedad que sufre la madre al separarse de su hijo ha sido explotada hasta la saciedad en las telecomedias: la madre que se despierta en medio de la noche y entra en la habitación del bebé para comprobar si éste aún respira, o que va a

salir con su marido dejando una larga lista de instrucciones y teléfonos de urgencia a la canguro y luego llama infinidad de veces desde el restaurante.

Acabo de ver una comedia norteamericana sobre una madre soltera, agobiada y estresada por el trabajo. Su amiga y psiquiatra la convence de que le conviene dejar a su hijo, que no parece tener ni un año, con la canguro y pasar ella sola un fin de semana de vacaciones. Todos se ríen de su ansiedad, de su temor a dejar al niño solo, de cómo vuelve antes de tiempo porque el bebé ha tenido unas décimas de fiebre. Nadie en la película comprende que el tener que separarse cada día de su hijo para trabajar es precisamente uno de los factores que aumenta su estrés; nadie imagina siquiera que una madre pueda pasar unas relajantes vacaciones con su hijo. De forma insidiosa, pero implacable, se nos van ofreciendo modelos culturales, se nos va explicando qué está bien y qué está mal. En nuestra sociedad, unas vacaciones sin hijos son aceptables, mientras que unas vacaciones sin el marido o sin la esposa son casi impensables.

Muchas madres se sienten mal cuando dejan a su hijo en una guardería, y los primeros días puede haber tantos llantos fuera, como dentro. «Se me parte el corazón al dejarlo», explican. Muchas madres se sienten mal cuando vuelven al trabajo. Nuestra sociedad interpreta ese malestar como «sentirse culpable»; pero eso no está en los genes, es sólo la interpretación cultural de un fenómeno subyacente. A algunos les conviene esta culpa. Una madre que interpretase este malestar como culpa, sino como rabia o indignación ante la inhumanidad de nuestro sistema laboral o la insuficiencia de nuestro permiso de maternidad (las suecas tienen más de un año de licencia por maternidad; las bielorrusas[13] tienen tres años), resultaría molestamente subversiva.

# POR QUÉ LLORAN EN CUANTO DEJAS LA HABITACIÓN

*[... ] le causa un súbito terror, como el que uno imagina que golpea el corazón de un niño perdido.*
Charles Dickens, *Historia de dos ciudades*

La inmediatez es una de las características del llanto infantil que asombra y molesta a algunas personas. «Es que es dejarlo en la cuna y se pone a llorar como si le matasen. »

Para algunos expertos en educación, ésta es una desagradable faceta del carácter infantil, y el objetivo ha de ser vencer su «egoísmo» y su «obstinación», enseñarles a retrasar la satisfacción de sus deseos. ¿Por qué no puede tener un poco más de paciencia, por qué no puede esperar un poco más? Podríamos comprender que, un cuarto de hora después de irse su madre, empezasen a ponerse un poco intranquilos; que a la media hora lloriqueasen, que a las dos horas llorasen con todas sus fuerzas. Eso parecería lógico y razonable. Eso es lo que hacemos los adultos, lo que hacen los niños mayores cuando les hemos «enseñado» a ser pacientes, ¿verdad? Pero, en vez de eso, nuestros hijos pequeños se ponen a llorar con todas sus fuerzas en cuanto se separan de su madre; lloran aún más fuerte (¡lo que parecía imposible!) a los cinco minutos, y sólo dejan de llorar por agotamiento. ¡No parece lógico!

Pero sí que lo es. Ponerse a llorar de manera inmediata es la conducta «lógica», la conducta adaptativa, la conducta que la selección natural ha favorecido durante millones de años, porque facilita la supervivencia del individuo. En aquella tribu de hace 100. 000 años, si un bebé separado de su madre lloraba de forma inmediata y a pleno pulmón, su madre pro-

blemente volvía en seguida a cogerlo. Porque esa madre no tenía cultura, ni religión, ni conocía los conceptos de «bien», «caridad», «deber» o «justicia»; no cuidaba a su hijo porque pensaba que ésa era su obligación, ni porque temía a la carcel o al infierno. Simplemente, el llanto del niño desencadenaba en ella un impulso fuerte, irresistible, de acudir y acallarlo. Pero si un bebé se quedaba callado durante quince minutos y luego lloriqueaba débilmente, y sólo gritaba a pleno pulmón al cabo de dos horas, para entonces su madre podía estar ya demasiado lejos y no oírlo. Ese grito tardío ya no tenía ninguna utilidad para su supervivencia, sino que más bien contribuía a acelerar su fin. Porque entonces como ahora, el grito de angustia de una cría abandonada era música para los oídos de las hienas.

Y, si reflexionamos un poco, veremos que esa conducta que nos parece «lógica» y «racional» ante la separación de la persona amada, esperar un tiempo y enfadarnos «poco a poco», sólo la mostramos los adultos cuando esperamos confiadamente el regreso del ausente. Imagine que su hija de quince años está en el instituto. Durante el horario escolar, usted no se preocupa lo más mínimo por esa separación porque sabe perfectamente dónde está y cuándo volverá (¿sabe su hijo de dos años dónde está y cuándo volverá usted? ¡Aunque se lo expliquen, no puede comprenderlo!). Si pasan treinta minutos de la hora en que suele volver a casa, le será fácil descartar sus primeros temores («se retrasa el autobús..., estará hablando con los amigos..., habrá ido a comprar un bolígrafo... »). Si tarda más de una hora, empieza usted a enfadarse («estos chicos, parece mentira, son unos irresponsables, al menos podría haber llamado, para eso le compré el móvil»). Si tarda dos o tres horas, empezará usted a llamar a sus amigas para ver si está en casa de alguien. Si a las cinco horas no

hay noticias, estará usted llorando y llamando a los hospitales, por si la han atropellado. Antes de doce horas llorará usted todavía más y acudirá a la policía, donde le explicarán que muchos adolescentes escapan por cualquier tontería, pero que casi todos vuelven antes de tres días. Durante tres días se aferrará usted a esa esperanza. Pero cada vez llorará más, y al cabo de una semana será la viva imagen de la desesperación.

Pero imagine ahora que tiene una fuerte discusión con su hija de quince años en la que salen a relucir amargos reproches y graves insultos, y finalmente ella mete unas ropas en una mochila y le grita: «Te odio, os odio, estoy harta de esta familia, me voy para siempre, no quiero volverte a ver en la vida», y se va dando un portazo. ¿Cuántas horas esperará usted, alegre y despreocupada, antes de empezar a llorar? ¿No empezará a llorar antes incluso de que ella salga de casa, no la seguirá por la escalera, no correrá tras ella por la calle, no intentará agarrarla sin temor a dar un espectáculo delante de todos los vecinos, no se arrodillará ante ella y le suplicará, no se detendrá sólo cuando el agotamiento le impida seguir corriendo? ¿Le parece que comportarse así sería «infantil» o «egoísta» por su parte? ¿Cree que oiría a los vecinos comentar: «Fíjate qué madre más mal educada, no hace ni cinco minutos que se ha ido su hija y ya está llorando como una histérica. Seguro que lo hace para llamar la atención. »?

Sí, es fácil ser paciente cuando está convencido de que la persona amada volverá. Pero no se mostrará tan paciente cuando tenga dudas al respecto. Y cuando tenga la absoluta certeza de que la persona amada no piensa volver, desde luego no será nada paciente.

No necesita esperar quince años para vivir una escena así. Su hija ya se comporta así ahora, cada vez que usted se va . Por-

que todavía es demasiado pequeña para saber si usted va a volver o no, o cuándo va a volver, o si va a estar cerca o lejos mientras tanto. Y, por si acaso, su conducta automática, instintiva, la que ha heredado de sus antepasados a lo largo de miles de años, será ponerse siempre en lo peor. Cada vez que se separe de usted, su hija llorará como si se hubiera ido para siempre (¿y qué decir de las madres que intentan «tranquilizar» a sus hijos con frases del tipo «si eres malo, mamá se va»; «si te portas mal, no te querré»?).

Dentro de tres, cuatro, cinco años, a medida que vaya comprendiendo que su madre volverá, su hija podrá esperar cada vez más tranquila y cada vez más tiempo. Pero no será porque es «menos egoísta» ni «más comprensiva», ni mucho menos porque usted, siguiendo los consejos de algún libro, la ha «enseñado a posponer la satisfacción de sus caprichos».

Los recién nacidos necesitan contacto físico; se ha comprobado experimentalmente que, durante la primera hora después del parto, los que están en una cuna lloran diez veces más que los que están en brazos de su madre[14].

Al cabo de unos meses, es probable que se conformen con el contacto visual. Su hijo estará contento, al menos durante un rato, si puede verla y si usted le sonríe y le dice cositas de vez, en cuando. Hace 100. 000 años, los niños de meses probablemente no se separaban nunca de su madre, pues eso significaba quedarse tirados en el suelo, desnudos. Ahora están bien abrigaditos en un lugar blandito, y aunque su instinto les sigue diciendo que estarían mejor en brazos, son tan comprensivos y tienen tantas ganas de hacernos felices que la mayoría se resigna a pasar un par de minutos en una sillita. Pero, tan pronto como usted desaparezca de su campo visual, su hijo se pondrá a llorar «como si le matasen». ¡Cuántas veces

he oído a una madre esta frase! Porque, efectivamente, la muerte fue, durante miles de años, el destino de los bebés cuyo llanto no obtenía respuesta.

Por supuesto, el ambiente en que se crían nuestros hijos es muy distinto de aquel en que evolucionó nuestra especie. Cuando deja usted a su hijo en su cuna, usted sabe que no va a pasar frío ni calor, que el techo le protege de la lluvia y las paredes del viento, que no lo devorarán los lobos ni las ratas, ni le picarán las hormigas; sabe que usted estará a sólo unos metros, en la habitación contigua, y que acudirá rápidamente al menor problema. Pero su hijo no lo sabe. No puede saberlo. Reaccionará exactamente como hubiera reaccionado en la misma situación un bebé del paleolítico. Su llanto no responde a un peligro real, sino a una situación, la separación, que durante milenios ha significado invariablemente peligro.

A medida que crezca, su hijo irá aprendiendo a distinguir en qué casos la separación conlleva un peligro real y en qué casos no tiene importancia. Podrá quedarse tranquilamente en casa mientras usted va a comprar, pero romperá a llorar si se encuentra perdido en el supermercado y cree que usted ha vuelto a casa sin él...

El llanto de nada serviría si la madre no estuviera también genéticamente preparada para responder a él. El llanto de un niño es uno de los sonidos que provocan una reacción más intensa en un adulto humano. La madre, el padre e incluso los extraños se sienten conmovidos, preocupados, angustiados; sienten el inmediato deseo de hacer algo para que el llanto pare. Darle el pecho, pasearlo, cambiarle el pañal, cogerlo en brazos, ponerle ropa, quitarle ropa; lo que sea, pero que calle. Si el llanto es especialmente intenso y continuo, acudirán a urgencias (y muchas veces con buenos motivos).

Cuando nos es imposible acallar un llanto, nuestra propia impotencia puede convertirse en irritación. Es lo que ocurre cuando se oye un llanto en un piso vecino: las convenciones sociales nos impiden intervenir, y por eso nos resulta particularmente molesto («Pero, ¿en qué están pensando esos padres? ¿Es que no van a hacer nada?» «¡Ese niño es un malcriado, los nuestros nunca han llorado así!»). Muchos vecinos critican a sus espaldas, o incluso increpan directamente, a las madres cuyos hijos lloran «demasiado», y algunos llegan a llamar a la puerta para protestar. Más de una vez me ha dicho alguna madre: «Me dijo el doctor que le dejase llorar porque me está tomando el pelo; pero no puedo dejarle llorar porque los vecinos se quejan. » A igual intensidad sonora, un niño que llora en el edificio nos resulta más molesto que un obrero dando martillazos o un adolescente escuchando *rock* duro.

Cuando las absurdas normas de algunos expertos impiden a los padres responder al llanto en la forma más eficaz (tomando al bebé en brazos, meciéndolo, cantándole, dándole el pecho.., ), ¿qué salida queda? Puedes dejarle llorar e intentar ver la tele, hacer la comida, leer un libro o conversar con tu pareja, mientras oyes el llanto agudo, continuo, desgarrador, de tu propio hijo, un llanto que traspasa los tabiques «de papel» de las casas modernas y que puede prolongarse durante cinco, diez, treinta, noventa minutos. ¿Y cuando empieza a hacer ruidos angustiosos, como si estuviera vomitando o ahogándose? ¿Y cuando deja de llorar tan súbitamente que, lejos de ser un alivio, te lo imaginas sin respirar, poniéndose blanco y luego azul? ¿Están los padres autorizados a correr entonces a su lado, o eso sería «recompensarle por su berrinche» y también se lo han prohibido?

La otra opción es intentar calmarlo, pero sin cogerlo, cantarle, mecerlo o darle el pecho. ¿Por qué no también con una

mano atada a la espalda, para hacerlo más difícil? ¿O poner la radio, rezar, ofrecerle dinero? Un experto, el Dr. Estivill, propone decirle (desde una distancia superior a un metro, para que no pueda tocarte) lo siguiente:

> «Amor mío, mamá y papá te quieren mucho y te están enseñando a dormir. Tú duermes aquí con Pepito, el póster, los chupetes... Así que hasta mañana. »[15]

Palabras de consuelo y amor verdadero que sin duda infundirán calma y sosiego en el alma de cualquier niño, sea cual sea la causa de su llanto, ¡a partir de los seis meses! (Pepito, por supuesto, es un muñeco; no piensen ni por un momento que un ser humano le hace compañía). Aunque tal vez ni el mismo autor confíe mucho en la eficacia calmante de esas palabras, pues advierte a los padres que, una vez pronunciadas, se vuelvan a marchar, aunque el niño siga llorando o gritando (¡el muy desagradecido!).

En nuestro país, como en muchos otros, los malos tratos son un problema cada vez mayor. Decenas de niños mueren cada año a manos de sus propios padres, y muchos más sufren hematomas, fracturas, quemaduras... La pobreza, el alcohol y otras drogas, el paro y la marginación se cuentan sin duda entre las causas profundas de los malos tratos. Pero también hace falta un desencadenante. ¿Por qué a este niño le han pegado hoy y no le pegaron ayer? El llanto es un desencadenante frecuente. «Lloraba y lloraba, hasta que no lo pude soportar más. » ¿Qué pueden hacer los padres cuando todo lo que sirve para calmar el llanto del niño (pecho, brazos, canciones, mimos) está prohibido?

## LA RESPUESTA A LA SEPARACIÓN

En 1950, las Naciones Unidas encargaron a John Bowlby un informe sobre las necesidades de los niños huérfanos. Resultado de su trabajo es un libro[16] que analiza el efecto de la separación en los niños, sobre todo a partir de la observación de niños ingresados en los hospitales, y de los niños de Londres que durante la guerra fueron separados de sus padres y evacuados al campo para huir de los bombardeos. Entre los efectos a corto plazo de la separación, era frecuente que el niño mostrase alguna de las siguientes reacciones:

—Cuando vuelve la madre, el niño se enfada con ella, o le niega el saludo y hace como si no la viera.

—El niño se muestra muy exigente con su madre o con las personas que le cuidan; pide atención todo el rato, quiere que todo se haga a su manera, tiene ataques de celos y tremendas rabietas.

—Se relaciona con cualquier adulto que tenga a mano, de una forma superficial pero aparentemente alegre.

—Apatía, pérdida de interés por las cosas, movimientos rítmicos (como si se meciera él solo), a veces dándose golpes con la cabeza.

En algunos casos, esos movimientos rítmicos y golpes en la cabeza pueden ser normales. Así lo explica el Dr. Ferber (un gran partidario de enseñar a dormir a los niños dejándoles llorar un minuto, luego tres, luego cinco... En el resto del mundo suelen llamar «método Ferber» a lo que en España ha sido adaptado como «método Estivill»):

> Muchos niños se dedican a algún tipo de conducta rítmica y repetitiva a la hora de acostarse, al despertarse a medianoche o por la mañana. Se mecen a cuatro patas, giran la cabeza a un lado y a otro, se golpean la cabeza contra la cabecera de sus camas o la dejan caer repetidamente sobre la almohada o el colchón. Por la noche, esto puede continuar hasta que caen dormidos, y por la mañana puede persistir hasta que están plenamente despiertos. [... ] Cuando las conductas rítmicas comienzan antes de los dieciocho meses y desaparecen en su mayor parte antes de los tres o cuatro años, no suelen ser síntoma de problemas emocionales. En la mayor parte de los casos, los niños con tales hábitos están muy felices y sanos, y en sus familias no se advierte ningún problema ni tensión. [17]

Llama la atención la doble vara de medir a la hora de decidir qué es o no una conducta normal: «Mi hija se despierta a medianoche... » «Claro, llora y llama a sus padres. Lo que tiene su hija es insomnio infantil por malos hábitos aprendidos; es una alteración del sueño que, si no se cura a tiempo, puede provocar graves secuelas psicológicas. » «No, no me ha entendido usted bien, doctor. Mi hija se despierta, pero no llora ni llama a nadie; sólo se da golpes con la cabeza en la pared. » «¡Ah, bueno! Haber empezado por ahí. Si sólo se da golpes en la cabeza, es totalmente normal, y no hay por qué preocuparse. »

Volviendo a Bowlby, nos recuerda que algunas de las más graves alteraciones observadas en los niños separados de sus madres, en orfanatos y hospitales, dan una falsa sensación de que todo va bien:

> Hay que hacer una advertencia especial sobre los niños que responden con apatía o con una conducta alegre e indiscriminadamente amistosa, puesto que las personas ignorantes de los prin-



cipios de la salud mental suelen llevarse a engaño. Estos niños

> suelen ser tranquilos, obedientes, fáciles de manejar, bien educados y ordenados, y están físicamente sanos; muchos de ellos incluso parecen felices. Mientras permanezcan en la institución, no hay motivo aparente de preocupación; pero cuando la dejan se hacen pedazos, y es evidente que su adaptación era superficial y no estaba basada en un verdadero crecimiento de la personalidad.

Pocos niños, por suerte, permanecen en una institución(hospital u orfanato). Pero muchos se ven separados de sus madres repetidamente unas horas cada día. El efecto no es tan terrible, desde luego, pero existen similitudes. Hay niños que parecen «tranquilos, obedientes..., incluso felices» en la guardería, pero rompen a llorar desesperados en cuanto salen. O que parecen adaptarse muy bien a dormir solos cada noche, pero «se hacen pedazos» en cuanto se abre una brecha en su aislamiento:

> Bastará con que *una sola vez* hagáis lo que el niño os pida —agua, una canción, darle la mano «un momento», brazos... — para que perdáis la partida: todo lo que hayáis logrado [«enseñando» al niño a dormir solo] se habrá esfumado. [15]

Las consecuencias más graves se producen tras separaciones largas, de varios días. Pero también las separaciones breves tienen un efecto; de hecho, el método usado por los psicólogos para comprobar si la relación madre-hijo es normal es el «test de la situación extraña», en que se observa cómo reacciona un niño de un año cuando su madre se ausenta de la habitación y vuelve a los tres minutos.

Los efectos de la separación son cada vez menos graves a medida que la edad del niño aumenta, como nos recuerda Bowlby:

> Mientras que hay razones para creer que todos los niños menores de tres años, y muchos de los que tienen entre tres y cinco, sufren con la deprivación, en el caso de aquéllos entre cinco y ocho es probablemente sólo una minoría, y surge la pregunta: ¿por qué unos y no otros?

Pues bien, ese factor que hace que unos niños soporten la separación mejor que otros es, según Bowlby, la relación previa con su madre. Una relación que tiene efectos aparentemente contrarios según la edad.

En los menores de tres años, cuanto mejor era la relación con la madre, más se altera la conducta del niño tras la separación. Los niños que ya eran maltratados o ignorados en su casa, apenas lloran cuando los llevan a un orfanato o a un hospital. Pero eso no significa que toleren mejor la pérdida, sino que ya no tenían casi nada que perder. No muestran la respuesta normal de un niño sano de su edad.

En cambio, entre los niños de cinco a ocho años, aquellos que han tenido una más sólida relación con la madre, los que recibían más mimos y pasaban más tiempo en brazos, son los que mejor soportan la separación. El estrecho contacto de los primeros años les ha dado la fuerza necesaria para soportar las adversidades, lo que hoy conocen los psicólogos como resiliencia[18]. Charles Dickens lo explicó ya muy bien hace siglo y medio:

> Vio a los que habían sido cuidados con delicadeza y criados con ternura mantenerse alegres ante las privaciones y superar sufrimientos que hubieran aplastado a muchos de una madera más basta, porque llevaban en su seno los fundamentos de la felicidad, la satisfacción y la paz.
>
> Papeles postumos del club Pickwick

Afirma Bowlby que la relación, el vínculo afectivo que se establece entre madre e hijo, es el modelo para todas las relaciones afectivas que el individuo establecerá durante el resto de su vida. La relación con la madre se extiende luego al padre, los hermanos y otros familiares; a los amigos, compañeros y profesores; a la propia pareja y a los hijos. Llegó a esta conclusión partiendo, no como otros muchos psiquiatras del estudio del adulto y sus borrosos recuerdos de la infancia, sino de la observación de los niños y de las crías de otras especies.

A lo largo de este libro vamos a aprovechar este paralelismo entre la relación madre — hijo y otros vínculos afectivos para explicar por analogía algunos aspectos del comportamiento infantil, recorriendo en sentido contrario el camino que recorrió Bowlby. Muchas conductas que en los niños se atribuyen alegremente a «capricho», «teatro» o «malcriamiento» se aceptan como legítimas cuando las realiza un adulto. Debemos dejar claro, sin embargo, que estas analogías son puramente didácticas: lo que sabemos sobre la conducta de los niños no se ha averiguado observando a los adultos y haciendo deducciones, sino observando a los niños directamente.

Imagine que un domingo su marido y usted están en casa. Trajinando cada uno en sus cosas, se cruzan una docena de veces por el pasillo. ¿Se paran uno frente a otro, se saludan, se abrazan? Claro que no. La mayor parte de las veces se cruzan sin mirarse, sin decirse una palabra.

Ahora su marido sale a comprar el postre. ¿No dice «adiós cuando se va» y «¡ya estoy aquí!» cuando viene? Como apenas ha estado quince minutos fuera, es posible que usted ni siquiera se dirija a la puerta para recibirle, sino que siga haciendo sus cosas y le grite un «hola» desde lejos.

Al día siguiente, su marido vuelve del trabajo.Ha estado nueve horas fuera de casa. ¿ No intenta usted ir a la puerta a

saludarle? ¿No le ofrece un beso (y espera correspondencia)? ¿No es un poco más elaborado el ritual de salutación? Algo así como:

—Hola, cariño.

—Hola.

—¿Cómo te ha ido?

—Bien.

En este momento, el marido medio escapa y se dirige a la televisión. Durante los primeros meses de casados, usted esperaba una explicación un poco más larga. Pero a estas alturas ha comprendido que los hombres son así y hay que aceptarlos.

Imagine ahora que su marido se va una semana a Nueva York en viaje de negocios. A la vuelta, se desarrolla una escena habitual:

—Hola, cariño.

—Hola.

—¿Cómo te ha ido?

—Bien.

Y se va a ver la tele... ¿Cómo se queda usted? ¿Se lo va a permitir?

—¿Cómo que bien? ¡Pero cuéntame algo! ¿Qué has hecho? ¿Qué has visto? ¿Qué os daban de comer? ¿Subiste al Empire State? ¿Qué me has comprado? ¡Será posible, pasar una semana en Nueva York y no contar nada! ¡Dame un beso... ! ¿Es que ya no me quieres?

La separación de dos personas unidas por un vínculo afectivo produce intranquilidad en ambas. Para volver a tranquilizarse necesitan un contacto físico y verbal especial (y a veces otras muestras de cariño y atención, como un regalo), contacto que será más largo y complejo cuanto más larga haya sido la separación. Si una de las personas niega ese contacto

tranquilizador, la otra suele responder con más intranquilidad, y a veces con hostilidad. Al final, harán falta más palabras y más contacto para tranquilizarla (es decir, habrá que disculparse).

El primer ejemplo, encontrarse por el pasillo cuando los dos están en casa, no requiere un contacto especial, porque ni siquiera ha habido una separación. Los dos estaban en casa y, por tanto, estaban «juntos».

Sin embargo, entre un bebé y sus padres, la cosa cambia. Irse a otra habitación es para el niño una separación, porque no sabe a dónde se ha ido su madre. Tardará varios años en comprender que mamá está en la habitación de al lado y que por tanto «no se ha ido». Y la escala es diferente: unos minutos son para su hijo como varias horas, unas horas le parecen como días o meses, y unos metros le parecen kilómetros. ¿Comprende ahora por qué su hijo se pone a llorar en cuanto usted sale de la habitación, por qué cuando usted va a trabajar o cuando él ha estado en el hospital pide más brazos y más atención, por qué al salir de la guardería insiste en contarle con lengua de trapo lo que ha hecho, y le pide que 1e compre chuches?

A veces, el niño pide un caramelo, un helado o un juguete porque lo desea. No decimos, por supuesto, que le tenga que comprar todo lo que pide; eso dependerá de su economía, de su dieta (es decir, de cuántos helados y caramelos pida su hijo cada semana), de la cantidad de juguetes que tenga en casa y del caso que les haga... Lo que decimos en este libro es que si decide no darle lo que pide, sea por un motivo racional (porque ya tiene muchos juguetes, porque es muy caro, porque los caramelos son malos para los dientes... ), pero no simplemente para «educarlo», para que «aprenda a no salirse con la suya», no le diga «no» a su hijo sólo para fastidiar.

Otras veces, en cambio, los niños piden golosinas o juguetes simplemente para «llamar la atención». Si a la salida del colegio sus padres no muestran suficiente interés por sus explicaciones, se impacientan ante su lengua de trapo, le corrigen continuamente en vez de escucharle con paciencia, le dan pocos besos y abrazos, se niegan a llevarle en brazos, o incluso le saludan con hostilidad («¡Qué manos llevas! ¿Es que no te lavas las manos antes de salir? ¡Pero mira cómo te has puesto los pantalones nuevos! ¡Y los botones de la bata! ¿Es que te crees que estoy yo aquí para coser botones todo el santo día?»), el niño probablemente pedirá todo lo que haya en el primer escaparate. Está pidiendo una prueba de amor. Una prueba de amor equivocada, pues el verdadero amor se demuestra con respeto, contacto y comprensión, no con regalos y golosinas.

Para los padres, este falso cariño consistente en la acumulación de bienes materiales puede resultar muy atractivo. El tiempo es oro, pero sólo hay veinticuatro horas en un día. Si tienes suficiente oro del otro, puede resultarte más «barato» comprarle a tu hija una muñeca que habla y camina que jugar con ella una hora al día con una muñeca normal. Y así, poco a poco, vamos «malcriando» al niño; es decir, enseñándole a dar más importancia a las cosas materiales que a los seres humanos. No es la simple acumulación de riquezas lo que produce el malcriamiento; los niños ricos tienen siempre más cosas que los pobres, y sin embargo hay pobres malcriados y ricos que no lo están. «Malcriar» significa «criar mal»; es decir, con poco cariño, pocos brazos, poco respeto, pocos mimos. Es imposible malcriar a un niño por hacerle mucho caso, coger lo mucho en brazos, consolarle mucho cuando llora o jugar mucho con él.

Decíamos que el domingo, al cruzarse por el pasillo, no

hace falta saludarse porque no ha habido separación. Pero si un matrimonio pasa un domingo entero sin cruzarse una palabra o una mirada, sin darse un beso o un abrazo, ¿no pensará usted que están al borde del divorcio? Incluso en compañía constante, dos personas unidas por un vínculo afectivo necesitan hacer algo juntos de vez en cuando. Si usted lo olvida, su hijo se lo recordará.

## No quiere ir a la guardería

En muchas separaciones cotidianas se observan efectos similares a los descritos por Bowlby, y tanto madres como profesionales continúan interpretando mal los hechos. Susana nos escribe cómo reacciona su hijo ante la separación:

> Ramón empezó la semana pasada la guardería. Tiene casi dos años y nunca había ido; bueno, dos meses el año pasado, nada más...
>
> El tema es que desde que ha empezado a ir, concretamente desde el segundo día, me está sometiendo a un chantaje emocional descarado. Y eso me está dejando «agotada». Se despierta alegre, como siempre, desayuna, ve los dibujos de por la mañana y entonces..., hala..., a decir sin parar: «mami, colé no; mami, colé no... »; así puede estar hasta media hora. Y con cara de pena, claro. De camino a la guarde, bien, hasta que la ve. Ahí sí empieza la función teatral: «mami, un paseso (paseo); mami guapa; mami, colé no; mami, besos; mami, mimos; mami, vamos; a casa a dormir... », acompañado, eso sí, de lágrimas de cocodrilo y cara de pena... Al cogerle su «seño» es como si le estuvieran matando; pobrecillo, cómo llora..., y yo, pues, con las lágrimas a punto de asomar. Me voy a casa hecha un

«asquito». Me siento mal, me replanteo la situación, pienso si hice bien, pienso que sí, que necesito tiempo para buscar trabajo, que le vendrá bien... (eso todos los días desde el lunes pasado). Bueno, a la una menos cuarto estoy allí ya, pobre, para que no llore más..., y, ¿qué veo? Está jugando, tan alegre, con los niños. Y sin ojeras, o sea, que no ha llorado apenas. Pero..., cuando me ve..., hala..., «mami, aupa; mami, a casa; mami colé no... ». Otra vez lo mismo, ya sin lágrimas. Entonces la directora me cuenta, muerta de risa, que no ha llorado en toda la mañana, que según me fui se le pasó, que como mucho pregunta: «¿dónde está mami?».

Es lo mismo cada día. Por las tardes en casa es horrible. Sólo quiere estar conmigo, no puedo ir ni al baño sin oírle llamarme y lloriquear. Por la noche, si se despierta y va su padre, dice que mami. Si voy a comprar tiene que ser con él...

Ramón muestra varias reacciones típicas ante la separación: pegarse como una lapa a su madre y exigir atención continua, mostrarse aparentemente tranquilo y colaborador cuando está en la guardería, desmoronarse en cuanto sale de ella... Parece que es precisamente el hecho de que no llore en la guardería lo que convence a la madre de que todo es «cuento». ¿Qué necesitaría esta madre para comprender que su hijo sufre de verdad? ¿Que llore sin parar todas las horas que está en la guardería? Nadie llora tanto. Ante las mayores desgracias y calamidades, el ser humano llora un rato y luego sigue adelante. La gente no llora todo el rato ni en los funerales, ni en los hospitales, ni en la cárcel, ni en el campo de concentración. El que dejen de llorar, incluso el que «saquen pecho» e intenten soportar con entereza su situación, no significa que hayan dejado de sufrir.

Vimos más atrás cómo, entre los menores de tres años, son precisamente los que mejor relación tienen con su madre los que muestran más sufrimiento al separarse. La espectacular reacción de Ramón nos demuestra, precisamente, que quiere mucho a su madre y que ella le había tratado siempre muy bien. ¡Lástima que Susana no lo sepa!

Lo trágico del caso es que esta incomprensión puede aumentar el sufrimiento. Lo ideal, no nos engañemos, sería que Ramón no fuera a la guardería hasta dentro de unos meses. Pero eso no siempre es posible; Susana necesita buscar trabajo, y no puede dejar de llevar a su hijo a la guardería. No, no es el fin del mundo. Es una separación relativamente corta que se puede compensar. Ramón le está explicando a su madre cómo compensar la separación, cómo sanar la herida: le pide que pase con él toda la tarde, que acuda por la noche cuando él la llama (sospechamos que preferiría directamente dormir con ella), que le lleve cuando vaya a comprar, que le dé muchos brazos y muchos mimos. Susana podría darle todo esto y sentirse mejor al hacerlo, y sanar también la herida que ella misma sufre con la separación. Pero la maestra (teóricamente una experta en educación infantil) tampoco sabe reconocer los efectos de la separación en un niño de esta edad, y se ha reído del sufrimiento del niño. Susana ha tomado, trágicamente, el camino opuesto: en vez de admitir que su hijo sufre de verdad, en vez de apretarlo contra su corazón y sentir rabia contra el sistema económico que la obliga a buscar trabajo con un niño tan pequeño, está intentando convencerse a sí misma de que el sufrimiento de su hijo es teatro y sus lágrimas son de cocodrilo. Susana siente ahora rabia contra su propio hijo, le acusa de practicar el chantaje emocional. ¿Cómo podrán ahora recuperar o compensar lo perdido?

## POR QUÉ SIEMPRE QUIEREN BRAZOS

Muchas mujeres daban el pecho
a una criatura que sostenían con un brazo,
y con la mano libre revolvían los fogones.
Franz Kafka, El proceso

Hace 100. 000 años, en algún lugar de África. Un grupo de seres humanos se desplaza lentamente por la pradera. Tal vez adoptan una formación casi militar, como hacen los babuinos: las mujeres y los niños van en el centro; los varones las rodean, algunos armados con palos. Algunas de las mujeres están embarazadas, otras llevan en brazos a sus bebés; la tribu entera reduce su marcha para adaptarla a la de sus miembros más lentos. Se detienen aquí y allá para alcanzar unas frutas, escarbar unas raíces o degustar unas nutritivas hormigas. Con suerte, su inteligencia, su coordinación y su habilidad para lanzar piedras les permitirán cazar algún pequeño animal o disputar la carroña a las hienas.

¿Dónde están los bebés? ¿Los dejaron en su casa, en una cuna, al cuidado de una canguro, mientras iban a trabajar? Seguro que no. No había casas, no había cunas, la tribu se desplazaba unida.

Los monitos recién nacidos se agarran al pelo de su madre con pies y manos, y al pezón con la boca, y así viajan de árbol en árbol, seguros con sus sólidos cinco puntos de anclaje. Los chimpancés y los gorilas se nos parecen tanto que el recién nacido no es capaz de agarrarse a la madre; ella tiene que sujetarle con un brazo para que no se caiga. Pero sólo durante las primeras dos o tres semanas; después, es la cría la que se agarra sola. ¿ A qué edad se atre-

vería usted a llevar a su hijo colgado, sin pañoletas ni mochilas, sin sujetarlo con una mano, y saltando de árbol en árbol? No hay ningún otro animal sobre la faz de la tierra que necesite más de un año simplemente para agarrarse a su madre.

Cuando no existían telas ni cuerdas, ni mucho menos cochecitos, las madres llevaban a sus hijos en brazos todo el día, la mayoría de las veces sujetándolos con el izquierdo mientras el derecho quedaba libre para comer (o al revés, si la madre era zurda). Probablemente mamaban en chupadas cortas y muy frecuentes, como los bosquimanos actuales, varias veces por hora (la succión tan intensa inhibe la ovulación, y la mayoría de las madres sólo tenía un hijo cada tres o cuatro años..., a menos que el bebé muriera antes). En los momentos de descanso, la madre se sentaba con el bebé en su regazo, o se echaba en el suelo con el bebé encima. A medida que iba creciendo, la cría necesitaba menos a su madre y también pesaba más; probablemente la abuela, el padre o los hermanos mayores ayudaban a la madre en el transporte. Es casi seguro que los bebés estaban cada minuto de las 24 horas del día en contacto físico con otra persona, casi siempre con su madre, hasta que empezaban a gatear. Y hasta varios años después estaban en contacto físico, si no las 24 horas, sí al menos una buena parte del tiempo. Incluso niños de tres o cuatro años, que pueden andar durante un buen rato, tendrían que ir en brazos si la tribu se desplazaba varios kilómetros.

Así pues, durante millones de años la evolución natural ha favorecido a aquellos niños que disfrutan yendo en brazos, pero se enfadan si se les deja solos. Era una cuestión de supervivencia.

## POR QUÉ NO QUIEREN DORMIR SOLOS

[... ] esa especie de terror que atenaza a los niños
cuando se despiertan en la noche o en la soledad.
Alexandre Dumas, Veinte años después

¿Dónde dormían los bebés hace 100. 000 años? No había casas, no había cunas, no había ropa. Sin duda dormían junto a su madre o sobre ella, en un improvisado lecho de hojarasca. El padre no debía dormir muy lejos, y la tribu entera estaba apenas a unos metros de distancia. Sólo así podían sobrevivir durante el sueño, el momento más vulnerable de su jornada. Recuerdo de aquellos tiempos es la costumbre de que los esposos duerman juntos, y la desazón (a veces franco insomnio) que los adultos solemos sentir cuando un viaje nos obliga a dormir separados de nuestra pareja habitual. Muchas madres, si su marido duerme fuera, «dejan» venir a sus hijos a su cama, y no siempre es fácil decir cuál de los dos halla más consuelo en la compañía.

¿Se imagina a un bebé solo, desnudo, durmiendo en el suelo y al aire libre a cinco o diez metros de su madre durante seis u ocho horas seguidas? No hubiera sobrevivido. Tenía que existir un mecanismo para que también de noche el bebé estuviera en contacto continuo con su madre, y de nuevo el mecanismo es doble: la madre desea estar con su hijo (sí, a pesar de todos los tabúes en contra, todavía muchas madres lo desean), y el niño se resiste violentamente a dormir solo.

¡Dormir solo! El gran objetivo de la puericultura del siglo XX. Como hemos comentado, un niño al que su madre pudiera dejar solo, despierto, en el suelo, y no protestase de forma inmediata, sino que ¡se durmiese!, difícilmente hubiera sobrevivido más que unas horas. Si alguna vez hubo niños

así, se extinguieron hace miles de años (bueno, no todos. Se habla de niños que duermen toda la noche, espontánea y voluntariamente. Si el suyo es uno de esos raros niños, no se asuste; seguro que también es normal). Nuestros hijos están genéticamente preparados para dormir en compañía.

Para un animal, el sueño es un momento de peligro. Nuestros genes nos impulsan a mantenernos despiertos cuando nos sentimos amenazados, y a dejarnos llevar por el sueño sólo cuando nos sentimos seguros. Nos sentimos amenazados en un lugar desconocido, y a mucha gente le cuesta dormirse en los hoteles porque «extraña la cama». Nos cuesta dormirnos en ausencia de nuestra pareja o en presencia de desconocidos.

Tenía usted que hacer un cambio de trenes en una ciudad distante y ha perdido la última conexión. Son las dos de la madrugada, todo está cerrado y tiene que esperar en la estación al tren de las seis. Imagine ahora varias posibles situaciones: a) usted está absolutamente sola en la sala de espera; b) usted viaja sola, pero en la sala hay una docena de personas, dos familias completas, algunas señoras mayores, un grupito de boy-scouts; c) en la sala sólo están usted y cinco cabezas rapadas medio borrachos; d) viaja usted en compañía de su marido y otros dos matrimonios amigos. ¿Cree que se quedaría dormida con la misma facilidad en todas las circunstancias?

## Extraños en la noche

Allí donde ella estuvo, estuvo el paraíso.
Mark Twain, Diario de Eva

Javier, de dieciocho meses, «es de mal dormir». Una y otra vez llama a su madre, María: que si un cuento, que si agua, que si

pupa... Cada noche se convierte en una tortura para toda la familia. «Te toma el pelo», dicen todos, «tendrías que dejarle llorar, no le pasa nada». Hoy, María y Javier han ido a visitar a los abuelos en su pueblecito perdido. Papá trabaja y no puede venir. Tienen que cambiar de autobús en una pequeña ciudad, más bien un pueblo grande. Pero el autobús que viene de la gran capital se ha retrasado varias horas, y María y su hijo son los únicos pasajeros que descienden en la solitaria estación de autobuses a la una y media de la madrugada. El coche de línea que lleva a la aldea de los abuelos no sale hasta mañana a las siete y media. Madre e hijo se encuentran solos en la sala de espera mal iluminada. La estación de autobuses está en las afueras del pueblo, separada de las primeras calles habitadas por algunos huertos y por una zona de fábricas y almacenes. María no se atreve a llegar al pueblo andando. Junto a la estación hay una gasolinera, pedirá al encargado que le llame a un taxi, debe haber algún hotel en este pueblo...¿Lleva dinero suficiciente? Descubre con horror que apenas tiene suficiente para el autobús y que ha olvidado coger la tarjeta de crédito. Bueno, total sólo son cinco horas, será mejor esperar aquí. La luz encendida en la gasolinera le da una cierta confianza. Casi preferiría esperar en la gasolinera, pero hace frío fuera.

De tarde en tarde pasa un coche veloz, o desde las fabricas llega el ladrido de un perro. Hacia las tres han aparecido cinco motoristas con chaquetas de cuero, han parado entre la esta ción de autobuses y la gasolinera, y se han puesto a beber cervezas, gritando y peleándose. De vez en cuando, uno de ellos se acerca ostensiblemente hacia la estación de autobuses y se pone a orinar en un árbol, mientras los otros ríen y jalean («Serás bruto, Paco, ¿no ves que hay una señora?» «¡No mire, señora, que no vale la pena! ¡Si la tiene muy pequeña!»). Esto ha durado más de hora y media.

María, por supuesto, ha pasado las lentas horas en vela, en el asiento más cercano a la puerta, aferrada a su hijo y al bolso, Javier, en cambio, ha dormido en sus brazos de un tirón, ¿Quién tiene ahora «mal dormir»? En brazos de su madre, en un pueblo remoto, rodeado de desconocidos hostiles, Javier se ha sentido más seguro que en su propia casa, en su propia habitación, en su propia cuna. Para un niño de esta edad, Mamá es Supermam, la Protectora Invencible. Ese regazo es su hogar, su patria, su paraíso. ¿ No es maravilloso, Mamá, sentirse así?

## En la noche de los tiempos

En aquella tribu, hace 100. 000 años, dos madres se fueron a dormir con sus hijos. No sabemos exactamente cómo lo hacían, pero sabemos lo que hacen actualmente los chimpancés: al caer la noche, cada adulto prepara un lecho blandito con hojas y ramas y se echa a dormir. Los chimpancés no tienen camas de matrimonio, el macho y la hembra duermen separados (aunque no muy lejos, por supuesto; toda la tribu duerme cerca unos de otros). Sí que duermen juntos la madre y su hijo, hasta que éste tiene unos cinco años,

A media noche, aquellas dos primitivas mujeres se despertaron; y, por motivos que desconocemos, empezaron a caminar, dejando a sus hijos en el suelo. Uno de los niños era de los que se despertaban cada hora y media; el otro era de los que dormían toda la noche de un tirón. ¿Cuál de ellos cree que no se despertó nunca más? O bien los dos se despertaron al mismo tiempo, pero uno se puso a llorar inmediatamente, mientras que el otro no empezó a llorar hasta al cabo de unas tres horas, cuando sintió hambre. ¿Cuál se murió de hambre?

Uno se puso a llorar inmediatamente y otro estuvo callado hasta que la aparición de una hiena le asustó. ¿A cuál se lo comió
la hiena? Uno, cuando empezaba a llorar, no paraba hasta que volvía su madre y le tranquilizaba: podía llorar media hora, una hora, todo el tiempo necesario, hasta el agotamiento. El otro, en cambio, lloraba un par de minutos, y si no venía nadie,en vista del éxito,se volvía a dormir.¿Cuál de los dos se durmió para no despertar nunca más?

Lo ha adivinado: nuestros hijos están genéticamente programados para despertarse periódicamente. Nuestros hijos han heredado los genes de los supervivientes, de los vencedores en la dura lucha por la vida.

No duermen de un tirón, sino que tienen, lo mismo que los adultos, varios ciclos de sueño a lo largo de la noche. La longitud de cada ciclo es variable, entre apenas veinte minutos, a algo más de dos horas; la duración media viene a ser de hora y media en el adulto, pero de apenas una hora en el bebé. Entre ciclo y ciclo pasamos por una fase de «despertar parcial», que fácilmente se convierte en un despertar completo.

Incluso los expertos en «enseñar a dormir a los niños» reconocen este hecho[15]; el objetivo de sus métodos no es conseguir que el niño no se despierte, eso es imposible. Lo que quieren es que, cuando se despierte, en vez de llamar a sus padres se quede callado hasta volverse a dormir.

Los niños «están de guardia» para asegurarse de que su madre no se ha ido. Si el bebé puede oler a su madre, tocarla, oír su respiración, tal vez mamar, vuelve a dormirse enseguida. En muchas de las tomas, ni la madre ni el niño se despiertan del todo. Pero si la madre no está, el niño se despierta por completo y se pone a llorar. Cuanto más tiempo haya llorado antes de que su madre acuda, más nervioso estará, y más difícil será de consolar.

## Un planeta, dos mundos

*Pero —explota indignado—, ¿es que aquí en Milán*
*estos niños tan pequeños no duermen con sus padres?*
*¿Quién les cuida, entonces?*
José Luis Sampedro, *La sonrisa etrusca*

En otras culturas, la práctica del colecho es prácticamente universal (y los problemas de sueño en la infancia, en consecuencia, prácticamente desconocidos ). Morelli y cols. [19] estudiaron en detalle la conducta y las opiniones de un grupo de 14 madres guatemaltecas de etnia maya y las compararon con las de 18 madres norteamericanas blancas de clase media. Todos los niños mayas (entre dos y veintidós meses) dormían en la cama con su madre, y ocho también con su padre. Otros tres padres dormían en la misma habitación en otra cama ( dos de ellos con otro hijo mayor), y en tres casos el padre estaba ausente. En diez casos había otro hermano durmiendo en la misma habitación, cuatro de ellos en la misma cama; los otros cuatro niños no dormían con más hermanos porque eran hijos únicos.

Los niños mayas permanecían con la madre y mamaban a demanda hasta los dos o tres años, poco antes del nacimiento de un hermanito. Las madres normalmente no se enteraban de si el niño mamaba por la noche porque no se despertaban, y les parecía que el tema no tenía importancia (en cambio, 17 de las 18 madres norteamericanas tuvieron que despertarse para alimentar a su hijo, la mayoría durante unos seis meses, y las 17 dijeron que las tomas nocturnas eran una molestia).

Entre los mayas no existía una rutina para hacer dormir a Los niños. Siete se dormían al mismo tiempo que sus padres, y el resto se quedaban dormidos en brazos de alguien. Los diez

que aún tomaban el pecho se dormían con el pecho. No se con taban cuentos para dormir, ni se les bañaba antes de acostar se. Sólo uno de los niños tenía una muñeca con la que se quedaba dormido; era el único que no había dormido con su madre desde el nacimiento, sino que había pasado unos meses durmiendo en una cuna en la misma habitación para volver luego a la cama materna.

Las madres mayas no concebían que los niños pudieran dormir de otra manera. Cuando se les explicaba que los niños norteamericanos duermen en una habitación separada, mostraron asombro, desaprobación y compasión. Una exclamo: «Pero se queda alguien con ellos, ¿verdad?» El colecho no es una consecuencia de la pobreza o la falta de habitaciones, sino que se considera fundamental para la correcta educación del niño. Las madres explicaban, por ejemplo, que para decirle a un niño de 13 meses que no había que tocar ciertas cosas, bastaba con decirle: «No lo toques, no es bueno, puede hacer te pupa», y el niño obedecía. Al explicarles que los niños norteamericanos de esa edad no entienden las prohibiciones o incluso hacen todo lo contrario, una madre maya sugirió que esa conducta era la consecuencia de tenerlos separados de sus padres por la noche.

Es apasionante comparar cómo se cría a los niños en distintas culturas. Una antropóloga americana, Meredith Small, ha escrito un libro imprescindible sobre este tema[20].

## Por qué se despierta más que antes

Siempre hay algún alma cándida que explica a los nuevos padres: «No te preocupes, esto sólo es al principio; a medida que crezca dormirá cada vez más. »

Cómo va a dormir cada vez más? Los recién nacidos duermen más de dieciséis horas al día; si llegan a dormir más, caen en coma. Los adultos dormimos unas ocho horas al día o menos, así que en algún momento de nuestro crecimiento tenemos que ir dejando de dormir.

Claro —dicen algunos—, duermen menos horas en total, pero por la noche duermen más horas seguidas. »

Tal vez ocurra así en algunos casos; pero en otros ocurre justo lo contrario. Veamos cómo lo explica Samanta:

> Tengo una niña de casi seis meses, a la que doy el pecho (a demanda). Hasta ahora todo ha ido bien, durante la noche se despertaba varias veces, tomaba y volvía a dormir (cada tres o cuatro horas). Pero últimamente lo hace cada hora, hora y media; llora sin llegar a despertarse, tengo que tomarla, le ofrezco el pecho y continúa otra vez durmiendo, y así hasta la siguiente hora. Si no lo hago, se despierta del todo y entonces le cuesta mucho coger el sueño.

La mamá de Laura (seis meses, también lactancia materna) explica algo muy similar:

> Antes, de más pequeña, dormía de cuatro a cinco horas seguidas de noche; claro que de día apenas dormía debido a los gases, que lo pasó muy mal los tres meses primeros. Ahora duerme más de día, máximo dos horas seguidas, y de noche cada dos horas se despierta.

Y lo mismo Rosa, que da sólo pecho a su hija:

> Todo ha ido bastante bien, la niña ha ido ganando peso y se cría hermosa y sana. Pero desde que cumplió los cuatro meses

> hemos ido observando que por las noches aguanta muy pocas horas. Con tres meses ya podía pasarse hasta siete horas, desde las nueve de la noche hasta aproximadamente las cuatro de la madrugada. Ahora apenas aguanta tres o cuatro, como máximo.

Estas niñas se despiertan más veces cada noche que cuando eran pequeñas. Todas tienen seis meses y todas toman el pecho, ¿Es casualidad o tienen algo que ver la edad y el tipo de lactancia?

Es probable que sí. Unos investigadores norteamericanos estudiaron los patrones de sueño en un grupo de niños, pasando periódicamente a sus madres unos cuestionarios. Todos los niños en su estudio habían tomado el pecho al menos cuatro meses, pero a los dos años sólo seguían mamando la mitad.

Observaron que el despertarse o no durante la noche dependía de que el niño siguiera mamando o hubiera sido completamente destetado. Los niños destetados sí que dormían cada vez más: nueve horas seguidas a los siete meses, y luego entre nueve y media y diez horas seguidas hasta los veinticuatro meses. Los niños que tomaban el pecho parecía que iban a seguir por el mismo camino; a los dos meses ya dormían seis horas seguidas y a los cuatro meses siete horas, pero después de los cuatro meses espabilaban, y entre los siete y los dieciséis meses sólo dormían cuatro horas seguidas. A los veinte meses dormían siete horas (¡parece que por fin empieza a dormir!); pero era una falsa alarma, y a los veinticuatro meses sólo dormían cinco horas seguidas.

También era distinto el tiempo total de sueño; los niños destetados dormían a lo largo del día una o dos horas más que los que seguían mamando.

Muchos de los niños amamantados dormían con la madre, pero pasaban a dormir solos poco después del destete. Esto

niños que dormían con la madre se despertaban aún más veces cada noche: a los veinticuatro meses, los niños que mamaban y dormían con la madre dormían casi cinco horas seguidas; los que mamaban pero dormían solos, casi siete horas; los que no mamaban y dormían solos, nueve horas y media. Es difícil saber si se despiertan antes porque están con la madre, o si les dejan dormir con la madre precisamente porque se despiertan antes, o si se despiertan igual pero, cuando están en otra habitación, la madre no se entera. Probablemente, un poco de todo, La duración normal de la lactancia en el ser humano, según diversos datos antropológicos y de biología comparada[22], parece estar entre los dos años y medio y los siete. En una muestra madres norteamericanas que asistían a grupos de apoyo la lactancia y habían dado el pecho más de seis meses, la edad media del destete estaba entre los dos años y medio y los tres, y algunos niños habían mamado siete años[23]. Aquellos niños, por tanto, destetados a los cuatro o a los siete meses y que empiezan a dormir más horas seguidas, han mamado menos de lo normal y están durmiendo más de lo normal. Lo normal es lo que hacen los niños de pecho: despertarse más a menudo después de los cuatro meses. Eso ayudó a la supervivencia de nuestros antepasados, al permitir que los niños mantuvieran el contacto continuo con su madre. No sabemos por qué los niños que toman lactancia artificial muestran un patrón anómalo de sueño. Los fabricantes de leche artificial siguen intentando que su producto sea «el más parecido a la leche materna»; puede que algún día solucionen también este pequeño problema del exceso de sueño en los niños.

Algunos de nuestros lectores estarán pensando: «¡Cinco horas! ¡Ojalá nuestro hijo durmiera al menos cinco horas!» Bueno, tenga en cuenta que eso no es más que la media. Unos

dormían más y otros menos (por alguna extraña ley de la naturaleza, siempre es el hijo de la vecina el que duerme más), Además, aquellos investigadores no observaban a los niños durante el sueño, sino que preguntaban a la madre. La madre no siempre se entera de que su hijo se ha despertado. Un amigo, el Dr. Jairo Osorno, comprobó, mediante electroencefalograma continuo y filmación con rayos infrarrojos, que cuan do un niño duerme con su madre puede mamar varias veces cada noche sin que ni el niño ni la madre estén despiertos. Normalmente, la madre no recuerda por la mañana cuántas veces mamó su hijo.

A medida que los niños van creciendo, se van haciendo más independientes, más responsables de su propio destino. Al principio son tan desvalidos que es la madre la que se tiene que ocupar de mantener el contacto continuo, sin el cual los niños de la prehistoria, durmiendo desnudos bajo las estrellas, hubieran muerto en pocas horas. ¿Quién no ha ido alguna vez «a ver si el niño respira»? Claro que está respirando, y usted lo sabe, y tal vez su marido se ha reído («déjala en paz, ahora que duerme»); pero de todos modos, usted ha sentido la necesidad de ir a ver a su hija porque un fuerte instinto le impedía pasar tantas horas seguidas separada de su recién nacida.

¿Por qué «si respira»? ¿Están las madres preocupadas por la muerte súbita? No; sólo en los últimos años han hablado del tema los medios de comunicación. Mucho antes de eso, muchísimas madres que no habían oído hablar de la muerte súbita del lactante entraban sigilosas en la habitación del bebé, se acercaban a la cuna, miraban a su hijo durante un rato, sonreían. No lo hacían por un motivo racional, su acción no era el resultado de una reflexión. Luego, cuando al salir alguien les preguntaba: «¿Qué pasa, por qué has entrado?», buscaban una respuesta culturalmente aceptable: «Nada, miraba a ver si res-

pira». Porque las verdaderas respuestas («No sé», «Necesitaba entrar», «Le echaba de menos») parece que suenen un poco tontas. Seguro que otras madres, en otras épocas, en otros lugares han dado otras explicaciones: «Entré a ver que no le estuviera ahogando una culebra», «Abrí un poco la puerta para que se renueve el aire» o «Tenía miedo de que alguien le hiciera mal de ojo». Muchas más madres, en muchos más lugares y en muchas más épocas, no han tenido que inventar tan ingenuas explicaciones, porque su cultura no les pedía que se separasen de sus hijos en ningún momento.

Pasados unos meses, la madre ya no siente aquel deseo imperioso de ir a ver a su bebé cada dos horas. Es el bebé el que monta guardia día y noche.

Su hijo se está haciendo independiente. Es capaz de vigilar, de tomar iniciativas, de asumir responsabilidades. Ahora puede usted irse a dormir tranquila, con la confianza de que su hijo la avisará cuando la necesite.

## El colecho en la práctica

Se han escrito excelentes libros sobre el colecho[24,25,26]. Por desgracia, ninguno ha sido traducido al español. Permítame que a cambio le recomiende una novela[27] y un cuento[28].

Algunas familias optan por poner al bebé, desde el principio, en la cama de los padres. Por supuesto, resulta más cómodo con una cama más grande; pero se puede hacer con una simple cama de 1, 35 metros.

Otras prefieren atar una cuna con la barandilla bajada a la cama de matrimonio. Sólo se puede hacer si la altura de los colchones coincide exactamente, y si no queda ningún hueco entre ellos (el bebé podría quedar atrapado y asfixiarse).

Una solución es poner al bebé en su cunita y pasarlo a la cama grande para darle el pecho cuando se despierte. Si el bebé se duerme primero, la madre puede volver a dejarlo en su cunita. Si se duerme primero la madre, el bebé se queda. Normalmente, la madre se duerme primero, a no ser que esté haciendo esfuerzos deliberados para mantenerse despierta. En ese caso se desvela, y, paradójicamente, aquellas madres que deciden devolver al niño a la cuna para dormir mejor pueden ser precisamente las que peor duermen.

Hay que tomar unas ciertas medidas de seguridad. Si 1a cabecera de la cama tiene barrotes en los que pueda quedar atrapada la cabecita del bebé, puede forrarla temporalmente con tela. Un bebé no debe dormir junto a un adulto que está bajo los efectos del alcohol o que ha tomado somníferos, ni tampoco con un adulto extremadamente obeso (fuera de estos casos, no existe el menor peligro de aplastamiento). No hay que usar colchones de agua, ni pieles con pelo (naturales ni sintéticas). Tampoco mantas y edredones pesados, al menos durante los primeros seis meses (en invierno, mejor poner la calefacción y una colcha ligera). Y no fume: el tabaco aumenta mucho el riesgo de muerte súbita del lactante.

Nunca hay que dormir con un bebé en un sofá. Hay demasiados rincones donde el bebé puede quedar atrapado. [29]
Una solución radical para los problemas de espacio es dormir a la japonesa: colchones o colchonetas directamente en el suelo.

Cuando el bebé duerme con la madre, a veces se despierta y se vuelve a dormir sin decir ni pío, tranquilizado al notar su presencia, y otras veces mama. La madre no suele llegar a despertarse del todo y no lo recuerda al día siguiente.

Pero algunas familias están desesperadas porque su hijo no sólo se despierta y mama, sino que llora y grita, y exige que

sus padres le saquen de la cama, le paseen o le canten cinco o diez veces cada noche. Esto es normal unos días si el bebé está enfermo, si le duele algo o tiene la nariz tapada, pero no parece lógico que lo haga cada noche un niño sano. En aquella tribu de la prehistoria, los niños debían estar bastante callados la mayor parte de la noche, no llorando para atraer a los leones. ¿Por qué algunos niños se comportan así?

A veces se trata de niños a los que se ha intentado hacer dormir solos durante una temporada. Si usted ha dejado llorar a su hijo por la noche y ahora, leyendo este libro, cambia de idea y lo trae a la cama grande, no espere que todo vaya como una seda desde el primer día. La respuesta normal a la separación, como vimos más atrás, es que su hijo se muestre desconfiado, exigente y lloroso durante unos días, incluso semanas. Hay que tener paciencia y darle muchos mimos hasta que recupere la confianza.

Pero también he oído de algún niño que, incluso durmiendo con sus padres desde que nació, se pasa las noches llorando y en danza. La mayoría de los padres preferiría no tener que salir de la cama en toda la noche, así que antes de hacerlo conviene preguntarse si de verdad el niño lo ha pedido. A veces, los niños hacen ruiditos medio dormidos, y lo mejor es no hacer nada para que no se despierten del todo. Otras veces, inician tímidas protestas, y basta con tocarles y decir "eoeo-eo"para que se vuelvan a calmar. Cuando el niño no duerme, pero tampoco llora, no es necesario hacer nada para dormirlo. Duérmase usted, y él hará lo que le parezca. No encienda la luz, no hable, no salga de la cama a menos que hallan fallado otros medios más suaves.

Cuando un niño ha tomado la costumbre de llorar hasta que le llevan a dar una vuelta por el pasillo, puede ser útil que mamá se quede en la cama y le pasee papá. La mayoría de los niños

prefiere a mamá en la cama que a papá paseando (esto es duro para nuestro ego masculino, pero la vida es así).

## ¿A qué edad dormirá solo?

Ésta es una pregunta difícil. La actitud de nuestra sociedad ante el colecho es tan negativa que no hay estudios serios sobre su duración normal.

Si no se hiciera el más mínimo esfuerzo por sacar a los niños de la cama de sus padres, ellos mismos se irían tarde o temprano. No sé a qué edad, porque no conozco a nadie que haya hecho la prueba; sin duda la edad será distinta en cada familia, y dependerá del temperamento y de los deseos del niño y de sus padres. Pero estoy razonablemente seguro de que ninguno de mis lectores siente, en estos momentos, el menor deseo de volver a dormir cada noche entre su padre y su madre. Los japoneses suelen dormir con sus padres hasta los cinco años. Los chimpancés también hasta los cinco, pero tienen la pubertad a los siete, por lo que sus cinco años vienen a ser como diez de los nuestros.

Cuando no existían casas ni ropa, se hace difícil imaginar a un niño de menos de diez años durmiendo solo. Pero ahora dormir solo ya no es tan peligroso, y muchas madres y padres preferirían que los niños se fueran de su cama antes de los diez años. A otros padres, el colecho les es indiferente o les parece muy agradable. Puesto que no perjudican a nadie, están en su perfecto derecho a seguir durmiendo juntos todo el tiempo que quieran.

Cuando los niños comprenden racionalmente que no hay peligro, que sus padres están en la habitación de al lado y que si los necesita vendrán, son capaces de dormir solos sin llo-



rar, y de no llamarlos si no surge ningún problema. Pero el

instinto les sigue diciendo otra cosa.

Imagine que le dice a su marido: «Cariño, como ya no vamos a tener más niños, lo mejor será que no tengamos relaciones sexuales nunca más. » Racionalmente, seguro que puede entenderlo; pero, ¿podrá llevarlo a cabo?

Por mi experiencia y la de otras familias que practican el colecho, diría que hacia los tres o cuatro años, si se les vende la idea con habilidad («como eres un niño mayor, vas a tener tu propia camita, y un armario para guardar tus juguetes... »), los niños suelen aceptar dormir solos. Pero piden que les cuenten cuentos y les hagan compañía hasta que se duermen, y lo siguen pidiendo cada noche hasta los siete u ocho años. Y no que les haga compañía cualquiera, sino habitualmente su madre. Es típico que papá cuente un cuento, y otro, y otro más, y cuando por fin diga: «Bueno, ya está bien de cuentos, ahora a dormir», el niño conteste: «Pues que venga mamá. » ¿Y qué madre no ha oído alguna vez una vocecita: «Ven, mamá, que papá ya se ha dormido. »?

El cambio a su propia habitación es más fácil si existe un hermano mayor con el que compartirla. Aunque a partir de cierta edad, es posible que el hermano mayor también prefiera estar solo.

Durante los años de conflicto, entre los tres y los diez, cuando la razón (y sus padres) les dice que pueden dormir solos, pero su instinto les llama junto a su madre, los niños pueden hacer cosas curiosas. Pueden llamar a su madre, y agradecerán enormemente que ella vaya, pero también se conformarán sin llorar con un simple «venga, duérmete, que es tarde».

Pilar, de diez años, pasó una temporada levantándose a los cinco minutos de meterse en la cama y yendo a la habitación de sus padres:

—No puedo dormiiir.
—¿Has probado a estarte quieta y callada?
—No.
—Pues prueba.
Y se iba. Al cabo de unos días, ya se sabía el truco:
—No puedo dormiiir.
—¿Has probado a estarte quieta y callada?
—Sí.
—¿Mucho rato?
—No, poco.
—Pues prueba más rato.
Unos días más tarde, no hacía falta dar con detalles:
—No puedo dormiiir.
—¿Sabes qué te voy a decir?
Y se iba a dormir. Algunas noches, si no estaba muy cansada, mamá iba a hacerle compañía unos minutos. Unas semañas más tarde, Pilar se iba a dormir sin decir ni pío; y su madre, por supuesto, echaba de menos aquellos momentos.

## POR QUÉ LLAMAN NUESTRA ATENCIÓN

Hay quien va a los parques para observar a los pájaros o a las ardillas. Sin embargo, suele resultar mucho más interesante observar a los niños. Ir a ver niños a un parque debería ser un ejercicio obligatorio para las parejas de embarazados. Si ustedes ya son padres, todavía están a tiempo de observar a sus propios hijos y a los ajenos.

Observemos las complejas interacciones de los niños pequeños. Una madre pasea a su hijo en el cochecito y se encuentra con alguna conocida. Acerqúese discretamente y no pierda detalle. La conocida (los varones suelen mostrarse más

tímidos con los bebés) empezará a hablar con el niño casi antes de saludar a la madre. Primero se agacha hasta ponerse a su altura, le mira a los ojos a un palmo de distancia, inclina si es preciso la cara para alinearla con la del bebé, sonríe abiertamente y pronuncia con una cantinela característica y en tono agudo alguna frase apropiada («de dónde ha salido esta cosita tan linda» y «cómo está el reyecito de la casa» estar entre las más usadas; pero las palabras son lo de menos, y el clásico «¡cuuuuchi, cuchi, cuchi, cuchi, cuchi, cu!» aún tiene algunos partidarios).

Ahora el niño contesta (si es que está de humor). Abre los ojos, mira a la intrusa, hace una mueca más o menos parecida a una sonrisa, mueve la cabeza y pronuncia «ajo» o alguna palabra adecuada. A partir de ese momento, probablemente será el niño el que lleve el peso de la conversación, y la amable desconocida se limitará a imitar la sonrisa, el «ajo» o la sacudida de la cabeza del bebé, el cual, a su vez, imitará la imitación en una especie de *ping-pong.*

Atención a lo que viene ahora. La amable señora se cansa del jueguecito, se endereza y se pone a hablar con la madre. se miran una a otra, se hablan una a otra y ninguna de las dos se ocupa del bebé. Pero usted, observadora discreta y casual, no le quite al niño el ojo de encima. Podrá ver un episodio frecuente pero poco conocido de la vida privada de los bebés, algo que ni la madre ni su amiga pueden ver en ese momento, porque no están mirando. Verá cómo el niño intenta, una, dos veces, repetir la sacudida de la cabeza, el «ajo», la sonrisa. Verá cómo la sonrisa se va convirtiendo en una expresión bien distinta, primero de extrañeza, luego de preocupación, pronto de profunda ansiedad. Si su edad y habilidad se lo permiten, es posible que el niño intente repetir su "ajo" en un tono más fuerte, girar la cabeza y todo el cuerpo

en busca de la persona que acaba de desaparecer de su cam-| po de visión, mover el cochecito o tirar algún juguete intentando atraer su atención. Si la madre o su amiga vuelven a dirigirle alguna palabra amable, se calmará al instante (durante unos segundos); si le ignoran, puede que empiece a sollozar y en seguida a gritar o a llorar a moco tendido.

¿Por qué hace eso? La mayoría de las interpretaciones habituales, tanto en los libros como en la «sabiduría popular, son bastante negativas hacia el niño. Se le acusa de estar malcriado (pero si es usted un observador perseverante verá que todos los niños lo hacen, independientemente de cómo les *hayan* criado). Se afirma que tiene celos, lo que es una forma de interpretarlo, aunque quizás no la más adecuada. ¿Tiene celos de que la otra señora hable con su madre, o de que su madre hable con la otra señora? Imagine que está usted con su marido sentada en un café y que se acerca una persona desconocida, la saluda a usted y le dice cuatro tonterías sobre el tiempo, y a continuación se sienta a la mesa y se pone a hablar con su marido. Durante dos horas, esa persona y su marido se miran a los ojos y hablan de sus cosas, sin dedicarle a usted ni una palabra, ni una mirada. ¿Cómo se sentiría usted? Si la persona en cuestión es una rubia despampanante y muy escotada, tal vez piense usted que se siente «celosa». Pero aunque se trate de un anciano de barba blanca, tampoco se iba usted a sentir mucho mejor. Sería más correcto decir que usted se siente «excluida» o «ignorada» y eso duele a cualquier edad. («Pero en ese ejemplo mi marído no me ha hecho caso en dos horas, mientras que el bebé empieza a protestar en pocos segundos. » Es cierto, pero el tiempo es relativo. Unos segundos es mucho tiempo para un bebé.

Y reconozca que usted empezaría a «mosquearse» bastante antes de las dos horas. En algunos casos, bastan cinco o diez

minutos de olímpico desprecio para sacar a un adulto de sus casillas.

También se dice de los sufridos bebés que quieren «ser siempre el centro de todas las miradas», lo que es una enorme exageración. Al bebé le cuesta interaccionar con más de una persona a la vez; mientras uno le haga caso, los demás pueden hacer lo que les dé la gana. Se conforma con ser el centro de una mirada.

O se les califica de «egoístas». Es egoísta el que quiere un bien para sí y se lo niega a los demás. Pero el bebé no niega nada; está dispuesto a devolver sonrisa por sonrisa, y «ajo» por «ajo». Incluso pierde en el intercambio, pues al menor descuido nos llena de babas, y es muy difícil que un adulto babee sobre un niño en justa correspondencia. La intención del bebé, lejos de ser egoísta, es pura y desinteresada; una relación humana en que ambas partes salen ganando.

Se dice que «hacen comedia sólo para llamar la atención», que son «lágrimas de cocodrilo», como si el niño no sintiera el dolor que manifiesta y fingiese llorar sólo para «manipularnos». Tal vez es comprensible que lo crean así la madre y su amiga, que ven al niño sonriendo y diciendo «ajo», apartan la vista un minuto y lo siguiente que ven es un bebé llorando que parte el alma. Parece un cambio demasiado brusco, y es fácil sospechar que sea un cambio «artificial». Pero usted, observadora de niños, ha visto reflejada en el rostro de la criatura una angustia profunda y genuina; una expresión de angustia que no ha sido «teatro» porque el bebé la ha mostrado precisamente en esos segundos en que no tenía público. Hace un tiempo tuve ocasión de ver esa expresión en una pe1ícu1a científica rodada por unos psicólogos. Se le dieron instrucciones a la madre para colocarse frente a su hijo, y sonreírle y hablarle en la forma habitual durante un par de

minutos. De pronto, la madre se quedaba quieta como una estatua, delante de su hijo pero sin sonreírle ni hablarle ni hacer el menor gesto durante otros dos minutos. Una *cámara* enfocaba a la madre y otra al hijo, y en la película habían montado las dos imágenes una junto a otra. La angustia del bebé ante la falta de respuesta era palpable, y también era evidente que ninguna madre hubiera sido capaz de soportar el experimento más de unos minutos. (Algunas madres que sufren una depresión profunda sí que permanecen impasibles ante sus recién nacidos. Estos niños pueden presentar problemas psicológicos[30]. )

¿Por qué, pues, se comporta el bebé de esta manera, si no es por celos, por egoísmo, por llamar la atención o por pura maldad? El hombre es un animal social. Vive en grupos. Para el bebé, la relación con su propia madre es fundamental; pero la relación con cualquier otro ser humano también es importante. Viene al mundo preparado para «caer simpático» a los demás miembros de la tribu y así evitar agresiones. Viene al mundo preparado para «llamar la atención» de los demás miembros de la tribu y así conseguir su protección en caso de peligro. Por eso, mucho antes de saber caminar o hablar, es *capaz* de «conversar» amablemente con otras personas. Por eso, el que otras personas le ignoren y «pasen de él» le parece peligroso y preocupante.

¿Quiere eso decir que nos hemos de pasar el día diciendo «cuchi, cuchi» a nuestros hijos y a los de los vecinos? Por supuesto que no. En primer lugar es imposible: tenemos otros hijos, otras obligaciones, otras necesidades, y jamás podremos prestar a un solo niño una atención completa y constante. En segundo lugar, el bebé no va a quedar «traumatizado para toda la vida» porque de vez en cuando dejemos de hacerle caso y se enfade (aunque probablemente sí que habrá con-

secuencias a largo plazo si no le hacen caso nunca o casi nunca). Lo que pretendo decir es que:

1) Debemos hacer a nuestros hijos todo el caso que nos sea posible. Nunca será demasiado. No se puede provocar ningún «trauma psicológico» por sonreírle demasiado a un niño, o por decirle demasiado «cuchi, cuchi»,
2) Cuando nuestro hijo llora o «se porta mal» reclamando nuestra atención, no debemos pensar que lo hace por maldad o capricho, sino por necesidad y por amor.
3) Una sonrisa de vez en cuando, una caricia ocasional, una palabra aunque sea desde lejos, pueden ayudarle a tranquilizarse en los momentos en que no podemos prestarle nuestra plena atención. Siempre será mejor que seguir el tan manoseado consejo de «no permitas que te tome el pelo; déjalo que llore hasta que se canse».

A medida que el niño va creciendo, le es cada vez más fácil tolerar la separación de la madre o la indiferencia de los adultos. Tiene también recursos más eficaces para obtener la atención. Cuando una desconocida se para a hablar con su madre, una niña de dos, cinco o siete años tiene muchas opciones:

- Tirar de la ropa de su madre o de la amiga.
- Enseñarle a cualquiera de las dos algún tesoro recién encontrado, como una colilla chupada o un caracol.
- Intervenir en la conversación con algún comentario que venga más o menos al caso.
- Preguntar el porqué de algo.
- Tocar lombrices, patear piedras, levantar polvo, salpicar charcos o hacer cualquier otra cosa que suela provocar una respuesta inmediata de su madre.

¿Qué tienen en común todas estas acciones? ¡Lo ha descubierto! Todas están prohibidas. Todas se consideran de mala educación. Todas corren el riesgo de provocar, en vez de atención, enfado e irritación en la madre. Y eso hará que el niño se ponga todavía «más pesado». En este sentido, parecen respuestas inadaptadas. Pero sólo porque la situación ambiental ha cambiado. Sólo en épocas recientes (recientes en términos evolutivos; digamos desde hace algunos siglos) han surgido expectativas sociales sobre la «buena educación». Probablemente, hace diez mil años nadie decía «no hay que interrumpir las conversaciones de los adultos» o «a un niño bueno se le ve, pero no se le oye». Hace diez mil años apenas había conversaciones que interrumpir, y a nadie le importaba si unas manitas sucias estiraban o ensuciaban la ropa. Tampoco había jarrones ni cristales para romper, ni deberes para no hacer, ni mesas para no recoger, ni lavabos en donde no lavarse las manos, ni era posible molestar a papá mientras veía el partido. Cuando un niño cogía del suelo un caracol o una cucaracha, probablemente no le reñían por tocar porquerías, sino que le felicitaban por haber encontrado comida. La mayoría de las causas por las que solemos gritar a nuestros hijos no existían todavía. Lo mismo que ocurre hoy con otros primates, probablemente nuestros antepasados gritaban a sus hijos principalmente cuando había un peligro, como un lobo en las proximidades. Cuando su padre o su madre le gritaban, la cría tenía que correr hacia ellos y subirse encima[11]; apartarse de la madre «enfadada» era la peor opción, porque llevaba hacia el peligro.

Nuestros hijos han heredado esa conducta y se ven atrapados con frecuencia en un círculo vicioso. Si les reñimos porque piden brazos, piden más brazos; si nos enfadamos porque interrumpen, interrumpen más. No lo hacen para desafiarnos

o provocarnos, sino sencillamente porque no pueden evitarlo. Realmente, los pobres niños lo tienen muy crudo.

El que los niños intenten «llamar la atención» de los adultos es algo universal; pero las interpretaciones que se hacen de los hechos son muy variadas. Langis cita una anécdota de un experto, director del Centro de la Educación y la Familia[1]. En un curso, presumiblemente de educación para familias, en que varios adultos estaban sentados en el suelo, «una chiquilla de unos dos años de edad se divertía levantándose cada dos por tres y paseándose entre nosotros». La niña mostraba una conducta muy poco respetuosa:

> [... ] a algunos les echaba las manos a la cara y a otros se les subía literalmente encima de los hombros. Los allí presentes, en su mayoría buenos padres, la dejaban hacer, [... ] hasta que, al pasar junto a un miembro del grupo, éste la cogió suavemente por el brazo, la miró fijamente a los ojos y le dijo con voz serena: «Puedes moverte cuanto quieras, puedes pasearte entre nosotros si te apetece, pero procura no pisarme y ten más cuidado cuando pases junto a mí [... ]». Media hora más tarde, adivinen ustedes en las rodillas de quién había ido a sentarse tranquilamente la pequeña: en las de aquel señor. El único que tuvo derecho a ese privilegio durante todo el resto del día.

Para Langis, esta historia demuestra que el adulto se ganó el respeto de la niña al decirle «no». A los niños les encanta que les digan «no», lo necesitan, y los padres deben comprarse el libro del señor Langis para aprender a decirlo correctamente.

Mi interpretación es muy distinta (se dirá que yo no vi la escena y no puedo interpretarla; pero he visto muchos niños en escenas similares, y el lector decidirá quién se acerca más

a la realidad). Creo que los adultos en esta historia no estaban «permitiendo» que la niña «se portase mal», es decir, no estaban siendo «permisivos». Más bien parece que «pasaban» de ella, sin mirarla ni hablarle; que jugaban al «déjala, que ya se cansará» pese a los continuos esfuerzos de la niña por obtener una respuesta. Creo que la niña no se «divertía» levantándose cada dos por tres, sino que lo hacía precisamente porque estaba soberanamente aburrida. Por fin, uno de los adultos toca a la niña, la mira a los ojos y le habla amablemente. En ese momento queda establecida la relación y queda otorgado el privilegio de tener a la niña en las rodillas. Es el contacto amistoso, la mirada respetuosa y la voz amable, el hacerle caso, lo que ha obrado el milagro. Las palabras poco importan; si en vez de decirle «Procura no pisarme y ten más cuidado... », aquel señor le hubiera dicho a la niña «¿Cómo te llamas? ¿Sabes dibujar? Ven, hazme un dibujo en este papel... », ¿no cree que también se hubiera ganado su afecto?
Dickens, un gran observador de niños (y de seres humanos en general) pone en boca de una de sus protagonistas una historia muy similar:

> De vuelta a casa, me gané de tal modo el afecto de Peepy, comprándole un molino de viento y dos saquitos de harina, que no permitió que nadie más le quitase el sombrero y los guantes, y no quiso sentarse a cenar más que a mi lado.
> Bleak House

Peepy es un niño pequeño al que sus padres no hacen ningún caso. La protagonista de la novela, una mujer bondadosa y muy modesta, atribuye su éxito al juguete; pero el lector sabe que en realidad se ha ganado su afecto con la atención que la ha prestado, ahora y en capítulos anteriores.

## ¿Y AHORA POR QUÉ NO CAMINA?

Pero sigamos observando niños en el parque. Esta vez, nuestro sujeto es una niña de unos dos años. Su madre está sentada en un banco, y ella juega en la arena. La niña se sienta, se levanta, recoge algo del suelo, va hacia los columpios, vuelve, va hacia las flores, vuelve...

Hay algo común en todos esos desplazamientos: la madre siempre es el origen y el final. La niña se aleja lentamente, por etapas, deteniéndose aquí y allá para investigar algo interesante. Llegada a cierta distancia, decide emprender el camino de vuelta, que suele ser más rápido. Esta distancia de seguridad, en la cual el niño se detiene y da media vuelta, aumenta con la edad y varía con distintos factores (si está en un lugar conocido o desconocido, si hay en las cercanías otras personas o animales, si el terreno es despejado o hay obstáculos que ocultan a su madre). Depende también, por supuesto, del carácter más o menos atrevido del niño. Cuando está cerca de su madre, al principio las etapas suelen ser más largas y las pausas cortas, pero a medida que se aleja suele hacer etapas más cortas y pausas más frecuentes y prolongadas. Cuando decide volver, por el contrario, suele empezar a buen ritmo, y sólo cuando ya está cerca de su madre comienza a remolonear. La excursión termina a veces en brazos de la madre o tocándola, a veces a cierta distancia. Al cabo de un rato, la niña emprende una nueva exploración.

Según Bowlby, la madre es la «base segura»[31] para la conducta de exploración del niño, que compara con el avance de una patrulla de reconocimiento en territorio enemigo. Mientras se mantengan en contacto con su base y crean posible retirarse en caso de peligro, podrán avanzar con seguridad. Pero si el contacto se pierde, la base es destruida o la retirada está

bloqueada, la patrulla se desmoraliza, y dejan de ser valientes exploradores para convertirse en temerosos extraviados.

Existe un doble sistema de seguridad; tanto la madre como la niña se encargan de mantener el contacto, mirándose con frecuencia y a veces diciendo algo. Es un espectáculo fascinante preciso como una sinfonía aunque no esté ensayado. La niña puede intentar atraer la atención de la madre con diversos métodos, «mira qué hago», «mira qué he encontrado»; se volverá más insistente si la madre no la mira o está ocupada en otra cosa. Del mismo modo, si la niña parece especialmente «despistada», la madre intentará atraer su atención, a ser posible sin asustarla («adiós, Sonia, adiós», «mira, un guau guau»... ). Cuando la niña llega a una cierta distancia, espontáneamente emprende el regreso. Si a la madre le parece que se aleja demasiado, tal vez le diga que vuelva (lo que no suele hacer mucho efecto), o, más astutamente, intentará atraer de nuevo su atención («ven a ver qué mariposa tan bonita»). En otros momentos, o si falla lo anterior, la madre se levantará para acercarse a su hija. Si no existe un peligro real, probablemente no llegará hasta ella, sino que se limitará a mantenerse a una distancia «de seguridad». Esto, naturalmente, permite a la niña alejarse un poco más, puesto que está más cerca de su base. En algunos casos, cuando el margen de seguridad del niño es mayor que el de la madre (por ejemplo, si el niño se siente confiado hasta los treinta metros, pero la madre se empieza a angustiar a los veinte metros), puede producirse una persecución un poco cómica. Algunas madres píensan: «Es tremendo, se va por ahí sin mirar atrás; si no llego a ir detrás se habría perdido»; pero, en la mayoría de las ocasiones, el niño no se hubiera alejado tanto si la madre no hubiera ido detrás. Por supuesto, no hay en esta extraña persecución ninguna mala voluntad por parte del niño. Cuando se

aleja más porque nos hemos acercado, no nos está «tomando el pelo», sino demostrándonos su confianza.

El regreso de la niña se activa automáticamente a cierta distancia o pasado cierto tiempo; pero también hay factores que lo desencadenan. Uno es una amenaza potencial, como la aparición de un perro o de un desconocido. Otro es la sensación de que la madre ya no la vigila; la llegada de una amiga que se pone a hablar con la madre suele hacer que la niña vuelva y reclame atención. Una vez más, no sería correcto hablar de «celos»; simplemente, la prudencia más elemental recomienda no alejarse mientras mamá está distraída hablando.

Tarde o temprano llega la hora de volver a casa. Mamá llama a su hija, que habitualmente no viene. Mamá se pone en pie y la vuelve a llamar; es probable que entonces la niña sí que acuda al ver que su madre está por irse. Ahora mamá espera que su hija la siga, poco a poco, caminando. Pero no es así. Tal vez la niña se siente en el suelo y se ponga a llorar. Tal vez corra hasta colocarse delante de su madre, alzando los brazos entre sollozos. Es incluso probable que intente abrazarse a sus rodillas para inmovilizarla.

Comienza una escena que todos hemos visto o vivido docenas de veces. La madre que suplica, grita, ordena, amenaza, arrastra. «¡Que camines, te he dicho!» «Tienes dos patitas muy hermosas para caminar. » «No, señora, en brazos no, que ya eres muy grande. » «Parece mentira, una nena tan grande. » «De verdad que me tienes harta... » Cuando son dos los adultos que bregan con la criatura, es fácil que se inicie una tímida discusión: «Pobrecita, es pequeña, debe estar cansada... » «¡Qué cansada ni qué niño muerto! Si ha estado todo el rato corriendo y saltando tan tranquila. Lo que pasa es que nos toma el pelo, te lo digo yo. »

En algunos casos, el niño intenta seguir a la madre, pero se detiene una y otra vez, se queda rezagado o se desvía; y la

madre, cada vez más enfadada, tiene que volver atrás a recogerlo.

Al final, algunas madres cogen en brazos a su hijo y se lo llevan (algunas lo hacen pronto y con calma, otras tras una larga pelea, muy enfadadas y estrujando muy fuerte a la criatura); otras cogen al niño por una mano y se lo llevan literalmente a rastras. De las primeras se dice que están malcriando a su hijo, consintiendo sus caprichos, dejándose manipular de las segundas, que están educando a su hijo, que han «aprendido a decir no» o a «establecer límites», que «le están demostrando quién manda aquí».

Los niños del primer grupo se callan al instante o, tras unos breves sollozos, antes de un minuto los verá felices en brazos, como si nada hubiera pasado; los otros son arrastrados en medio de gritos y protestas, y puede que su madre les acuse a gritos de «dar otra vez el espectáculo en medio de la calle» (como si el espectáculo lo diera sólo el niño).

Si nos fuera posible volver a ver a unos y otros niños (los que fueron «malcriados» y los que fueron «enseñados») a los cinco o seis años de edad, observaríamos que todos ellos caminan sin rechistar detrás o al lado de su madre, y ninguno pide ir en brazos. Si el niño fue arrastrado a la fuerza en repetidas ocasiones, se concluirá que el método fue eficaz para «enseñarle a caminar sólito», y se alabará el esfuerzo y la determinación de los padres que, sin dejarse manipular por su hijo, han sabido vencer aquellas primeras muestras de rebeldía. Si los padres le llevaron en brazos una y otra vez, ¿les pedirá alguien disculpas? («Tenías razón, no se malcrió por llevarlo en brazos, sino que camina la mar de bien. ») ¡Claro que no! Los que amenazaban con que «irá a la mili y todavía le tendrás que llevar en brazos» no sólo no han cambiado de opinión, sino que seguirán ofreciendo sus sabios consejos a otros

padres más novatos. Jamás reconocerán su error, sino que mantendrán como mucho un digno silencio, o incluso puede que se descuelguen con un sorprendente: «Menos mal que al final ha espabilado ella solita, que si fuera por ti todavía iría en brazos. »

Para mucha gente, todas las pruebas son acusatorias: la intensidad del llanto, lo bien que caminaba el niño un minuto antes, lo rápido que se le pasa todo al cogerlo en brazos..., no cabe duda de que era «puro teatro». Los expertos, sin embargo, lo interpretan de forma muy distinta. Bowlby[11] pasa revista a los estudios de Anderson en Inglaterra, y de Rheingold y Keene en Estados Unidos. El primero mostró que la conducta antes descrita era prácticamente universal en un grupo de niños de entre quince meses y dos años y medio. Sus observaciones le convencieron de que los niños de esta edad son, simplemente, incapaces de seguir a su madre. Bowlby fundamenta su defensa precisamente en las mismas pruebas de la acusación:

> [... ] hasta esa edad [tres años] es preferible que sean transportados por la madre. Sus sospechas [las de Anderson] se confirman por la alegría con que los niños de esa edad aceptan la propuesta de ser transportados, el modo satisfecho y eficaz con que se ponen en posición adecuada para ello, y la manera decidida y con frecuencia abrupta con que suelen exigirlo.

Al relatar cómo un niño se colocaba delante de su madre tan bruscamente que ésta casi lo tira al suelo, comenta:

> El hecho de que el pequeño no se sienta desalentado por esta consecuencia impensada sugiere que su maniobra es instintiva e impulsada por el hecho de ver a la madre en movimiento.

En cuanto a Rheingold y Keene, observaron sistemáticamente a más de quinientos niños en calles y parques, y descubrieron que, de aquellos niños que iban en brazos o en cochecito, el 89 por ciento tenía menos de tres años (repartidos por partes iguales entre menores de un año, de un año a dos y de dos años a tres). Sin embargo, sólo el 8 por ciento de los niños que no caminaban tenía de tres a cuatro años, y sólo el 2 por ciento tenía entre cuatro y cinco. Al contrario, la mayoría de los niños de tres a cinco años iba de la mano o agarrado a la ropa de sus padres o a un cochecito, y sólo los mayores de siete años solían caminar sueltos. La conclusión: se trata de un proceso de maduración ligado a la edad. Los niños menores de tres años no pueden caminar con la madre, ni siquiera de la mano, a no ser durante breves periodos y muy despacio. Los mayores de tres años, en cambio, sí que pueden.

Aunque estas investigaciones que cita Bowlby tienen más de treinta años de antigüedad, parece que muchos expertos no se han enterado o no han comprendido sus implicaciones. El «negarse a caminar» se sigue citando como una de las más grandes muestras de indisciplina y negativismo. Langis[2] lo menciona como primer ejemplo de la primera de las «trece condiciones para la esclavitud de los padres de hoy en día»:

> El niño llora siempre para que lo llevemos en brazos, aunque es perfectamente capaz de andar él solo sin cansarse durante un buen rato. Se trata de un capricho.

Más adelante, el mismo autor lo considera un ejemplo típico de una curiosa actividad exclusiva de la infancia, «probar los límites» y atacar por cualquier resquicio que ofrezca la debilidad de los padres:

> Una pequeña se cuelga de las faldas de su madre y le pide una y otra vez que la coja en brazos. Su madre, harta de su insistencia, le grita que camine a su lado. La niña sigue colgada de sus faldas, y su madre vuelve a repetirle lo mismo. Luego, de repente, decide cogerla en brazos. A la chiquilla le han bastado apenas quince segundos para salirse con la suya.

Para Ferrerós[32], se trata de uno de los casos en que no hay que coger jamás en brazos a un niño menor de dos años:

> Si no quiere andar y nos encontramos ante la típica pataleta. [... ] A la larga, funciona mejor mostrarnos indiferentes ante su mal comportamiento y, sin hacer comentarios, cogerlo con fuerza de la mano e instarle a andar, aunque se resista momentáneamente.

Claro, ya lo entiendo, ¿cómo vamos a ser tan tontos de tomar en brazos a un niño que no quiere andar? Es más lógico hacer andar al que quiere brazos y llevar en brazos al que sí quiere andar; así fastidiaremos tanto a uno como a otro, y daremos excelentes espectáculos en la vía pública. ¿Por qué no va a esperar a su hijo adolescente a la salida del instituto y le coge en brazos delante de sus amigos? Verá qué contento se pone. (Se recomienda ir primero al gimnasio durante una temporada, si no quiere oír un ¡crac! en la espalda. )

El error de estos autores (y de muchos médicos, psicólogos y padres) proviene de creer que «caminar» es una única actividad: el niño «ya sabe caminar», y por tanto puede y tiene que caminar en cualquier circunstancia.

Pero no es así. Caminar es una amplia gama de actividades; y del mismo modo que es muy distinto correr los cien metros o el maratón, y no hay ningún atleta que se atreva a

participar en las dos pruebas, tampoco tiene nada que ver caminar alrededor de mamá, que está quieta en un sitio, con acompañar a mamá mientras ella se desplaza. Para esto último no basta con saber mover las piernas alternativamente sin perder el equilibrio, sino que además hay que decidir dónde. estoy yo y dónde está mamá, y cuál es el mejor camino para ir de un punto a otro, ¡mientras los dos puntos se mueven sin parar!

Hubo un tiempo en que se creía que había que enseñar a caminar a los niños; y qué, si no les enseñamos, no andarán nunca. El Dr. Stirnimann explicaba a las madres cómo y a qué edad se debe empezar las clases[33], y describe masajes y ejercicios gimnásticos especiales. ¿Entiende ahora, amable lectora, por qué algunas abuelas se horrorizan al ver que «no enseñamos al niño a andar»? En su época, se consideraba imprescindible; pero hoy en día casi todas las madres y casi todos los pediatras saben que el caminar no es un aprendizaje, sino un proceso de maduración: si recibe cariño y atención, y no se le impide caminar con ataduras y vendajes, el niño empezará a andar cuando le llegue la edad adecuada, poco después del año (a veces un poco antes). No hace falta enseñarle. Pues bien, el ir de la manita sin llorar, o el caminar solo, también dependen de la madurez. Su hijo lo hará cuando esté listo, hacia los tres años de la manita, hacia los siete años solo.

Pretender que un niño camine por la calle porque se le ha visto caminar un rato en el parque es como dejarle conducir por la autopista porque lo hace muy bien en los autos de choque.

Por supuesto, no es un cambio brusco. Hay una larga temporada en que el niño es capaz de caminar, pero sólo un cierto tiempo, o cuando le hace una especial ilusión, o cuando está de buen humor... El otro día vi pasar por delante de mi

casa a una madre con su hijo de unos dos años. Por la hora, debía venir de recogerlo en la guardería. Le iba animando a caminar con gran entusiasmo: «¡Mira, ahora vamos a dar un paso de gatito, así, muuuuy bien!» (y daba un paso pequeño). «Ahora un paso de elefante» (paso extralargo). «Ahora un paso de canguro» (saltito). El niño le seguía el juego, divertido, pero no pude dejar de pensar: «¡Como vivan a cuatro calles, se les va a hacer de noche por el camino!»

Es notable que muchos niños muestren en esta época una especial delicadeza de sentimientos: el mismo niño que exige con llantos desesperados que sus padres le lleven en brazos, será capaz de caminar junto a sus abuelos, porque percibe que éstos no tienen ya la fuerza y la agilidad para llevarlos. Algunos también saben conformarse cuando ven que sus padres van cargados con paquetes. Con no poca frecuencia, la abuela advierte entonces a la madre: «¿Ves? A ti te toma el pelo, pero yo le he enseñado a andar. » Se atribuye así un mérito que sólo corresponde al niño: es él quien ha hecho un gran esfuerzo para caminar cuando todavía le es muy difícil. Y no lo ha hecho para obtener ventajas y alabanzas, pues lo que obtiene son más bien críticas y sarcasmos («Ahora sí que caminas, ¿verdad?, y a mamá le montas un espectáculo... »), niño por pura bondad, porque tiene una conciencia moral y desea hacer el bien siempre que le es posible.

## POR QUÉ TIENEN CELOS

Los adultos sienten celos de sus rivales sexuales, y los niños sienten celos de sus hermanos. ¿Qué tienen en común estas dos situaciones para que generen reacciones tan similares que les damos el mismo nombre?

Los celos no son exclusivos del ser humano. En aquellas especies, como el león, en que el macho permanece junto a la hembra y protege a las crías, suele también ahuyentar a los posibles rivales. El macho que cuida a sus hijos transmite más fácilmente sus genes, siempre y cuando sus hijos sean realmente suyos y tengan sus mismos genes. Cuidar a los hijos de otro no sale muy a cuenta desde el punto de vista evolutivo. El gen de cuidar a los hijos se transmite mejor si va acompañado del gen de los celos.

La hembra no suele tener estos problemas. Sus crías son suyas, de eso no hay dudas, y lo que haga el macho en sus ratos libres le trae sin cuidado. Pero en el ser humano, la larguísima infancia de nuestros hijos hace recomendable contar con la compañía del padre. Si tu hombre empieza a tontear con otras, un día de éstos puedes encontrarte sola y sin ayuda para cuidar a tus* hijos. En nuestra especie, tanto el varón como la mujer son celosos, y no les gusta que la persona a la que aman se fije en otros.

¿Y por qué los novios tienen celos, cuando aún no tienen hijos? No es un razonamiento consciente. No tienes celos porque piensas «si mi marido se marcha, tendré dificultades para llegar a fin de mes», lo mismo que no tienes hambre porque piensas «necesito mil ochocientas calorías para mantener en marcha mi metabolismo». Son sensaciones que surgen espontáneamente de nuestro interior y que nos obligan a hacer cosas.

Los celos entre hermanos obedecen a motivos similares: los niños necesitan la atención y los cuidados de sus padres para sobrevivir. Si los padres sólo atienden a uno y olvidan al otro, este último lo va a pasar muy mal. Por tanto, cuando nace un hermanito, la reacción lógica y normal es hacer lo necesario para recordar a los padres: «¡Eh, que estoy aquí!». Es decir, llamar la atención. La motivación no es consciente; el

niño de tres años no piensa: «Tengo que volver a hacerme pipí encima, tener rabietas y tartamudear, para que así mis padres me hagan más caso. » No, lo que ocurre es que, a lo largo de miles de años, los niños que hacían esas cosas u otras parecidas han tenido más posibilidades de sobrevivir, y genes se han extendido por el planeta.

Los niños con celos muestran una curiosa mezcla de conductas. Se comportan como un bebé más pequeño para inspirar compasión, pero también les gusta comportarse como un niño más grande para demostrar que son mejores que el pequeño. Tratan a sus padres con una mezcla de cariño casi «pegajoso» y hostilidad. Muestran hacia el hermanito un cariño exagerado que bordea la agresión, como cuando le abrazan tan fuerte que casi le ahogan. Intentan a veces golpearle, o con más frecuencia ridiculizarle («no sabe hablar, se hace caca encima»), También pueden tener rabietas y accesos de ira, insultando y golpeando a los mismos padres cuyo afecto intentaban conseguir. Pueden parecemos conductas muy extrañas, pero en el fondo es lo mismo que hace un hombre cuando sospecha que su esposa se está interesando por otro: a ratos llorar y suplicar, a ratos intentar ser un esposo modelo, lavar los platos y colmarla de regalos; a ratos mostrarse atento y cariñoso, a ratos hacer reproches y montar escenas; intentar dejar en ridículo al rival, a veces agredir al rival e incluso a su esposa...

¿Por qué nos sorprende en los niños la misma conducta que veríamos como normal en un adulto?

Se compara a veces al hermano mayor con un «príncipe destronado», suponiendo que la causa de los celos es la pérdida de los privilegios del hijo único. Llevada a sus últimas consecuencias, esta manera de pensar podría conducir a no hacer mucho caso a los niños, para que así no noten la diferencia cuando nazca el hermanito. Parece una barbaridad, pero

Skinner[34] propone algo parecido en *Walden Dos:* los padres no han de ofrecer a su propio hijo más cariño que a cualquier otro niño:

> Nuestra meta es que cada miembro adulto de Walden Dos mire a todos nuestros niños como suyos, y que cada niño mire a todos los adultos como sus padres.

La gran ventaja de tener tan poco trato con los padres es que, si éstos mueren, el huérfano no los echa de menos:

> ¡Piense en lo que esto significa para el niño que no tiene padre[1] ni madre! No tiene ocasión de envidiar a sus compañeros que si tienen, porque, prácticamente, no existe diferencia entre ellos.

Pero la causa de los celos no es el recuerdo de los privilegios perdidos. Los hermanos pequeños, que jamás han sido hijos únicos y que no han podido por tanto acostumbrarse a ser «los reyes de la casa», también tienen celos de sus hermanos mayores. El haber sido cubierto de mimos en los primeros años probablemente no aumenta los celos, sino que los disminuye, o más bien da al mayor la confianza suficiente para soportarlos.

Los celos suelen ser mayores cuanto menor es la diferencia de edad, porque el mayor todavía necesita lo mismo (brazos, mimos, compañía constante) que el pequeño, y por tanto la competencia es mayor. Los celos entre hermanos son totalmente normales, y es absurdo (y muchas veces contraproducente) pretender negarlos, reprimirlos o erradicarlos.

Podemos ayudar al niño celoso demostrándole nuestro cariño incondicional. Debe saber que no necesita mostrarse celoso para obtener nuestra atención, pero también debe saber

que le seguimos queriendo aunque se muestre celoso. Podemos intentar encauzar sus celos hacia manifestaciones más positivas, ayudarle a demostrar lo grande y listo que es («Cuéntale a mamá cómo me ayudaste a bañar a Pilar. ¡Qué suerte tener a Juanito en casa; me ayuda muchísimo!»). Pero no podemos pretender o esperar que un niño no tenga celos. Eso sería antinatural.

Imagine que su marido se presenta en casa una tarde con una mujer más joven: «Querida, te presento a Laura, mi segunda esposa. Espero que seáis amigas. Como es nueva y se siente extraña, le tendré que dedicar mucho tiempo, espero que tú, que eres mayor, sabrás portarte bien y ayudar más en casa, Ella dormirá en mi habitación, para que me sea más fácil cuidarla, y tú tendrás una habitación para ti sólita, porque ya eres grande. ¿A que estás contenta de tener tu propia habitación? Ah, y compartirás con ella tus joyas, claro. » ¿No estaría usted un poquito celosa?

## E L COMPLEJO DEL PADRE DE EDIPO

Un oráculo anunció a Layo, rey de Tebas, que los dioses le castigarían por sus pecados. Si algún día tenía un hijo, éste mataría a su padre y se casaría con su madre. Layo intentó durante un tiempo no tener hijos, pero el único método anticonceptivo disponible en aquella época exigía una férrea disciplina..., y no se pudo aguantar. En una borrachera, dejó embarazada a su esposa Yocasta. Ni corto ni perezoso, entregó a su pequeño Edipo a un pastor para que lo abandonara en el bosque. El pastor se apiadó, lo entregó a unos padres adoptivos y Edipo se hizo hombre. Ignorante de su origen, mató a su padre en una pelea (empezó el padre, que era muy

mala persona; recuerde que de entrada los dioses querían castigarle) y se casó con su madre.

Esta historia sirvió a Freud para dar nombre a su teoría: el complejo de Edipo es el deseo que supuestamente tienen todos los niños pequeños de matar a su padre y de casarse con su madre.

Pero no es eso lo que nos dice la vieja tragedia griega. Edipo *no* tuvo ningún deseo de matar a su padre ni de casarse con su madre. Lo hizo por error, porque no sabía que eran sus padres. Cuando finalmente se enteró de la terrible verdad, quedó tan horrorizado que se arrancó los ojos, mientras su madre y esposa se suicidaba.

El mito de Edipo nos habla más bien de todo lo contrario: del temor irracional que tienen algunos padres a verse suplantados por su hijo en el amor de la madre. Temor que llevó a Layo a despreciar y abandonar a su propio hijo. Sembró desprecio) y recogió odio, cuando podría haber sembrado afecto y haber recogido respeto. Para los antiguos griegos, probablemente la moraleja de la historia era algo así como «no puedes escapar al castigo de los dioses, hagas lo que hagas te encontrarás con tu destino». Para el lector moderno, que no cree *en* aquellos dioses, la moraleja de la historia no es «abandona a tu hijo antes de que te mate», sino todo lo contrario, «no seas tan estúpido de abandonar a tu hijo, o convertirás en enemigo al que podría haber sido tu amigo si lo hubieras tratado con cariño».

¿Tenemos todos los padres este «complejo de Layo»? No sé si los celos paternos son frecuentes; pero de haberlos, haylos. El padre puede sentirse excluido de una relación tan estrecha («un marido», he oído de varias mujeres, «lo encuentras en la calle; pero a un hijo lo has llevado dentro»).

Los celos del padre pueden dirigirse en los dos sentidos: le

gustaría ser la madre del niño, y le gustaría ser el bebé de la madre. Como si intentase abrirse paso a codazos entre madre e hijo.

Algunos sugieren que la madre que da de mamar deje que su marido le dé al niño un biberón de vez en cuando, para que él también se sienta importante. Bonita manera de fastidiar al niño y de poner en peligro la lactancia. Para los padres que quieren implicarse en el cuidado de sus hijos, oportunidades no faltan: hay que bañar, vestir, cambiar y pasear al bebé; hay que comprar, cocinar, fregar, lavar y planchar.

De vez en cuando, una madre agotada me explica que apenas puede dormir, porque su hijo la reclama varias veces cada noche:

—A veces lo meto en la cama con nosotros y que mame cuando quiera; es la única manera en que puedo dormir. Pero, claro, su padre dice que no puede ser, que al final se va a tener que ir él de la cama.

—¿Y qué edad tiene su marido?

—Treinta y dos, ¿por qué?

—Porque ya es lo bastante mayorcito para dormir solo. Si con treinta años necesita dormir acompañado, ¿qué espera que haga un niño de tres años?

Naturalmente, cuando digo estas cosas estoy bromeando. No hace falta que el padre se vaya, se pueden quedar los tres juntos. Sólo pretendo que la gente se dé cuenta de que las necesidades afectivas de un niño son, como mínimo, tan importantes como las de un adulto. Los niños son generosos y comprensivos: si pueden dormir con mamá, no suelen oponerse a que papá también se quede. Por eso me sorprendió enterarme de que Skinner[34] ha propuesto seriamente que el padre se vaya a otra habitación. Y no precisamente para dejar sitio al hijo. No, se tienen que ir los dos:

> Bueno, por ejemplo, la conveniencia de cuartos separados para marido y mujer. No es obligatorio, pero cuando se practica, a la larga se conservan relaciones conyugales más satisfactorias que si se utiliza una sola habitación común.

Así es como están las cosas. Se empieza sacando al niño de la habitación y se acaba sacando también al padre. Recapacite, amigo lector, y decida en qué bando le conviene más estar. Cuando le propongan poner al niño a dormir solo, pregúntese quién será el siguiente.

Hablando del bueno de Edipo, varias veces he oído sostener una teoría todavía más curiosa: algunos médicos, *e* incluso algunos psicólogos, dicen a las madres que si duermen con su hijo «le provocarán un complejo de Edipo». Esto ya es una perla de la psicología-ficción. Para aquellas escuelas psicológicas que creen en la existencia del complejo de Edipo (y no todas creen, ni mucho menos), dicho complejo es una fase normal del desarrollo. Ni lo provoca la madre con sus acciones, pues aparece espontáneamente, ni es malo que aparezca, porque es normal.

## ¿CUÁNDO SE HARÁ INDEPENDIENTE?

La independencia es uno de los grandes temas de la puericultura moderna. ¡Todos queremos hijos independientes! Que se levanten y se acuesten cuando les dé la gana, que sólo hagan los deberes si les apetece, que decidan por sí mismos si quieren ir a la escuela, que se pongan la ropa que más les guste y que coman lo que quieran...

¡Ah, no! No ese tipo de independencia. Queremos que nuestros hijos sean independientes, pero que hagan exactamente

lo que les digamos. O mejor, que adivinen nuestros pensamientos y hagan lo que queramos sin necesidad de decirles nada; así todos verán que somos muy buenos padres y les damos mucha libertad, que ni siquiera les damos órdenes. Muchos padres se rebelaron en su día (o se quedaron con las ganas) contra la educación demasiado rígida que recibieron. Se prometieron que darían más libertad a sus hijos. Y ahora se encuentran con la gran sorpresa de que sus hijos, al tener libertad, ¡hacen lo que quieren! Pues claro, ¿qué pensaban que harían?

En realidad, lo que mucha gente piensa cuando dice «quiero que mi hijo sea independiente» es «quiero que duerma solo y sin llamarme, que coma solo y mucho, que juegue solo y sin hacer ruido, que no me moleste, que cuando me voy y lo dejo con otra persona se quede igual de contento».

Pero ése no es un objetivo razonable, ni para un niño ni para un adulto. El ser humano es un animal social, y por tanto nuestra independencia no consiste en vivir solos en una isla desierta, sino en vivir en un grupo humano. Necesitamos a los demás, y los demás nos necesitan. Un ser humano adulto debe ser capaz de pedir y obtener la ayuda de los demás para alcanzar sus fines, y de prestar ayuda a los demás cuando se la pidan. Más que independientes, somos interdependientes.

Un mendigo que pide limosna es dependiente, depende de la buena voluntad de los que pasen. Un empleado que cobra a fin de mes podríamos decir que es dependiente, porque no podría trabajar sin una empresa, sin unos compañeros, sin unos jefes o sin unos subordinados; pero lo consideramos independiente porque tiene un contrato y un salario. Cuando va a cobrar, sabe cuánto le darán, y tiene derecho a exigirlo.

Si un niño grita ¡papá!, y papá viene, es independiente. Si papá no viene porque no le da la gana, el niño depende de

que le dé la gana o no. Cuando usted hace caso a su hijo, le está enseñando a ser independiente. Tras una separación (una enfermedad, el trabajo de la madre, el comienzo de la guardería), el niño se hace más dependiente, necesita más mimos, más contacto, no quiere separarse ni un momento. Si le da ese contacto que necesita, acabará superando su inseguridad; si se lo niega, cada vez el problema será mayor.
No es lo mismo un niño que deja de llamar a su madre porque ya no la necesita, que otro que deja de llamarla porque sabe que, por mucho que la llame, nunca le hará caso.

## SU HIJO ES BUENA PERSONA

*[... ] de. hecho, no sé para qué iba a servir tener hijos,*
*si la gente no pudiera confiar en ellos.*
Charles Dickens, *Nicholas Nickleby*

Muchos expertos, probablemente bienintencionados, nos hablan de los problemas de conducta de los niños. Hay problemas de alimentación, problemas de sueño, celos, violencia, egoísmo... Todo el mundo nos habla de los problemas de nuestros hijos, de cómo detectarlos, cómo prevenirlos o cómo solucionarnos, de cómo nos «manipulan» o de por qué hay que ponerles límites. Nadie nos recuerda que nuestros hijos son buenas personas.

Y lo son. Tienen, forzosamente, que serlo. Ninguna especie animal podría sobrevivir si sus individuos no nacieran con la capacidad de adquirir el comportamiento normal de los adultos y la tendencia a hacerlo. No hace falta mucho esfuerzo para enseñar a un león a comer carne o a una golondrina a volar hasta África. Lo difícil, lo que requeriría unos

métodos educativos absolutamente aberrantes, sería conseguir un león vegetariano o una golondrina que no emigrase. La inmensa mayoría de los recién nacidos, si se les cría adecuadamente (es decir, con cariño, respeto y contacto físico), serán niños normales y más tarde adultos normales. El ser humano es un animal social, y por tanto la capacidad para amar y ser amados, respetar y ser respetados, ayudar a los demás y obtener ayuda de otros miembros del grupo, comprender y respetar normas sociales (en definitiva, ser una buena persona), son aspectos normales de nuestra personalidad. La educación esmerada, la religión o la ley nos pueden dar otras cosas; pero no son imprescindibles para llegar a ser buena persona. Nuestros antepasados, sin duda, ya eran buenas personas cuando vivían en cuevas, del mismo modo que las gallinas son «buenas gallinas» sin necesidad de escuelas o policía.

Vamos, pues, a pasar revista a algunas de las buenas cualidades de nuestros hijos.

## Su hijo es desinteresado

Laura, de tres meses, llora desconsolada. Ha mamado, tiene el pañal limpio, no tiene frío, no tiene calor, no se ha clavado ningún imperdible. Su mamá la toma en brazos, le canturrea unas palabras cariñosas y al momento Laura está calmada. La vuelve a dejar en la cuna y al instante rompe a llorar.

—No tiene hambre, no tiene sed, no le pasa nada —dicen las malas lenguas—. ¿Qué diablos querrá ahora?

Quiere a su madre. La quiere a usted. No la quiere por la comida, ni por la ropa, ni por el calor, ni por los juguetes que le comprará más adelante, ni por el colegio de pago al

que la llevará, ni por el dinero que le dejará en herencia. El amor de un niño es puro, absoluto, desinteresado.

Freud creía que los niños quieren a su madre porque de ella obtienen el alimento. Es la llamada teoría del impulso secundario (la madre es secundaria, lo primario es la leche) Bowlby, con su teoría del apego, mantiene todo lo contrario que la necesidad de madre es independiente de la necesidad de alimento, y probablemente mayor.

¿Por qué no disfruta usted, como madre, de esta maravillosa sensación de recibir un amor absoluto? ¿Se sentiría usted mejor si su hija sólo la llamase cuando tuviera hambre, sed o frío, y pasase olímpicamente de usted cuando estuviera satisfecha? Nadie negaría la comida a un niño que llora de hambre; nadie dejaría de abrigar a un niño que llora de frío. ¿Dejará usted de tomar en brazos a un niño que llora porque necesita cariño?

## Su hijo es generoso

No hace mucho una madre, preocupada, me preguntaba cuándo dejaría su hija de año y medio de ser tan egoísta; cuándo aprendería a compartir.

¿Por qué el aprender a compartir obsesiona tanto a algunos padres y educadores? ¿De qué les va a servir a los niños aprender una cosa así? Los adultos no compartimos casi nada.

Un ejemplo. Isabel, no llega a dos añitos, juega en el parque con su cubo, su palita y su pelota, bajo la atenta y cariñosa mirada de mamá. Claro, como le faltan manos, en ese momento sólo la pala está bajo su posesión directa, y el cubo y la pelota yacen a cierta distancia. Se acerca un niño deseo nocido, más o menos del mismo tamaño, se sienta al lado de

Isabel y sin mediar palabra agarra la pelota. Isabel llevaba diez minutos sin hacer ningún caso de la pelota, y en un principio sigue tan tranquila dando golpes en el suelo con su pala. ¿Tan tranquila? Un observador atento habrá notado que los golpes son un poco más fuertes, y que Isabel vigila la pelota por el rabillo del ojo. El recién llegado, por su parte, parece plenamente consciente de que pisa terreno resbaladizo; aparta la pelota, observa el efecto, la vuelve a acercar... Para que no haya lugar a malentendidos, Isabel advierte: «¡É mía!»; y al poco se cree obligada a especificar: «¡Pelota é mía!» El intruso, que aparentemente todavía no domina las frases de tres palabras (o tal vez, simplemente, prefiere no comprometerse), se limita a repetir: «¡Pelota, peloooota, pota!» Temerosa sin duda de que estas palabras equivalgan a una reclamación de propiedad, Isabel decide recuperar la plena posesión de su pelotita verde. El intruso no ofrece demasiada resistencia, pero en un descuido logra hacerse con el cubo. Isabel juega unos minutos, satisfecha con la pelota recién recuperada, pero de pronto parece inquieta. ¿Y el cubo? ¡Pero a dónde vamos a llegar!

Y así podemos pasar media tarde. Unas veces, Isabel cederá de buen grado, durante unos minutos, el disfrute de alguna de sus posesiones. Otras veces lo tolerará de mal grado. Otras no lo tolerará en absoluto. En ocasiones, ella misma ofrecerá al otro niño su propia pala a cambio de su propio cubo, Puede haber algunos llantos y gritos por ambas partes; pero, en todo caso, es probable que su nuevo «amigo» consiga bastantes minutos de juego relativamente pacífico.

Es muy posible también que ambas madres intervengan. Y aquí se produce un hecho que nunca deja de sorprenderme: en vez de defender como una leona a su cría, cada madre se pone de parte del otro niño. «Venga, Isabel, déjale la pala a

este niño. » «Vamos, Pedrito, devuélvele a esta niña su pala. » En el mejor de los casos, la cosa quedará en suaves exhortaciones; pero no pocas veces las madres compiten en una loca carrera de generosidad (¡qué fácil es ser generoso con la pala de otro!): «¡Ya está bien, Isabel, si te vas a portar así, mamá se enfada!» «¡Pedrito, pide perdón ahora mismo, o nos vamos!» «¡Déjelo, señora, que juegue, que juegue con la pala! Es que esta niña es una egoísta... » «¡Uy, pues el mío es tremendo! Tengo que estar todo el día detrás, porque siempre está chinchando a otros niños y quitándoles las cosas... » Y así acaban los dos castigados, como pequeños países en conflicto que podrían haber llegado fácilmente a un acuerdo amistoso si no hubieran intervenido las dos superpotencias.

Escenas como ésta, mil veces repetidas, hacen que a veces consideremos egoístas a nuestros hijos. Nosotros compartiríamos sin dudarlo una pala de plástico y una pelota de goma. Pero, ¿realmente somos más generosos que ellos, o es que los juguetes nos traen sin cuidado?

Es preciso poner las cosas en perspectiva. Imagine que es usted la que está sentada en un banco del parque escuchando música. A su lado, sobre el banco, su bolso sobre un periódico doblado. En esto se acerca un desconocido, se sienta a su lado y sin mediar palabra se pone a leer su periódico. Poco después deja el periódico (¡abierto y tirado por el suelo!), coge su bolso, lo abre, examina su interior... ¿Sabría usted compartir? ¿Cuánto tardaría en decirle cuatro frescas al desconocido, o en agarrar el bolso y salir corriendo? Si ve pasar a lo lejos a un policía, ¿no le llamaría? Imagine ahora que el policía se acerca y le dice:

—Ya está bien, déjale el bolso a este señor, o me enfado. Usted perdone, caballero, es que esta mujer todavía no sabe compartir... ¿Le gusta el teléfono móvil? Llame, llame a don-

de quiera... ¡Tú calla, mujer, como sigas protestando te vas a enterar!

Nuestra disposición a compartir depende de tres factores: qué prestarnos, a quién y durante cuánto tiempo. A un compañero de trabajo le podemos prestar un libro durante semanas, pero nos molesta que un desconocido nos toque el periódico sin pedir permiso. Sólo a un amigo del alma o a un pariente le prestaríamos nuestro coche para ir a dar una vuelta. Un niño pequeño tiene pocas posesiones, y un cubo, una pala o una pelota son tan importantes para él como para nosotros un bolso, un ordenador o una moto. El tiempo se le hace largo, y prestar un juguete durante unos minutos le resulta tan difícil como a su padre prestar el coche durante unos días. Y también distingue entre amigos y desconocidos, aunque no nos demos cuenta. Por ejemplo, ¿cuál de estas dos frases usaría la mamá de Isabel para resumir las historias arriba explicadas?:

a) Mientras Isabel estaba jugando en la arena con un amiguito, un desconocido me cogió el periódico y casi me quita el bolso, ¡qué susto!

b) Mientras yo jugaba con un amigo a pasarnos el bolso, un desconocido intentó quitarle la pelota a Isabel, ¡qué susto!

Claro, desde el punto de vista de un adulto, cualquier niño de dos años, indefenso y desvalido, es un «amiguito». Pero cuando mides menos de un metro, un niño de dos años es un desconocido, y puede que incluso un «individuo con sospechosas intenciones».

Un ejemplo final: Enrique, de veinticinco años, no sabiendo cómo calmar el llanto de su hijo Quique, de ocho meses, usa las llaves del coche como sonajero. Quique agarra las

llaves, las menea, las mira, las vuelve a menear. Una niña de unos seis años se acerca y le hace monerías: «Uy, qué guapo ¿Cómo se llama? ¿Cuántos meses tiene? (es una de esas niñas precoces). Mi primo Antonio también tiene ocho meses, hoy no ha venido porque está con otitis. » «Hooola, Quiiique ¡Qué llaves más chulas! ¿Me las das? Toma, te las cambio por la pelota.» Enrique padre está encantado con la nueva amiguita de su hijo, hasta que la niña sale corriendo con las llaves, dejando la pelota como justo pago. ¿Cuántas décimas de segundo cree que tardará Enrique en salir detrás para recuperar las llaves? Quique ha compartido, pero su padre no está dispuesto a hacerlo.

En comparación, nuestros hijos son mucho más generosos que nosotros.

**Su hijo es ecuánime**

Es decir, tiende a mantener un estado de ánimo estable. En palabras más sencillas, su hijo no es nada llorón.

¿Cómo que no, si se pasa el día llorando? Los niños pequeños, es cierto, lloran más a menudo que los adultos y por eso solemos decir que los niños son llorones.

¿Y si resulta que, simplemente, tienen más motivos para llorar?

«Es que lloran sin motivo», me dirá usted. «Lloran por cualquier tontería. » Lloran, según la edad, porque se les cae una torre de piezas de construcción, porque no les compramos un helado, porque les llevamos al médico, porque no vamos cinco minutos, porque no encuentran la teta a la primera, porque les cambiamos el pañal, porque les secamos el pelo... Ningún adulto lloraría por esas cosas, desde luego.

¿Y por qué lloraría usted? Haga un experimento: siente en su regazo a su hijo de uno o dos años y dígale las cosas más tristes que se le ocurran: «Te van a hacer una inspección de hacienda. » «Te han despedido del trabajo. » «Te están saliendo unas patas de gallo espantosas. » «Tu equipo de fútbol baja a segunda... » No llorará. Las cosas que nos hacen llorar a los niños y a los adultos son totalmente distintas.

Entre las cosas que con más frecuencia hacen llorar a un niño pequeño están:

—Separarse dos minutos de su madre.
—Intentar hacer algo que no le sale.
—Notar algo raro y no saber qué es.
—Necesitar algo y no saber cómo conseguirlo.

Todas ellas son cosas, para su desgracia, que pueden ocurrir (y ocurren) varias veces al día. En cambio, las cosas que nos hacen llorar a los mayores ocurren sólo de tarde en tarde. Por eso parece que somos menos llorones, pero no es cierto. Si nuestro equipo bajase a segunda varias veces al día, si nos despidiesen del trabajo cada mañana, si se muriesen cada día varios de nuestros mejores amigos, nos pasaríamos también el día llorando.

## Su hijo sabe perdonar

Emilia y su hijo Óscar, de seis años, han tenido una fuerte diferencia de opiniones. Para no perdernos con los detalles, digamos tan sólo que Emilia era partidaria de que Óscar se duchase, mientras que este último se sentía muy limpio. Ha habido gritos, llantos, insultos y amenazas. Un testigo imparcial reconocería que la mayor parte de los llantos ha venido

de una de las partes en conflicto, y la mayor parte de los insultos y de las amenazas de la otra.

De eso hace una hora. ¿Cuál de estas personas cree usted que está ahora contenta y feliz, y continúa con sus ocupaciones como si nada hubiera ocurrido, mostrándose incluso inusualmente alegre y zalamera; y cuál, por el contrario, es más probable que esté todavía enfadada, haciendo reproches, rezongando? «Mira, mamá, mira qué hago. » «No, mamá no ríe. " «¿Iremos al zoo el domingo?» «A ver, ¿tú crees que te lo mereces? ¿Te parece que te has portado bien?»

Arturo, el padre, vuelve ahora del trabajo. ¿Cuál de las siguientes frases le parece que oirá:

a) «Mamá se ha puesto tremenda esta tarde, no sabes la escenita que me ha hecho. Tienes que decirle algo. »

b) «Este niño ha estado toda la tarde muy impertinente, no me hace ni caso. Tienes que decirle algo. »

Nuestros hijos nos perdonan, cada día, docenas de veces. Perdonan sin doblez, sin reservas, sin reproches, hasta olvidar completamente el agravio. Se les pasa el enfado mucho antes que a nosotros.

## Su hijo es valiente

Imagine que está usted haciendo cola en su banco cuando entran unos individuos armados con la cara tapada. Si le dicen que se tire al suelo, ¿no se tira? Si le dicen que se calle, ¿no se calla? Si le dicen que se esté quieta, ¿no se queda de piedra? ¿Cree que un niño de dos años hubiera obedecido? Imposible, Ninguna fuerza, ninguna amenaza, ni siquiera una pistola apun-

tándole puede hacer que un niño de dos años se esté quieto media hora, deje de pedir pipí o deje de llorar en plena rabieta. Admire su valor, en vez de quejarse de su «obstinación».

## Su hijo es diplomático

Pedro y Antonio, dos amigos de cinco años, juegan en el parque mientras sus padres charlan en un banco. En esto llega Luis, otro niño de la clase, con su mamá. ¡No está poco contento Luis con el triciclo que le acaban de comprar para su cumpleaños!

Tres niños, un solo triciclo. ¿A quién puede extrañarle que surja un conflicto, cuando hemos visto morir a miles de personas por cosas mucho más feas, como un pozo de petróleo o una mina de diamantes?

Pedro y Antonio, como todos los desposeídos, son de izquierdas y consideran que la riqueza debe repartirse entre los camaradas. Luis, como todos los nuevos ricos, se ha hecho de derechas y opina que lo que es de cada uno es de cada uno. Hay un malentendido, un forcejeo. Pedro (que es un poco mayor) agarra con violencia el triciclo, y Luis cae de culo al suelo llorando desconsolado.

¡Ya está armada! La madre de Luis le reprocha que no preste sus juguetes y que lloriquee tanto. Se lo reprocha, hay que decirlo, un poco por «el qué dirán», pues en el fondo piensa que ha empezado el otro y que vaya amigos más gamberros que tiene su hijo. El padre de Pedro está muy enfadado; es consciente de que su hijo ha iniciado la «agresión» y probablemente se ve obligado por el mismo «qué dirán» a exagerar la nota. Increpa a su hijo, le grita, le atosiga con preguntas retóricas, «¡pero que te has creído!», de esas que

dejan al niño totalmente inerme (pues sabe que si no dice nada, se lo volverán a preguntar: «Venga, dime, ¿te parece a ti bonito empujar a la gente?»; pero si dice algo será peor: «¡A mí no me repliques!»). La filípica adquiere tales proporciones que ya Luis ha dejado de llorar y observa, más asustado que satisfecho, mientras Pedro empieza a llorar por su parte y Antonio contempla la escena estupefacto.

Por fin Antonio parece tener una idea. Llama la atención de Luis y le hace reír con su mejor imitación de cierto personaje de la tele. Una vez roto el hielo, le propone echar una carrera. «Hasta la fuente», acepta Luis. «¡Vamos, Pedro, tonto el último!» Y salen los tres de estampida.

¡Qué fina maniobra! Antonio ha ideado una elaborada estrategia para desatascar la situación, y Luis, pese a ser la parte ofendida, lo ha entendido en seguida y le ha secundado para librar a su amigo del furor paterno. Ya los tres juegan en perfecta armonía, olvidado el incidente y abandonado el triciclo, junto a los padres todavía enfadados. Hasta es posible que la madre de Luis exclame: «¿Y para esto me hace bajar a la calle con el triciclo? ¡Ya ves, ahora a jugar a otra cosa y el triciclo aquí muerto de risa!». El padre de Antonio calla, pero está muy orgulloso de su hijo.

## Su hijo es sincero

¡Y cómo nos molesta su sinceridad! Hemos inventado palabras ofensivas y denigrantes para calificarle cada vez que dice lo que piensa: «¿Por qué ese señor es negro?» (¡No seas impertinente!) «¡Quiero chocolate!» (¡No seas pesado!) «¡Mira qué mujer más gorda!» (¡No seas grosero!) «¡No me gustan los guisantes!» (¡No seas caprichoso!) «¿Para qué tengo que lavar-

me? No estoy sucio» (¡No seas contestón!) ¿Cuándo aprenderán esas útiles virtudes del adulto: el disimulo, la astucia, el engaño... ? Las aprenderán cuando se den cuenta de que se ahorran muchas regañinas si dicen mentiras o si callan verdades.

El maestro tiene que ausentarse un momento y ordena a Carlos, de siete años, que en su calidad de primero de la clase se quede vigilando. La noble tarea del vigilante consiste en pasear entre los pupitres con los brazos cruzados, riñendo a los niños que hablan. Uno de los niños se levanta sin motivo, Carlos, en ejercicio de sus funciones, le dice que se siente; el otro no quiere. Carlos avanza con los brazos cruzados hacia el infractor, con una vaga idea de devolverlo a su pupitre por la fuerza. Se empujan mutuamente con los brazos cruzados, se les escapa la risa, toda la clase ríe.

En lo mejor de la diversión regresa el maestro, muy enfadado. Carlos intenta justificarse, pero el maestro no quiere explicaciones. Sólo hace una pregunta en tono conminatorio:

—¿Tú crees que se puede reír mientras se vigila?

—Sí —responde Carlos, y recibe una sonora bofetada.

El maestro vuelve a preguntar gritando:

—¿Tú crees que se puede reír mientras se vigila?

Esta vez Carlos se toma unos instantes para contestar. Está asustado, paralizado por el terror. Intenta comprender el motivo, qué ha hecho mal para merecer este trato. Porque no le han pegado por jugar en clase, sino por responder a una pregunta. Y él ha respondido correctamente: ha dicho la verdad. Evidentemente, el maestro quiere que conteste «no». ¿Puede contestar «no» y salvarse? Carlos intenta justificarse a sí mismo ese «no», busca desesperadamente un motivo para cambiar su respuesta. No lo encuentra. Si la pregunta hubiera sido «¿está permitido reír mientras se vigila?», podría contestar «no» de inmediato (él no sabía que no estaba permitido, pero

ahora lo sabe: el enfado del maestro muestra bien a las claras que no está permitido). Pero la pregunta ha sido: «¿Tú crees que se puede... ?». «Sí, piensa Carlos, yo creo que sí que se puede. Eso es lo que yo creo, ésa es la verdad, no puedo contestar otra cosa. » No quiere ser un héroe, no quiere desafiar al maestro, sólo quiere decir la verdad y, entre sollozos e hipidos, vuelve a decir: «¡Sí!»

El maestro le propina una bofetada todavía más fuerte y, con los ojos fulgurantes, el rostro congestionado y un tono terriblemente amenazador, repite la fatídica pregunta:

—¿Tú crees que se puede reír mientras se vigila?

¿Cuántas bofetadas puede soportar un niño de siete años? Carlos vacila, piensa en decir que sí, tiene miedo. Haciendo un esfuerzo inspira profundamente, contiene sus sollozos, pronuncia un «no» lastimero y rompe a llorar amargamente.

Esta escena tuvo lugar hace treinta y cinco años; y Carlos, lo habrán adivinado, era yo. No recuerdo el dolor de los golpes, no recuerdo la humillación. Recuerdo sólo el asombro, el estupor, el desconcierto y..., sobre todo, la rabia y la impotencia, el haber sido obligado a decir una mentira.

## Su hijo es sociable

Observe con qué facilidad se pone su hijo a jugar con cualquier otro niño. No le importa la clase social, la raza ni la forma de vestir. Nunca oirá a su hijo pequeño hacer manifestaciones racistas («estoy harto de estos moros, vienen en pateras y nos quitan el tobogán»).

Aunque los padres se nieguen el saludo por viejas rencillas, los niños se hablan sin prejuicios. No hace mucho era costumbre intentar limitar esta sociabilidad de los niños («no me

gusta que juegues con Fulanito, es malo / no es como nosotros / no te conviene / es una mala compañía»).

## Su hijo es comprensivo

Acabo de hacer un pequeño experimento. He buscado en Internet la frase «los niños son crueles» y he encontrado 40 páginas que la contienen. La frase «los niños son cariñosos» sólo aparece en una de los millones de páginas de Internet. «Los niños son comprensivos», en ninguna.

Se acusa a los niños de abusar de los más débiles, poner motes y burlarse de los que tienen algún defecto. Pero esas conductas constituyen la excepción y no la regla. Es cierto que, por su falta de experiencia social, los niños pueden hacer preguntas embarazosas o mirar insistentemente a una persona con algún defecto físico. Pero también son capaces de tratar con la mayor naturalidad a cualquier compañero y aceptarlo tal como es, sin preocuparse por su aspecto.

Conozco una familia con varios hijos, el mayor de los cuales sufre un retraso mental profundo. No camina ni habla. Durante un tiempo, cogió la mala costumbre de tirar con fuerza del pelo a todo aquel, niño o adulto, que se le pusiese a mano. Sus hermanos pequeños comprendían perfectamente que no era responsable de sus actos y mostraban una exquisita tolerancia. Si en sus correrías pasaban demasiado cerca del hermano y quedaban atrapados, se limitaban a quedarse muy quietos, con una evidente expresión de dolor, y a llamar suavemente a algún adulto para que viniera a liberarlos. Por supuesto, si les estiraba del pelo cualquier otro, respondían con la adecuada contundencia.

Numerosos investigadores han comprobado que los niños menores de tres años suelen mostrar empatia, es decir, preo-

cupación por el sufrimiento ajeno. Cuando un compañero llora, es frecuente que intenten consolarle.

Bowlby[31] cita un estudio en el que se observó cuidadosa mente el comportamiento de veinte niños de uno a tres años en una guardería. Diez de ellos habían sufrido abusos, los otros diez provenían de familias con problemas, pero no habían sufrido abusos. Los niños que habían sido maltratados se peleaban el doble que los otros y mostraban además tres con ductas que no se observaron en ninguno de los niños no maltratados: agredir a un adulto, agredir a otro niño sin ningún motivo ni provocación, aparentemente sólo para molestar, gritar o pegar a otros niños que lloraban, en vez de intentar consolarlos.

Los niños criados con cariño y respeto son cariñosos y respetuosos. No todo el rato, por supuesto, pero sí la mayor parte del tiempo. Ésa es su tendencia natural, pues en el ser humano la cooperación con otros miembros del grupo es tan natural como el andar o el hablar. Para conseguir que los niños se vuelvan agresivos, tenemos que empujarles de alguna manera, apartarles del camino normal. Los niños «educados a gritos gritan. Los niños «educados» a golpes pegan.

# PARTE III
# *Teorías que no comparto*

En la primera parte de este libro he intentado explicar las necesidades de los niños pequeños y los motivos de su comportamiento. Pero temo aún que, como explicaba al comienzo, algunos padres lean mi libro, lean luego otros que dicen todo lo contrario e intenten aplicar una mezcla de todo, pensando que en el fondo decimos lo mismo.

De modo que, a continuación, pasaré revista a unas cuantas teorías con las que no estoy de acuerdo.

## LA PUERICULTURA FASCISTA

Alice Miller revisa en *Tu propio bien*[35] las recomendaciones de los pedagogos alemanes de los siglos xiii y xix, una corriente que se ha dado en llamar «pedagogía negra». Miller señala que el objetivo final, no declarado, de tales métodos era formar súbditos obedientes y que aquel sistema de «educación» permite explicar el éxito del nazismo en Alemania entre una ciudadanía dispuesta a obedecer ciegamente a cualquier figura de autoridad, aunque sus órdenes fueran crueles, absurdas o inmorales. El libro de Miller (como todos los de su autora) constituye una lectura muy recomendable. Citaremos a conti-

nuación algunos pasajes de aquellos expertos del pasado, y el lector podrá compararlos con los actuales y ver cuánto hemos avanzado.

> No se puede tratar de razonar con niños pequeños; de aquí que la testarudez deba ser eliminada de manera mecánica [...]. Pero si los padres tienen la suerte de neutralizar la testarudez desde el primer momento mediante serias reprimendas y repartiendo golpes con la vara, obtendrán niños obedientes, dóciles y buenos a los que luego podrán ofrecer una buena educación. (J. Sulzer, 1748, citado por Miller.)
>
> Es perfectamente natural que el alma infantil quiera salirse con la suya y, si las cosas no se han hecho debidamente en los dos primeros años, más tarde será difícil conseguir el objetivo. Estos dos primeros años presentan, entre otras, la ventaja de que podemos emplear la violencia y la coacción. Con el tiempo, los niños olvidan todo cuanto les ocurrió en la primera infancia. Si en aquella etapa podemos despojarlos de su voluntad, nunca más volverán a recordar que tuvieron una y, precisamente por eso, la severidad que sea necesario aplicar no tendrá ninguna consecuencia grave. (J. Sulzer, 1748, citado por Miller. )
>
> Otra norma muy importante por sus consecuencias es la de que incluso los deseos permisibles del niño sólo deberán ser satisfechos si él mismo se encuentra en un estado anímico de amable inocuidad o, al menos, tranquilo, pero nunca si chilla o se muestra indócil e intratable. [... ] al niño no debe dársele la más ligera sospecha de que puede conseguir algo de su entorno chillando y portándose incorrectamente. [... ] El aprendizaje arriba descrito dará al niño una notable ventaja en el arte de esperar y lo preparará para otro, más importante aún, en el futuro: el arte de renunciar. (D. G. M. Schreber, 1858, citado por Miller. )
>
> Entre los engendros propios de una filantropía mal entendida está

también la idea de que, para obedecer con gusto, se han de comprender a fondo los motivos de la orden y de que toda obediencia ciega atenta contra la dignidad humana. (L. Kellner, 1852, citado por Miller.)

Una pedagogía realmente cristiana, que acepte a la persona no como debiera ser, sino como es, no podrá, en principio, renunciar a ningún tipo de castigo corporal, ya que éste es precisamente el castigo más apropiado para ciertos delitos: humilla y trastorna, da fe de la necesidad de doblegarse ante un orden superior y revela a la vez toda la energía del amor paternal. (K. A. Schmid, 1887, citado por Miller.)

Nacidas bajo regímenes políticos absolutistas y despóticos, estas teorías trasladan al interior de la familia el modelo represor del estado, y convierten al padre en policía, juez y verdugo (y a la madre en un simple suboficial). Cuando la teoría es admitida como «verdad científica», se reviste de una falsa respetabilidad. La ciencia, se supone, no tiene ideología, es neutral y objetiva. Personas que jamás aceptarían un estado represor aceptan ahora una pedagogía represora. En 1945, los doctores Koller, director del Hospital de Mujeres de Basilea, y Willi, jefe del Asilo de Infancia de Zurich, se expresaban en términos muy parecidos. Su libro alcanzó seis ediciones en Suiza en 1945:

La psique del niño pequeño es tan sencilla, tan inocente, tan fácil de dirigir que apenas se tropieza con dificultades. Como un reloj, reacciona a las tetadas prescritas, se anuncia puntualmente, se demuestra contento con la cantidad de alimentos, está tranquilo entre las tetadas y duerme durante toda la noche. La madre se siente orgullosa y feliz de su hijo tan juicioso. [...] Algunos lactantes no se conforman con las horas

> de las tetadas, o quieren mamar más de lo prescrito, o torturan a la madre cada noche con gritos durante horas enteras [...] Si ésta [la madre], ya durante las primeras semanas corresponde a cualquier manifestación de malestar o de mal humor, pronto se hará esclava del niño y sufrirá mucho. A tiempo tenemos que quitarle sus faltas, más tarde resultan mucho más difícil.
> Significa un error sacar al lactante de la cama porque llora durante la noche o entre las tetadas; es igualmente equivocado tornarlo en brazos o darle más alimento.
> Si todo está normal [tras visitar al médico], se deja gritar al lac-
> tante; a veces, se conforma ya después de pocos días con el orden prescrito, pero también pueden pasar semanas. Sin preocupación, se le coloca solo en una habitación donde se oigan los gritos lo menos posible.
> Los lactantes mayores a menudo tratan de cautivar a la madre con el llanto. Gritan furiosamente cuando sale de la habitación
> o se niegan a gritos a recibir el alimento de otra persona que no sea de ella. Ya desde el principio tenemos que guardarnos de tomar en serio estos gritos.

Curiosamente, es un autor español el que de forma más explícita propugna la puericultura como método de adoctrinamiento político. Se trata de Rafael Ramos, catedrático de pediatría en Barcelona después de la Guerra Civil y del triunfo franquista. En su obra de 1941, no esconde sus simpatías políticas:

> Y el Estado verdadero es el que busca la felicidad de sus súbditos, aunque para ello tenga a veces que imponerse por la fuerza, ser duro, riguroso.

Claro que es mejor que el súbdito se críe obediente desde el principio y así el Estado no tendrá que usar la fuerza:

> El niño en todo momento, y desde el primer día de su vida, debe saber que hay alguien superior a él que va a cuidarle, no solamente prodigándole alimentos, calor, etc., sino que va a frenar sus instintos: la madre [...].
>
> a)Desde que el niño nace, debe colocársele en su cuna y solamente ir a la cama de la madre cuando va a tomar el pecho. Si llora, no le cogerán en brazos ni le mecerán, sino que le limpiarán caso de estar sucio, le pondrán al pecho si ha llegado su hora, si tiene frío le darán calor [...] o si llora porque tiene necesidad de llorar simplemente, pero sin que precise ningún remedio, se le dejará con toda tranquilidad que siga llorando [...].
> La experiencia, recogida de tantas madres, asegura, si la razón científica no fuera suficiente, que un niño recién nacido llora durante diez, doce, quince días, pero que si con él se observó esta rigurosa actitud de no cogerle, ni acallarlo, ni ponerle chupete, pasado este intervalo, convencido de la ineficacia de sus protestas, el niño va disminuyendo la intensidad de éstas [...].
> b) No le pondrá al pecho cada vez que llore, sino cuando le corresponda y de una manera sistemática [...]. También suele la madre quejarse de la puntualidad que exige la alimentación de su hijo, mas, ¡qué insignificante resulta esto si se tiene en cuenta el tiempo y la esclavitud prolongada que habría de costarle si por desidia suya contrajera el pequeño cualquier trastorno o enfermedad!
> c) Sin acceder a sus caprichos, cuando el niño empieza a comprender ---que, aunque no lo manifieste, es más pronto de lo que suele creerse---, deberá hacérsele saber que esta severa actitud es por su bien.

> Y así, poco a poco, se deposita en la conciencia del niño un gérmen de valor incalculable que la madre va haciendo crecer. El hijo sabe que hay alguien a quien está supeditado, que le cuida, le dirige y de quien recibe los castigos, si bien no persigue otro fin que su felicidad. A este niño, más tarde hombre, ¡qué fácil le resultaría la obediencia a cualquier otra autoridad-superioridad! Pero si a ese hombre no le educaron así desde su cuna, se rebelará a la menor contrariedad, enfrentándose con su maestro, con su jefe con el guardia de la circulación, con el Estado que le gobierna.

Observamos aquí los principales fundamentos filosóficos que se oponen a las conductas de afecto entre madre e hijo:

• La maldad intrínseca del recién nacido: un ser caprichoso que abusa de quienes le cuidan y exige cosas que no necesita sólo por fastidiar. Sólo a través de una educación fuertemente represiva llegará a adquirir los valores morales de un adulto. Esto choca frontalmente con la antigua idea cristiana del niño inocente, sin uso de razón, que no necesita confesarse antes de los siete años porque es incapaz de pecar.

• El niño que «necesita llorar». El llanto no es reconocido como síntoma de sufrimiento, sino que se considera una actividad normal e inocua, cuando no decididamente malévola del niño.

• La exigencia de abnegación materna. Aunque a veces ha invocado el derecho de la madre a descansar para justificar estas rígidas normas de crianza, aquí se da una versión opuesta y más acorde con la realidad: la madre tiene una tendencia a coger a su hijo y responder a sus llantos, por lo que fácilmente lo malcría por simple «desidia». Seguir las normas y horarios en cambio, es difícil y la madre se queja de ello, pero debe sacrificarse para no acarrear enfermedades a su hijo.

• Es por su bien. El trato más rígido se justifica no por el bienestar de la madre, sino por el del propio hijo.

Al mismo tiempo, se muestran algunos de los métodos tradicionalmente empleados para imponer estas teorías entre las madres:

• La autoridad científica (cuando, en realidad, no existe base científica de ningún tipo y se trata de opiniones personales).
• La amenaza y la culpa: el niño enfermará si no se siguen las normas.

Este escrito muestra también claramente las implicaciones políticas de la puericultura: la sumisión absoluta del niño es sólo una preparación para la sumisión del adulto.

Lamentablemente, estas teorías pedagógicas no han desaparecido con la dictadura que las justificaba. Autores que sin duda ya no comparten las ideas políticas del Dr. Ramos siguen compartiendo sus ideas pedagógicas. Cincuenta años después, volvemos a encontrar el mito del niño manipulador y astuto:

> Si corregida ésta [la causa] sigue llorando, armarse de paciencia y dejarle llorar. Cuando el niño se convenza de que nadie le presta atención, se callará. De no hacerlo así, hasta el más pequeñito pronto se dará cuenta de su poder y repetirá la escena teniendo lugar fatalmente el comienzo de una mala educación. *El niño de pecho es más listo de lo que cree la gente.* (Ramos, 1941.)
> [...] Juanito es un ser inteligente, muy inteligente, y no va a doblegarse a nuestra voluntad a la primera de cambio. Aparte de pedir agua, decir pupa…, trucos de los que ya os hemos hablado, puede que vomite. No os asustéis, no le pasa nada: los niños saben provocarse el vómito con suma facilidad. (Estivill, 1995.)

Y el mito de la madre abnegada y la imposición de las normas a los padres mediante amenazas y culpa:

> Claro es que criar y educar bien a un niño supone sacrificio, roba muchas horas a su madre, pero la salud y alegría del mismo bien pronto la recompensa sobradamente. No hacerlo, dejándose ablandar por el dichoso llanto, es querer muy mal al pequeño y hacerle un desgraciado. (Ramos, 1941.)
> Mi hijo se va a dormir pasadas las once de la noche, porque mi marido suele llegar a esa hora y quiere ver al pequeño. ¿Hacemos mal? *[Respuesta ]* Disfrutar del niño sin tener en cuenta sus necesidades biológicas es una actitud algo egoísta [...]. Pensar (*sic)* que, sobre todo entre los cinco y los siete meses, estáis ayudan do a vuestro hijo a adquirir unos hábitos correctos de sueño y que, de no ser así, repercutirá en su salud física y mental. (Estivill, 1995.)

## EL ORDEN

La idea de que los niños necesitan una vida ordenada, unas rutinas fijas, es ya antigua:

> La comida y la bebida, la vestimenta, el dormir y, en general, el pequeño mundo familiar de los niños deberán regirse por un orden y no ser nunca alterados en función de la testarudez o las extravagancias infantiles, a fin *de* que ellos mismos aprendan a someterse a las normas del orden ya en su primera infancia. |…| si los niños se acostumbran desde muy temprano a un órden determinado, más tarde supondrán que éste es algo perfectamente natural, pues no se darán cuenta de que les ha sido impuesto de forma artificial. (Sulzer, 1748, citado por Miller.)

Dos siglos más tarde, otros expertos siguen defendiendo las mismas ideas, aunque con distintos argumentos:

> La educación del lactante empieza ya desde el primer día; tenemos que acostumbrarle inmediatamente a la idea de que existe alguien que le dirige. Hay que observar un orden riguroso en las horas de sueño y de comida ya desde el principio, y no debemos tolerar que se nos imponga con sus lloros. Si cedemos aunque sólo sea una vez, ello se grabará en la memoria del lactante, el cual en seguida tratará de imponernos su voluntad. (Stirnimann, 1947.)
>
> Durante el primer año de vida, el niño evoluciona de manera considerable; para ayudarle en su andadura, los padres y educadores han de dirigir sus esfuerzos hacia el objetivo de instaurar unos buenos hábitos. [...] En su primer periodo evolutivo, el niño necesita organizar su existencia en torno a unos indicadores externos que le marquen el ritmo y el orden, de acuerdo con los ritmos biológicos. (Ferrerós, 1.999.)

En doscientos cincuenta años sólo ha cambiado la forma de vender el producto. Antes se explicaban los verdaderos motivos: el orden es algo artificial que los padres imponen por su propia conveniencia, engañando a sus hijos y doblegando su voluntad. El objetivo principal es conseguir que el niño se acostumbre a la obediencia y llegue a creer que las órdenes recibidas son en realidad sus propias necesidades. Doscientos años después, Stirnimann sigue expresándose en los mismos términos. Ahora somos políticamente correctos (que es la manera políticamente correcta de decir que somos hipócritas), y el mismo orden se pretende hacer pasar como una necesidad del niño, algo que surge de sus ritmos biológicos. El objetivo principal sería ayudar al niño.

¿No es maravilloso que los educadores de la antigüedad sin el menor respeto hacia el niño, decidieran «imponer de forma artificial» un orden que, casualmente, resultó ser justo lo que los niños «necesitaban»? Y si los ritmos son biológicos (es decir, son internos y surgen del mismo niño), ¿porqué hay que «marcarlos con indicadores externos»?

Sin duda, investigadores y estudios serios han contribuido a dar importancia a las rutinas. Por ejemplo, Bowlby cita el estudio de Peck y Havighurst en una pequeña ciudad norteamericana en los años cuarenta y cincuenta. Observaron cuidadosamente a un grupo de niños durante años para valorar cómo se desarrollaba su carácter y cómo influía en ello su familia. Aquellos niños mejor valorados por los investigadores y también por sus propios compañeros de colegio, «bien integrados, emocionalmente maduros, en posesión de principios morales firmes e internalizados», tenían padres que aprobaban decididamente a sus hijos, confiaban en ellos y compartían sus actividades. Eran más indulgentes que severos. Las relaciones entre los padres eran buenas. Y, aquí viene nuestro tema «el hogar se rige por pautas y horarios regulares, aunque no demasiado rígidos».

Pero, ojo, en aquel estudio sólo cuatro niños habían sido clasificados como maduros y bien integrados, y uno de ellos tenía una familia distinta: un «hogar de clase baja muy descuidado en el cual el entrevistador advirtió pocas pautas de regularidad o coherencia». ¿Qué ocurre aquí? No era la regularidad lo que producía adolescentes tan simpáticos y equilibrados. Era lo demás: el cariño, la confianza, el contacto. La regularidad aparecía en tres de las cuatro familias por casualidad, porque era una cualidad apreciada por las familias de clase media de aquella época. También podrían haber dicho: «Los padres de los niños bien integrados llevan corbata.»

Pero una familia de clase baja, viviendo en el desorden, también puede tener un hijo plenamente maduro y equilibrado si le ofrece cariño y respeto.

Dentro de la vida ordenada, merece una especial atención el mito de las rutinas nocturnas. Una madre nos explicaba así su desconcierto:

> El pediatra nos dijo que hay que empezar a generarle una rutina, pero no lo tenemos que dormir en brazos, lo que es muy difícil.

El niño prefiere los brazos a la rutina y para sus padres es también más fácil. ¿Por qué complicar las cosas? Según el mito, hay que poner al niño a dormir siempre de la misma forma, porque si no, «nunca aprenderá». Pero la vida no es siempre igual. ¿Cómo empieza su hijo a tomar una alimentación variada? Unas veces come un puré con cuchara (que le dan los padres o que intenta agarrar él solo). Otras veces la comida está en trocitos, que coge con los dedos (y al cabo de unos meses con un tenedor). Puede que usted sujete un plátano o un gajo de mandarina mientras él lo chupa, y otras veces será él el que sujetará la comida. Unos días comerá sentado en su trona, otros en el regazo de papá, alguna vez masticará una galleta o un trozo de pan mientras pasea por la calle en su cochecito. Suele comer en casa, pero algunos días lo hace en casa de unos abuelos o de los otros abuelos, y en cada casa será distinta la trona o no habrá trona, y será distinto el plato, y la comida estará cocinada de otro modo, y le pondrán otro babero o ningún babero, y una abuela intentará «distraerle para que coma», mientras que otra le dejará a su aire. Hasta es posible que coma algunos días en la guardería. Pese a esta absoluta falta de rutinas predecibles, todos los niños acaban comiendo.

No hace falta comer igual cada día y tampoco hace falta una rutina para irse a dormir. Pero, si hiciera falta, ¿por qué no elegir la rutina con que su hijo y usted sean más felices? Dormirse en brazos, con el pecho, con una canción de cuna o en la cama de sus padres también pueden ser rutinas; sólo tendría que hacerlo cada día igual.

## LA EDUCACIÓN CONDUCTISTA

El conductismo es una de las numerosas teorías psicológicas del siglo pasado. Como teoría tiene, sin duda, sus puntos fuertes y sus aplicaciones, y resulta útil para tratar a algunos pacientes. No es el conductismo entero lo que quiero ahora criticar, sino sólo una cierta forma de aplicar la teoría a la crianza y educación de los niños.

Uno de los padres del conductismo fue Skinner, un psicólogo norteamericano que metía ratas de laboratorio en unas jaulas especiales («jaulas de Skinner», por supuesto). La jaula tenía una palanca y un agujerito, cada vez que la rata apretaba la palanca salía comida por el agujerito. Las ratas pronto aprendían a apretar la palanca para obtener comida y la apretaban cada vez más. La comida es un «refuerzo» y el método de aprendizaje se llama «condicionamiento operante». Si desconectas la palanca y deja de salir comida cada vez que aprieta, la rata primero aprieta la palanca frenéticamente, pero se cansa y con los días deja de apretarla por completo. Esto se llama «extinción» de una conducta por falta de refuerzo. Si quieres que la conducta desaparezca más rápidamente, puedes usar un refuerzo negativo: cada vez que aprieta la palanca, descarga eléctrica.

Con su jaula, su rata y mucha paciencia, Skinner llegó a saber muchísimo sobre el comportamiento de las ratas enjauladas. Jamás estudió a las ratas en libertad. Pero, de todos modos, con el destello del genio, llegó a la conclusión de que sus descubrimientos podían aplicarse al ser humano y de que cualquier conducta podía ser «modelada» con los refuerzos adecuados. En 1948 escribió una novela de ciencia-ficción, Walden Dos. Éste es el nombre de una especie de comuna utópica, cuyos habitantes se han aislado voluntariamente del mundo para vivir de acuerdo con las enseñanzas del conductismo y en que las técnicas de refuerzo y aprendizaje constituyen la base de la sociedad. La novela está escrita en un tono didáctico y en ella Castle, un catedrático de filosofía un poco tonto, hace continuas preguntas para que Frazier, el fundador de la comunidad, pueda lucirse con las respuestas.

En Walden Dos, los niños se crían sin apenas contacto humano durante el primer año, en pequeñas cabinas individuales con un ventanal de cristal, colocadas todas ellas en un cuarto en el que ni siquiera hay un cuidador (al menos en el momento en que los protagonistas del libro lo visitan):

> A través del cristal pudimos ver a niños de diversas edades. Ninguno tenía puesto más que un pañal, y no tenían ropa de cama. En una de las cabinas, un pequeño recién nacido de buenos colores dormía boca abajo. Otros bebés de más edad estaban despiertos y jugando con juguetes. Cerca de la puerta, un niño a gatas apretaba la nariz contra el cristal mientras nos sonreía.

En la novela, la cuidadora de estos bebés entra en el cuarto, al que medio en broma llaman «acuario», sólo para enseñárselo a los visitantes. Desde luego, los niños no toman el pecho, pues la madre es una fuente de infección:

—¿Y los padres? —dijo Castle inmediatamente—. ¿No pueden ver a sus hijos?

—¡Oh, sil, siempre y cuando gocen de buena salud. Algunos padres trabajan en la guardería. Otros pasan por aquí todos los días, más o menos, aunque sólo sea durante unos minutos. Sacan al niño al sol o juegan con él en un salón de juego.

Estos bebés que duermen, juegan, sonríen y que ven a sus padres unos minutos, casi todos los días, no lloran nunca porque no tienen de qué quejarse: la humedad y la temperatura de sus cabinas están perfectamente controladas, lo que les permite ir desnudos y evitar la incomodidad de la ropa. Frazier no duda en afirmar:

> Cuando un bebé sale de nuestra Primera Guardería, desconoce totalmente la frustración, la ansiedad y el temor. Nunca llora, excepto cuando está enfermo.

Cualquiera con dos dedos de frente se indignaría ante esta frase. Decir que unos niños que han pasado casi toda su vida solos en un cubículo de cristal no han conocido la frustración ni la ansiedad parece una broma de mal gusto. Lo más parecido que existe en la vida real al acuario de Skinner es la sala de prematuros de un hospital, con sus hileras de incubadoras. Y allí los niños sí que lloran. Uno de los grandes avances en el cuidado de los prematuros es el método canguro sacarlos el mayor tiempo posible de la incubadora y ponerlos en brazos de sus madres; se ha visto que así los bebés engordan más, enferman menos y su ritmo cardiaco y respiratorio se mantiene más estable (lo que indica que sufren menos). [39]

Pero en la novela, el tontorrón de Castle acepta, cómo no,

que estos pobres niños abandonados son absolutamente felices e incluso se queja de que se les mima demasiado:

> —¿Pero les preparan para la vida? —dijo Castle—. Ciertamente no se puede seguir así, evitándoles toda frustración o las situaciones de temor.
>
> ---Por supuesto que no. Pero puede preparárseles para ellas. Se puede crear una tolerancia a la frustración introduciendo obstáculos gradualmente conforme el niño crece y se hace lo suficientemente fuerte para resistirla.

Unas páginas más adelante, Frazier nos explica cuáles son esos métodos educativos con los que enseñan a los niños de uno a seis años a tolerar la frustración:

> —¿Cómo se puede producir la tolerancia ante una situación molesta? —dije.
>
> —Bueno, por ejemplo, haciendo que los niños aprendan a «aguantar» calambres cada vez más dolorosos...

Esta sorprendente declaración, admitiendo que se ha sometido a los niños a torturas sistemáticas, no provoca en la novela el menor comentario del resto de los personajes, ni siquiera de los que se supone que no creen en las teorías de Frazier. Más adelante explica otra técnica «educativa» un poco menos extrema:

> Tomemos un ejemplo: unos chiquillos llegan a casa después de un largo paseo, cansados y hambrientos. Esperan que se les dé la cena. Pero, en vez de ella, se encuentran con que es la hora de la lección de autocontrol. Tienen que quedarse de pie, durante cinco minutos, ante la taza de sopa caliente.

Nunca he oído a ningún educador, médico o psicólogo recomendar lo de las corrientes eléctricas. Pero sí que he oído docenas de sugerencias similares a la segunda:hacer esperar deliberadamente al bebé que llora o al niño que pide cualquier cosa; enseñarle a «retrasar la satisfacción de sus deseos», a «tolerar la frustración», a «ir alargando las tomas». Quizás algunos me consideren extremista cuando afirmo que estas maniobras me parecen crueles e indignas. «Qué exagerado», pensarán,«no es lo mismo torturar a un niño con corrientes eléctricas que hacerle esperar cinco minutos para cenar». Pues bien, para Skinner sí que es lo mismo, son dos ejemplos perfectamente intercambiables de un mismo método.

Claro que a un niño no le hace ningún daño esperar cinco minutos para cenar. Le pasará docenas, cientos de veces a lo largo de su infancia, de manera natural. Pedirá la cena

y la cena no estará lista. O se sentará a la mesa y le harán levantarse para lavarse las manos. Querrá ver un programa por la tele y se tendrá que esperar a que comience. Tendrá que esperar al día de Reyes para recibir sus regalos, aunque los paquetes ya estén escondidos en el armario de sus padres. El bebé despertará llorando desesperado, y su madre tardará cinco minutos en venir porque está dormida, en la ducha o friendo croquetas con el aceite a punto de quemarse. Nada de eso hace ningún daño a un niño. Como tampoco le hace ningún daño recibir por accidente una leve descarga eléctrica, caerse jugando y hacerse un moretón o despellejarse una rodilla.

Lo verdaderamente dañino en todas estas técnicas «educativas» no es el hecho en sí, sino su motivación. No es lo mismo tocar accidentalmente un cable eléctrico que pasarle corrientes eléctricas a propósito a un niño para que aprenda a tolerar la frustración. Cualquier niño prefiere golpearse

jugando a que su propio padre le pegue una bofetada, aunque a veces se hace más daño jugando. No es lo mismo pensar «tengo que esperar porque la cena no está preparada» o "no podemos cenar hasta que venga tía Isabel», que pensar "podríamos cenar ya, pero mis padres no me dejan por el simple placer de hacerme esperar». No quisiera que mis hijos guardasen de mí ese recuerdo.

Si el niño tiene edad suficiente para comprender lo que le están haciendo, sin duda sentirá la misma rabia y la misma humillación que sentiríamos cualquiera de nosotros en semejantes circunstancias. O tal vez tenga razón Skinner y, si se le ha sometido a tales abusos desde la más tierna infancia, acabe por someterse, por aceptar que no tiene ningún derecho y que está a merced de la voluntad y del capricho de otros.

Un bebé, en cambio, no puede conocer el motivo del retraso; nunca sabrá si su madre tardó cinco minutos porque estaba muy ocupada o porque le dio la gana. Para el bebé no existe, es cierto, ninguna diferencia. Pero para la madre sí. No se puede justificar una agresión porque la víctima no se da cuenta. Es el acto en sí de provocar una frustración deliberada a un ser humano lo que es inmoral. Si esta tarde se corta la luz en su barrio durante diez minutos, usted nunca sabrá si de verdad hubo una avería o si la compañía eléctrica ha decidido practicar cortes de diez minutos, al azar, para que los ciudadanos aprendan a tolerar la frustración y a arreglárselas sin electricidad. Usted no puede saberlo, pero da por sentado que la segunda opción es imposible. ¿Cómo iba nadie a hacerle una cosa así a un adulto, fastidiarle a propósito para «educarle»? No, eso sólo se le puede hacer a los niños.

Walden Dos es sólo una novela, pero pretende ser algo más. La solapa del ejemplar que tengo en mis manos afirma:

> Walden Dos no es una digresión, no es un divertimento del autor, Skinner cree en su ficción; Walden Dos es aconsejado, como lectura complementaria, a los estudiantes de Ciencias Sociales de muchas universidades norteamericanas.

¡Cree en su ficción! Él mismo lo reafirma en el prólogo que añadió en 1976, donde propugna con entusiasmo que su idea se lleve a la realidad. Skinner jamás intentó criar a ningún niño con su método (se dijo que lo había aplicado con su hija pequeña, pero su hija mayor desmiente con energía este mito en la página web de la Fundación Skinner[40]). Lo más cercano que ha existido a la aplicación práctica de sus métodos son los kibbutz de Israel, en los que los bebés y niños dormían todos juntos y separados de sus padres. El experimento fracasó, resultaba igualmente molesto para los padres y para los hijos, y hoy en día los niños duermen con sus padres hasta la adolescencia en todos los kibbutz[41].

Si Skinner hubiera publicado un falso artículo científico, inventando un falso experimento sobre unos sujetos inexistentes, tarde o temprano se hubiera descubierto el fraude. Su prestigio se habría esfumado, le habrían echado de su universidad y sus libros habrían caído en el olvido. En vez de ello, inventó un falso experimento sobre sujetos inexistentes, pero en vez de hacerlo pasar por real, lo publicó como novela de ciencia ficción. Paradójicamente, mucha gente lo aceptó entonces como si fuese real o al menos como si se basase en datos científicos, y muchos miles de psicólogos y educadores han leído la obra y han dejado que esas fantasías impregnen sus creencias y orienten su vida.

El concepto de negar sistemáticamente atención y cuidados a los niños para así aumentar su tolerancia a la frustración está ahora muy extendido, al igual que otras ingeniosas apli-

caciones de las teorías conductistas. Pero, en realidad, ya eran ideas viejas cuando Skinner intentó darles un nuevo prestigio científico:

> Veamos ahora cómo pueden contribuir los ejercicios a la represión total de los sentimientos. [... ] Una de estas [pruebas] consiste en abstenerse de ciertas cosas que a uno le gustan. [... ] Dadles buena fruta y, cuando quieran lanzarse sobre ella, ponedles a prueba. ¿Podrías controlarte y guardar esta fruta hasta mañana? ¿Serías capaz de regalarla? (Schreber, 1858, citado por Miller. )[35]

A diferencia de Skinner, Schreber sí que educó a su hijo siguiendo sus normas. Su hijo, Daniel Paul Schreber, es considerado «el paciente más famoso de la psicología y el psicoanálisis», y los expertos aún discuten si el tratamiento recibido en su infancia influyó en su posterior enfermedad mental. [42]-[43]

En su hermoso libro ¿Por qué lloras?[44], Cubells y Ricart nos ofrecen una teoría completamente distinta sobre la tolerancia a la frustración:

> Es una equivocación frecuente el pensar que la mejor manera de aprender a tolerar y superar la frustración es hacer que el niño se enfrente a ella cuanto antes mejor.

Para ellos, no son los niños, sino los padres quienes tienen que aprender a tolerar la frustración. Es decir, tenemos que comprender que ciertas cosas provocan frustración en nuestros hijos, y que esa frustración se manifestará con llantos, gritos, rabietas e incluso golpes e insultos. Hemos de ser capaces de tolerar estas manifestaciones de ira, que son respuestas normales a la frustración, sin negarles nuestro cariño, sin reñirles ni castigarles, sin caer en absurdas venganzas.

## ALGUNOS MITOS EN TORNO AL SUEÑO

> Algunas de las costumbres de nuestro tiempo
> parecerán sin duda bárbaras a las generaciones venideras;
> tal vez la insistencia en que los niños pequeños
> e incluso los bebés duerman solos en vez de con sus padres.
> Cari Sagan, The Demon-Haunted World

La caída de la noche siempre ha sido un momento propicio para contar historias, cuentos para dormir y cuentos para no dormir. También se cuentan muchas historias sobre el sueño en sí, y por desgracia algunas de ellas se pretenden hacer pasar como ciertas.

### Dormir de un tirón

En la versión clásica del mito, los niños duermen ocho o diez horas seguidas; modernamente se han publicado versiones aún más desaforadas:

> Cumplido el primero medio año de vida, a lo sumo siete meses, un pequeño ha de ser capaz de dormirse solo, en su propio cuarto y a oscuras, y hacerlo de un tirón (unas once o doce horas seguidas).

Con un método similar, otras autoras[45] aseguran que cualquier niño puede y debe dormir doce horas seguidas a partir de los tres meses.

No nos dicen estos expertos de dónde han sacado su información. Queremos creer que no se lo habrán inventado, que de algún sitio habrán sacado la idea de que los niños normales duermen once o doce horas (y no ocho ni trece) y que lo

hacen a partir de los seis meses o de los tres meses (y no de los dos meses o de los diez).

Buscando, buscando, hemos encontrado un estudio científico que a lo mejor dio pie a esta creencia. Es un trabajo serio, bien hecho, publicado en una prestigiosa revista médica hace más de veinte años. Anders[46] filmó durante toda la noche a dos grupos de niños, de dos y de nueve meses de edad, y observó que el 44 por ciento dormían toda la noche a los dos meses, y el 78 por ciento lo hacían a los nueve meses. No nos dice si tomaban el pecho, pero por la época es probable que casi todos los de dos meses y todos los de nueve meses tomasen el biberón. Todos los niños dormían solos en su cunita.

Es fácil imaginar que alguien que leyó hace tiempo este estudio y no lo ha vuelto a repasar, o que sólo lo ha oído de segunda o tercera mano, pueda acabar afirmando que todos los niños duermen de un tirón a los seis meses. Total, seis meses

es «casi» lo mismo que nueve (igual lo leyeron al revés), y 78 por ciento es «casi» lo mismo que 100 por cien...

Pues no, señor, no es lo mismo. Sigue habiendo un 22 por cierto de niños normales de nueve meses que no duermen toda la noche, y eso con lactancia artificial y durmiendo solos.

Pero leamos el estudio con más detalle: resulta que el Dr. Anders usa una definición de «dormir toda la noche» que es habitual en la literatura en lengua inglesa: «El niño permanace en la cuna entre las doce de la noche y las cinco de la Madrugada. » El barco hace aguas por dos sitios:

— Si el niño se despierta pero no llora, e incluso si llora pero no sale de la cuna (es decir, si sus padres no lo sacan, porque él solo no puede salir), se considera que «durmió toda la noche». En realidad, según atestiguan las filmaciones, sólo el 15 por ciento de los niños de dos meses y el 33 por ciento

de los de nueve meses durmieron de forma continua, sin despertarse, desde las doce hasta las cinco de la madrugada.

— Si se despierta a las doce menos cuarto o a las cinco y cuarto, también ha «dormido toda la noche», aunque sus padres lo saquen y lo tengan que pasear de cinco y cuarto a seis y media. Personalmente, si tengo que levantarme a las siete para ir a trabajar y mi hijo se ha de despertar una vez cada noche, no veo mucha diferencia entre que se despierte a las cuatro o a las seis. Y usted, ¿ve la diferencia? Lo que de verdad me gustaría (sé que no es frecuente y que no tengo derecho a exigirlo ni esperarlo, pero sería bonito) es que no me despierten en toda la noche.

¿Cuántos niños dormían de verdad, desde que los acostaban por la noche hasta que los sacaban de la cuna por la mañana, las famosas pnce o doce horas del Dr. Estivill? Pues no lo sabemos, porque los padres del estudio no dejaban tanto tiempo a sus hijos en la cuna, sino una hora menos: la media era de diez horas y treinta minutos. Sólo el 6 por ciento de los bebés de dos meses y el 16 por ciento de los de nueve meses dormían esas diez a once horas seguidas. El 84 por ciento de estos niños, que duermen solos en su propia habitación y no toman el pecho, no duerme lo que el Dr. Estivill considera «normal». Como vimos en capítulos anteriores, es probable que, con lactancia materna y durmiendo con su madre, el porcentaje de niños con «sueño anormal» fuese todavía mayor.

¿Quién define qué es lo normal? Primero se establece una definición de «sueño normal» que es arbitraria, absurda, contraria a los conocimientos científicos y tan estricta que sólo la cumple el 15 por ciento de los niños normales. Luego se afirma que todos los niños que no cumplen con esa definición tienen un «problema de sueño», y que si no se pone remedio, habrá «consecuencias muy negativas»:

> En lactantes y niños pequeños, llanto fácil, irritabilidad, mal humor, falta de atención, dependencia de quien lo cuida, posibles problemas de crecimiento. En niños de edad escolar, fracaso escolar, inseguridad, timidez, mal carácter. [15]

No se nos dice tampoco qué estudios científicos sustentan esas amenazas. Pero las amenazas son parte fundamental del método, porque si le dijéramos a los padres la pura verdad, por ejemplo: «Si su hijo se despierta por la noche varias veces, es normal y a él no le perjudica para nada. Pero a usted le fastidia, ¿verdad? Así que vamos a explicarle un método sencillo para que su hijo no dé la lata»; si dijéramos eso a los padres, muy pocos estarían dispuestos a aplicar el «tratamiento». No, hay que convencerles de que es necesario para el bien de su hijo.

Por último, se convence a ese 85 por ciento de los padres de que su hijo «anormal» no se «curará» a menos que lean el libro:

> [... ] ceñíos a lo que hayáis leído, no hagáis nada que no se os haya explicado. [15]

Con estas premisas, el éxito editorial está asegurado.

## Los peligros del colecho

> Y *ahora le aconsejo que vaya a su habitación, se comporte con tranquilidad y espere.*
> Franz Kafka, *El proceso*

Muchas familias optan por meter al niño en la cama grande, Unas, porque es lo más agradable y otras, porque es lo más

práctico. Pero la presión es muy grande, y consiguen hacer que se sientan culpables,como explica Rosa:

> Tengo un bebé de un año, y desde hace un mes a esta parte es imposible hacerle dormir en su cama toda la noche; se despierta a medianoche llorando y la única manera de calmarla es pasándola a nuestra cama. Como trabajamos los dos, llega un momen-to en el que preferimos dejarla con nosotros y así poder descansar, aunque sabemos que está mal.

Pues no, no están haciendo nada mal. Están haciendo lo mejor para su hija (lo único que la calma) y también lo mejor para ellos (lo único que les permite descansar). ¿A quién molesta, entonces, que hayan tomado libremente esta decisión?

Se hace creer a los padres que dormir con su hijo (el colecho) es malo para el niño. Lo aplastarán, le causarán insomnio para toda la vida o le producirán algún grave y misterioso trauma psicológico. ¿Qué hay de cierto en todo ello?

No existe ningún estudio aleatorio y controlado (es decir, en que se haya recomendado el colecho a un grupo de embarazadas y el dormir separados a otro grupo, y se hayan estudiado los efectos a largo plazo). Todos los datos provienen, por tanto, de estudios de menor calidad.

### *El colecho no produce insomnio*

Entre los estudios de observación, muchos encuentran una asociación entre dormir con los padres y diversos problemas de sueño. Por ejemplo, Curell y colaboradores[47] observan que en el grupo que practica el colecho hay más padres (17 por ciento frente a 5 por ciento) y más niños (44 por ciento frente a 17 por ciento) que perciben el momento de ir a dormir como desagra-

dable; los niños duermen menos (10, 4 frente a 10, 8 horas), se despiertan en mayor proporción (89 por ciento frente a 51 por ciento), tardan más en dormirse (veinticinco frente a diecisiete minutos), son más viejos (veinte frente a dieciséis meses) y tienen más probabilidades de pertenecer a un nivel socioeconómico bajo (51 por ciento frente a 29 por ciento). Los autores concluyen que «el colecho produce un efecto negativo sobre el sueño de los niños», pero olvidan comentar que el colecho produce vejez en los niños y pobreza en sus familias... No, claro, es broma; el colecho no es la causa de la pobreza, se trata sólo de una asociación estadística; incluso podría haber una causalidad inversa, tal vez determinados grupos sociales practican el colecho por tradición... Pues bien, del mismo modo, la explicación más razonable de la asociación entre problemas del sueño y el colecho no es que el colecho produce problemas de sueño, sino la contraria: en una sociedad en que el colecho está generalmente mal visto, los padres recurren a él sólo cuando han fallado otros métodos para hacer dormir al niño, es decir, cuando el niño es propenso a llorar o a despertarse, o tarda mucho en dormir.

Cómo explicar, por ejemplo, que el 44 por ciento de los niños que duermen con los padres encuentren desagradable el momento de irse a dormir, frente a sólo el 17 por ciento de los que duermen solos. ¿Debemos creer que los niños prefieren dormir solos a dormir con los padres? ¿Estos niños querían dormir solos en su habitación, pero les obligaron a dormir en la cama de sus padres? ¿No será más bien que los padres intentan primero que el niño se duerma solo, éste llora y se resiste, y al final le dejan meterse con ellos en la cama, pero a regañadientes y con mal humor? («Mira que eres pesada, me vas a matar a disgustos. ¡Venga, vente a la cama si es eso lo que quieres!»). Algo así debe pasar para que un niño llegue a encontrar desagradable el irse a la cama con sus padres.

Los estudios transculturales arrojan luz sobre este punto. En Estados Unidos, el colecho suele estar mal considerado entre los blancos, pero es habitual y se considera aceptable entre los negros. La doctora Lozoff y sus colaboradores[48] estudiaron a cuatro grupos de niños norteamericanos de seis a cuarenta y ocho meses de edad: blancos de clase social baja, blancos de clase alta, negros de clase baja y negros de clase alta. Entre los blancos, dormían más con los padres los niños pobres (23 por ciento) que los ricos (13 por ciento), pero entre los negros no había diferencias (dormían con sus padres el 56 por ciento de los pobres y el 57 por ciento de los ricos). El colecho se asociaba con problemas leves de sueño entre los blancos pobres y entre los negros ricos, pero no en los otros grupos. Sólo entre los blancos pobres se asociaba estadísticamente el colecho con la percepción por parte de los padres de que su hijo tuviera un problema importante de sueño; en los otros grupos la diferencia no era significativa, y entre los negros pobres tal diferencia era, de hecho, favorable al colecho (tenían más problemas los niños que dormían solos).

¿Cómo explicar todas estas diferencias? Tal vez los blancos pobres duermen con el niño a regañadientes porque existe un problema previo de sueño o porque no tienen suficientes habitaciones en la casa, mientras que los poquísimos blancos ricos que duermen con el niño lo hacen convencidos de que es lo mejor porque han leído libros y se han informado. Tal vez los negros pobres duermen con sus hijos por tradición, porque consideran que eso es lo normal y por tanto ni causan ni encuentran un problema; mientras que los negros ricos, aunque siguen manteniendo la costumbre, han leído libros o han oído a pediatras que critican el colecho, empiezan a sentirse culpables de lo que hacen y acaban teniendo problemas con el sueño.

Aún más espectacular resulta comparar Estados Unidos con Japón. Esta última es una sociedad altamente industrializada en que el colecho se considera normal y deseable. Tradicionalmente, los niños duermen con sus padres hasta los cinco años y luego suelen pasar a dormir con algún abuelo (si vive en casa) hasta la adolescencia. Es una muestra de respeto hacia los abuelos: sería de mala educación dejarlos solos. En una muestra de familias japonesas de clase media, Latz, Wolf y Lozoff[49] encontraron que el 59 por ciento de los niños de seis a cuarenta y ocho meses dormía con la madre o con ambos padres, y lo hacía desde el nacimiento, cada noche y durante toda la noche; mientras que solamente dormía con sus padres el 15 por ciento de los norteamericanos blancos y casi todos de forma parcial (es decir sólo algunas noches o parte de la noche).

Preguntaban a los padres de ambos países si sus hijos protestaban porque no quería irse a dormir, si se despertaban con frecuencia (tres o más veces por semana) y si creían que su hijo tenía problemas con el sueño. (Se trata, pues, de problemas percibidos. Eso depende no sólo de lo que hagan los niños, sino de lo que esperen sus padres. Ante dos niños que duermen exactamente igual, unos padres pueden pensar que existe un problema y otros, que todo es normal. ) El dormir con los padres se asociaba con protestas para ir a dormir, despertares frecuentes y con problemas del sueño entre los norteamericanos. En cambio, los niños japoneses que dormían con sus padres no tenían más «problemas» ni protestaban a la hora de dormir, pero sí que se despertaban más (puesto que eran los padres los que facilitaban este dato, esta asociación podría indicar, simplemente, que los padres que duermen separados de sus hijos no siempre se enteran cuando el niño se despierta).

Parecería que no hay mucha diferencia, que tanto en un país como en el otro los niños que duermen solos duermen «mejor»

que los que duermen con sus padres. Pero ahora viene lo realmente apasionante. Los niños japoneses que dormían con sus padres se despertaban a media noche casi tan poco (30 por ciento) como los americanos que dormían solos. Los americanos que dormían acompañados se despertaban muchísimo más (67 por ciento), mientras que los japoneses que dormían solos se despertaban poquísimo (4 por ciento). Duerman donde duerman, los niños japoneses tienen muchos menos problemas, protestan menos y se despiertan menos que los americanos. Los autores del estudio concluyen que:

> Resistirse al intenso deseo de los niños pequeños de estar muy cerca de sus cuidadores durante la noche puede sentar las bases de las protestas a la hora de dormir y del despertar nocturno persistente en Estados Unidos. Otros factores que pueden aumentar las protestas a la hora de dormir y el despertar nocturno entre los niños norteamericanos que duermen con sus padres incluyen el colecho intermitente o parcial, el que los padres recurran al colecho como reacción a alteraciones del sueño, las recomendaciones de los profesionales en contra de esta práctica y la ambivalencia de los padres respecto al colecho.

Así que las graves amenazas son totalmente falsas: no sólo el colecho no produce insomnio, sino que es el intentar que los niños duerman solos lo que aparentemente causa problemas de sueño en Occidente. Tal vez nuestros expertos del sueño se dedican a intentar solucionar los problemas que ellos mismos han creado.

¿Y por qué, de todas maneras, los niños que duermen solos duermen más en ambos países? Probablemente ha ocurrido una selección espontánea, aunque en distinto sentido. En Estados Unidos, donde el colecho está mal visto, sólo dejan ir a

la cama de los padres a los niños que no duermen de ninguna otra manera; es un grupo seleccionado de niños que duermen poco. Al revés, en Japón, donde el colecho es totalmente normal, sólo aquellos padres cuyos hijos duermen como troncos se atreven a imitar lo que ven en las películas y poner al niño en otra habitación; es un grupo seleccionado de niños muy dormilones.

Nuestra cultura parece que no es tan obsesiva con los «problemas de sueño» como la norteamericana, aunque la presión ha aumentado en los últimos años. Así, García y colaboradores[50], en una zona rural de Cataluña, encontraron que la mitad de los niños de uno a tres años se despertaban por las noches, la mayoría más de dos veces por noche. Muchos pedían compañía, agua o comida; la mayor parte de los padres satisfacía estas demandas. Pero sólo la mitad de las familias cuyos hijos se despertaban por la noche consideraban que el niño «dormía mal», y sólo una de cada cinco había consultado al médico por tal motivo. Contrasta esta tolerancia y despreocupación de la mayoría de los padres con el alarmismo de algunos expertos: Estivill[51] afirma, refiriéndose al «insomnio infantil por hábitos incorrectos», que:

> No hay mayor desestabilizador de la armonía conyugal..., la sensación de frustración se incrementa..., las reacciones de autoculpa son frecuentes...

## *El colecho no causa problemas psicológicos*

¿En qué se basan quienes afirman que el niño que duerme con los padres va a acabar en el manicomio? Como explicamos anteriormente, el estudio científico definitivo consistiría en decirle a cien embarazadas que duerman con sus hijos y a

otras cien que no, y esperar veinte años para ver cuáles *tie*nen más problemas psicológicos. Nadie ha hecho un estudio así.

Los estudios de cohorte son menos fiables. Habría que buscar niños que duermen con sus padres y niños que duermen solos, y ver qué pasa dentro de unos años. Como son los padres los que han decidido si duermen con el niño o no, puede producirse un sesgo de selección. Por ejemplo, hemos visto que en Estados Unidos los negros pobres duermen más con sus hijos que los blancos ricos; también los padres con menos estudios y los que tienen problemas económicos o tensiones conyugales. Y los niños enfermos o que han sufrido un accidente tienen más posibilidades de ser admitidos en la cama de sus padres[52]. Si, más adelante, estos niños se comportan de forma diferente, ¿será debido al colecho o a las desigualdades sociales, a la pobreza y a la enfermedad? Además, en una sociedad en la que el colecho está mal visto, puede ser que quienes lo practiquen se sientan culpables por ello y traten a sus hijos con ambivalencia y hostilidad. Por todo ello, no nos habría de sorprender que algún estudio de cohorte encontrase problemas psicológicos en niños que han dormido con sus padres.

Y, sin embargo, el único estudio de cohorte realizado sobre el tema encontró que, a los dieciocho años, los que habían dormido con sus padres no mostraban ningún efecto pernicioso: no tenían peores relaciones con sus padres ni con otras personas, no consumían más tabaco, alcohol ni otras drogas, no eran más activos sexualmente. [53]

Por último, existe también un estudio de casos y controles; es decir, que compara niños con problemas psicológicos con niños sin problemas, para ver cuáles duermen más con los padres. Lo emprendieron, nada menos, los psiquiatras infan-

tiles del hospital de la Marina de Estados Unidos en Honolulú[54].

Primera sorpresa, resulta que el 30 por ciento de los hijos de Militares (entre dos y trece años de edad, media cinco años) dormía con sus padres. Y la cifra aumentaba al 50 por ciento cuando el padre estaba embarcado. Los niños menores de ocho años, cuando su padre no estaba, dormían con la madre dos o más noches por semana de media; después de los ocho años, la media bajaba a 0, 6 noches por semana. No había relación entre la frecuencia del colecho y la graduación militar del padre.

Segunda sorpresa, los cuarenta y siete niños que acudían al psiquiatra por distintos problemas psicológicos dormían menos con sus padres que los treinta y seis niños sanos que servían de control. La diferencia era especialmente notable entre los varones de más de tres años de edad: cinco de los seis niños sanos dormían con su madre en ausencia del padre, frente a sólo ocho de los veintidós niños con problemas psicológicos.

## El *colecho no causa la muerte súbita*

Hace dos siglos, cuando todos los niños dormían con sus padres, algunos amanecían muertos. Se decía que sus madres les habían aplastado sin querer; se sospechaba que algunos eran niños no deseados deliberadamente asesinados. Para evitar los supuestos accidentes o para evitar que los infanticidas pudieran recurrir a tan fácil justificación, los médicos y a veces las leyes prohibieron que los niños durmieran en la cama de sus padres.

Para sorpresa general, algunos niños seguían muriendo durante el sueño, aunque durmiesen en su cuna y nadie les pudiera asfixiar. Hoy llamamos a este problema «síndrome de la muerte súbita del lactante»; pero hace apenas unas déca-

das, el término habitualmente usado tanto por los padres como por los médicos era «muerte en la cuna». El 90 por ciento de estas muertes ocurre durante los' primeros seis meses; el resto, entre los seis meses y el año.

No se sabe cuál es la causa exacta de la muerte súbita, pero sí se conocen varios factores que pueden aumentar o disminuir el riesgo. Por desgracia, el riesgo no se puede reducir a cero, y algunos niños morirán hagan lo que hagan sus padres. Pero podemos evitar muchas muertes si tomamos varias precauciones sencillas. Las más importantes: poner siempre *a* los bebés a dormir boca arriba (boca abajo es lo peor, pero de lado también hay un cierto riesgo), no fumar durante el embarazo ni en los primeros meses (ya puestos, sería buena idea dejar de fumar para siempre; eso beneficia tanto al niño como a los padres), y no dejar al niño durmiendo solo en su habitación (es mejor que la cuna esté en la habitación de los padres, al menos los primeros seis meses). También es importante que el colchón sea duro y evitar en la cama o en la cuna los objetos blandos que pueden asfixiar al bebé, como edredones pesados, almohadas, pieles mullidas (naturales o sintéticas) o peluches. No se ha de mantener al bebé demasiado abrigado (el bebé suele necesitar un poco más de ropa que sus padres, pero no puede ponerle la camiseta térmica, dos jerseys, un pijama de franela y encima taparlo con manta y colcha en una habitación en que hay calefacción). Parece que la lactancia materna también disminuye un poco el riesgo de muerte súbita.

¿Y dormir en la cama de los padres? ¿Aumenta el riesgo, lo disminuye o no tiene nada que ver?

Algunos datos parecen indicar que, al menos en ciertas circunstancias, el colecho puede disminuir el riesgo. La muerte súbita es muy rara en Japón, donde dormir con los padres es lo

más común, y también es más rara entre los emigrantes asiáticos en Inglaterra (que suelen practicar el colecho) que entre los ingleses nativos[55]. Además, en los estudios de laboratorio, los bebés que duermen con su madre tienen un sueño menos profundo, lo que se piensa que podría ser beneficioso[56].

Diversos estudios de casos y controles en Nueva Zelanda[57,58] y en Inglaterra[59] encontraron que cuando la madre no fuma, el riesgo de muerte súbita es exactamente el mismo si el niño duerme en la cama de los padres o en su cunita al lado. Si el bebé duerme solo en otra habitación, el riesgo se multiplica por cinco o por diez[59,60].

El tabaco aumenta mucho el riesgo de muerte súbita del lactante. Fumar durante el embarazo ya aumenta el riesgo, aunque luego se deje de fumar (pero si se sigue fumando, es todavía peor)[61]. En casa de un bebé no deberían fumar tampoco otras personas.

Por motivos todavía no bien conocidos, el riesgo del tabaco se potencia con el colecho. En el estudio británico[59], probablemente el mejor diseñado para analizar este problema, fumar y dormir separados multiplica el riesgo por cinco, pero fumar y dormir juntos multiplica el riesgo por doce.

Por tanto, la mejor solución es no fumar. La madre que no fuma ni ha fumado durante el embarazo puede dormir con su hijo todo lo que quiera, sin ningún peligro. Además de prevenir la muerte súbita del lactante, no fumar tiene muchas otras ventajas para la salud de la madre y de su hijo.

Si la madre fuma o ha fumado durante el embarazo, sería prudente no dormir con el bebé durante las primeras catorce semanas (después de esta edad, el colecho ya no aumenta el riesgo, ni siquiera fumando). Puede dar el pecho en la cama y ponerlo en su propia cunita, junto a la cama de los padres, cuando se duerma.

El hallazgo de que el colecho se asocia con la muerte súbita cuando la madre fuma fue recibido con gran alegría por todos aquellos que tenían prejuicios contra el colecho. En vez de decir que el colecho es «malo» o «inmoral», ahora podían usar un argumento médico, que parece mucho más serio. Pero a muchos se les ve el plumero. Algunos prohiben el colecho en cualquier ocasión, olvidándose de informar a las madres de que si no fuman ni han fumado durante el embarazo, no hay ningún peligro. Otros admiten el colecho, pero sólo durante las primeras semanas (precisamente cuando hay peligro). Casi todos se olvidan de advertir que durante los primeros meses, tanto si la madre fuma como si no, dejar al niño solo en otra habitación es peligroso.

## Mamar por la noche

No *nos dejaremos influir por los gritos del lactante para darle el pecho antes de la hora adecuada.*
*Si empezamos a alimentar al niño durante la noche, éste se acostumbra y acaba por exigirlo.*
Dr. Fritz Stirnimann, 1947

Solemos oír que «a partir de los seis meses no necesitan mamar por la noche». Esta frase está tan vacía de contenido que resulta difícil de rebatir por su misma vacuidad. ¿Qué significa «no necesitan»? ¿Que no se morirán de hambre si no maman por la noche? ¿Que existen niños que no han mamado por la noche? ¿Que es posible impedir que un niño determinado mame por la noche? Pues del mismo modo podríamos afirmar que los niños «no necesitan ir a la escuela», «no necesitan manzanas», «no necesitan juguetes» o «no nece-

sitan calcetines». Ningún niño ha muerto (ni siquiera ha enfermado gravemente) por no ir a la escuela, por no comer manzanas, por no tener juguetes o por no usar calcetines. Existen millones de niños que jamás han tenido tales cosas. Cualquier padre puede privar a su hijo de escuela, manzanas, juguetes y calcetines si se lo propone. Pero, ¿quién ha dicho que lo innecesario esté prohibido? Antiguamente, los presos en las mazmorras estaban a pan y agua, pero al menos nadie controlaba si se comían su pan y se bebían su agua durante el día o durante la noche.

Tampoco hay una diferencia sustancial entre las frases «los niños no necesitan comer de noche» y «los niños no necesitan comer de día». Otro experto podría escribir otro libro explicando a los atribulados padres que los niños que comen de día lo hacen por «malos hábitos aprendidos» (claro, han aprendido a asociar la luz solar con el alimento), y proponer un régimen de cuatro comidas generosas por la noche, con once horas de ayuno durante el día. ¿Peligroso? No más de día que de noche. Eso sí, si unos padres leyeran ambos libros e intentarán aplicarlos a la vez, su hijo iba a pasar mucha, pero que mucha hambre.

Dejemos de lado, por banal, el asunto de si los niños necesitan mamar por la noche o no, y centrémonos en lo realmente importante:¿es perjudicial para el niño y la madre, o por el contrario es beneficioso y hay que recomendarlo, o tal vez no es ni bueno ni malo y lo más prudente es callarse y que cada cual haga lo que quiera?

Nadie, que sepamos, ni siquiera los más fervientes partidarios de que los niños ayunen toda la noche, ha pretendido seriamente que el comer de noche sea perjudicial para el niño: no produce cáncer, ni calvicie, ni almorranas, ni mucho menos «empacho» o «mala digestión». De hecho, se suele admitir

que durante los primeros meses sí que pueden comer de noche. Si comer de noche fuera peligroso para un niño de diez meses, ¿no lo sería mucho más para uno de sólo dos meses? El terrible peligro de mamar de noche parece ser de tipo psíquico: el niño que ha probado la leche nocturna, como el tigre que ha probado la sangre humana, se convertirá en un devorador de madres.

No conocemos ninguna prueba de semejante teoría. Probablemente quienes la defienden vieron hace años la película *Gremlins,* aquellas simpáticas y adorables criaturas que se convertían en monstruos asesinos si se les daba de comer después de las doce de la noche.

McKenna, un antropólogo norteamericano, ha estudiado la interrelación entre dormir con la madre (colecho) y la frecuencia de las tomas nocturnas en un grupo de 35 niños y sus madres, norteamericanos de origen hispano (grupo étnico que considera el colecho como algo positivo). Veinte de los niños solían dormir con su madre cada día, mientras que 15 solían dormir separados; todos recibían lactancia materna exclusiva. Cuando los niños tenían tres o cuatro meses de edad, cada madre pasó dos noches con su hijo en un laboratorio. Se les filmaba con una cámara de infrarrojos, mientras se registraban sus constantes vitales para distinguir las distintas fases del sueño. Independientemente de cuál fuera su costumbre en casa, cada niño durmió una noche junto a su madre y otra separado.

Se observó que los niños mamaban más veces y durante más tiempo cuando dormían con su madre que cuando dormían separados. Es decir, que el dormir separados parece disminuir el número de tomas y por tanto dificulta la lactancia materna. Además, los bebés que solían dormir solos en su casa mamaban siempre menos (de media, 3, 8 tomas la noche que

durmieron juntos y 2, 3 cuando durmieron separados) que aquellos que solían dormir con su madre antes del experimento (4, 7 y 3, 3 tomas, respectivamente). Es decir, el dormir separados parecía afectar de forma persistente al comportamiento de los niños, de manera que ni siquiera cuando se les daba la oportunidad de dormir con la madre lograban recuperarse por completo.

Durante las dos semanas previas al estudio, las madres habían anotado en casa el número de tomas nocturnas. Curiosamente, mamaban menos que en el laboratorio: 2, 4 tomas por noche los que dormían juntos (4, 7 en el laboratorio), y 1, 6 tomas los que dormían separados (2, 3 en el laboratorio). La diferencia podría atribuirse a que los niños estaban más nerviosos en un ambiente extraño, pero obsérvese que el aumento es mucho mayor entre los que duermen acompañados (que, en teoría, estarían menos nerviosos). Tal vez lo que ocurría es que, en casa, la madre no se enteraba de todas las tomas porque a veces estaba dormida; mientras que en el laboratorio, la implacable cámara registraba cada mamada sin error.

## ¿Qué es el insomnio infantil?

Cuándo un niño pequeño tarda en dormirse o se despierta varias veces por la noche y llama a su madre, se nos dice que tiene «insomnio infantil por hábitos incorrectos». En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), una clasificación internacional generalmente aceptada, no aparece ninguna enfermedad con ese nombre. Sí que aparece el «insomnio primario», cuyos criterios diagnósticos principales son la «dificultad para iniciar o mantener el sueño» y el provocar «malestar clínicamente significativo o

deterioro social, laboral o de otras áreas importantes de la; actividad del individuo».

Si a mi vecino le gusta irse a la cama a las diez, pero yo prefiero quedarme leyendo hasta las doce, ¿tengo insomnio? Claro que no; tendría insomnio si me fuese a dormir a las diez, pero no consiguiera dormir hasta las doce. En cambio, si un niño no quiere dormir, sino jugar, dicen que tiene insomnio.

Si me quitan el colchón y me obligan a dormir en el suelo me costará mucho dormirme. ¿Significa eso que tengo insomnio? Claro que no; devuélvame el colchón y verá qué bien duermo. Si a un niño lo separan de su madre y le cuesta dormir, ¿tiene insomnio? ¡Verá qué bien duerme si le devuelven a su madre!

El verdadero insomnio, el que sufren algunos adultos, es a1go totalmente distinto de ese «insomnio infantil» que se se han sacado de la manga. Algún niño habrá, supongo, que de verdad tenga insomnio, pero en general estamos hablando de niños que o bien no quieren dormir o bien quieren dormir pero no les dejan porque les privan del contacto humano que necesitan para dormir bien. El «malestar clínicamente significativo» no se lo produce la falta de sueño, sino la falta de contacto humano. El único malestar se lo producimos nosotros, cuando, engañados por ciertas teorías, negamos a nuestros hijos la satisfacción de sus más básicas necesidades.

## Enseñar a los niños a dormir

Hay adultos que no saben leer o que no saben geografía porque nadie les enseñó. Pero no hay nadie que no sepa dormir. Dormir, como comer, respirar o caminar, no es una conducta

aprendida. Todos nacemos sabiendo dormir, comer y respirar, comenzamos a caminar cuando nos llega la edad adecuada, que nadie nos enseñe. Sí que podemos aprender a modificar de una forma específica estas conductas innatas. Todos saben comer, pero para comer con palillos chinos o con tenedor y cuchara hay que aprender. Todos saben caminar, pero para bailar hay que aprender. Todos saben respirar, pero para tocar la flauta hay que aprender. Todos saben dormir, pero para hacerlo de una determinada forma culturalmente aceptada (ponerse el pijama, meterse en la cama... ) hay que aprender. Es seguro que nuestros antepasados prehumanos ya dormían y no necesitaban aprender nada.

Cuanto más se separe la forma en que queremos que duerman nuestros hijos de la forma en que es natural para ellos dormir, más tendremos que enseñarles. Es mucho más fácil enseñarles a dormir con pijama o en una cama que enseñarles a dormir sin su madre. Si están con su madre, se dejan poner pañal, pijama y lo que haga falta. No hay niños que armen una escandalera para arrancarse el pijama o que exijan ni dormir con su madre, pero en el campo, sobre un lecho de ramas y hojas, como sin duda dormían nuestros antepasados. Nadie ha tenido que escribir un libro con un método para poner el pijama a los niños que no se dejan. No, los niños no son caprichosos; en aquellas cosas que no les parecen importantes están siempre dispuestos a llevarnos la corriente y a hacer lo que les pidamos. Pero al pretender que duerman solos, estamos exigiéndoles algo totalmente contrario a sus más profundos instintos, y la lucha es tenaz.

Una persona que no es capaz de caminar o de respirar está enferma. Pero una persona que no ha aprendido a bailar o a tocar la flauta no tiene ninguna enfermedad ni va a enfermar por no haber aprendido tales cosas. Del mismo modo, si de verdad un

niño no pudiera dormir, estaría enfermo (y muy gravemente, por cierto;la privación absoluta de sueño produce la muerte en pocos días). Pero un niño que no ha aprendido a dormir solo, a dormir con su muñequito, a dormir en su cunita o a dormir en el momento en que a nosotros nos conviene, no tiene ninguna enfermedad, ni va a enfermar por ese motivo.

Decirle a una madre que si su hijo no duerme solo y de un tirón, va a tener de mayor problemas de sueño es tan cruel, tan absurdo y tan falso como decirle que si su hijo no aprende a tocar la flauta, va a tener insuficiencia respiratoria cuando sea mayor.

Claro que los partidarios de que los niños duerman solos mantienen, en este asunto del aprendizaje, doctrinas contradictorias. Por un lado parece que haya que enseñar a los niños a dormir, cosa que ya hemos refutado. En otros casos, se admite que el niño ya sabe dormir, pero hay que enseñarle a dormir de forma adecuada, es decir, como quieran sus padres (siempre y cuando sus padres quieran «solo, en su habitación, de un tirón»; si los padres quieren otra cosa, entonces ya no tienen derecho a elegir).

Por último, a veces se explica la historia al revés: lo normal, aquello para lo que todos los niños vienen preparados al mundo, es dormirse solos, dormir toda la noche de un tirón y no comer por la noche. Si llegan a exigir la presencia de sus padres para dormirse, a llamarlos a medianoche o a pedir alimento, es porque han aprendido un mal hábito. Dicho aprendizaje se produciría por condicionamiento operativo: la presencia de los padres o el alimento actuarían como refuerzos positivos, aumentando la frecuencia de la conducta reforzada (despertarse, llorar). Lo que hay que hacer es «reeducar» a los niños, que olviden lo mal aprendido y vuelvan a lo «normal».

Pero esta teoría presenta varios puntos débiles:

a)Por qué hay tan pocos niños que hagan «lo normal» y tantos que «aprenden» a hacer algo anómalo? En muchas sociedades humanas, dormir con los padres o mamar por la noche se consideran normales y son universales. Pero incluso en nuestra sociedad, en que tales hechos se consideran anormales y son fuertemente criticados, la mayoría de los padres «enseñan» ¡involuntariamente!, malos hábitos a sus hijos. En el estudio mencionado de Curell, el 6 por ciento de los niños dormía con los padres; pero, de los que dormían solos, el 21 por ciento se quedaba dormido en un sitio «no recomendable»; el 11 por ciento pasaba la noche en un lugar «no recomendable»; el 64 por ciento de los niños y el 73 por ciento de los padres seguían rituales de conciliación del sueño «no recomendables»; el 13 por ciento tomaba bebidas «no normales» por la noche; el 46 por ciento presenta un comportamiento «alterado»; y el 51 por ciento se despertaba por la noche. Sumándolo todo, el 279 por ciento hacía algo mal. Es decir, tocaba a casi tres cosas mal por niño, y cabe preguntarse si había un solo niño que lo hiciera todo bien. Si de verdad eso del insomnio infantil es una enfermedad, es la más terrible plaga de la historia, ¡no hay nadie sano! Por supuesto, entre los que dormían con sus padres el porcentaje de pecadores era aún mayor para todos los mandamientos.

b) ¿Por qué lo «normal» (dormir solo) resulta tan fácil de olvidar y lo «anormal» (llamar a la madre) tan fácil de aprender? Enseñar a los niños «malos hábitos» sería, según esta teoría, algo que la mayor parte de los padres consigue en poco tiempo, sin conocimientos de pedagogía y sin ni siquiera proponérselo; enseñarles un sueño «normal», en cambio, requiere seguir al pie de la letra (« no hagáis nada que no se

os haya explicado»[15]) unas recomendaciones muy detalladas con objetivos y métodos claramente especificados y complejas tablas de días y minutos de espera.

Así pues, los padres normales deben ser excelentes pedagogos, que en dos días y como quien no quiere la cosa enseñan a sus hijos una forma muy rara y difícil de dormir. ¿Por qué no sigue usando los mismos métodos para enseñar a su hijo danza clásica, física atómica o filología eslava? ¡Tendrá usted un genio!

¿No sería más lógico que ocurriera justo lo contrario?¿No debería hacer falta un gran esfuerzo para desviar a un niño de su comportamiento instintivo y no volvería a él a la más mínima oportunidad? Exactamente, eso es lo que ocurre. Hace falta esfuerzo, método y consistencia para que un niño duerma solo, porque eso va contra su tendencia innata. Pero vuelve a llamar a sus padres a la más mínima porque eso es lo normal.

c) El ejemplo clásico del condicionamiento operativo es la rata que recibe alimento (refuerzo positivo) cada vez que aprieta una palanca. Según los que creen en los «hábitos incorrectos aprendidos», despertarse y llamar a los padres es como apretar la palanca, y la consiguiente aparición de los padres es el refuerzo. Pero la primera vez que la rata aprieta la palanca lo hace por casualidad, pues no sabe para qué sirve. ¿Le parece a usted que el niño se despierta y llora por casualidad, lo mismo que la rata, dando vueltas por la jaula, pisa sin querer una palanca? ¿O más bien muestran los niños desde su nacimiento una fuerte tendencia a llamar a su madre? No, llamar a la madre no es una conducta aprendida, sino innata.

Por otra parte, la rata sólo aprieta la palanca si se le ofrece comida y si tiene hambre. Si al apretar la palanca, en vez de comida, salen pepitas de oro, la rata no se toma la molestía. Sólo sirve como refuerzo aquello que satisface una necesidad de la rata. Las personas trabajamos por dinero porque

sabemos que con el dinero se compra comida; la rata no entiende algo tan difícil y sólo trabaja por comida. Implícitamente, los que creen que la presencia de la madre actúa como refuerzo positivo están admitiendo que esa presencia es tan necesaria para el niño como el alimento para la rata.

Así que la brillante idea «no acuda cuando el niño llora y así dejará de llorar» es equivalente a «no le dé comida a la rata cuando apriete la palanca y así la dejará de apretar». El problema es que la rata, si no le dan comida, se muere de hambre. Y a los niños, ¿qué les pasa si no les hacen caso?

Algunos padres no quieren dejar llorar a su hijo, pero tampoco quieren dormir todos juntos, o les gustaría sacarlo ya de su cama. Si éste es su caso, le interesará saber que se han propuesto métodos para «enseñar a dormir» a los niños sin dejarlos llorar[63]. Por supuesto, no son métodos mágicos, sino que requieren tiempo y paciencia. Pero recuerde que no le está enseñando a su hijo algo que él necesita saber, sino algo que a usted le conviene que sepa. No le está haciendo un favor, sino que se lo está pidiendo. Si su hijo le concede ese favor, debe estarle agradecido. Y, si no, pues se aguanta; el niño no tiene ninguna obligación.

## Un hábito muy difícil de romper

En un estudio[47]; el colecho parece aumentar con la edad: el 3 por ciento de los niños de menos de quince meses duerme con sus padres, frente al 9 por ciento de los de quince a treinta y seis meses. Los autores concluyen:

> [... ] que el dormir con los padres es un hábito y que la modificación o el abandono de un hábito es difícil a largo plazo.

Así debería ser, en efecto, si se tratase de un hábito o de un aprendizaje: cuantas más veces se ha reforzado la conducta, más frecuente se vuelve y más difícil es que desaparezca. Eso es lo que ocurre con otros hábitos y otros aprendizajes. Es más fácil que se olvide de lavarse los dientes una niña de cuatro años que una señora de cuarenta. Es más fácil dejar de fumar o de beber cuando sólo se ha probado unos meses, que cuando se llevan años. Los ancianos suelen ser especialmente puntillosos con sus costumbres y cualquier cambio les molesta o les desorienta. De la escuela recordamos perfectamente las sumas y multiplicaciones, porque las hemos tenido que practicar con frecuencia; pero muchos adultos tendrían serias dificultades para sacar una raíz cuadrada, porque es algo que no hemos vuelto a hacer desde los quince años.

Si durmiendo una sola vez en la cama de sus padres, el bebé ya adquiere esa perniciosa costumbre, cuando lleve tres meses en la cama de sus padres será un criminal recalcitrante, y cuando lleve tres años, un pecador irredimible.

Pero en medicina no se demuestran las cosas con razonamientos, sino con estudios. Para afirmar que «el abandono de un hábito es difícil a largo plazo» tenemos que ver a esos niños a largo plazo y comprobar si han abandonado el hábito o no. El estudio de Curell y colaboradores sólo llega hasta los tres años, no sabe lo que pasa después. Otros investigadores[64], que tampoco dudan en calificar el colecho como un «mal hábito», han encontrado resultados bien diferentes en una zona rural de Cataluña: dormía con sus padres el 51 por ciento de los niños de cinco a doce meses; el 28 por ciento de los de trece meses a tres años, y al parecer el cero por ciento (al menos, no lo mencionan) de los de tres a siete años. En Norteamérica, Rosenfeld y colaboradores[65] también encontraron que la frecuencia de colecho disminuía hasta los diez años.

Es decir, el «hábito» no sólo no es difícil de romper, sino que se rompe él sólito. A pesar de que los padres siguen reforzando su conducta (es decir, dejándole dormir en su cama o acudiendo cuando llora), el «aprendizaje», lejos de reforzarse, se debilita hasta olvidarse y los niños cada vez lloran menos por la noche y están más dispuestos a dormir solos. Llegará una edad en que su hijo no querrá dormir con usted por nada del mundo. Llegará una edad en que ni siquiera querrá compartir la habitación con sus hermanos (y cuando no hay más habitaciones, el conflicto está servido). Estos hechos son incompatibles con la teoría del aprendizaje y demuestran que el despertarse por la noche llorando y el buscar la compañía de los padres no son conductas aprendidas por refuerzo, sino conductas innatas propias de una determinada edad, que desaparecen por sí mismas en el momento adecuado.

Por cierto, si de verdad los hábitos fueran tan «difíciles de romper», ¿por qué los mismos que quieren impedir el hábito de dormir con la madre no dudan en recomendar otros hábitos alternativos? Por ejemplo:

> Uno de los dos [padres] escoge un muñeco de los que ya tiene vuestro hijo y le pone un nombre, digamos Pepito. Se lo presenta al crío y le comunica que «a partir de hoy, tu amigo Pepito siempre dormirá contigo». [15]

¿Le parece normal que el amigo de un niño no sea un ser humano, sino un muñeco? Pues no sólo ha de ser su amigo, sino su mejor amigo, pues los otros amigos (sus padres) le abandonan y Pepito no. Pero a lo que íbamos: ¿no le preocupa a nadie que el pobre niño se acostumbre a dormir con Pepito? Lo dice bien claro: «Siempre dormirá contigo. » ¿No empezarán a criticar los parientes y vecinos? «Irá a la mili y

tendrá que llevarse el muñeco. » «Se casará y, en la noche de bodas, tendrá que poner al muñeco en medio de la cama. » No, por supuesto, nadie dice esas tonterías. Todos estamos de acuerdo en que el niño dormirá con su muñeco durante un tiempo, mientras lo necesite, y que luego lo dejará. Más o menos el mismo tiempo que necesita dormir con la madre, de la que el muñeco no es más que un triste y frío sustituto. Y sin embargo, si ha tenido usted el valor de desafiar los prejuicios sociales y admitir a su hijo en la cama grande, seguro que sí que habrá oído docenas de comentarios estupidos.

## Dejarlo solo cuando aún está despierto

Al parecer, está prohibido dormir al niño en brazos, meciéndolo en la cuna, cantándole una canción de cuna, o haciéndole compañía hasta que se duerme. Los fanáticos de este mito llegan a exigir que, si algún día por casualidad el niño se duerme fuera de la cuna (¿a quién no se le ha dormido un niño en el coche, volviendo de una excursión?), hay que despertarlo para ponerlo en la cuna despierto.

Este mito se justifica en la creencia de que, en el momento de dormirse, el niño experimenta una especie de milagrosa fijación con todo lo que le rodea. Si, al despertarse por la noche, no ve exactamente lo mismo que vio en el momento de dormirse, le entrará el pánico y se pondrá a llorar:

> El niño ha de asociar el sueño con una serie de elementos externos que permanezcan a su lado durante toda la noche: cuna, osito, etc.

Es decir, se considera que el llamar a la madre por la noche es algo aprendido de forma puramente mecánica y que el niño la llama tan sólo porque la vio en el momento de dormir. Un osito tiene exactamente el mismo efecto, con la ventaja de que el osito puede estar presente toda la noche para tranquilizar al niño y la madre no. (¿Por qué no? Porque a la madre le molesta tener que aguantar al niño toda la noche, mientras que al osito le es indiferente. ¿Y si a una madre no le molesta, sino que le gusta estar con su hijo? Es igual, que obedezca al experto y punto. )

Curiosamente, entre esos «elementos externos» se mencionan a menudo un móvil colgado del techo y un póster en la pared. El pequeño detalle de que, cuando el niño se despierta a media noche en la más completa oscuridad no puede ver tales objetos (y por tanto, según la teoría, tendría que ponerse a llorar hasta que alguien enciende la luz) no parece disminuir en lo más mínimo la fe de los creyentes. ¿Qué decir del bebé que se va a dormir, una tarde de verano, cuando aún hay luz y despierta en medio de la noche? ¿O del que se va a dormir arrullado por el ruido de conversaciones y televisiones, en su casa o en la de los vecinos, y despierta en completo silencio? ¿Por qué hay elementos externos cuya desaparición no parece importunar al niño lo más mínimo? ¿No será que hay categorías, que unos elementos le importan más que otros?

Hagamos un experimento. Esta noche, querida mamá, métase en la cama con su hijo de un año y con un muñeco. Deje instrucciones a su marido para que, a la una de la madrugada, entre con gran precaución, se lleve el muñeco y se vaya a dormir a otra cama. Mañana por la noche, lo hacen al revés: a la una, su marido la despierta y se van los dos de la habitación, dejando a su hijo con el muñeco. ¿Cree que el niño reac-

cionará igual en las dos ocasiones? Claro que no. Cuando se lleven el muñeco, el niño ni se inmutará. (A menos que ese muñeco sea precisamente «el muñeco», ese que algunos niños arrastran todo el día a todas partes, lo que los psicólogos llaman un objeto transicional. Eso no es más que un sustituto de la madre; los niños que van en brazos y duermen con la madre no tienen ni necesitan para nada un objeto transicional. )

Lo que el niño reclama por la noche no es «lo último que vio» porque no es un «lo», sino una persona. Y no cualquier persona. Si su hijo se queda dormido en brazos de un desconocido, cuando se despierte a medianoche, ¿a quién llamará, al desconocido o a su madre?

¿Existe alguna prueba de que los niños se despertarán más frecuentemente si sus padres estaban presentes en el momento en que se durmieron? Los únicos estudios científicos realizados para comprobar la veracidad de esta afirmación son los de Adair y colaboradores, en Norteamérica. En el primer estudio[66] observaron que uno de cada tres niños de nueve meses solía quedarse dormido en presencia de uno de sus padres.

Durante la semana previa a la encuesta, los que caían dormidos solos se habían despertado tres veces, y los que necesitaban compañía para dormirse se habían despertado seis veces. Los autores sugieren una relación causal (fue el caer dormidos en compañía lo que les hizo despertar), pero es fácil imaginar otras explicaciones. Por ejemplo, puesto que pediatras y libros para padres llevan muchos años recomendando que se deje al niño despierto en la cuna, sobre todo en los países anglosajones, los padres que no siguen tal consejo podrían también estar criando a sus hijos de distinta forma en otros aspectos. O tal vez los padres se ven obligados a hacerles compañía *precisa*mente porque esos niños duermen poco. O tal vez se trata de padres que responden más a las necesidades de sus hijos y

por tanto también se levantan más frecuentemente cuando les oyen llorar. (En este estudio «despertar nocturno» significaba que los padres tuvieron que levantarse para ir a calmar al bebé. No se contaron las veces que el niño se despertó pero nadie le hizo caso. )

En un segundo estudio[67], los mismos autores dieron a varios padres de niños de cuatro meses una hoja de instrucciones en que se indicaba que hay que dejar siempre al niño despierto en la cuna, hasta el punto de despertarlo si se ha dormido accidentalmente. A los nueve meses se les volvía a pasar el mismo cuestionario del estudio anterior. Los niños del primer estudio servían como grupo control. El porcentaje de padres que estaban presentes mientras se dormía el niño había disminuido del 33 al 21 por ciento. La media de despertares nocturnos por semana bajó de 3, 9 a 2, 5, y el porcentaje de niños que despertaban siete o más veces por semana bajó de 27 a 14 por ciento. Dentro del grupo experimental, los niños que se dormían solos despertaban 1, 6 veces por semana, frente a seis veces los que se dormían acompañados. Los autores concluyen que su método es altamente eficaz, pero no explican cómo una intervención que sólo modificó la conducta de un 12 por ciento de los padres pudo ser «tan» eficaz como para hacer dormir a un 13 por ciento más de niños (es como decir, «este antibiótico es tan bueno que se lo tomaron 12 y se curaron 13»).

También sorprende que los niños que se quedan dormidos solos en el primer grupo se despiertan tres veces, y en el segundo grupo 1, 6 veces, casi la mitad. ¿Por qué este cambio tan grande si se supone que están haciendo lo mismo? O bien el número de veces que se despierta un niño es tan variable que la diferencia es casual y no tiene importancia (y en tal caso, ¿qué valor tiene el resto del estudio?) o bien esos padres están haciendo algo que no hacían antes. Curioso, escribí a los

autores y les pedí la hoja de instrucciones que se entregó a los padres en el grupo experimental. Resulta que, además de recomendar que se pusiera al niño en la cuna despierto, indicaba que, si despertaba por la noche, los padres habían de «esperar unos minutos» antes de acudir, por si se volvía a dormir solo (Robin H. Adair, comunicación personal, 1992). Es de suponer que unos padres siguieron los dos consejos a la vez y otros no siguieron ninguno de los dos. Los padres que hacen compañía al bebé cuando se duerme, acuden en seguida cuando se despierta. Los padres que dejan al bebé dormirse solo, se hacen los remolones y no acuden cuando llora. Puesto que sólo se contabilizan como despertares aquellos episodios en que los padres acuden, este consejo falsea los resultados, creando una falsa asociación entre el dejar al niño despierto en la cuna y el no hacerle caso.

### Los niños, la cama y el sexo

Dicen que un bebé en la habitación interfiere con la vida sexual de la pareja. Pero no es así. Los bebés, cuando duermen, lo hacen profundamente; e incluso cuando el bebé duerme en la cama de los padres es posible, una vez dormido, sacarlo y dejarlo un rato en su cunita. Cierto que se puede despertar de pronto, pero eso también puede ocurrir si duerme en otra habitación y, si no va alguien corriendo, en dos minutos puede estar llorando a grito pelado. Además, el día tiene muchas horas y la casa tiene muchas habitaciones. Si no encuentra usted la manera de mantener relaciones sexuales, no le eche la culpa al niño.

Una versión extrema de este mito pretende que la madre mete al bebé en la cama como barrera contra su marido:

> Si existen tensiones entre los padres, meter al niño en la cama puede servirles para evitar la confrontación y la intimidad sexual [...]> en lugar de ayudar a su hijo, lo está utilizando para no tener que afrontar y solventar sus propios problemas.

Este tipo de comentario me parece insultante. Por supuesto que habrá matrimonios con problemas, pero, ¿por qué es lo primero que se les ocurre a algunos malpensados cuando ven a un niño en la cama de sus padres? ¿Por qué nadie hace el comentario opuesto? («Si existen tensiones entre madre e hijo, meter al marido en la cama puede servirle para evitar la confrontación y el estrecho contacto de la lactancia [...], en lugar de ayudar a su marido, lo está utilizando para no tener que afrontar y solventar sus propios problemas.»)

Es un comentario insultante para la madre (se le acusa de no querer a su marido sólo porque sí que quiere a su hijo) y para el padre. Para «evitar la intimidad sexual», si su marido es normal, basta con el típico «me duele la cabeza». Si un marido es tan bruto como para no respetar esa negativa, ¿se detendría acaso por la presencia de un simple bebé? Y si la presencia del bebé es lo único que impide que una esposa sea violada por su propio marido, ¿qué derecho tenemos a privarla de esa última y desesperada defensa?

## EL LLANTO TERAPÉUTICO

> Miró a su digna consorte con expresión de gran satisfacción y le pidió, zalamero, que llorase lo más posible, pues los médicos lo consideran un ejercicio muy saludable.

> «Llorar abre los pulmones, lava el rostro, ejercita los ojos y ablanda el carácter», dijo Mr. Bumble. «Así que llora. »
>
> Charles Dickens, *Oliver Twist*

> Gritar es un ejercicio muy saludable que provoca una excelente ventilación de los pulmones.
>
> Stirnimann

¡Y los neumólogos todavía no se han enterado! ¡Si va a resultar que el llanto es el mejor tratamiento de la bronquitis crónica y del asma!

Pero no quería hablar ahora del llanto y los pulmones, un tema tan gastado que ya Dickens se burlaba del asunto cien años antes de que Stirnimann lo volviera a decir en serio; sino de una nueva teoría más insidiosa.

La doctora Aletha Solter recomienda tratar a los niños con cariño y respeto, cogerlos mucho en brazos, dormir con ellos, darles el pecho. Muchas madres que están en esta línea disfrutan con sus libros. Pero al llegar al asunto del llanto hace algunas afirmaciones más que discutibles. Primero, atribuye a las lágrimas una curiosa función excretora, como si complementasen a los ríñones[68]:

> Las investigaciones han demostrado que gentes de todas las edades se benefician de un «buen llanto» y que las lágrimas ayudan a restaurar el equilibrio químico del cuerpo afectado por el estrés.

Y, claro, si el llanto es bueno, hay que dejar llorar al niño:

> Pero si el bebé sigue estando molesto o «quisquilloso» después de que hayamos satisfecho sus necesidades primarías, deberíamos sostenerle en brazos cariñosamente y permitir que continúe llorando.

Podría estar de acuerdo con esta frase si de verdad se hubieran satisfecho las necesidades del niño (y no sólo las primarias). Es cierto que a veces no sabemos qué le pasa a un niño, que lo hemos probado todo y no conseguimos consolarle y que en tales casos lo mejor que nos queda es sostenerle en brazos y darle nuestro cariño y nuestra compañía. El problema es que Solter parece estar en contra de consolar a los niños que lloran:

> Es muy probable que nuestros padres hayan intentado constantemente parar nuestro llanto cuando éramos bebés. Quizá nos daban el chupete o dulces, o nos meneaban cada vez que llorábamos, pensando que eso era lo que necesitábamos.

Considera que mecer a los niños, arrullarles, darles el pecho a demanda, distraerles o hacerles cosquillas son maniobras represivas que les impiden llorar y por lo tanto les hacen daño. Algunas madres, seducidas por esta teoría, dejan de intentar consolar a su hijo. Y cuando éste, lógicamente, llora más que nunca, Solter pretende hacerle creer que eso es buena señal: está por fin llorando el llanto reprimido, el que no le había dejado expresar por su exceso de mimos.

No, no creo en esta teoría. No es más que el mismo perro, pero con distinto collar. Es dejar llorar al niño, pero con otra base teórica tan absurda como la de la expansión de los pulmones. Solter niega al niño cualquier capacidad de decisión: si la madre cree que el niño tiene hambre, le da el pecho porque lo necesita. Pero si cree que no tiene hambre, entonces ella decide que lo que el bebé necesita es llorar. ¿Y quién es ella para decidir si el niño tiene hambre o no, si necesita pecho o necesita llorar? Previendo que la madre no va a tener ningún motivo objetivo para decidirlo, Solter propone recupe-

rar los horarios rígidos: si el niño llora fuera de hora, evidentemente «no puede» ser hambre. ¡El reloj conoce las necesidades del bebé mejor que el propio interesado! Lo que nos propone es decirle a nuestros hijos: «Sé que si te acuno, te acaricio, te doy el pecho o el chupete, dejarás de llorar, pero no pienso hacerlo porque quiero que llores. Siempre te ofreceré estar quieto en brazos, aunque me estés pidiendo otra cosa distinta. » Me parece absurdamente cruel.

Creo que los niños, como los adultos, lloran para comunicarse, para pedir auxilio. Normalmente, cuando estamos solos, lloramos en silencio o sonreímos en silencio. Lloramos a gritos o reímos a carcajadas cuando estamos acompañados, cuando alguien nos puede oír. Los niños lloran para que hagamos algo, no para que los miremos impasibles. Y si nos sentimos mejor después de llorar no es porque hayamos eliminado sustancias tóxicas, sino porque el llanto ha provocado una reacción en los demás, porque nos han consolado y cuidado[5].

## FAMILIA, SOCIEDAD LIMITADA

Poner límites a los niños es otra de las modas en puericultura. Se escriben libros enteros dedicados a esta nueva ciencia[69]. Desde luego, los límites se imponen por el bien del niño:

> Los límites son medios de ayuda, pilares importantes para limitar el terreno de juego, para que el niño pueda moverse en él de una forma segura y protegida.

Claro, es importante poner límites a los niños porque si no, no tendrían límites. ¿Se imagina qué terrible situación?

Un niño sin límites les sacaría los ojos a todos sus amigos, se comería 200 caramelos en cinco minutos, se tiraría por el balcón. Un niño sin límites sería una cosa tan terrible, escalofriante, repugnante, que..., que... ¿Cómo es que nunca hemos visto a uno? ¿Cómo sería un niño sin límites?

## Una niña sin límites

Marta está muy a gusto en la cama, pero mamá la ha llamado y hay que levantarse. ¿Por qué no podría quedarse media hora más? ¿O mejor, no ir al cole? Tendría que ser siempre vacaciones, ir todos los días a la playa o en bicicleta. O mejor montar a caballo. Si tuviera un caballo, le daría azúcar y zanahorias y cabalgaría ella sola y descubría nuevos países. Bueno, sola no, iría con Isabel, que es guay...

Un grito de su madre la saca de su ensoñamiento. Sí, ya me levanto... Qué lata, tener que lavarse, con lo fría que está el agua. Y este jabón huele fatal. En casa de Isabel tienen un jabón que huele muy bien. Este vestido no me gusta nada. Y las bambas Cosme®, qué vergüenza, todas las niñas de la clase llevan bambas Acme®, pero papá se empeña en que no me compra otras bambas hasta que se rompan éstas...

Hace tiempo que Marta ha renunciado a pedir más cacao en la leche, no hay manera de hacer entender a mamá que tiene que quedar todo negro. ¡Galletas redondas! Las buenas son las cuadradas. ¿Lavarse los dientes después de desayunar? Pero, mamá, mis amigas sólo se lavan los dientes antes de acostarse. Bueno, ya va... La pasta de dientes pica, ¿es que no hay nunca pasta de fresa?

Hay que llevar la mochila con los libros. Hay que caminar hasta el cole. Mamá no quiere ir en coche porque dice que para

doscientos metros no saca el coche. Marta se para a ver el escaparate de la juguetería, pide el tren eléctrico, «pues se lo pides a los Reyes» tirón del brazo. Se para a hacer equilibrios en el bordillo de la acera; tirón del brazo. Le pega una patada a una piedra; tirón del brazo. Se para a ver a un perro que mea en la pared; tirón del brazo. Mete el pie en un charco; tirón y gritos.

El cole es un rollo. No puedes levantarte cuando quieres, no puedes sentarte al lado de Isabel, no puedes hablar, no puedes reírte, tienes que mirar a la profesora, tienes que escuchar a la profesora. Entrega los deberes, abre el libro, saca un papel, dictado, no te sientes con la espalda torcida, ¿no ves que tienes que afilar el lápiz?, haced los ejercicios de la página 30, dibujad una vaca, para mañana las restas de la página 42. A ver, Marta, dime la tabla del 3... ¿desde cuándo 3 por 6 son 19? A ver, ¿alguien puede decirle a Marta cuántos son 3 por 6? Dice Isabel que ya no es amiga tuya porque te ha visto jugando con Sonia. Pues dile a Isabel que es tonta, que yo juego con quien quiero. A ver estas niñas, ¿qué tienen que decir tan importante que no puede esperar al final de la clase? ¿Por qué no lo dicen en alto para que nos enteremos todos?

¡Otra vez guisantes para comer! Y la tonta de Isabel que no se quiere sentar conmigo. Mira cómo habla con Ana, sólo para hacerme rabiar. ¡Puag, pescado!

La vuelta a casa no puede ser más animada. Hay tirones de brazo frente a la panadería (¡no hay cruasán de chocolate!), frente a la juguetería (¡no hay tren eléctrico!), frente a la tienda de ordenadores (¡no hay juego nuevo!), frente al quiosco de la prensa (¡no hay chicle!). ¡Marta, ya está bien, de verdad que hoy me pones de los nervios! (sí, hoy y ayer y cada día).

Hay que cambiarse de zapatos antes de jugar. Hay que hacer los deberes antes de ver la tele. Hay que dejar la tele ahora mismo, con lo interesante que está, para ir a cenar. Hay que ayudar a poner la mesa antes de cenar. Hay que lavarse las manos antes de poner la mesa. Te he dicho veinte veces que te laves las manos. ¡Mira qué manos llevas! ¡Oh, no! ¡Guisantes otra vez! Ni que se pusieran de acuerdo. Mamá, ¿hay huevo frito? ¿Quéee? ¿Merluza?

¿Hay natillas de chocolate? Primero tienes que comerte la fruta. No quiero fruta. La fruta es muy sana. No quiero. Tienes que comerte una pera. No, pera no, ¿no hay plátano? No, o pera o manzana. No quiero, quiero natillas. Niña, no le respondas a tu madre. ¡Buaaaah!

—¡Está bien, tómate la natilla y calla!

Paren la imagen. Avisen a la policía. ¿Ven lo que acaba de pasar? Marta se ha salido con la suya. Le ha bastado con lloriquear un poco para hacer pasar a su madre por el aro. Es la típica niña que SIEMPRE se sale con la suya. Totalmente malcriada. Y todo porque sus padres no han sabido ponerle límites. ¡Le dan TODO lo que pide! Esta niña tendrá graves problemas de conducta:

> Los niños que ven satisfechos todos sus deseos suelen sentirse profundamente tristes, ya que al final nunca tienen suficiente. Los padres que miman sin límite a sus hijos hacen que cada vez sus exigencias se mantengan rnás altas. [69]

No, no se espante. A Marta no le pasará nada malo por «haberse salido con la suya». Al contrario, probablemente el salirse con la suya de vez en cuando, ver que en algunas ocasiones no son un mero juguete del destino, sino que pueden hacer algo, desear algo, conseguir algo, influir en los demás,

es una experiencia necesaria para el desarrollo de la personalidad. Porque Marta, como todos los niños, está cediendo y obedeciendo docenas, centenares de veces al día.

Al exigir su natilla, Marta está aprendiendo a exponer con claridad su punto de vista y a exigir respeto; dentro de unos años lo sabrá hacer sin llorar ni gritar, y cuando sea adulta veremos que estas cualidades son positivas. Su mamá le está demostrando que la quiere de verdad, es decir, que la valoras como ser humano y que tiene en cuenta sus opiniones y sus palabras. Con su ejemplo, mamá está enseñando a Marta a ceder. Para acabarlo de hacer bien, podría haberle enseñado a ceder con elegancia, y en vez de gritar «¡Está bien, tómate las natillas y calla!», podría haber dicho, sin levantar la voz, «Bueno, si prefieres natillas, pues natillas».

¿Debemos entonces dar a nuestros hijos todo lo que pidan? Por supuesto que no. Pero no porque eso les malcriaría, sino simplemente porque es imposible.

No existen los niños sin límites. Factores físicos que ni el niño ni sus padres pueden modificar ya imponen unos límites considerables. Su hijo no puede volar, ni gana siempre cuando juega con sus amigos, ni puede evitar que la lluvia les estropee un día de playa.

Otras veces, usted le obliga a hacer unas cosas o le prohíbe hacer otras por motivos más que justificados (o al menos que a usted le parecen justificados, aunque en otras familias pueden ser de diferente opinión). Hay que ir al colegio, hay que hacer los deberes, hay que venir a cenar, hay que lavarse las manos. No se pueden comer tantos caramelos, ya está bien de helados, no tenemos dinero para ir a París de vacaciones, la videoconsola es muy cara, no me gusta que estés tantas horas viendo la tele, no se puede ir por la ciudad en bicicleta porque hay muchos coches, guarda el mecano que vamos a ver a

los abuelos, tienes que ducharte, recoge la ropa sucia, no toques la llave del gas, no podemos tener un perro en un piso...

Si de verdad los límites fueran necesarios para la felicidad de los niños y para la formación de su personalidad y su carácter, no cabe duda de que todos los niños, ricos y pobres, educados rígidamente y «mimados», tienen cada día cientos de oportunidades para disfrutar de tales límites.

A propósito, ¿por qué suponemos que precisamente los niños necesitan límites para ser felices, disfrutan con ellos, y son desgraciados si no los tienen? ¿Tan diferentes son nuestros hijos, tan marcianos, que sufren o disfrutan justo con lo opuesto que nosotros? A los adultos nos suele ocurrir lo contrario: los límites nos hacen desgraciados (el amor no correspondido, las vacaciones que no nos podemos tomar, el coche que no podemos pagar, la dieta sin colesterol, la casa demasiado pequeña, el partido que pierde nuestro equipo... ), mientras que las cosas que conseguimos y los objetivos que alcanzamos contribuyen a nuestra felicidad.

¿Qué puede haber de cierto en la idea de que la falta de límites hace a los niños infelices?

Imaginemos que un jueves Luisito recorta con más o menos arte las fotos de una revista vieja. Papá le dice que lo está haciendo muy bien, y cuando llega mamá del trabajo, papá le explica con orgullo delante del niño: «Mira qué bien recortado, cómo resigue los contornos. Parece mentira, con sólo dos años, lo listo que es este niño. » Envalentonado, el sábado intenta Luisito repetir su hazaña; mas, ¡oh sorpresa!, mamá le grita: «¡Pero qué haces, desgraciado, estropeando las revistas! ¡Este niño es que me tiene harta!», y papá se une a la regañina: «Has sido un niño malo, esta tarde castigado sin tele. »

Supongo que es a esto a lo que se refieren quienes afirman que los niños no son felices si no tienen límites claros y con-

sistentes, si no viven en un entorno predecible. Si lo que ayer producía elogios (o indiferencia) desencadena hoy gritos y castigos, el niño no puede ser muy feliz, desde luego.

Pero, ¿es la inconsistencia o son los gritos lo que hace infeliz al niño? Porque estos padres podrían ser más consistentes de dos maneras bien distintas:

—A partir de ahora, alabarle cada vez que recorte revistas.

—A partir de ahora, gritarle y castigarle cada vez que recorte revistas.

En ambos casos, la norma es clara y los resultados son predecibles. Según ciertos teóricos, Luisito habría de ser igual de feliz con ambas posturas. Pero sospechamos que no, que Luisito preferiría mil veces la primera opción.

Si, en cambio, eliminamos los gritos y los castigos, las inconsistencias no parecen tan terribles. A veces, Luisito recorta y a sus padres se les cae la baba. Otras veces, Luisito recorta y sus padres no dicen ni pío. De tarde en tarde, Luisito recorta y sus padres le dicen, amablemente y sin gritar: «Vamos, deja de recortar, que ya está bien», «No cojas las tijeras, que te vas a hacer daño» o «Deja la revista, no la estropees». Aquí la reacción de los padres es impredecible, variando desde la muy positiva hasta la moderadamente negativa. ¿Cree usted que Luisito va a ser desgraciado por ello? Me parece a mí que no, que ni son tan frágiles nuestros hijos ni somos tan consistentes sus padres. La mayoría de nosotros respondemos de distinta manera en diferentes ocasiones, según nuestro humor previo, nuestras preocupaciones del momento o simplemente al azar; y no sólo somos inconsistentes en el trato de nuestros hijos, sino en muchos otros aspectos de nuestra vida. La capacidad para adaptar los límites a las situaciones se llama flexibilidad y es una virtud que también conviene enseñar (con el ejemplo) a nuestros hijos. La incapaci-

dad para mantener fijos los límites que nosotros mismos establecimos ayer se llama debilidad humana, y el comprenderla es una virtud que nuestros hijos también aprenderán.

Por otra parte, aunque los límites sean fijos, inmutables, claros, consistentes y predecibles, es posible que nuestro hijo no se dé cuenta. Es posible que su edad o su ignorancia le impidan apreciar todos los matices de la situación, y que nuestras respuestas lógicas, razonadas y racionales le parezcan caóticas y absurdas. Si estaba usted pensando que los padres de Luisito están un poco chiflados para cambiar tanto de opinión de un día para otro, sepa que no, que son unos padres muy normales. Pero unas veces Luisito recorta una revista que era para tirar y otras, unos fascículos que su madre colecciona. Unas veces usa unas tijeritas infantiles sin punta ni filo y otras agarra en un descuido las afiladas tijeras de coser que podrían ser el arma del crimen en cualquier película. Unas veces recorta revistas a la hora de jugar y otras se empeña en hacerlo a la hora de bañarse o de cenar. Unas veces lo hace en el pasillo y otras en el salón, llenándolo todo de trocitos de confeti y pegándole de paso un par de tijeretazos a la alfombra persa. ¿A que tenían razón los padres en responder de distinta forma? ¿Qué diferencia hay para el niño entre unos límites consistentes y otros mudables a capricho si no es capaz de comprenderlos?

No, no estoy defendiendo que no pongamos límites a nuestros hijos, por la sencilla razón de que eso es imposible. Lo que pido es que no les pongamos límites artificiales y artificiosos. Si nuestro hijo nos pide algo que no perjudica su salud, que no destruye el medio ambiente, que sí que le podemos pagar, que sí que tenemos tiempo para darle..., no se lo prohibamos solamente «para marcarle límites» o «para que se acostumbre a obedecer».

Si le hemos negado algo y vemos que su reacción es «desproporcionada», ¿no será que habíamos valorado mal las circuns-

tancias, que lo que le acabamos de negar es mucho más importante para él de lo que pensábamos? Reevaluemos nuestra decisión a la luz de este nuevo conocimiento: ¿de verdad va a coger la lepra si se baña mañana y no hoy?, ¿se hunde el mundo si en vez de salir a pasear ahora esperamos a que acaben sus dibujos favoritos?, ¿morirá de frío si no se pone el abrigo?

Si, por último, a pesar de todo decidimos no ceder; si hay que ir al colé, hay que acabar los deberes, hay que apagar la tele ahora mismo, ¿seremos capaces de usar nuestra autoridad sin prepotencia, de no añadir gritos y afrentas a nuestras órdenes, de tolerar la frustración de nuestro hijo y aceptar que obedezca refunfuñando y no con una sonrisa en los labios como los niños buenos de las películas? Es fama que los granaderos de Napoleón «refunfuñaban y le seguían siempre»[7]; ni siquiera él consiguió que le obedecieran sin rechistar.

Ligado al tema de los límites está la extendida creencia de que los niños pequeños se dedican a una curiosa y exclusiva actividad conocida como «probar los límites». Exclusiva porque ningún adulto la practica, que se sepa.

Por ejemplo, imagine que una amiga suya viene una tarde a casa de visita. «¡Oh, qué jarrón tan precioso!» Lo coge, lo admira, se le escurre..., y ya está el jarrón (porcelana china antigua, recuerdo de su abuela) hecho añicos. ¿Por qué lo ha hecho su amiga? Está probando los límites. Si usted no la castiga ahora mismo, a partir de ahora se dedicará a romper todos los jarrones que vea y probablemente también a pintar en las paredes y a abrir la llave del gas porque le habrá perdido el respeto.

¡Qué tontería! Lo ha roto sin querer, está muy apesadumbrada, pedirá mil disculpas aunque usted le asegure que no pasa nada, y no se atreverá a acercarse a ningún otro jarrón en varios años.

¿Y si el jarrón lo rompe su hija? ¿Qué le hace pensar que sus motivos son distintos?

Lo que es distinto, en todo caso, es el conocimiento y la experiencia. Una niña de dos años no sabe todavía que la porcelana se rompe y el plástico no, y además es físicamente incapaz de estarse quieta y es más torpe con las manos. Por supuesto, usted le tiene que ir enseñando con paciencia qué cosas son para jugar y cuáles no y cómo tratar con cuidado los objetos frágiles. Pero su hija no ha pensado en ningún momento: «A ver hasta dónde puedo llegar. Voy a romper un jarrón, y si cuela, cuela. » Es usted la que ha cometido una imprudencia al dejar al alcance de una niña de dos años un jarrón de gran valor. Cuando se tienen niños, todos los objetos valiosos se guardan en alto o bajo llave y no se vuelven a sacar hasta que el más pequeño está civilizado. Buena ocasión para dejar a mano todos los horribles regalos que le han ido haciendo y de los que no sabe cómo deshacerse.

¿Qué puede hacer si su hija acaba de romper un jarrón de gran valor? Elija una de las siguientes opciones:

a)Un golpe en la manita.

b)¡Pero mira lo que has hecho! ¡Te he dicho veinte veces que tengas cuidado! ¡Me tienes harta!

c)Castigada sin ir al parque.

d)Me gustaba mucho este jarrón, valía mucho dinero y era el único recuerdo que tenía de mi abuela. Ahora voy a sufrir mucho por tu culpa, espero que estés contenta.

e)Tendrás que pagar al menos una parte del jarrón, así que recibirás sólo media paga de aquí a Navidad.

f) ¡Oh, que pena, se ha roto el jarrón! Hay que tener mucho cuidado, los jarrones no son para jugar. Ven, ahora tenemos que recoger los trozos con la escoba.

g)No importa; total, sólo era un jarrón viejo.

Obsérvese que si el jarrón lo ha roto su amiga, su vecina o su cuñada, no cabe ni la más mínima duda: usted elegiría siempre la opción g. Insistiría en ella, la repetiría una y otra vez, mientras la otra persona se deshacía en excusas. Pues bien, creo que también es la opción más adecuada para su hija de ocho años. Ella ya sabe perfectamente que el jarrón sí que es importante, que hay que tener cuidado, que usted está apenada y que está disimulando por educación. Ella está triste, avergonzada y daría cualquier cosa por no haber roto el jarrón. No necesita reproches ni discursos.

La opción e está muy extendida para niños mayores, pero me parece un poco mezquina. Usted nunca le pediría dinero a su amiga, ni lo aceptaría si se lo ofrece, aunque ella tenga un buen sueldo. ¿Cómo va a pedirle dinero a su hija que es menor de edad y no gana ni para helados?

Si es su hija de dos años la que rompe el jarrón, la opción *g* puede ser inadecuada. Podría creérsela, pensar que de verdad no hay diferencia entre romper un jarrón chino y reventar un globito. A esta edad, una respuesta parecida a la f resulta respetuosa, comprensible e informativa. Y guarde los demás adornos en lugar seguro, porque un niño tan pequeño no siempre entiende las cosas a la primera.

## La permisividad: miedo a la libertad

No *me considero permisivo.*
Dr. Spock

Benjamín Spock es el autor de *Baby and Child Care*, traducido al español como *Tu hijo*, el libro sobre puericultura más vendido (decenas de millones de ejemplares) e influyente des-

de su primera edición, en 1945. El Dr. Spock fue también una persona comprometida políticamente, que se manifestó contra la intervención norteamericana en Vietnam y a favor del desarme nuclear. A menudo se le ha acusado de ser permisivo; tanto que, en el prólogo a la edición de 1985-, se vio obligado a defenderse:

> La acusación surgió por primera vez en 1968..., veintidós años después de la aparición del libro, y provenía de vanas personas destacadas, que objetaban con energía mi oposición a la guerra en Vietnam. Dijeron que mis consejos a los padres, de ofrecer «una gratificación inmediata» a sus bebés e hijos, era lo que hacía que tantos jóvenes que se oponían a la guerra fueran «irresponsables, indisciplinados y antipatrióticos». En este libro no se habla de gratificación inmediata.

Ciertamente, no habla de tal cosa. Antes bien, veamos algunas de sus advertencias:

> A partir de los tres meses de edad [... ] el niño debe acostumbrarse a dormir solo en su cuna, sin necesidad de compañía.
> Si el niño duerme con sus padres, es aconsejable separarle cuando tenga seis meses.

Además, si el niño está enfermo o tan ansioso que desea pasar toda la noche en la cama de los padres, aparte de consultar al médico (semejante deseo debe de ser patológico, claro), se recomienda a los padres acudir a la habitación del niño a tranquilizarlo: «Permanezca sentada con él hasta que se duerma. »

También se permite a los padres aceptar a los niños en la cama de matrimonio por la mañana, para ser mimados, «siem-

pre que esto no haga que cualquiera *de* los dos padres se sienta inquieto, porque esto le agita sensaciones sexuales». Sensaciones que dos líneas después se atribuyen a «avances sexuales» del niño. ¿No les parece increíblemente retorcido? Lo primero que se le viene a la mente, cuando un niño pequeño entra en la cama de sus padres para besarles o saltar en el colchón, es que pueda haber una inquietante sensación sexual iniciada además por el niño. Sin embargo, en muchas otras situaciones de la vida cotidiana, objetivamente bastante más comprometidas, nadie advierte cosas similares. En ningún libro encontrará advertencias como «puede ir a la playa, siempre que la observación de los cuerpos semidesnudos no le agite sensaciones sexuales» o «desde luego ir en metro es más ecológico que usar su propio coche, pero pregúntese antes de subir al metro o al autobús si no estará en realidad buscando un roce concupiscente».

Tampoco es muy partidario el Dr. Spock de coger a los niños en brazos o de hacerles mucho caso:

> No es necesario que coja al niño en brazos tan pronto como se despierte.
>
> Se mima a un niño de pocos meses de edad ocupándose de él en exceso.

Todo esto no es muy distinto de lo que han dicho otros muchos expertos antiguos y modernos. Si dedico al Dr. Spock un apartado en esta sección de «teorías que no comparto» no es porque sea peor que otros autores, que no lo es, sino por esa falsa fama de permisivo que le rodea. Algunos padres pueden creerlo. Y si hacer dormir solo al niño y cogerlo poco en brazos es ser permisivo, entonces, ¿qué habrá que hacer para ser «firme»?

## *PROTEGELLA* Y NO *ENMENDALLA*

*Procure siempre acertalla*
*el honrado y principal;*
*pero, si la acierta mal,*
*protegella y no enmendalla.*
Guillen de Castro, *Las mocedades del Cid*

Suelen recibir los padres el consejo de no echarse nunca atrás, una vez tomada una decisión. Si cedes una vez, tendrás que ceder siempre. Te perderá el respeto. Bajo ningún concepto debes escuchar sus protestas o rebajarte a discutir con el niño tu autoridad.

Un padre que cede ante la rabieta de un niño sería, según los partidarios de este mito, un mal padre, un ser débil y patético que se hace daño a sí mismo pero le hace más daño aún a su hijo, al que enseña a salirse con la suya a base de gritos y protestas. Un padre que cede ante una rabieta es..., ¿cómo lo explicaría?, como un empresario que cede ante una huelga o un gobierno que negocia con los manifestantes.

Ah, no, claro que no. Los empresarios tienen que atender las justas reivindicaciones de los obreros, los gobiernos tienen que escuchar la voluntad popular, expresada en el sagrado derecho de manifestación. Un gobierno que tuviera como norma no ceder jamás, no echarse nunca atrás en sus decisiones, no negociar, ignorar a los manifestantes, sería un gobierno dictatorial, antidemocrático, ineficaz. En todo el planeta, son aquellos gobiernos que más negocian, que más escuchan y que más ceden los que cuentan con el más decidido amor y respeto de sus ciudadanos; mientras que los otros, los inflexibles, los que parecen tener la sartén por el mango, están siempre expuestos a caer en una revolución.

¿Por qué habría de ser distinto con los niños? ¿Por qué en los padres se considera virtud lo que en cualquier otra figura con autoridad se consideraría tiranía y prepotencia?

Nicolay[72] explica con pluma ágil los peligros de ceder ante un hijo:

> —Mamá, dame un albaricoque.
> —¡Qué dices, chiquilla! ¡Estás loca! Acabas de estar enferma; el médico te ha prohibido en absoluto las frutas: ¡que se te quite esa idea de la cabeza!
> La niña refunfuña.
> —¡No, es inútil... ! Te he dicho que no y no. ¿Lo has oído?
> Aumentan los gritos y la nota cambia; es decir, la mamá comienza a ablandarse.
> —Pero, hija mía, ¿quieres estar enferma? ¡Te aseguro que no hay nada tan dañino como la fruta en verano!

La escena prosigue con chantajes afectivos, gritos por ambas partes, la madre que ofrece medio albaricoque, la hija que insiste, la madre que concede el albaricoque entero:

> ¡Toma!, aquí tienes el maldito albaricoque; ¡toma!, ¿quieres dos, tres... ? ¡Cómetelos!, ¡si revientas, mejor! ¡Te estará bien empleado... ! ¡Me alegraré!

¿Nota el lector moderno algo curioso? A mí me llaman la atención varios puntos: ¿qué enfermedad será ésa en la que están prohibidos los albaricoques? ¿Qué tiene de malo la fruta en verano? ¿Se pasaban todo el verano sin comer fruta?

Nicolay pretendía mostrar los «terribles» efectos de la falta de disciplina: la madre incapaz de imponer su criterio, la niña que se «sale con la suya». Hoy en día, muchos estarían de acuerdo

con la idea de fondo, pero probablemente el ejemplo iría al revés: «Vamos, cómete la fruta, ya sabes que el doctor ha dicho que es muy sana y lleva muchas vitaminas. » «¡No quiero!» «¡Bueno, está bien, no comas fruta si no te da la gana! ¡Si se te caen los dientes y te quedas ciega, te estará bien empleado!»

Puesto que se contradicen totalmente, al menos una de las dos madres debe de estar equivocada. Incluso es probable que se equivoquen los dos. ¿En nombre de qué principio moral o pedagógico debe imponerse el criterio de los padres, aunque estén equivocados, y debe someterse el niño, aunque tenga razón? Puede que la obediencia ciega a la autoridad pareciera lógica a los súbditos del siglo xix, pero los ciudadanos del xxi deberían aspirar a algo más.

Sí que comete algunos errores la madre de la historia, pero su error no es ceder. El primer error (que no es suyo, por cierto, sino del médico que la aconsejó) es el creer que un niño puede enfermar por comer fruta. (La madre moderna suele sufrir el error contrario, igualmente difundido por algunos médicos: que un niño puede enfermar por no comer fruta. ) El segundo error es no haber cedido antes. Obraba, se dirá, bajo la fuerte presión de su médico, que la había advertido de los graves peligros del albaricoque. Pero, en tal caso, no debía haber cedido jamás. Si está usted plenamente seguro de que algo es gravemente perjudicial para su hijo, no puede ceder ante una rabieta ni ante mil. ¿O acaso va a dejar que su hijo beba lejía o se tire por el balcón para que no llore? Si esta madre cedió no es «para que su hija reviente», como dijo en su enfado, sino precisamente porque sabía que no iba a reventar. En el fondo de su corazón, esa madre sabía que lo que afirmaba su médico sobre los graves peligros de la fruta en verano es una exageración y que el peligro (si lo hay) es bastante leve. Pues bien, si no era una cuestión de vida o muer-

te, si en el fondo sabía que no tenía importancia, ¿para qué tanto escándalo? Si piensa que puede ceder, ceda pronto y *evitará* discusiones.

El tercer error es no haber sabido ceder con elegancia. En vez de salvajes imprecaciones como «¡Ojalá revientes!», o en vez de manipulaciones más sutiles y acaso más dañinas como. «toma, aquí tienes el albaricoque. Pero ya sabes que mamá está muy enfadada y sobre todo muy decepcionada. Te has portado muy mal», ¿qué costaría mostrarse un poco amables, y salir del paso salvando la cara y la dignidad?: «Bueno, toma el albaricoque. No sabía que te gustaban tanto... »

Fernand Nicolay fue un jurista *y* pensador francés, autor de una obra, *Los niños mal educados*[72], que alcanzó un gran éxito editorial: el ejemplar que ha caído en mis manos corresponde a la décima edición española, traducción de la vigésima edición francesa. El libro no tiene fecha de edición y, aunque la encuademación podría ser de los años cuarenta, el texto parece más antiguo, pues no menciona los coches, ni la radio, ni los aviones.... Conseguí más información en Internet. El catálogo de la Biblioteca Nacional de Francia incluye 15 obras de Nicolay, publicadas entre 1875 y 1922, incluyendo tres ejemplares de *Los niños mal educados* de 1890, 1891 y 1907. Sólo en la de 1891 consta el número de edición, y es la undécima.

Afirma Nicolay que sus propuestas no son simples opiniones, sino ciencia experimental, pues ha anotado en un papel una lista de los niños bien educados que conoce, y otra lista de los maleducados, «resultando esta lista larguísima, interminable», y a continuación ha analizado los métodos de unos y otros padres. Describe con gran detalle y en varios capítulos la carrera de esos niños maleducados, que afirma son la mayoría de los franceses de su época.

A los tres años, una «insubordinación permanente», «es el niño quien indica el camino», sólo come lo que quiere... A los diez años, «es más insolente», «grita más alto», sus padres no se atreven a decirle que no, se cree todo un personaje... A los quince, «una bobería presuntuosa ha reemplazado a su primitivo candor», se burla de la ignorancia de sus padres, es insolente... A los veinte, «la casa se transforma a capricho del *señorito*», es un inútil desagradecido que vive de gorra. Cuando es mayor de edad (después de los veinticinco años), es «inepto y derrochador, holgazán y ambicioso, libertino y sin corazón». Hemos resumido en un párrafo más de 80 páginas, que realmente no tienen desperdicio. La descripción del niño mal educado de tres años coincide notablemente con la de diversos autores modernos:

> De unos años a esta parte, se viene observando en los niños una tendencia cada vez más acusada a hacer todo cuanto se les antoja [... ]. A menudo oímos decir: «Los niños de hoy en día ya no "respetan" nada. » (Langis, 1996. )[1]

Y aquí viene el meollo del asunto, el motivo por el que me tomé tantas molestias para establecer la fecha de la obra. ¿De unos años a esta parte? No, los niños de los que habla Nicolay no son, amigo lector, sus hijos, sino sus bisabuelos. Los abuelos de usted, sí, a los que sus tatarabuelos malcriaron espantosamente. Su bisabuelo malcrió luego a su abuelo, y éste a su padre, y su padre, que habiendo sido malcriado de pequeño se convirtió en un ser «inepto y derrochador, holgazán y ambicioso, libertino y sin corazón», le malcrió a usted. ¿ Dónde quedan ahora todos aquellos mitos de que «antes se respetaba más a los padres», «antes sí que había disciplina», «a nosotros no nos dejaban pasar ni una»... ? La gran mayo-

ría de los niños ya estaban malcriados, según Nicolay, hace • más de un siglo.

No, cuando cedemos, cuando negociamos, cuando reconocemos nuestros errores, no perdemos el respeto de nuestros hijos. Antes bien, es entonces cuando más lo ganamos.

Cuando cedemos, le estamos enseñando a ceder. [44]

Hace mucho tiempo, tendría yo trece o catorce años, mi padre me riñó sin motivo. Al menos no recuerdo el motivo, hace mucho tiempo que lo olvidé. Recuerdo claramente, sin embargo, mi profunda indignación ante tamaña injusticia, Me fui a dormir dolido y lloroso; y entonces, ¡oh, milagro!, mi padre vino a darme las buenas noches y me pidió perdón. ¡Pedir perdón a un hijo! ¿No es ésa la forma más segura de perder la autoridad y el respeto? Al contrario. En aquel mismo momento todos sus pecados, pasados, presentes y futuros, le fueron perdonados.

## UNA BOFETADA A TIEMPO

Los *niños nunca son demasiado pequeños para azotarles: como los bistecs duros, cuanto más les golpeas, más se ablandan.*
Edgar Allan Poe, *Fifty Suggestions*

*Un cachete a tiempo puede descargar la atmósfera tanto para los padres como para el niño.*
Dr. Spock

Muchos psicólogos y educadores han cantado las excelencias de las bofetadas.

En España, docenas de niños mueren cada año asesinados por sus padres. (Entre 1991 y 1992, los servicios de protección de menores confirmaron en España 8. 565 casos de malos tratos. En Estados Unidos se contabilizaron 1. 185 muertes en 1995, lo que representó un 34 por ciento más que diez años antes. )[73] Sin embargo, la coincidencia a comienzos del año 2000 de tres o cuatro casos de asesinatos protagonizados por adolescentes desencadenó una ola de histeria, como si fueran los hijos los que habitualmente maltratan a los padres. Llegué al oír a un sesudo experto afirmar en una tertulia radiofónica que esto era consecuencia de la intromisión del Estado en la esfera familiar, pues pocos años atrás se había prohibido por ley pegar a los niños. ¡Una bofetada a tiempo hubiera evitado estos crímenes! El niño que a los ocho años recibe una buena bofetada de sus padres aprende que los conflictos se resuelven a golpes y que los fuertes pueden imponer sus puntos de vista sobre los débiles. Ignoro cómo esta temprana enseñanza y este vivo ejemplo ayudan a impedir que se convierta en un adolescente asesino.

Veamos un caso concreto. Jaime se considera un buen esposo y un padre tolerante, pero hay cosas que le hacen perder los. estribos. Sonia tiene un carácter difícil, nunca obedece y encima es respondona. Se «olvida» de hacerse la cama, aunque se lo recuerdes veinte veces. Es caprichosa con la comida; las cosas que no le gustan, ni las prueba. Cuando le apagas la tele, la vuelve a encender sin siquiera mirarte. Te coge dinero del monedero, ni siquiera se molesta en pedirlo por favor. Interrumpe constantemente las conversaciones. Cuando se enfada (lo que ocurre con frecuencia), se pone a llorar y se va corriendo a su habitación dando un portazo. A veces se encierra en el cuarto de baño; en esos momentos, ningún razonamiento consigue tranquilizarla. De hecho, una vez hubo

que abrir la puerta del baño a patadas. Pero lo que realmente saca a Jaime de quicio es que le falte al respeto. Anoche, por ejemplo, Sonia cogió unos papeles del escritorio para dibujar algo. «Te he dicho que no cojas los papeles del escritorio sin pedir permiso», le dijo Jaime. «¿Pero qué te has creído? ¡Yo cojo los papeles que me da la gana!», respondió Sonia. Jaime le pegó un bofetón, gritando: «¡No me hables así. Pide perdón ahora mismo!»; pero Sonia, lejos de reconocer su falta, le plantó cara con todo desparpajo: «¡Pide perdón tú!» Jaime le volvió a dar un bofetón, y entonces ella le gritó: «¡Capullo!» y salió corriendo. Jaime tuvo que hacer un verdadero esfuerzo para contenerse y no seguirla. En estos casos es mejor calmarse y contar lentamente hasta diez. Por supuesto, Sonia estará castigada en casa todo el fin de semana.

Hasta aquí la historia. Supongamos ahora que Sonia tiene siete años y Jaime es su padre. Y usted, ¿qué opina? ¿No es éste uno de esos casos en que a cualquiera «se le iría la mano»? ¿No sirvió esta bofetada para descargar la atmósfera, como tan bien decía el Dr. Spock? ¿Qué pueden hacer en un caso así esos fanáticos que prohibieron por ley las bofetadas? ¿Van a denunciar a este padre ante los tribunales por *pegar* un bofetón a una niña que, por cierto, se lo tenía bien merecido? ¿No es mejor dejar que estos problemas se resuelvan en el ámbito familiar sin intervenciones externas? Tal vez incluso esté usted pensando que una niña nunca habría llegado a ser tan desobediente y respondona si le hubieran dado una buena bofetada hace tiempo. Esta situación parece típica de niños malcriados por padres permisivos que no saben establecer límites claros, que no imponen la necesaria disciplina: lo que hoy está permitido, mañana provoca una respuesta desmesurada, con el resultado de que el niño está confuso y es desgraciado.

¿Y si yo le dijera, amable lector, que Sonia tiene en realidad diecisiete años y que Jaime es su padre? ¿Cambia eso algo? Repase la historia a la luz de este nuevo dato. ¿Le parece tal vez que es demasiado grande para pegarle, para apagarle la tele o para hacerle pedir permiso antes de coger una simple hoja de papel? ¿Le parece adecuado que un padre abra a patadas la puerta del baño donde está su hija de diecisiete años? ¿Empieza tal vez a sospechar que se trata de un padre obsesivo, tiránico y violento, y que la respuesta de su hija es lógica y comprensible?

Y si es así, ¿por qué esta diferencia? Reflexione unos momentos sobre los criterios que ha usado para juzgar a este padre y a esta hija. ¿Están los niños pequeños más obligados que los adolescentes a respetar las cosas de los mayores, a recordar y cumplir las órdenes, a obedecer sonrientes y sin rechistar, a hablar con amabilidad y respeto aunque por dentro estén enfadados, a mantener la calma y no llorar ni dar escenas? ¿Son más perjudiciales los gritos y los golpes para el adolescente que para el niño pequeño? No son ésos los criterios que sigue la Justicia con los menores de edad. Antes bien, cuanto más pequeño es el niño, menos responsable le consideran los jueces y menor es el castigo (si es que existe algún castigo). ¿Quién tiene razón: el Estado «intervencionista», que no considera al niño responsable de sus actos, o el padre «justo y sabio», que corrige a su retoño cuando aún está tierno? Quizá, en vez de asistentes sociales, educadores, tribunales de menores y reformatorios, sería mejor abrir cárceles de máxima seguridad y restablecer la tortura para los delincuentes juveniles.

Pero todavía queda una posibilidad aún más inquietante. ¿Y si yo le digo ahora que Sonia tiene veintisiete años y que Jaime es su marido? (No, no estoy haciendo trampa. Vuelva

a leer la historia: en ningún momento había escrito que Sonia fuera la hija. ) ¿Le parece normal que un marido le apague la tele a su esposa «porque ya ha visto suficiente», que le ordene hacerse la cama, que la obligue a comérselo todo, que le prohiba coger un papel o que le pegue un bofetón? ¿Sigue pensando que Jaime es un buen marido, pero que el carácter difícil de Sonia le hace perder a veces los estribos? ¿Acaso no *es* un derecho y un deber de cualquier marido corregir a su esposa y moldear su carácter, recurriendo si es preciso al castigo («quien bien te quiere, te hará llorar»)? ¿Acaso no juró ella, ante Dios y ante los hombres, respetar y obedecer a su marido? ¿Ha de intervenir el Estado en un asunto estrictamente privado?

¿Por qué al leer por vez primera la historia de Jaime y Sonia pensó usted que Sonia era una niña? Pues precisamente porque Jaime le gritaba y le pegaba. Inconscientemente, usted ha pensado: «Si la trata así, debe de ser su hija. » No se nos ocurre que se pueda tratar así a un adulto, lo mismo que al leer las palabras «ataque racista» en un titular, no se nos ocurre pensar que las víctimas puedan ser suecas.

La violencia nos parece más aceptable cuando la víctima es un niño; cuanto más pequeño, mejor.

Veamos otro ejemplo. Pedro, de seis años, pide un chicle en la panadería. Maite finge no haberle oído. Pedro insiste. «Un chicle, por favor. » «No. » «¡Quiero un chicle!» «¡Te he dicho que no!» «¡Quiero un chicle!» «Mira, es que me pones de los nervios. Te he dicho veinte veces que no te doy ningún chicle exclama Maite mientras *agarra* fuertemente al niño por un codo y lo arrastra fuera de la panadería.

¿Quién no ha visto, quién no ha vivido una escena así? Es fácil comprender que una madre acabe por perder la paciencia...

¿Y si resulta que Maite no es la madre? La madre, amable lectora, es usted. Ha enviado usted a su hijo Pedro, con una monedita en la mano, a comprar un chicle (no hay ni que cruzar la calle), y Maite, la panadera, lo ha tratado de ese modo. ¿No iría usted a protestar? ¡A que no vuelve a comprar en esa tienda!

La violencia contra un niño nos parece más aceptable cuando el agresor es un padre o maestro que cuando es un desconocido. De hecho, jamás permitiríamos que un desconocido se acercase a nuestro hijo en la calle y le pegase.

Y para el niño, ¿qué es más aceptable? La agresión de un desconocido te puede causar dolor físico y miedo. Pero, ¡tu propio padre! Al dolor y al miedo se unen el asombro, la confusión, la traición, la culpa (sí, la culpa; aunque parezca increíble, los niños tienden a pensar que, si les pegan, es porque se lo habrán merecido. Incluso los que sufren las palizas de un padre alcohólico se sienten culpables). Un desconocido sólo golpea tu cuerpo; tus padres, además, pueden golpearte el alma.

Imagine ahora que su hijo, de diez años, ha tenido una disputa en el colegio. Un empujón, una zancadilla, unos cuantos insultos, un revolcón por el suelo... Resultado final: un niño lloroso, la ropa sucia y un arañazo en la rodilla. ¿Iría usted a protestar al colegio o a hablar con los padres de los agresores o con los agresores mismos? Probablemente no, salvo que las agresiones fueran continuas o se produjeran lesiones graves. Al fin y al cabo, «son cosas de niños». Es más, muchos padres y no pocas madres le dirían a su hijo que lo que tiene que hacer es dejar de lloriquear y plantar cara a los matones...

Perdón, ¿he dicho su hijo de diez años? Quería decir su marido de treinta. Un compañero de oficina, tras una discusión,

le ha pegado un puñetazo y le ha tirado al suelo mientras los demás colegas se reían y gritaban: «¡Dale, dale fuerte!». ¿Hay alguna diferencia?

Claro que la hay. Un comportamiento así nos parece inaceptable. No hace falta esperar a que se repita cada día, ni a que haya un hueso roto. He visto poner una denuncia ante los tribunales por mucho menos. El adulto que denuncia una agresión no es un quejica ni un chivato, sino que está defendiendo sus derechos. Los niños, en cambio, están sometidos a una ley del silencio tan dura como la de la mafia, y cualquier queja puede ser recibida con el desprecio de los compañeros e incluso de los profesores[74].

Podemos inventar mil excusas para maquillar la realidad, pero lo cierto es que nuestra sociedad condena la violencia, excepto cuando la víctima es un niño. Si la víctima es un niño y si el agresor es otro niño, un maestro o sobre todo un padre, se toleran y a veces aplauden dosis increíbles de violencia. David Finkelhor, un sociólogo norteamericano que ha investigado en profundidad la violencia familiar y los malos tratos, señala tres motivos principales por los que los niños son agredidos con tanta frecuencia[75]:

1) Los niños son débiles y dependen de los adultos.
2) La justicia no se ocupa de protegerles, y la sociedad no condena las agresiones.
3) Los niños no pueden escoger con quién se relacionan: no pueden cambiar de padres, de escuela o de barrio cuando quieren.

¿Estoy diciendo entonces que no podemos jamás, por ningún motivo, pegar a un niño? Exactamente. ¿Y cómo podemos entonces imponer disciplina? Imagínese que su hijo hace exactamente

lo mismo dentro de quince años. No le podrá pegar porque será más fuerte que usted (ése es, no nos engañemos, el principal motivo por el que no pegamos a los chicos mayores). ¿Cómo resolverá entonces la situación? Pues vaya practicando.

Estoy de acuerdo con Spock[71] cuando afirma que algunos padres, en vez de pegar a sus hijos, recurren a formas todavía más dañinas de violencia, como la humillación, los gritos constantes, las burlas o el desprecio. Como en todo, hay gradaciones; y las burlas e insultos cotidianos pueden ser peores que una bofetada flojita de tarde en tarde. Pero eso no me sirve como justificación para las bofetadas.

¿Debe detener la policía a los padres que pegan a sus hijos? O, en un sentido más amplio, ¿somos malos padres porque alguna vez hemos pegado a nuestros hijos? ¿O porque les hemos pegado muchas veces? ¿Sufrirá mi hijo un «trauma» por aquella vez, hace doce años, que perdí los nervios y le pegué?

Por supuesto, la policía y la justicia han de intervenir en los casos graves de violencia y crueldad; y otros casos un poco menos graves caerán en el terreno de la psiquiatría y del trabajo social. Pero no es menos cierto que sería difícil encontrar a un padre que nunca ha levantado la mano o la voz contra un hijo.

También hay matrimonios, parientes, amigos o compañeros de trabajo que alguna vez (o muchas veces) han discutido agriamente, se han insultado o ridiculizado, incluso se han golpeado, y sin embargo han conseguido la reconciliación y el equilibrio. Sin duda, en muchos casos leves de violencia, tanto en la familia como fuera de ella, la intervención de la policía y de los jueces no haría más que empeorar la situación y dificultar un arreglo amistoso.

Lo que diferencia, a mi modo de ver, la violencia contra los hijos de otros tipos de violencia en nuestra sociedad, lo

que la convierte en una intolerable ignominia, es la justificación. No sólo una parte importante de la opinión pública. sino también un gran número de profesionales e intelectuales, por lo demás cultos, amables y respetuosos, insisten en afirmar que la «bofetada a tiempo» no sólo es admisible, sino recomendable, que constituye un procedimiento «educativo» útil y valioso que ayuda a la víctima a ser mejor. Se le dice a la víctima que «es por tu propio bien» e incluso, en el colmo del cinismo, que «a mí me dolió más que a ti». Nadie, al menos en un país democrático y a principios del siglo xxi, se atrevería a justificar de ese modo la violencia si la víctima fuera un adulto.

No hace falta llegar a los casos extremos que salen en los periódicos, a las quemaduras de cigarrillo o a los huesos rotos. Cada día hay niños entre nosotros que reciben bofetadas por «contestar» a un adulto, que escuchan gritos, burlas e improperios por actividades perfectamente inocentes, que son castigados por accidentes o errores involuntarios, que son recluidos durante horas en cuartos convertidos en celdas de castigo, que son obligados a volverse a tragar lo que acaban de vomitar o castigados sin ejercicio al aire libre o sin actividades de ocio. Y todo ello en base a leyes y reglamentos que no están escritos, normas que a menudo se inventan después de producirse los hechos, mediante juicios en que una misma persona es policía, testigo, juez y verdugo sin ningún documento escrito, sin defensor, sin posibilidad de recurso (la protesta suele generar un aumento del castigo). Si todo eso no ocurriera en un hogar, sino en una prisión, y las víctimas no fueran niños, sino criminales y terroristas, se producirían interpelaciones en el Parlamento.

Propongo que pongamos fin a esta justificación. Que dejemos de pensar como vivimos, e intentemos vivir como pensamos.

Y si alguna vez «se nos va la mano» con nuestro hijo, hagamos exactamente lo mismo que si se nos fuera la mano con un compañero de trabajo o un familiar adulto:

-- Procurar por todos los medios que eso no ocurra.
-- Reconocer que hemos hecho mal y sentirnos avergonzados.

-- Pedir perdón a la víctima.

**Un experto en pegar a los niños**

No podría acabar este capítulo sin pasar revista a los argumentos de algunos partidarios de las bofetadas. Hay partidarios clásicos, como los que cita Miller[35]:

> Esta paliza no deberá ser un simple juego, sino que habrá de convencerlo de que vosotros sois sus amos [... ]. Sin embargo, tendréis que guardaros muy bien de que, al castigarlos, la ira se apodere de vosotros, pues el niño será lo suficientemente perspicaz para advertir vuestra debilidad y considerar como un efecto de la ira el castigo que, a sus ojos, hubiera debido ser la aplicación de la justicia. (J. G. Krüger, 1752. )

Entre los autores modernos, no he encontrado a ninguno tan convencido como el Dr. Christopher Green, norirlandés afincado en Australia y autor de un libro de título revelador: *Cómo domar a los niños*. (El título original usa la palabra *toddler*, un término intraducibie que designa a los niños de aproximadamente uno a cuatro años. )[76]

Comienza Green afirmando que «en modo alguno justifica las palizas, los castigos excesivos, la violencia o el abuso de

los niños». A continuación, acusa a «ciertos activistas anti-castigo corporal» de:

> [... ] usar su posición y desinformación para causar preocupación innecesaria en la mayoría de los buenos padres que no están en contra de una bofetada ocasional.

No queda claro si los «buenos padres» son buenos a pesar o precisamente a causa de la bofetada. Es admirable la inversión de la culpa: la víctima no es el niño al que su propio padre ha pegado una bofetada, sino el pobre padre que ha sufrido una «preocupación innecesaria» por culpa de los activistas desinformados. ¿No podría ocurrir que una «preocupación innecesaria a tiempo» sea beneficiosa para la educación de los padres?

Describe luego Green algunos casos en que se usan mal las bofetadas: la falta de consecuencia (el padre se arrepiente de haber pegado a su hijo y cede), la gota que colma el vaso (el padre soporta «una larga serie de molestias» y al final salta ante un hecho de poca importancia), el peligro de que el niño responda y pegue al padre, la indiferencia del niño:

> Algunos niños pequeños están excepcionalmente dotados para el teatro. Cuando se les golpea, aguantan estoicamente como Rambo cuando le interrogan, te miran a los ojos y con la más absoluta insolencia dicen: «¡No me ha dolido!» Por supuesto que ha dolido, pero saben que esta reacción enfurecerá y castigará al que les golpea por haber levantado un dedo contra alguien tan importante.

Estamos hablando de niños de menos de cuatro años. A esa edad (y también más tarde), un niño al que se le da una

bofetada ocasional reacciona con incredulidad y asombro, frustración y llanto incontrolable. Un niño ha de estar «curtido» por docenas de bofetones para ser capaz de aguantar el llanto y contestar «no me ha dolido». Una vez más, se culpabiliza a la víctima: es el niño golpeado el «insolente», el que «hace teatro», el que «se cree muy importante», el que «castiga». ¿Debemos entender que el padre que golpea repetidamente a un niño de tres años no es insolente, comediante ni engreído, sino todo lo contrario, amable, sincero y humilde?

Si no lloras cuando te pegan, eres insolente; pero, ojo, si lloras, eres manipulador, como advierte el Dr. Green en otro pasaje:

> «Cada vez que alzo la voz para imponer disciplina, se deshace en llanto. » Esta es una situación frecuente en que la disciplina correcta y apropiada nos sale por la culata y deja a los padres castigados, confusos y con sentimiento de culpa [... ]. Saben que tienen malas cartas, pero usan las lágrimas como un triunfo ante sus padres.

La traducción no hace justicia a las generosas opiniones del Dr. Green sobre los niños, pues *to trump* significa al mismo tiempo «jugar una carta de triunfo» e «inventar una falsa historia para engañar a alguien». Así pues, amable lector, si tu padre te pega, no llores mucho (pues harás sentir culpable a tu padre), pero tampoco te abstengas de llorar (lo que tendría el mismo fatal resultado). Los buenos hijos, siempre preocupados por no causar un trauma psicológico a sus padres, responden a las bofetadas con un llanto breve y bien modulado que exprese profundo agradecimiento por los paternales desvelos y decidido propósito de enmienda.

A continuación explica el Dr. Green la forma correcta de abofetear a los niños. (Sí, amigo lector, se han publicado en nuestro país y en otros países civilizados manuales prácticos para enseñar la técnica de golpear a los niños; y tales libros no han sido retirados del mercado, ni sus autores denunciados. ¿Se imagina el escándalo si existiera un manual para policías titulado *Domar sospechosos,* explicando la forma correcta de golpear a un detenido?) Afirma Green que es mejor abofetear a los niños más pequeños, de dos años, por que con ellos es más efectivo el método, y que una bofetada tiene un rápido efecto, establece claramente los límites, impide la escalada del conflicto, resuelve una situación de empate y es muy valiosa para evitar que el niño vuelva a cometer actos peligrosos.

Como ejemplo de esto último, un niño trepa sobre la barandilla del balcón. ¿Qué mejor, dice Green, que una «bofetada fuerte» para evitar que lo vuelva a hacer? Pues bien, hay muchas cosas mejores. En primer lugar, un niño de dos o tres años no puede trepar sobre la barandilla de un balcón si no se ha producido un grave fallo de seguridad: no debe haber macetas por las que trepar, la barandillas con barrotes horizontales deberían estar prohibidas por la ley y un niño de esa edad jamás debería quedarse solo en un balcón. Si nos despistamos un minuto, lo siguiente que veamos puede ser a nuestro hijo encima de la barandilla. No le pegamos para «educarle», sino para descargar sobre él la culpa que en realidad sabemos nuestra por habernos despistado. Puesto que somos humanos, y por tanto imperfectos, tarde o temprano nuestro hijo se pondrá en peligro durante un descuido: en el balcón, cruzando la calle, acercándose a la cocina o metiendo los dedos en un enchufe. Por supuesto, no sería adecuado en un caso así limitarse a sonreír y decirle: «¡Ay, pillín, no vuelvas a abrir

la llave del gas!» Pero la respuesta lógica y espontánea de cualquier padre: ponerse muy serio, gritarle que eso no se hace, que la cocina es «pupa» y sacarlo inmediatamente de la cocina cerrando la puerta son más que suficientes para que rompa a llorar cualquier niño que no esté acostumbrado a las bofetadas. Si el niño tiene la edad y madurez suficientes (digamos unos cuatro años), bastará eso para que no vuelva a tocar el gas en su vida. Si el niño tiene año y medio, más vale mantener la vigilancia porque probablemente es incapaz de entender, con o sin bofetada, qué peligro puede haber en la llave del gas.

Otro experto en bofetadas, esta vez español, es el Dr. Castells, psiquiatra infantil[77]. Propone, entre otros, un uso realmente original de la bofetada:

> Cuando su hijo se ponga a llorar por las buenas, desconsolado y gratuitamente, es preferible darle un motivo concreto; por ejemplo, una buena bofetada.

¿Lloran los niños sin motivo? ¿Alguna vez, amigo lector, ha llorado usted sin motivo? El niño llora por hambre o por frío, por dolor o por cansancio, por frustración o por rabia, pero en cualquier caso llora por algo. Lo más próximo a «llorar sin motivo» de que es *capaz* un ser humano se produce en la depresión; y, hasta donde yo sé, las bofetadas no son un método habitual para tratar la depresión en el adulto. Por si acaso, si alguna vez me siento deprimido, me guardaré mucho de pisar la consulta de cierto psiquiatra...

Lo que se está diciendo a los padres es que desoigan y desprecien el llanto de su hijo, que no intenten calmarle, consolarle, escucharle, averiguar qué le pasa u ofrecerle al menos contacto y compañía. ¿Por qué preocuparse por el sufrimien-

to de su hijo, por qué intentar compartir su sufrimiento *(con padecer)*, si es mucho más fácil arrearle una bofetada y todos contentos?

> Si vuestro hijo no quiere aprender porque vosotros así lo que réis, si llora con la intención de desafiaros, si causa daños para ofenderos, en una palabra, si quiere salirse con la suya: ¡adelante con los golpes y a darle hasta que grite: «Basta, papá, basta!» (Krüger, 1752, citado por Miller. [35])

Los que prefieran el camino difícil, usar la palabra en vez de la violencia, disfrutarán con el libro, tan distinto, de Cubells y Ricart (un pediatra y una psicóloga infantil). Ellos parten de una premisa fundamental[44]:

> También hay que olvidar el tópico de que el niño llora porque quiere. Para llorar es necesario estar sintiendo alguna cosa.

Sorprendentemente, los partidarios de la bofetada con frecuencia se sienten en la necesidad de lavar su imagen:

> Ante todo, permítanme afirmar inequívocamente que no soy un entusiasta de las bofetadas. (Green. )
> Con lo dicho, no vaya a creer el lector que somos unos sádicos y acérrimos abofeteadores de infantes. (Castells. )

¡No, por Dios! Ni por un momento lo habíamos creído...

Uno de los aspectos más terribles de la violencia hacia los niños es la facilidad con que se transmite de generación en generación. Castells lo expresa con claridad (pues es un dato bien conocido por la ciencia, y como psiquiatra no puede ignorarlo):

> Asimismo, somos conscientes de que hay progenitores fervientes partidarios de los castigos físicos, porque, a su vez, fueron pegados insistentemente cuando eran pequeños.

Sí, los niños maltratados se convierten con frecuencia en padres maltratadores. Varios motivos contribuyen a mantener esta nefasta cadena. Por una parte, el niño crece sin conocer otro modelo, otra manera de hacer las cosas, otra forma de educar. Crece, también, con problemas psicológicos fruto del maltrato recibido, problemas como la agresividad o la incapacidad para empatizar con el sufrimiento ajeno. Pero, también, y tal vez sobre todo, el niño crece con la necesidad de justificar a sus padres. Los hijos quieren a sus padres con locura y sienten la obligación de justificarlos[35]. Todo lo que hicieron mis padres, bien hecho estuvo. Si yo no pego a mis hijos, es como si les pasase por la cara a mis padres que hicieron mal en pegarme a mí. Con absoluta devoción filial, Castells cae, sólo una página después, en el mismo defecto que antes ha atribuido a otros:

> Todos —o la gran mayoría— hemos recibido algún que otro sonoro cachete de nuestros padres que, curiosamente, recordamos de mayores con cariño y, también, añoranza de que ya no están para volver a propinárnoslo.

Mucho antes, Théophile Gautier lo había expresado con palabras más hermosas al describir la desolación del joven barón de Sigognac (El *capitán Fracasse):*

> La solicitud de su padre, que pese a todo echaba de menos, apenas se había traducido en algunas patadas en el trasero o en ordenar que le dieran de latigazos. En estos momentos sentía

> tanta añoranza que hubiera sido feliz de recibir una de estas amonestaciones paternas cuyo recuerdo le hacía venir lágrimas a los ojos, pues una patada de padre a hijo no deja de ser una relación humana...

Una relación humana, en efecto. Los niños necesitan tan desesperadamente el contacto y la atención de sus padres que son capaces incluso de aceptar los malos tratos como prueba de cariño, a falta de algo mejor. Algunos niños que no logran recibir suficiente atención «sana» por las vías normales llegan a buscar una atención patológica por vías anómalas. Son niños «malos», desafiantes, que «parece que la estén buscando»

Algunos padres explican la bofetada diciendo: «La estaba pidiendo a gritos. » ¿Cree que su hijo pediría una bofetada si pudiera o si supiera cómo pedir alguna otra cosa, si se sintiera *capaz de* obtener otra cosa, si fuera *capaz* (en los casos más graves) de concebir la existencia de otra cosa?

Yo también espero que, algún día, mis hijos me echen de menos con lágrimas en los ojos o me recuerden con cariño. Pero espero que no sea por una patada, ni por una bofetada. Y a usted, ¿qué recuerdo indeleble le gustaría dejar?

## EL CASTIGO

Muchos que están en contra de las bofetadas defienden, en cambio, otras formas de castigo: la retirada de privilegios (sin postre o sin televisión), las consecuencias naturales («como no cuidas los juguetes, los guardaré»)... La sociedad norteamericana parece especialmente obsesionada por el castigo, o al menos en sus telecomedias se asombra uno de ver a adolescentes que son casi hombretones diciendo espontáneamen-

te: «Sé que he hecho mal, no podré salir en doce semanas. » No creo que los niños necesiten castigos para aprender, lo mismo que no los necesitamos los adultos. Los niños desean hacer felices a sus padres y lo intentan con todo su entusiasmo (aunque no siempre saben cómo). El que sabe que ha hecho mal, intentará no volverlo a hacer y no necesita ningún castigo. Al que no lo sabe, basta con decírselo. Si no está de acuerdo, si él cree honradamente que ha hecho bien, no cambiará de opinión por un castigo. Antes bien, sentirá rabia y humillación y volverá a hacer lo mismo en cuanto pueda. Lo más que te pueden enseñar los castigos es a hacer ciertas cosas con disimulo, para que no te pillen. Eso no es una conciencia moral, sino pura hipocresía.

Es perfectamente posible educar a un niño sin castigos y sin la amenaza del castigo.

## BUSCANDO PROBLEMAS

El inventario de Eyberg (Eyberg Behavioral Child Inventory, ECBI) es un cuestionario para detectar problemas de conducta en los niños[78], en que los padres tienen que puntuar a sus hijos en 36 aspectos del tipo: «Tiene malos modales en la mesa», «Lloriquea o gimotea», «Se niega a obedecer hasta que se le amenaza con castigos»...

El padre o la madre han de valorar la frecuencia con que su hijo realiza tales atrocidades (nunca o casi nunca, algunas veces, siempre o casi siempre), y también deben decir si consideran que tal conducta es un problema en su hijo. Cuando los padres identifican 13 o más problemas, es que el niño tiene una «alteración de la conducta». De este modo se determinó que el 17 por ciento de los niños de Cantabria de entre dos y

trece años tenía problemas de conducta y que es muy útil usar el cuestionario en la consulta del pediatra. Teóricamente, la «alteración de la conducta» es un trastorno psiquiátrico que precisa de atención especializada, pero es dudoso que haya suficientes profesionales para atender tan gran número de «enfermos mentales».

El lector avispado habrá apreciado ya muchos de los problemas que presenta esta forma de «diagnosticar».

En primer lugar, el médico no observa directamente la conducta del niño, ni habla con un observador neutral, sino con los padres. En caso de conflicto, los padres son parte interesada y no se pueden considerar imparciales. Lo que el cuestionario mide no es, en realidad, la conducta del niño, sino la opinión que los padres tienen sobre dicha conducta. No es lo mismo decir «señor, su hijo tiene una grave alteración de la conducta», que «señor, tiene usted una pésima opinión de su hijo».

En segundo lugar, el sistema atribuye todos los problemas al niño. Es el niño el que grita demasiado, el que no obedece o el que llora mucho. ¿Acaso no hay padres que gritan demasiado a sus hijos, que les hacen llorar continuamente con insultos y golpes, que les abruman con exigencias excesivas y órdenes imposibles de obedecer? Alguno debe haber, pero con este cuestionario no encontraron a ninguno. ¡Qué raro!

Por ejemplo, a la frase «se niega a obedecer hasta que se le amenaza con castigos», la respuesta normal de unos padres normales debería ser: «No lo sé, nunca hemos amenazado a nuestro hijo. » En el Código Penal existe un delito de amenazas. Si un marido dijera: «Mi esposa se niega a obedecer hasta que la amenazo con un castigo», todos estaríamos de acuerdo en que es él quien tiene un problema de conducta. Pero si un padre o una madre dicen eso de su hijo, entonces pensamos que el «problemático» es el niño.

En tercer lugar, muchos (la mayoría, diría yo) de los puntos del cuestionario son más que discutibles como indicios de alteración de la conducta:

— Tarda mucho en vestirse.

¿Cuánto es mucho? Un cuestionario serio hubiera especificado, por ejemplo: «Tarda más de doce minutos en ponerse ropa interior, camisa y pantalones. » Tal como está, la calificación queda al criterio arbitrario de los padres. En todo caso, muchos adultos presentan esta «alteración de la conducta».

— Lloriquea o gimotea.

Eso es poco frecuente a los trece años; pero a los dos o a los cinco, ¿no lloran todos los niños?

— Se niega a comer la comida que se le ofrece.

Mucha gente se deja comida en el plato en los restaurantes y nadie parece preocuparse. Cuando un niño se niega a comer lo que se le ofrece, puede ser por tres motivos: le han puesto demasiada comida en el plato (es decir, no tiene hambre), no le gusta la comida (yo tampoco me como lo que no me gusta, ¿y usted?) o está enfermo y no tiene apetito.

— Reclama constantemente la atención.

Los niños pequeños necesitan atención constante y por tanto es normal y sano que la reclamen.

— Se enfada cuando no se sale con la suya.

¡Toma, igual que yo! A ver si es que estoy mal de la azotea y no lo sabía. Y usted, ¿no se enfada cuando no consigue lo que quiere? «¡Qué contento estoy! Hoy he suspendido un examen, mi novia me dio calabazas, he perdido a los bolos y me han puesto una multa por aparcar en doble fila. Hacía tiempo que no me divertía tanto. » Si enfadarse cuando no nos salimos con la nuestra es una enfermedad mental, igual necesitamos ir todos a una clínica de reposo.

—Le cuesta estar quieto un momento.

Cualquiera que tenga niños sabe que eso es normal. Si su hijo se queda quieto, más vale que lo lleve al médico.

—Discute con los padres sobre las normas de la casa.

Pero bueno, ¿estamos o no estamos en una democracia? Discutir las normas es un derecho, se llama «participación». Para ser buenos ciudadanos el día de mañana y poder discutir las normas con los gobernantes es preciso que los niños practiquen en el seno de la familia.

—Interrumpe a los adultos.

Interrumpir a la gente cuando habla no es de buena educación, pero resulta imprescindible para triunfar como tertuliano en radio o televisión. ¿Cuántas veces los padres interrumpimos a nuestros hijos, cuántas veces nos impacientamos con su lengua de trapo, cuántas veces les cortamos con un «no digas tonterías», «¿no ves que estamos hablando?», «he dicho que no y es que no», «ni "porfa" ni nada»... ? A los niños se les enseña con el ejemplo.

---Se hace pis en la cama.

La enuresis nocturna no es una alteración de la conducta, sino una variación normal del ritmo de maduración de los niños. Ya hace tiempo que se demostró que no se asocia con ningún tipo de problema psicológico.

—Insulta y discute con sus hermanos o con niños del entorno.

La rivalidad entre los hermanos es totalmente normal y, muchas veces, lo mejor que pueden hacer los padres es mantenerse al margen[79].

—Tiene malos modales en la mesa.

¿Puede alguien pensar seriamente que poner los codos en la mesa o hacer ruido al tomar la sopa es motivo para ir al psicólogo?

—Tiene dificultad para acabar lo que empieza.

¡Vaya cosa! La mayoría de las catedrales góticas están aún sin acabar.

Sorprende y preocupa la severidad del juicio paterno a la hora de considerar que un determinado niño tiene «un problema de conducta». Así, el 6 por ciento de los padres afirma que su hijo «se niega a hacer las tareas que se le solicita» siempre o casi siempre, y otro 52 por ciento dice que eso ocurre «algunas veces»; pero un 29 por ciento ve un problema en este punto. Es decir, buena parte de los padres considera que negarse a hacer las tareas «sólo algunas veces» ya constituye un problema. Del mismo modo, sólo el 5 por cien de «chin-

cha a otros niños» siempre o casi siempre, pero el 13 por ciento de los padres ve un problema; sólo el 5 por ciento «tiene dificultades para acabar lo que empieza» siempre o casi siempre, pero el 16 por ciento de los padres ve un problema; sólo el 6 por ciento «tiene rabietas» siempre o casi siempre, pero el 21 por ciento de los padres ve un problema... Sólo en dos apartados, «le cuesta estar quieto un momento» y «se hace pis en la cama», ocurre lo contrario: algunos padres afirman que su hijo lo hace siempre o casi siempre y sin embargo no ven en ello ningún problema (con lo que muestran mejor criterio que el autor del cuestionario).

¿No será que la constante repetición de comentarios negativos sobre los niños acaba deteriorando la percepción que tenemos de nuestros propios hijos?

## INSULTA, QUE ALGO QUEDA

Muchos adultos, al hablar sobre niños, recurren al estereotipo, al insulto y a la descalificación sistemática. Ello se hace muchas veces en tono jocoso, casi «cariñoso» («el monstruito», «los pequeños tiranos», «son unos trastos»), pero el daño está hecho: se transmite a los padres la idea de que sus hijos están en su contra y no merecen respeto como personas. Veamos algunos ejemplos concretos:

> Nada más rozar las sábanas, el granujilla empieza a gimotear. [15]

El «granujilla» tiene diez meses, pero su conducta se considera no sólo meditada y consciente, sino moralmente reprobable. La elección de las palabras no es casual: el bebé no empieza a gemir («quejarse con voz lastimera», según el dic-

cionario), ni mucho menos a llorar («derramar lágrimas por algún dolor físico o moral»), sino a gimotear («gemir, quejarse o llorar sin causa justificada»). ¿Quién ha dicho que no tiene motivo?

Veamos otros insultos:

> Los niños pequeños son negativos, muestran poco sentido común y una completa falta de respeto por los derechos de los demás. [76]

¿Cree que exagero? ¿No le parece que esta frase sea tan insultante? Sustituya «niños pequeños» por «negros» o por «mujeres» y dígame qué le parece ahora.

> El diez por ciento de los niños estudiados eran pequeños terroristas. [76]

Ésta es una acusación muy grave. Sustituya «niños» por «sindicalistas», «catalanes», «clientes», «funcionarios» o cualquier otro término referido a personas adultas y podría recibir una demanda por difamación.

> Hacen que sus madres se sientan inferiores. Los niños pequeños tienen una capacidad increíble para desmoralizar a sus madres. Muchos actúan como completos ángeles cuando están al cuidado de otros, reservando su lado demoniaco exclusivamente para sus padres. [76]

¡Vaya descubrimiento! Sin necesidad de insultos y exageraciones como «demoniaco», lo cierto es que todos nos comportamos mejor con desconocidos que con familiares. Usted soporta de sus compañeros de trabajo, y no digamos de sus jefes, desaires que provocarían una discusión con su cónyuge.

Nos quejamos menos de la comida en un restaurante que en casa (y, cuando comemos en casa de un amigo, jamás nos quejamos de la comida). Usted, padre lector, ¿dónde se hacía mejor la cama, dónde barría y fregaba sin rechistar, dónde obedecía al instante y sonriendo: en casa o en la mili? ¿Significa eso que quería o respetaba más a su sargento que a su madre? Claro que no, simplemente le tenía más miedo. En España ha habido muchas más huelgas y manifestaciones bajo el gobierno socialista que en tiempos de Franco. ¿Significa eso que los obreros estaban más contentos con Franco? Es un hecho que no protestamos más cuando somos más desgraciados, sino cuando tenemos más esperanzas de que nuestras protestas sirvan de algo. Protestamos más cuando nos sentimos aceptados y queridos. Como afirma Bowlby[80]:

> Debido a los vínculos emocionales que unen al hijo con sus padres y a éstos con el hijo, los niños se comportan siempre de un modo más pueril con sus padres que con otras personas [.. ]. Esto *es* incluso cierto en el mundo de las aves. Los pinzones jóvenes, que son ya suficientemente capaces de alimentarse por sí solos, a veces comienzan a solicitar alimento de un modo infantil cuando ven a sus padres.

El mismo Freud no se quedaba corto con sus descalificaciones:

> Un exceso de ternura materna quizá sea perjudicial para el niño por acelerar su madurez sexual, acostumbrarle mal y hacerle incapaz, en posteriores épocas de su vida, de renunciar temporalmente al amor o contentarse con una pequeña parte de él. Los niños que demuestran ser insaciables en su demanda de ternura materna presentan con ello uno de los más claros síntomas de futura

> nerviosidad. Por otra parte, los padres neurópatas son, en general, los más inclinados a una ternura sin medida, despertando así en sus hijos, antes que nadie y por sus caricias, la disposición a posteriores enfermedades neuróticas.

Y es que de insultar a los niños a insultar a los padres sólo va un paso, y si usted trata a sus hijos con ternura, es un neurópata.

«No», dirá el lector, «Freud sólo llama neurópatas a los que muestran una ternura sin medida, no a los que muestran una ternura normal». De acuerdo, pero, ¿qué es una ternura sin medida? Para muchos, en nuestra sociedad, tomar en brazos a un niño que llora ya es excesiva ternura.

No es Freud el único, ni mucho menos, que ridiculiza a los padres que tratan con «excesiva ternura» a sus hijos:

> Sacarle de la cama cuando debe dormir no es mostrar ternura, sino estúpida ignorancia. [33]

Veamos cómo describe el Dr. Green su método de dejar llorar a los niños para enseñarles a dormir:

> Déjenlo llorar cinco minutos si son ustedes normales, diez minutos si son duros, dos minutos si son delicados y un minuto si son muy frágiles. La duración del llanto depende de la tolerancia de los padres y de cuan genuinamente agitado se ponga el niño. [76]

Es decir, que los padres que no quieren dejar llorar a su hijo son delicados, frágiles e incluso faltos de tolerancia (¡intolerantes!); pues en una increíble corrupción del lenguaje, «tolerancia» significa ahora la capacidad para oír llorar a tu propio hijo sin hacerle ni puñetero caso. Incluso admitiendo que

dejar llorar a los niños fuera moralmente aceptable (¡cosa que no admito en absoluto!), ¿no parecería más lógico adaptar la duración del llanto a la resistencia del niño y no a la de los padres? (Deje llorar cinco minutos al niño normal, dos al delicado, uno al frágil... ) Pero, claro, al Dr. Green no le preocupa lo que pueda sufrir un niño de meses, sino lo que pueda sufrir un adulto de veinte o treinta años.

## EL CONTROL DE ESFÍNTERES

Un derecho humano que no suele venir en los libros, pero que sin embargo es ampliamente respetado, es el de defecar cuando nos viene en gana. Por supuesto que a veces nos pilla el apretón en un acto social o lejos de un inodoro, y nos vemos obligados a aguantarnos (y todos sabemos lo que eso cuesta). También sabemos lo que cuesta defecar cuando no se tienen ganas (el típico «ve al lavabo antes de salir, que luego no podremos»). ¿Se imagina usted que el director de una fábrica, para evitar pérdidas inútiles de tiempo, obligase a los empleados a ir al lavabo de once a once y cuarto, todos a la vez? ¿Verdad que parece, más que humillante, grotesco, que daría lugar a protestas, que saldría en la prensa?

Si obligar a un adulto a ir al lavabo a las 11: 45 o prohibírselo a las 13: 28 nos parece una ridiculez, mucho más ridículo nos parecería intentarlo con un bebé. Si nuestra hija de nueve (o diecinueve) meses se hace caca encima, no es para fastidiar, ni por maldad, ni por enfermedad, sino porque es lo normal, porque a esa edad los bebés no tienen todavía control de esfínteres. Y si a los cinco meses (o a los quince) sentamos a nuestro hijo en un orinal y no hace nada, no pensamos que nos esté tomando el pelo o desafiándonos, ni que haya que llevar-

la al psiquiatra, sino simplemente que es normal, que todavía no sabe usar el orinal. A decir verdad, a los cinco meses ni siquiera nos sorprendería que se cayera del orinal.

Pero hubo un tiempo, lo crea o no, en que se obligaba (o se intentaba obligar) a los niños de nueve meses y a los de cinco a usar el orinal. En 1941, el Dr. Ramos, refiriéndose al segundo trimestre (es decir, entre los tres y los seis meses), afirma:

> Que el reglamentar los actos naturales de la defecación y la micción es también un poderoso medio educativo. A partir de los tres meses la madre pondrá al niño en el orinalito a las horas en que suele hacer la deposición [... ] y si no lo hiciere, está permitido durante unos días solamente introducirle un supositorio de manteca de cacao o glicerina con objeto de que asocie la idea de «orinalito» y «hacer pon». [37]

¿Se han fijado en un detalle? El control de esfínteres no es un fin, sino un medio. No se educa al niño para que haga caca en el orinal, sino al revés: se reglamenta la defecación para educar al niño. El fin no es conseguir que el niño no se ensucie, eso es sólo secundario. El verdadero fin es que el niño se eduque, es decir, aprenda a obedecer, a cumplir la voluntad de sus padres. El que ha sido capaz de obedecer una orden tan ridicula como «caga ahora mismo», obedecerá luego, sin protestas ni preguntas, cualquier otra orden. Ya en 1905 lo había expresado Freud con total claridad:

> Uno de los mejores signos de futura anormalidad o nerviosismo es, en el niño de pecho, la negativa a verificar el acto de la excreción cuando se le sienta sobre el orinal; esto es, cuando le parece oportuno a la persona que está a su cuidado, reservándose el niño tal función para cuando a él le parece oportuno verificarla. [81]

Es decir, un niño de pecho (suponemos que se refiere a un niño menor de doce meses) que no hace caca cuando le dicen sus padres, sino cuando le vienen ganas, se está «negando» a obedecer, se está «reservando» ese dudoso placer, está desafiando la autoridad paterna y dando claros síntomas de futura anormalidad, de neurosis. Todos los niños que siguen usando pañal después del año serán (o ya son) neuróticos, según Freud. ¡Con razón se dice que «hay más fuera que dentro»!

¿Por qué Freud, Ramos y muchos otros estaban tan convencidos de lo que decían? Algún niño habrían visto usar con éxito el orinal antes del año para afirmar que eso es lo normal. Algún neurótico conocerían que tuvo problemas con el orinal, para concluir que existe una relación entre ambas cosas.

En efecto, el método funcionaba con muchos niños. Algunos hacen caca cada día a la misma hora, y si los pones en el orinal justo a esa hora, ¡prueba conseguida! Con la repetición, el niño asociaba el orinal con hacer caca y se acababa creando un reflejo condicionado. El ejemplo típico de reflejo condicionado es el famoso perro de Pavlov, al que se hacía escuchar una campanilla cada vez que comía. Al final, sólo con oír la campanilla, ya empezaba a secretar saliva («se le hacia la boca agua»). El reflejo condicionado es inconsciente, no requiere inteligencia (el perro no la tenía), ni libre albedrío (el perro no puede secretar saliva a voluntad, sino sólo cuando oye la campanilla).

Si la asociación entre sentarse en el orinal y hacer caca no se conseguía por casualidad, se provocaba con un supositorio de glicerina o una lavativa, que suelen producir una deposición al cabo de pocos minutos. Además, es sabido que el frío hace orinar a los niños pequeños, con lo que

sólo por bajarles los pantalones ya es fácil que hicieran algo.

Pero había, por supuesto, muchos niños en los que no se conseguía condicionar el reflejo, muchos niños que no hacían caca cuando les ordenaban. Hoy día, la abuela, la vecina, la enfermera, el pediatra y el libro dicen a los padres inexpertos: «Claro, ¿qué esperabais? A esta edad todavía no controlan esfínteres. » Los padres dicen «¡ah, bueno!» y guardan el orinal hasta el año próximo, y aquí paz y después gloria. A esos niños no les pasa nada y evidentemente no se vuelven neuróticos.

Pero hace ochenta años, cuando el niño de seis meses no hacía caca en orinal, la vecina, la abuela, el pediatra, el libro y el psiquiatra le decían a los padres: «No puede ser, os toma el pelo», «a ver si está enfermo», «un primo mío empezó así y acabó en el manicomio», «tenéis que insistir», «mano dura es lo que necesita este niño»... Los atribulados padres insistían, ponían al niño en el orinal durante horas («hasta que no hagas caca no te mueves de aquí»), le gritaban, amenazaban y castigaban, se burlaban de él («¡tan mayor y todavía con pañales!»), le llevaban al médico, le daban laxantes, le ponían lavativas, le sumergían el culo en agua caliente como castigo (los libros describen aún las típicas quemaduras por agua hirviendo)... No es de extrañar que algunos de aquellos pobres niños acabasen neuróticos. La profecía se cumplía, los vecinos y pediatras exclamaban «ya advertí que este niño acabaría mal si no se le enseñaba a usar el orinal antes del año», y Freud (como casi todo el mundo en su época) confundió el efecto con la causa. Ni siquiera podían sospechar que eran, precisamente, los esfuerzos por «educar» al niño los que habían causado la neurosis. Por suerte, cada vez más médicos se fueron dando cuenta de cuál era el verdadero problema, y en los

años setenta el doctor Blancafort expresó a la perfección lo que la ciencia pensaba entonces (y sigue pensando):

> Antes del año resultan inútiles *e* incluso a veces contraproducentes los intentos de «enseñar» al niño a controlar correctamente sus necesidades fisiológicas. [... ] Al niño se le tiene que educar, pero no «domesticar», como si de un animalito se tratase. Precisamente esto es lo único que, como máximo, conseguirían las madres tenaces y obsesivas: domesticarlo, pero a costa de mantener al niño largas horas sentado en el orinalito, lo que acabaría constituyendo una auténtica tortura en el pequeño y determinando en no pocas ocasiones una actitud de negación y rechazo, cuando no de verdadero terror. [... ] Es fácil que el niño se encuentre en condiciones de ejercer un control perfecto sobre estas necesidades hacia los dos años de edad. [82]

Totalmente de acuerdo. Sólo un reproche le haría al doctor Blancafort: en vez de reconocer que la medicina y la psiquiatría habían metido la pata en este tema, le hecha la culpa a las «madres tenaces y obsesivas». Pobres madres, no hacían más que seguir las recomendaciones de los pediatras y psiquiatras de treinta años atrás.

Por suerte, la puericultura actual es científica y ya no se hacen barbaridades como la de enseñar a los niños a usar el orinal a los tres meses, ¿verdad? Pues sí, se hace una barbaridad semejante para «enseñar» al niño a dormir. Algún día, cuando se reconozca que dejar llorar a los niños por la noche y obligarlos a dormir separados de sus madres durante los primeros años «es inútil e incluso contraproducente» y que esos métodos «domestican, pero no educan», también le echarán la culpa a las «madres tenaces y obsesivas». Como si la idea hubiese sido de ellas.

## Cuándo y cómo quitar los pañales

Muchas veces se habla de «aprendizaje del control de esfínteres» y eso deja a los padres vagamente intranquilos. Porqué, aparentemente, un aprendizaje requiere una enseñanza. ¿Quién y cómo ha de enseñar al niño a controlar sus esfínteres, sea eso lo que sea?

Pues no, aprender a no hacerse pipí encima, lo mismo que aprender a caminar, a sentarse o a hablar, son cosas que no requieren estudio ni enseñanza. Existen niños de diez años y también adultos que no saben leer o que no tocan el piano porque nadie les enseñó. Los padres tienen que hacer algo (enseñar a su hijo o buscarle un profesor o una escuela) si quieren que aprenda esa y muchas otras cosas. Pero no hay niños de diez años que no sepan caminar, sentarse o hablar, o que se hagan pipí encima (despiertos). Todos los niños sanos (y buena parte de los enfermos) controlan perfectamente el pipí (de día) y la caca a los cuatro años o bastante antes.

Por lo tanto, la pregunta no es «¿qué tengo que hacer para que mi hijo aprenda a usar el retrete?», pues haga usted lo que haga, tanto si lo hace todo «bien» como si lo hace todo «mal», o incluso aunque no haga nada de nada, su hijo aprenderá. La pregunta es «¿qué puedo hacer para que mi hijo no sufra mientras aprende a usar el retrete?» Y la respuesta es «más vale que no haga nada». O que haga lo menos posible.

Cuando los padres hacen algo, cuando sientan al niño a ciertas horas en el orinal, cuando le obligan a estar sentado hasta que hace algo, cuando le riñen si se lo hace encima, a la larga el niño aprenderá también a ir al retrete, pero será desgraciado en el proceso (y sus padres también). En casos extremos, es probable que ciertas «enseñanzas» desafortunadas pue-

dan retrasar el aprendizaje o producir en el niño un rechazo a defecar que se convertirá en estreñimiento.

Pero si no le quitamos nunca el pañal, ¿cómo aprenderá? ¿No seguirá llevando pañal toda la vida? Lo dudo. No conozco a nadie que haya hecho la prueba; pero sospecho que, incluso si los padres no tomasen nunca la iniciativa, todos los niños acabarían por arrancarse el pañal ellos mismos. Nadie va con pañal por la calle a los quince años. Pero el caso es que los pañales cuestan dinero y cambiarlos cuesta un esfuerzo, y casi todos los padres hacen, antes o después, un esfuerzo para quitar el pañal a sus hijos.

En principio, eso no debería traer ningún problema. El pañal es algo totalmente artificial, un invento relativamente reciente que no busca la comodidad del niño, sino la de sus padres. Los niños no necesitan pañal. Muchos padres le quitan a su hijo el pañal en verano y que sea lo que Dios quiera. Incluso antes del año, cuando saben que es imposible que el bebé controle el pipí y la caca de forma voluntaria. Para hacerlo, por supuesto, es conveniente no tener alfombras ni moquetas en casa, y es necesario estar dispuesto a fregar cualquier rincón en cualquier momento, sin el menor reproche. Así se ahorra el niño algunas escoceduras por el calor y los padres mucho dinero en pañales. Al final del verano, si (como era de esperar) el niño se lo sigue haciendo todo encima, se le vuelve a poner el pañal y tan contentos.

En el primer verano después de los dos años, cuando de verdad hay alguna esperanza de cambio, los padres pueden explicarle al niño lo que se espera de él: «Cuando tengas ganas de hacer pipí o caca, avisa. » Pero, por supuesto, no se harán pesados preguntando cada media hora (basta con que lo expliquen una vez en junio o, como mucho, cada quince días), ni lo sentarán en el orinal cuando no lo ha pedido, ni

le reñirán o criticarán ni se burlarán de él por los escapes o por las falsas alarmas, ni mostrarán impaciencia. Puede ser útil preguntarle si prefiere usar el retrete, como papá y mamá, o un orinal (y que elija el que más le gusta) o un adaptador para el retrete. Mientras no haya un mínimo control, es prudente ponerle el pañal para salir a la calle.

Algunos niños logran el control en este verano, otros en el siguiente. Algunos, por supuesto, alcanzan la madurez entre medias y piden que se les quite el pañal en invierno («¿Estás seguro?» «Sí. » «Bueno, vamos a hacer la prueba. »)

Quitar el pañal, decíamos, no habría de traer ningún problema, pero a veces lo trae. Incluso sin obligarles, sin reñirles, sin ponerse pesado y sin hacer comentarios ofensivos, algunos niños se niegan a que les quiten el pañal. Están tan acostumbrados a llevarlo, que no se imaginan la vida sin él. Explíquele a su hijo que no importa que se haga pipí o caca en cualquier sitio, que no se va a enfadar. Pero si a pesar de todo le pide un pañal, póngaselo sin rechistar. Al fin y al cabo, la idea no fue suya; fueron sus padres los que decidieron ponerle pañal cuando nació y no es culpa del pobre chico si se ha acostumbrado. Es posible que un niño que al año y medio se dejó quitar el pañal, se niegue a los dos años y medio. No insista, no atosigue, simplemente dígale: «Bueno, cuando quieras que te lo quite, avisa», y ya está.

Algunos niños están contentos de ir sin pañal, pero se sienten incapaces de usar el orinal. Notan que van a hacer algo, avisan, pero no quieren sentarse en ningún sitio. Quieren el pañal. A veces, durante una temporada, hay que ponerles un pañal cada vez que han de hacer pipí o caca. A algunos, que juegan desnudos en la playa, hay que ponerles un pañal para que hagan pipí. No se asombre, no se queje, no se

ría. Póngale el pañal sin discutir, que ya falta bien poco. Algunos niños, más tímidos, no se atreven a pedir el pañal, pero tampoco a usar el orinal, e intentan retenerse lo más posible. Algunos llegan a sufrir estreñimiento. Si observa que su hijo deja de hacer caca cuando le quitan el pañal, pruebe a ponérselo otra vez (incluso si no lo ha pedido).

No es malo volver a usar el pañal después de unos días o meses sin él. No es un paso atrás ni un retroceso, ni le hace ningún daño al niño. A no ser, claro, que él se niegue.

Nos vamos ahora al otro extremo, al del niño que no es capaz de controlarse, pero insiste en que le quiten el pañal o en que no se lo vuelvan a poner si se lo habían quitado en verano. Como siempre, es importante hablar con el niño y ser respetuoso. Si sólo hay fallos ocasionales, es mejor hacerle caso. Si el control es nulo, tal vez pueda convencerle de que se lo deje poner. Pero si se niega en redondo, si llora para que no le pongan el pañal, si lo vive como un fracaso o una humillación, es mejor también hacerle caso, tal vez intentar llegar a una solución de compromiso («puedes ir sin pañal por casa, pero si salimos a pasear te lo has de poner»). A veces hay que renunciar a salir de casa durante unas semanas para no tener un drama, lo que no deja de ser una lata. Por eso es importante no ponerse pesados con el asunto, no lanzar indirectas y puyas, que nadie le vaya diciendo al pobre niño «qué vergüenza, tan mayor y con pañales», «a ver si aprendes a ir al retrete de una vez», «si te lo vuelves a hacer encima, te tendré que poner pañales como a una niña pequeña» y otras lindezas. Nunca hay que hablar así a un niño, ni en este tema ni en otros.

Todos los niños normales saben controlarse de día, sin necesidad de enseñarles nada. Si su hijo se sigue haciendo caca o pipí encima después de los cuatro años (salvo algún accidente muy de tarde en tarde con el pipí), consulte al pediatra.

Cuando hay problemas, con frecuencia son de origen psicológico (a veces debido precisamente a intentos de «enseñarles» a usar el orinal por las malas y otras veces, manifestación de otros conflictos o de celos). En algunos casos, la defecación involuntaria (encopresis) es consecuencia del estreñimiento: se forma una bola que irrita la mucosa rectal y produce una falsa diarrea. El niño no lo hace a propósito, y las burlas y castigos no harán más que empeorar el problema.

Pero las noches son muy distintas. Aunque muchos niños pueden dormir secos a los tres años, otros muchos se hacen pipí en la cama (enuresis nocturna) hasta la adolescencia o incluso toda la vida. Durante la Primera Guerra Mundial, el 1 por ciento de los reclutas norteamericanos fue declarado no apto para el servicio por enuresis. La enuresis nocturna casi nunca tiene causa orgánica o psicológica, sino que depende de la maduración neurológica y de las características genéticas (va por familias).

Algunos niños consiguen no hacerse pipí en un día especial (por ejemplo, en casa de un amigo), a costa de pasar la noche prácticamente en vela. Por supuesto, no pueden hacerlo muchos días seguidos. Por desgracia, algunos padres no comprenden el enorme esfuerzo que han hecho y se lo echan en cara («en casa de Pablo bien que espabilaste, pero aquí no te preocupas, claro, como estoy yo para lavar sábanas»). Este tipo de comentarios, además de cruel, es falso. Hace poco, una madre comentaba en un foro de Internet que su hija de siete años se hacía pis en la cama. Otra madre le contestaba así:

> Yo estuve haciéndome pis hasta los dieciséis años, y peor que me sentía y más acomplejada que nadie... Me tiraba las noches en vela para no mojar la cama, y en cinco minutos que el sueño me rendía, me hacía pis; estaba desde el medio día sin beber nada,

era horrible, y seguía haciéndome pis; me levantaba por la noche a lavar mis sábanas para que no se enteraran... No la regañes, no la responsabilices, es una enfermedad, de pronto un día dejé de hacérmelo. Mi hijo mayor se hizo pis hasta los trece años...

Quisiera explicar aquí una anécdota, en homenaje a un gran pediatra japonés, el Dr. Itsuro Yamanouchi, de Okayama. Visité su hospital en 1988, y me fascinó aquel sabio humilde que seguía atendiendo consultas externas de pediatría a pesar de ser director de un gran hospital. Le acompañé una tarde en su consulta, y él me explicaba en inglés lo que ocurría.

—Este niño tiene seis años, y se hace pipí en la cama. Le he explicado a la madre que eso es normal, que no hay que hacer nada, y que yo me hice pipí hasta los siete años.

—¡Qué casualidad! —respondí en mi inglés vacilante—. Yo también me hice pipí hasta los siete años.

El Dr. Yamanouchi se apresuró (para mi sorpresa) a traducir mis palabras, y la madre me miró con más sorpresa aún y se deshizo en reverencias y agradecimientos.

Un rato después, otra madre, mientras escuchaba las palabras del médico, me miró también con asombro y me hizo otra reverencia.

—Este niño de diez años también se hace pipí en la cama. Le he explicado a la madre que yo me hice pipí hasta los once años, y tú hasta los siete.

—Pero... ¿no me dijo usted que también se había hecho hasta los siete?

—Bueno —sonrió el Dr. Yamanouchi—, yo siempre les digo un año más.

## SE MIRA, PERO NO SE TOCA

El suplemento dominical del diario *El Periódico* tiene una sección fija dedicada a burlarse de los famosos. En el número del 17 de octubre de 1999, página 4, bajo el título de «Niños adosados», se burlaban de aquellos que han sido sorprendidos por el fotógrafo con su hijo en brazos:

> Muchos famosos han decidido aparcar el mítico cochecito Jané y cargar con su retoño directamente a peso. Quizá este retorno al método neolítico tenga sus propiedades pedagógicas, pero no debe resultar sano ni cómodo.

El ingenioso periodista parece creer que el cochecito se inventó a finales del neolítico, y que desde entonces nadie ha llevado a un niño en brazos. ¿Cuántos cochecitos de niño de la edad de bronce, griegos, romanos, asirios, medievales, renacentistas o barrocos ha visto el lector en los museos? No; el cochecito es un invento bastante más moderno, y los niños han ido en brazos hasta hace bien poco.

> Por muy liviano que sea el pequeño de la familia, soportar su peso acaba pasando factura en forma de columna desviada o hernia discal.

Esto es una solemne tontería. Llevar a un niño en brazos no provoca desviaciones de la columna ni hermas discales.

> Además, es discutible que la criatura vaya mejor colgada cual apéndice que tumbada en un mullido carricoche.

Puede discutirlo si quiere. Pero el niño que llora a lágrima

viva en el cochecito, y se calma al instante al tomarlo en brazos, parece tener bien claro dónde va mejor.

> Cabalgar a ritmo de los pasos de papá o mamá puede resultar estimulante, pero cansa.

Estaría dispuesto a admitir que el padre se cansa de llevar en brazos a su hijo, sobre todo si está gordito. Pero, ¿cómo puede pensar que el que se cansa es el hijo? Es muy típico que, cuando haces caso a tu hijo y le das lo que pide (el pecho, llevarlo en brazos, dejarlo dormir en tu cama), te acusen, encima, de hacerle daño.

> Sea como sea, pasear al niño como sí fuera un fardo, como hace Cindy Crawford, no parece lo más aconsejable, más que nada porque los bebés necesitan respirar.

¿Como un fardo? En la foto, la modelo sujeta cariñosamente a un bebé de pocos meses en una cómoda bandolera. Sí que es un método muy aconsejable, pues es seguro, reparte bien el peso y permite mover los brazos con relativa libertad. Y, por supuesto, el bebé respira perfectamente. ¿No será al celoso comentarista a quien se le cortaría la respiración si pudiese estar tan cerca de Cindy?

> Por contra, Antonio David Flores lleva a su hija demasiado suelta. Ella se apoya en su hombro con desdén, como quien lo hace sobre la barra de un bar.

En la imagen que ha despertado tan agria reacción, una niña de tres o cuatro añitos parece la mar de feliz en brazos de papá. No logro ver el menor desdén en su forma de apo-

yar un bracito. A veces, el desdén está en los ojos del que mira...

El artículo no es más que un ejemplo del fuerte prejuicio que existe en nuestra sociedad contra llevar a los niños en brazos. Sí, claro, es un artículo intrascendente, una simple broma..., pero, ¿cuántos padres no han tenido que escuchar comentarios similares de familiares, amigos e incluso de desconocidos?

Hace unos meses, un título llamó mi atención en una librería: *Abrázame, Mamá*[32]. Parecía prometedor. ¡Un libro claramente a favor del contacto entre madre e hijo! Pero no, sólo es la vieja «libertad dentro de un orden». La autora se deshace en elogios del contacto físico, es cierto, y le atribuye propiedades que ni siquiera se me habían ocurrido: «se estimula el cerebro», «es una forma de comunicación», «se transmite afectividad», «siente los latidos del corazón y eso le tranquiliza»:

> Los beneficios psicológicos del contacto físico a esta edad son indiscutibles. Se ha comprobado que si durante el primer año de vida se priva a un niño del contacto físico o del balanceo que supone llevarlo encima en una mochila mientras andamos, le costará establecer contacto social con otros niños y de adulto tendrá un comportamiento agresivo.

Casi hasta me cuesta creer que llevar a los niños en brazos sea tan importante. Si todo eso que dice es cierto, ahora mismo tenemos que salir corriendo a tomar en brazos a nuestros hijos, ¿verdad? Pero, ¡ojo!, hay algunas excepciones. No es aconsejable cogerlo:

> • Si se está nervioso, porque seguramente le contagiarás tu estado de nerviosismo.

• Para que se calle.
• Para que se duerma.
• Cuando... ¡ya no puedes más!
• Si no quiere andar.

En definitiva: tome a su hijo en brazos en cualquier momento, excepto cuando él lo necesite o cuando lo necesite usted. Si es usted la madre del anuncio, corriendo a cámara lenta, descalza y vestida de blanco impecable, por un prado muy verde, con la rubia melena ondeando al viento (y sin pincharse con ninguna ortiga), y a su lado juegan dos niños rubios y obedientes (¡que no se pelean!) y un perro de aguas cuyas lanas también ondean al viento, entonces puede coger en brazos a su bebé regordete y sonriente, que no tiene pipí, ni caca, ni mocos, ni cólicos, y transmitirle su afecto, estimular su cerebro y hacerle sentir la frescura de su ropa.

Pero si es usted una madre primeriza y confusa (o si comparte el cuidado de su bebé con las atenciones de un hermanito celoso, o de dos hermanitos gritones), si desde el parto hay días en que se pone a llorar como una tonta y no sabe por qué, si le ha echado en cara a su marido lo poco que ayuda y él se ha enfadado y se ha ido dando un portazo, si su madre y su suegra han venido «a ayudar» y critican todo lo que hace, si no ha venido nadie a ayudar y se le acumulan los platos sucios y la ropa para planchar y no ha podido pegar ojo en toda la noche, entonces no sea tan egoísta de tomar a su hijo en brazos, cubrirlo de besos, sentarse con él y olvidarse del mundo. ¡No! ¡Está usted nerviosa, y se lo podría pasar! En vez de eso, haga una quiniela, acierte el pleno al quince, contrate a dos criadas y a una niñera, y vuelva cuando esté más calmada. Si se da prisa, podrá abrazar a su hijo antes de que acabe la Primaria.

¿Conoce usted algún método más rápido para que un bebé deje de llorar o se duerma que cogerlo en brazos y cantarle? Dicen que el gas es más rápido, pero nunca lo he probado, y desde luego no lo recomiendo. Y si su hijo de año y medio no quiere andar y es hora de volver a casa, ¿qué puede hacer, sino llevarlo en brazos? ¿Esperar a que tenga ganas de andar, aunque tenga que dormir en el banco, junto al hoyo de arena? ¿Arrastrarlo de los pelos por la calle?

Parecen ganas de fastidiar. Es como decir «el agua es muy sana, pero nunca bebas para calmar la sed», o «se descansa muy bien en la cama, pero nunca te acuestes para dormir».

## ¡TIEMPO FUERA!

El tiempo fuera, o tiempo de exclusión, es una de las técnicas de «educación» derivadas del conductismo. Uno de sus adalides ha sido el Dr. Christopherson, profesor de pediatría y de ciencias de la conducta en la Universidad de Kansas. Publicó una amplia explicación de sus métodos en una prestigiosa revista pediátrica[83]. Comienza, en efecto, con bastante sentido común, rechazando con firmeza el castigo físico y explicando que los niños menores de cuatro o cinco años no tienen capacidad de pensamiento abstracto, por lo que no pueden cumplir muchas de nuestras órdenes. También advierte que los niños aprenden por repetición, y que al hacer muchas veces una cosa «mal» no nos están desobedeciendo o desafiando, sino sólo practicando. Sostiene que el método del tiempo de exclusión «funciona mucho mejor que *azotar,* gritar y amenazar a los niños», lo que probablemente también es cierto...

Pero al llegar a la descripción detallada del método, uno se pregunta dónde ha quedado el sentido común. Estamos hablan-

do de niños de ocho meses a doce años, que han hecho cosas tales como «berrinches, golpear u otros actos agresivos, no seguir las indicaciones que se les dan [... ], brincar en los muebles e interrumpir». El procedimiento es el siguiente:

> Paso 1. — En seguida de la conducta inadecuada, decir al niño: «No, no debes... » Debe decirse esto en forma calmada, sin levantar la voz, hablar con ira o regañar. Llevarlo al corralito sin decir ninguna otra palabra, y con una expresión facial tal que no se confunda esto con afecto.
> Paso 2. — Después de que la criatura se encuentre en el sitio que se le ha asignado, no decirle una palabra, no mirarle y no hablarle. Cuando ha dejado de llorar y se ha relajado, volver al sitio, recogerlo sin decirle una palabra y ponerlo en el piso cerca de sus juguetes. No darle reprimendas ni mencionarle lo que hizo mal. No se necesita darle todo un sermón y debe tratarse de no parecer iracundo. Si el niño comienza a llorar cuando el padre camina hacia él o lo levanta, volver a ponerlo en el corral y reiniciar la maniobra.
> Paso 3. — Después de cada exclusión, el niño debe iniciar un periodo de reconstrucción. No habrá explicaciones ni regaños, amenazas o reprimendas. En la primera oportunidad, buscar y premiar los comportamientos positivos.

El niño puede ser castigado en cualquier momento, sin previo aviso, durante un tiempo ilimitado, por un ser todopoderoso que no explica nada y finge no estar enfadado. El acusado no puede decir nada en su descargo, pues la decisión es irrevocable.

Para poner término al castigo, lo único que puede hacer el niño es dejar de llorar. No sirve de nada prometer que no lo hará más si lo promete llorando. No basta con cumplir un

tiempo determinado: un asesino condenado a dieciocho años saldrá de la cárcel a los dieciocho años, tanto si llora como si no, tanto si se arrepiente como si no, tanto si pide perdón como si no; pero un niño puesto en exclusión puede permanecer indefinidamente si sigue llorando (por fortuna, los padres suelen tener más sentido común que los «expertos», y si el niño no calla en un tiempo prudencial acaban sacándolo). Lo que se exige del niño es que reprima sus sentimientos y que deje de llorar precisamente cuando más deseos (y rnás motivos) tiene para hacerlo. Que finja, que mienta (y se mienta a sí mismo), que renuncie a su propia personalidad para convertirse en un autómata al servicio de los deseos de los adultos. Es difícil concebir un método más inhumano.

¿Por qué no se le habla con ira ni se le regaña? Para demostrar superioridad. Se trata de no rebajarse al nivel del niño, de mostrarse ante él con la seguridad y el aplomo de un dios encarnado.

¿Por qué esa insistencia en no hablarle ni mirarle? Hablando se entiende la gente, y para el conductista es fundamental que padre e hijo no se entiendan. Si hablan, es posible la argumentación, la defensa, la súplica, la impugnación, y se corre el riesgo de que el proceso se vea contaminado por algo de racionalidad. La capacidad de hablar distingue al hombre del animal; y Skinner, no lo olvidemos, investigaba con ratas. Si el padre mira al niño, puede ver su sufrimiento, puede sentir compasión, puede establecerse un contacto visual. Todo esto es peligroso para el éxito del método, que por principio ha de ser distante, impersonal, irracional e inmisericorde.

¿Por qué una expresión facial que no pueda confundirse con afecto? Porque coger al niño en brazos para llevarle al corralito es el punto débil del método: en ambientes en que coger en brazos está firmemente prohibido porque los niños

«se malcrían», el pobre infeliz podría tener la impresión de que le estarnos tratando con cariño. Podría llegar a «portarse mal» a propósito, para que así le toquen y le hablen.

Dentro de ciertos límites, a los niños les duele más la indiferencia de sus padres que los gritos y los golpes. Lo que aparentemente es un progreso, una «humanización», usar la indiferencia en vez de los gritos y sermones no es más que un retroceso hacia una forma más refinada de tortura. La indiferencia, como las descargas eléctricas, es una tortura ideal: duele más que los golpes, pero no deja marcas físicas.

¿Por qué durante el tiempo de exclusión no se le ha de mencionar al niño lo que ha hecho mal? ¿No sería más efectivo el método con un refuerzo verbal? («No vuelvas a tocar el gas, no pegues a tu hermanito. ») ¡Claro que no! Dar explicaciones sólo lleva a debilitar el efecto. El acusado podría negar los hechos, o incluso (¡supremo desafío!) negar la validez de la norma. Un régimen de terror no puede admitir el debate.

¿Por qué el método sólo se aplica a menores de doce años? ¿No se podría modificar así la conducta del universitario sarcástico, del empleado holgazán, del cliente insolente, del novio descortés o de la esposa desobediente? No, y por tres motivos. El primero, un niño mayor de doce años pesa demasiado para cogerlo en brazos y meterlo en un corralito. El segundo, no va a quedarse en silencio cuando le tratan con tan manifiesta indignidad. El tercero, y quizás principal, es la vergüenza ajena: la sola idea de someter a estas vejaciones a un adolescente o a un adulto produciría incredulidad, risa o consternación. Pero parece tan «normal» tratar así a un niño...

(Por cierto, amable lectora, ¿le ha molestado en el párrafo anterior la expresión «esposa desobediente»? Escuece, ¿verdad? Eso se llama ahora «lenguaje sexista», que es el peor tipo de

lenguaje políticamente incorrecto. ¿Por qué, entonces, sí que está permitido decir «hijo desobediente»?)

Algunos de los lectores habrán tenido una sensación de deja vu al leer las explicaciones del tiempo de exclusión. ¿Dónde habían leído antes algo parecido? Tal vez aquí:

> —No puede irse, usted está detenido.
> —Así parece —dijo K—. ¿Y por qué? —preguntó a continuación.
> —No estamos autorizados a decírselo. Regrese a su habitación y espere allí.
> [...]
> —Usted está detenido.
> —Pero, ¿cómo puedo estar detenido, y de esta manera?
> —Ya empieza usted de nuevo —dijo el vigilante, e introdujo un trozo de pan en el tarro de la miel—. No respondemos a ese tipo de preguntas.
> —Pues deberán responderlas. Aquí están mis documentos, muéstreme ahora los suyos, y ante todo la orden de detención.
> —¡Cielo santo! —dijo el vigilante—. Que no se pueda adaptar a su situación, y que parezca querer dedicarse a irritarnos inútilmente.

Son párrafos de El proceso, de Kafka. Sí, el método del tiempo de exclusión es kafkiano, en el más estricto sentido de la palabra.

¿Es también efectivo? Casi todos los métodos que criticamos en este libro lo son. Efectivos para lograr su propósito: un niño sumiso, obediente, que no moleste. El problema es si compartimos o no ese objetivo; si la obediencia ciega y el silencio respetuoso son las cualidades que más ansiamos desarrollar en nuestros hijos.

Pero no efectivo al cien por cien, ciertamente; y el mismo Christophersen lo confiesa inadvertida e ingenuamente al explicarnos las normas escritas que se entregan a los padres de los niños (menores de dieciocho meses) en las guarderías del área metropolitana de Kansas. Hay varios puntos muy positivos en estas normas: el personal tiene prohibido abofetear o gritar a los niños. (¡Qué de vueltas da el mundo! Aquí tenemos al adalid del tiempo de exclusión convertido en uno de los que el Dr. Green llamaría «activistas anti-castigo corporal». ) Pero la verdadera disciplina empieza ahora:

> Si el niño tiene una conducta inaceptable, la persona más cercana del personal hará un breve enunciado verbal: «No», lo levantará y con firmeza, pero sin violencia, lo llevará al corralito y con delicadeza lo colocará en éste. Tan pronto como la criatura se haya relajado y se encuentre tranquila, cualquier persona del equipo lo sacará de ahí y lo llevará a un área apropiada de nuevo.

Si la conducta inadecuada «pone en riesgo a otros niños» y no desaparece con la exclusión,

> [... ] tendrá que salir del centro y se solicitará a los padres que lo coloquen en otro sitio.

El resultado no puede ser más brillante:

> [... ] la atmósfera de la guardería mejora impresionantemente después que uno o dos de los niños problema han mejorado su conducta o se han salido.

Al pensar en conductas que «ponen en riesgo a otros niños», uno piensa en adolescentes que toman prestado el fusil de

asalto de papá y se ponen a disparar en el patio del instituto. Pero si reflexionamos sobre la capacidad de agresión de un niño menor de dieciocho meses, en un recinto cerrado y bajo supervisión de adultos, hemos de concluir que el «riesgo» que sufren los otros niños es el de que les quiten el chupete o les empujen y les hagan caer de culo (sobre un acolchado pañal). Fracasados todos los intentos para tratar tan graves problemas, los sabios conductistas de Kansas se han visto obligados a expulsar a bebés forajidos de las guarderías. ¿Ingresarán en guarderías-reformatorio, o se unirán a peligrosas pandillas callejeras de bebés delincuentes? ¿Se imaginan qué carrera criminal puede esperar a un niño expulsado por mala conducta a los catorce meses? No es broma, por desgracia. ¿Qué concepto guardarán de su propio hijo unos padres a los que anuncian su expulsión por «conducta inadecuada intratable»? («Mire, señora, no nos queda más remedio que expulsar a su hijo de catorce meses. Presenta una conducta agresiva que pone en peligro a los otros niños, y los mejores tratamientos de la moderna psicología han sido inútiles en su caso. No podemos hacer nada más para ayudarla. Cómprese un revólver y que Dios la proteja. ») ¿Qué les dirán en la próxima guardería o escuela a la que lleven a su hijo? («Dice aquí que fue expulsado de la guardería Pulgarcito. ¿Cuál fue el motivo?») Si esto es lo mejor que puede hacer el sistema para ayudar a los bebés con «problemas», ¿qué medidas disciplinarias adoptarán con niños de cinco, siete o trece años?

Expulsar de la guardería a un niño de catorce meses porque se es incapaz de soportar o controlar su conducta es una trágica confesión de incompetencia. Otros, sin tantos títulos universitarios, han dedicado más tiempo a mirar a los niños y a hablar con ellos. Recuerdo, por ejemplo, que en la guardería de nuestro primer hijo había un niño que mordía a los

otros. «Hay que tener mucha paciencia», decían Estela y Gloria, dos excelentes puericulturas, «tiene problemas en casa. Pero con cariño y paciencia dejará de morder». Y dejó de morder, por supuesto.

Para acabar de demostrar las excelencias de su método, Christophersen no puede resistirse a dar una «nota humana»:

> [... ] muchos niños que han sido criados con este método colocan a sus muñecas y a sus amigos en la misma situación cuando se portan mal. También se ha observado que los niños que reciben palmadas de sus padres hacen lo mismo con sus muñecas y amigos, y los que están constantemente recibiendo reprimendas verbales hacen lo mismo con sus muñecas y amigos.

No, no tengamos miedo en continuar la frase: y los que son tratados constantemente con cariño y respeto hacen lo mismo con sus muñecas y amigos.

Es triste que alguien pueda pasar tan cerca de la verdad sin verla. En efecto, los niños pequeños no pegan a otros porque «no les han educado», sino porque les han «educado» con bofetadas. Y la solución no es el método de exclusión, pues con ella se consigue que el niño deje de pegar, pero no que trate a sus amigos con cariño, sino sólo que los excluya.

## LA ESTIMULACIÓN PRECOZ

Hay excelentes profesionales dedicados a la atención de niños con deficiencias, y no dudo de que la estimulación precoz puede ser muy útil en esos casos.

Lo que incluyo aquí como mito es la estimulación precoz de niños sanos con el propósito de convertirlos en genios. [84]

Puede ser un mito bastante inocente si conduce simplemente a que los padres dediquen más tiempo a su hijo, jueguen con él, le enseñen canciones y le cuenten cuentos. Desde luego que todo eso es bueno para los niños.

Pero el fin (aumentar la inteligencia) podría hacer injustos los medios. Admitamos, por ejemplo, que los niños aprenden antes a hablar si sus padres juegan con ellos y les cuentan cuentos. ¿Constará eso en su curriculum? («¿A qué edad empezó usted a hablar?» «Dije "papa" a los once meses, y a los dieciocho meses dominaba 85 palabras. » «Magnífico, el empleo es suyo. » Es obvio que no basta con mostrar una ligera diferencia a los dos años, sino que esa diferencia debe mantenerse a los veinticinco para decir que realmente hubo un efecto.

Y si hubiera tal efecto a largo plazo, ¿cuál fue exactamente la clave del éxito? ¿Fueron los juegos, los cuentos o las canciones? ¿Estimulan más los «cinco lobitos» o el escondite? ¿O será que esos padres también llevaron a sus hijos a mejores colegios, o les ayudaron más con sus estudios cuando tenían doce años? ¿No será que los padres que dedican más atención a sus hijos el primer año se la dedican también el resto de su vida?

«Jueguen con su hijo para disfrutar de esta época» me parece un buen consejo para los nuevos padres. No parece prudente cambiarlo por «estimulen a su hijo para que sea más inteligente». Los juegos de los bebés no son competitivos, nadie gana al cucú ni pierde a hacer cosquillas. Pero en la estimulación sí que es posible perder, porque había un objetivo (la inteligencia). Los padres juegan para reírse y para disfrutar viendo cómo se ríen sus hijos, pero la estimulación puede convertirse en una obligación para unos y otros, y los padres pueden creerse con derecho a recibir algo a cambio de sus «esfuerzos». ( «¡Que te estés callada te digo, no interrumpas

cuando te cuento un cuento!» «¿Cómo que qué es un palacio? Ya te expliqué ayer lo que es un palacio. A ver si te fijas un poco más. ») Lo que los padres dan a su hijo cuando juegan no son conocimientos ni técnicas de estudio, sino la maravillosa sensación de sentirse amado, respetado, importante.

Uno de los mayores peligros de este mito es la extendida creencia de que los padres no saben estimular adecuadamente a los niños, y que este papel corresponde a profesionales de la pedagogía. Se hace creer a los padres que su hijo necesita ir a la guardería para aprender a hablar, para socializarse (es decir, relacionarse con otros niños), para «espabilar» en general, para no estar tan mimado, para separarse de su madre... (para esto sí que sirve la guardería, para separarse de su madre, por desgracia).

No es cierto. Ir a la guardería no es mejor que estar en casa con la familia. Hace una década, Susan Dilks revisó en profundidad los estudios científicos que comparaban a los niños que iban a la guardería con los que se quedaban con sus padres[85]. La asistencia a la guardería se asociaba con un vínculo afectivo menos seguro con los padres. En cuanto a la socialización, los datos eran conflictivos: más sociables en algunos estudios, pero también más agresivos en otros; los resultados eran mejores en guarderías de alta calidad. En el aprendizaje o la inteligencia, no había diferencias entre niños que iban a la guardería o que se quedaban en casa, excepto para los niños de comunidades desfavorecidas, que mejoraban algo si asistían a guarderías de alta calidad dependientes de departamentos universitarios de pedagogía. La ventaja en el aprendizaje desaparecía a menos que se mantuviese una ayuda especial durante toda la escolarización. No se comenta nada sobre niños de familias maravillosas (como la familia de usted, querido lector) que acuden a guarderías de baja calidad.

En conclusión, si el niño recibe un trato adecuado en su casa, acudir a una guardería no le ofrece ninguna ventaja.

Desde luego, miles de familias necesitan, por motivos económicos, llevar a sus hijos a una guardería. Mientras seguimos luchando por prolongar la licencia de maternidad y equipararla a la de países socialmente más avanzados, es bueno saber que un niño puede desarrollarse más o menos igual de bien en una guardería de alta calidad.

¿Y cómo se distinguen esas guarderías de alta calidad de las que tanto hablamos? Dilks ofrece una serie de criterios generales, por ejemplo en cuanto al número de niños por cuidador. Máximo cuatro niños de menos de dieciocho meses, o cinco niños de entre dieciocho y treinta y seis meses, u ocho niños de entre tres y cinco años de edad. ¿Cuántos niños por señorita hay en la guardería de su hijo?

La legislación española permite ocho niños de menos de un año por cuidador. ¿Cree usted que es posible cuidar a ocho bebés a la vez? Si tuviera usted octillizos, o simplemente cuatrillizos, ¿se sentiría capaz de cuidarlos durante todo el día sin ayuda de nadie? Sólo en cambiar pañales y dar comidas se te va todo el tiempo; es imposible hacer nada más con los niños. ¿Dónde queda la famosa estimulación precoz? ¿Dónde queda, simplemente, el cariño? ¿Quién cree usted que toma a su hijo en brazos cuando llora, o que juega con él? ¿Cómo puede extrañarle que luego, por la tarde, pida brazos y mimos a todas horas?

El problema es que el cuidado de los niños se ha diseñado con criterios puramente económicos. El proceso no ha sido: «Los niños necesitan esto y lo otro, eso cuesta tanto dinero, vamos a ver de dónde lo sacamos», sino justo al revés: «Tenemos tanto dinero, vamos a ver qué podemos conseguir con eso. » Y la cantidad de dinero es, por definición, muy

pequeña, pues la madre no puede gastar en el cuidado de su hijo más que una parte de lo que gana con su trabajo, y en general las mujeres tienen empleos peor pagados que los varones.

Así, todo nuestro sistema educativo está cabeza abajo. Cuanto menor es la edad del alumno, menos calificaciones y experiencia se exigen al maestro, y menos se le paga. Tendría que ser justo al revés: las cuidadoras de una guardería deberían estar mejor cualificadas y mejor pagadas que los profesores de universidad, porque un bebé puede sufrir mucho con una mala cuidadora, pero un joven de veinte años puede pasar olímpicamente de una mala profesora de física.

Habitualmente, la hora de cuidar niños en casa («canguro») se paga menos que la hora de fregar pisos. ¿Qué es más importante, que su hijo esté bien atendido o que su suelo quede brillante?

Al estar tan mal pagado, el cuidado de los niños ha quedado desprestigiado. Cuando una madre hace el enorme esfuerzo económico de dejar de trabajar durante unos meses para cuidar a su bebé, encima le dicen «qué suerte, tú que puedes» o «qué bien, ahora todo el día sin hacer nada». O incluso: «Te vas a quedar estancada, no puedes renunciar a tu carrera... » Hace tiempo leí el comentario de una madre que, harta de escuchar críticas, había decidido sustituir el «ahora no trabajo» por «estoy en un proyecto piloto de psicología aplicada; estamos estudiando el efecto de la atención continua personalizada sobre el desarrollo psicoafectivo del lactante». Parece tan complicado que nadie se atrevía a pedir más detalles, y así no se enteraban de que la investigadora era ella, el sujeto de estudio era su hijo, el centro de investigación era su casa..., y no le pagaban por el trabajo.

## EL TIEMPO DE CALIDAD

Muchas familias sienten claramente que la guardería no es una solución óptima, que recurren a ella forzados por la necesidad. En vez de ir a la raíz del problema y crear las condiciones sociales y económicas para que cada familia pueda escoger libremente, muchos han optado por huir hacia adelante: cantar las excelencias de la guardería y asegurar a las madres que no existe ningún problema.

Se asegura a las madres que, aunque estén separadas de sus hijos ocho horas al día (que fácilmente se convierten en diez, con el transporte), podrán cuidarle exactamente igual, porque lo importante no es la cantidad, sino la calidad. Y en dos horas de «tiempo de calidad» podrán hacer lo mismo que otras madres en diez o doce horas.

Confieso que la idea me parecía más o menos aceptable hasta que tuve que vivirlo en propia carne, cuando pedí excedencia como pediatra para poder dedicar más tiempo al cuidado de mis hijos. Renuncias a un trabajo, a un sueldo, a las expectativas de promoción y ascenso, al reconocimiento social de una profesión. Como las guarderías están ampliamente subvencionadas, tu familia, con un solo sueldo, tiene que ayudar con sus impuestos a pagar la guardería de las familias con dos sueldos. Y encima tienes que oír frases del tipo: «Pues no sé de qué te sirve quedarte en casa. Yo paso menos tiempo con mi hijo, pero es tiempo de calidad, que es lo que importa. »

¿Y quién dice que mi tiempo no es de calidad? A igualdad de calidad, mis hijos y yo tenemos más tiempo.

Tendríamos que convencer de esto a nuestros jefes: «A partir de ahora, vendré sólo dos horas al día a trabajar, pero como será tiempo de calidad, haré lo mismo que otros en

ocho horas y cobraré lo mismo. » ¿A que no cuela? En cualquier trabajo o en cualquier actividad, desde poner ladrillos hasta tocar el piano, sólo se puede conseguir el éxito a base de «echarle horas». ¿Por qué pretenden hacernos creer que cuidar a nuestros hijos es, precisamente, la única actividad humana en que el tiempo se hace elástico?

# EPÍLOGO
## El día más feliz

Mi corazón se conmueve ahora
ante muchos recuerdos largo tiempo dormidos
de mi madre, joven y hermosa (¡y yo tan viejo!).
Charles Dickens, Historia de dos ciudades

Cuando éramos niños, casi todos hemos escrito una redacción escolar titulada «El día más feliz de mi vida». En los colegios religiosos, el éxito estaba asegurado si relatabas tu primera comunión. Otros preferían recordar el regalo más grande y más costoso que les habían puesto los Reyes, el viaje a un país lejano, la visita al parque de atracciones...

El pasar de los años cambia nuestra perspectiva, los objetos se desdibujan y las personas alcanzan entonces una estatura insospechada. La sonrisa de nuestra madre, el abrazo de nuestro padre, la mano de un amigo, una palabra de aliento, gratitud o perdón... Haga memoria, amigo lector. ¿Cuáles fueron los días más felices de su infancia?

Manuel explica así uno de esos recuerdos imborrables:

> Debía de tener seis o siete años cuando, corriendo a oscuras por la casa, choqué con una puerta de cristal que siempre

había estado abierta. Quedó echa añicos a mis pies. Me pegué un susto de muerte y me hice un pequeño corte en la frente. Pero no notaba ningún dolor; el miedo al castigo me paralizaba.

Mí padre vino corriendo, me sacó de entre los vidrios rotos, me curó la herida, me miró de arriba abajo. Pero no me riñó. Al principio temblaba, esperando a cada momento escuchar unos gritos tremendos. Luego pensé que se había olvidado de reñirme e intenté pasar desapercibido. Pero al final el asombro y la curiosidad pudieron más y le pregunté aún lloroso: «¿No estás enfadado porque he roto la puerta?». «No», contestó, «la puerta no importa, lo único que me importa es que no te hayas hecho daño».

Ahora comprendo que todos los padres damos más valor a nuestros hijos que a nada en el mundo. Pero raramente se lo decimos a nuestros hijos. Estoy muy agradecido a mi padre por habérmelo dicho.

Ésta es la historia de Encarna:

Uno de los días más felices que puedo recordar tuvo, en realidad, un mal comienzo. Tuve una pesadilla espantosa. Nada de monstruos ni hombres del saco; soñé con una ostra. Una ostra enorme que sacaba a una perla, también enorme, de su concha y no la dejaba volver a entrar. La pobre perla expulsada me dio una pena enorme. Me desperté chillando, auténticamente aterrorizada.

Yo debía tener unos cinco años y dormía en una camita en la habitación de mis padres, que se despertaron, naturalmente asustados con mis gritos. Mi madre me invitó a dormir en su cama. Todos mis temores desaparecieron como por arte de magia, me sentía enormemente feliz y segura. Nunca volví a tener un mal

sueño. Supe que siempre tendría un refugio, que siempre me protegería alguien.

Yo, por mi parte, recuerdo una tarde, creo que era domingo, cuando tenía unos doce años. Vagaba aburrido por la casa. Mi madre me atrapó y me dijo: «Ven, siéntate aquí, en mis rodillas, como cuando eras pequeño. » Imagino que debí morirme de vergüenza, pero no logro recordar esa vergüenza. Recuerdo, en cambio, que empezó a cantar muy suavemente:

Arrorró, mi niño chico,
que viene el coco y se lleva...

Apoyé mi cabeza en su seno y me invadió una paz infinita. Casi me quedo dormido. Era como volver a tener dos años.

La mayoría de la gente no recuerda nada de su primera infancia. Yo sé lo que siente un bebé en brazos de su madre porque tuve el enorme privilegio de volver a ser un bebé durante media hora, a los doce años.

Todas estas historias tienen algo en común. Los días más felices de nuestra infancia son aquellos en que nuestros padres (o nuestros abuelos, hermanos o amigos) nos hicieron felices. Incluso cuando nos parece que nos hizo feliz un tren eléctrico, si miramos mejor siempre hay personas detrás: los padres que nos lo entregaron con una sonrisa o con un elogio, el hermano con el que compartimos (no siempre de buen grado) el tren...

Eramos hijos y ahora somos padres. Han pasado tantos años, pero tan poco tiempo, que a veces nos sorprendemos con los papeles cambiados. De pronto vemos nuestra propia infancia y a nuestros propios padres con una nueva luz. Mira-

mos a nuestros hijos y nos preguntamos qué día, qué frase, qué aventura quedarán grabadas en su memoria para siempre; qué dolores quedarán clavados en su alma y qué alegrías guardará como un tesoro.

Los días más felices de su hijo están por venir. Dependen de usted.