

La importancia de la fase en brazos. Jean Liedloff

Durante los dos años y medio en los que estuve viviendo con los indios de la edad de piedra en la jungla de Sudamérica (no todos seguidos, sino en cinco expediciones separadas con mucho tiempo entre ellas para reflexionar), pude darme cuenta de que la naturaleza humana no es lo que se nos ha hecho creer que somos. Los bebés de la tribu de los Yecuana, más que necesitar paz y sosiego para dormir, dormitaban embelesadamente cuando se sentían cansados, mientras que los hombres, mujeres o niños que los acarreaban, bailaban, corrían, andaban, gritaban o impulsaban las canoas. Los niños jugaban juntos sin pelearse o discutir, y obedecían a los mayores instantánea y diligentemente.

La idea de castigar a un niño aparentemente nunca se les ocurrió a esa gente, ni su comportamiento mostró nada que pudiera llamarse verdaderamente permisividad. Ningún niño habría soñado en interrumpir, incomodar o ser mimado por un adulto. Y, sobre los cuatro años, los niños contribuían más en las tareas de la familia que lo que precisaban de ella.

Los bebés en brazos casi nunca lloraban y, de una manera fascinante, no movían sus brazos, protestaban, arqueaban su espalda ni flexionaban sus brazos o piernas. Se sentaban tranquilamente en sus bandoleras o dormían en la cadera de alguien, desmintiendo el mito que los niños deben "hacer ejercicio". Además, nunca sufrían de vómitos, excepto si estaban muy enfermos, y no tenían cólicos. Cuando se asustaban durante los primeros meses de gatear o andar, no esperaban que nadie fuera hacia ellos, sino que iban por sí mismos hacia su madre u otros cuidadores para confirmar la necesidad de sentirse seguros antes de continuar sus exploraciones. Sin supervisión, incluso los más chiquitines casi nunca se hirieron.

¿Es su "naturaleza humana" distinta a la nuestra? Algunos piensan que así es, pero, por supuesto, sólo hay una especie humana. ¿Qué podemos aprender

nosotros de la tribu de los Yequana?

Nuestras Expectativas Innatas

Inicialmente, podemos intentar comprender completamente el poder de formación de lo que yo llamo la fase de "en brazos". Empieza en el nacimiento y acaba con el inicio del arrastre, cuando el bebé puede alejarse de su cuidador y volver a voluntad. Esta fase consiste, simplemente, en que el bebé tenga contacto físico durante las 24 horas del día con un adulto u otro niño mayor.

Al principio, meramente observé que la experiencia de ir en brazos tenía un impresionante efecto saludable en los bebés y que no había ningún "problema" que arreglar. Sus cuerpos eran suaves y se adaptaban a cualquier posición que fuera adecuada para sus portadores; incluso algunos de ellos se colgaban en la espalda mientras los agarraban por la muñeca. No pretendo recomendar esta posición, pero el hecho de que es posible demuestra la extensión de lo que constituye el confort para un bebé. En contraste a este ejemplo, tenemos el desesperado desconfort de los niños acostados cuidadosamente en un moisés o cochecito, suavemente arropados, y dejados ir, rígidos, con el deseo de asirse a un cuerpo vivo que, por naturaleza, es el lugar correcto. Es el cuerpo de alguien que "creerá" en sus lloros y consolará sus ansias con brazos amorosos.

¿Por qué la incompetencia en nuestra sociedad? Desde la infancia, se nos enseña en no confiar en nuestro instinto. Se nos dice que los padres y los profesores saben más y que cuando nuestras sensaciones no coinciden con sus ideas. Nosotros debemos estar equivocados. Condicionados para no confiar o amargamente ignorar nuestros propios sentimientos, resulta fácil convencernos para no creer en el bebé que llora diciendo: "¡Deberías tomarme en brazos!" "¡Yo tendría que estar cerca de tu cuerpo!" "¡No me dejes!" En su lugar, denegamos nuestra respuesta natural y seguimos la moda instaurada, dictada por los "expertos" en cuidados infantiles. La pérdida de confianza en

nuestra experiencia innata nos deja leyendo un libro detrás de otro viendo como cada nueva idea falla.

Es importante entender quiénes son los expertos en realidad. El segundo mayor experto en cuidado infantil que existe está dentro nuestro, tan seguro como que reside en cada especie superviviente que, por definición, debe saber cuidar a su prole. El mayor experto de todos es, por supuesto, el bebé, programado durante millones de años de evolución para mostrar su propio temperamento mediante sonidos y acciones cuando el cuidado no es correcto. La evolución es un proceso de refinamiento que ha afinado nuestro comportamiento innato con magnífica precisión. La señal del bebé, la comprensión de esta señal por la gente que lo rodea, el impulso a obedecerla, son todo partes del carácter de nuestra especie.

El presuntuoso intelecto ha mostrado estar pobremente equipado para adivinar los auténticos requerimientos de los bebés humanos. La pregunta a menudo es: ¿Debería tomar al bebé cuando llora? ¿O debería dejarle llorar durante un rato? ¿O debería dejarle llorar para que así el niño sepa quien es el jefe y no se convierta en un "tirano"?

Ningún bebé estará de acuerdo con ninguna de estas imposiciones. Unánimemente, nos dejan bien claro que no deben ser dejados para nada. Como esta opción no ha sido ampliamente defendida en la civilización occidental contemporánea, las relaciones entre padres e hijos han permanecido firmemente como si fueran adversarios. El juego se ha centrado en conseguir que el bebé duerma en la cuna, pero no se ha considerado la oposición sobre los lloros del bebé. A pesar de que Tine Thevenin, en su libro *The Family Bed* (La cama familiar), y otros han abierto el tema de que los niños duerman con sus padres, el principio más importante no se ha tratado claramente: comportarse contra nuestra naturaleza como especie conduce inevitablemente a la pérdida de bienestar.

Una vez hemos comprendido y aceptado el principio de respetar nuestras

expectativas innatas, seremos entonces capaces de descubrir precisamente cuáles son; en otras palabras, qué es lo que la evolución nos ha acostumbrado a experimentar.

El Papel Formativo de la Fase de en Brazos

¿Cómo llegué a ver en la fase de ir en brazos aquella etapa crucial para el desarrollo de una persona? Primero, vi la gente feliz y relajada en la jungla de Sudamérica, cargando siempre a sus bebés sin dejarlos nunca. Poco a poco, fui capaz de ver una conexión entre ese hecho tan sencillo y la calidad de sus vidas. Incluso, más tarde, llegué a ciertas conclusiones sobre cómo y por qué el estar en contacto constante con un cuidador activo es esencial en el estadio inicial del desarrollo tras el nacimiento.

Por un lado, parece que la persona que carga el bebé (normalmente la madre durante los primeros meses, y luego un niño de cuatro a doce años que devuelve el bebé a la madre para alimentarlo) está formando los cimientos para las experiencias posteriores. El bebé participa pasivamente en las carreras, paseos, risas, charlas, tareas y juegos del porteador. Las actividades particulares, el ritmo, las inflexiones del lenguaje, la variedad de vistas, noche y día, el rango de temperaturas, sequedad y humedad, y los sonidos de la vida en comunidad forman una base para la participación activa que empezará a los seis u ocho meses de vida con el arrastre, gateo y luego andar. Un bebé que ha pasado ese tiempo tumbado en una tranquila cuna o mirando el interior de una sillita, o al cielo, habrá perdido la mayor parte de esta experiencia tan esencial.

Debido a la necesidad del niño de participar, es también muy importante que los cuidadores no se queden sentados mirando al bebé ni que continuamente le pregunten lo que quiere, sino que lleven vidas activas ellos mismos.

Ocasionalmente, uno no puede resistir darle al bebé un chorro de besos, pero, de todos modos, un bebé que está programado para observar la ajetreada vida que llevas se confunde y frustra cuando dedicas tu tiempo mirando como él

vive la suya. Un bebé dedicado a absorber lo que es la vida, siendo vivida por ti, se sumerge en la confusión si le preguntas que sea él quien la dirija.

La segunda función esencial de la experiencia de la fase en brazos parece no haber sido percibida por nadie (incluyéndome a mí, hasta mediados de la década de los 1960). Se refiere a proveer a los bebés de un mecanismo de descarga de su exceso de energía hasta que no son capaces de hacerlo por sí mismos. En los meses anteriores a ser capaces de moverse por sí mismos, los bebés acumulan energía por la absorción de comida y de luz solar. Es entonces cuando el bebé necesita contacto constante con el campo de energía de una persona activa que pueda descargar el exceso no usado de ambos. Esto explica porque los bebés Yequana estaban tan extrañamente relajados y porque no se ponían rígidos, daban patadas o arqueaban la espalda para relajarse ante una incómoda acumulación de energía.

Para poder proveer una óptima experiencia de la fase en brazos tenemos que descargar nuestra propia energía de manera efectiva. Se puede calmar muy rápidamente a un bebé corriendo o saltando con él, o bailando o haciendo lo que sea para eliminar el exceso de energía propio. Una madre o padre que deben marchar de repente a buscar algo no necesitan decir "oye, toma el bebé que voy corriendo a la tienda". El que tenga que correr que se lleve al bebé. ¡Cuanta más acción mejor!

Los bebés y los adultos experimentan tensiones cuando la circulación de energía en sus músculos está impedida. Un bebé repleto de energía no descargada está pidiendo acción: una carrera a galope alrededor del salón o un baile movido con el niño de la mano. El campo de energía del bebé se aprovechará inmediatamente de el del adulto, descargándose. Los bebés no son las cositas frágiles que hemos tomado con guantes. De hecho, un bebé tratado como frágil en este estado de formación puede ser persuadido de que es frágil.

Como padres, podéis llegar a comprender fácilmente el flujo de energía de

vuestro hijo. En el proceso, descubriréis muchas maneras de ayudar a vuestro bebé a mantener el suave tono muscular del bienestar ancestral, y de proporcionarle la calma y confort que necesita para sentirse como en casa en este mundo.

“El continuum”_ Jean Liedloff