

Llega a ser el que realmente eres

Píndaro

Proyecto de vida

Las circunstancias difíciles que acompañan con frecuencia nuestro discurrir por la vida las podemos afrontar de una manera mejor cuando nuestra existencia está dotada de un sentido y la hemos enriquecido con un proyecto de vida que nos permita actuar más proactiva que reactivamente en el diario vivir como personas.

Como lo afirma Miguel Martí García, un experto en esta temática, todo hombre por el mero hecho de existir realiza un proyecto de vida, pero otra cosa distinta es anticipar este proyecto y luego conscientemente realizarlo. Refiere que “hay dos tipos de personas: las que son la consecuencia de lo que la vida les ha dado y las que han arrebatado a la vida lo que ellos querían ser”.

Para la elaboración de su proyecto de vida cada persona debe contar con los elementos que le aporta el medio circundante y las personas que lo rodean, que en el caso específico de los jóvenes serán los adultos significativos, que como modelos y orientadores los acompañan en la crianza. En este proceso, las metas del desarrollo humano integral y diverso en el contexto de una crianza humanizada —autoestima, autonomía, creatividad, felicidad, solidaridad, y salud— se constituyen en elementos fundantes para la estructuración del proyecto de vida, enriquecido por el amor como fundamento vital y por la educación, que le permitirá a la persona ir perfeccionando la capacidad de orientar asertivamente su propia vida.

Se han definido algunas condiciones para la formulación de un proyecto de vida, tales como el contexto ético y la coherencia interna, asociados con la mayor claridad posible sobre lo que se quiere. En esta formulación no pueden faltar las preguntas cruciales alrededor de quién soy, con qué cuento, y qué quiero llegar a ser, asociadas con el sentido de trascendencia definido magistralmente por Jorge Luis Borges cuando afirmó que “sólo moriré cuando desaparezca el último ser humano que me recuerde”.

Nunca se insistirá lo suficiente en la importancia de que nuestra existencia esté vinculada con un proyecto de vida que recoja las aspiraciones y los sentimientos más nobles de los seres humanos que, como lo afirma Hermann Hesse, los convierten en personas que “son casi como estrellas, ningún viento las alcanza, pues llevan en su interior su ley y su meta”.

El niño y sus duelos

Marta Lilliam Correa Hernández

Psiquiatra

Profesora

Universidad de Antioquia

Ana Cecilia Correa Hernández

Pediatra

Profesora

Universidad de Antioquia

Sólo los niños saben lo que buscan —dijo el principito—. Pierden tiempo por una muñeca de trapo y la muñeca se transforma en algo muy importante, y si se les quita la muñeca, lloran...

Antoine de Saint Exupéry

El niño en su diario vivir afronta pérdidas ante las cuales debe *elaborar* su duelo correspondiente, unas veces en una forma más traumática y otras menos, pero en alguna medida lo logra como producto de sus esfuerzos y del apoyo y acompañamiento de los adultos con los cuales le toca compartir, llámense éstos, padres, abuelos, tíos, hermanos, educadores, personal de la salud, en fin, con las personas con las cuales comparte día a día.

Adrián tiene 3 años y lleva una semana muy triste y con dificultades para conciliar el sueño; después de indagar y hacer un análisis de la situación se encuentra que hace ocho días, accidentalmente al mover una silla mató a su pajarito y esto le produce gran culpabilidad y sensación de que es malo y de que los padres ya no lo quieren. Cuando se le habla de lo normal que es sentir tristeza y de que él no tuvo la culpa, empieza a mejorar y los padres le proponen darle otro pajarito para que lo cuide y repare el daño, Adrián acepta y empieza a mejorar.

Desde el primer momento de su inserción en el mundo el ser humano inicia un proceso de desarrollo gradual mediante el establecimiento de vínculos significativos con los seres queridos, que ejercerán una función tutelar de acompañamiento durante el primer trayecto de su vida. Posteriormente, en las sucesivas etapas del proceso vital humano, estos vínculos se multiplicarán y diversificarán con las interacciones humanas en el ámbito familiar, escolar, laboral y social y, a la vez, se modificarán con los cambios esperados o fortuitos inherentes al hecho mismo de existir. En esta perspectiva, cada ruptura, cada separación y cada muerte producen una vivencia dolorosa, a la que se denomina *duelo*.

Los primeros vínculos y duelos del desarrollo

El duelo tiene lugar cuando ocurre una pérdida significativa; esto quiere decir que está relacionada con vínculos afectivos igualmente importantes.

El ser humano inicia su movimiento vital en el cuerpo de la madre; es éste el primer vínculo afectivo con el que despierta al mundo y constituye un fuerte lazo de unión que se convierte en la huella que representa la seguridad en el apego.

Si bien los padres han establecido una relación afectiva de trascendental importancia con su hijo desde antes de su nacimiento, el niño manifiesta los primeros vínculos a partir de experiencias significativas desde su época de recién nacido. Estas experiencias son: la lactancia, como símbolo de unión y complementación madre-hijo; la sonrisa, como expresión de reconocimiento del rostro humano alrededor del tercer mes y el reconocimiento a la madre hacia el octavo mes. A lo largo de la vida, cada ser humano continúa su camino mediante el afianzamiento y superación, en cada etapa, de apegos y pérdidas como lactante, preescolar, escolar, adolescente, adulto y viejo.

En cada uno de los períodos de desarrollo se producen vivencias importantes que generan apego o impulsan a la superación y el crecimiento. Durante los dos primeros años el lactante utiliza juegos como el del escondite para lograr la aceptación de situaciones tales como la ausencia temporal de los padres o de los seres más queridos.

Cuando un *lactante* tiene dificultad para superar los primeros apegos aparece una sensación de pérdida y duelo dañinos que pueden ser expresados por síntomas en su cuerpo como fiebre o cólico o mediante comportamientos como el rechazo al alimento o las pataletas. El *preescolar* podría comportarse como un niño menor y exigir que le den los alimentos o dejar de comer o dormir. Un niño en edad *escolar* podría aparecer con manifestaciones como terrores nocturnos o querer dormir en la cama de sus papás.

Podría decirse que algunas de las pérdidas consideradas normales y que deben afrontar todos los niños desde el nacimiento son: la separación del cuerpo de la madre al nacer; el destete; la llegada al jardín infantil; el ingreso a la institución escolar y el reemplazo de los dientes de la niñez por los permanentes; el duelo por el cuerpo infantil y la separación de los padres al llegar a la adolescencia.

El niño crece socialmente

Tener un hermanito, afrontar su llegada, salir del hogar paterno para hacer parte de un jardín infantil con sus horarios, con su disciplina, con muchos compañeros, o ingresar a la escuela o al colegio y asumir responsabilidades de niño o niña grande, son

situaciones inolvidables porque están llenas de alegría y de tristeza para quien las vive y de inquietudes y dudas para los adultos acompañantes.

Estos tres momentos críticos pueden ser superados por el niño como duelos de crecimiento y maduración o convertirse en duelos dañinos que producen dolor y significan grandes pérdidas infantiles. Resolver estos procesos en forma más o menos sana depende de la superación individual de los primeros lazos de amor de los padres hacia los hijos lograda paso a paso y del acompañamiento respetuoso, afectuoso, tolerante y flexible ofrecido por los adultos significativos

La superación de estas vivencias sociales se obtiene cuando la ganancia en aprendizajes y descubrimientos produce satisfacción al niño y lo hace sentir capaz, importante y diferente de sus hermanos, de los otros niños, de los adultos. Cuando un niño no puede dar este paso y el duelo es dañino pueden aparecer síntomas como vómito, pérdida de apetito o dificultades para el aprendizaje; igualmente, la necesidad de permanecer en casa y aun una fobia escolar.

El niño sufre

La separación de los padres, que es la separación del pilar que fundamenta la posibilidad de identificación e inscripción individual, sexual, familiar, social y cultural de cada individuo en crecimiento; la pérdida de una parte del cuerpo o de sus juguetes — esos objetos de afecto, esos compañeros de juego y de fantasía—, constituyen situaciones que impactan y producen dolor e inseguridad a un ser que por estar en proceso de maduración necesita el apoyo del mundo que le rodea.

Las pérdidas corporales, como las amputaciones, son situaciones irreparables, situaciones cuyo duelo necesita acompañamiento para su buena *elaboración*, para reparar los sentimientos de incapacidad, de impotencia, de miedo, de tristeza, de rabia..., para aceptar las nuevas realidades familiares y sociales y presentarse ante sí y ante los otros con un nuevo *esquema corporal* investido de amor y nuevas opciones para recorrer el mundo.

La separación de los padres genera en el niño múltiples sentimientos como tristeza, culpa, el temor a nuevas pérdidas, la duda de si tendrá que cambiar su *rol* de niño para cuidar a la madre o al padre y la búsqueda de métodos para lograr la unidad familiar. Ante el duelo producido por la magnitud de esta pérdida, los niños necesitan una *elaboración* fruto de la claridad y sencillez, brindada por el nuevo entorno familiar que lo acoja, para encontrar un camino de posibilidades con un papá y una mamá que ya no están juntos y con toda la riqueza interior y potencialidades infantiles.

Por su parte, la pérdida de los juguetes de la niñez, si bien juega un papel más simbólico que real, puede adquirir proporciones de gran significado, dependiendo de las vivencias particulares. Un ejemplo de ello es el de una niña adoptiva para quien sus muñecos equivalían a sus hijos adoptivos y por lo tanto no podía desprenderse de ellos.

La percepción de la muerte

La muerte, esa pérdida definitiva que pone al ser humano ante múltiples interrogantes y le hace tomar conciencia de sus limitaciones, lleva al niño a una situación de perplejidad que se hace mayor mientras menor sea la edad del ser que sufre. Antes de los cuatro años, aún no se ha asimilado con claridad el concepto de tiempo y, por lo tanto, la desaparición de un ser querido se convierte en un acto que genera confusión. En estos casos, con alguna frecuencia los niños actúan como si la realidad de la muerte no existiera y de este modo continúan dibujando al padre muerto o esperando la llamada de éste o aun conversando con él en sus juegos imaginarios.

Además, los niños tratan de cuidar que el padre vivo permanezca con ellos y lo llaman a su trabajo continuamente o le impiden cerrar los ojos cuando tiene sueño. Todas estas expresiones de los niños que hablan de sus miedos y ansiedades pueden aliviarse con el diálogo sincero y la seguridad del acompañamiento de las personas más significativas y cercanas a él.

Respuestas a las preguntas de los padres

Los padres suelen preguntar qué deben hacer cuando fallece un ser querido, cuando un niño tiene una enfermedad incurable, cuando ellos se separan, si se puede llorar ante el niño...

Los niños desde muy pequeños pueden comprender las diversas situaciones, a su manera, pues ellos perciben y saben más de lo que el adulto se imagina, siempre y cuando reciban una explicación sincera y real a sus inquietudes. Si los adultos pueden hablarles y expresar sentimientos, aun con el llanto, los niños podrán asumir estas manifestaciones como algo natural en el medio familiar. Si esta comunicación clara entre los niños y los adultos no se da, el niño tendrá que esconder sus sentimientos y expresarlos mediante síntomas o comportamientos dañinos.

Respuestas a las preguntas de los niños

Los niños suelen preguntar a los adultos por qué están tristes, por qué se fue el papá, por qué no pueden ir a un entierro, por qué se tienen que quedar solos en la guardería

o con los abuelos... A los niños se les deben dar respuestas simples y claras, respondiendo a su verdadera necesidad, de acuerdo con su edad y desarrollo.

Los niños se ponen tristes cuando se les cae el primer diente, cuando dejan el seno materno, cuando ingresan a la institución educativa, en fin, en un sinnúmero de situaciones que les ocurren y que deben resolver. Ellos pueden afrontar estas vivencias si cuentan con el respeto y acompañamiento amoroso de los adultos con quienes comparten su vida.

Duelos y su resolución

El niño en su continuo trasegar por la vida afronta numerosos duelos, cuya resolución genera sentimientos muy variados y a la vez le permite desarrollar su creatividad y sus posibilidades, en el encuentro con las vivencias propias de los diferentes momentos de su proceso de vida.

Una vez producido el duelo es necesario *elaborarlo* en forma adecuada, es decir, superar la vivencia dolorosa mediante la utilización de mecanismos psíquicos y recursos internos que hagan posible el restablecimiento del equilibrio físico y emocional.

Finalmente, si bien los duelos hacen parte del recorrido vital humano y en la mayoría de los casos se resuelven satisfactoriamente, algunas veces, el sentimiento de dolor se prolonga, genera angustia y termina por enfermar al menor, situación que justifica el acompañamiento o tratamiento profesional.

En síntesis, el niño ingresa en el mundo mediante la creación de vínculos afectivos con los adultos que le preceden, para luego inscribirse socialmente mediante las redes que surgen de nuevos encuentros. El niño sufre con la desaparición de los diferentes lazos de unión con otras personas, con juguetes o con su propio cuerpo y finalmente repara el sufrimiento mediante la *elaboración* de su duelo. Para que esta reparación se dé, en el paso por las etapas de pérdidas y duelos que necesariamente implica el vivir, es fundamental para el niño recibir el acompañamiento de los adultos significativos y así asumir las dificultades satisfactoriamente como parte de su proceso vital.

Lecturas recomendadas

Álvarez T. *Cuando los niños se van*. Medellín, Por Hacer, 1990.

Correa ML, Correa AC. El vínculo niño-equipo terapéutico. Su papel protector en enfermedades crónicas. *Pediatría* 32(1): 35-40, 1997.

Doltó F. *Cuando los padres se separan*. Barcelona, Paidós, 1999.

Grinberg L. *Culpa y Depresión*. Buenos Aires, Paidós, 1978.

Levovici S, Soulé M. *El conocimiento del niño a través del psicoanálisis*. México, Fondo de Cultura Económica, 1973.