

Entender el llanto infantil

Joy, una niña de 6 años, vuelve del campamento de fin de semana al que ha ido por primera vez con un grupo de niños y monitores escolares. Ha pasado dos noches fuera de casa. Las monitoras refieren que ha estado contenta, aunque el primer día le costó «un poquito». El padre de Joy percibe al recogerla del autobús que la niña está feliz. No obstante, al llegar a casa y volver a oír de nuevo la voz de su madre, rompe en un llanto intenso.

Llorar es sano

Me propongo reflexionar sobre el **llanto** recordando que este no se asocia únicamente a la tristeza, el dolor, la angustia, el miedo o la frustración, sino también al alivio, la alegría y la sorpresa. Y me doy cuenta de que, aunque nuestra sociedad va ganando conciencia sobre la realidad emocional de los procesos humanos, todavía se continúa oyendo que «los niños no lloran», esa consigna sexista que me impidió expresar mi propia tristeza, cuando estaba en pleno crecimiento, barrándome el acceso al mundo emocional.

Al principio de la vida, el llanto es la única manera que tiene el bebé de reclamar a su madre. Constituye una llamada de **alerta** a causa de un displacer, reflejo de alguna necesidad no cubierta, e implica la pérdida de contacto con la placidez vital innata en las criaturas. Ante la falta de respuesta materna, el bebé reaccionará instintivamente llorando más fuerte hasta que, por economía energética, disminuirá la fuerza de su impulso, lo cual generará una falta de contacto con sus necesidades. Dado que el bebé, en

sus primeros meses, no se diferencia de su madre, percibe el malestar como algo originado por él mismo. Si este estímulo frustrante se repite en el tiempo de forma lo bastante intensa, puede dar paso a la falta de **autoestima** en el adulto. Esto ocurre porque la desconexión de la placidez original puede distorsionar profundamente la vivencia de placer y estima propia.

Entender es acompañar

Desde un **acompañamiento respetuoso**, al encontrarnos con un llanto como el del ejemplo, lo más indicado sería descartar la existencia de causas orgánicas. Si no hay dolor físico y las necesidades básicas están cubiertas, entonces podríamos preguntarnos cómo se ha producido el desequilibrio emocional. La respuesta natural y saludable en un adulto maduro ante el llanto infantil es ofrecer **consuelo**. Esto no significa abalanzarse sobre la criatura, ni atosigarla con distracciones, sino hacerse presentes y mostrar la propia disponibilidad, con una actitud de acogida y de calma. Ofrecer contacto físico y emocional, preguntar, escuchar, nombrar las posibles causas del

llanto según nuestra observación y el conocimiento que tenemos del niño son las maneras más adecuadas en que un adulto puede acompañar el llanto infantil.

En nuestro ejemplo, vemos que las monitoras refieren que Joy estaba bien y, al mismo tiempo, que le costó un poquito; después, el padre la percibe feliz, y, más tarde, al volver a tomar contacto con la madre, la niña llora. Es importante dar el espacio necesario para que cada expresión ocupe su lugar, ya que no parece haberse encontrado el contexto adecuado, al menos en lo que al llanto se refiere. Se trataría de que la madre prestara brazos y oídos a lo que vivió su hija y no ha podido expresar hasta el momento del reencuentro.

A veces, no dejamos suficiente tiempo para que el niño se exprese, lo cual puede suceder mediante el llanto, las palabras y el contacto corporal, así como con un silencio o una acción aparentemente desconectada. Siguiendo con el ejemplo, podría ocurrir que después de un primer consuelo Joy requiriera a su madre para su juego



simbólico favorito. Mediante su deseo de compartir con la madre, la niña podría estar expresando su necesidad y, al mismo tiempo, dando satisfacción a esta. Por tanto, entender es acompañar, y acompañar es escuchar.

Acompañar es escuchar

Evidentemente, vínculos y contextos pueden facilitar la expresión de las necesidades infantiles. La sensación por parte del niño de ser tenido en cuenta y atendido, en un ambiente seguro y amoroso, facilitará este proceso. Todos sabemos que hay cosas que no conseguimos expresar si no es en determinadas circunstancias y con determinadas personas. Podría darse el caso de que Joy estuviera apegada a la madre y no conociera las palabras para expresar cuánto la echó a faltar en su aventura. Podríamos ver el llanto como un elemento más en la sucesión de vivencias que engloban el campamento escolar.

La pequeña se divirtió, aprendió y disfrutó, tuvo dificultades, necesitó a su madre y la añoró. El llanto es la manifestación última de esta necesidad no satisfecha y, en el

Al principio de la vida, el llanto es la única manera que tiene el bebé de reclamar a su madre. Constituye una llamada de alerta a causa de un displacer, reflejo de alguna necesidad no cubierta, e implica la pérdida de contacto con la placidez vital innata en las criaturas

momento en que sucede, la madre tiene la oportunidad de restablecer el equilibrio, ayudar a su hija a modular la expresión emocional e incrementar su tolerancia a la frustración.

Llorar para crecer

Llorar suele llevar a la relajación y, en determinados momentos, es una forma de descarga emocional sana y necesaria. El llanto expresa nuestra necesidad de apoyo y activa la capacidad de resonancia emocional, es decir, la **empatía** en el otro, produciendo proximidad en el vínculo y deseo de ayuda.

Tan importante es acudir a quien llora como respetar el momento y los tiempos para que la expresión se dé sin limitarla. El consuelo

excesivo imposibilita la expresión genuina y saludable de una tensión, por ello debemos estar en contacto con lo que nos pasa al presenciar y acompañar un llanto infantil, ya que si nosotros no toleramos nuestra propia tristeza, dolor o frustración, difícilmente tendremos la madurez necesaria para acompañar a una criatura. •

 **Autor**

Antoni Aguilar Chastellain

Espai Gestalt. Barcelona
23964aac@gmail.com