



Isabelle Filliozat

EL MUNDO EMOCIONAL DEL NIÑO



Comprender
su lenguaje,
sus risas y
sus penas

zenith

Isabelle Filliozat

EL MUNDO EMOCIONAL DEL NIÑO

Comprender su lenguaje, sus risas y sus penas

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Au cœur des émotions de l'enfant*

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: octubre de 2011

Primera edición en esta presentación: octubre de 2022

© Éditions Jean-Claude Lattès, 1999

© de la traducción, Josep M. Pinto, 2001

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-26182-7

Depósito legal: B. 14.834-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*



ÍNDICE

<i>Agradecimientos</i>	13
<i>Introducción</i>	15
1. ¿Podemos desarrollar el coeficiente emocional de nuestros hijos?	23
La inteligencia del corazón	23
Desarrolla tu confianza	24
2. Siete preguntas que puedes plantearte para responder a (casi) todas las situaciones	29
¿Cuáles son sus vivencias?	30
¿Qué dice?	34
¿Qué mensaje deseo transmitirle?	37
¿Por qué digo esto?	40
¿Mis necesidades son incompatibles con las de mis hijos?	44
¿Qué es lo más valioso para mí?	50
¿Cuál es mi objetivo?	53
Siete preguntas para guardar en la memoria	57
3. La vida es emoción	59
¿Quién soy? Un ser de emoción	60
«Entonces, ¿se les debe dejar hacer de todo»	62
«No le entiendo»	67

La represión emocional	74
Contener sin reprimir	84
«¡Me irrita con sus tonterías!»	92
4. El miedo	99
¿Debemos escuchar su miedo?	99
Los miedos más frecuentes	102
Atravesar el miedo	116
Utilizar el «miedo escénico»	122
¿Es miedoso?	124
5. La cólera está al servicio de la identidad	129
La cólera es una reacción sana	129
Descifrar la necesidad	135
Una reacción fisiológica que debe acompañarse	137
Cuando los padres están enfadados	141
Trucos para evitar la violencia en el momento en que tenemos ganas de pegar	147
¿Es colérico?	148
6. La alegría	153
¿Se puede aprender a sentir la felicidad de vivir?	153
El amor	157
Juegos, gritos y risas	158
Acompañar la alegría	160
7. La tristeza	163
Las lágrimas nos conmueven	163
La nostalgia	169
Acompañar la tristeza	172
8. La depresión	173
¿Cómo detectarla?	173

El fracaso escolar, un síntoma	176
¿Es depresivo?	178
9. La vida no es un camino de rosas	181
¿Es preciso endurecerse para atravesar las experiencias dificiles?	181
Las separaciones	184
La llegada de un recién nacido	195
Las disensiones en la pareja	197
El divorcio	198
Los accidentes, la enfermedad, el sufrimiento	205
10. Algunas ideas para vivir más feliz con tus hijos	207
Sé feliz	207
Escucha	211
Comunica con el cuerpo, el corazón, la cabeza, y de persona a persona	215
Siente la felicidad de ser padre	217
<i>Conclusión</i>	<i>219</i>
<i>Bibliografía</i>	<i>221</i>

Capítulo 1

¿Podemos desarrollar el coeficiente emocional de nuestros hijos?

Cuando estaba embarazada de mi primer hijo, rogaba que fuera bueno sin ser servil, que pudiera afirmarse y estar cómodo ante los demás sin ser dominante, que fuera valiente y emprendedor sin ser orgulloso o cínico... feliz consigo mismo y con los demás, que tuviera la inteligencia del corazón.

LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

La inteligencia del corazón es la capacidad para resolver los problemas que plantea la vida, ya sea a causa de los demás, o porque sobrevienen experiencias difíciles, o porque emerge el sufrimiento, la enfermedad, o por la presencia de la muerte. Para que pueda ejercer plenamente, exige un justo dominio de los temores, las iras y las tristezas que aparecen a diario.

La inteligencia del corazón nos permite encarar las cuestiones del ser humano, avanzar, dar un sentido a nuestra vida, facilitar las relaciones a los demás, afrontar las dificultades cotidianas con valentía y sabiduría. Nos ayuda a defender nuestros proyectos, a encontrar nuestro camino y a realizarnos. Es importante en la vida de cada día y en los grandes seísmos de la existencia.

La inteligencia relacional está íntimamente vinculada a la inteligencia emocional, pero en este caso prefiero separarlas. Trataré de la capacidad para establecer vínculos y mantenerlos, amar, unirse y separarse, comprender al prójimo y resolver los conflictos en otra obra. Por ahora, me concentraré en el coeficiente emocional.

Respetar las emociones de un niño significa permitirle sentir quién es, tomar consciencia de sí mismo aquí y ahora. Significa situarle en posición de sujeto, autorizarle a mostrarse diferente de nosotros. Considerarle como una persona y no como un objeto, darle la posibilidad de responder a su manera particular a la pregunta: ¿quién soy? Significa también ayudarle a realizarse, permitirle percibir su «hoy» en relación con «ayer» y «mañana», ser consciente de sus recursos, de sus fuerzas y de sus carencias, y sentirse mientras avanza por un camino, *su* camino.

El niño aprende principalmente de sus padres. La actitud educativa hacia el niño es determinante en el desarrollo de su coeficiente emocional. El niño toma como modelos a sus padres, y tiene tendencia a seguir de forma espontánea este ejemplo más que los consejos.

Los mensajes inconscientes son tan poderosos, o más, que los actos o las palabras conscientes.

Ayudar a nuestros hijos a desarrollar su C.E. nos obliga a desarrollar el nuestro. Ayudar a un niño a crecer significa crecer nosotros mismos. Nuestros hijos, espejos de nuestra realidad interior, nos enfrentan a nuestros límites y nos enseñan a amar, son excelentes guías espirituales por poco que les escuchemos.

Poseer la inteligencia del corazón es saber amar y construirse a través de las experiencias difíciles de la vida.

DESARROLLA TU CONFIANZA

Margot tenía unos catorce meses. Se despertaba regularmente por la noche. Yo estaba cansada, y fui a consultar a una pediatra que se

jactaba de ser especialista en psiquiatría infantil. En unos minutos surgió el veredicto, brutalmente: «Esta es la causa», me anunció. Mi hija se dormía en mi pecho. Según ella, éste era el motivo de todas nuestras preocupaciones. Ya había hecho su diagnóstico. Sólo me restaba someterme. Mi historia, la de mi hija, la de mi compañero, le importaban bien poco. ¡Lo realmente grave era la lactancia! Su razonamiento era imparable: mi hija se dormía en mi pecho, y luego yo la acostaba. Cuando se despertaba, el pecho ya no estaba, ella no lo entendía y lloraba.

Su solución estaba bien clara (el lector la habrá comprendido en seguida), debía suprimir la toma de la noche. Margot debía dormirse «sola». Ciertamente, lloraría, pero debía dejarla. La pediatra me tranquilizó, en tres o cuatro días, como mucho, dejaría de hacerlo...

Perdona, Margot, te pido perdón. Cuánto lamento ahora haber escuchado a aquella mujer. Así, pues, te dejé llorar. Lloraste cuarenta interminables minutos, sola en tu habitación, y luego terminaste por dormirme en los brazos de tu padre. Aquella noche te despertaste cada dos horas. Por desgracia, la pediatra me había hecho sentir culpable y reincidí al día siguiente, y al otro. Cuatro días más tarde, seguías llorando para reclamar la última toma y, evidentemente, te despertabas mucho más por la noche. Entonces envié a la porra los consejos de los expertos y te escuché. Te di lo que reclamabas y lo que necesitabas, contacto, leche, proximidad... una toma. Instalamos de nuevo tu cama junto a la nuestra. Te dormiste en mi pecho dulcemente. Te sentías segura y dormiste mejor.

En realidad, tal como comprendí más tarde gracias a mis numerosas lecturas y a la ayuda de un psicoanalista inteligente, no tenías ningún problema de sueño. Te movías entre dos secuencias de sueño profundo, sin despertarte del todo, intentabas volver a encontrar tus límites de seguridad, tus referencias, mi olor, mi pecho. Sólo te despertabas de verdad y llorabas si no me sentías cerca de ti. El razonamiento de la pediatra no era erróneo, buscabas mi pe-

cho. La solución sí era equivocada. ¡Bastaba, simplemente, que estuvieras cerca de mi por la noche, en una cama adyacente a la mía!

Numerosos padres acuestan a su hijo con ellos en la cama. No se atreven a decirlo en voz alta y a menudo se sienten culpables. Han aceptado la noción de que «no está bien». Temen que ello perturbe la sexualidad posterior de su hijo, o que le impida desarrollarse con normalidad de un modo u otro.

En la mayoría de países del mundo no se da valor alguno al hecho de que el bebé duerma toda la noche sin despertar ya a su madre para mamar, y el niño duerme con ella mientras sigue dependiendo del pecho, a veces hasta los dos o tres años. Algunos expertos reivindican la cama como espacio de intimidad de los padres. ¡Por favor, un poco de creatividad, no sólo se puede hacer el amor en la cama!

Evidentemente, es muy importante que el niño no separe a sus padres. Pero un bebé que duerme en una cama no tiene este poder. Si los padres aprovechan su presencia nocturna para alejarse, el niño no tiene ninguna culpa. Si una mujer invoca la presencia del pequeño para evitar hacer el amor, no es más que una excusa, y encontraría otra si el niño no estuviera allí.

El deseo del padre o de la madre por el cuerpo del hijo es nocivo. La utilización perversa de la presencia del bebé para alejar a un cónyuge o para satisfacer una necesidad de seguridad afectiva es problemática, pero no los cuidados maternos considerados excesivos.

Un bebé ocupa sitio en una cama. Para que todo el mundo se sienta bien, añadir una camita suplementaria pegada a la de los padres resuelve muchos problemas.

Imponer a un bebé que duerma sin los ruidos de la respiración de sus padres, sin el olor de su madre, es una violencia que se le inflige en nombre de la tranquilidad del adulto. La separación precoz no conduce a la autonomía, sino al miedo al abandono y a la dependencia relacional. Es indiscutible que la autonomía se elabora en base a un sentimiento de seguridad. ¿Y si nos preguntáramos...

mos acerca de este temor a ser abandonados, tan difundido en nuestra sociedad?

Por fortuna, la literatura infantil actual supera este tabú y proporciona nuevas soluciones a los padres. En numerosos libros, los ositos no quieren dormir solos y acaban pasando la noche pegaditos a mamá osa o papá oso.

Los pediatras no pueden saber más que las madres. Han aprendido la teoría. Tu bebé no es una abstracción, no es teórico. Es muy real. Y si las teorías pueden abrir horizontes, es importante que ayuden a escuchar mejor a los niños, en lugar de hacerles callar.

¿Un médico, un psicólogo, un experto titulado o tu suegra intentan que te sientas culpable? ¡Libérate! Escucha sólo a quien te ayude a escuchar a tu hijo.

Insisto tanto en ello porque las madres son particularmente vulnerables, sobre todo con su primer hijo, pero también con los siguientes, pues ningún niño es la copia idéntica de otro. La mayoría de madres quieren hacerlo bien, se sienten responsables de esta vida que han traído al mundo. Se sienten fácilmente desamparadas frente a la intensidad de las demandas del bebé, pueden sentirse intimidadas por ese pequeñín que tienen entre sus manos. Encaran una nueva responsabilidad, un nuevo oficio, la única formación que tienen es la educación que han recibido. Son, pues, presas fáciles para quienes dan lecciones de todo tipo. La educación es un tema delicado, muy delicado, que desencadena pasiones en seguida. Las polémicas causan estragos y dividen a las familias.

Es importante tener en cuenta a la vez esta vulnerabilidad de la madre y la intensidad de los debates para invitarle a rodearse desde antes del nacimiento de personas positivas, que ayuden y se presten a escuchar su realidad frente a ese bebé, en lugar de a su propia ideología.

Cuando hacemos algo obedeciendo las ideas de otra persona, podemos equivocarnos. Plántate la pregunta de forma simple y llana: «¿Me convence o no me convence?» Si te convence, hazlo. Si no te convence, ¡abstente!

Confía en ti, escucha tu corazón, y confía en tu hijo, escucha lo que te dice con sus gritos, pero también con sus comportamientos, sus actitudes, incluso sus turbaciones. Lo que no sabe decirte con palabras lo expresará con síntomas. No temas, es un lenguaje, se dirige a ti, su madre o su padre, y puedes aprender a comunicarte con él.

Ciertamente, el lenguaje del niño no siempre es fácil de entender. Aunque detrás de su llanto o sus síntomas siempre hay una angustia, ésta no suele ser de comprensión obvia. Puede venir de lejos, de su propia historia o de la de un antepasado. En efecto, los niños a veces se convierten en espejo del inconsciente de sus padres (o abuelos). Para entenderles mejor, se precisa entonces la ayuda de un psicoterapeuta. Su papel es el de hacer mover lo que hay en tu interior, indicarte las pistas que debes seguir para encontrar el origen de las dificultades, ayudarte a formular tu historia para detectar los nudos afectivos que pueden permanecer activos en tu inconsciente o en el de tu hijo. Te escuchará e iluminará el camino a seguir, pero tú debes encontrar la respuesta.

Debes requerir la ayuda de un mediador, no de un consejero. No aceptes las opiniones perentorias, las definiciones abruptas. Las certezas ajenas no te ayudarán. Encontrarás tus soluciones en el diálogo con tu hijo, buscando a tientas, experimentando. ¡Cada relación es una creación única!