

Sobre el llanto

Esa sonrisa que aparece hacia el tercer mes de vida de un bebé, suscita alegría y regocijo en los adultos, en cambio, el llanto infantil, emoción vital también, al igual que la risa, hace aflorar sentimientos a veces contrapuestos. Podemos sentir ternura, ganas de consolar, de acoger, pero al mismo tiempo, en ocasiones, nos invade la rabia, la ira... No estaría de más que nos esforzáramos por mirar en nuestro interior, para intentar comprender por qué algo tan natural como es el llanto de una criatura, hace que tengamos sentimientos tan negativos. No sobraría que nos esforzáramos por tomar consciencia del porqué de nuestra reacción.

La sociedad nos inculca desde bien pequeños que no hay que llorar, que hay que reprimir la emoción del llanto desde el primer momento. A las madres y padres recientes nos aconsejan que no atendamos los llantos de nuestros bebés, aduciendo razones tan peregrinas como que así ensancharán los pulmones o que de esta manera evitaremos malcriarlos. Pero el llanto es una de las principales herramientas de comunicación con la que nacemos, una de las primeras expresiones emocionales que acontece en un ser humano. Un recién nacido llora por alguna razón, porque siente malestar físico o emocional, y los adultos, como responsables de su bienestar, no podemos obviar esa llamada. Un bebé que llora desconsolado está completamente inundado por su emoción, sin poder comprenderla ni canalizarla, salvo a través del consuelo de un adulto. Un niño más mayor siente profundamente las emociones (dolor, rabia, alegría), a lo largo de su desarrollo, y solo muy lentamente, comienza a comprender que responden a un estado pasajero y llegará el momento en que podrá verbalizar el motivo que provoca esas emociones. En ambos casos, bebé y niño mayor, necesitan del adulto para canalizar y aprender progresivamente a gestionar la emoción. No existe mayor herida emocional que la indiferencia y frialdad como única respuesta ante el llanto demandante de un niño.

Però la sociedad nos sigue diciendo que los dejemos llorar, que no atendamos los llantos de nuestros pequeños, que así se harán fuertes... Pero esto no cierto, serán duros sí, aunque no fuertes. El hecho de crecer sin ver sus necesidades emocionales atendidas, crea adultos insensibles, duros, desconectados de sus sentimientos y los de los demás. Crecer con carencias afectivas produce adultos insatisfechos, angustiados, emocionalmente poco sanos. Nuestra vida adulta es el reflejo de la experiencia



infantil acaecida en el medio familiar, este es el medio de relación básico, el que se encuentra en el origen de los comportamientos individuales y sociales posteriores.

Existe la creencia, poco realista, de que la infancia es un paraíso lleno de felicidad, que nuestras criaturas no sienten tristeza, pero cada vez hay más voces que dicen que esto no es así. Investigaciones recientes realizadas en EE.UU. demuestran que los bebés que no son acariciados suficientemente, tienen un desarrollo cerebral de hasta un 20 y un 30% menor que los bebés que reciben atención afectiva suficiente. Se les denominan "cerebros tristes" porque a pesar de estar totalmente atendidos en sus necesidades nutritivas e higiénicas, tienen hambre de amor y contacto epidérmico. Las repercusiones son muy serias para su desarrollo posterior tanto en el plano emocional como intelectual. La tristeza es una emoción humana, totalmente natural, y no, patrimonio exclusivamente de los adultos. Hay muchos motivos que pueden parecernos más o menos banales por los que una criatura puede estar triste: separación de sus padres, quedarse con terceras personas cuando no lo desean, incomprensión... Como adultos responsables debemos estar disponibles emocionalmente para nuestros pequeños, acogerlos, contenerlos, trasmitirles la idea de que queremos ayudarles por un sola razón: simplemente porque los queremos. Si estamos a su lado cuando se sienten felices, también debemos estarlo cuando están tristes. El llanto y la risa son las dos caras de una misma moneda, son esenciales para sentir la vida plenamente. Hay que aceptarlas y permitir su expresión como emociones consustanciales a la vida.

(*) Basado sobre textos de Yolanda González,