

PRÓLOGO

Isabelle Filliozat

Tengo dos hijos. He vivido momentos muy felices como madre al sentirme bien conmigo misma y con ellos, aunque también he vivido momentos de tremendo desamparo. He llegado a sentirme impotente, cuestionada, una verdadera maraña de dudas. Me hubiese gustado encontrar un libro que me explicara qué experimentaban mis hijos en ésta u otra situación, así como pistas para orientar mi propia actitud en cada momento. Intuitivamente, descartaba los análisis excesivamente rápidos de los expertos: «Esto es un capricho; está tratando de manipular la situación; tiene que aprender quién manda...». Por una parte, lo poco que sabía acerca del ce-

rebro de un niño me hacía dudar acerca de su capacidad para adoptar tales estrategias; por otra parte, me parecía extraño que los niños de la misma edad manifestaran todas conductas tan similares. Este hecho debe significar algo. ¿Acaso dichas conductas tan molestas para los padres podrían interpretarse como luchas de poder a sabiendas de que la mayor parte de los niños de 2 años padecen tremendas rabietas, que un niño de 18 meses a quien se le prohíbe hacer esto o aquello lo hace de inmediato mirándonos a los ojos, que los chicos de 12 años odian asearse y que las chicas de 15 almacenan toda la vajilla (sucias) en su cuarto...?

Cuando una conducta está tan extendida, ¿se puede seguir interpretando como una manipulación dirigida contra los padres? Mi hipótesis de trabajo es la siguiente: las conductas de los hijos, incluso las más extremas, obedecen ante todo a una necesidad en su crecimiento. Me parecía fundamental comprender mejor las motivaciones de los niños, puesto que son nuestras interpre-

taciones (es decir, nuestra comprensión de las cosas) las que rigen nuestra conducta.

Además, los modelos tradicionales de educación no conseguían buenos resultados, como podía constatar a diario en mi propia consulta como psicoterapeuta, y también –al igual que todos los padres– en mi vida diaria. La autoconfianza, la seguridad interna y la armonía relacional no son tan frecuentes como se suele pensar entre la población adulta. Ahora bien, eso era exactamente lo que deseaba para mis hijos. Quería ayudarles a convertirse en adultos responsables y autónomos, capaces de desenvolverse en el ámbito social, y no deseaba que se convirtiesen en adultos atemorizados frente a la mera idea de hablar en público o que acatasen el código de circulación por simple temor a las represalias.

Frente a las innumerables situaciones a las que sin duda deberían enfrentarse, deseaba adoptar una actitud auténticamente educativa. Me propuse por tanto reflexionar en lugar de obrar de forma refleja.

Esta obra abarca y ofrece el fruto de dichas reflexiones. No se habla de recetas, porque ¡no existe ninguna receta para «lograr» educar a un niño! Con frecuencia, durante algunas conferencias o programas radiofónicos, algunos padres me preguntan «LA» solución para lo que definen como el problema al que se enfrentan. Pero dicha solución no existe a priori. Siempre existen diversas maneras de abordar un problema, y por lo tanto, diversas soluciones posibles. Desconfiemos de los moralistas que sólo aportan una única solución para resolver un conflicto relacional.

Una madre pide la palabra. ¿Cómo se ha de reaccionar frente a las rabietas de un niño de 3 años? En este caso, la conducta del niño se define como un problema que requiere solución. ¡Como si las rabietas de un niño fuesen todas idénticas y careciesen de causa! La pregunta presupone que existe de por sí una técnica eficaz para las rabietas en su conjunto, sin excepción, independientemente del origen o causa de cada una de ellas. En la sección «Lo que com-

pete a los padres» (capítulo 1), veremos cómo la madre, al ignorar lo que experimentaba su hijo de 3 años, había sido la propia causante de la rabieta con respecto a la que quería saber cómo reaccionar. Os quedaréis estupefactos al descubrir cómo –inconscientemente, por supuesto– nosotros mismos somos quienes causamos las conductas que desaprobamos. La respuesta siempre ha estado ahí. Cuando comprendí lo que ocurría entre mis hijos y yo, todo me pareció evidente. Yo era la responsable de la mayor parte de sus conductas de enfrentamiento; ellos simplemente reaccionaban como reaccionan todos los seres humanos frente a la coacción, los mandatos, etc. y experimentaban las mismas emociones que los adultos, que yo misma... Al modificar mi conducta, lograba solucionar lo que, de lo contrario, se me escapaba de las manos como un pez en el agua. Fue como una revelación; una revelación que ahora deseo compartir con todos vosotros en este libro.

«¡Lo he intentado todo!» ¡Cuántas veces he escuchado esta frase!

Significa lo siguiente: he utilizado todo el abanico de mis propios automatismos para tratar de reprimir el problema. Me ha parecido enormemente útil escribir un libro para identificar, en primer lugar, la causa de las dificultades, y para aportar, después, opciones que con frecuencia nos pasan desapercibidas en el fragor de la batalla.



Anouk Dubois

Nací en 1970. Desde que mis manos aprendieron a sostener un lápiz, he pasado casi toda mi vida dibujando. Además, fruto de la casualidad, cursé estudios artísticos superiores. Pero un buen día, levanté la vista de mis dibujos para vislumbrar qué ocurría a mi alrededor; bueno, no levanté la vista exactamente, más bien dirigí la mirada más abajo... ¡Estaba embarazada! De repente, un sinfín de preguntas bullían en mi mente. Puesto que el papel me fascina en todas sus formas, me sumergí en los libros para encontrar respuestas a mis preguntas. ¿Qué es un bebé? ¿Qué idioma habla? ¿Cómo hay que cogerlo? ¿Por qué llora? ¿A qué edad puede pelar gambas? En pocas palabras, busqué todo cuanto los padres desean saber para que el futuro encuentro y los años

venideros tengan el mejor desenlace posible.

Al no encontrar todas las respuestas, decidí retomar mi formación. De este modo, me convertí en formadora de «Comunicación eficaz» según el método del doctor Thomas Gordon, y en institutriz certificada del Aware Parenting Institute. Gracias a estas nuevas herramientas, logré aclarar muchas dudas en mi interior, y en medio de la alegría, mi nueva familia recibió el nacimiento de una hermanita para Salomé, lo cual abrió nuevos horizontes tanto para mí como para su padre. Perseveré entonces hasta conseguir el diploma en psicomotricidad. Poseía por tanto más de un as bajo la manga para encontrar respuestas a mis preguntas. Siempre fieles compañeras, percibía, en ocasiones, ésta u otra ilustración deslizándose entre las páginas de los libros de psicología, para conseguir que tuvieran una legibilidad adicional (mi lado artístico siempre omnipresente). ¡Y página tras página, encuentro tras encuentro, dicho deseo logró... perfilarse! Las ilustraciones que

acompañan esta obra son fruto del encuentro dichoso con Isabelle, y de nuestra voluntad de buscar una manera distinta de transmitir mensajes y de encontrar también un lenguaje gráfico pensado para comprender y aprender mejor gracias a la pasión que ambas profesamos por la infancia, y al deseo común de ver a los niños florecer y relacionarse con mayor armonía en el ámbito familiar.



ONIRO

MODO DE EMPLEO

Un primer dibujo describe una situación familiar. Después aparece caricaturizada la reacción de los padres. En cuanto a dicha reacción:



*T*e voy a contar lo que me pasa.

● **Lo que experimenta el niño.** Las palabras «niño» y «niña» irán alternándose para respetar la paridad. Dicha paridad también se aplicará en la alternancia de los pronombres «él» o «ella». Es probable que esta opción desconcierte al lector, acostumbrado al predominio del género masculino en el lenguaje. Pero el idioma dista de ser neutro, pues éste encarna nuestros pensamientos inconscientes y ratifica los estereotipos.¹ Nos parece, por tanto, importante que el género masculino deje de predominar sobre el femenino. Hemos optado asimismo por dicha alternancia para no sobrecargar al lector con el añadido sistemático del femenino (-a). Por supuesto, los mensajes transmitidos para un niño incumben también a las niñas, y viceversa.



■ **Una bombilla LED** aclara la situación bajo el prisma de los descubrimientos de la neurociencia y la psicología experimental.

■ **Una reacción positiva de los padres**, presentada por Isabelle e ilustrada por Anouk.

Esta simplificación –una situación, una opción– tiene como único objetivo ser pedagógica; porque está claro que frente a cada situación, se puede considerar un sinfín de opciones.

Pero sobre todo, no «sigáis» nuestros consejos al pie de la letra. Este libro no presenta ninguna «verdad» definitiva. Cada quien ha de observar, sentir, experimentar. Algunas actitudes positivas que proponemos frente a los niños quizá os parezcan simplistas,

1. <http://www.cemeaction.be/?p=461>

incluso idealistas. Estamos tan acostumbrados a los conflictos familiares, que nos resultan naturales, como también nos parece habitual que nuestros hijos se nieguen a cooperar, de modo que dudamos de que la situación pueda cambiar, y sobre todo, con tanta facilidad.

Cuando hemos requerido de cierto esfuerzo para abrir una puerta, puede resultar desconcertante descubrir que un simple gesto bastaba para lograrlo. En cierto modo, en esto consiste el propósito de este libro: en analizar una opción de apertura descartando el uso de la fuerza.

En esta obra, las emociones no se abordan en profundidad. Este tema ha sido tratado en mi libro *El mundo emocional del niño*. Ahora queremos centrarnos en las conductas que irritan sobre todo a los padres. ¿Los caprichos son realmente caprichos? ¿Qué le ocurre al niño? Estas preguntas, que marcan la pauta del plantea-

miento de conjunto de la obra, serán abordadas con detalle a partir del primer capítulo. La educación de un niño es ante todo una relación. Es imprescindible por tanto priorizar ante todo esa relación. Una relación deteriorada acarrea un abanico de síntomas, que van desde la agresividad hasta unos

pésimos resultados escolares. Una relación saludable, por el contrario, permite enfrentarse a las dificultades y superar, juntos, los obstáculos. Sin embargo, olvidamos con excesiva frecuencia dicha prioridad. No obstante, preservar la relación no significa

conquistar el amor del niño «permitiéndoselo» todo. La necesidad fundamental de todo niño es sentirse amado. «¡Evidente!», pensaréis al respecto. Por supuesto, pero no tan evidente para el pequeño en su día a día, que percibe en su interior un sinfín de motivos para no sentirse amado, pese a serlo. Veremos cómo colmar el depósito de amor de nuestros hijos y cómo



nutrir su sentimiento de seguridad, sobre cuya base podremos construir su educación.

Existe la gran tentación de interpretar todo en términos de carencia de afecto. Las conductas de los niños tienen, sin embargo, causas muy diversas: tensión excesiva, sobrecarga de estímulos, aburrimiento o simple necesidad psicológica. En este libro exploraremos todos estos factores de crisis.

Frente al mismo ruido, un niño de pecho llorará mientras que el otro abrirá los ojos de par en par...



Temor para el primero, curiosidad para el segundo. Al nacer, el bebé ya tiene 9 meses de vida, 9 meses de experiencia. Por otra parte, ningún padre o madre se parece a otro, cada cual posee su propia historia, sus propias necesidades y objetivos, sus límites, en función de la edad, de las hormonas, del estatus social y económico, todo lo cual no ofrece la misma disponibilidad para

con el niño. Y ninguna relación madre-hija/padre-hija se asemeja a otra, puesto que en cada caso, ésta se inscribe entre dos individuos distintos y en un entorno específico. Por lo tanto, cada quien ha de crear su propia relación con el niño. Ahora bien, todos formamos parte de la especie humana, y el cerebro de un niño de 2 años se asemeja más al de otro niño de 2 años que a su propio cerebro en la edad adulta. Todos sabemos que el niño dista de ser un adulto en miniatura, ¡pero es obvio que solemos recriminarle que no se comporte como tal! Numerosas reacciones incomprensibles de nuestros hijos se relacionan de hecho con malentendidos. Puesto que su cerebro está en pleno desarrollo, el niño no percibe, no comprende las cosas a imagen y semejanza de los adultos. Ignorar este hecho acarrea muchos conflictos, castigos inútiles e irritación por parte de los padres. Los conflictos, después de todo, sólo existen porque los padres esperan algo de los hijos. ¿Dichas expectativas son realistas teniendo en

con el niño. Y ninguna relación madre-hija/padre-hija se asemeja a otra, puesto que en cada caso, ésta se inscribe entre dos individuos distintos y en un entorno específico. Por lo tanto, cada quien ha de crear su propia relación con el niño. Ahora bien, todos formamos parte de la especie humana, y el cerebro de un niño de 2 años se asemeja más al de otro niño de 2 años que a su propio cerebro en la edad adulta. Todos sabemos que el niño dista de ser un adulto en miniatura, ¡pero es obvio que solemos recriminarle que no se comporte como tal! Numerosas reacciones incomprensibles de nuestros hijos se relacionan de hecho con malentendidos. Puesto que su cerebro está en pleno desarrollo, el niño no percibe, no comprende las cosas a imagen y semejanza de los adultos. Ignorar este hecho acarrea muchos conflictos, castigos inútiles e irritación por parte de los padres. Los conflictos, después de todo, sólo existen porque los padres esperan algo de los hijos. ¿Dichas expectativas son realistas teniendo en

cuenta su edad? Un niño miente..., ¿podemos comportarnos con él de la misma manera si tiene 2 años que si tiene 4 años? ¡Reflexionemos juntos y adaptemos nuestras actitudes para una educación que responda a las necesidades específicas de «nuestros» hijos y no a las de un niño hipotético!

El capítulo 2 abarca la aventura comprendida entre los 12 y los 18 meses. El capítulo 3 se centrará en los caprichos, el enfrentamiento directo, las rabietas de los niños de 18 meses hasta 2 años. El capítulo 4 nos permitirá analizar el mundo del niño de 24 meses a 30 meses, o sea, de 2 años y medio aproximadamente. En el capítulo 5, descubriremos el universo egoísta del niño de 30 meses a 3 años. En el capítulo 6, veremos cómo reaccionar frente a las transgresiones de los peques de 3 años a 3 años y medio. Entre los 3 y medio y los 4 años, el niño se enfrenta a nuevos temores, de los cuales hablaremos en el capítulo 7. El niño de 4 años presenta nuevas conductas: insolencia, mentiras, temores y pesadillas, lo cual abor-

daremos en el capítulo 8. Capítulo 9, de los 4 años y medio a los 5 años, los períodos más agotadores para los padres han quedado atrás.

Mientras que algunos niños empiezan a caminar a los 9 meses, otros lo hacen a los 18 meses. Mientras que algunos manejan un lenguaje muy elaborado a los 22 meses, otros apenas empiezan a elaborar frases hasta los 3 años. En todos los ámbitos del crecimiento, las variaciones entre individuos son naturales y no patológicas.

Escribir un libro implica plasmar generalidades; ahora bien, las generalidades siempre son erróneas, puesto que no toman en cuenta la especificidad de los individuos. No obstante, dichas generalidades me han parecido útiles para que nosotros, los padres, dejemos de esperar de nuestros hijos conductas que no corresponden a su edad y comprendamos mejor sus reacciones. Para



no cargar el texto, no añadiremos en cada frase las expresiones «en ocasiones» y «suele ocurrir...»; contamos con vuestra ayuda para agregarlas. Asimismo, hemos intentado, en la medida de lo posible, no ser reiterativas, pese a que numerosas reacciones infantiles pueden aparecer a distintas edades. Os invitamos, pues, a recorrer el conjunto de este libro para descubrir a vuestros hijos, aun cuando hayan «superado» ésta u otra edad.

De la misma manera que somos «nocturnos» o «diurnos» y más o menos sensibles a los olores o los ruidos, cada niño posee su ritmo propio, su sensibilidad propia, su desarrollo propio. ¡Un niño de 15 meses está lejos de ser anormal si no teme a los extraños o no tiene rabietas! Que dichas conductas sean naturales no significa que siempre estén presentes, sino que existe la posibilidad de que se manifiesten. Por otra parte, así como el cerebro del niño no cambia de forma espectacular el día de su cumpleaños, tampoco se desarrolla de forma continua sino sinusoidal, lo cual

significa, por ejemplo, que lo adquirido a los 14 meses, puede autocuestionarse a los 17 meses. El cerebro del niño se reorganiza con regularidad. Cada período de reorganización importante viene acompañado, claro está, de regresiones, alteraciones y angustia.

La lectura de este libro podría dar a entender que los niños son en esencia problemáticos. ¡En absoluto! Convivir con un niño es un placer diario, o puede llegar a serlo. Nos hemos centrado en las situaciones problemáticas porque éstas deterioran la relación, y deterioran también tanto la vida del niño como la de los padres... y la de la pareja.

Muchos padres están profundamente convencidos de que los castigos son necesarios e incluso justos. Para algunos, las bofetadas y los azotes forman parte del arsenal educativo natural. Pese a la ineficacia de estos enfoques, dichas creencias son difícilmente cuestionables, ya que, por una parte, la mayor parte de los padres las comparten desde hace siglos, y por otra, porque se requiere tiempo y serenidad para idear

nuevas opciones. A causa del profundo desconocimiento que nuestros antepasados poseían acerca del cerebro, nuestros padres llegaron a creer en la inocuidad de la educación basada en el temor. Las imágenes del cerebro, los conocimientos actuales sobre las neuronas, las hormonas del estrés, la inteligencia y la memoria, nos muestran sin equívoco alguno la necesidad de optar por un método educativo exento de violencia. Además de las secuelas afectivas, las consecuencias fisiológicas son, a la postre, innegables. Los investigadores han demostrado que las actitudes educativas no parecen regirse por la razón. Tropezamos con las resonancias de nuestra propia historia. La intensidad de nuestras reacciones emocionales no nos permite ser el padre o la madre que deseáramos ser, impidiéndonos incluso pensar con la objetividad requerida.

En mi libro *Los padres perfectos no existen*, he abordado el impacto de nuestra propia infancia sobre el estilo educativo que adoptamos y cómo liberarse de

él. Aquí, sin embargo, abordamos otro enfoque: el de la comprensión de las conductas del niño en cuanto al desarrollo de su cerebro se refiere.

Poner límites es una cuestión ampliamente debatida por los expertos, y frente a la cual numerosos padres carecen de herramientas. Poner límites, por supuesto, pero ¿cómo hacerlo en la práctica? En el capítulo 10, descubriremos 10 claves para que los límites sean canalización y protección en lugar de limitación y, sobre todo, para que ¡sean respetados!

¡Siempre se están peleando! ¿Qué podemos hacer frente a los constantes conflictos? ¿Los celos siempre son la causa? Basta ya de sentirnos culpables por experimentar más amor por un hijo que por otro. Otros mecanismos están actuando y nuestros hijos requieren ayuda concreta y práctica. Descartemos de una vez por todas el sentimiento de culpabilidad y las lecciones de moral.



Todo esto se abordará en el capítulo 11.

El capítulo 12, finalmente, presentará ocho etapas para resolver los conflictos y planteará una pregunta a modo de conclusión: ¿tiene todo realmente tanta importancia? La exageración de las dificultades, la desmesura con la

que con tanta frecuencia obramos –«Si no preparas tu mochila, suspenderás las pruebas de selectividad»–, no sólo merman nuestra autoridad, sino que alteran asimismo, día a día, nuestra relación con el niño, que, después de todo, es lo más preciado que tenemos.