

He aquí mi secreto, es muy simple: no se ve bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos

El Principito (Antoine de Saint-Exupéry)

Quince años

Toda sociedad se constituye como tal con el desarrollo de sus individuos. El desarrollo de estos empieza en la familia mediante el proceso de **crianza**. Este proceso, que es equivalente con **educación** y **socialización**, se lleva a cabo mediante determinadas prácticas, llamadas **prácticas de crianza**, que son las herramientas utilizadas por los padres para conseguir sus pretensiones con los hijos.

Los conocimientos sobre algo generan actitudes, las cuales, a su vez, dan origen a las prácticas. Es válido suponer que de pocos o tergiversados conocimientos se generen actitudes perversas y, por lo tanto, prácticas inadecuadas y que de buenos conocimientos se generen buenas actitudes y, de estas, prácticas adecuadas, pero a menudo estas ecuaciones no funcionan así.

Las prácticas de crianza son el objeto de análisis de la **Puericultura**, ciencia que se encarga del estudio del cuidado de los niños, de la crianza. Una de sus ramas es la Puericultura científica, dedicada a analizar a la luz de la ciencia las prácticas emanadas de la mejor de las Puericulturas, la empírica, la del ayer, del hoy y del futuro, la que nace de la experiencia y se forja en el quehacer del día a día de la relación de los adultos con los niños y adolescentes.

En los quince años anteriores, el **Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia** se ha dedicado con rigor científico a analizar las prácticas de crianza de la sociedad colombiana, con el fin de afinar conocimientos, modificar o solidificar actitudes y, por lo tanto, modificar o solidificar prácticas de crianza que propendan a la existencia de mejores niños y adolescentes que algún día, necesariamente, serán los mejores adultos y viejos de la sociedad latinoamericana.

De la mano de su fundador, el profesor **Humberto Ramírez Gómez**, el Grupo, ese puñado de soñadores, ha cumplido con creces sus objetivos, traducidos en libros como *El niño sano*, que va para su cuarta edición y *Puericultura el arte de la crianza*; el boletín *Crianza humanizada*, del que ya se va en el número 74;

numerosas conferencias a lo largo y ancho del país; y alianzas estratégicas a favor de la causa de la niñez y la adolescencia, plasmadas en la docencia de pre y de postgrado en Colombia y en la participación en actividades de la Sociedad Colombiana de Pediatría y del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.

Como se puede ver, la labor del Grupo es una parte significativa del cumplimiento del compromiso social al que estamos obligados por convicción como individuos, como profesionales y como miembros de la Universidad que somos. Pero, el cumplimiento de este compromiso sería imposible sin la compañía incondicional de niños, adolescentes, cuidadores de ellos, la Universidad y la sociedad toda, compañía que agradecemos calurosamente en esta celebración.

Los diez mandamientos del afecto

Francisco Javier Leal Quevedo

Pediatra inmunólogo y humanista

La vida se desarrolla hoy en un mundo visible, pero existe otro que es aun más importante, invisible a los ojos, pero visible con el corazón. El viaje por la tierra del afecto, región donde todos deben ser bienvenidos, plantea la dificultad de definir algo que se reconoce bien cuando se siente, pero que es arduo apresar con palabras. ¿Qué es afecto? *Es toda conducta en que tratamos al otro como un legítimo otro en convivencia con otros. El afecto funda lo social* (adaptado de Humberto Maturana, *El sentido de lo humano*).

Los seres humanos viven en medio de dos grandes fuerzas, lo matrístico y lo patrístico. La niñez fue acunada en lo matrístico: en el amor incondicional, en la aceptación del otro, en la sensualidad, en el rechazo a la violencia, en la emoción, mientras que la vida adulta está regida por lo patrístico, guiada por la apropiación, la lucha, la negación del otro, la competencia, la dominación y la negación de la sensualidad. Se guía a los hijos durante la niñez en la tierra matrística del amor y luego se conducen hacia el terreno inhóspito y patrístico de la agresión. Esta contradicción hace estragos en la interioridad.

El afecto es matrístico y aunque ha sido ejercido principalmente por las mujeres, no es patrimonio exclusivo de ellas. Lo patrístico ha sido ejercido por los hombres, pero tampoco es excluyente. Esta tierra del afecto tiene ciertos puntos claves que se resumirán en un decálogo.

I Todos necesitan afecto

El afecto no es un lujo, es una necesidad biológica. Ciertas experiencias dolorosas lo enseñan: los niños separados de sus madres en el primer año de vida. En la experiencia de René Spitz a los pocos días de la separación comenzó a hacerse evidente el retraso psicomotor: los niños se tornaban pasivos, el rostro se hacía inexpresivo. Luego mostraron deterioro progresivo del desarrollo. Muchos niños se observaron hasta los cuatro años y, salvo algunas excepciones, no podían sentarse, estar en pie, andar o hablar. Tuvieron un gran aumento de infecciones y muchos murieron. El deterioro fue prácticamente irrecuperable.

Aunque se necesita afecto durante toda la vida, la primera infancia es un período de mayor receptividad. Recibir afecto, ser acariciado, que su cuerpo sea tocado, es indispensable para que el niño pequeño cree identidad. Él va a estructurar su personalidad basado en las actitudes de los otros hacia su cuerpo. Desde el

vientre materno, desde ese tibio nido y su velo de agua, el niño siente. Las emociones le llegan. Son su único contacto con el medio externo. Y no solo siente a la madre, sino a todo lo que la rodea, pues ella responde a su entorno. Es por ello necesario que el padre teja también esa red de presencias, junto a la madre, que anude lazos invisibles de ternura.

II El afecto se basa en el respeto del otro

Una persona es algo que no tiene copia, es única. Es un continente que aguarda, ante el cual se siente respeto. El afecto valora aquello que el otro tiene de único. Cada persona vive en su *burbuja lógica*. Edward de Bono, uno de los grandes pensadores de nuestro tiempo, se ingenió esta expresión en 1990, muy descriptiva para denominar ese mundo personal y limitado que cada uno construye, donde logra tener un espacio para intentar ser él mismo, con cierto grado de coherencia y felicidad.

Para entender lo de la burbuja lógica, recuérdese a un niño que nació sin defensas inmunológicas, a quien se le construyó una burbuja en la que podía vivir sin que el mundo exterior acabara con él, pues los múltiples microbios del ambiente podrían matarlo en poco tiempo.

Cada uno de nosotros vive también en una burbuja que lo defiende del medio externo. Cada uno se construye, consciente e inconscientemente, un mundo que tenga sentido y según sea necesario va tomando las grandes decisiones de su vida para armar su burbuja. Aunque cueste trabajo pensarlo, *todos, incluido ese que consideramos extravagante o excéntrico, tiene una burbuja lógica y vive dentro de ella una existencia que para él tiene coherencia*. Cada uno hace una burbuja a la que le pone protecciones externas, le hace normas internas. Allí hay principios, afectos, personas, temores, fobias, que son como las paredes de una habitación.

Cada ser humano es el único habitante de su burbuja. Es el responsable de que sea estrecha, anticuada, o amplia y abierta. Los otros también necesitan sus burbujas y por eso las han creado. No se puede permitir que alguien venga, sin permiso, a hacerle agujeros a la mía. Y tampoco se puede, arrogante y dominador, hacerle agujeros a las de los demás. No se trata de dominar, ni de ser dominado. Entender al otro no siempre es posible. Se trata de aceptar.

III El afecto realiza la construcción del mundo humano

El afecto realiza el reencantamiento del mundo. El hombre vive menos de las cosas en sí mismas que del sentido de las cosas. Un templo no es únicamente un montón de piedras apiladas: tiene un sentido que los hombres le han puesto. Igual ocurre con nuestras vidas. El afecto es lo que hace de un lugar un hogar. El mundo en que se vive es el mundo que se configura.

IV El afecto pasa por el cuerpo y sus cinco sentidos

Se ha olvidado la importancia de la caricia. La familia se ha ido volviendo audiovisual, viéndonos y oyéndonos, pero sin tocarnos. Y en el mundo de la caricia es fundamental el cuerpo. Los seres se ponen en contacto por medio de hacer presencia visual, gustativa, auditiva, táctil, olfativa, pues aquí interviene todo el ser con sus cinco sentidos. El afecto se trasmite por contacto directo, piel a piel.

V El afecto necesita tiempo y espacio compartidos

En esta vida agitada se tiene poco tiempo para estar juntos, con la pareja, con los hijos. Ello preocupa, y la defensa se hace diciendo que no importa tanto la cantidad de tiempo como la calidad, la intensidad del contacto. Se dice que es mejor una hora intensa que una tarde de tedio. No todas las presencias son igualmente importantes.

Algunas personas son comparsas, pero otras, más bien pocas, son fundamentales. A estas últimas se les denomina *significantes*, aunque las primeras no deben calificarse de *insignificantes*, pues forman también parte de la red de afectos. Se necesitan las presencias *significantes*, aun con mayor urgencia que el alimento. Es necesaria compañía auténtica; cuando ello no ocurre, los seres humanos se convierten en desnutridos afectivos.

Es una urgencia sentir esas presencias, pues es apremiante construir una constelación de afectos y saberla presente, integrándose vivencialmente a ella. Para que una presencia sea *significante*, para que cuente, no basta estar ahí. No es suficiente *poner el bulto*, es indispensable irradiar afecto. Es necesario desear estar con la persona y ella con nosotros. Ello implica hacer un acuerdo, tácito o explícito, de tener tiempo juntos, de compartir un espacio común y manifestarse afecto de una forma adecuada.

Pero también hay ausencias que son presencias. El hombre muy lejos del hogar dispone de recuerdos. Una casa que ha sido habitada por afectos no será jamás un desierto desolado. La acción sobre los demás se efectúa por medio de la

presencia presente o de la ausencia presente. Se definirán estos términos que serán muy útiles para entender la dinámica interpersonal.

Presencia presente: es la unión de la presencia física y la presencia afectiva. Se necesita estar juntos; para ello se inventaron la sala, la mesa de comedor, las celebraciones, las vacaciones, el fin de semana. Para el desarrollo afectivo del niño son indispensables los paseos, el helado, el aprendizaje de montar en bicicleta, el cuento leído en compañía, la tarea hecha juntos. La presencia presente se manifiesta por el tacto, la caricia física, la sonrisa, el diálogo. Así se construye un puente entre dos seres.

Ausencia presente: no está la presencia física, pero sí la afectiva; se siente su ausencia presente. Así la soledad estará habitada. La vida hace imposible estar físicamente juntos todo el tiempo, pero se pueden crear hilos invisibles que hagan estar en contacto a distancia. Por ello se inventaron el teléfono, las cartas, las flores, los regalos, la grabadora, los videos, las fotos. Y, además, ayuda intensamente la memoria, pues los recuerdos son lumbre y fuego en épocas adversas.

Es conveniente cierta dosis de ausencia presente, pues una presencia ubicua puede ser opresiva. Un hijo crecerá más independiente y seguro con cierta ausencia presente; además, sabrá valorar en su plenitud la presencia presente cuando la tenga. Que vaya a fiestas solo, que duerma donde los amigos, que pase unos días con los abuelos. Pero esa dosis de ausencia presente no debe ser excesiva. Se deben evitar las ausencias innecesarias y por tiempo prolongado, en especial en los primeros años. Una fotografía no reemplaza un beso de buenas noches, pero sí mitiga una ausencia.

Presencia ausente: está el bulto, pero nada más. Son presencias frías, lejanas, aisladas, a veces hostiles, agresivas, violentas. No manifiestan cercanía. El cónyuge está metido en el trabajo que llevó a casa. Los padres están sumergidos en el periódico, en el bar, en el *hobbie* que los obsesiona. El niño es así una interferencia molesta. Y el mayor extremo de presencia ausente es la gente que vive ensimismada rumiando soledad y amargura, y destilando rencor y logrando contagiar a otros.

Ausencia ausente: la persona no está y no significa. Ello ocurre en muchos más hogares de los que es posible imaginar. Se puede estar ausente por muerte, y es quizá la ausencia que menos duele. Por ejemplo, las viudas transmiten generalmente a sus hijos un recuerdo idealizado del difunto.

O se está ausente por no reconocimiento. La paternidad irresponsable, tan común aún, y que se traduce en no darle el apellido al hijo, en no cuidar de sus necesidades materiales elementales. O se está ausente por abandono. Este puede ser total, generalmente se deja a la madre con sus pequeños hijos encadenada a pasar penurias y barreras casi insalvables en el desarrollo adecuado de los hijos.

O parcial, como esa negligencia continuada para dar afecto, para atender adecuadamente sus necesidades materiales. Cuando el afecto del niño choca contra un muro de egoísmo se llena de resentimiento. O se está ausente por separación de los padres. Es una forma en aumento, que duele y traumatiza.

Uno de los grandes deberes como padres es el de generar presencias presentes y ausencias presentes, con el fin de crear para los hijos unos modelos de identificación, una constelación de afectos, una red de cariño. Es la mayor responsabilidad. A veces se cree que el tiempo es de calidad si es intenso, si una actividad excitante se sigue a otra. Ello no es así, es el afecto el que debe ser intenso.

Cada actividad debe ser efectuada gustosamente, manifestándole al hijo que su sola compañía es iluminante, suficiente para llenar de alegría el tiempo compartido, el cual será de calidad únicamente si la presencia es presente. Y la ausencia solamente será constructiva si es una ausencia presente.

VI El afecto crea vínculos duraderos

Cuando se quiere a alguien se crean hilos visibles e invisibles que unen. Es lo que se resume en *domesticar es crear lazos*. Los vínculos se construyen, día a día, gesto a gesto. Y esos vínculos crean responsabilidad. *Tú eres responsable para siempre de aquello que has domesticado*. Pero esos vínculos no son cadenas, son acompañamiento, compañía.

VII El afecto se nutre de pequeños gestos

Esos pequeños gestos son lo que hace que un día sea diferente de los otros días; una hora de las otras horas. El afecto embellece la vida cotidiana: *obras son amores*. Se nutre de caricias, de expresiones de auténtico interés por el otro. Esa comunicación interpersonal especial se va creando poco a poco, se va perfeccionando. La rosa necesita ser regada frecuentemente.

VIII El afecto es sanador

El afecto agranda, hace sentir inmensidad. Los nuevos padres, por ejemplo, se sienten dilatados, como si hubiera aparecido un nuevo espacio en su corazón. El afecto lleva a perdonar.

El afecto rescata. En la adversidad ayuda a avanzar. Se ha demostrado que aun las vidas más tristes, sobrevivientes de dolorosas experiencias, pueden ser rescatadas. Pero para hacer ese rescate se requiere siempre una presencia salvadora que dé un poco de afecto. Esa pequeña dosis de afecto hace que se avive la llama de nuestra resiliencia.

IX El afecto no aprisiona, libera

El afecto no crea cadenas sino alas. El que ama siente que entra a un mundo nuevo. Sin embargo, el amor puede ser también la forma más diabólicamente eficaz de tiranía: si me amas, harás lo que te pido. El amor no puede ser una jaula para los hijos ni para el cónyuge. El afecto verdadero propicia la construcción de espacios propios para cada uno.

X El afecto crea más afecto

El afecto crea un círculo virtuoso. Me siento amado, amo en reciprocidad. Al tomar la iniciativa se desencadena un alud de afecto.

La mayoría de los colombianos (56%) no recuerda su niñez como un buen modelo que quieran repetir con sus hijos. Algunos han leído muchos libros buscando fórmulas mágicas. Quieren que alguien les enseñe cómo se arma el aparato llamado hijo, como quien coge un catálogo para ensamblar una bicicleta. Ese libro mágico no existe y aun más, nunca podrá ser escrito. La relación de cada hijo y sus padres es algo único e irrepetible, como es todo vínculo profundo que se crea entre personas.

Pero, es necesario decir que todas estas leyes están escritas en el mejor libro sobre la pedagogía del afecto. Es el mejor libro jamás escrito, es toda una biblia sobre el afecto: dentro de cada uno se tiene el recuerdo de la niñez y en ella está la escuela. Recuérdese que educar es en cierto sentido ser padres.

Muchos creen que para ser un buen padre o una buena madre, o un buen educador, es necesario saber cantidades de Psicología, de Salud, de cuidado de los niños y entran en un cierto complejo de inferioridad, considerando que es muy difícil ser buenos padres o buenos educadores. Es cierto que saber ayuda, pero no saben que el mejor libro de pedagogía del afecto está al alcance de todos. Y no hay que pagar por él.

Es la biblioteca perfecta para cada caso, pues fue escrita por cada uno. Si, por ejemplo, se recuerda cómo eran los castigos y se analiza si ello fue productivo; si se guarda un buen recuerdo o, al contrario, fue uno de esos momentos dolorosos, se sabrá cómo reprender a los hijos, si acaso fuera necesario.

Y lógicamente, después de recordar, se debe obrar en consecuencia. Toda crianza ha dejado en los seres que la reciben, errores y aciertos, momentos dolorosos a la par con instantes maravillosos. Toda esa información está esperando ser consultada. Este método, al alcance de todos, se llama *comprensión empática*: es fundamental recordar la propia niñez para aprender de ella.

Hoy, en este mismo instante, se puede consultar la biblioteca personal. Además, este sistema reporta grandes utilidades al adulto, pues permite curar viejas heridas de la niñez que posiblemente quedaron allí. Así, la crianza y la labor educativa no solo benefician a los niños, sino también a sus figuras tutelares.

De las propias experiencias puede nacer, como una flor de su tallo, la comprensión empática. Se aprende experimentando en el propio pellejo las primeras y más importantes lecciones de la vida, entonces ¿por qué dejarlas olvidadas y sin uso? ¿Por qué no vivirlas de nuevo, pero esta vez de una forma más plena? Como es claro, el pasado está cargado de futuro.

Lecturas recomendadas

Bettelheim B. *No hay padres perfectos*. Barcelona: Crítica; 1994.

Cooper D. *La muerte de la familia*. Buenos Aires: Planeta-Agostini; 1994.

Cyrułnik B. *Los patitos feos. La Resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida*. Barcelona: Gedisa; 2002.

Dolto F. *La causa de los niños*. Barcelona: Paidós; 1993.

Leal FJ. *La generación de los padres sumisos*. 2ª ed. Bogotá: Intermedio; 1999.

Spitz RA. *El primer año de vida del niño*. México: Fondo de Cultura Económica; 1992.

Uribe C. Dos legados claves para enfrentar la vida. *Lámpara* 1997; XXXV: 22-28.