



LA IMPORTANCIA DEL LLANTO EN LOS BEBÉS

Ángel Álvarez

Durante los primeros seis meses de vida de mi bebé Alesandra (www.primal.es/alesandra.htm), he sido testigo, al menos una docena de veces, de un llanto intenso y desconsolado. Ese llanto “sin motivo”, que en algunas ocasiones ha llegado a durar casi una hora, me ha ayudado a comprender con mayor claridad la dificultad que supone para cualquier padre/madre soportar el llanto intenso de su bebé y actuar correctamente. Cuando un bebé llora sin una razón aparente nos ponemos nerviosos y se despiertan en nosotros sensaciones de ansiedad que pueden ser seguidas de enfados e incluso hostilidad. Ese llanto «sin sentido» sucede con frecuencia a la hora de dormir, y se convierte en algo especialmente irritante y desesperante para muchos padres. Dentro del mundo doctrinal conductista, muchos especialistas advierten sobre el «mal hábito» de atender los llantos “sin sentido” de los bebés para no malcriarlos, y algunos aconsejan estrategias como dejar a los bebés llorando en la cuna unos minutos para que se vayan acostumbrando o incluso dejarlos llorar solos hasta que se cansen. Estos métodos son muy efectivos en el “adiestramiento” del bebé, pero muchos padres ignoran que la salud emocional del bebé puede resultar dramáticamente alterada.

¿Cuándo hay que dejar llorar solo a un bebé? NUNCA. Los bebés nunca deberían ser dejados llorar solos, sino en los brazos de su madre/padre y bajo su atenta mirada. Los bebés que son dejados llorar solos se sienten abandonados, con frecuencia ansiosos y confusos, y en ocasiones aterrados. Como consecuencia de ello, su “confianza básica” se ve afectada y no pueden desarrollar vínculos emocionales profundos. Además, pueden desarrollar miedos y ansiedades irracionales para el resto de su vida. (Algunos adultos, tras hacer una terapia emocional profunda, explican haber llevado siempre consigo una inexplicable sensación de soledad y desconfianza que les ha impedido tener

relaciones emocionales profundas).

«Los bebés nunca deberían ser dejados llorar solos»

¿No estamos malcriando al bebé al atender todos sus llantos? No. Ésta es una de las falacias de las escuelas conductistas. Los bebés nunca pueden ser “estropeados” o “malcriados” por satisfacer sus necesidades primarias. Es imposible darles demasiado amor, atención o contacto físico. En cambio, lo opuesto sí puede suceder: “los bebés pueden ser dañados profundamente si carecen de suficiente atención o contacto físico, especialmente durante los primeros meses de vida”. Los bebés están programados para llorar cuando sufren alguna molestia o cuando no son atendidas sus necesidades primarias (hambre, frío, contacto, estimulación...). Los bebés también utilizan la risa y los juegos y otras formas menos evidentes como temblar, bostezar o sudar. Los juegos o la risa son formas de expresión que los adultos toleramos bastante bien, pero existe una «discriminación» general con relación al llanto y los berrinches. El llanto no sólo se discrimina en relación con otras formas de expresión, sino que existe además una «discriminación sexual»: a las niñas se les permite llorar más que a los niños.

Causas del llanto del bebé: Algunos autores han clasificado las diferentes clases de llanto en un intento por dibujar un mapa del llanto de los bebés, pero, aunque existen llantos de diferente intensidad y duración, hay dos categorías básicas desde donde se puede comprender la verdadera naturaleza del llanto de los bebés: 1) El llanto por un suceso presente. 2) El llanto por un suceso pasado que aún está presente. Esta segunda razón no ha sido realmente investigada hasta muy recientemente y es necesario explicarla. Los seres humanos poseemos sofisticados mecanismos de supervivencia que nos permiten “aparcar” las experiencias traumáticas para “procesarlas” con

posterioridad. Cuando, por ejemplo, un bebé no obtiene suficiente contacto físico, durante el día y la noche, no puede evitar sufrir. Cuando esta situación se repite una y otra vez, el sufrimiento acumulado puede llegar a ser insoportable, y los bebés tienen la capacidad para desconectarse temporalmente de su necesidad. Los bebés nacen también con los mecanismos necesarios para procesar el estrés provocado por estas experiencias traumáticas. El mecanismo más importante es el llanto. Las investigaciones biológicas y neurológicas más recientes muestran claras evidencias de que el llanto es un proceso fisiológico muy beneficioso que desempeña un papel central en la resolución del trauma y la restauración de la homeostasis (equilibrio interno del organismo). Sin embargo, debido a la represión sistemática del llanto en nuestra sociedad, casi todos crecemos con muy pocas oportunidades de descargar las experiencias estresantes. Por esta razón, muchos llantos causados (o activados) por un suceso presente conectan con alguna experiencia pasada. Es decir, casi siempre que lloramos por algo presente, conectamos y damos salida a sensaciones de otras experiencias atrasadas que no hemos llorado lo suficiente. Más aún, en muchas ocasiones, el suceso presente es un «pretexto» para llorar sentimientos atrasados. Las escuelas que defienden un fuerte vínculo madre-bebé aconsejan a los padres responder a las demandas del bebé para satisfacerlas inmediatamente, e intentar calmar el llanto del bebé con atención y cariño, ya que asumen que el bebé se sentirá mejor si deja de llorar. Estas escuelas están muy cerca de las necesidades del bebé, pero no aciertan a comprender que los bebés no sólo lloran para satisfacer una necesidad inmediata (como el hambre o la necesidad de contacto físico), sino que el llanto cumple una función primordial en la descarga del estrés físico-emocional acumulado. Así por ejemplo, un bebé que haya sufrido un parto difícil necesitará descargar el estrés de esa experiencia

durante meses. Si el bebé es separado de la madre al nacer, aunque sólo sea unas horas, puede necesitar llorar esa experiencia de abandono e “inexplicable soledad” durante mucho tiempo. Cuanto más pequeño sea el bebé, más traumática será la experiencia. Si los padres calman o distraen su llanto sistemáticamente, necesitará años para procesar su estrés, y puede ser un/a niño/a nervioso o deprimido “sin motivo”. Un ejemplo sobresaliente de la necesidad de llorar del bebé durante los primeros meses de vida es el llamado «cólico del lactante». Las explicaciones tradicionales se han centrado en molestias físicas (generalmente gases o indigestiones); sin embargo, las investigaciones sobre la mayoría de los bebés que sufren cólico del lactante no muestran nada irregular en su digestión, y su salud es normal.

¿Tiene estrés un bebé que no ha sufrido ningún trauma y cuyas necesidades primarias están atendidas? La forma en que nacen los bebés en la mayoría de los hospitales es traumática y supone un tremendo impacto a su mundo sensitivo-sensorial, pero, aún cuando la gestación y el parto hayan sido “ideales”, el proceso de adaptación al nuevo mundo es

muy estresante para el bebé. Los bebés tienen experiencias diarias que les producen estrés. Los bebés pueden sentirse frustrados, confusos, abandonados, ansiosos, enfadados, tristes, traicionados o aterrados por razones que no son obvias para los adultos. Está comprobado que los bebés tienen un nivel de estrés muy alto durante los primeros meses (según muestra el análisis de sustancias relacionadas con el estrés presentes en la saliva del bebé). Las necesidades insatisfechas, las frustraciones del desarrollo, la sobreestimulación y las experiencias de dolor físico y de miedo son las principales experiencias traumáticas de nuestra vida extrauterina. Durante la gestación, las causas de trauma se relacionan con el estrés de la madre, su alimentación y los

fármacos/drogas. En el proceso del nacimiento, la utilización de fármacos y distintas intervenciones obstétricas, tales como fórceps, cesárea, partos prolongados o falta de oxígeno, provocan traumas. Una vez nacido, el bebé puede experimentar sensaciones de miedo y confusión debido al frío repentino, demasiada luz, manipulación brusca, ruido excesivo, separación de la madre o intervenciones médicas. No se trata de desechar las intervenciones médicas, pero es importante comprender que una excesiva preocupación por la seguridad



física del bebé suele dejar de lado el impacto emocional de estos procedimientos que, además, en su mayoría, se hacen de manera rutinaria sin ninguna base científica.

«¿Por qué a las niñas se les permite llorar más que a los niños?»

¿Cómo puedo reducir el estrés de mi bebé? 1) Esfuérzate por llevar una gestación con el mínimo estrés posible y por conseguir un parto sin medicación/drogas y con la mínima tecnología. 2) Da de mamar a tu bebé y evita tomar medicamentos y alimentos con efectos nocivos para el bebé. 3) Dale mucho contacto físico, tanto por el día como por la noche, y satisface todas sus necesidades tan pronto como sea posible.

4) Protege a tu bebé de situaciones difíciles o temerosas, intenta prevenir algunas de sus frustraciones y evita la sobre-estimulación. 5) Cuida tus propias necesidades físicas y emocionales.

¿Por qué lloran los bebés a la hora de dormir? Decir que un bebé “llora porque tiene sueño” no parece un razonamiento lógico. Si fuera así, bastaría con ponerlo a dormir. Los bebés necesitan la presencia y el contacto físico de la madre, especialmente durante los primeros meses. Sin embargo, muchos bebés lloran en brazos de la madre a la hora de dormir o se despiertan llorando poco después. ¿Por qué? Las sensaciones de incomodidad o malestar del bebé se hacen más intensas cuando no tiene distracciones o estímulos externos. Durante la transición al sueño, su atención se interioriza y puede descargar más fácilmente una parte de su estrés, malestar o conflicto interno. Debido a que las sensaciones de su interior le activan, parece estar más excitado de lo que sería razonable, y algunos autores afirman que no puede dormir porque se ha “pasado de cansancio”, algo que no tiene mucho sentido. Los bebés que lloran en brazos de la madre antes de dormir, estén o no “pasados de cansancio”, duermen

mejor porque descargan una parte de su estrés y trasladan menos sensaciones de malestar al sueño.

¿Hay que mecer o cantar al bebé para que se duerma? Un bebé que ha tenido la necesaria estimulación e interacción durante el día necesitará dormir. Un baño o un masaje suave pueden ser de gran ayuda para facilitar su tránsito al sueño, pero si sigue quisquilloso, nervioso o hiperactivo, necesitará descargar su estrés a través del llanto. Intentar dormir al bebé haciendo ruido o moviéndolo es un hábito muy extendido. No hay nada malo en cantar o zarandear rítmicamente a un bebé, pero deja de ser un hábito sano cuando se utiliza sistemáticamente para distraer al bebé de lo que siente. Estos hábitos sirven para adormecer sus sensaciones de

malestar, ansiedad o miedo, pero no las resuelven. Los bebés necesitan dar salida a los sentimientos y tensiones antes de poder dormirse en paz. Cuando los padres interferimos en la expresión de lo que siente, aunque lo hagamos con la mejor intención, no le hacemos ningún favor al bebé.

Los mecanismos de control (mecos) de los bebés: Los mecanismos de control son considerados como una forma de adormecimiento psicológico o desasociación. Es decir, una actividad que permite al bebé aparcar el dolor sin resolverlo. Cuando los padres o cuidadores no somos capaces de escuchar, atender o soportar las emociones fuertes de nuestros bebés, éstos/as no se sienten vistos ni oídos en su totalidad, y forman vínculos sustitutorios con objetos inanimados (chupetes, biberones, ositos de peluche...) o con partes de su cuerpo (chuparse el dedo) o con el pecho de su madre. Los mecanismos de control más comunes en los bebés son: chupetes o similares, chuparse los dedos, colgarse en exceso de la madre, vínculos con juguetes o mantas, solicitud constante de entretenimiento, hiperactividad y lactancia excesivamente frecuente.

Algunas formas de reprimir el llanto de los bebés: Diciéndole que se calle, castigándole, amenazándole, retirándole el amor o la atención (aislándole); distrayéndole con palabras, música, movimiento o juegos; burlándose o avergonzándole, poniéndole algo en la boca (comida, chupete...); negando o minimizando su dolor; recompensándole si deja de llorar; haciéndole que hable o ría cuando intenta llorar.

Cómo mejorar nuestra actitud ante el llanto de nuestro bebé: Nuestra primera reacción al llanto y los berrinches del bebé puede ser negativa, y es muy probable que nos encontremos diciendo las mismas frases que nuestros padres utilizaban con nosotros. Para intentar corregir nuestra actitud ante el llanto, es bueno hablar con otros padres de las dificultades de ser padres y de los sentimientos que se despiertan en nosotros al ver a nuestro bebé llorando, frustrado o indignado. También podemos formar un grupo de escucha entre padres para hablar de la propia niñez e intentar recordar cómo nos trataban los adultos cuando llorábamos y cómo nos sentíamos. Criar a un bebé no es una tarea fácil, y los padres necesitamos mucha paciencia para

poder ofrecerle la atención que necesita, pero no podemos protegerle de la vida misma, ya que crecer y aprender están acompañados de un mínimo de dolor, frustración o dificultad. Los bebés no pueden necesitar menos de lo que necesitan, y el papel de los padres es satisfacer estas necesidades con tanto acierto como sea posible, pero nuestra labor como padres no debería consistir en sobreproteger a nuestros bebés, sino más bien en ayudarles a tratar los sentimientos y sensaciones resultantes. Un bebé que puede expresar sus emociones libremente se siente amado porque se aceptan todas sus formas de expresión (y no sólo cuando se ríe y se «porta bien»), y esto es en sí mismo esencial para su bienestar y tranquilidad. Muchos deseáramos que nuestros bebés fueran más «buenos» y necesitaran menos de lo que necesitan para así hacernos la vida más fácil. Pero los bebés no pueden necesitar menos de lo que necesitan, y cuando sus necesidades no son satisfechas, no pueden evitar sufrir. Si además no les permitimos dar salida a su dolor, a través del llanto, los berrinches y las «quejas», les haremos la vida muy difícil. Si no conseguimos que nuestros hijos/as se sientan amados durante la temprana infancia, pasarán el resto de su infancia en una agonía invisible, y el resto de sus vidas buscando, sin saberlo, el amor y la comprensión que nunca tuvieron cuando eran pequeños/as.

«No podemos proteger al bebé de la vida misma, ya que ésta está acompañada de un mínimo de dolor, frustración o dificultad»

Consejos para acompañar al bebé en su llanto: 1) Coge a tu bebé en brazos y siéntate en un lugar confortable. 2) Sosténlo/a con calma, sin mecerlo/a ni distraerlo/a, y no apartes tu mirada comprensiva de sus ojos. 3) Trata de relajarte y sé consciente del amor que sientes por tu bebé. 4) Háblale suavemente. Puedes decirle: “te quiero... estoy escuchando... puedes llorar tranquilamente en mis brazos”. Déjale saber con palabras, aunque no te



entienda, que quieres ayudarle a sentirse mejor. 5) Observa tus propias emociones. Su llanto hará vibrar tu propio llanto reprimido. Si necesitas llorar, hazlo. Dile que estás triste también. 6) Toca sus brazos o su frente con ternura para reasegurarlo de tu presencia física, intentando no distraerlo/a de su llanto. (No te sorprendas si esto produce aún más llanto en tu bebé). 7) Continúa sosteniendo a tu bebé atentamente hasta que espontáneamente deje de llorar. NOTA: Un bebé puede llorar intensa y prolongadamente, pero si no está acostumbrado puede necesitar 2 ó 3 sesiones de "llanto controlado" (Puedes, por ejemplo, calmar suavemente a tu bebé tras 10 o 15 minutos de llanto en las primeras sesiones).

Principales fuentes de estrés de los bebés: Aunque el estrés de un bebé puede deberse a causas circunstanciales, la principal fuente de su estrés está relacionada directamente con la falta de amor incondicional de sus padres (o cuidadores). Esta falta de amor puede manifestarse de dos formas:

- Por omisión: las necesidades primarias no se satisfacen; se refiere a toda clase de descuido físico o emocional, como contacto físico insuficiente, abandono emocional y/o físico, retraso o interpretación incorrecta de sus necesidades, falta de oportunidades para formar vínculos, falta de atención y empatía...

- Por comisión: el daño emocional y/o físico se debe a heridas físicas, verbales, etc. Algunos ejemplos son los castigos, los insultos, las agresiones físicas (incluidas las sexuales), las mentiras, la disciplina autoritaria, las críticas y presiones por aprender, competir o conseguir un objetivo y la falta de respeto. Cuando un bebé llora, los adultos no deberíamos irritarnos, ni pensar que es un consentido o sentirnos manipulados (los bebés nunca manipulan); tan sólo necesita nuestra atención y saber que estamos ahí. Aunque no comprendamos la causa de su llanto, hacemos una labor inapreciable al escucharlo atentamente, al consolarlo sin reprimir su llanto.

¿Qué hacer cuando un bebé se



despierta cada media hora por la noche y pide teta?: Una buena toma de leche materna tarda unas tres horas en ser digerida. Por lo tanto, es normal que un bebé se despierte durante la noche para mamar. (Si la mamá no duerme a su lado, ambos lo tienen muy difícil y los beneficios de la lactancia pueden tener los días contados). Ahora bien, un bebé que se despierta cada media hora (y no existe un problema médico), tiene un exceso de estrés importante.

«La principal fuente de estrés de los bebés está relacionada con la falta de amor incondicional de sus padres o cuidadores»

Taparle repetidamente la boca con la teta es un error. El bebé no mama por hambre ni tampoco por puro instinto, sino que ha aprendido a utilizar la teta como mecanismo de control para calmar su

malestar. Es necesario ayudarle a descargar el estrés acumulado. Para ello, es suficiente con no ofrecerle el pecho alguna de las veces que se despierta, y sostenerlo cariñosamente en brazos mientras llora. Según vaya descargando su estrés, dormirá más relajado y se despertará con menos frecuencia.

BIBLIOGRAFÍA

- Janov, A.: *La Biología del Amor*. Ediciones Apóstrofe, 2001. Barcelona
 Janov, A.: *The Feeling Child: Preventing Neurosis in Children*. Simon & Schuster, 1973. Nueva York
 Solter, A.J.: *The Aware Baby*. Shining Star Press, 2001. California
 Solter, A.J.: *Helping you Children Flourish*. Shining Star Press, 1989. California
 Solter, A.J.: *Tears & Tantrums*. Shining Star Press, 1997. California
 Frey, W. y Langseth, M.: *Crying: the Mystery of tears*. Winston Press, Inc., 1985. Minneapolis
 Chamberlain, D.B.: *The Mind of your Newborn Baby*. North Atlantic Books, 1998. California
 Mahler, M.S; Pine, F. y Bergman, A.: *The Psychological Birth of the Human Infant. Symbiosis and Individuation*. Basic Books, 2000. Nueva York
 Welch, M.: *Holding Time*. Simon & Schuster Books, 1989. Nueva York
 Kitzinger, S.: *The Crying Baby*. New York: Viking, 1989. Nueva York
 Gordon, T.: *Parent Effectiveness Training*. Three Rivers Press, 2000. California

Fotografías: Ángel Álvarez

Ángel Álvarez, Terapeuta Primal, estudió en España Ciencias Económicas y Empresariales en la Universidad de Oviedo. En 1978, a los 21 años, deja sus estudios y viaja a EE.UU., en donde estudia psicología, antropología, filosofía y economía en universidades de Florida y California, al tiempo que aprende diferentes terapias alternativas: rebirthing, yoga, psicodrama, masaje y acuyoga. En 1982, en una terapia «deep feeling» similar a la Terapia Primal resuelve experiencias traumáticas importantes de su infancia y descubre la terapia Primal. En 1985 regresa a España, donde continúa con sus investigaciones sobre la terapia Primal y re-descubre nuevas experiencias de su infancia haciendo auto-terapia. En 1986 empieza a practicar la terapia Primal y en 1997 funda la Asociación Primal. angelo@primal.es; www.primal.es/original.htm; tel. 902 120005