

Ama a tu hijo

Todos tienen un corazón hambriento.

Bruce Springsteen

...la condición previa para dar es recibir... es normal decir: 'es un niño amado' o 'hay un niño que quiere amor'. Vemos al amor como el equivalente emocional del alimento, comida para el alma.

Elisabeth Young-Bruehl and Faith Bethelard

Los seres humanos nacemos listos para amar y ser amados. Todos los padres reconocen el amor reservado especialmente para ellos, los bracitos que tratan de alcanzarlos, la alegría de padre e hijo en su mundo de amor recíproco. Los bebés esperan ser amados.

Este amor, esta afirmación del bebé de pies a cabeza, le enseña quien es. Al interactuar con sus padres, el bebé aprende: "*sí, esos son mis dedos de los pies, que bien se siente cuando papá los besa*" y "*¡mamá hace ese sonido de felicidad cuando le sonrío!*" el bebé también aprende: "*a mamá y a papá les gusta bañarme, darme de comer, cuidarme: merezco que me cuiden, soy digno de amor*".

Si escuchamos a nuestros instintos, amar a nuestros bebés es lo natural, es nuestra arma secreta, es el alimento que los ayuda a crecer por dentro, el origen de la autoestima, la base sobre la que recae su habilidad para amar y ser amados.

La expectativa de ser amado es lo que permite que nuestros hijos aprendan tan rápido, que se expongan a los golpes, a los rasguños y a los sentimientos heridos; se trata de **la seguridad de saber que alguien que los ama los está cuidando y apoyando en su crecimiento**. Por eso, el cariño es la garantía del amor incondicional.

Para los padres, amar es disfrutar ser el papá de ese bebé, estar agradecido de que esté en nuestros brazos, incluso cuando se vive entre pañales, insomnio y cólicos.

Pero si no nos hemos amado, amar puede ser un desafío. Cuando hemos visto frustrados nuestros intentos de amar y ser amados, puede ser difícil disfrutar a

nuestro bebé. Podemos sentirnos irritados en vez de estar contentos porque necesita nuestra atención, enojados en vez de compasivos cuando llora, desviar nuestra mirada de la suya, sentirnos incómodos cuando jugamos con él y dejarlo de hacer sin darnos cuenta, incluso ignoramos que nos sentimos molestos.

Algunas veces, los padres que no han sido amados pueden sentir envidia de la atención que el bebé recibe de las demás personas. Esos padres son los que insisten en que el bebé se adapte a sus necesidades, por ejemplo, negarse a poner cosas a prueba de bebés y después enojarse porque el bebé insiste en tocar la videograbadora o la pila de revistas.

¿Qué pasa con el bebé cuando esta necesidad de amar y ser amado no se satisface? Hay frustración que equivale al enojo y de ahí que la falta de amor cree a un niño enojado.

Algunos padres dan aprobación con condiciones, por ejemplo, pueden adorar a su bebé, pero ven difícil lidiar con él cuando está enojado ¿qué sucede? el bebé simplemente rechaza las partes de él que no han sido aceptadas. La capacidad de amarse está en riesgo, ensombrecida con odio a sí mismo; el bebé no es, después de todo, lo suficientemente bueno para decir lo que más quiere y necesita: amor. Mientras rechaza ciertas partes de él, su crecimiento emocional está en peligro (para más información acerca de la respuesta resistente - ambivalente consulta *Attachment research* [Investigación sobre el apego]).

La necesidad de amar, como todas las necesidades de supervivencia, no desaparece cuando no la vemos satisfecha, sino que se oculta. Nos defendemos de esta peligrosa necesidad que nos hace vulnerables y la evitamos con el enojo, el cual se convertirá en amargura después.

En casos extremos, la esperanza de ser amado se vuelve muy dolorosa y el niño se defiende contra esto al esperar el rechazo de manera consciente. Todos conocemos a esos niños que se vuelven expertos en provocar antipatía. En casos muy extremos, se convierten en los niños que son capaces de llevar una pistola a la escuela y disparar. El famoso investigador Rene Spitz lo dijo de manera concisa:

Los niños sin amor... terminan siendo adultos llenos de odio.

Por suerte, parece que todos recibimos suficiente amor para no acabar siendo asesinos. Sin embargo, algunos de nosotros, conseguimos suficiente de esta "comida para el alma" que no terminamos con un corazón que a veces está más hambriento de lo que nos gustaría. Esa hambre, esas necesidades no satisfechas

son las que dirigen cualquier “mal comportamiento” de nuestros hijos. Los niños cuyas necesidades de afecto se ven satisfechas están más dispuestos a cooperar. Por supuesto que habrá veces en que serán rebasados por sus emociones o tener un momento difícil para controlar su comportamiento. Sin embargo, estos niños quieren ayudar para agradar a sus padres.

¿Quieres criar a un niño feliz, que coopera y que es responsable? ama a tu bebé.

Traducido por Alma Alejandra Quiroz Castañeda.