

Prefacio: Decir la verdad a los niños

Todavía está muy extendida la opinión de que los niños no pueden sentir, de que el daño que se les ocasiona no tiene consecuencias o, si las tiene, son diferentes a las experimentadas por los adultos, justo porque son «todavía niños». Hasta hace muy poco a los niños podían realizárseles incluso algunas operaciones sin anestesia. Y resulta especialmente llamativo que las mutilaciones a niñas y niños, junto a otros sádicos rituales de iniciación en la infancia, sean todavía una práctica habitual en muchos países. Mientras la violencia contra adultos se denomina tortura, en el caso de los niños se considera educación. ¿No es esto ya una muestra clara y significativa de la existencia de un trastorno en el cerebro de la mayoría de las personas, de una «lesión», un agujero de violencia precisamente en el lugar en el que debería encontrarse la empatía, en especial la empatía con los niños? Esta observación constituye ya una prueba suficiente de que todos los niños que han sido víctimas de maltrato presentan, como consecuencia, daños en el cerebro porque ¡casi todos los adultos se muestran insensibles ante la violencia contra los niños! Para lograr explicar esta realidad quise saber en qué mo-

mento de la vida de sus hijos los padres creen que un «pequeño» azote podría reconducir su comportamiento. No encontré estadística alguna, por lo que, con el objetivo de obtener alguna información sobre estas oscuras cifras, en el año 2002 encargué a un instituto de estadística un cometido al respecto: cien madres de diferentes clases sociales deberían indicar la edad que contaba su primer hijo cuando sintieron la necesidad de sugerirle un comportamiento más adecuado por medio de un cachete en las manos o en el trasero.

Sus respuestas fueron muy significativas: ochenta y nueve mujeres respondieron, casi de forma unívoca, que habían «advertido» físicamente a sus hijos cuando éstos tenían alrededor de dieciocho meses, once mujeres no podían recordar el momento preciso, pero *ninguna de ellas* dijo que *nunca había pegado* a su hijo.

El resultado fue publicado ese mismo año en la revista francesa *Psychologies*, pero no provocó reacción alguna, ni sorpresa ni indignación, lo que a mi entender significa que se trata de una práctica muy extendida que rara vez se cuestiona. Sin embargo, yo sí tenía una cuestión por resolver: ¿qué sucede en el cerebro de un niño que recibe azotes a esta edad? Aunque éstos no produzcan daños físicos graves (un hecho que hoy en día todavía aceptamos sin reparos), el niño sí registra que ha sido *atacado* y atacado por la persona (esto lo sabe su instinto) que debería protegerlo de las agresiones de extraños. Indudablemente esto ocasiona en el cerebro del niño, que todavía no está desarrollado del todo, una confusión irresoluble. El niño deberá preguntarse: ¿me protege mi madre

ante el peligro o constituye ella un peligro en sí? Es evidente que un bebé no puede responder tal cuestión. Decidirá entonces adaptarse, es decir, registrar la violencia como algo normal y comprender que ésta existe. Pero el miedo (ante el próximo azote), la desconfianza y la negación del dolor sí permanecerán.

Y también permanecerá aquello que describí como «bloqueo del pensamiento» en *La madurez de Eva*: la confusión del niño pequeño, acompañada de la negación del sufrimiento, es sin duda el motivo por el que el adulto muestra indiferencia o se niega a reflexionar sobre el problema del maltrato a los niños pequeños. Los bloqueos del pensamiento (y el miedo que los fundamenta) impiden que la persona analice las causas del origen de los mismos, rechazando así todo aquello que le llevaría a una reflexión en este sentido.

No conozco a ningún filósofo, sociólogo o teólogo que haya explorado hasta el momento la cuestión de lo que un niño *siente* cuando es maltratado físicamente, ni tampoco los efectos de la represión de estos sentimientos en la vida del adulto y en todo el entramado social. Hace poco, leyendo un libro brillantemente escrito y muy instructivo sobre la ira, llamé mi atención la forma descarada en que se evita este tema. El libro describe con una precisión minuciosa el daño que la ira humana ha causado a inocentes cabezas de turco a lo largo de la Historia, pero no es posible encontrar en las casi cuatrocientas páginas referencia alguna al *origen* de este sentimiento. En ningún momento se sugiere que la ira de todas y cada una de las personas emerge de esa ira primaria

y justificada del niño hacia esos padres que le pegan y cuya manifestación inmediata se reprime para, más adelante, convertir a inocentes en víctimas de su violencia sin escrúpulos.

Uno podría llegar a suponer que –debido a que la violencia contra los niños, su represión y negación están tan extendidas– este mecanismo de protección pertenece a la naturaleza humana, que se ahorra así dolores y que, por lo tanto, desempeña un papel positivo. Sin embargo, al menos dos hechos contradicen esta hipótesis.

En primer lugar, el hecho de que precisamente los abusos reprimidos se transmiten a la siguiente generación, con lo que la espiral de violencia no se detiene, y, en segundo lugar, que el recuerdo consciente de los abusos padecidos desencadena la desaparición de los síntomas de la enfermedad.

La circunstancia, ahora probada, de que el descubrimiento –gracias a la presencia de un testigo que muestre empatía (véanse págs. 29 y 63 y sigs.)– del propio sufrimiento en la infancia desencadena la desaparición de los síntomas físicos y psicológicos (por ejemplo, de la depresión) nos obliga a buscar una forma de terapia del todo innovadora, puesto que, no ya la negación de la realidad dolorosa, como se venía defendiendo habitualmente hasta hoy, sino la confrontación con esta realidad posibilitará que nos liberemos del dolor.

A mi entender, el mismo hallazgo es válido para la terapia infantil. Como la gran mayoría de las perso-

nas he defendido durante mucho tiempo que los niños necesitan forzosamente la ilusión y la negación de los hechos para sobrevivir, porque no serían capaces de soportar el dolor de la verdad. Sin embargo, hoy estoy convencida de que para los niños resulta adecuado justo lo mismo que para los adultos, a saber, que el conocimiento de su verdad, de su historia, los protege de enfermedades y trastornos. Pero para ello los niños necesitan la ayuda de sus padres.

Hoy en día un gran número de niños sufre trastornos del comportamiento y existe un gran número de terapias destinadas a aliviarlos. Desgraciadamente, la mayoría se fundamenta en principios pedagógicos según los cuales el niño «difícil» podría y debería ser educado a obedecer y a adaptarse. Se trata de una terapia conductiva, más o menos eficaz, que consiste en una especie de «reparación» del niño. No obstante, estas teorías silencian e ignoran la circunstancia de que todo niño problemático tiene una historia de daños a su integridad que comienza muy temprano en su vida, en la época en la que su cerebro está todavía formándose, y se desarrolla hasta que cumple cuatro años. Una historia que, en la mayoría de los casos, será reprimida.

Pero lo cierto es que no es posible ayudar a una persona traumatizada a curar sus heridas si esta persona se niega a verlas. Por suerte, en un organismo joven las heridas se curan con mayor facilidad, también las de carácter psíquico. Por lo que el primer paso debería consistir en estar preparado para ver las heridas, tomarlas en serio y dejar de negarlas. No se trata aquí de «reparar» al niño «trastornado», sino de

cuidar sus heridas, cosa que se consigue a través de la empatía y proporcionando la información correcta.

El niño necesita algo más que un comportamiento adecuado para completar su desarrollo emocional y alcanzar una verdadera madurez. Para no convertirse en víctima de depresiones, de trastornos alimentarios ni tampoco de la adicción a las drogas, el niño necesita tener acceso a su historia. Creo que, en el caso de niños que han sufrido maltrato alguna vez, hasta los esfuerzos pedagógicos o terapéuticos mejor intencionados terminan fracasando si nunca se aborda el tema de la humillación vivida, es decir, si dejamos al niño solo con su experiencia. Para superar esta sensación de aislamiento (hallarse solo con su secreto), los padres deben encontrar el valor para reconocer su error ante el niño. Esto transformaría completamente la situación. En una tranquila conversación podrían decirle al niño, por ejemplo:

«Te pegamos cuando eras pequeño porque a nosotros también nos educaron así y pensábamos que eso era lo correcto. Ahora sabemos que no deberíamos haberte pegado nunca y sentimos mucho haberlo hecho, haberte humillado y hecho daño, no lo haremos nunca más. Te pedimos que nos recuerdes esta conversación, si alguna vez corremos el peligro de olvidar nuestra promesa. En diecisiete países esta práctica está ya penada porque la ley la prohíbe. En los últimos años la sociedad ha logrado comprender que un niño que sufre maltrato vive atemorizado, pues crece con un miedo constante a ser golpeado otra vez. Esta cir-

cunstancia merma en muchos casos sus funciones normales. Entre otras cosas, a causa de este miedo cerval, el niño no sabrá defenderse más adelante cuando sea agredido o, debido al shock, se extralimitará en su respuesta al ataque. Un niño atemorizado tiene dificultad para concentrarse en sus tareas tanto en su casa como en el colegio. Su atención no se dirige tanto a la materia como a la actitud del profesor o de los padres, de quienes nunca sabe si se les va a escapar la mano. El comportamiento de los adultos le parece del todo impredecible, por lo que constantemente tiene que estar en guardia. El niño pierde su confianza en los padres, a pesar de que son ellos quienes deberían protegerlo de agresiones de extraños y nunca ser los agresores. Sin embargo, esta falta de confianza en los padres hace que el niño se sienta inseguro y aislado, porque toda la sociedad está de parte de los padres y no de parte de los niños».

La información aportada por los padres no supone ningún descubrimiento para los niños, pues hace tiempo que su cuerpo conocía estos hechos. No obstante, el valor de los padres y su decisión de afrontar el tema tendrá indudablemente un efecto benéfico y liberador que durará mucho tiempo. Asimismo, al niño se le proporcionará un modelo, no con palabras, sino con el comportamiento: valor cívico y respeto por la verdad y por la dignidad del niño en lugar de violencia e incapacidad de controlar las emociones. Como todos los niños aprenden del comportamiento

de los padres y no de sus palabras, una confesión de estas características sólo puede tener consecuencias positivas. Antes el niño estaba solo con un secreto que ahora ha sido articulado y forma parte ya de una relación basada en el respeto mutuo y no en el ejercicio del poder. Las heridas silenciadas hasta entonces podrán curarse, porque ya no están almacenadas en el inconsciente. Cuando estos niños –poseedores de mayor información– se conviertan en padres, ya no correrán el riesgo de repetir forzosamente el comportamiento, a veces tan brutal y perverso, de sus padres, pues las heridas reprimidas no los empujarán a ello. El arrepentimiento de los padres ha cancelado sus trágicas historias despojándolas de su peligrosa actividad.

El niño maltratado por sus padres aprende lo que es la violencia a través del comportamiento de éstos. Es una verdad indiscutible que cualquier maestra de educación infantil podría confirmar si mirase libremente a su alrededor: el niño que sufre maltrato en el hogar pega a los más débiles en la guardería y en casa. Allí se le castigará por pegar a su hermano pequeño y entonces dejará de comprender cómo funciona el mundo. Al fin y al cabo, ¿no es eso lo que ha aprendido de sus padres? Así, muy pronto surge un desconcierto que evolucionará en trastorno y el niño comenzará a recibir terapia. Pero nadie se atreve a buscar las raíces de este trastorno a pesar de que no sería tan difícil encontrarlas.

La terapia de juegos con terapeutas capaces de comprender su situación puede, ciertamente, ayudar al niño a expresarse y a sentirse seguro en un espacio

protegido y estable. Pero como el terapeuta no habla sobre aquel primer trauma experimentado, el niño permanece, como siempre, solo con su experiencia. Ni siquiera los terapeutas más capacitados pueden neutralizar esta soledad, pues, deseosos de proteger a los padres, retrasan de forma indefinida integrar las heridas de los primeros años en sus reflexiones. Y si bien este tema no debería nunca surgir con el niño, que, atemorizado, esperaría de inmediato el castigo de sus padres, el terapeuta sí debería trabajar con los padres y explicarles por qué abordar esta cuestión en una conversación podría resultar liberador para ellos y para el niño.

Seguramente no todos los padres aceptarían esta sugerencia por mucho que el terapeuta la recomiende. Algunos puede que se burlen de la idea y piensen que el terapeuta es un ingenuo que no sabe lo astutos que son los niños y cómo, con toda seguridad, se aprovecharán de la buena voluntad de los padres. Uno no debería sorprenderse ante tales reacciones, porque la mayoría de los padres ve a sus propios padres en sus hijos y tiene miedo de reconocer un error, pues antes cualquier error por su parte habría tenido como consecuencia duros castigos. Así, se aferran desesperadamente a la máscara de la perfección y no permiten que nadie les dé lecciones.

Pero a mí me gusta pensar que no todos los padres son así de orgullosos y sabelotodo. Creo que, a pesar de este miedo, habría muchos padres que renunciarían con gusto a este juego de poder, pues hace mucho tiempo que querrían haber ayudado a sus hijos pero hasta ahora no sabían cómo porque te-

mían hablarles con franqueza. Probablemente, estos padres se decidirán con mayor facilidad a mantener una conversación sincera con sus hijos sobre el «secreto» y, a través de las reacciones del niño, ellos mismos podrán descubrir los efectos positivos de revelar la verdad. Además podrán constatar lo inútiles que resultan los valores predicados desde el pedestal de la autoridad en comparación con la confesión sincera de nuestros errores, que confiere a los adultos una verdadera autoridad porque los dota de credibilidad. Evidentemente, el niño necesita tal autoridad para orientarse en el mundo. Un niño al que se le dice la verdad y se le educa a no tolerar la mentira y la brutalidad se desarrollará libremente, como una planta cuyas raíces no serán devoradas por los gusanos (por las mentiras).

He intentado comprobar esta idea con amigos, he preguntado a padres y también a niños lo que opinaban al respecto. Muy a menudo me he dado cuenta de que me malinterpretaban, pues mis interlocutores suponían que todo consistía en que los padres se disculpasen. Los niños respondían que uno debía saber perdonar a los padres, etcétera. Pero mi teoría no se encamina en esa dirección. Si los padres piden disculpas, los niños pueden pensar que lo que se espera de ellos es que los perdonen para aliviarlos y liberarlos de sus sentimientos de culpa.

Pero no se trata exactamente de eso. Mi idea es proporcionar la información que confirme lo que el niño conoce a través de su cuerpo y que sitúe en el centro la experiencia de este conocimiento corporal. El foco de interés está en el niño, en sus sentimientos y nece-

sidades legítimas. Cuando el niño se da cuenta de que los padres se interesan por cómo ha percibido sus agresiones, experimenta una gran sensación de alivio y de justicia. No se trata sólo de perdonar, sino de eliminar aquellos secretos que separan a unos y otros. Se trata de construir una nueva relación basada en la confianza mutua y en suprimir la sensación de aislamiento en la que hasta el momento se encontraba el niño maltratado.

Una vez que los padres hayan reconocido el daño causado se superarán muchos de los obstáculos que antes parecían insalvables, lo que equivale a un proceso de curación espontánea. Es cierto que este mérito se espera de los terapeutas, pero ellos no podrían conseguir tales objetivos sin la ayuda de los padres. Muchas cosas cambian cuando los padres se dirigen al niño mostrando empatía con sus sentimientos y admiten sus errores con honestidad, sin decir: «Tú nos forzaste a ello con tu comportamiento». El niño tendrá entonces modelos de comportamiento con los que orientarse; no se intenta eludir la realidad, no se trata de «reparar» al niño para que sea más del gusto de los padres, sino que se le ha mostrado que la verdad se puede nombrar con palabras y tiene un evidente poder de curación. Y, sobre todo, el niño ya no debe sentirse culpable de los errores de los padres si éstos han admitido su culpa. Un gran número de las depresiones que padecen los adultos provienen, precisamente, de estos sentimientos de culpa.

Los niños que han experimentado en estas conversaciones que sus padres toman en serio sus traumas y sus sentimientos y que su dignidad merece res-

peto están también más protegidos de los perjuicios de la televisión que aquellos niños que, de forma inconsciente y soterrada, poseen deseos de venganza contra sus padres y, por lo tanto, se identifican con las escenas violentas que aparecen en la televisión. Con prohibiciones, tal como promueven los políticos, difícilmente conseguiremos frenar sus ganas de «disfrutar» de esta oferta televisiva.

Por el contrario, los niños que han sido informados sobre sus traumas más tempranos podrían ver de manera crítica estas películas o perder rápidamente el interés por ellas. Incluso puede que fuesen capaces de interpretar con mayor facilidad el sadismo marginal del director que algunos adultos, que no quieren saber nada del dolor del niño maltratado que fueron una vez. Éstos, posiblemente, se dejen fascinar por las escenas violentas sin darse cuenta de que han sido empujados a consumir la basura emocional de una vida, que el director ofrecerá y venderá con éxito como «arte» mientras él mismo no sepa que se trata de su propia historia.

Fui claramente consciente de esto durante una entrevista con un célebre director americano al que le gusta mostrar en sus películas abominables monstruos y brutales escenas de sexo repletas de violencia. Decía que sólo la técnica moderna le había permitido hacer comprender que el amor tenía múltiples caras y que pegar a alguien podía ser otra forma de amar. Parecía no tener ni la más remota idea de dónde, cuándo y quién le obligó a adoptar esta inconcebible filosofía cuando era un niño y, posiblemente, no lo sabrá nunca. Sin embargo, aquello que él entiende

como su arte le proporciona la posibilidad de contar su historia y de borrarla por completo de su memoria. Pero, por supuesto, su ceguera tiene graves consecuencias para la sociedad.

El mejor momento para plantear una conversación con los propios hijos sobre las heridas provocadas sería probablemente entre los cuatro y los doce años, es decir, antes de la pubertad. Después de la adolescencia seguro que disminuirá el interés por este tema. Quizás en los niños, alcanzada la edad adulta, se haya cimentado ya la defensa contra el recuerdo del daño sufrido en los primeros años de vida, puesto que ven cómo se acerca la posibilidad de tener pronto sus propios hijos y de experimentar ellos mismos, como padres, el papel del fuerte, olvidando para siempre su impotencia. Sin embargo, también en este caso existen excepciones y en la vida de los adultos hay, además, momentos en los que, a pesar de los grandes éxitos del presente, una enfermedad corporal los obliga a cuestionar aspectos de su infancia. Casi todas las cartas que encuentro en mi buzón cuentan historias similares: «No sufrí maltrato, pero sí me pegaban y me atormentaban a menudo. A pesar de ello, he conseguido formar una familia, tengo niños, un buen trabajo, etcétera. Recientemente he comenzado a tener depresiones, tristeza, insomnio y no sé por qué. ¿Puede ser que esto tenga que ver con mi infancia? Sin embargo, hace ya tanto tiempo de eso y apenas puedo recordar esos momentos».

A menudo las personas que se hacen esas preguntas y buscan respuestas descubren su «Yo» verdadero, su historia como niño maltratado y los dolores

ocultos. Comienzan a vivir con sus sentimientos auténticos en lugar de huir de ellos, y muchas veces se asombran de cómo esta actitud logra liberarlos del trauma. Le proporcionan al niño que una vez fueron aquello que sus padres nunca pudieron darle: le permiten conocer y vivir con la verdad siéndole fieles y sin temerla. Como conocen la verdad, ya no necesitan mentir a su cuerpo o anestesiarse con el uso de drogas, de medicamentos, de alcohol ni con esas teorías que parecen tan bonitas. Así se ahorran toda la energía que antes habían tenido que invertir en huir de sí mismos.

A continuación he incluido varios textos que en los últimos años he dedicado al tema de la liberación interior (esa liberación que se obtiene despertando emociones como el miedo, la rabia o la tristeza) y a la cuestión de la terapia y que, en parte, ya han sido publicados en mi página web. Los textos no se presentan aquí cronológicamente, sino según criterios determinados con el objetivo de proporcionar al lector una orientación mejor.

Se trata de artículos, entrevistas y respuestas a cartas de lectores y desembocan en una narración que describe la liberación de una madre de la cárcel de su infancia y de la estrechez de las convenciones sociales.

Debido a que la recopilación está constituida por diferentes artículos que fueron concebidos como textos independientes y no como partes de un único volumen se advierte al lector de la existencia de algunas repeticiones que no se pueden eliminar sin amenazar

la coherencia del texto. Por lo tanto, a lo largo del presente volumen algunos aspectos se retomarán en más de una ocasión. Esta reiteración es necesaria para conservar la lógica interna de cada uno de los textos.