

EN BRAZOS: la importancia del contacto físico y del apego

Biberones, chupetes, cochecitos, cómodos sillones regulables, adaptadores para el auto y la bicicleta, cunas transportables, desarmables, sofisticados accesorios con sonidos, colores, formas...sin duda alguna la industria ha diseñado todo tipo de implementos para transportar, alimentar, dormir, entretener y estimular a nuestros bebés.

En unas pocas décadas se nos han vuelto necesarios, imprescindibles. Se han ligado indisolublemente a la imagen del bebé sano y feliz. De algún extraño modo hemos conseguido que hoy, un bebé que no usa chupete, que toma el pecho o va en brazos de su madre sea la excepción y no la norma. Es tan inusual, que quienes optan por una crianza con apego y con respeto por las necesidades de los bebés, se ven amenazados por toda clase de teorías y condenas que aseguran que su hijo no está sano y que, de no intervenir a tiempo, las consecuencias serán muy graves.

Brazos, ¿hasta cuándo?

La mayoría de los bebés comienzan a andar alrededor de los 12 meses de vida. Dan unos pocos pasitos y la familia contenta celebra que “ya camina”.

Sin embargo, pasarán aún un largo par de años hasta que este niño que hoy a tientas logra mantenerse unos segundos en pie, pueda caminar sin perder el equilibrio, correr, sostenerse en un solo pie, retroceder, detenerse de pronto. De modo que caminar, lo que se dice caminar, es algo que se aprende completamente pasados los 3 años de vida. A pesar de esto, todos sabemos que aún luego de esa edad, los niños se cansan con gran facilidad y piden brazos.

O sea que desde el aspecto físico, los niños necesitan ser cargados en brazos por lo menos para trasladarse de un lado hacia otro hasta que estén en condiciones plenas de hacerlos por sí mismos.

En la práctica, nuestros hijos piden brazos por muchos otros motivos además del que acabamos de mencionar: al estar cansados, con sueño, cuando se lastiman, se asustan, se intimidan, se cansan de mirar el mundo a la altura de rodillas y patas de las mesas, e incluso por motivos que sólo ellos conocen.

En estos casos, nunca falta una tía (con las mejores intenciones, claro), una suegra, una vecina o incluso una perfecta desconocida, que se siente en el deber de alertarnos: “lo vas a malcriar”.

Esta sentencia abre varias cuestiones que podemos analizar.

La primera de ellas es la creencia de que estar en brazos es algo que no debe ocurrir, y desde luego NUNCA en una “buena” crianza. Es algo malo, que se hace para darles el gusto a los hijos, y parece imposible que para los papás resulte placentero o lo disfruten.

Otra cuestión interesante es la idea de que si le das algo a tu hijo que le gusta, luego nunca dejará de pedirlo. Parecería que los bebés fueran adictos en potencia, que una vez que

satisfacen sus necesidades con algo, no podrán dejar de pedir más. Personalmente, no he visto niños con problemas para dejar el cochecito o la sillita del auto cuando están maduros para ello. Y tampoco niños de 10 años pidiendo ser alzados en brazos. En algún momento de la evolución, simplemente dejan de pedir lo que ya no necesitan.

Las edades que tomamos como referencia para el desarrollo de nuestros hijos, están puestas de un modo arbitrario y no coinciden con la realidad por mucho que intentemos forzarlos.

Otro mensaje que se desliza en estas sentencias es que el niño no necesita estar en brazos, lo pide sólo para molestar, o por capricho, o porque nos “tomó el tiempo”.

Evolutivamente, un niño de tan corta edad, no tiene capacidad de elucubrar un plan tan especulativo, ni puede aprender el concepto de tomar ventaja, de aprovecharse de los demás.

Las cosas para ellos son más simples: me siento cansado, triste, inseguro, y busco refugio en el lugar que me da más tranquilidad, junto al corazoncito de mamá, entre sus brazos, acurrucado. La intención es clara y sencilla: pido aquello que necesito.

Un aspecto fuerte dentro de quienes desapruueban el contacto estrecho con los bebés o la satisfacción de sus necesidades, es el fantasma de la dependencia que le generará al bebé estar en brazos, tomar teta, compartir la cama con sus papás, etc. Veamos un poco de dónde surge esta idea.

El apego

Esta dependencia de la que venimos hablando, tiene un nombre en la literatura psicoanalítica, se llama **apego**.

El apego es la capacidad de formar y mantener relaciones. Como el ser humano vive en comunidades y es interdependiente de los otros seres humanos, es importante que aprenda desde pequeño a establecer lazos con los otros, y para preservar la especie, éstos deben ser estrechos y estables.

Estos lazos otorgan bienestar, seguridad, consuelo, placer...

Y la amenaza de pérdida del objeto al cual nos hallamos apegados, provoca ansiedad, angustia, temor.

La primera relación de apego que desarrollamos luego de nacer, es aquella que se da con nuestra madre. En el momento del parto, mamá y bebé segregan hormonas –opiáceos- que les facilitan –en condiciones de intimidad y contacto físico- este sentimiento de dependencia mutua, de fusión que ambos necesitan.

En condiciones naturales, una mamá que acaba de parir, abrazará a su bebé, ambos se mirarán a los ojos, emitirán sonidos, ella comenzará a acariciarlo suavemente, primero por las extremidades, y luego de a poco se estrecharán e intentarán mantener este contacto piel con piel durante todo el tiempo que les sea posible. La madre no puede dejar de mirar a su bebé con los ojos bien abiertos, le hablará con un tono de voz agudo pero de baja intensidad, con una gran sonrisa, y en pocos instantes este bebé estará listo para reconocer

el olor de su madre de entre muchos otros olores, para diferenciar su voz, y se calmará mucho más rápidamente si es acunado por ella y no por otra persona.

Durante estas dos primeras horas de vida, el bebé estará en un estado de alerta máximo que no volverá a repetirse hasta que hayan pasado algunos meses. Será incluso capaz de imitar expresiones del rostro de una persona que establezca un contacto visual directo con él a una distancia desde donde pueda verlo. Todo está preparado hormonalmente para que esta mamá y este bebé se enamoren el uno del otro, y desarrollen una fuerte dependencia mutua.

Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, estas primeras horas son utilizadas para realizar los primeros controles del recién nacido, a cargo de extraños, rodeados de estímulos luminosos, sonoros, y también dolorosos e invasivos. Todos ellos evitables o por lo menos, postergables.

Naturalmente, tanto si se produjo esta separación como si no, mamá y bebé querrán estar juntos, reencontrarse, reconocerse, estrecharse y mantenerse muy cerca el uno del otro. Ese bebé que hasta hace unas horas era parte del cuerpo de otra persona, cuyo cuerpo estaba en contacto con un líquido tibio, con sonidos y movimientos, se encuentra perdido en una cuna, lejos de todo lo conocido y por ello llorará intentando recuperar aquellas sensaciones reconfortantes.

Esta relación primera, será el modelo sobre el cual se edificarán todas las posteriores relaciones del niño. Si cada vez que necesitó consuelo lo obtuvo, si cada vez que necesitó a su madre la encontró, si sus necesidades de afecto y cobijo fueron atendidas, será un modelo que quedará incorporado como reasegurador, confiable, y cuando llegue el momento de comenzar a independizarse, siempre le resultará mucho más fácil si sabe que ante cualquier ansiedad o angustia, mamá estuvo allí.

La cultura del desapego

El apego y el desapego son pautas culturales. En aquellas culturas que funcionan comunitariamente, se necesita criar a los niños de modo que sean solidarios, capaces de compartir, generosos, para que puedan priorizar el bien común del grupo.

En culturas como la nuestra, se necesita que los niños sean independientes, y que aprendan a autoabastecerse, porque al llegar a adultos, importará la competitividad, el individualismo, el éxito personal y el poder.

Por eso se necesita comenzar desde temprano. Separar a los bebés de sus madres precozmente, que aprendan rápidamente a sostener su biberón para que quienes lo cuidan no tengan que estar tan atentos; que se adapten a las canguros o a las guarderías sin llorar; que duerman solos toda la noche; que jueguen sin compañía; que dejen rápido los pañales; que se queden a dormir en casas de parientes o amigos, etc.

Desde luego que estos requerimientos están pensados desde un mundo adulto que necesita rápidamente volver a la “normalidad”, hacer de cuenta que “aquí no ha pasado nada”, y amoldar a este bebé al ritmo de vida que tenía la casa antes de su llegada.

Si pudiéramos relatar en primera persona un día en la vida de un bebé, teniendo en cuenta que sus necesidades básicas incluyen brazos gran parte del día, teta a demanda y presencia materna constante, comprobaríamos sorprendentemente que la mayor parte del tiempo, estas personitas de escasas semanas de vida-o incluso días-, postergan o renuncian a sus necesidades para hacernos el favor de permitirnos continuar con nuestra vida adulta: duermen solos en su cunita una o dos horas, se quedan en la guardería, aceptan un trozo de silicona –sin duda una mala imitación del pezón de mamá- para succionar, y nos esperan durante horas mientras hacemos nuestros quehaceres, o cumplimos con nuestra jornada laboral.

Algunas mujeres sienten una gran preocupación por retomar su vida social, su silueta, sus actividades recreativas, su vida amorosa, y para esto es necesario que el bebé se esté quietecito, que duerma mucho, que no lllore, que juegue solito y que se relacione con cualquier persona que esté dispuesta a quedarse a su lado.

Esto es lo que se espera de un bebé casi desde las primeras semanas de vida.

Si entendemos esto como “criar”, por supuesto que cargar al bebé en brazos, amamantarlo, dormir en la misma cama con él y satisfacer sus necesidades, será “malcriarlo”. Porque una vez que se ha dormido plácidamente en los brazos de mamá, y se ha abierto un ojo entre sueños y ella sigue estando allí, y al abrir la boca se encontró con su pecho dispuesto a cobijarlo y así se ha pasado todo el día, es lógico, comprensible y hasta esperable, que ningún bebé quiera conformarse con menos!!!

Los adultos también necesitamos abrazos. Nos demostramos el afecto con caricias, con besos, con miradas, con palabras cariñosas. Nunca dejamos de necesitar este tipo de comunicación.

Cómo crear vínculo

Poner al bebé al pecho, acunarlo, amamantarlo, acariciarlo, hablarle suavemente, sonreírle, cuidarlo, protegerlo, son actitudes que promueven la experiencia del vínculo.

Los investigadores de estas temáticas, consideran que el factor más importante en la constitución del apego es el contacto físico positivo -expresado por las actitudes mencionadas anteriormente- ya que éste causa respuestas neuroquímicas en el cerebro que permiten que los sistemas cerebrales responsables del apego se desarrollen normalmente.

Durante los tres primeros años de vida el cerebro alcanza el 90% del tamaño adulto y coloca en su lugar la mayor parte de los sistemas y estructuras que serán responsables del funcionamiento emocional, conductual, social y fisiológico para el resto de la vida. Por eso las experiencias de vinculación repetitivas durante la infancia proveen una base sólida para futuras relaciones saludables.

Por el contrario, la inconsistencia del vínculo emocional o la falta de satisfacción de estas necesidades básicas de sostén, afecto y reconocimiento, generan conductas de ansiedad y desconfianza de los bebés hacia sus cuidadores. Los bebés pueden reaccionar a esta

situación de múltiples maneras, que influirán ciertamente en la consolidación de un modelo de vinculación que luego harán extensivo al resto de sus relaciones.

Que los niños se queden quietecitos en la cuna, que duerman toda la noche, que se valgan por sí mismos, son conductas que fomentamos para comodidad de los adultos, pero no son evolutivamente normales para niños pequeños. Si nuestros hijos pasan largas horas en compañía de extraños, ensayan intentos de enfrentar el mundo lejos de los brazos de mamá, hacen lo posible por dormirse en su cunita, están haciendo el máximo esfuerzo para acomodarse a un mundo adulto que dispone de pocos instantes para conectar con ellos. Son ellos quienes, a pesar de su pequeñez y su inmadurez, están sosteniendo nuestras necesidades, y aceptan sin rencores que en nombre de las buenas costumbres, les tildemos de caprichosos y malcriados.

CUANDO NOSOTROS ESTEMOS MENOS OCUPADOS, ELLOS ESTARÁN DEMASIADO GRANDES...