



TEORÍA DEL APEGO Y CRIANZA NATURAL EN LOS JUZGADOS DE FAMILIA

Martina Morell Gonzalo

Teoría del apego y crianza natural en los juzgados de familia

Martina Morell Gonzalo



PUBLICACIONS DE LA UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Av. Catalunya, 35 · 43002 Tarragona

Tel. 977 558 474 · publicacions@urv.cat

www.publicacions.urv.cat

1.ª edición: enero de 2023

ISBN URV (papel): 978-84-1365-044-9

ISBN URV (PDF): 978-84-1365-045-6

DOI: 10.17345/9788413650449

Depósito legal: T 87-2023



Cita el libro.



Consulta el libro en nuestra web.



Libro bajo una licencia Creative Commons BY-NC-SA.

Publicacions de la Universitat Rovira i Virgili es miembro de la Unión de Editoriales Universitarias Españolas y de la Xarxa Vives, hecho que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

SUMARIO

AGRADECIMIENTOS	11
INTRODUCCIÓN	13
PRIMERA PARTE: EXPLORANDO EL APEGO	
1. Un poco de historia (no mucha)	21
Definir el apego	21
Konrad Lorenz, «Un ganso entre los gansos»	22
John Bowlby o el disgusto familiar	24
M. Ainsworth y M. Main: el feminismo mal entendido	26
Explorando el apego adulto	28
Retos de futuro	32
2. La formación del vínculo	35
Un poco de biología (facilito)	35
Formación del apego	39
La relación con papá	45
3. Sobre apego seguro y apego inseguro	49
La falta de apego	49
Apego seguro	51
Apego inseguro evitativo	53
Apego inseguro ambivalente	54
Apego inseguro desorganizado	56
Apego de tránsito dependiente	57
Otras variables en la formación del apego	59
Estilos educativos	61

4. Apego y conductismo: dos escuelas en guerra.....	63
¿Qué es eso de conductismo?	63
El conductismo y los bebés	66
¿Por qué se impuso esta tendencia dominante?	69
¿Por qué el conductismo no tuvo en cuenta el apego?	71
Explicación de los estilos de apego según la teoría del aprendizaje.....	73
Situación extraña y modelamiento.....	78

SEGUNDA PARTE: EL APEGO Y SUS IMPLICACIONES EN JUSTICIA

5. El gran reto en justicia: medir el apego.....	83
Recomendaciones de custodia desde el apego	83
Instrumentos de medida actuales en el contexto forense	86
Instrumentos de medida del apego	90
Aplicación práctica de la observación del apego	100
6. Apego y maltrato infantil	105
Definir el maltrato	105
La violencia como generadora de cambios biológicos y estructurales	107
Un buen azote a tiempo.....	113
La huella psíquica del maltrato.....	114
7. Maltrato infantil y violencia de género	119
Un ambiente hostil	119
No siempre la madre es protectora.....	123
Ser testigo de la violencia también es una forma de maltrato	125
Violencia familiar	126
8. Apego y abuso sexual infantil.....	129
Definir el abuso.....	129
Desvelando el abuso.....	130
Cómo se lleva a cabo el abuso.....	134
¿Abuso sexual o juego infantil?.....	137
Tergiversando los hechos.....	138
Acusaciones de abuso basadas en la mala fe.....	141
Prevención del abuso sexual infantil	143
9. Apego evitativo y psicopatía	147
¿Quién es un psicópata?.....	147
¿El psicópata nace o se hace?.....	151
Psicopatía y cerebro	153
Psicopatía y eximentes penales.....	155

Psicópatas y psicopatillas	156
Las psicópatas	158
Psicopatía y apego	160
Población marginal y apego	161
La resiliencia	162
10. La manipulación del apego	165
Vivir para ver	165
Manipulación deliberada	166
Manipulación indirecta	168
Cómo se lleva a cabo el lavado de cerebro	172
¿Y al revés?	175
<i>Gatekeeping</i> negativo	178
El coordinador de parentalidad	179
11. Apego seguro y resiliencia	183
Ser resiliente	183
Sobreprotección no es apego seguro	185
Qué es la resiliencia	191
Factores de protección	194
Tratamiento del trauma	196
Implicaciones judiciales	199

TERCERA PARTE: CRIANZA NATURAL Y JUZGADOS DE FAMILIA

12. ¿Qué es eso de la crianza natural?	203
Definición del concepto	203
Principios básicos	205
Usos complementarios	213
Críticas a la crianza natural	216
Postureo natural	221
13. Lactancia contra la custodia compartida	225
¿Por qué mamar?	225
Funcionamiento de la lactancia	228
Evolución de la lactancia	232
¿Hasta cuándo mamar? La lactancia prolongada	237
14. El colecho contra las pernoctas	241
La práctica del colecho	241
La familia en guerra	244
Un caso práctico	249
Y otro caso	250

15. La guerra por las guarderías y los colegios.....	253
¿Guarderías o aparcabebés?.....	253
Alternativas a la guardería.....	259
La escuela de infantil.....	260
La guerra por el colegio.....	263
Las escuelas alternativas.....	264
El colegio está de parte de mi ex.....	267
BIBLIOGRAFÍA.....	271

A mi hijo Víctor, mi mejor maestro y el más exigente

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, el agradecimiento más grande es para mí misma, porque muchas veces he pensado que tanto trabajo no valía la pena y aun así he seguido adelante. No sé qué impulsa a un autor a poner tanto esfuerzo en una obra, sabiendo que es una inversión ruinoso en coste-beneficio de tiempo, ilusión, esfuerzo y dinero. En el fondo, una siempre piensa que se merece el premio Nobel, supongo que el orgullo y el autoengaño juegan un gran papel en estas publicaciones, sin ellos, muchas obras de autores noveles no verían nunca la luz.

La primera persona que debo mencionar es mi colega la Dra. Nuria Vázquez. Ya la cito al principio del libro, pero es que le debo mucho, como compañera y como amiga; sin ella no sería psicóloga forense y por eso la nombro al principio, a la mitad y al final. Siempre le digo, medio en broma, medio en serio, que es una suerte que sea tan buena persona, porque con su astucia, inteligencia y entrega al trabajo, si fuera mala persona, podría conquistar el mundo.

También debo agradecer sus consejos a mis otras compañeras del grupo de WhatsApp: Eva Bordas y Oriana Mosquera. Siempre que tengo una duda, me ayudan a resolverla; y Oriana siempre me anima a continuar con los proyectos y los sigue, lo cual es muy reconfortante.

A Daura, de Tenerife, y a su asociación +Familia, por considerar que estoy a la altura de su organización, invitarme a sus eventos y mirarme como si de verdad pudiera enseñarles algo, lo cual es completamente falso, pero mi ego lo ha agradecido como si fuera verdadero.

A los miembros de la asociación ASEMIP, con los cuales no siempre estoy de acuerdo, pero a los que siempre admiro. Gracias a ellos pude publicar mis primeros artículos sobre apego.

Empujones más pequeñitos, pero también importantes, también me han dado la doctora Ballús, por dedicarme una entrevista y resolver mis dudas; el

señor Manuel Hernández, por permitirme copiar sus artículos y explicarme la teoría polivagal, que es bastante enrevesada; el doctor Salinas, por contestar mis preguntas a través de Researchgate, cuando tanta gente *importante* no responde; el doctor Urrea, que me dedicó unas amables palabras de ánimo que quizá él mismo no recuerda, pero que para mí fueron importantes; el señor Armando Abastida y su tribu, por difundir mis comunicados en busca de experiencias. Por esta misma razón, también estoy agradecida a los miembros del Club de las Malas madres y al señor Jordi Salvador, de Llavors de vincle. Asimismo, han sido muchas las páginas de Facebook especializadas que me han dado cobertura y me han permitido recopilar algunos casos reales y datos para una futura investigación, que espero publicar en breve en algún congreso.

Y, por supuesto, al equipo de la Universitat Rovira i Virgili, que ha hecho posible la publicación, con el señor Jaume Llambrich al frente. Sospecho que le he dado mucho trabajo al corrector del texto, al cual le tengo que felicitar por su excelente trabajo (Gracias, Benjamí).

Me he llevado muchas decepciones y he visto muchas puertas cerradas. Hay gente que me ha mirado con desdén o con suficiencia, o para la que he sido invisible. A esa gente le agradezco que me haya ayudado a fortalecer mi voluntad de seguir adelante y, con mucho gusto, le regalaré un ejemplar de mi libro, envuelto en papel de seda con un lazo, en cuanto me sea posible.

INTRODUCCIÓN

El 5 de febrero de 2014 a las seis menos cuarto de la madrugada mi vida cambió completamente.

Resulta un tópico esto de que los hijos te cambian la vida, pero jamás pude imaginar hasta qué grado. La matrona, una muchacha joven, me dijo:

—Ya sale, ya sale, ¡cógelo!

—¿Yo? ¡Pero qué dices!

Recuerdo haber pensado: «Esta chica está loca; ¿y si le hago daño?».

—Que sí, que sí —insistió ella—, agárralo de aquí y tira, que lo recordarás toda la vida.

Y, efectivamente, así fue. Mi madre decía: «Las mujeres siempre hablamos de nuestros partos; y los hombres, de la mili». Voy de tópico en tópico, me consta, pero sentí tal subidón de amor, de felicidad y de alegría que pensé que iba a estallar. Esto no hace que se me olvide el dolor que sufrí las horas anteriores, como me aseguraron que pasaría; es un recuerdo agridulce. En los días siguientes, pasé un auténtico tsunami emocional. La falta de sueño, la depresión posparto, la inexperiencia de cuidar un bebé y el miedo me convirtieron en un palito de madera a la deriva en un mar inmenso.

Poco a poco, aquel concepto confuso y teórico que una vez leí se fue convirtiendo en el eje central de mis días. El apego pasó de ser una página de un libro a un cuaderno de ruta. Yo, que era conductista de toda la vida, me convertí a la crianza natural como San Pablo cuando cayó del caballo. Me di cuenta de que el niño necesitaba estar conmigo y yo con él, y de que esa necesidad, lejos de ser enfermiza, tenía un sentido muy claro: propiciar la supervivencia del bebé. No digo que no sean buenas y favorables otras formas de crianza, pero yo, personalmente, la cuna se la dejé al gato.

Mi conversión, que no tuvo nada de mística, sino que fue simple instinto y cálculo interesado, pilló desprevenido a mi entorno. Al igual que muchas otras madres, he tenido que batallar como una valquiria para imponer el colecho y los bracitos de mamá a todas horas. Gané la batalla, porque, si soy yo quien lo cuida, es lógico que haga lo que crea más conveniente. A mí también me han acusado de hacer que el niño se enmadre, de acapararlo y sobreprotegerlo, pero el resultado ha sido bueno: tengo un niño feliz, independiente y seguro de sí mismo. Un poco insoportable cuando se empecina en algo, eso sí. Por supuesto, también para mí ha sido mi hijo un palo en las ruedas, profesionalmente hablando, pero cada cual debe valorar si quiere pagar este precio; a mí me ha compensado con creces.

Teniendo el trabajo que tengo, era de esperar que al final la vida profesional y personal convergieran y acabara defendiendo el apego en los procesos de guarda y custodia. Mi impresión personal es que las prácticas de crianza natural son aún grandes desconocidas en el ámbito judicial, donde se tratan con suma desconfianza. Se perciben como una manera de que la madre se salga con la suya y le quite el niño al padre, al menos los primeros años. Si, cuando comenzó el divorcio en España, allá en el año 1981, nadie discutía la guarda y custodia materna, ahora hemos pasado al extremo contrario, sin tener en cuenta la edad ni las circunstancias a la hora de conceder una custodia compartida. Por eso a muchas madres les digo que el mejor juez que les puede tocar es un señor de cierta edad, que va a entender mejor que nadie la necesidad de estabilidad de los bebés.

Este libro en realidad no fue idea mía. Debo agradecerle a mi colega y amiga, la Dra. Vázquez, que me lanzara el anzuelo un día que estaba de bajón, atascada en un torbellino entre lo personal y lo profesional, deprimida por no poder alcanzar este concepto imposible llamado *conciliación*. Si trabajo, me siento culpable por trabajar y dejar a mi hijo en manos de terceros; si no trabajo, me siento culpable por no ganar dinero y, lo que es peor aún, por traicionarme a mí misma.

Empecé a escribir el libro en el 2015, dedicándole esos meses, típicos de los autónomos, en que el trabajo baja y echas de menos las prisas y el estrés de los meses más ajetreados. Avancé muy lentamente también porque el niño aún era pequeño. Por eso, han sido muchas horas de leer artículos con la tableta en los parques públicos y de escribir en los parques infantiles privados. Las madres profesionales somos tan multitarea, tan eficientes en gestionar el tiempo, que las empresas privadas, en lugar de despreciarnos, deberían ir a cazarnos con lazo. Cuando veo un autor muy prolífico, en seguida me pregunto si tiene hijos y cuánto de su tiempo dedica a sus niños. Al contrario de lo que pueda parecer, tampoco el confinamiento vino en mi ayuda: que no hubiese colegio significó tener al niño en casa. Siempre había pensado que pasar buena parte del tiempo trabajando en

casa sería una ventaja para criar un niño, pero no, no es tan buena idea como parece. Un niño pequeño en casa reclama tu atención y absorbe tu tiempo, resulta más fácil dejarlo en la guardería e irte a trabajar en una oficina.

Al principio, avancé de manera muy lenta y casi agónica, la labor de investigación me resultó muy ardua y sin duda es incompleta, pero suficiente para hacerme una idea de la situación. Ha habido capítulos en los que me he atascado durante meses, sin saber cómo llevarlos a término y, por supuesto, la versión final del libro no tiene nada que ver con la que había planeado en su momento. Pensé que no sería capaz de escribir más de unas pocas hojas, pero un tema llevó a otro y aquí estamos. Mi propósito ha sido doble: por una parte, acercar el concepto de *apego* a mis colegas de la psicología forense, al que muchos son ajenos; por otro lado, acercar el mundo judicial a las familias que deseen conocerlo. En todo momento he procurado utilizar un tono ágil, casi lúdico, empleando lenguaje coloquial y mucho sentido del humor porque en esta profesión o le pones un poco de humor o no la soportas, pero esto no significa que los conceptos que se exponen no sean totalmente rigurosos ni estén basados en la bibliografía existente. De hecho, como soy bastante caótica con mis fuentes, el capítulo que más me ha costado escribir ha sido la bibliografía; y eso a pesar de haber descubierto las bondades del Mendeley (el gestor bibliográfico). Pido disculpas de antemano si, a pesar de las revisiones, queda algún pequeño error.

He procurado consultar textos publicados en abierto y fácilmente accesibles, preferentemente de nuestro entorno, en la confianza de que sean fáciles de buscar por el lector interesado, esto significa que muchas veces serán un poco antiguos, pero igualmente válidos y replicados. No es este un trabajo de meta-análisis ni pretende ser exhaustivo, pero sí me gusta, cuando es posible, justificar cada argumento con investigaciones que lo avalen. A esto hay que añadir que el esfuerzo de buscar editorial, pulir, actualizar, etc., ha sido enorme, lo que explica que la bibliografía quede un poco desactualizada, más aún cuando por razones personales he tenido que aplazar la publicación del libro¹, pero este es el riesgo que debe correr cualquier libro técnico que se precie.

Por supuesto, hay partes del libro un poco más áridas, dedicadas más a profesionales, como el capítulo sobre cómo medir el apego (el profano se lo puede saltar tranquilamente), y otras más centradas en la pura divulgación. Resulta inevitable esta dualidad cuando te diriges a un público que aspira a ser heterogéneo, en parte profesional y en parte popular, pero aun así he intentado en todo momento que la lectura fuera amena. También he intentado mantener un equilibrio entre la experiencia personal y la base teórica, aunque me temo que el escrito final

¹ De esas razones personales, espero que salga otro libro con un tema muy distinto, ya veremos.

tiene mucho de autobiografía, quizá demasiado para ser considerado un ensayo, pero, en fin, cuando me pongo a escribir, a veces los dedos bailan su propia danza sobre el teclado.

Llegados a este punto debo aclarar, que todas las experiencias que relato se basan en hechos reales, aunque a veces parezcan una mala película de sobremesa de domingo. He distorsionado convenientemente los protagonistas y los datos concretos, para que nadie pueda ser reconocido, pero en sí mismo, el hecho central es auténtico: o bien lo he vivido yo personalmente, o bien me lo ha relatado algún compañero o sus propios protagonistas. Los actos que se ven en los juzgados de familia no se ven en los penales, creo que ni la propia mafia rusa sería capaz de llevar a cabo venganzas tan deleznable como las que llegan a ejecutar dos personas que en algún momento de su vida han convivido y se han querido. Por ello pueden resultar a veces difíciles de creer para quien no tenga experiencia en el trabajo con familias judicializadas, pero son tal cual los cuento. Por último, algunas de las tesis expuestas en este libro son opiniones no contrastadas científicamente, si bien, a mí me parecen plausibles y dignas de estudio. Por ejemplo, la relación entre psicopatía y apego evitativo, o entre apego y conductismo, no está probada ni mucho menos, por lo que sin datos empíricos, me tengo que contentar con hacer suposiciones.

He trabajado prácticamente en soledad. Entre los compañeros que se dedican a juzgados, encuentro mucha incompreensión, en cuanto les hablo de que es posible medir el apego, me miran por encima del hombro como diciendo: «Pobre, se le ha ido la cabeza». Entre los que trabajan temas de apego, me tratan con desconfianza en cuanto les hablo de juzgados, algo así como «¿Y esta de dónde sale? Pobre, no entiende nada». Entre las asociaciones feministas no estoy a gusto, porque niegan la alienación parental; entre los grupos más conservadores, tampoco, porque minimizan la violencia de género. Los grupos de madres de crianza natural se me rebelan si hablo de + y los grupos de padres se enervan si les digo que la custodia compartida para un bebé es un disparate. Que quede bien clara una cosa: soy una firme partidaria de que los padres (masculinos) se involucren en la crianza a cualquier edad y, por lo tanto, defendiendo la custodia compartida, pero no en los primeros años de vida, o al menos no entendida como semana sí, semana no. De modo que estoy en tierra de nadie, incómoda y recibiendo críticas de todos lados, pero ahí sigo.

Yo no tengo intención de sentar cátedra ni tengo vocación de gurú que revela verdades; defendiendo mis opiniones con pasión, porque creo en lo que hago, pero siempre dando margen al error y la duda. Siento un gran desasosiego ante las personas cuyas opiniones no se tambalean nunca. Por lo tanto, en este libro

hago una distinción muy clara entre lo que es ciencia comprobada (por ejemplo, la importancia del apego) y lo que son opiniones (por ejemplo, el colecho). Tomo una posición concreta y doy mi opinión, que puede ser buena o mala, equivocada o acertada, pero es solo mía y de ella me declaro totalmente responsable. Quizá no sea un libro cómodo de leer y en muchas ocasiones el lector puede no estar de acuerdo con lo que afirmo; con todo, aprovecho para decir que el diálogo, cuando se lleva a cabo desde el respeto, siempre es enriquecedor.

PRIMERA PARTE:
EXPLORANDO EL APEGO

1. UN POCO DE HISTORIA (NO MUCHA)

Definir el apego

El primer punto que debemos dejar claro es que el término *apego* utilizado en psicología no guarda ninguna relación con el concepto de *apego* y *desapego* oriental, procedente de la filosofía budista, de modo que no deberían confundirse. Por lo tanto, en este libro, la palabra *desapego* la podemos borrar de nuestro vocabulario, hablaremos de *apego* en todo momento, sea bueno o malo. El apego siempre será relativo a las personas, no a los animales ni la cosas. A los animales, las cosas materiales o lugares les podemos tener cariño, pero, estrictamente hablando, esto no es apego. El apego no es amor, es necesidad.

Tampoco conviene confundir el apego infantil, del que hablaremos en este libro, con el apego amoroso y de pareja. Como veremos, la teoría del apego dedica un apartado especial al apego adulto, sobre todo entre los miembros de la pareja y hacia los hijos. Sin embargo, muchas veces el término *apego emocional*, se entiende en los libros de psicología (en especial los de autoayuda) como dependencia emocional. El apego, en cuestiones de pareja, suele definirse de manera negativa, como un sentimiento ajeno al amor que coacciona la libertad del individuo y daña su autoestima. Se confunde apego con dependencia emocional que, como veremos, son conceptos bien distintos. De aquí deriva el ataque furibundo al apego que se lleva a cabo en algunos sectores sociales mal informados.

Puesto que el término *apego* es un genérico que se utiliza de manera indiscriminada dentro y fuera de la psicología y, para mayor confusión, cada escuela psicológica tiene un concepto particular del mismo, habría que comenzar definiendo qué entendemos por *apego*. De nada nos sirve como premisa de trabajo un término ambiguo que abarca casi cualquier relación personal.

Siguiendo a Román (2010) en su tesis doctoral, definiremos apego como la «vinculación emocional que se establece entre un niño y su cuidador a través de la interacción mantenida entre ambos». Ciertamente, las personas adultas también experimentan apego hacia otros miembros de su núcleo familiar, pero, estrictamente hablando, el vocablo hace referencia únicamente a la relación entre el niño pequeño y sus cuidadores. El apego tiene dos componentes, la cercanía al cuidador y la exploración del entorno. El cuidador se utiliza como *base segura*, es decir, el niño juega, manipula, da vueltas..., pero sin perder nunca la referencia del adulto, al cual debe volver al más mínimo signo de peligro, contrariedad o problema. Los niños pequeños tienen la necesidad de permanecer cerca de su cuidador principal (léase *madre*, en la mayoría de los casos), como bien sabemos todos, y se estresan cuando este no está cerca o no responde a sus necesidades. Esto es común a otros mamíferos superiores, se trata de un aspecto universal, instintivo, innato y necesario evolutivamente para la supervivencia de la especie. Cualquier adulto que cuida habitualmente de un niño pequeño crea un vínculo de apego, por la necesidad totalmente biológica y genéticamente predeterminada que tiene el niño de este lazo afectivo que afecta a su supervivencia. A su vez, el adulto cuidador también tiene el deseo y la necesidad de permanecer junto al niño y siente un fuerte estrés en las separaciones largas, lo cual no siempre es bien interpretado por el entorno. Por lo tanto, estamos ante una interacción evolutivamente predeterminada, básica para la supervivencia de la especie.

La primera vez que oír hablar del apego fue al preparar una clase de universidad específica sobre el tema. Ni siquiera recuerdo haber estudiado este concepto en la carrera. En la asignatura de Psicología del Desarrollo recuerdo tratar otros grandes investigadores: Piaget, por supuesto, y Vygotsky y Luria, pero ¿Bowlby? No, ese señor no me sonaba de nada. Para preparar las clases, miré la teoría y reconozco que no lo entendí. Se me hacía todo muy confuso, no podía distinguir un tipo de apego de otro. Salí del paso como pude y me olvidé de ello. Qué poco imaginaba entonces que acabaría por escribir un libro sobre el tema.

Konrad Lorenz, «Un ganso entre los gansos»

Antes de entrar en el apego propiamente dicho, cabe dar un salto y hablar de otra disciplina científica, la etología, y de Konrad Lorenz, etólogo y premio Nobel de Medicina en 1973. Un señor que se definía a sí mismo como «un ganso, entre los gansos» por dedicar horas y horas precisamente a eso, a estudiar gansos, tiene que ser alguien digno de conocer, cuando menos.

Lorenz, nacido en Austria en 1903, fue un médico militar con una vida nada fácil. Fue miembro del partido nazi, como cualquier científico en su país y época; entró en el partido convencido de que hacía un bien a su país y trabajó en el concepto de *domesticación* en seres humanos. Años más tarde, se avergonzó de sus propios escritos y renegó de ellos. Pensemos que son fruto de un tiempo y un lugar determinados. Tampoco debía tener muy buenos contactos en la jerarquía nazi, porque fue destinado al frente ruso y permaneció cuatro años como interno en un campo de prisioneros soviético. Por lo tanto, nos resulta una persona ideal para hablar de otro concepto asociado al apego, el de *resiliencia*: la capacidad de resistir y salir de las situaciones más adversas con la autoestima y el sentido del humor intactos. Aprovecho para recomendar la lectura de su libro *El anillo de rey Salomón*² (1999); y lo recomiendo también para los jóvenes, porque es un libro breve y muy divertido que explica de manera muy clara y amena un hito biológico vital: la impronta (*imprinting*). Lorenz demostró que los pequeños gansitos, nada más salir del cascarón, toman como madre a cualquier ser vivo que vean moverse (que por suerte suele ser su madre biológica) y así el naturista, se convirtió en el padre adoptivo de diez felices gansos. No fue el descubridor de este fenómeno, pero sí quien mejor pudo demostrarlo y divulgarlo. ¿Nos suena la idea del patito que sigue a mamá pato?, ¿no es esto lo mismo que hacen los niños humanos?

Esta fue una de las bases biológicas que sirvieron para definir el apego, que se basa en un principio parecido. La impronta, desde el punto de vista biológico, es una conducta propia de las aves que no se puede extrapolar a los mamíferos, ya que es mucho más básica y primitiva que el apego. Los gansos son perfectamente capaces de pensar que una pelota de baloncesto es su madre y seguirla si, nada más nacer, se les presenta este objeto durante un tiempo suficiente. Sin embargo, ambas tienen en común el hecho de necesitar el contacto con el cuidador y el de tener un periodo crítico, pasado el cual ya no funciona el mecanismo de igual manera. En realidad, cuando criamos gatos y perros con nosotros y no dejamos que los cachorros se apeguen a sus madres biológicas, crecen considerando que el humano es su madre y que ellos son personas. La impronta es inmediata y no se puede revertir, mientras que el apego necesita meses para su formación y evoluciona en el tiempo, la consecuencia física viene a ser parecida: imitar al adulto, seguirlo y esconderse detrás de él cuando se percibe cualquier peligro.

² Según la tradición judía, el anillo del rey Salomón, donado por el mismo Dios, concedía a Salomón la capacidad de hablar todas las lenguas de los hombres y de los animales.

John Bowlby o el disgusto familiar

Hablar de apego implica hablar necesariamente de su descubridor, John Bowlby.

Bowlby fue el ejemplo paradigmático del caballero inglés, con una educación totalmente contraria a las evidencias que él mismo formuló años más tarde. Nacido en Londres el 26 de febrero del 1907, hijo de Sir Anthony Alfred Bowlby (un señor muy importante con título de barón y cirujano), de la casa real, y de Mary Bridger Mostyn, el cuarto de seis hermanos. Como era costumbre en aquella época en las clases acomodadas, su nodriza Minnie lo crió hasta los cuatro años. Para entender cómo eran las cosas entonces, basta decir que veía a su madre una hora después del té. No es que fuera una mala madre, sino que, en la época victoriana, dar el pecho era cosa de pobres y se consideraba que el afecto maternal echaba a perder el carácter de los niños varones. Lamentablemente, aún seguimos arrastrando la herencia de aquellas ideas absurdas cuando hablamos de niños *enmadrados* y madres *posesivas* que no se quieren separar de sus hijos.

A los cuatro años, su niñera cambió de trabajo y buscaron a otra menos cariñosa, no fuera a ser que el pequeño se torciera con tanto mimo. Esto creó en el futuro psicoanalista un trauma grave que le llevaría años más tarde a interesarse por el vínculo entre madres e hijos, y a escribir, mucho tiempo después, un libro básico llamado *El apego y la pérdida*. Dicho así, suena a venganza familiar.

En 1915, con su padre en la guerra, fue enviado a un internado inglés como medida de protección de los ataques aéreos a Londres. Con esta experiencia afectiva, podría haberse convertido en un ser frío y distante, como tantos, un médico que siguiera la carrera paterna y fuera cirujano de prestigio. Sin embargo, aunque terminó la carrera de medicina y cirugía, le dio por el psicoanálisis y el estudio de la infancia temprana; fue alumno de Melanie Klein y lo aceptaron como miembro de la British Psychoanalytical Society en 1929. También se dedicó al estudio de menores delincuentes: estableció por primera vez una relación directa entre familias desestructuradas, malos tratos y delincuencia.

Desconozco como fueron las relaciones con sus progenitores, pero puedo imaginar que a sus padres no les hizo ninguna gracia que se dedicara precisamente a estudiar niños pobres y a defender que estos no eran culpables de su situación, una posición que iba en contra de los prejuicios clasistas de la época. Ni pensar quiero en la cara que pondría su madre leyendo las cosas que su hijo escribía sobre el apego materno, si es que llegó a leerlas.

En 1938 contrajo matrimonio con Ursula Longstaff, con la que tuvo cuatro hijos, de modo que es de suponer que, además de experiencia académica, adquirió práctica en el cuidado infantil. Aunque en esta primera fase de investigación el apego se consideraba cosa de mujeres, de modo que lo mismo miraba a sus hijos con

curiosidad y poco más. Fue nombrado presidente del Trinity College y en la Segunda Guerra Mundial fue coronel del cuerpo médico. Acabada la guerra, aceptó un puesto de director adjunto en la clínica Tavistock, donde entró en contacto con las secuelas psíquicas de la guerra. Allí coincidió con la que fue su alumna y seguidora, Mary Ainsworth, otra pieza clave en el puzzle que estamos montando. Tiene gracia, en un momento en que las mujeres no eran frecuentes en los ámbitos académicos, Bowlby tuvo una maestra y una alumna de excepción, supongo que por tratar de un tema tradicionalmente femenino como el cuidado infantil.

En los años cincuenta, la recién fundada OMS se encontró con un problema grave: los millones de niños huérfanos hijos de la guerra. ¿Quién mejor que J. Bowlby para estudiar la salud mental de estos niños? Así comenzó el estudio científico del apego. En 1951, publicó *Cuidado maternal y salud mental*, donde expone su teoría de la necesidad maternal, precursora de la teoría del apego, gracias a las observaciones realizadas. Hago constar que el hombre llegó a la Luna en 1961, de modo que cuando Bowlby llevaba a cabo sus estudios, se tenía más conocimiento empírico de cohetes espaciales que de niños.

En un principio, a esta necesidad maternal Bowlby la llamó *monotropía*: el equivalente humano del *imprinting*. Decía que, en los primeros seis meses de vida del bebé, se crea un vínculo entre este y su madre que puede tener consecuencias muy traumáticas si se rompe o no se establece con normalidad. Este estudio supuso una ruptura con los preceptos psicoanalíticos del inconsciente y le valió la expulsión de la asociación psicoanalítica y una bronca monumental con su antigua profesora Klein, aunque lograron superar sus diferencias para seguir colaborando. Tal controversia se creó que la OMS le obligó a publicar un refutatorio denominado *Necesidad del cuidado materno. Una reasignación de sus efectos*, donde daba cabida a otras figuras de cuidado como el padre. Fue para bien, porque el replanteamiento de sus propias posturas lo llevó a mejorar sus conclusiones.

Sus estudios tuvieron repercusión sobre todo en el ámbito de las adopciones, donde se instauró el protocolo de familias de acogida, preferente sobre la institucionalización. Gracias al documental *A Two Year Old Goes to Hospital* (grabado en 1952 con la colaboración de otro psicoanalista, J. Robertson), se consiguió cambiar el protocolo de visitas a los niños en los hospitales de Inglaterra: se permitió, por fin, que las madres pudieran quedarse en el hospital con sus hijos. Sin embargo, en otros ámbitos de la psicología, sus conclusiones fueron ampliamente ignoradas hasta mucho más tarde.

La versión más completa de la teoría del apego se formula en una trilogía escrita entre 1972 y 1980, llamada en su conjunto *El apego y la pérdida*, compuesta por *El apego* (1969), *La separación afectiva* (1973) y *La pérdida afectiva, triste-*

za y depresión (1980). La trilogía incorpora las investigaciones de M. Ainsworth. Cabe destacar que su obra no se publicó en España hasta 1999. Falleció en 1990 en la isla de Skye, en Escocia.

M. Ainsworth y M. Main: el feminismo mal entendido

Colaboradora de Bowlby y continuadora de su obra, Mary Ainsworth tuvo también una vida interesante y movida. Mary Dinsmore Salter (su nombre de soltera) nació en Ohio, pero la familia se trasladó a Canadá cuando ella todavía era muy pequeña. Su padre era doctor en Historia, aunque trabajaba en una fábrica; y su madre, enfermera, aunque no ejercía. Ella tuvo una relación más cálida y afectuosa con su padre que con su madre, lo cual determinó su interés por las relaciones madre-hijo.

Para empezar, obtuvo un doctorado en Psicología en 1939 en Toronto, con una tesis sobre la importancia de la familia en el desarrollo de la personalidad; ya entonces trabajaba con el concepto de *base segura*. Hoy en día, terminar un doctorado es una rutina para muchos estudiantes, pero en 1939 no había muchas mujeres que alcanzaran tal distinción, de modo que Mary fue una pionera en muchos ámbitos.

Al terminar sus estudios, se unió al cuerpo de la Armada de Mujeres Canadiense y alcanzó el rango de mayor. Una mujer de armas tomar, no hay duda. Contrajo matrimonio con Leonard Ainsworth en 1950, tomando su nombre según la costumbre anglosajona, y se trasladó con su marido a Londres, para que él pudiera terminar su doctorado; ahí comenzó a trabajar en el Instituto Tavistock junto con Bowlby.

En 1952, siguiendo siempre a su marido, se trasladó nada menos que a Uganda y trabajó en el Instituto Africano de Investigación Social de Kampala. Aprovechó una costumbre local para estudiar la separación de la madre y su bebé. Cuando se quería destetar al niño, hacia los doce meses, era tradición en esa parte del mundo separar al niño de su madre durante varios días y llevarlo con otro familiar; esto permitía una observación privilegiada del comportamiento natural del niño al separarse de su madre en pleno apogeo del apego. Para llevar a cabo el trabajo de campo, tuvo que aprender el idioma de la región, por lo que no solo hizo un trabajo psicológico importante, sino también etnográfico. Así, publicó *Infancia en Uganda* en 1967, en el que establecía paralelismos entre dos culturas muy diferentes, lo que hizo constar que los comportamientos infantiles básicos son universales.

En 1960 se separó de su marido, separación difícil y traumática. Desconozco los detalles, pero no olvidemos que, allí donde fue Leonard, ella lo siguió, dejando aparcada su propia carrera profesional, así que yo saco mis propias conclusiones particulares. No entiendo que, estando separada, se la conozca por el apellido de su marido y no por el suyo; cosas de la cultura anglosajona.

A partir de 1975, se estableció como profesora asociada en la Universidad de Virginia y retomó el contacto con su antiguo profesor, esta vez de igual a igual. En aquella época, las mujeres tenían que comer separadas de los hombres, en un comedor aparte, y solo consiguió ser profesora asociada, porque era imposible para ella acceder a una cátedra. No fue hasta los años ochenta cuando empezó a obtener el reconocimiento que merecía. Murió en 1999 debido a un derrame cerebral. Un detalle que llama la atención en su vida es que no tuvo hijos. Teniendo en cuenta que fue una investigadora que trabajaba continuamente con niños, no sé cómo debió llevar lo de no poder abrazar a sus propios hijos. Es de notar como los investigadores hombres pudieron tener familias incluso numerosas, mientras que las mujeres tuvieron que elegir entre la vida personal y la profesional. Mary fue una defensora de los derechos de la mujer y de la lucha de la conciliación familiar, a la que ella no pudo acceder. Sin embargo, fue atacada sin piedad por el feminismo radical propio de la época por decir algo tan sencillo como que un niño necesita a su madre. Tardaría muchos más años en plantearse que también necesita a su padre. En los años sesenta, el feminismo era un movimiento combatiente, que luchaba por salir del ámbito del hogar, imitando la vida que llevaban los hombres, y no se entendía la maternidad como una aspiración legítima y digna, porque veníamos de siglos de que las mujeres fuesen madres y esposas y las rupturas con los conceptos tradicionales siempre son traumáticas.

Durante este tiempo, Mary desarrolló uno de los experimentos cruciales en la Psicología, el llamado *experimento de la situación extraña*³ (Ainsworth, 1978), ampliamente replicado en la literatura científica. El citado experimento consiste en introducir a la madre y al niño en una habitación con un extraño, tras lo cual la madre sale del recinto. La reacción normal es que el menor lllore, pero lo que determina la calidad del apego es la capacidad del cuidador para calmar el llanto del niño una vez regresa a la habitación. Esta reacción visceral, muy significativa, es perfecta para reproducirla en un contexto cerrado y un entorno controlado como es un despacho profesional. En el apego seguro, el niño llora cuando sale la madre de la habitación y, cuando esta vuelve y lo abraza, se calma. En el apego inseguro evitativo, el niño no llora al salir la madre ni la reclama al volver. En el

³ Se puede ver el experimento clásico muy bien explicado y con brevedad aquí: <<https://www.youtube.com/watch?v=qaXcjExnhbM>>.

inseguro ambivalente, el niño llora cuando sale la madre, pero no se calma fácilmente cuando esta vuelve y lo abraza.

Por último, el tercer pilar significativo en la teoría del apego lo aportó otra Mary, Mary Main,⁴ estudiante de doctorado de Ainsworth. El equipo de investigación de Ainsworth había detectado ya un cuarto grupo de niños cuyo apego era inclasificable. Main, junto con Solomon, examinó este cuarto grupo y lo llamaron *desorganizado*. Este tipo de apego se produce por la negligencia y los malos tratos severos, por lo que su detección tiene una importancia capital para intervenir en caso de abusos.

Main, además, tuvo el mérito de trasladar el concepto de *apego* a la edad adulta, desarrollando, junto con Kaplan (1985), una entrevista de apego adulto: la AAI (entrevista de apego adulto). Dicha entrevista evalúa el apego que la persona tuvo en su infancia a través de las respuestas que ofrece al entrevistador sobre sus recuerdos.

Explorando el apego adulto

M. Main abrió la caja de Pandora al hablar del apego adulto, las investigaciones en los últimos años se han centrado en este tipo de apego y sus implicaciones en todas las áreas de la vida del individuo.

El público, en general, tiende a pensar que lo que le pasa a un bebé no tiene ninguna importancia, que no «se enteran», cuando la realidad es bien distinta. El apego tiene una repercusión directa y muy bien documentada sobre la personalidad en formación y será determinante para la formación de la autoestima y la manera de ver el mundo. Se ha demostrado una correlación directa entre el apego infantil y tanto la elección de pareja futura como el cuidado de los propios hijos. Un apego inseguro forma una personalidad insegura, el más pernicioso de todos los apegos es el apego desorganizado (George, Kaplan y Main, 1985).

La relación con los cuidadores determina las representaciones mentales del niño, ya que mediante esta se interiorizan unos parámetros básicos que son muy difíciles de cambiar en la edad adulta. Un niño de apego seguro se considerará una persona digna de ser querida, tendrá una buena autoestima y será capaz de establecer con las otras personas relaciones afectivas de respeto e igualdad, sin agresividad y sin dependencia. Sin embargo, el apego inseguro tiene graves repercusiones en el desarrollo posterior, la relación entre problemas de apego y psicopatología está bien documentada a lo largo de toda la vida.

⁴ Si te llamas Mary, tu destino es estudiar niños, está claro.

Aunque la necesidad de permanencia física de la figura de apego se va atenuando con la edad, el concepto de *apego* es extensible hasta la edad adulta, puesto que todas las relaciones emocionales son relaciones de apego entendidas en una concepción extensa. Numerosos autores han estudiado la capacidad de los adultos de establecer un apego seguro en relación con la calidad del apego recibido en la infancia. Mikulincer, Shaver y Perg (2003) asocian el apego seguro con mayores índices de adaptación social y psicológica en el entorno y mayor percepción de felicidad subjetiva en su vida, así como con mayores recursos para afrontar el estrés y controlar la ira. Consedine y Magai (2003) señalan que estos efectos se alargan hasta la vejez, donde estas personas encuentran una mayor estabilidad emocional y expresan más alegría e interés por su entorno. El estilo ansioso ambivalente configura lo que Magai C., Hunziker, J., Mesias, W. & Culver, L. (2000) y otros autores han llamado «apego preocupado», una forma de relacionarse con los demás en la que predomina el miedo, la ansiedad y la vergüenza, con propensión a la ira. El estilo infantil ansioso-avoidante se relaciona en la adultez con la distancia emocional de los otros la hostilidad y la falta de empatía. Por último, el apego desorganizado se ha vinculado directamente con la psicopatología, con mayor prevalencia de todos los trastornos psiquiátricos, pero, en especial, de la anorexia, la bulimia, los intentos autolíticos, la depresión, las adicciones, las conductas de riesgo, la agresividad y la personalidad antisocial (Main y Weston, 1981; Fonagy, 2004). Estudios como el de Coradi, H. J., Boertien, S. D., Cavus, H., & Verschuere, B. (2016) lo relacionan incluso con la psicopatía.

En la década de los ochenta, Hazan y Shaver (1987) retomaron los estilos de apego definidos por Ainsworth y aplicaron el concepto de *apego* a las relaciones de pareja; más adelante, se hizo extensivo al cuidado de los propios hijos. Las personas que tienen un apego seguro con su pareja mantienen una relación cálida y cercana, pero no dependiente, lo que permite que la otra persona tenga su propio espacio personal y mantenga su propia identidad; confían en su pareja y se sienten queridos y respetados por ella. Por el contrario, las personas con un apego avoidante se muestran frías y distantes, con mucha dificultad para demostrar cariño y mantener la intimidad; son poco comunicativas y excesivamente independientes. Las relaciones de apego temeroso o preocupado son dependientes emocionalmente, muy inestables en sus manifestaciones sentimentales y celosas. Aunque las relaciones amorosas son diádas, es decir, se forman con la interacción de dos personas y, por lo tanto, no dependen de un solo individuo, lo curioso del caso es que las personas tienden a ser constantes en sus manifestaciones con distintas parejas, siguen los patrones aprendidos en la infancia.

Los estilos de apego en la pareja no se corresponden exactamente con los infantiles y las clasificaciones varían según los autores. Una de las más aceptadas en la actualidad es la propuesta por Bartholomew y Horowitz (1991), que insiste en el autoconcepto de la persona y la imagen que tienen de los demás, que serían los dos factores determinantes en la vinculación con sus parejas.

Las personas seguras tienen un buen concepto de sí mismas y esperan ser aceptadas y queridas en sus relaciones íntimas. Las personas preocupadas sienten que valen menos que los demás; por lo tanto, buscan continuamente el reconocimiento de los que las rodean y son dependientes. Las personas temerosas tienen un mal concepto de los demás y de sí mismas, y esperan siempre el rechazo; por esta razón, evitan la intimidad y son fríos y distantes, aunque en el fondo buscan la aceptación. Las personas rechazantes se consideran superiores a los demás, por lo que consideran que la intimidad es un riesgo para su integridad y la evitan.

Los estilos de apego no explican por sí mismos las conductas violentas en la pareja, pero pueden resultar un factor modulador importante. Desde el punto de vista del apego adulto, la violencia contra la pareja se entendería como una forma desproporcionada de reaccionar frente a una conducta interpretada como hiriente o, incluso, una forma de evitar que la pareja rompa la relación (Loinaz y Echeburúa, 2012).

Podríamos dividir a los agresores de pareja en dos tipos. El *explosivo*, que reacciona con una ira incontrolada ante humillaciones que solo están en su cabeza y, en el fondo, aunque puedan parecer muy fuertes y terribles, son muy dependientes de sus parejas, por lo que continuamente tienen miedo de que los abandonen; de ahí los celos patológicos. Este tipo se correspondería más bien con un apego ansioso o preocupado. Estas personas realmente sufren en sus relaciones de pareja; se sienten muy enamoradas y realmente sus sentimientos son muy intensos, pero están mal encaminados.

El otro perfil es el *psicopático*, en este caso, la agresión está destinada a mantener el control, el dominio, sobre la otra persona. Igualmente, viven pendientes de una posible separación por parte de la pareja que su orgullo no puede permitir. Este subtipo no es capaz de tener sentimientos profundos de cariño con nadie ni intimidad verdadera.

El apego con el cuidador de sexo opuesto, al menos en las personas heterosexuales, influirá de manera determinante en la formación de la futura pareja. Las niñas que han vivido la violencia de género tienden a buscar en la edad adulta parejas que también las maltratan, puesto que es la única forma de cariño que conocen; en cambio, los niños que han padecido el mismo ambiente tienen más

probabilidades de ser a su vez maltratadores en la edad adulta y a buscar parejas sumisas a su autoridad, puesto que este es el ejemplo que se les ha dado.

Por esta razón, se habla de una transmisión intergeneracional del apego, ya que los cuidados recibidos en la niñez son el parámetro que mejor predice el comportamiento con los propios hijos. Con todo, las personas somos siempre libres de elegir, una infancia infeliz no determina una vida (Cyrulnik, 2009). Es posible con terapia, o con una autorreflexión madura y una determinación firme, trabajar los propios sentimientos y comportamientos para encaminar la parentalidad hacia los buenos tratos.

Evidentemente, dibujo extremos que permiten muchas etapas intermedias y subtipos cruzados, así como muchos matices, pero el problema radica, en la gran mayoría de los casos, en un apego infantil inseguro, lo cual debería tener implicaciones tanto en el ámbito forense como en el terapéutico para poder diseñar terapias más eficaces.

La teoría del apego, desde esta vertiente, ha tenido mucha influencia en el ámbito de la terapia de pareja, una de las pocas áreas donde ha tenido una repercusión práctica. Creo que las relaciones de pareja es uno de los ámbitos donde las personas se muestra más irracionales y perpetúan comportamientos destructivos y círculos viciosos. Por ejemplo, el juego de «yo me voy, tú vienes detrás», con sus múltiples variantes. Las separaciones y reconciliaciones continuas son una manera habitual de entender la relación de pareja para muchas personas. También es habitual la situación en la que uno critica y despotrica, pero aguanta y acepta, mientras el otro miembro (más comúnmente el hombre) responde con aislamiento, sin que ninguno de los dos tenga la más mínima intención de hacer nada efectivo que cambie la situación.

En terapia de pareja, el terapeuta suele encontrar dos problemas. El primero es que las parejas tardan demasiado en acudir a consulta, cuando los problemas ya son crónicos y de difícil abordaje terapéutico. El otro problema es que, aunque afirman lo contrario, rara vez quieren cambiar su comportamiento, la esperanza es siempre que el otro cambie; y así no avanzamos.

Se trata de comportamientos infantilizados, en los que el razonamiento, la empatía y la capacidad de comunicarse y de llegar a acuerdos es nula. Son formas de pensar y sentir que tienen sentido en niños de dos años, pero no en adultos; por lo tanto, la teoría del apego las puede explicar con base en la angustia de separación infantil no resuelta.

La terapia de pareja que mejor ha intentado afrontar los problemas de pareja desde el apego es la *terapia centrada en emociones* (Johnson y Greenberg, 1985). En esta terapia se priorizan los sentimientos; en concreto, la capacidad de expresar

la necesidad de afecto y la capacidad de transmitir este afecto. Las personas que han sufrido un trauma intenso en sus relaciones personales (en especial infantiles) son particularmente difíciles de tratar. Su necesidad de reconocimiento, intimidad y afecto es muy grande, pero son tan desconfiadas y levantan tantas barreras a su alrededor que a sus parejas les resulta muy difícil afrontar dicha necesidad.

La terapia centrada en emociones se estructura en torno a nueve pasos (Jonshon y Sims, 2014):

1. Evaluación y alianza terapéutica.
2. Identificación de los ciclos problemáticos que mantienen la angustia.
3. Identificación de las emociones.
4. Reformulación de los problemas en términos de apego.
5. Identificación de las necesidades de apego de uno mismo.
6. Aceptación de estas necesidades.
7. Facilitación de la expresión de las necesidades.
8. Búsqueda de nuevas soluciones para antiguos problemas.
9. Consolidación de nuevas pautas de interacción.

La verdad es que, siendo un poco cínica, la tarea de un psicólogo forense suele empezar donde acaba la del terapeuta de parejas. Muchos de mis clientes han pasado por terapia de pareja antes de la separación y, si han sido incapaces de entenderse cuando estaban juntos, mucho menos cuando están separados. Entonces van a la guerra, a imponer por las malas y judicialmente una postura. Hay parejas que luego son exparejas en guerra perpetua, que arrastran de litigio en litigio la incapacidad de negociar, a veces solo como reacción a la sinrazón del otro, a veces por el puro orgullo de querer ganar como sea. El sistema judicial español favorece el conflicto, no es un sistema que propicie las negociaciones, sino que los pleitos se plantean en términos de victoria o derrota. Tímidamente comienza a fomentarse la mediación, que en mi experiencia no suele ser eficaz o no llegarían los casos hasta mis manos. Lo triste de estas luchas es que las pagan los niños, que sufren directamente la sinrazón de los padres.

Retos de futuro

A pesar de lo mucho que se ha investigado y se ha escrito sobre apego, la mayoría de los estudios se centran en las mismas cuestiones una y otra vez sin hacer ningún aporte verdaderamente significativo, o al menos esta es mi percepción.

Casi todas las poblaciones estudiadas, al menos en España, se centran en niños en régimen de acogimiento familiar o tutelados, es decir, niños a cuyas familias los servicios sociales les han retirado la custodia. Son la población más fácil de monitorizar y con la que resulta más sencillo obtener autorizaciones, evidentemente. Por lo tanto, estos estudios tratan el apego como algo unitario, tal sujeto tiene tal tipo de apego y estas son las consecuencias. Ahora bien, queda mucho por saber sobre cómo se forma un tipo de apego y no otro, y sobre qué rasgos caracterizan las distintas categorías, porque cada autor las explica de una manera. Falta una correlación directa y probada de las acciones de los padres y las consecuencias que estas producen. Es decir, necesitamos pruebas empíricas de cómo se forma cada tipo de apego, con estudios de campo en el espacio natural y estudios longitudinales a lo largo del tiempo. Un tipo de estudio carísimo, que resulta muy complicado de llevar a cabo.

Tampoco tenemos pruebas de cómo se integran las distintas experiencias infantiles para formar el apego. Es decir, nos faltan estudios serios y bien fundamentados que trabajen el apego de los niños de custodia compartida para ver de qué manera se articula el apego de los dos progenitores. Se han hechos numerosos estudios del apego materno, pero muchos menos del apego paterno, lo cual es una laguna importante en el conocimiento del desarrollo del niño.

Asimismo, el apego ha tenido muy pocas aplicaciones prácticas y falta que se expanda sobre otras áreas de la psicología. Hasta ahora, se ha trabajado en la terapia de niños adoptados, en niños seriamente traumatizados y en terapia de pareja, pero estos métodos no se han extrapolado al área de la terapia infantil, en la cual predominan aún las técnicas conductuales.

Además, las implicaciones del apego infantil sobre las acciones de los adultos, fuera del ámbito de la pareja, quedan totalmente fuera de las investigaciones actuales. La relación entre trastornos del apego y conductas violentas o psicopatías son claras desde el punto de vista del sentido común, pero faltan demostraciones empíricas, por ejemplo, se podría estudiar el apego en las cárceles. Se han llevado a cabo algunos estudios retrospectivos, en los que se analiza cómo fue el apego del individuo en su niñez, pero no prospectivos, es decir, hacer predicciones sobre el comportamiento futuro de un niño.

Por otro lado, aún son muy pocos los estudios de apego en parejas homosexuales, ¿funcionan los mecanismos de apego de la misma manera en estos casos? Se presupone que sí, que no hay diferencias, pero faltan estudios con una muestra amplia.

Y, por último, y esta sí es una falta muy grave, faltan estudios longitudinales que demuestren si las distintas técnicas de crianza son igual de efectivas.

La crianza natural presume de ser la forma de tratar a los niños que más cuida el apego, pero no sabemos si es cierto. Esta falla es grave porque afecta al día a día de muchas familias. Por ejemplo, yo defiendo que el colecho es lo mejor para un bebé y para un niño pequeño, pero lo baso en mi experiencia personal y en lo que me dicta la lógica según mis conocimientos. No puedo afirmar que sea una práctica científicamente probada, porque no es cierto. Tampoco lo contrario: dejar dormir al niño en su propia habitación, separado de los padres, solo ha probado que les hace llorar, no que favorezca su desarrollo o su autonomía. Habría que hacer una comparación de ambos métodos con sus consecuencias a largo plazo para ver si realmente uno es más efectivo que otro a la hora de favorecer áreas del desarrollo psicosocial del niño y su afectividad.

La falta de causalidad comprobada afecta directamente a la aplicación de la teoría del apego en justicia, donde se necesitan pruebas fehacientes para llegar a conclusiones válidas, aquí no vale la intuición ni el criterio personal, necesitamos pruebas, saber qué tipo de custodia favorece el apego y a qué edad, ya que ahora mismo nos movemos en el campo de la pura especulación, los prejuicios y las creencias de cada uno; pesan mucho más la tradición heredada que los datos científicos de que disponemos, porque estos son escasos y, a veces, contradictorios.

Estudiar a los niños resulta más complejo que estudiar a los átomos e igual de caro. No obstante, si se pueden invertir millones y millones en un acelerador de partículas, ¿por qué no en investigarnos a nosotros mismos, que es lo más importante que podemos investigar? ¿Qué es más importante, saber que en tal galaxia hay un agujero negro monstruoso o saber si debo o no dormir con mi hijo? ¿Qué afecta más a mi cotidianidad?; pero, claro, tales estudios no favorecen a la industria de un país, ni hay empresas dispuestas a financiarlos, ni aumentan el prestigio internacional de una nación. Todo lo contrario, a menor conocimiento del desarrollo infantil, más chismes inútiles vende la industria, empezando por la todopoderosa industria alimentaria, uno de los *lobbies* más potentes del mundo.

2. LA FORMACIÓN DEL VÍNCULO

Un poco de biología (facilito)

Como se ha dicho innumerables veces, los niños humanos nacen con un cerebro muy inmaduro. Pensemos que cualquier perrito, nada más nacer, ya camina. Esta inmadurez se debe a dos razones: 1) la bipedestación, el caminar erguidos, ha obligado a la evolución a estrechar las caderas de las mujeres, por lo cual, si la cabeza de niño fuera un poco más grande, ya no podría salir; 2) la extraordinaria plasticidad del cerebro humano, capaz de adaptarse a casi todo, no sería posible sin la estimulación que termina de configurar las conexiones neuronales en los primeros meses de vida, lo que se llama plasticidad neuronal. Por lo tanto, un bebé es un ser extremadamente frágil, que requiere atenciones y cuidados intensos, y de ahí que la vinculación deba ser un lazo muy difícil de romper.

El cerebro humano es un gran desconocido, apenas sabemos un poquito de su funcionamiento superficial; descubrir sus misterios es el gran reto del siglo XXI, como decía Carl Sagan en *Los dragones del Edén* (2015). En la década de los años sesenta, MacLean propuso la teoría del cerebro triuno, un sistema de desarrollo jerárquico formado por tres capas: el cerebro reptiliano, el límbico y el neocórtex, correspondientes a tres fases evolutivas diferentes. El cerebro reptiliano, formado por los ganglios basales, el encéfalo y el cerebelo, que controlarían los procesos vitales básicos, tales como la respiración, el latir del corazón y los movimientos; sería la capa más primitiva e instintiva. El segundo nivel correspondería al de los mamíferos, el sistema límbico regularía las emociones. Por último, el neocórtex sería exclusivamente humano y se encargaría del pensamiento, el lenguaje y la conciencia. Aunque esta teoría se considera superada por los estudios actuales, resulta una manera muy gráfica de entender el comportamiento humano, en el que la parte instintiva, muchas veces oculta por la cultura y la educación, sigue

teniendo su importancia. A partir de los primeros años del presente siglo, con el salto de la tomografía computarizada, pudieron verse imágenes del cerebro en funcionamiento mucho más precisas y claras; así, se observó que los circuitos neuronales son mucho más complejos de lo que se creía y la afirmación de que el pensamiento se produce en el neocórtex y los sentimientos en el sistema límbico resulta demasiado simplista.

De esta manera, se ha podido constatar que el desarrollo de las neuronas en los primeros meses de vida se ve favorecido por la oxitocina, la llamada *hormona del amor*. La llaman así porque se genera a raudales en el proceso del parto, pero también con la lactancia y, en general, durante toda la crianza. El proceso comienza en el embarazo, cuando la futura madre segrega en su cuerpo una serie de sustancias que preparan el camino para los cambios físicos y psicológicos que debe afrontar. Las cinco sustancias más importantes son:

- Gonadotropina coriónica humana (HCG). La famosa hormona del embarazo que detectan los test. Su función es suprimir la menstruación y desencadenar todos los demás procesos posteriores. También produce los vómitos y las náuseas.
- Progesterona. Una buena conocida de muchas mujeres que han tenido que recurrir a las pastillas vaginales para impedir un posible aborto. Prepara el útero para recibir el óvulo fecundado e impide el rechazo posterior del feto por parte del sistema inmunitario materno.
- Estrógenos. La llamada *hormona femenina* porque la produce mayoritariamente el cuerpo femenino, lo cual no quiere decir que los hombres no la generen también. El aumento de estrógenos hace que las embarazadas parezcan más bonitas, puesto que mejora el brillo de la piel y el pelo y las hace estar más contentas, porque tiene un efecto euforizante. De hecho, la caída en picado de los estrógenos después del parto es en buena medida responsable de las depresiones posparto.
- Oxitocina. Esta hormona desencadena el proceso de parto. Es una práctica muy común en los paritorios inyectar oxitocina sintética (sintetizada a partir de las hormonas de las cerdas, por cierto) para provocar las contracciones, si estas no aparecen de manera natural, y provocar el parto. Cuando el parto se induce por oxitocina, se vuelve extremadamente doloroso, por lo cual muchas mujeres no le guardan ningún cariño. La llaman la *hormona del amor*, porque se inyecta a litros en la corriente sanguínea cada vez que estamos enamorados o cuando una madre y su bebé se miran a los ojos. Es la mayor responsable también de las conductas de apego y cuidado, tanto en hombres como en mujeres.

- Prolactina. Como su propio nombre indica, es la responsable de la secreción de leche materna.

¿Y qué pasa con el padre? Hasta hace muy poco tiempo, se creía que el cuerpo del padre era inmune a todo este proceso, que permanecía inmutable y ajeno a la experiencia de embarazo y cuidado del bebé. Nada más lejos de la realidad. Wynne-Edwards (2001) demostró que la testosterona cae en picado en el cuerpo del hombre y que suben los estrógenos y la oxitocina; en aquellos hombres implicados en la paternidad, sobra decirlo. La naturaleza les obliga hormonalmente a sentirse más tiernos, más protectores hacia la embarazada y, luego, hacia el niño recién nacido, lo cual es una ventaja evolutiva para la especie muy clara. Una vez nacido el bebé, la secreción de oxitocina que les produce la conducta de cuidado es similar a la de las mujeres y causa el mismo resultado. Incluso pueden llegar a sufrir depresión posparto. Tanto especular con esto del cerebro masculino y el cerebro femenino y luego resulta que todo es cuestión de hormonas que suben y bajan según las circunstancias.

El apego seguro, las conductas de cuidado, el cariño y la ternura desatan la secreción de oxitocina, tanto en los cuidadores como en el bebé, además de endorfina, responsable del placer y el bienestar, y de otro conjunto de péptidos opioides que favorecen el desarrollo neuronal de los niños pequeños formando circuitos neuronales estables que promueven la resiliencia a lo largo de la vida. Además las interacciones positivas entre cuidadores y bebés estimulan la creación de dendritas en las llamadas *neuronas espejo*, responsables de la empatía. Se llaman así porque cuando estas neuronas se activan en una persona, a través de gestos y de la comunicación no verbal, hacen que las mismas se activen en la otra persona, creando un reflejo especular. Estas neuronas son responsables de la empatía y si no se estimulan suficientemente pueden aparecer en el niño rasgos psicopáticos graves, como explicaremos en el capítulo correspondiente.

En los primeros meses de vida, ocurren varios fenómenos de gran trascendencia en el cerebro del recién nacido. El primero es la migración neuronal. En esta fase, se siguen creando neuronas dentro de la médula espinal, las cuales compiten por llegar al cerebro y establecer conexiones. Así, se desarrolla una carrera a vida o muerte donde solo sobreviven las más aptas. Este proceso, hasta hace unos años, se pensaba que ocurría solo en la fase fetal. Sin embargo, los últimos estudios han probado que las neuronas siguen naciendo y compitiendo por colocarse en bebés recién nacidos hasta los siete meses, con un pico máximo hacia los tres; así se crea la parte más avanzada y compleja del cerebro, la que nos hace humanos: la corteza prefrontal. Esta migración postnatal es exclusiva de los humanos y es la que permite el aprendizaje de las funciones del habla, el razonamiento, el pensamiento y

todas las funciones mentales superiores. Este trabajo de investigación fue coordinado en 2017 por el mexicano Álvarez Builla, premio Príncipe de Asturias en 2011 por sus hallazgos en el desarrollo de neuronas en el cerebro adulto.

Por otro lado, una vez colocadas, las neuronas deben extenderse y conectarse, crear dendritas, lazos de unión con otras neuronas, para lo cual necesitan estimularse mediante impulsos eléctricos que se generan gracias a los estímulos ambientales. La creación de conexiones es la que nos permite aprender, a más conexiones, más conocimiento; y viceversa. Los circuitos cerebrales que se usen se reforzarán y extenderán, y aquellos que no se usen perderán su función. Por esta razón, aunque todos los niños pueden aprender hablar, los bebés sordos no lo consiguen por sí mismos, ya que les falta el estímulo auditivo necesario para activar los circuitos del área de Broca, responsables del habla.

El bebé y el niño en la primera infancia utilizan a su cuidador como base segura para explorar el entorno. En un bebé de meses, esta exploración se centra en los objetos más cercanos, su propio cuerpo, por ejemplo. En los más mayorcitos incluye el territorio y los juguetes. Sin la exploración del entorno no hay aprendizaje y por lo tanto el cerebro no madura; así de claro. Un niño que carece de base segura no interacciona con el entorno igual que otro que sí la tiene. Siempre digo que el bebé no viene indefenso a este mundo, tiene dos armas terribles: la sonrisa y el llanto. La sonrisa lo hace irresistible; el llanto, insoportable. De esta manera se comunica con el mundo que le rodea de manera efectiva y difícil de ignorar.

Por último, el tercer gran proceso que se lleva a cabo tras el parto es la mielinización. La vaina de mielina (también llamada *substancia blanca*) es una mezcla de grasas y proteínas que recubre el axón de la neurona, la vía de entrada del impulso eléctrico. Sin ella, la neurona no funciona adecuadamente. Es un poco como el cubrimiento plástico de los cables de electricidad. El recubrimiento se completa hacia los tres años. Este proceso es perfectamente visible en tomografía computarizada.

Un fallo en cualquiera de estos procesos influye gravemente en el desarrollo del cerebro: puede crear discapacidades muy graves. Pues bien, los estímulos externos intervienen para que todo engranaje funcione a la perfección. El contacto social y el contacto físico son especialmente importantes para el desarrollo del sistema límbico, que regula las emociones. Sin estimulación, no hay desarrollo cerebral, por lo tanto las interacciones con los cuidadores en los primeros meses de vida son esenciales para la maduración neuronal.

Por el contrario, el estrés intenso produce una subida del cortisol (sí, otra hormona) en sangre, lo que interfiere hasta llegar a detener los procesos de maduración cerebral. Volveremos a ello cuando hablemos de maltrato. El estrés impide, además, la exploración del ambiente, imprescindible para la maduración

neuronal, e interfiere gravemente en el desarrollo del sistema límbico, por lo que el desarrollo cognitivo será menor.

Como hemos visto, el apego seguro, el cariño y la interacción entre bebés y cuidadores resultan esenciales para el desarrollo del cerebro. Así pues, el apego está lejos de ser un invento de cuatro *hippies* que se ha puesto de moda, sino que resulta vital para la especie humana y es un hecho tan cierto y demostrado como la teoría de la gravedad.

Formación del apego

Existen evidencias de que, nada más nacer, el niño es capaz de reconocer la voz y el contacto de su madre, reconocimiento que se produce a través del olor. Si el padre ha estado junto a la madre muchas horas en el embarazo, también reconoce su voz. Si bien el olfato en la especie humana es muy limitado, sigue teniendo su importancia, aunque actúa más bien por debajo del umbral de la conciencia humana. Si el recién nacido se sitúa encima de la madre, instintivamente buscará el pecho para mamar el calostro, la primera secreción humana tras el parto, guiándose por el olor. El olor y la voz materna le han llegado a través del líquido amniótico durante toda la gestación, de modo que no es extraño que los reconozca. Si se coloca al bebé encima de la madre, pero lejos del pecho, trepará hasta encontrarlo; si se lava la aureola con jabón de olor, no la encontrará, lo mismo se observa en los experimentos realizados con primates (Maldonado, Lecannelier y Lartigue, 2008). Aunque no sea muy consciente de ello, también la madre puede reconocer a su hijo por el olor, es un hecho que las mujeres tenemos el sentido del olfato más desarrollado que los hombres.

Me cuenta una amiga que, un día, en un curso de masaje infantil, hicieron una foto de todos los bebés juntos, agrupados y en pañales. Al ver la foto, su sobrino de 18 años exclamó: «¡pero, tía, cómo se te ocurre; y si os confundís de bebé!». Claro, para el chico todos los bebés eran iguales. Muy asombrada por la tontería que su sobrino le acababa de decir, ella le contestó lo que cualquier madre habría dicho: que ella reconocería su bebé entre un millón y, si no pudiera verlo, aún podría distinguirlo por el olor. Al día siguiente, en el curso, las asistentes decidieron probarlo. Nuevamente pusieron los bebés juntos y se vendaron los ojos. Todas las madres, sin excepción, reconocieron a su bebé sin dudarlo ni un segundo; y eso que había dos resfriadas.

De modo que la afirmación clásica de que a un bebé de hasta seis meses le da igual quien le cuide no es ni mucho menos cierta. Los bebés prefieren que los cuide su madre biológica. Otra cosa es que el apego como tal, que no se alcanza hasta los seis u ocho meses, pueda llevarse a cabo con cualquier cuidador. Este mecanismo permite que un bebé humano que haya perdido a su madre en el parto, hecho bastante frecuente en épocas pretéritas, pueda vincularse con cualquier cuidador accesible. A los ocho meses, el apego, la necesidad del bebé de permanecer cerca de su cuidador principal y su malestar cuando se separa de él, ya se ha consolidado.

Madre y cuidador principal son sinónimos en la mayoría de los casos. De ahí que se haya estudiado en primer lugar el vínculo maternal. Sin embargo, y como he dicho más arriba, no siempre coinciden estos términos. En ocasiones, la madre no está disponible, por múltiples razones. Ya hemos visto que, en la sociedad victoriana, el cuidador principal era la niñera y, en las clases altas, los niños apenas tenían contacto con sus padres, hecho que explica muchos de los traumas evidenciados por el psicoanálisis clásico. En la actualidad, la mayoría de las madres deben comenzar a trabajar a los cuatro meses de vida del infante, muchas de ellas apenas pueden ver a sus hijo unas horas al día y este permanece el resto del tiempo con cuidadores familiares o profesionales. Es muy frecuente que el cuidador principal sea la abuela materna y, en menor medida, la paterna.

En nuestra sociedad, es menos habitual el caso de que el cuidador principal sea el padre, aunque es perfectamente posible; en estos casos, el vínculo tiene la misma calidad que con cualquier otro cuidador competente. Salinas (2018) explica que la importancia del padre se ha minusvalorado e infraestudiado; y tiene toda la razón. Como veremos, la crianza natural insiste en que el padre se involucre igual que la madre, objetivo que estamos muy lejos de alcanzar.

Existen otras razones por las cuales la madre puede ser incompetente en la tarea de cuidado; por ejemplo, la depresión posparto, la anulación que produce la violencia de género continuada, la falta de referentes de cuidado en su propia infancia, la mala situación económica o las largas y extenuantes jornadas de trabajo. Los problemas de personalidad, las toxicomanías, el alcohol y el embarazo no deseado son otros factores que pueden causar esta incompetencia o desinterés.

No se ha estudiado apenas el efecto que el apego tiene sobre el cuidador principal, aunque sí sabemos que la interacción es bidireccional. Así como el niño necesita tener al cuidador cerca de él, igualmente el cuidador siente desasosiego cuando el niño se aleja. Se sabe que ocurren cambios muy notables en el cerebro del cuidador: se generan oxitocina y otras hormonas que predisponen al cuidado. Dicho de

otra manera, los bebés son adictivos. Esto explicaría el movimiento cultural de los *reborns*, muñecos de recién nacidos hechos de látex y con un realismo extremo que algunas mujeres coleccionan con pasión y tratan como si fueran niños de verdad. A pesar de lo feos que a mí me resultan, pueden alcanzar un precio elevado.

La ansiedad por separación no solo ocurre en el niño al separarse de su madre, sino en la madre al separarse de su hijo. Este último fenómeno se ha menospreciado y ninguneado sistemáticamente, achacándolo como algo propio de madres posesivas, acaparadoras y egoístas cuando en realidad es un sistema que tiene la naturaleza para estimular a las madres a cuidar de sus niños. Cualquier madre medianamente responsable siente una angustia intensa el primer día de trabajo después de la baja maternal y muchas vuelven a casa llorando, bajo la incompreensión de su entorno. Los efectos que tiene la vuelta al trabajo en la madre están por estudiar. Si las hembras de otros animales se muestran feroces cuando un extraño se acerca a sus crías, ¿no tendrán las madres humanas este mismo instinto? Muy probablemente sí, aunque se esfuerzan en ocultarlo. Quizá por ello, muchas madres no dejan que nadie coja en brazos a su pequeño, ni que le hagan fotos. Tal vez no sean *locas* ni *raras*, sino que simplemente estén siguiendo su instinto, ese que muy dentro de su cerebro primigenio les dice: «Como toques a mi cachorro te arranco la cabeza de un bocado».

Es posible que un bebé se vincule a dos cuidadores principales, pero, para que esto ocurra, ambos cuidadores han dedicarle tiempo y cuidados en igualdad de condiciones (González, 2012). Dicho de otra manera, independientemente de que la madre dé o no el pecho, mamá y papá pueden ser cuidadores principales. Sin embargo, hay que reconocer que esta circunstancia resulta muy rara en nuestra sociedad. Mucho más frecuente es que sean mamá y, luego, la abuela materna quienes comparten las tareas de cuidado. O mamá y la monitora de la guardería; y no siempre en este orden. Lo grave es que el bebé pase de mano en mano sin que ninguno de los cuidadores le dedique suficiente tiempo como para vincularse de manera efectiva. Son bebés que se van con cualquiera indistintamente y, en vez de alarmarse, la madre, orgullosa, dice frecuentemente: «Es que mi niño es muy sociable». Los niños de corta edad no tienen que ser sociables, sino precavidos. Es malo que el bebé de un año se deje coger por cualquiera sin poner el grito en el cielo. Puede ocurrir exactamente lo contrario, que evite el contacto humano, con lo cual será tildado de *independiente*, una cualidad sobrevalorada en un bebé.

Hacia los ocho meses, el apego primario ya se ha consolidado. El comentario recurrente en estos casos es que el bebé «está enmadrado». En cuanto el lactante comienza a tener movilidad, muestra una preferencia marcada por per-

manecer con aquellas personas que lo hayan cuidado más tiempo y de manera más efectiva durante sus primeros meses de vida; y presenta señales de un estrés intenso cuando se separa de ellas. No deja de ser un mecanismo adaptativo que impide al bebé marcharse por su cuenta al aprender a andar, lo que protege al niño de su propia necesidad de curiosear y experimentar. También los cuidadores sienten un desasosiego marcado si pierden de vista al niño. Por lo tanto, es innecesario prevenir a los niños contra los extraños, ya que estos ya van provistos de una sana desconfianza *de serie*. Tampoco deberíamos obligarlos a manifestar muestras de cariño a personas ajenas a su círculo, puesto que esto va en contra de su naturaleza y confunde a los niños sobre a quién deben acercarse y cuándo deben hacerlo.

Otro mito muy equivocado sobre los niños pequeños es que, si no los vigilas bien, pueden escaparse, salir corriendo y perderse. Semejante percepción es incorrecta, puesto que ellos sienten una aversión natural a separarse de sus cuidadores. Me hace mucha gracia ver los parques infantiles rodeados de vallas, como si fueran establos. Lo que suele pasar es que muchos niños pequeños están tan acostumbrados a que su cuidador les siga que andan a su aire absolutamente seguros de que el adulto va detrás; y así debe ser. Un correctivo habitual en estos casos es que la madre, cuando el niño está circulando a su aire, se esconda para darle una lección. En cuanto el niño se da cuenta de que no está, entra en pánico y llora desconsolado. Por favor, no lo hagan, estresa mucho al niño y resulta totalmente innecesario, si la madre decide ir en una dirección, el niño nunca irá en otra adrede más de un minuto. Protestará porque no quiere ir por allí, pero no se separará. Ahora, si la madre se muestra dispuesta a seguirlo, el niño seguirá su impulso hacia cualquier cosa que le llame la atención. Por esta razón se pierden muy pocos niños pequeños, aunque nunca hay que bajar la guardia, por supuesto, porque, cuando ocurre, son accidentes graves.

Lo que sí puede pasar es que pierdan de vista a su cuidador por un momento, atraídos por un estímulo novedoso o por seguir a sus hermanos mayores, y se desorienten. Entonces, lo habitual es que el miedo los impulse a quedarse quietos, llorar y lanzar una llamada de auxilio. Cuando este auxilio, por la razón que sea, no llega pronto, el miedo se convierte en pánico y echan a andar hacia cualquier sitio, momento en el que sí se pierden; esto es muy peligroso para ellos, porque pueden andar mucho más lejos de lo que se podría esperar de sus cortas piernas y hacia cualquier dirección imprevista. Tengan en cuenta los lectores, si alguna vez se les pierde un niño pequeño en la playa, que estos casi nunca caminan en dirección al sol porque les molesta en los ojos, de modo que es aconsejable recorrer primero la zona de la playa que quede contraria al sol. Además, escapan corriendo

de cualquier ruido fuerte que escuchen, como las sirenas de policía. Aprovecho para decir que la práctica habitual de señalar a un policía y decir: «Si no te portas bien, este señor se te va a llevar» es muy perjudicial para el niño, ya que en caso de necesitar ayuda, saldrá corriendo en cuanto los vea, pensando que lo van a reñir. Ya de por sí los uniformes asustan a los más pequeños; por lo tanto, se les ha de enseñar que, si tienen un problema, deben acercarse a ellos. El policía con su uniforme debe ser un referente seguro al que acercarse, no del que alejarse.

Una vez, en un acto multitudinario, me acerqué a un grupo de policías locales, un poco temerosa de que me llamaran la atención, la verdad. Al lado de ellos y con mi hijo en brazos, le dije al niño: «Mira, estos señores son policías, la policía es buena. Si un día te pierdes, estos señores te llevarán con mamá». Lejos de mandarme a paseo y decirme que me fuera de allí, a los policías, que debían estar muy aburridos, les pareció de perlas la advertencia. Uno de ellos comentó con los compañeros: «Vaya, por fin somos los buenos». Desde entonces, mi hijo vive convencido de ser amigo de todos los policías de la ciudad y, cuando ve a uno, lo saluda muy cortésmente.

Paralelamente al apego primario se desarrolla el apego secundario con otros cuidadores. La relación de afecto entre la figura primaria y las secundarias, así como el contacto físico entre ellas, ayuda a establecer el vínculo entre el niño y el afecto secundario. Se forma una jerarquía: si la figura de apego primario está presente, el niño no quiere estar con nadie más y rechaza a la secundaria. Si está la figura secundaria pero no la primaria, querrá quedarse con la secundaria y no con alguien con el que no tiene un trato asiduo. Si está solo, irá con cualquier adulto o niño mayor que él en busca de protección. Lo último que prefiere un niño pequeño es estar solo, es una cuestión de supervivencia. Según la bibliografía clásica, se establece un primer vínculo hasta los dos años y, luego, se desarrollan los apegos secundarios. Probablemente esta jerarquía tardía era debida a que la madre cuidaba los niños exclusivamente durante los dos primeros años. Hoy vemos que el desarrollo del apego secundario es paralelo al primario: se conforma al mismo tiempo o muy poco después.

Entre los ocho meses y los dos años, la necesidad del niño de permanecer con su cuidador es máxima. Un niño de estas edades no puede comprender que una separación de mamá es solo temporal; para él, puesto que no tiene conciencia del tiempo, cada separación es definitiva. Poco a poco, va adquiriendo los biorritmos de los adultos y las diversas rutinas le van dando la pauta de los momentos del día. Hacia los dos años, ya puede comprender que mamá se va al trabajo y

vuelve después de la merienda, por ejemplo, lo que le permite tolerar mejor las separaciones. Estos tiempos son aproximados, dependen del desarrollo del niño, el nivel intelectual, el tipo de apego, la relación con el cuidador, etc.

A partir de los tres años, con el desarrollo del neocórtex, el niño va interiorizando las relaciones de apego y aparecen las *representaciones mentales*, es decir, una concepción de cómo son las personas, cómo se comportan y qué pueden esperar de ellas. Primero se desarrolla la concepción de sí mismos como seres merecedores o no de cuidados y cariño; luego, de su entorno más cercano, y, más tarde, de la organización social general. Los niños de apego seguro se representan a sí mismos como seres dignos de cariño y por lo tanto desarrollan una autoestima sana. Además, elaboran una imagen positiva de sus seres queridos que les ayudará más adelante en sus vínculos personales. Por último, perciben el mundo como un lugar cálido y seguro, lo cual les ayudará a ser optimistas y generosos con los demás.

Siempre se ha dicho que hay que enseñarles a los niños la maldad del mundo, para que estén preparados, y que no hay mimarlos, para que sean fuertes. Y resulta que la ciencia ha demostrado con pruebas y estudios longitudinales que es justo al revés: los niños con infancias felices resisten mucho mejor las dificultades de la vida. El apego seguro es un factor que favorece la resiliencia, la capacidad de resistir las adversidades y salir fortalecido de ellas. La infancia feliz proporciona a la persona unos recuerdos y unas sensaciones positivas que las acompañan toda la vida como refugio seguro ante la adversidad. Una infancia sin cariño hace a los niños y adultos ser más crueles y despiadados, pero no más fuertes; todo lo contrario, son mucho más propensos a caer en adicciones y menos capaces de cuidar de sí mismos y de los otros cuando todo va mal. Los niños de apego inseguro no se sienten merecedores de cariño, puesto que no lo han recibido, y asocian el cariño a la frialdad, al dolor emocional o incluso al dolor físico. La representación mental de sus seres queridos es ambigua, mezclan amor y odio; esta ambigüedad se mantendrá toda la vida. Su representación del mundo es la de un lugar peligroso e inseguro, lo que les hará vivir siempre en alerta, esperando daño y sin ser capaces de confiar en los demás.

Puesto que somos animales sociales, la necesidad de vinculación y apego permanece toda la vida, pero la imperiosa necesidad de seguir a mamá a todas partes y la ansiedad de separación van disminuyendo a partir de los tres o cuatro años, cuando empiezan a jugar un poco más lejos de mamá y a correr detrás de otros niños sin preocuparse por lo que dejan atrás. Según la necesidad de permanecer en contacto con sus cuidadores disminuye, aumenta el peso afectivo del grupo de iguales, hasta que en la adolescencia entramos justo en la fase contraria: el *desapego*, diseñada precisamente para que el niño se convierta en un adulto independiente.

En los adultos, la necesidad de vinculación y apego se mantiene, aunque con otras características. El apego infantil determinará la manera en que los adultos se relacionan con los demás, sus relaciones de pareja y sus cuidados hacia los hijos. Por eso dice mi compañera Asunción Molina que «la infancia es para toda la vida».

La relación con papá

Según el historiador clásico Estrabón,⁵ entre los cántabros y los astures existía la costumbre peculiar de la covada. No es un caso único, se han descrito costumbres similares en varios pueblos esparcidos por el planeta. El padre seguía todo el proceso de embarazo, sentía incluso los dolores del parto. Al nacer la criatura, la madre dejaba el lecho y el hombre se metía en la cama con el bebé y lo cuidaba. Esta era una forma de asentar la filiación con el padre, que reconocía el hijo como suyo; sin embargo, al margen de su significado social y religioso, no cabe duda de que era una forma de vincular al padre con el niño y acercarlo al cuidado parental. Hay quien ve el acompañamiento de la mujer embarazada a las revisiones o a las clases parto como un rito de paso masculino en el mismo sentido.

Hasta prácticamente el siglo xx, las tareas del embarazo, el parto y el cuidado eran únicamente femeninas, excepto cuando debía intervenir el médico, en muchas ocasiones para meter la pata. Actualmente, no hay más que ir a la puerta de una guardería por la mañana o a la sala de espera de la consulta de un pediatra y ver que la inmensa mayoría son mujeres. De hecho, las madres tienen cuatro meses de baja laboral, mientras que hasta el 2021 los padres no han podido disfrutar del mismo tiempo; un auténtico progreso en comparación con los dos días que tenían en el 2007. Muy raro resulta que ellos soliciten la reducción de jornada y, salvo que sean funcionarios, aunque quisieran, solicitar esta reducción podría tener consecuencias muy negativas para su estabilidad laboral, puesto que sigue estando muy mal visto aquel hombre que asume tareas *femeninas*.

Existen tres circunstancias principales (entre otras muchas) que apartan al padre de la tarea de cuidador en los primeros meses de vida:

⁵ Famoso historiador y geógrafo griego (64 a. C.-23 d. C.).

- 1) Culturalmente no están preparados para la tarea, muchos se sienten perdidos y desorientados, y prefieren que sea la mujer quien lleve el peso principal de la crianza. El cuerpo de creencias tradicionales nos lleva aún a sentir extrañeza de un hombre que cuida a un bebé. Por suerte, estos estereotipos están cambiando y evolucionando hacia un sistema más paritario. Ocurre muchas veces que los padres se ocupan más de los pequeños cuando se separan que cuando vivían con la madre, ya que no les queda más remedio. También es frecuente que un hombre separado delegue la crianza de los niños, sobre todo si son pequeños, a la abuela. Por otro lado, la madre, cuando no puede cuidar al niño, muy a menudo confía más en su madre que en el padre del infante, con lo cual vemos frecuentemente que las abuelas tienen mucho más contacto con los niños que sus propios padres. Sin embargo, a la hora de otorgar custodias, los abuelos no se tienen en cuenta.
- 2) La necesidad de afrontar los gastos del bebé obliga al padre a preocuparse más que nunca de la manutención de la familia, sea esta preocupación justificada o no. Un hombre que no es capaz de afrontar los gastos de la casa no suele conservar un buen autoconcepto, ni se respeta a sí mismo ni le van a respetar en su entorno. El estereotipo de la madre cuidadora y el padre proveedor está fuertemente arraigado en nuestro acervo cultural. Si uno de los dos ha de pedir la reducción de jornada, casi siempre será la mujer quien lo haga; por dos razones: primero, porque ella quiere estar con su bebé, suele sentir esa necesidad de manera más acuciante que el padre y, segundo, su sueldo suele ser más bajo, con lo cual la pérdida es menor, y las consecuencias a largo plazo, más asumibles.
- 3) Las propias madres, muchas veces sin proponérselo, acaparan al bebé defendiéndolo de cualquier intromisión externa como si fuera algo exclusivamente suyo. A esta conducta protectora, que también podría tener una base genética, se une el estado emocional de la madre, que suele ser delicado después del parto debido a la fluctuación hormonal. No es el mejor momento para pensar racionalmente. Pongo un ejemplo muy gráfico: ¿existe en este país algún padre que haya elegido la ropa que se pondrá su hijo en el hospital cuando nazca? ¿Y el color de las paredes de la habitación del niño? La oxitocina del parto y la producida por la lactancia hacen que muchas madres no quieran separarse ni un segundo del bebé, ya que este comportamiento es el correcto, biológicamente hablando. Ya hemos dicho que el apego funciona en dos direcciones, del niño al cuidador y viceversa, lo cual se refuerza por las creencias y costumbres

culturales. Es frecuente que ella se queje de que el hombre no colabora, mientras que en realidad no propicia su participación, por lo que a su vez los hombres replican: «Todo lo que hago está mal, no me tiene en cuenta para nada, salvo cuando necesita dinero».

Cuando las parejas permanecen unidas y tienen una relación más o menos cordial, el menor contacto del padre los primeros meses de vida no supone ningún problema emocional en el niño ni ninguna carencia, ya que se irá desarrollando más adelante, según el trato avance, utilizando siempre a la madre como figura preferente durante toda la edad infantil (hasta los cinco o seis años). El problema fundamental lo tenemos cuando la pareja se rompe cuando los niños tienen aún una corta edad, en un momento crítico para la formación de la personalidad. Nunca más serán tan influenciables y maleables como a edades tempranas.

El apego no tiene género ni edad. El bebé no distingue entre hombres o mujeres, viejos o jóvenes; solamente importan las horas que se le dediquen y la calidad de los cuidados que se le otorguen. Es verdad que biológicamente prefiere a la madre, ya que la puede reconocer nada más nacer, pero esta preferencia no es suficiente ni necesaria para que se forme un vínculo eficaz. Los padres o abuelos pueden ser, perfectamente, cuidadores tan eficientes y tan vinculantes como las madres y abuelas, la propia Ainsworth (1974) probó que las conductas de apego también se dirigían a los padres, a pesar de que no los vieran con la misma frecuencia. Cuatro de los veintiséis bebés estudiados preferían al padre sobre la madre. En los estudios de Schaffer y Emerson (1964), realizados con niños de tres años, solo en la mitad de los casos la madre continuaba siendo la figura principal de apego, los padres eran la principal figura de referencia de los niños en diez de las sesenta familias estudiadas. Si hoy se repitiera el estudio, probablemente los resultados serían muy distintos, viendo que la participación de los hombres en las tareas de cuidado de los niños se ha incrementado considerablemente en los últimos años.

Se han propuesto cuatro modelos de relaciones ente los diversos cuidadores y los vínculos establecidos (Salinas, 2018). En el estado de la investigación actual, es imposible decir cuál de los cuatro modelos es el más correcto; probablemente el independiente, aunque podría ser que los cuatro modelos coexistan dependiendo de la experiencia vital del niño.

- 1) En el modelo monotrópico propuesto por Bowlby, solo la madre es el cuidador principal, las otras figuras son muy secundarias y no poseen una influencia decisiva en la interiorización del vínculo.

- 2) El modelo jerárquico propone a la madre como figura de cuidado principal, preferida a todas las demás; cuando esta no está, se utilizan otros cuidadores como base segura.
- 3) El modelo independiente, en el que cada cuidador funciona por separado, sin interferencias, así como el apego con estos. Este modelo es especialmente interesante en las custodias infantiles.
- 4) El modelo integrativo, en el que las figuras de apego interaccionan y forman una red con múltiples vínculos de diversa índole.

Son aún escasos los estudios que analizan el apego desde el punto de vista paterno, lo poco que existe indica que las enseñanzas y los juegos con los padres y con las madres son distintos y complementarios (Salinas, 2018). Las madres insisten más en la parte emocional, empática y social, mientras que los padres se orientan hacia lo técnico, lo material y el juego físico. Evidentemente, estos estudios son prevideojuegos. Sería interesante ver cómo manejan las tecnologías madres y padres en el tiempo en común con los hijos y si existen diferencias entre unos y otros.

3. SOBRE APEGO SEGURO Y APEGO INSEGURO

La falta de apego

Como ya advertí en el primer capítulo, lo contrario del apego no es el desapego, este concepto no tiene cabida en la evolución infantil. El único trastorno que puede ejercer una influencia negativa sobre la formación del apego es el autismo en un grado muy alto; e incluso así se discute si estos niños establecen apego o no. De hecho, para estos casos se desarrolló una terapia específica de abrazo forzado que demostró ser perjudicial, porque que estos niños tienen una evolución distinta al resto. Existen investigaciones en que niños autistas y con síndrome de Down se apegan igual que los otros (Naiman y Calzetta, 2012). Por poner un ejemplo muy gráfico que se entiende muy bien: Hitler nació siendo un bebé adorable, porque todos los bebés son adorables, es un derecho fundamental del bebé. ¿Qué le pasó por el camino para acaba convertido en el monstruo que conocemos?

Se pueden observar niños sin ningún apego en casos extremos de negligencia y abandono, lo que conlleva necesariamente un retraso importante en la maduración y el desarrollo físico y psicológico. Un ejemplo real, que yo haya conocido, es el de un niño adoptado, procedente de un orfanato ruso, que nunca había visto la luz del sol, ni lo habían tenido en brazos. Acabó siendo diagnosticado de autismo, si bien es discutible si este se debía a un problema genético o a la simple falta de desarrollo neuronal por carencia de estimulación.

Otro ejemplo de niños sin apego, al menos humano, son los llamados *niños lobo*, niños abandonados en la selva y criados por animales salvajes. El caso mejor documentado es el de Víctor de Aeyron, en Francia, descubierto en 1799 y descrito por el médico Jean Marc Gaspard Itard, el cual intentó enseñarle hablar y reintegrarlo a la sociedad, sin éxito. Sobre esta historia, el cineasta François Truffaut realizó una pequeña obra maestra llamada *El pequeño salvaje*, estrenada

en 1970. En España, es conocido el caso de Marcos Rodríguez Pantoja, que vivió solo en Sierra Morena de los siete a los diecinueve años, tiempo durante el cual se introdujo en una manada de lobos. Su historia ha sido llevada al cine por Gerardo Olivares con una película estrenada en 2010 titulada *Entre lobos*. Las historias de niños criados por animales no son tan raras como pudiéramos imaginar, aunque no siempre es fácil separar la verdad de la leyenda que se genera cuando son encontrados. Al fin y al cabo, Rómulo y Remo, fundadores míticos de Roma, fueron criados por una loba.

En esos casos, el apego se ha desviado hacia una figura no humana, lo cual lleva al cerebro a adaptarse a una vida impropia de una persona, a aprender los comportamientos y hábitos de los animales, de manera que según la edad de abandono la criatura es irrecuperable.

Los casos de niños salvajes son relativamente raros, no porque el abandono sea infrecuente, sino porque sobrevivir en esas condiciones resulta casi imposible para un bebé. Más frecuentes son los casos de aislamiento severo, encierros prolongados en espacios pequeños, sin luz, sin aire y sin apenas ningún contacto con otras personas, en condiciones de extremo abandono. Este era el destino de muchos niños con deficiencias intelectuales, autismo o simplemente no deseados que habían escapado del infanticidio por muy poco y estaban abocados a una vida de terror y extrema soledad. En nuestro país, uno de los casos más brutales es el de Virtudes, expuesto por un famoso programa de televisión. En Estados Unidos, conocemos el caso de Genie, un caso de deprivación sensorial extrema (Moñivas Lázaro *et alii*, 2002). Se pudo constatar, en las pruebas de escáner cerebral, que el hemisferio izquierdo era completamente inoperante, lo que demostró que existen periodos críticos del crecimiento en los que, sin la estimulación adecuada, no se pueden desarrollar las capacidades cognitivas, las cuales tampoco se podrán recuperar más tarde.

Por su parte, Barudy y Dantagnan (2010) hablan de una subtipología especial: los *niños pelota*, niños institucionalizados que han pasado por tantas manos que no han logrado formar un vínculo de apego con nadie en concreto; se acercan a cualquier extraño con muestras de cariño exageradas e inadecuadas. Son niños que tendrán graves dificultades para establecer una intimidad sincera en el futuro.

En todos los demás casos, ya que el bebé necesita un mínimo de cuidados sin los cuales no sobrevive, el vínculo se desarrolla aún en casos graves de maltrato, la cuestión es la calidad de este apego.

Apego seguro

Hablamos de apego seguro cuando el niño tiene la certeza de que la persona que le cuida le tratará con afecto y estará atenta a sus necesidades; por lo tanto, requiere la presencia de esta persona y se siente seguro y confiado en su presencia. En el caso contrario se desarrolla un apego inseguro que tendrá consecuencias muy negativas en la base emocional de la personalidad futura (Ainsworth, 1974). A su vez dentro del apego inseguro podemos encontrar tres subtipos admitidos por consenso dentro de la bibliografía especializada: evitativo, ambivalente y desorganizado.

Para desarrollar un apego seguro es necesario una interacción de muchas horas con el cuidador, un contacto físico afectivo, una interacción positiva, juegos, caricias y una satisfacción de las necesidades del bebé lo más rápida posible. Un bebé de menos de un año, momento en que se establece el vínculo, nunca estará demasiado mimado o sobreprotegido, puesto que estos cuidados intensos y la cercanía física y emocional son vitales para su desarrollo. De nada sirve pasar con el bebé poco tiempo pero *de calidad*, concepto acuñado para acallar la conciencia de los padres, pero que carece de fundamento empírico.

En el laboratorio, ante una situación extraña, el niño con apego seguro explora el entorno y parece ignorar a su cuidador cuando este está con él. Sin embargo, en cuanto el cuidador sale de la sala, el niño llora desconsolado, independientemente de que esté solo o acompañado del experimentador, es decir, no llora por estar solo y verse abandonado, sino porque no ve a su cuidador. Lo interesante sucede cuando el cuidador vuelve. Entonces se calma rápidamente y vuelve al juego. Su comportamiento con el experimentador es de recelo y curiosidad: cuando el experimentador entra, se acerca a su cuidador, en busca de seguridad, pero enseguida interacciona con el extraño, se ríe y juega.

Transportémonos mentalmente a un parque público, allí veremos a muchos niños jugando. O no tantos, porque ya lo decía un anuncio de televisión, los niños tienen menos horas de patio que los presos de una cárcel peligrosa. Pero, bueno, suficientes para nuestro propósito. Allí vemos a Marta, de dos años, jugar en la arena, muy cerca está la madre (o la abuela o el padre). La niña echa a correr y se cae, inmediatamente llora muy fuerte en dirección a mamá, esta la coge, la abraza y la besa; y Marta se calma. Si la madre le da el pecho, aún se calma más rápido, ya que mamar tiene un efecto sedante y analgésico. Carmen, una señora que pasa por ahí, se acerca y le dice a Marta:

—Pobre, no llores. —Y, dirigiéndose a su madre, le pregunta—: ¿Le puedo dar un caramelo?

Mamá sonrío y dice que sí; Marta se relame encantada, no le ha ido tan mal el susto.

—¿Qué se dice? —le pregunta mamá a Marta.

—*Asias* —responde Marta.

—¿Me das un beso? —pregunta Carmen.

Marta mira a mamá, se acerca a la señora y le da un beso. Carmen se marcha diciendo adiós con la mano y con una sonrisa.

En la puerta de la guardería, Marta llora, porque la separación le resulta dolorosa. Sin embargo, en pocos días establece un nuevo apego secundario con la cuidadora de la guardería (suponiendo que sea competente) y, por lo tanto, aunque pueda seguir llorando cuando la dejan, el llanto tiene una escasa duración y se calma al poco de irse el cuidador. Cuando vuelven a buscarla, Marta se muestra contenta, abraza a papá y le enseña orgullosa un dibujo que ha hecho. Papá con grandes muestras de satisfacción le dice que es precioso (cuatro rayas torcidas sobre un papel arrugado) y que lo pondrán en la nevera.

La mayoría de las monitoras de la guardería (nunca he conocido a un monitor) le dirán a la mamá que no se preocupe, que no haga caso cuando la niña llora, que lo hace para «manipularla» y que «es una cuentista», lo cual denota la lamentable falta de formación del personal del jardín de primera infancia en general. Yo siempre digo que ser profesor de universidad es fácil, prácticamente te preocupas de tus clases y de que en tu departamento no te coman vivo; y poco más. No obstante, un monitor de un jardín de infancia, o un profesor de infantil, son figuras de apego y su responsabilidad en la configuración de la personalidad es muy grande. Paradójicamente, cuanto más pequeño es el niño, menos formación se le exige al profesional y peor se le paga.

No confundamos un niño de apego seguro con un niño bien educado. Si por educado entendemos un comportamiento obediente, sumiso, Marta no lo es, ni de lejos. Defiende lo que quiere con energía y escupe las verduras como si fueran veneno para desesperación de mamá, papá y los respectivos abuelos. Monta un espectáculo porque no quiere bañarse y monta en cólera porque no quiere salir del agua. Y, si se enfada mucho mucho, a veces se le va la mano y pega a mamá, aunque se muestra compungida en cuanto se la regaña, pide perdón y enseguida obedece si mamá se pone seria. Sin embargo, es alegre y afectuosa, ríe con facilidad y se aprecia fácilmente que es feliz. Y los niños felices se portan bien, con sus cosas, claro.

Ainsworth, en sus estudios, ya puso de manifiesto que los niños de apego seguro son más obedientes y protestan menos, con lo cual el cariño y los mimos no enmadran al niño ni lo hacen tiránico, sino todo lo contrario, hacen que se

muestre más dispuesto a colaborar y hacer lo que se le dice; independientemente de las estrategias educativas que sigan los cuidadores. En su comportamiento, el niño refleja el trato que recibe de sus cuidadores. En sus juegos, Marta lleva a todas partes un conejito, Pipo, y le da muchos besos porque es bueno, reflejando exactamente lo mismo que hacen los padres con ella, lo que ha aprendido y asimilado directamente y no lo que le gustaría que fuera, porque aún no tiene capacidad para ello.

Apego inseguro evitativo

En un apego inseguro evitativo, el cuidador es poco sensible a las necesidades del niño, puede que lo cuide en lo material, pero no tiene en cuenta lo emocional. No hay besos ni abrazos, no hay consuelo ni juego espontáneo. Cuando el niño busca al cuidador, este lo rechaza, a veces de forma agresiva. En casos más graves, llegamos a la negligencia y el maltrato. El resultado es un niño muy independiente, poco comunicador, que apenas llora, que no acepta mimos o caricias con facilidad y que parece pasar de sus cuidadores.

En el laboratorio vemos que el niño de apego evitativo se centra en explorar el entorno, está tan absorto que ni extraña al cuidador ni lo recibe con cariño cuando vuelve, sino que permanece indiferente, tanto al cuidador como al experimentador. Sin embargo, si a este niño se le ponen los correspondientes electrodos, veremos que sus constantes vitales se alteran, no le da igual, solo disimula. Si pasas de un niño, el niño pasará de ti, ¡pero a qué precio!

El segundo niño que observamos en el parque, Marcos, también se cae, pero en lugar de llorar, se levanta y sigue andando; la madre lo mira y no se mueve. Carmen, nuestra señora experimental, alarmada, coge al niño y este la rechaza, pero no llora.

—Es que está muy espabilado, es muy independiente —comenta la madre.

—Ah, qué bien —responde con prudencia Carmen, madre de tres hijos y abuela de dos nietos, aunque el fondo está pensando: «Qué remedio le queda, pobrecito mío»; y lo mira con compasión.

No todos los niños que entran a la guardería sin llorar tienen un apego evitativo, pero es mala señal si un niño pequeño no llora nunca cuando mamá se va a trabajar; y todavía es mucho peor si no la recibe al volver con besos y abrazos. Marcos también ha hecho un dibujo en la guardería, como Marta, pero no lo enseña, ¿para qué? O no lo van a mirar o le dirán que es una birria, que a ver si aprende a dibujar de una vez. En este caso, el comentario de la monitora de guardería probablemente sea algo así como:

—Es un chico muy responsable, no da ninguna guerra. Se le ve muy maduro para su edad.

Aunque probablemente ya habrá notado que el niño es esquivo y solitario, y rechaza el trato con iguales y adultos, o bien se le apega demasiado, la sigue a todas partes y depende mucho de ella, buscando un cariño que en su casa no le dan.

Es una monomanía resaltar la independencia de los niños, aun cuando sea antinatural que se muestren independientes a una edad que no les corresponde, ya que tanta independencia pone en peligro su seguridad física. Paradójicamente, se les coacciona cualquier iniciativa de libertad. La sobreprotección, la falta de tiempo libre y de libertad de movimientos conduce a criar unos niños irresponsables, incapaces de tomar decisiones autónomas.

En sus juegos, Marcos es solitario, se entretiene sin necesidad de nadie y, cuando juega con otros niños, es mandón y poco colaborador. Tiene pocas rabietas, pero intensas, que no se calman con facilidad. Ríe menos que otros niños y se muestra reservado y frío; sin embargo, puede tener un ritmo de aprendizaje muy bueno. También tiene un muñeco favorito, Nino, del que no se separa nunca y no permite que nadie lo toque; monta en cólera cuando hay que lavarlo. Vive en casa con un amigo imaginario, que se porta muy mal. Por la noche, Marcos se esconde debajo de las sábanas con Nino, porque tiene miedo y se siente solo, aunque en ningún caso llamará a nadie pidiendo ayuda.

Al crecer, la falta de empatía y la frialdad de Marcos empeorarán. Será una persona a la que le cueste entablar relaciones profundas con los demás. En sus relaciones de pareja será reservado, superficial y mostrará miedo a la implicación emocional. Ha aprendido que los sentimientos son negativos y así se comportará en su vida adulta. Son personas que caen en la dependencia de los marcadores de éxito social, la acumulación de dinero o poder, y siempre buscan sentirse superiores a los demás a través de marcadores externos, puesto que esto era lo que valoraban sus padres de él.

Apego inseguro ambivalente

En el apego inseguro ambivalente o resistente, el cuidador unas veces se comporta como buen cuidador y otras es negligente o agresivo; y no es posible prever cuál será su reacción. Es muy frecuente en personas estresadas, deprimidas, poco preparadas para las tareas parentales, con buena voluntad, pero pocos recursos personales y pocos apoyos sociales, con lo que fácilmente se sienten desbordadas por la situación. Su comportamiento depende mucho de su estado de ánimo, pasando de ser cariñosas a maltratadoras sin previo aviso, lo cual dinamita la sensación de

previsibilidad que hace que una persona se sienta segura en su entorno, más aún tratándose de un niño pequeño.

En estos casos, es habitual que los niños tengan fuertes rabietas, puesto que es la única manera de conseguir toda la atención que necesitan y que se comporten con una inmadurez impropia de su edad. No exploran el entorno, sino que permanecen centrados en su figura de apego, intentan no perderla de vista. Desde el punto de vista conductual, cualquier conducta que se vea reforzada de manera intermitente aumenta, lo cual explica que estos niños reclamen de manera tan exigente la atención que no reciben.

En el experimento de la situación extraña, Silvia llora fuertemente cuando mamá se va de la habitación, pero, al contrario que Marta, la mamá no consigue calmarla cuando vuelve. Con el experimentador se muestra recelosa y apenas juega. Silvia se pasa el rato pendiente de su madre y explora muy poco el entorno.

Silvia también se ha caído en el parque, pero llora hasta que ve que se acerca su madre, momento en el que estalla en un llanto fuerte y rabioso, y no se consuela con facilidad. Carmen, amable, se acerca. Y la madre le dice:

—Qué farsante, es que, de verdad, es peor cogerlos, si la dejo que siga a lo suyo, entonces no llora. —Y, dirigiéndose a la niña, añade—: Mira, hija, ya está bien, eh, ya basta.

La deja en el suelo con brusquedad y se pone a mirar el móvil. Silvia llora mucho más fuerte, en busca de atención, hasta que se rinde. Nuestra señora experimental le ofrece un chuche, Silvia vuelve a llorar y se agarra a mamá y grita:

—¿Es fesa?

Mamá la riñe por maleducada y Silvia muy enfadada, dice:

—¡No quiero!

Y se va a darle patadas al árbol. «Malo cuando un niño rechaza un caramelo», piensa Carmen; y tiene toda la razón.

El juego de estos niños es inconstante y poco colaborador. Su comportamiento es bastante malo, en busca de una atención que de otra manera no consiguen. Se enfadan con facilidad, con rabietas frecuentes e intensas, rompen cosas, pegan patadas y muerden. No siguen las reglas del juego limpio y mojan la cama durante mucho tiempo. Su rendimiento escolar es bastante malo, ya que su desarrollo intelectual se ha visto perjudicado por la escasa exploración del entorno.

La conversación en la guardería podría ser esta:

A la salida de clase, Rosa, la monitora, pide hablar con Anna, la madre de Silvia.

—Hola, mira, es que quería hablar contigo porque Silvia se ha pasado toda la mañana llorando y pidiendo a mamá, y no ha habido forma de calmarla. Otros

días la tengo siempre pegada a mí y no juega con otros niños, pero, bueno, suele estar calmada; pero hoy es que no ha habido manera.

—Ya, es que es una niña muy cariñosa, a mí me pasa lo mismo, no se me despega para nada, hasta que ya me canso, que yo tengo otras cosas que hacer y tengo que empujarla para que salga al patio a jugar.

—Bueno, hay niños a los que les cuesta más acostumbrarse, pero habría que fomentar un poco su independencia...

Naturalmente, el problema es del niño, que está demasiado *enmadrado*. En los casos graves, la ansiedad de separación no solo no desaparece con los años, sino que aumenta de manera dramática con la adolescencia. En sus relaciones de pareja serán controladores y caerán con facilidad en los celos compulsivos por miedo al abandono. El miedo a la soledad determinará su vida.

Apego inseguro desorganizado

Por último, el abuso, el maltrato físico y psicológico, y la negligencia, cuando son muy graves, producen un apego desorganizado que combina todas las reacciones de los niños descritos sin una pauta (de ahí la desorganización); a ello se añade una reacción más: el miedo. Las reacciones de estos niños siguen dos necesidades opuestas: acercarse al cuidador, puesto que es su referencia vital, y alejarse del cuidador, que es fuente de dolor físico y emocional. Por ello su comportamiento es errático, con conductas contradictorias que se interrumpen a medio camino. A veces se quedan inmóviles sin saber qué hacer, con una actitud recelosa y cauta. Estos niños, por su propia supervivencia, viven pendientes de las reacciones del cuidador, supeditando sus necesidades al humor del adulto.

Juan también se cae, pero se guarda mucho de llorar, procura no hacer nada que moleste a mamá. La madre se acerca y le grita:

—¿Se puede saber qué haces?, ¿es que eres tonto?, ¿a quién le va tocar ahora limpiar el pantalón? No haces nada bien, eres un inútil.

Si estuvieran en casa, probablemente le daría unos azotes, pero aquí, en la calle, se corta de pegarle, que hay mucha gente que se mete donde no la llaman y ya no se puede ni dar un cachete a un niño, que así son de maleducados los niños de hoy.

Carmen no se atreve a acercarse, se limita a fruncir los labios entre furiosa y apenada. Al poco, cuando la mamá se ha sentado, ofrece al niño un caramelo. Juan mira a mamá, temeroso de aceptar, y se aleja sin decir nada.

En los juegos aparece la violencia desproporcionada, la alusión a personajes que sangran, las vísceras, los muertos vivientes. Sus noches son de terror: ve, oye,

huele monstruos horribles en las sombras de la habitación. Todos los niños temen la oscuridad y ven monstruos, pero los de los niños agredidos son terribles. Juan se sobresalta con cualquier ruido y duerme con dificultad. Durante el día se muestra muy nervioso, inconstante en los juegos, hiperactivo.

Se ve claramente la reacción de algunos niños de taparse la cara con las manos, esconderse tras la mesa o intentar protegerse con el brazo en cuanto un adulto se les acerca. O bien de autoagredirse dándose manotazos o arañándose en cuanto se les reprende; se castigan a sí mismos a la menor indicación de disgusto del adulto.

Sin embargo, el vínculo existe, lo cual quiere decir que el niño quiere a su maltratador y, en la mayoría de los casos (no siempre), el maltratador también quiere al niño. Por lo tanto, en determinadas situaciones es posible obtener una reacción de apego seguro que desconcierta totalmente al observador. El ejemplo más patente es ver que un abusador o un maltratador en un espacio de juego controlado durante un rato (un punto de encuentro, por ejemplo) obtiene del niño atención y cariño a poco que se esfuerce, porque los niños están predeterminados a intentar obtener el afecto de los adultos y sentirse felices si lo consiguen, aunque sea muy poquito y a costa de ser totalmente sumisos y dependientes, de apartar sus propias necesidades.

En la guardería, toda la rabia y la agresividad que ha aprendido Juan se desata contra otros niños más débiles. Agrede a los otros niños y su comportamiento es difícil de manejar, son los abusos que no obedecen a nadie y no respetan nada. Rápidamente Rosa le coge *manía* y comenta con sus compañeras que este niño «es un salvaje» y que hace lo que le da la gana, se nota que le hacen falta «límites». No, Juan no necesita *límites*, bastantes tiene ya. Juan necesita cariño y que le expliquen claramente las normas sin insultarlo ni pegarle. Algún día Juan tenderá a repetir estas pautas con sus propios hijos, excepto que sea consciente de lo que lleva dentro y sea capaz de hacer un esfuerzo muy grande por dominar lo que Cyrulnik llama *el murmullo de los fantasmas* (2009).

Apego de tránsito dependiente

Algunos autores actuales proponen un nuevo tipo de apego: el sobreprotector, ansioso, preocupado, o de tránsito dependiente (Loizaga, 2016). Se trata de un apego caracterizado por otorgar cariño y seguridad, pero a cambio de una pérdida de la propia identidad, coaccionando cualquier viso de independencia.

En la guardería, María se muestra totalmente pendiente de la monitora. Es una niña alegre, de buen carácter, pero muy *inmadura*. Se niega a hacer nada

por sí misma y prefiere abandonar un juguete que perder de vista a la monitora un minuto. Es una niña *buena*, con todas las connotaciones terribles que para mí tiene esta palabra en cuanto a sumisión y dependencia. María llora desconsolada si se mancha el babi, sabiendo como sabe que a mamá esto no le va a gustar. En la guardería, son los niños modelo, dan tan pocos problemas que pasan desapercibidos. Eso sí, tienen miedo de todo, de ir al baño, de subirse al tobogán, de mancharse con la arena...

María no se cae en el parque, ¡por favor! Simplemente, su madre no la suelta de la mano. Los comentarios continuos al niño son:

—Ten cuidado, no corras, te vas a caer, no te sueltes de mamá y no juegues en la arena que te manchas...

Una retahíla continua, vaya.

Carmen esta vez no se contiene:

—Mujer, déjela un rato, que corra.

—Ay, no, pobrecita. Es que no anda bien sola, en seguida se cae; no sabe, es un poco inmadura. No la puedo dejar ni un minuto, pero yo me sacrifico todo lo que sea necesario por su bien, no como otras madres, que son unas dejadas, bla, bla, bla.

Carmen suspira y no saca el consabido caramelo, sospecha que la madre no lo aceptaría porque... *a saber qué tiene esta tía meticona en el bolso, qué asco, seguro que está caducado.*

Estos niños juegan poco, porque no les dejan. Son perfectos candidatos a las adicciones al móvil, ya que el parque lo ven desde la ventana. Van a clases de danza (las chicas), de judo (los chicos), de inglés (imprescindibles para ambos sexos), de fútbol, de cocina, de... De todo menos de juego libre, no vaya a ser que se echen a perder. Mejor la tele que chutar un balón en la terraza, que pueden hacerse daño. Mi pediatra me comentó una vez que le había llegado el caso de un niño de dos años que no andaba, cuando dijo a la madre que lo dejara en el suelo, se dio cuenta de que la madre no le dejaba caminar solo ni un paso, con lo que no aprendía. También son cada vez más frecuentes niños con problemas logopédicos debidos a que no mascan alimentos sólidos, solo papillas. El comportamiento de estos niños es muy bueno, obediente, sumiso, estos sí que son niños *muy bien educados*. De adultos igualmente se mostrarán sumisos con su pareja, en busca de aprobación y totalmente pasivos, incapaces de tomar la iniciativa; y contagiarán estos miedos a sus propios niños.

Es una verdad constatable que los alumnos que llegan a la universidad cada vez son menos capaces de tener iniciativas o de tomar decisiones. Se muestran altamente pasivos y pocos de ellos saben lo que es ganarse un sueldo. Todos sus problemas los resuelven sus padres, incluso he tenido algún padre que ha venido a hablar conmigo directamente.

María, con veinte años, viene tímidamente a preguntarme después de clase si le daré una matrícula, porque su examen ha obtenido la nota más alta. De paso, me pregunta cuál es mi correo electrónico, porque no lo encuentra en ninguno de los veinte lugares donde está publicado. Si yo impartiera clases de arquitectura o de física cuántica, tal vez María merecería la matrícula, pero como yo doy clases de educación infantil, no doy matrícula a los mejores estudiantes, sino a aquellos que además de esforzarse mucho demuestran que podría dejar a mi hijo de cuatro años con ellos con toda tranquilidad y, desde luego, a María, con todo el respeto, no la dejaría a cuidar ni de un hámster.

Otras variables en la formación del apego

El apego no solo se desarrolla hacia los adultos, sino también hacia los hermanos, sobre todo si son mayores y ofrecen al pequeño protección y cuidados. Incluso se extiende hacia las mascotas y los muñecos favoritos del niño. Cuanto más inseguro es el apego hacia las personas que cuidan al niño, mayor necesidad tendrá este de mascotas, muñecos y amigos imaginarios. No me ha faltado algún caso donde el más desinteresado y responsable cuidador del niño era la perra de la familia, lo digo en sentido literal y con mucha tristeza, porque los padres estaban más interesados en tirarse de los pelos por la casa y en la pensión de alimentos.

Otra premisa que influye en la formación del apego son las prácticas culturales: existen diversos estudios comparativos de la reacción en la situación extraña en diversos países; las conclusiones son curiosas. Los cuidadores japoneses, por ejemplo, desalientan la exploración del entorno minimizando la independencia del niño, mientras que los nórdicos hacen justo lo contrario (Frias *et alii*, 2012). Así pues, tal y como pasa con los test de personalidad, habría que adaptar la muestra representativa a cada país.

Lo que yo no he leído en ninguna parte es el apego inseguro por exceso de cariño, por consentir demasiado al bebé o por tenerlo cerca de uno mismo muchas horas. Recordemos que el apego se forma durante los dos primeros años de vida, cuando tener a un niño caprichoso y consentido es imposible, porque los impulsos que sienten se dirigen a explorar el entorno (con lo cual, si el entorno

no es seguro, hablamos de un mal cuidador, no de un cuidador que consiente demasiado) o a satisfacer la necesidad de contacto físico. El síndrome del niño emperador (Urra, 2006) aparecerá después, es fruto de la negligencia del cuidador que, bien por pereza, bien por inseguridad, se ve incapacitado para contrariar al niño y va cediendo en todos los aspectos y renunciando a su papel de educador, por lo tanto, también es un problema de apego.

El último factor que tener en cuenta en la formación del apego es el carácter del niño; existen niños más tímidos o miedosos y otros más lanzados, también influyen las experiencias tempranas. Las niñas tienden a desarrollar un apego resistente, mientras que los niños son más evitativos. Por ejemplo, un niño al que, paseando solo, lo muerda un perro tiene más posibilidades de comportarse durante un tiempo de una manera insegura y suspender la exploración del entorno. Sin embargo, parece que estos factores intrínsecos de la personalidad y la experiencia son menos influyentes a largo plazo en el desarrollo del apego que el comportamiento de los cuidadores (Román 2010).

El carácter del niño influye en sus cuidadores, sobre todo cuando estos cuentan con una red social de ayuda muy pobre y escasas competencias parentales. Los niños TDAH tienen muchas más posibilidades de ser maltratados, por ejemplo, ya que son niños que ponen a prueba la paciencia de cualquiera. Recordemos, además, que los vínculos inseguros crean niños con fuertes rabietas, hiperactivos y agresivos; es un pez que se muerde la cola.

Una tipología que está de moda en internet son los llamados *niños de alta demanda*, son bebés que reclaman a los adultos constantemente, duermen mal y se alteran con facilidad. Tengo mis dudas sobre la categoría, porque, en mi opinión, todos los bebés son así. Sin embargo, es cierto que los niños que luego serán diagnosticados con TDAH son bebés difíciles, irritables, que comen mal, duermen mal y lloran por todo. Pese a que la categoría como tal pueda tener un fundamento real, me temo que tener un niño de alta demanda se ha puesto de moda en la red y sirve para justificar cualquier cosa, desde que no se les lleve al colegio hasta que se les cambie de ropa continuamente. Tener un niño de alta demanda sirve a muchas madres para exponer lo *sacrificadas* que son como madres. Y este es un valor que nunca ha desaparecido, pero que últimamente me da la impresión de que va al alza. Curiosamente, no se habla de padres sacrificados, salvo para decir que trabajan mucho.

Quizá los estilos de apego sean más como un continuo de un extremo a otro, con mezclas de muchos factores, y no como categorías cerradas con las que clasificar a cada niño. Este modelo flexible cuadra más con la complejidad de la naturaleza humana y la variedad de factores que influyen en la crianza.

Estilos educativos

El apego no debe confundirse con el estilo educativo, aunque, por supuesto, tienen muchos puntos coincidentes. El estilo educativo tiene que ver con las creencias de los padres y con cómo es el ambiente social que los rodea. El apego es una necesidad innata de los niños y el estilo de apego de los padres se basa en el comportamiento de cuidado y consuelo que tienen hacia sus hijos.

Los estilos educativos fueron propuestos por Diana Baumrind en los años sesenta en su libro *Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior* (1967) estudiando más de cien niños de escuelas primarias. Distinguió tres estilos: autoritario, permisivo y democrático. Posteriormente, Maccoby (1992) añadió un cuarto estilo: el negligente.

El estilo autoritario se basa en la jerarquía, en las normas y en la obediencia; utiliza el castigo como la base de la educación. Es en el que se criaron nuestros abuelos y es propio de sociedades donde estas mismas premisas son importantes. Llevado al extremo, llegamos al militarismo en la familia, donde sus miembros funcionan como un ejército en el que el cabeza de familia desempeña el papel de general en funciones. Una persona autoritaria que cree en el respeto a los mayores, en la obediencia a las normas y en los castigos puede a su vez proporcionar a sus hijos un estilo de apego seguro porque, a la vez que es severa, sabe ser cálida y tierna, los castigos son previsibles y esporádicos, y el niño los percibe como justos. Por esa razón, muchos de nuestros mayores nos dicen: «Pues, a mí, mi padre me daba unos buenos azotes de vez en cuando y me hicieron mucho bien». No es cierto, el castigo físico nunca puede ser beneficioso, simplemente, el niño lo pudo asimilar sin consecuencias negativas porque prevalecían los buenos tratos. Ahora bien, si esta misma persona es demasiado dura, no escucha a sus hijos, no los respeta, está convencida de que el cariño es perjudicial y solo sabe castigar y reñir, no está proporcionando un apego seguro y, por lo tanto, no puede ser un buen cuidador.

En el estilo permisivo no se imponen normas, el cuidador evita discutir con el niño y enfrentarse a él, por lo que deja en sus manos decisiones que a su edad no puede tomar. Este sí es un estilo consentidor, que evita educar y enseñar, en el que prevalece el capricho de cada cual sin un orden. Niño y cuidador se hablan de

tú a tú, como si fueran iguales, e incluso discuten en condición de igualdad como dos niños. Con tal de evitar disgustos y frustraciones, se sobreprotege y se intenta evitar cualquier llorera. Esto crea una falta de tolerancia a la frustración, niños inseguros y tiránicos.

Cuando ambos estilos se combinan, algo muy frecuentes en niños de padres separados, el resultado es altamente destructivo. Del progenitor autoritario aprenden a ser agresivos y del consentidor a ser tiránicos, con lo cual a largo plazo el resultado es una violencia retroactiva de los hijos hacia los padres.

Muchos padres, sin saber a qué atenerse, dejan que sus hijos hagan lo que quieran sin poner normas de convivencia, muchas veces simplemente porque no saben hacerlo. Y, cuando el niño se desborda y supera la paciencia del adulto, recurren a la agresión física o verbal. Son personas con pobres recursos parentales o con muy poco tiempo disponible para sus hijos.

El estilo democrático supuestamente es un equilibrio entre la permisividad y la autoridad en el que se impone la norma no por el *orden* y *mando*, sino por el razonamiento y la persuasión. Digo supuestamente porque por mucho que los padres siempre intentan dar esa imagen de educación basada en el diálogo, en realidad muy pocas familias lo consiguen en la práctica cotidiana. Es un ideal que alcanzar, deseable pero complicado y muy poco frecuente en la realidad.

Por último, el estilo negligente se caracteriza por la indiferencia, mientras no les moleste lo que hagan los niños, sea bueno o malo, les da igual, por pura pereza. De todos los estilos educativos, este es el más pernicioso, los niños prefieren que se les pegue a que se los ignore, esta es la razón de que muchos se porten mal en la casa o en la escuela para llamar la atención, lo que surge de la necesidad biológica de crear un apego al precio que sea.

4. APEGO Y CONDUCTISMO: DOS ESCUELAS EN GUERRA

¿Qué es eso de conductismo?

La ciencia, como obra humana que es, no resulta ajena a las modas y a los vaivenes de las corrientes sociales. Cuando una teoría se populariza y se extiende entre los practicantes de esta disciplina, tiende a dominarlo todo y a empujar hacia la periferia todas las demás ideas; e incluso a contagiar a todos los campos del saber, estén o no relacionados. Rara vez se plantea una asimilación de lo anterior; más bien cada generación busca distinguirse de sus predecesoras con nuevas teorías y visiones rompedoras. Decía Umberto Eco, con el cinismo que le caracteriza, que una teoría es dominante en un paradigma científico hasta el momento en que una nueva generación de opositores quiere acceder al puesto de catedrático, para lo cual el camino más fácil es publicar la teoría contraria. Entonces esta nueva hornada se instaura en sus sillones y espera a la siguiente generación con la misma distancia y escepticismo con los que fue recibida, de forma que muchas veces abuelos y nietos piensan de la misma manera, en contra de los padres, por aquello de la ley del péndulo.

Existen en la historia momentos particularmente convulsos, remolinos históricos donde las ideas se agitan y la sociedad se conmociona, lo que produce un avance significativo y revolucionario en las ciencias, las artes y las letras. Los años sesenta del pasado siglo fueron uno de estos momentos. Fue el momento de los movimientos contraculturales, del *paz y amor*. Mentalmente, y de manera automática, asociamos de inmediato esa época a los *hippies*, a su estética deliberadamente transgresora y su discurso de defensa de las libertades. Sin embargo, esta bocanada de aire fresco que ventiló todos los ámbitos de la sociedad no llegó a los más pequeños ni a las pautas de crianza. Todo lo contrario, como veremos a continuación.

El conductismo es una corriente psicológica que nació a principios del siglo xx y alcanzó su máxima expresión a mediados del pasado siglo. Su vocación era empuñar la navaja de Ockham de manera sangrienta y arremeter contra todo aquello que no fuera absolutamente reductible al cómputo matemático. Aspiraban a convertir la psicología en una ciencia exacta, con principios universalmente establecidos; y casi lo consiguen. Yo siempre les digo a mis alumnos que la psicología no existe, que existen escuelas psicológicas, divididas y enfrentadas entre sí, con concepciones tan dispares sobre el ser humano que cuesta reconocer en ellas el mismo objeto de estudio. En los dos extremos más extremos de la cuerda están el psicoanálisis, del cual nació el apego, y el conductismo. Ambos se han enfrentado ferozmente a lo largo de la historia, con ataques a veces muy poco constructivos.

Para que nos hagamos una idea, el conductismo niega por completo que exista el subconsciente, abomina de la interpretación de sueños y basa sus principios terapéuticos en los hechos observables y medibles, es decir, la conducta, de ahí el nombre. Posteriormente, se completaron los estudios sobre comportamiento y aprendizaje con el pensamiento, añadiendo el epígrafe *cognitivo*. La terapia cognitivo-conductual ha sido la escuela psicológica dominante durante toda la segunda mitad del siglo xx y casi hasta la actualidad, con variantes como la terapia breve estratégica y otras.

La razón de que el conductismo merezca un capítulo aparte en este libro se debe a que ha sido el paradigma teórico que ha sustentado el método de crianza basado en el condicionamiento, totalmente contrario a los principios del apego. Los bebés son aprendizaje puro, lo cual niega el instinto y lo cognitivo, que aún no se han desarrollado. Por tanto, las pautas de aprendizaje marcan el desarrollo humano; unas buenas pautas que se adquieren en la primera infancia se mantendrán durante toda la vida. De ahí la necesidad de *aprender a dormir* y similares. Sin embargo, espero poder demostrar como la teoría del apego, que es la menos psicoanalítica de las corrientes psicoanalíticas, y el conductismo mantienen puntos colindantes y ambos se beneficiarían de los hallazgos del otro, como ocurre muchas veces con las ideas y las ciencias cuando se dejan de lado sus prejuicios y se decide colaborar. Dos principios tan básicos y tan demostrados, necesariamente tienen que complementarse de alguna manera en la vida real.

Vengo de una facultad de psicología (UNED) con un conductismo militante, donde solo se mencionaban otras corrientes psicológica en la asignatura de Historia de la Psicología. El plan de estudios que yo hice se basaba en estudiar tres años consecutivos de perros, gatos, ratas y estadística, mucha estadística. Un plan de estudios muy árido y de enorme dificultad técnica. A partir de cuarto, es cuando empezábamos a ver algo remotamente parecido a lo que cualquier profano consideraría psicología. Ignoro cómo es el plan de estudios actual, pero mi pequeña revancha personal es escribir este libro.

El conductismo sostiene, y yo no soy quién para llevarle la contraria, que las leyes del aprendizaje son inmutables y universales, idénticas para todos los seres vivos. Y los principios básicos, pero que muy básicos, del aprendizaje que determinan la conducta son:

- El refuerzo positivo. Si una conducta se refuerza, aumenta la probabilidad de que se repita. Si una rata toca una palanca y se suelta una bola de comida, la rata apretará la palanca la siguiente vez que tenga hambre.
- La extinción. Si una conducta no se refuerza, se extingue. La rata hambrienta que aprieta la palanca, si no recibe comida y aprieta y aprieta y no cae la bolita, pronto lo deja y se dedica a buscar otra forma de comer.
- El castigo. Si una conducta se castiga, se tiende a no repetirla a corto plazo, siempre y cuando el beneficio no sea superior al coste. Si en vez de la comida, la palanca suelta un calambrazo, la rata, que no es boba, no la tocará más. Ahora bien, si la misma palanca suelta a la vez el calambrazo y la bolita de comida, la rata seguirá apretando la palanca, porque la recompensa es superior al castigo. Yo como chocolate aunque me hace engordar, ¡pero es que está tan rico! Un niño que hace chistes en clase no dejará de hacerlos si los compañeros se ríen, porque es más poderosa la recompensa que recibe en forma de reconocimiento de los demás que el castigo del profesor. Además, el castigo deja de ser efectivo a largo plazo. Si la rata recibió comida de la palanca la primera vez y un calambre la segunda, estará un tiempo sin apretar, pero, al cabo de unos días, volverá a apretar la palanca, por si acaso. Por otro lado, el castigo genera agresividad, de modo que no es aconsejable intentar acariciar la rata después de que haya recibido la corriente eléctrica.

De modo que variando las consecuencias modificamos las acciones, a esto se le llama *técnicas de modificación de conducta*, que han demostrado ser muy eficaces en multitud de situaciones y tener múltiples aplicaciones en educación, psicología del *marketing*, etc.

La aplicación de los principios conductuales a la educación trajo consigo dos cambios muy importantes. Por primera vez se desprestigiaba completamente el castigo físico. El conductismo pudo probar con hechos que el refuerzo positivo es muy superior como herramienta para cambiar un comportamiento a largo plazo que los gritos, las palizas y los correazos. A mi juicio, este, junto al apego, son los grandes descubrimientos en ciencias sociales del siglo xx. Vamos, que la letra con sangre entra poco y mal. Tardarían aún unos años en desaparecer por completo los golpes en los colegios y en entrar las bofetadas en el código penal, más aún en España, pero las bases estaban sentadas. La práctica más extendida para controlar la conducta sin recurrir al castigo ha sido la economía de fichas, las famosas pegatinas que se ponen en una cartulina cuando el niño se porta bien, que tanto éxito ha tenido y que todos hemos visto alguna vez.

El segundo bien que hizo a la humanidad el conductismo fue oponerse con todas sus fuerzas a los prejuicios racistas y clasistas; y en un momento de gran agitación social en Estados Unidos. Esta oposición era muy necesaria en la lucha por la igualdad de clases. Para los conductistas, el cerebro es una *tabula rasa*; es decir, el bebé debe aprenderlo todo. No hacen distinciones entre un bebé gitano, uno negro, un bebé de ropa de segunda mano y pañales de caridad, y uno de ropa de marca y chupetes de diseño. Es el ambiente el que dirige su aprendizaje y por lo tanto no admiten, de ninguna manera, diferencias innatas entre razas y clases sociales. Pensemos que, hasta que impusieron su punto de vista, las teorías imperantes y los prejuicios sociales indicaban que *la cabra tira al monte, el pecado de los padres marca a los hijos, de mala semilla no nace espiga buena*, etc. Aún hoy hay quien se atreve a defender que el CI de los negros es inferior al de los blancos y a basarlo en el código genético, como en los peores tiempos del nazismo.

El conductismo y los bebés

Lamentablemente, la aplicación de los principios conductistas al ámbito del cuidado de los bebés no fue tan positiva, ya que trajo consigo un método de crianza rígido, que ignoraba por completo los hallazgos sobre apego que se estaban descubriendo en esos mismos años. Son los culpables del *no cojas el niño en brazos, que se malacostumbra*, del *déjale llorar, que ya se le pasará*, junto con el *dadle el biberón cada dos horas*.

Uno de los máximos exponentes del conductismo más radical fue Burrhus Frederic Skinner, profesor de Harvard, psicólogo, inventor y filósofo. Mucho se ha escrito a favor y en contra de este personaje, que trabajó en las bases de la psicología experimental. Si se lee alguno de sus libros (sorprendentemente amenos, por cierto), vemos una persona concienciada, humanista, coherente, que realmente busca un mundo mejor y practica los principios que enseña. Tenía fama de ser muy amigo de sus amigos, divertido y romántico. Era insufrible cuando se le llevaba la contraria en temas de ciencia, ridiculizaba a sus oponentes con bastante ingenio. A su futura mujer y madre de sus dos hijas, en una carta de amor, le escribió: «Siempre estaré contigo para intercambiar refuerzos positivos». En fin, era todo un personaje. Hombre de múltiples campos, se interesó por la pedagogía, criticó duramente los métodos pedagógicos coercitivos y poco estimulantes, incluso creó algunos instrumentos de aprendizaje basados en sus teorías. Su aportación más famosa fue la *caja de Skinner*, donde estaban las ratas y las palancas.

Un día, viendo a su mujer agotada por las tareas de crianza de su bebé, se le ocurrió crear la *cuna de vacío*, una cuna cerrada en forma de caja con botones y palancas donde el bebé regulaba aspectos como la temperatura. Se supone que así el bebé no necesitaría los bracitos de mamá; esto demuestra, una vez más, que el camino al infierno está sembrado de buenas intenciones. Que la alternativa al agotamiento materno fuese que papá cogiera en brazos a la niña para variar estaba muy lejos del pensamiento de un psicólogo prestigioso del siglo xx. Con todo, no pensemos que fue un padre frío e insensible, todo lo contrario, sus hijas lo recuerdan como un padre amoroso y cercano. Yo estoy segura de que la bebé se lo pasaba en grande en su cuna, tocando palancas (al menos en las fotos que yo he encontrado, parece muy feliz y divertida), y de que siguió teniendo cerca a mamá para todo lo demás. El invento llegó a comercializarse, se vendieron más de trescientos ejemplares. Lamentablemente, tuvo un mal *marketing* y la idea de que Skinner experimentaba con sus hijas de una manera cruel le persiguió toda la vida, bulo que la propia hija desmintió con firmeza, ya de adulta, en un artículo enviado a *The Guardian* en 2004 («I was not a lab rat», 2004).

Los métodos de crianza conductuales se basan en los tres principios antes mencionados, con especial atención a la extinción. No es que estos principios sean erróneos, sino que, a mi modo de ver, no están bien aplicados. Estos serían los principales principios y aplicaciones prácticas:

- La insistencia en que los bebés sean independientes cuanto antes. Ser independiente resulta importantísimo para saber desenvolverse como adulto en una sociedad basada en el egoísmo y el individualismo. Si aprendes a estar solo, aprendes a valerte solo, eso es cierto, pero eso no te hace más feliz, más bien todo lo contrario.

- *No lo cojas, que se acostumbra.* Se basa en el refuerzo positivo, si reforzamos el hábito de pedir brazos, el bebé los pedirá continuamente. Si acostumbras al niño a que todos los días tendrá un helado, todos los días te pedirá un helado; y luego, dos. Sin embargo, no se tiene en cuenta que el contacto físico es básico para el desarrollo del cerebro en formación, por lo tanto, los *bracitos* son una necesidad esencial en el bebé. El error está en que el cariño no es equivalente a un helado, sino más bien a beber agua. No se acostumbra nadie a beber agua, sino que hay que beber para estar sano. Ahora, como los conductistas no admitían necesidades o impulsos innatos, para ellos buscar cariño era una conducta aprendida y, por lo tanto, era mejor no enseñarla para que no manipularan al adulto.
- Métodos de enseñar a dormir. Se busca que el bebé *aprenda* a que se tiene que dormir solo. El máximo exponente de esta corriente es el pediatra americano Richard Ferber; y, en España, Eduard Estivill. Funciona, claro que funciona. Es un método basado en el principio básico conductual de la extinción, pero de esto hablaremos largo y tendido más adelante. Por cierto, este mismo autor tiene otro libro menos conocido (*¡A Comer!*, Estivill, 2012) donde aplica los mismos principios conductuales para que el niño aprenda a comer y enseña a los padres que el niño siempre debe usar el mismo plato y la misma cuchara, y debe tener los mismos horarios, así que si llevas al niño a un restaurante, lo estás haciendo muy mal.
- Dar de mamar cada dos horas. Esta, por suerte, es una máxima que los médicos, desde hace unos años, desaconsejan, porque se ha demostrado perjudicial en los estudios pediátricos. Sin embargo, era el consejo pediátrico en la década de los ochenta, a pesar de que obviaba la sabiduría ancestral de las abuelas y la pura observación empírica.
- Las recomendaciones de comer, dormir, y limpiar como un ritual estereotipado e inamovible para que el bebé asocie los estímulos a las acciones. Se basan en el condicionamiento, en que el bebé aprenda a saber cuándo *toca* y cuando *no toca* a través de estímulos que relaciona con la comida, como el lugar donde se sienta, los utensilios que utiliza, etc. El problema es que cuando, por circunstancias naturales, estos estímulos fallan, el bebé se desorienta; así se crea una personalidad poco adaptable a los cambios. En nuestra vida actual, los cambios son continuos y saber adaptarse es esencial para salir adelante.

- Quitar el pañal utilizando refuerzos positivos, poniendo pegatinas en una cartulina, por ejemplo. No está mal, no veo que esto les pueda convertir en tiranos materialistas que buscan siempre la recompensa, como se ha dicho algunas veces. Al fin y al cabo, vivimos en una sociedad marcada por unas cartulinas difíciles de conseguir a las que llamamos *dinero*. Y aprender a manejar el dinero será muy útil en su vida futura. Ahora bien, lo importante es acompañar estas pegatinas de un refuerzo social, así como de expresiones de alegría y cariño por los logros conseguidos, para que el niño se sienta valorado y aprenda a estar orgulloso de sí mismo. Una aplicación adulta de las pegatinas son los puntos que dan muchos supermercados por comprar en sus tiendas, puntos canjeables por regalos o descuentos.
- Por último, la famosa *silla de pensar*. Los conductistas, como se ha venido señalando, no creen en el castigo físico ni en el verbal, los consideran contraproducentes. Puesto que, si una conducta no se refuerza, se extingue, si un niño se porta mal y su comportamiento no tiene ninguna consecuencia, dejará de portarse mal. Para ello se le lleva a un rincón, solo, un minuto por año y se le ignora hasta que *recapacite* sobre lo que ha hecho. Ojo, el objetivo no es que el niño piense ni reflexione, el objetivo es ignorarlo y dejarlo aislado. Para el niño es un castigo, porque necesita la atención del adulto y lo vive con intenso malestar. Si no, veamos cómo se quejan y se retuercen cuando los mandas *al rincón*. Conozco niños que han pasado toda su infancia de cara a la pared, que en cuanto los riñes se van ellos solos a un rincón, sin quejas. No es positivo utilizar este método muy a menudo, porque daña la autoestima del menor; sin embargo, sí puede servir como castigo muy puntual para conductas particularmente graves, como pegar a un compañero, pero siempre acompañado del diálogo y la expresión de los sentimientos.

¿Por qué se impuso esta tendencia dominante?

En primer lugar debemos tener en cuenta los cambios sociales que propician este paradigma. La década de los sesenta, tras la recuperación de la Segunda Guerra Mundial, trae consigo en Europa y, especialmente, en España la industrialización generalizada. Es el momento en que la ingeniería se introduce en los hogares y en la vida cotidiana. La compra de electrodomésticos, de automóviles y de toda clase de chismes se vuelve algo habitual. La gente siente una gran necesidad de olvidar los orígenes, de olvidar el hambre y la pobreza y de ser *moderno*. Igual que se ge-

neraliza el uso de la lavadora y el friegaplatos, así se introducen supuestas mejoras para la crianza del bebé.

Se produce un vuelco en la alimentación, en los hábitos sociales y, cómo no, también en las pautas de crianza. Las familias se reducen a sus miembros esenciales y comienzan a vivir en mejores condiciones, con habitaciones separadas. Hasta este momento, en la Europa rural, la gente normal tenía como mucho un par de habitaciones para todo; y las familias eran extensas, con lo cual dormir juntos era una necesidad.

La incorporación masiva de la mujer a los puestos de trabajo obliga a reducir el número de hijos y a simplificar la carga que supone la crianza. De ahí que recibieran con los brazos abiertos el biberón, que, además, era más moderno y más higiénico. Nos incorporamos a la industria y al comercio, pero a costa de dejar a nuestros hijos solos. En aquel momento, el papel del padre en la crianza ni siquiera se había planteado. Es evidente que para poder llevar pautas de crianza más saludables y estar con nuestros hijos es imprescindible que los hombres se involucren y el modelo social de trabajo cambie, de modo que no se trata de hacer que las madres volvamos a casa a cuidar a nuestros hijos, sino de que haya más flexibilidad para estar tiempo con ellos y de que los padres dejen de ser cuidadores secundarios para diseñar un plan de coparentalidad igualitario. Mi abuela iba a trabajar al campo con sus hijos a cuestas, mientras que en una fábrica es impensable que entre un bebé. La vida de las madres y de los niños quedó completamente dividida, separada, y nos convencimos a nosotras mismas de que esto era muy bueno para su desarrollo.

El segundo pilar que sustentó el cambio de paradigma fue el poder de la industria, la necesidad de vender y vender chismes para sostener la economía. Fue el potentísimo *lobby* de la industria alimentaria (una marca en concreto, pero no diré nombres) quien introdujo y generalizó el uso del biberón para el propio beneficio. La leche materna no sale rentable. Se convenció a las madres de que el biberón era un gran avance, y la leche materna, cosa de animales, que producía incluso repugnancia, como algo sucio; se la señaló como posible causa de toda clase de traumas infantiles sexuales. Y las familias aceptaron, porque el biberón no hace falta que lo dé la madre, con lo que puede ausentarse tranquila para trabajar. Hay que tener en cuenta que en las clases pudientes, ya desde mucho antes, la crianza era cosa de criadas, con lo cual, cuando las clases medias accedieron al biberón, vieron en él una manera de imitar a las clases altas.

Los suelos asfaltados de las ciudades y la necesidad de dejar a los niños con terceros impusieron los pañales desechables. Anteriormente, de los más pequeños se decía *el niño, como el pez, vive mojado*. Y los más mayorcitos, bueno, el

suelo era de tierra... Nunca en la historia los niños han ido tan limpios y aseados como en la actualidad en los países desarrollados. No es que esté en contra del uso del pañal, que nos simplifica la vida, desde luego, pero es evidente que, desde el punto de vista ecológico, no se sostiene. Igual ocurrió con los carritos de bebé, de nula utilidad si las calles no están bien asfaltadas; no puede ser casualidad que estos se empezaran a vender al mismo tiempo que los automóviles de los adultos.

El nicho de mercado que crean los más pequeños es un filón de oro, ya que, cuantos menos niños tenemos, más nos gastamos en ellos, como bien sabe la industria. Todo tipo de artilugios tienen como objetivo esta franja de edad. Lo último que he visto y que me ha parecido absolutamente ridículo es una hamaca que se mece sola, canta canciones y graba la voz de la madre para sonar cuando el bebé llora. Una mala imitación de mamá carísima, pobre del niño que pase dentro muchas horas. La obviedad de que sería mucho más sencillo y fácil que al bebé se lo cogiera en brazos y se lo acunara para calmarlo no es tan lucrativa ni moderna y, aunque sea más barata, también requiere más tiempo y esfuerzo a los cuidadores.

Por último, el tercer pilar que favoreció el cambio de hábitos fue el cuerpo médico, quien, con toda la buena voluntad del mundo, metió la pata hasta el cuevo, que se suele decir. Separar a los niños de la madre nada más nacer es una auténtica aberración que se llevó a cabo en los hospitales durante muchos años de manera sistemática. A mi madre, en cuanto nació, le trajeron una inyección para cortarle la leche, menos mal que mi abuela protestó enérgicamente y desistieron. Una vez separas al bebé de la madre, no queda más remedio que darle el biberón. La psicología conductista es la más cercana a la práctica médica debido a lo que se conoce como *psicología cercana a la evidencia*, que se basa en analizar, con ensayos clínicos similares a los utilizados en la farmacología, qué terapias son efectivas. De esta manera, el cuerpo médico, que no se ha caracterizado nunca por su empatía y sensibilidad hacia las madres, si tenía algún conocimiento de psicología, era de base cognitivo-conductual, con lo cual se veían respaldados para aconsejar unas pautas de crianza contrarias al instinto maternal y a la práctica ancestral; y así lo hicieron durante muchos años.

¿Por qué el conductismo no tuvo en cuenta el apego?

Como ya he mencionado, el conductismo es la escuela psicológica más opuesta al psicoanálisis, del cual procede el constructo del apego. Por lo tanto, no es que se opusieran al apego con argumentos contrarios, es que lo ignoraron por completo. Bowlby, iniciador de la teoría del apego, fue un psicoanalista destacado, proba-

blemente el más heterodoxo que ha existido. Algunos autores como Fonagy, en su libro *Teoría del apego y psicoanálisis*, se han esforzado en señalar los puntos de contacto entre el apego y el psicoanálisis, aunque reconozco que yo no he entendido casi nada. Según Fonagy (2004), el apego sería la única teoría psicoanalítica interesada en tender puentes entre la psicodinámica y la psicología empírica, entre las cuales existe un abismo y una mutua desconfianza; son como dos placas tectónicas en continuo choque. Así, el apego quedó encerrado en un circuito teórico cerrado, en perpetua lucha por encajar dentro del cuerpo psicoanalítico en un plano más teórico que práctico, y no saltó a la vida cotidiana hasta muchos años más tarde con la crianza natural del doctor Sears.

El apego es innato y ya hemos visto que los conductistas se oponían a este concepto considerando que los humanos no tenemos instintos y que toda nuestra conducta se basa en el aprendizaje. Sin embargo, la ciencia es la única de las creaciones humanas que por definición debe rendirse ante los hechos (no así los científicos, a los que, como humanos, les puede el ego las más de las veces). Si un cuerpo teórico demuestra que las cosas son de una determinada manera y no como se venía diciendo hasta ese momento, pues no queda otro remedio que encajar el golpe y asumir que no lo sabemos todo. Un buen ejemplo de ello es la física cuántica, que dinamitó todo lo que se sabía de la realidad, hasta el punto de que el gato de Schrödinger, vivo y muerto a la vez, roza el esoterismo y aun lo sobrepasa. A la psicología basada en la evidencia le toca aceptar que el cuerpo de investigaciones válidas, fiables y empíricas realizadas a partir del experimento de la situación extraña de Ainsworth no tiene vuelta de hoja. La necesidad de apego de los niños y su origen innato son tan innegables e incontestables como las leyes de la gravedad. Pocos principios psicológicos arrastran un cuerpo de evidencias tan sólido y bien documentado a través del método científico como el apego.

Que las personas no somos una *tabula rasa*, una mente en blanco que se va llenando de contenido gracias al aprendizaje, ha quedado ya sobradamente acreditado. Mantenemos puntos de contacto en común con el resto de los mamíferos, por lo tanto, sí tenemos instintos innatos, aunque estos sean mucho más maleables que en el resto de las especies del mundo animal. Los estudios de Chomsky, con su gramática generativa (al margen de que no ha podido demostrar que esta gramática universal exista y de ser un dolor de muelas continuo para el Partido Republicano en Estados Unidos), sí han dejado acreditado que el lenguaje humano tiene un componente hereditario incuestionable que nos separa de la comunicación de otras especies. Por su parte, el instinto de los niños de apegarse a los adultos, instinto que compartimos con el resto de los mamíferos es una realidad objetiva. Los niños blanquitos y rubios de Suiza buscan a su mamá tanto como los

niños negros de pelo rizado de Mozambique y, aunque los estilos de apego puedan tener un componente cultural en su expresión, la necesidad en sí misma es biológica en los humanos y en todos los homínidos, dicho sea de paso.

Por su parte, la teoría del apego también ignoró los principios conductuales, como si no fueran cosa suya. Probablemente porque los psicólogos de una y otra corriente recibían una formación muy distinta y no estaban al tanto de los descubrimientos de los otros.

Posteriormente, ha habido algunos tímidos intentos de reconciliación, como los estudios de Dunst y Kassow (2008), que exploran la respuesta contingente del cuidador (su capacidad para responder a las necesidades infantiles) para generar un estilo de apego en el niño, o los estudios de apego operante de Gewirtz y Peláez-Nogueras (1991), pero no han tenido un gran eco o al menos a mí no me lo parece.

Explicación de los estilos de apego según la teoría del aprendizaje

En cuanto a la calidad del vínculo, los autores que más han trabajado en estos temas deducen una representación mental, es decir, una deducción que el niño hace de cómo se va a comportar el adulto para regular su propio comportamiento. Las bases de esta representación son:

1. Que el niño va a intentar siempre mantener el apego y el acercamiento al adulto sea como sea, incluso a costa de su propia integridad física, si es necesario, porque la necesidad de permanecer cerca del cuidador principal es básica para su supervivencia. Por lo tanto, mantendrá el comportamiento que le permita un mayor acercamiento al adulto.
2. Que hacia el año de vida el niño ya tiene un esquema cognitivo simple de cómo son las personas, es capaz de inferir una serie de reglas básicas sobre cómo es el comportamiento que espera de ellas. Por esta razón no puede desarrollarse antes de los ocho meses un estilo de apego, ya que con anterioridad el cerebro no tiene suficiente madurez como para efectuar esta inferencia.
3. Que el estilo de apego está determinado básicamente por el comportamiento del adulto. Otros factores, como el carácter del niño y su cultura, son secundarios.

Según los principios científicos, si hay dos explicaciones posibles para un mismo hecho, la más sencilla tiene más posibilidades de ser correcta. Siguiendo esta filosofía, las leyes del aprendizaje ofrecen una explicación alternativa a las

representaciones mentales de un niño de un año escaso. Merece la pena explorar la posibilidad de que el apego se forme siguiendo los principios fundamentales del aprendizaje que ya conocemos: refuerzo, extinción y castigo. Es indudable que las representaciones mentales acaban por aparecer, porque todos tenemos un esquema cognitivo de cómo se comportarán los demás, pero quizá el proceso vaya de lo más simple a lo más complejo y en los bebés sea el refuerzo positivo lo que determine el apego más que los esquemas mentales; o al menos sea un paso intermedio.

Puesto que la forma que tiene el bebé de comunicarse con los adultos es sobre todo el llanto, a través del cual expresa sus necesidades, debemos pensar que esta es la conducta que se modula a través de la experiencia, con la respuesta del cuidador al estímulo. El llanto es particularmente importante en caso de estresores: hambre, frío, dolor, miedo, incomodidad. Siguiendo esta línea de pensamiento, el refuerzo positivo lo podemos igualar a la atención positiva del adulto, es decir, el consuelo. Esta recompensa produce en el bebé la liberación contingente de oxitocina y endorfinas, que producen un estado de bienestar (Porges, 2018).

La satisfacción de la necesidad física es secundaria. Por su puesto, si hay hambre, la comida es un refuerzo, pero no es un refuerzo tan eficaz como el simple hecho de mecer al bebé, cantarle y acariciarlo. En realidad, la satisfacción de una necesidad, como ya sabemos, es un refuerzo negativo, no un refuerzo positivo. Normalmente, en un proceso de crianza normalizado, ambos refuerzos van unidos. Los adultos cambian el pañal mientras le hacen juegos al bebé que ríe las tonterías de los padres. Lamentablemente, no siempre el cariño es sinónimo de cuidados suficientes. Vemos muchas familias donde los niños son queridos y donde se desarrolla un apego seguro en medio de guerras y catástrofes naturales; los padres no tienen suficiente para dar de comer a los niños ni pueden proporcionarles el mínimo vital imprescindible y, aun así, hay un vínculo sano con sus hijos. Por el contrario, niños institucionalizados, con sus necesidades básicas cubiertas, desarrollan graves trastornos físicos y psicológicos por la falta de contacto físico positivo con un adulto de referencia. No olvidemos las conclusiones del experimento de Harlow (1965) sobre privación materna en monos, en el cual las crías de monos privados de contacto materno eran introducidas en una jaula con dos muñecos, uno de alambre que daba leche y otro de felpa. Pues bien, los monos comían con el muñeco de alambre, pero permanecían el resto del tiempo con el de felpa, demostrando que no es el alimento el refuerzo principal de la conducta de apego de una cría de homínido.

La respuesta agresiva del adulto, en forma física o verbal, al llanto libera en el organismo del bebé cortisol y otras sustancias derivadas del estrés que son perjudiciales para el organismo (Porges, 2018) y desagradables para el sujeto, por lo tanto son un castigo.

Y equipararemos la extinción con la falta de atención del adulto, así como con la falta de interacción con él. Para los bebés, la negligencia y el abandono son más peligrosos que las agresiones, por lo tanto, van a preferir siempre permanecer con un adulto agresivo que estar solos y va a desarrollarse el apego hacia esta persona por mal que los trate. No se trata de una transgresión de las leyes del aprendizaje, sino que en caso de abandono el castigo es más intenso que en las agresiones, porque el bebé que es ignorado siente un terror intenso natural que le produce un malestar significativo. Este terror también es innato, ya que el bebé no puede sobrevivir por sí mismo y el aislamiento representaba una muerte segura en el curso de la evolución humana. Es decir, la clave será el acercamiento positivo o negativo, o bien el alejamiento del adulto, y no tanto la calidad del cuidado o la negligencia.

En el apego seguro, la atención positiva del adulto en forma de cuidados y mimos está asegurada. El llanto se atiende de manera inmediata, con una respuesta que le genera un bienestar físico al bebé. Es decir, la respuesta al llanto es el consuelo: un refuerzo positivo rápido, contingente, constante y muy eficaz. Un ejemplo cotidiano, fácil de entender, sería la comparación de sentir sed y abrir el grifo para beber agua. El grifo está casi siempre ahí, a nuestra disposición, no tenemos más que abrirlo para que funcione.

En el apego evitativo, el llanto del bebé no recibe consuelo. Ciertamente, el bebé tiene cubiertas sus necesidades básicas, de lo contrario moriría, pero lo que no recibe es cariño. El cuidador es emocionalmente distante y está poco disponible. Tarde o temprano, el llanto se extingue. De ahí la frialdad emocional del bebé que parece no necesitar a nadie y procura ser autosuficiente. En la vida cotidiana existen muchos ejemplos de extinción. Si una puerta está atascada y no se abre de ninguna manera, pronto dejamos de darle patadas, porque es inútil, no hay respuesta. Que dejemos de dar patadas no es sinónimo de que nos dé igual que la puerta esté cerrada, simplemente nuestra conducta se extingue por falta de respuesta.

Por el contrario, el bebé con apego ansioso o resistente parece comportarse de manera contraria al evitativo, ya que permanece pendiente de su cuidador y expresa resistencia a dejarse consolar. Esta aparente contradicción no lo es tanto desde el punto de vista conductual. La hipótesis sería que el cuidador en este caso solo es sensible al llanto del bebé en ocasiones, dependiendo de su estado de ánimo, sus circunstancias personales o de la intensidad del llanto. Por lo tanto, es-

tamos ante un refuerzo parcial, el más eficaz para mantener la conducta. Por esta razón, el bebé no se calma fácilmente al desaparecer el estresor, sino que emite una señal intensa que le asegure la atención del adulto. Es muy posible que esta atención se produzca en forma de castigo, pero existe cierta previsibilidad, cierto control por parte del sujeto. Es el típico caso de la máquina tragaperras, que solo da premio en ocasiones y el jugador se engancha y juega de manera compulsiva en busca del premio, sin prestar atención a nada más.

En la base del apego desorganizado se encuentra el proceso de indefensión aprendida de Seligman. En los años 70, Seligman⁶ diseñó el siguiente experimento: en una jaula con dos celdas contiguas separadas por una pequeña barrera metía un perro; en la parte de la jaula donde estaba el perro se emitían descargas eléctricas a través de un suelo enrejado, pero, al saltar la barrera y pasar al otro lado, el perro estaba a salvo. Rápidamente, el perro en cuanto sentía una descarga, saltaba al lado contrario. Ahora bien, en la segunda parte del experimento, las descargas eran constantes en ambos lados de la barrera. Al poco rato, el perro dejaba de saltar y se resignaba a no poder escapar. En la tercera parte del experimento, el lado contrario del perro volvía a ser seguro, pero el perro ya no escapaba aunque podía hacerlo. Yo no sé cómo los investigadores tenían estómago para hacer estas cosas, ni con qué cara miraban al pobre animal después de martirizarlo de tal modo, pero hay que reconocer que las conclusiones fueron muy útiles, porque explican la razón del sometimiento de la víctima al agresor en situaciones extremas de violencia de género, por ejemplo. Hoy en día, no se habría permitido un experimento como este, el comité ético de la universidad lo habría rechazado de plano (o eso espero). Posteriormente, la indefensión aprendida se ha relacionado directamente con la depresión, ya que el individuo ha aprendido que es imposible escapar de la situación negativa en la que vive y por lo tanto se resigna a permanecer en este estado. Esta es la razón por la cual muchas mujeres que viven en una situación de violencia de género vuelven voluntariamente con sus maltratadores y retiran las denuncias; porque años de sumisión y dependencia han anulado sus mecanismos de afrontamiento y han hecho que asimilen que, hagan lo que hagan, no pueden escapar a esa condición, sobre todo si en su infancia sufrieron un maltrato severo. Un niño que es severamente castigado, sin que lo pueda evitar, genera un proceso de dependencia natural, porque someterse al maltratador es la única manera de minimizar los castigos, por lo tanto, es una manera de adaptarse y sobrevivir. El mismo mecanismo que les permitió de niñas crecer y desarrollarse en un ambiente hostil, las incapacita de adultas para ser independientes y

⁶ Luego se dedicó a la “psicología positiva”, quizá llevado del remordimiento.

libres; buscan en la pareja el mismo modelo masculino que aprendieron de sus progenitores paternos.

El llanto del bebé es castigado, recibe gritos y agresiones físicas, alternados en muchas ocasiones con gestos de cariño, sin que sea posible predecir cuándo ocurrirá cada cosa y sin que se pueda escapar de ninguna manera. Igual que el perro que recibía calambres, así el bebé genera una conducta dependiente del agresor y no es capaz de generar mecanismos de defensa. En busca de una pauta que seguir, el bebé desestructura su comportamiento. En lugar de recibir consuelo, obtiene un estresor aún más intenso. Cuando el estímulo aversivo es el propio cuidador, existe una contradicción, ya que el mecanismo de apego impone el acercamiento, mientras que el miedo a la agresión implicaría el alejamiento. La consecuencia es que, cuando hay un peligro, por ejemplo, el niño se cae, se observa una conducta de acercamiento y alejamiento del cuidador, se para y va en círculos de manera errática sin saber cómo actuar.

Esta situación podría equivaler a tener mucha hambre, pero que la única comida disponible produjera calambres y vómitos. Es tan fuerte la necesidad de alimento que el sujeto comería, pero la comida le generaría al mismo tiempo atracción y repulsión.

En resumen, esta sería la correspondencia entre la conducta del cuidador en respuesta al llanto y el estilo de apego.

Posible correlación entre los patrones de respuesta y el tipo de apego

Respuesta del cuidador	Reacción del bebé	Tipo de apego
Acercamiento siempre, consuelo (Refuerzo positivo)	Acercamiento	Seguro
Acercamiento si el llanto es continuado y responde a una necesidad importante	Incrementa el llanto	Ansioso ambivalente
Atención física, pero no emocional	Extinción del llanto	Evitativo
Respuestas muy impredecibles + agresión + negligencia grave	Todas las anteriores Lucha entre dos necesidades primarias	Desorganizado

Las leyes del aprendizaje determinarían un patrón de apego en el tiempo que a la larga, en niños más mayores y con un mayor desarrollo cerebral, desembocaría en pautas de pensamiento.

Si se pudiera demostrar que la atención al llanto es básica en la calidad del apego, esta cuestión sería trascendente, ya que no es lo mismo pensar que un hecho es lógico a traducirlo en cifras, lo que convencería por fin a los más recalitrantes seguidores del *no lo cojas que se acostumbra* de ser padres más cariñosos.

Situación extraña y modelamiento

Bajo mi punto de vista, existen tres experimentos cruciales en la investigación de la conducta infantil. Del primero de ellos venimos hablando desde el principio de este libro. Los otros dos son *el muñeco bobo* de Bandura en los 70 y *los malvaviscos*⁷ de Mischel, en los 70. Aunque son de sobra conocidos, paso a hacer un brevísimo resumen de la esencia de los dos que nos quedan por describir, sin entrar en detalles técnicos.

El experimento del muñeco bobo se llama así porque el centro de atención de los niños es un muñeco hinchable de goma grande que funciona como un tentetieso. Se le puede golpear, tirar y empujar y siempre cae de pie sin romperse. Lo interesante es ver el comportamiento de los niños de entre tres y cinco años después de observar a un adulto pegar físicamente al muñeco. Se contabilizan las patadas, empujones e insultos que el niño emite después de observar al adulto y el recuento es contundente. Los niños que han visto un comportamiento agresivo a un adulto de su mismo sexo tienden a imitarlo y esto a pesar de que los niños tenían a su alcance un repertorio de juguetes amplio y atractivo. He aquí la razón fundamental por la cual los psicólogos rechazamos unánimemente el castigo físico con los niños.

Los malvaviscos son chuches que se presentan a niños y niñas entre tres y seis años. Perfectamente pueden ser caramelos o chocolatinas, siempre muy atractivos para los pequeños. A los niños se les dice: «Puedes elegir entre comerte una chuche ahora o esperar a que yo vuelva y comerte dos». Y los pobres a esperar y esperar, a veces hasta 20 minutos. Algunos logran alcanzar la meta y otros no pueden soportar la tentación. Lo que hizo a este experimento trascendente fue el seguimiento de estos niños hasta la edad adulta, que permitió demostrar que existía una correlación positiva entre capacidad de autocontrol y resultados escolares; y, más tarde, éxito profesional. La gratificación demorada es la base de lo que

⁷ Más conocidos como “nubes” en este lado del océano. Me costó años averiguar que era un malvavisco.

llamamos *fuerza de voluntad*, necesaria para alcanzar metas complejas y lejanas, que exigen una gran cantidad de tiempo y esfuerzo.

Estos dos experimentos de corte cognitivo-conductual tuvieron una trascendencia inmediata en las pautas de crianza y en los estilos educativos. Calaron en la sociedad y se traspasaron al ámbito público (escuelas y guarderías) y el privado (las normas que los pediatras daban a las madres). Se han considerado grandes hitos dentro de la psicología científica y no cabe duda de que lo son. Sin embargo, aproximadamente en ese mismo tiempo, Ainsworth hacía otro hallazgo de vital importancia al describir los tipos de apego y clasificarlos con el experimento de la situación extraña. Este experimento no tuvo ningún eco fuera de algunos ámbitos especializados de la psicología ni ninguna aplicación práctica de las consecuencias que se derivan de él en la vida cotidiana de los niños hasta entrado el siglo XXI; y, desde luego, no ha recibido la misma consideración de experimento científico, no sé si por ser Mary una psicoanalista o, pura y llanamente, por ser mujer.

La investigación en apego ha dedicado mucho tiempo a discutir cómo podía influir este en la formación del complejo de Edipo y, en cambio, se ha dejado de lado la posible influencia del modelamiento en la formación de los estilos de apego, seguramente por ser este un concepto perteneciente a otro ámbito de la psicología.

Puesto que el niño imita las reacciones del adulto, si la reacción del adulto ante el llanto del bebé no es la adecuada, ¿qué pasará con el bebé? Parece una deducción bastante lógica que, si la reacción del adulto ante el llanto es el consuelo, el bebé aprenda a autorregularse y calmarse, y esto tiene que influir necesariamente en la formación de un apego seguro. Es decir, el niño no solo se calma al entrar el adulto en la habitación (tras la separación) porque haya aprendido que el adulto siempre vuelve, sino que presumiblemente también imita la reacción de calma del cuidador. Igualmente, si las reacciones del cuidador son frías ante las emociones, el niño va a esconder sus emociones, tal como pasa en el apego evitativo. Si la reacción del adulto es gritar o ponerse muy nervioso cuando el niño llora, el pequeño tendrá rabietas que no serán fácilmente consolables. Por último, si el adulto no tiene reacciones previsibles, no puede haber un modelo que imitar para el niño, cuyas reacciones tampoco seguirán ninguna pauta.

Para resumir, el conductismo ha tenido con los niños grandes aciertos y errores. Los aciertos han sido la batalla por eliminar el castigo físico y verbal, y potenciar el valor de la recompensa como medio para modificar la conducta del niño de manera eficaz. La demostración fuera de toda duda de que la verdadera disciplina, la que nos sirve de algo, debe ser interna para ser eficaz y la insistencia en el aprendizaje. Y, por último, la defensa feroz y militante de que las personas no

son buenas o malas por naturaleza, sino que es el ambiente quien nos moldea, al margen de los genes de nuestros padres y sus acciones.

Sin embargo, entre los graves errores conductistas están las pautas de crianza basadas en la extinción del llanto, que dan por bueno que, si el bebé no llora, es que está estupendamente, obviando lo que la extinción puede hacer en favor del apego evitativo. La máxima de que para que un niño esté seguro de sí mismo necesita mucho contacto físico con sus cuidadores en los primeros años de vida es una paradoja que ha costado mucho asimilar al público general y a los científicos en particular. Y aún estamos en ello. A pesar de todo, el conductismo tiene todavía mucho que aportar al conocimiento de nosotros mismos, siempre que se reformulen algunas premisas erróneas de base.

SEGUNDA PARTE:
EL APEGO Y SUS IMPLICACIONES EN JUSTICIA

5. EL GRAN RETO EN JUSTICIA: MEDIR EL APEGO⁸

Recomendaciones de custodia desde el apego

Justo en el lugar donde se deciden el cuidador principal y los secundarios, marcando para siempre la vida de las familias, es donde la teoría del apego es más ignorada y desconocida. Si la teoría del apego tiene una trayectoria tan larga y bien estudiada, con instrumentos válidos y fiables que miden con precisión el vínculo y una correlación clara de un tipo de apego concreto con los malos tratos, ¿por qué, entonces, es tan desconocida e ignorada en el ámbito forense? Varias son las razones que se me ocurren, todas ellas pura especulación.

Desde su aparición, los estudios y la formación sobre apego se han centrado en la vertiente psicoanalítica, con una metodología, un lenguaje y unas conclusiones que no son fácilmente extrapolables a otras ramas ni a otras aplicaciones de la psicología. Las únicas aplicaciones prácticas se han llevado a cabo desde la postura sistémica, en programas y estudios de acogimiento familiar y adopción. Sin embargo, el *apego* es un concepto que proviene de la etología y, por lo tanto, tiene más de conductual y observable que de simbólico e inconsciente, no olvidemos que Bowlby fue expulsado de la sociedad psicoanalítica.

La primera aplicación práctica fue el desarrollo de la crianza natural en la década de los ochenta en Estados Unidos. En nuestro país, la traducción al español de Bowlby no se llevó a cabo hasta 1999. Me temo que una de las razones de este abandono podría ser que los estudios de este concepto interesan sobre todo a las investigadoras, las cuales han sido muy escasas en nuestro país hasta hace bien poco tiempo.

⁸ Este es el capítulo más aburrido del libro. El lector no especializado se lo puede saltar tranquilamente y tan amigos.

En el ámbito forense, el concepto de *apego*, al menos en España, es casi completamente desconocido. Es urgente esta aproximación, dado que se están tomando decisiones de enorme trascendencia que contradicen completamente lo que sabemos con certeza del desarrollo infantil. Por supuesto, esta no es una idea nueva; Byrne *et alii* (2005) y Garber (2015) han sido los máximos defensores de esta postura, si bien han señalado también sus limitaciones teóricas y metodológicas.

Actualmente, ha sido el movimiento denominado *crianza natural* (González, 2006), el que ha devuelto el apego al foco de las técnicas de crianza infantil, protagonizando un cambio real en la vida de muchas familias. Este cambio debe llegar al ámbito judicial, los jueces deben interesarse sobre hábitos y pautas parentales correctas e incorrectas según lo que científicamente sabemos sobre cuidado infantil, de manera rigurosa y documentada. Las prácticas de crianza natural son vistas en los juzgados con gran desconocimiento y suspicacia. Los juzgados, por su propia naturaleza, tienden a ser conservadores y observan los cambios sociales y culturales con reticencia. Esto es así porque en justicia es necesario dejarse llevar por las modas y modismos lo menos posible y hay que ajustarse a lo que la tradición ha consagrado como fiable. Es una actitud saludable, porque si cada juez se dejara llevar por novedades poco asentadas, sería un caos.

La teoría del apego nos ofrece un marco de actuación muy claro y muy bien estudiado de cómo deben regularse las visitas y las custodias. Presuponiendo que ambos padres son competentes y tienen la intención y la posibilidad de hacer el esfuerzo (condición que no siempre se cumple), cuanto más regulares y frecuentes las visitas, mejor. El cuidador principal, en circunstancias normales, suele ser la madre, ya que el vínculo que forma con el bebé se ha reforzado por muchos condicionantes biológicos, como la oxitocina generada en el parto o por la lactancia, a lo cual hay que añadir razones culturales y económicas (reducción de la jornada más viable, por ejemplo).

En caso de separación, si a este cuidado diario de ambos progenitores le añadimos el tiempo de guardería y el que se deja al bebé en manos de abuelas, tías y canguros, el resultado puede ser un caos poco beneficioso para el desarrollo del niño, de modo que cada familia requiere un análisis pormenorizado. Un bebé necesita, además de cuidados intensos, orden, la seguridad que le proporcionan las rutinas y los hechos anticipados y previsibles ayudan a la formación de su propio biorritmo, que se adapta progresivamente al de los adultos. Por todo ello, en la etapa infantil no es una buena idea la custodia compartida, entendida como semana sí, semana no, ya que este régimen, tan cómodo para los padres, perjudica seriamente el establecimiento de un apego seguro.

A partir de los ocho meses de vida, aproximadamente, hay que tener en cuenta que, si el contacto con los dos progenitores no ha sido constante y muy cercano, el niño tendrá graves problemas de ansiedad de separación cuando vaya con el progenitor no custodio, lo que se intensificará por las noches. De los ocho meses a los dos-tres años, la ansiedad de separación de los cuidadores es máxima. Por esta razón, es más fácil meter en la guardería a un bebé de menos de un año que a un niño de dos. En esta época, la importancia de que los ritmos sean predecibles para que el niño desarrolle la noción del tiempo de separación como algo transitorio, es máxima. Si existe un vínculo consolidado y, sobre todo, si el niño tiene hermanos mayores que lo acompañen, no habría problemas en introducir pernoctas a partir de los tres años, a veces antes. Hasta esa edad, es mejor que haya un solo cuidador nocturno, porque será más fácil establecer hábitos y rutinas. La peor situación posible es aquella en la que el niño, por la razón que sea, ha tenido un contacto mínimo con el progenitor paterno y a partir de los dos años se le da visita intersemanal y fines de semana alternos, como vemos en tantos casos. El régimen de custodia y de visitas debería depender más del desarrollo del menor y de las relaciones preexistentes que de la edad del niño, ya que las circunstancias de cada familia son diferentes.

A los tres años, hay que tener en cuenta que la introducción del colegio ya supone un fuerte estrés para el niño, por lo que el comienzo del curso nunca será buena época para introducir cambios de custodia. De los tres a los seis años, la maduración neuronal del menor permite separaciones más largas de sus cuidadores, pero no es buena idea que pase más de tres o cuatro días sin ver a uno de sus padres.

De este modo, la consigna que hay que seguir es clara: en primer lugar, se debe valorar la situación. Suponer que la madre es el cuidador principal es mucho suponer; y pensar que un hombre está preparado para cuidar un bebé en igualdad de condiciones con la madre también es una premisa de partida peligrosa, dado el estado actual de las familias españolas. Cada familia es distinta y se ha organizado de manera diferente, por lo que cada bebé tendrá un nivel de desarrollo diferenciado.

A igualdad de capacidades parentales, tiempo y deseo de cuidar el niño, es aconsejable que el niño permanezca con la madre hasta aproximadamente los cinco años, pero con visitas frecuentes del padre. Mejor cuatro visitas de tres horas cada semana que fines de semana alternos completos. Las pernoctas dependen mucho del vínculo que el niño haya creado con su padre, de si hay hermanos mayores y de hay lactancia, la mayoría de los niños estarán preparados hacia los dos o tres años. A partir de los cinco-seis, ya es posible la custodia compartida.

Esta es, al menos, mi opinión y lo que defiendo en sala, siempre sujeto al examen pormenorizado de cada caso.

Como ya he dicho anteriormente, pocos son los padres masculinos que comparten de verdad las tareas de crianza antes de los dos años de vida del niño, algunos porque no pueden, otros porque no consideran que sea tarea suya, otros porque no saben ni por dónde empezar y, en otros casos, porque no se les deja. Se suele ver en sala que el padre siempre aduce que ha participado de la vida del bebé, queriendo decir con esto que de vez en cuando le quitaba el pañal o jugaba con él. Esto no es suficiente para crear un vínculo de calidad igual que el de la madre y no permite introducir pernóctas hasta mucho más tarde en la vida del niño. Por otro lado, hay que tener en cuenta que, en numerosas ocasiones, es una de las abuelas del niño quien más contacto cercano ha tenido con el menor; esta circunstancia también hay que tenerla en cuenta, ya que los abuelos son los grandes olvidados de la ecuación.

Instrumentos de medida actuales en el contexto forense

Repasemos primero con qué herramientas contamos en la actualidad para realizar los peritajes psicológicos de guarda y custodia.

Valorar la personalidad y la posible psicopatología de los padres, que les podría incapacitar como cuidadores, es la parte mejor estudiada y definida del pericial, ya que se puede efectuar con test psicométricos como el PAI (inventario de evaluación de la personalidad), el CUIDA (cuestionario para la evaluación de adoptantes, cuidadores, tutores y mediadores), el MMPI (inventario multifásico de la personalidad de Minnesota), etc.

La evaluación forense requiere pasar montón de preguntas de muchos test, lo cual suele llevarse con resignación en el caso de los adultos y como algo natural para los niños, más acostumbrados a tener que hacer tareas largas y aburridas. Muchas personas sienten aprensión a la hora de enfrentarse a las preguntas, quizá porque sobrestiman lo que el test puede averiguar sobre ellas. Si el evaluado tiene un nivel cultural bajo, muchas veces contesta erróneamente, invalidando el test. También es habitual querer quedar bien y contestar de manera poco sincera, pero esto es algo con lo que ya contamos. Por último, las personas con un nivel cultural alto pueden llegar a engañarnos en algunas pruebas, sobre todo si se las administramos de forma repetida.

En cuanto al estilo parental (permisivo, autoritario, democrático), tenemos el PEE (cuestionario de perfil de estilos educativos), un cuestionario que no está pensado en absoluto para un contexto en el que el examinado tiene interés en fingir lo que cree que debe responder. Por lo tanto, resulta poco esclarecedor y el estilo educativo se ha de inferir a través de otras pautas de ocio, disciplina, horarios, etc. Menos conocidos, pero más completos son el PEF Escalas de Identificación de Prácticas Educativas Familiares (Alonso y Roman 2003) que permite la comparación entre las respuestas de niños y padres y la evaluación con dibujos de niños muy pequeños y la Evaluación de la competencia parental (Bayot y Hernández 2008). Por su precio, versatilidad y utilidad, ambos son dos pequeñas joyas.

Valorar el estado psicológico del niño antes de los seis años resulta más complicado. Cuando se tiene acceso al colegio, puede ser de mucha utilidad el SENA, ya que permite la comparación de diversas fuentes. Se utiliza también el dibujo infantil: un árbol, una casa, una figura humana, una familia, etc., aunque en muchos casos se siguen impresiones subjetivas o autores y teorías poco fundamentados y sin estudios que los avalen. En niños más mayorcitos podemos encontrar autocuestionarios bien consolidados, como el CDI (cuestionario de depresión infantil), el STAXI-NA (inventario de expresión de ira rasgo-estado en niños), el TAMAI (test autoevaluativo multifactorial de adaptación infantil), el SENA (sistema de evaluación de niños y adolescentes), etc.

Uno de los recursos más utilizados en todos los casos es la llamada *hora de juego*, tanto para la interacción del menor a solas con el examinador, como para observar en vínculo con los adultos; pero ¿qué es y cómo se valora la hora de juego? En la práctica psicodinámica existen algunos ejercicios propuestos bien documentados y que siguen unas pautas estrictas, como *la caja de arena de Kalfflos*, o *la hora de juego* propuesta por Arminda Aberasturi y similares, pero que no están pensados para evaluar objetivos forenses. Realmente, por el momento, la tan traída y llevada *hora de juego* es un cajón de sastre donde cada examinador evalúa lo que cree conveniente con mayor o menor acierto, por lo que es posible encontrar verdaderos disparates. Otro problema que tiene esta práctica es que es fácil ser un padre maravilloso durante una hora. Incluso los peores maltratadores pueden conseguir que el niño juegue con ellos un rato, ya que estará muy feliz de haber conseguido por fin algo de cariño de papá, mientras que, por el contrario, a un padre alienado le va a resultar más difícil que el niño colabore en el juego.

Que yo sepa, no existe ningún protocolo estructurado sobre qué observar en la interacción entre padres e hijos y sobre cómo hacerlo, de modo que queda al arbitrio del observador, según sus conocimientos y experiencia. Incluso en la *Guía d'intervenció tècnica en menors* de la Generalitat de Catalunya (el ámbito en

el que me muevo habitualmente) se dan unas normas muy generales de cómo ha de ser la intervención y se aconseja, en lo posible, no entrevistar a los menores, ya que el contexto forense es aversivo para ellos, lo cual es cierto, pero muchas veces les resulta aún más aversivo no poder expresar y que no se tenga en cuenta lo que sienten y lo que opinan.

En los peritajes privados de parte aún nos queda una herramienta más: la observación en el espacio natural, sea un parque, el propio domicilio, etc. Podemos dedicar tiempo y esfuerzo a la valoración, algo inasequible en otros ámbitos. Se ha denostado reiteradamente el pericial privado y de parte por considerarlo poco menos que un escrito a la carta pagado por una de las partes. Incluso en la «Guía de buenas prácticas de la evaluación pericial forense» del COPM (Colegio de Psicólogos de Madrid) se viene a decir que, si un pericial no evalúa ambas partes, no sirve para nada; clara referencia a los peritos privados. No es justa esta afirmación, porque, si bien es verdad que el acceso a solo una de las partes supone una limitación importante y que promueve confusiones muy notorias, somos quienes estamos en mejor posición para evaluar al menor, por dos razones fundamentales.

En primer lugar, el contexto suele ser el propio domicilio del menor o un espacio terapéutico; es decir, el niño se siente mucho menos coaccionado y la actuación es más espontánea y menos intrusiva o amenazante. Se consiguen así declaraciones más ricas en detalles, menos forzadas y más largas. Es verdad que la observación de campo supone una intromisión en el ámbito familiar y que puede hacer que la mirada del evaluador sea menos objetiva, pero no es menos cierto que se consigue una información mucho más difícil de fingir, ya que se observa durante un tiempo largo y en situaciones diversas. Los niños tienden a ignorar a los adultos cuando estos no interactúan con ellos dentro de su ámbito de confort, por lo tanto actúan de manera espontánea, siguiendo sus propios impulsos, y olvidan las directrices que el adulto les haya podido dar. En edades tempranas, que el entorno sea conocido o no determina la conducta de juego y es mucho menos amenazante ser evaluados en su propia casa que en un espacio neutro. La comparación sería la de un naturalista que quisiera estudiar el lince ibérico y se fuera a verlo al zoo, necesariamente su estudio sería sesgado y poco relevante, y no lo tomarían en serio en Nature. Ramírez (2016) objeta que este procedimiento de observación natural, además de comprometer la objetividad del observador, que corre más riesgo de dejarse llevar por la empatía, es una medida muy costosa económicamente y, sobre todo, que introducir un extraño en el ámbito familiar ya es de por sí un elemento distorsionador. A esto yo contestaría que no existe ningún método totalmente fiable para evaluar el comportamiento humano, todos producen distorsión y, en

cuanto a la empatía, siempre hay que tener presente la posibilidad del engaño, sea cual sea el ámbito de exploración. En cuanto al coste económico, este es la segunda razón a favor de los informes de parte, que permiten una dedicación de tiempo y un uso de instrumentos que no serían posibles de otra manera.

En cualquier caso, la evaluación infantil en contexto forense resulta bastante complicada por las propias peculiaridades de este ámbito. Uno de los retos que hay que superar es la desconfianza del niño, el cual muchas veces se niega a responder a las preguntas porque tiene miedo de las consecuencias. Este comportamiento es típico de niños en conflicto de lealtades que, presionados de una parte y de otra, utilizan el silencio como una forma de supervivencia. La falta de colaboración se entiende en el contexto clínico o experimental como un rasgo del apego evitativo; sin embargo, es lo habitual en el ámbito forense. Por otro lado, está el riesgo de manipulación paterna en forma de interferencias parentales, mediante la exageración o invención de rasgos negativos de la relación con el otro progenitor. La situación estresante de conflicto en que viven estos niños perjudica la evaluación objetiva. Asimismo, nos queda el problema de los niños maltratados y abusados a los cuales no se cree, lo cual conlleva una desconfianza natural hacia el examinador, o aquellos que intentan ocultar el abuso, la negligencia o el maltrato, bien por miedo al agresor, bien por sentido de lealtad a los que, al fin y al cabo, son sus padres. Y, para acabar de complicarlo, desconocemos el alcance y la influencia de un factor que hace veinte años no existía o al menos no con la intensidad actual: la influencia de los videojuegos y del material audiovisual (sea televisivo o virtual) violento o sexual al que están expuestos los menores durante muchas horas y cada vez a menor edad.

Por todo ello, un método fiable y lo menos aversivo posible, con resultados difíciles de fingir, sería muy de agradecer. Según señala Ramírez (2016): «Medidas válidas del apego pueden ser un complemento muy interesante a las pobres herramientas con que aún contamos para valorar la capacidad parental».

El apego no es un concepto teórico abstracto, sino un constructo medible, mejor definido y más claro que la inteligencia o la personalidad. Si es medible, quiere decir que existen instrumentos de medida válidos y fiables. Son instrumentos cualitativos, no cuantitativos, es decir, no nos dan una escala de apego del uno al diez (por ahora), pero sí categorizan el apego con bastante precisión y por tanto dibujan la interacción del niño y sus cuidadores principales con unas pautas que se pueden predecir. Sin duda, de todos los conceptos psicológicos, es el más estable y el más prometedor para poder predecir el comportamiento futuro del individuo, porque determinan la visión global del individuo hacia el mundo que lo rodea y hacia sí mismo.

Instrumentos de medida del apego

Si afirmo que el apego debe de ser la clave fundamental para determinar visitas, pernoctas y custodias, la consecuencia lógica es que debemos medir este apego, y aquí viene el problema, porque no existen instrumentos válidos y fiables diseñados para esta tarea en el contexto forense.

Existen tres métodos principales para evaluar el apego infantil hacia una figura de cuidado concreta. El experimental, la observación natural, y las historias incompletas expresadas mediante el juego. Para niños algo mayores y adultos, podemos añadir los cuestionarios y las entrevistas semiestructuradas. Todos ellos se basan en introducir elementos estresantes para el niño y ver cómo reacciona ante este estrés, si recurre al cuidador o lo rechaza. Las mediciones parten de un modelo categorial (Ainsworth *et alii*, 1978) en el cual cada estilo de apego es un apartado cerrado. Actualmente, las investigaciones apuntan más hacia una mezcla de rasgos, se hablaría de dimensiones continuas de un extremo a otro (Román, 2010); son válidas, en los extremos, las categorías clásicas.

Se dice frecuentemente que la valoración psicológica de los niños de entre cero y dos años es poco menos que imposible. Asimismo, la relación de los padres con sus hijos de esta edad solo podría inferirse de las entrevistas clínico-forenses. Pues bien, el método experimental del apego ofrece una manera objetiva y muy bien categorizada para medir el vínculo con el cuidador y, por lo tanto, la calidad de los cuidados parentales, lo que lo hace perfecto para niños desde los ocho meses a los dos años.

La situación del extraño consiste en un procedimiento de laboratorio estructurado en ocho episodios breves (ver tabla 1) que provoca un estrés de nivel moderado en el niño o la niña través de tres fuentes distintas (una persona desconocida, un entorno extraño y la separación del cuidador) que activan el sistema de apego. Concretamente, se realizan dos separaciones y dos reuniones con la figura de apego, con las que se trata de activar y desactivar el sistema de apego, y se observa cómo organiza el menor su conducta en relación con el adulto; este procedimiento va dirigido especialmente a niños de entre doce y veinticuatro meses. El observador se sitúa fuera de la habitación y evalúa el comportamiento a través de un espejo unidireccional. Además, se graba en vídeo para permitir un acuerdo interjueces. (Román, 2010)

Tabla 1. Estructura del experimento de la situación extraña

Cuidador, niño y observador	1 minuto	El observador les muestra la sala y se va
Cuidador y niño	2 minutos	El niño explora mientras el cuidador no participa (a no ser que sea necesario)
Cuidador, niño y extraño	3 minutos	El extraño entra, se queda en silencio, conversa con el cuidador, se aproxima al niño y juega con él
Niño y extraño	3 minutos	El cuidador se va de la sala. Primer episodio de separación
Cuidador y niño	3 minutos	El cuidador vuelve. El extraño se va. Primer episodio de reunión
Niño solo	3 minutos	El cuidador deja al niño solo en la habitación
Niño y extraño	3 minutos	Continúa la separación. Entra el extraño
Cuidador y niño	3 minutos	El cuidador vuelve y el extraño se va. Segundo episodio de reunión

Tabla 2. Criterios para determinar el estilo de apego en la situación del extraño (Román, 2010)

Estilo de apego	Nivel de exploración	Ansiedad en separación	Conductas de apego	Reacción en reunión	Actitud ante extraño
Seguro	Alto	Alta	Moderadas	Fácil consuelo	Sociabilidad
Inseguro evitativo	Alto	Bajo	Minimizadas	Indiferencia	Indiferencia
Inseguro ambivalente	Bajo	Muy alta	Maximizadas	Resistencia al consuelo	Mucha cautela

En el apego inseguro desorganizado no existe una estrategia organizada de conductas de apego, de modo que aparecen conductas impredecibles y contradictorias.

Como complemento a lo anterior, tenemos la escala de observación del cuidador, implementada por la propia Ainsworth (1978).

Escala de observación de sensibilidad/insensibilidad del cuidador.

Características del/la cuidador/a altamente sensible:
Sincronía con las señales del/a niño/a; responde pronta y apropiadamente. Es capaz de ver las cosas desde el punto de vista del/a niño/a. Sus percepciones no están distorsionadas por sus propias necesidades. Tiene habilidad para leer e interpretar todo tipo de señales y comunicaciones. Da al niño/a lo que este/a le indica y quiere. En caso de no complacer sus demandas, ofrece una alternativa. Hace transiciones suaves para que el/la niño/a se sienta satisfecho/a. Ofrece respuestas contingentes.
Características del/la cuidador/a sensible:
Interpreta y responde a las comunicaciones del/la niño/a pronta y apropiadamente. Está menos sincronizado/a con las conductas del/la niño/a. Se muestra empático/a. Su percepción no es distorsionada. Sus respuestas no son tan rápidas ni apropiadas.
Características del/la cuidador/a de sensibilidad inconsistente:
Es sensible en ocasiones. Hay periodos en los que es insensible a las comunicaciones del/la niño/a. Su atención es intermitente. Su percepción se distorsiona. En ocasiones responde a las comunicaciones de manera pronta y apropiada; en otras, lenta e inapropiada.
Características del/la cuidador/a insensible:
No responde apropiada o prontamente a las comunicaciones del/la niño/a. En ocasiones se muestra sensible. Se preocupa por otras cosas, por lo que se vuelve inaccesible. Percibe e interpreta las señales del/la niño/a conforme a sus propios deseos o defensas. Muestra interacciones fragmentadas, con respuestas superficiales o indiferentes. Modifica las conductas y metas del/la niño/a.
Características del/la cuidador/a altamente insensible:
Se muestra ensimismado/a (en sus propios deseos, ánimos y actividades). Solo responde a las señales intensas, prolongadas y repetidas del/la niño/a. Existen discrepancias entre sus deseos y las señales del/la niño/a. Ignora o distorsiona la conducta del/la niño/a. Respuestas inapropiadas, fragmentadas e incompletas ante las señales del/la niño/a.

Fuente: Fresno Rodríguez *et alii* (2012).

¿Se podría implementar este método o alguna derivación en la evaluación forense? Parece complicado, tanto por su coste en recursos como por que plantea un problema ético, ya que realmente el bebé se estresa. Cabe, además, preguntarse si el contexto de la evaluación, de por sí aversivo, sería un distorsionador de los resultados. Sin embargo, vale la pena tenerlo en cuenta como marco conceptual en la interacción parental, porque de forma espontánea pueden producirse procesos análogos a la situación extraña que sirvan como señales indicadoras de lo que el examinador debe explorar en la entrevista. Barudy y Dantagnan (2010) proponen dos contextos simulados de situación extraña en el despacho del psicólogo para la evaluación del apego.

Para evitar la ansiedad que provoca en el niño la separación de la situación extraña se han desarrollado alternativas como la exploración de campo, en la que se buscan situaciones estresantes que se producen de manera natural en el entorno y se anota la reacción del niño, también llamado *Attachment Behavior Q-set* o AQS (Waters, E. y Deane, K. E. 1985). La traducción al español, 'MBQS', se ha realizado en Colombia por Salinas, F. y Posada, G. (2015) y en México por Juárez (2004). Quizá sea la escala que mejor adapte a nuestro propósito, ya que evalúa de manera cuantitativa en noventa ítems, comportamientos como *el niño sonríe fácilmente al cuidador, rara vez pide ayuda al cuidador, juega bruscamente con el cuidador, pega o araña*, etc. No obstante, este cuestionario apto para niños menores de tres años prácticamente es inexistente en la práctica clínica y mucho menos en la forense, y no resulta fácil de encontrar en la bibliografía disponible en español.

En investigación, se emplean además los cuadernos de campo, Parent Attachment Diary, de Stovall y Dozier (2000), y los cuestionarios de apego, como el AQS (Attachment Questionnaire Q-Set, Waters y Deane, 1985), cumplimentados por las propias figuras de apego, pero estos no tendrían utilidad práctica en contexto forense, ya que precisamente el trabajo del perito es poner en cuestión las afirmaciones de los peritados.

Probablemente, el método de medida del apego más practicable en jurídica sea la evaluación de las historias incompletas, que consiste en presentar al niño una serie de historias cuyo final debe inventarse. En algunas versiones, se utilizan casas de muñecas o familias de muñecos, y en otras, láminas de dibujos. Este método nos permitiría acceder a la representación mental que el niño tiene de todos sus cuidadores, estén o no presentes. Con la debida cautela, nos ofrecería la imagen que el niño tiene de los progenitores, aunque no los podamos evaluar directamente. Hay que tener en cuenta que, sin la evaluación directa de la interacción del niño con su cuidador, no podemos inferir nunca la calidad de la interacción, pero sí podríamos aproximarnos a la imagen que el niño tiene de esa persona con

una mínima intrusión y evitando en gran parte la manipulación por parte de los adultos para obtener un relato parcial. Naturalmente, no sería una medición total, por lo que no se podrían extraer conclusiones generales, pero no propongo este método como única medida, sino como complemento de otras áreas de exploración; y siempre debemos tener en cuenta que nos estaremos ciñendo a la imagen mental del niño y no a la realidad objetiva.

La primera versión de este método fue In-complete Doll Stories (IDS), (Bretherton, I. Ridgeway, D. y Cassidy, J., 1990) que contaba con seis historias. A partir de esta se elaboró el MacArthur Story Stem Battery MSSB (Bretherton y Oppenheim, 2003). Este cuestionario, a pesar de lo mucho que se ha utilizado, carece de un protocolo detallado y estandarizado para su uso, por lo que en lo práctico resulta demasiado impreciso. La versión más perfeccionada probablemente sea la Story Stem Assessment Profile SSAP, diseñada por Hodges y su equipo londinense (Hodges *et alii*, 2003); solo cuenta con el ligero inconveniente de que su uso reconocido requiere un título del Instituto Anna Freud en Londres.⁹ Román *et alii* (2018) elaboraron una versión simplificada y en castellano.

Tabla 3. Historias del Macarthur Story Stem (Román *et alii*, 2018)

1. Zumo derramado. Mientras la familia está sentada en la mesa, el niño pequeño derrama accidentalmente el zumo en el suelo y la madre le llama la atención.
2. Buscando a Barney (el perro). El niño sale al patio a jugar con el perro y descubre que este se ha perdido.
3. La madre con dolor de cabeza. La madre tiene dolor de cabeza y le pide al niño que apague la televisión. Llega un amigo del niño y quiere ver la televisión.
4. Tres son multitud. El niño y su amigo están jugando con una pelota y el hermano menor del niño también quiere jugar, pero el amigo del niño no quiere que el hermano juegue.
5. Salsa caliente. Se le pide al niño que no se acerque a la cocina, el niño alcanza la olla, se le derrama y se quema.
6. Llaves perdidas. El niño entra a la habitación y escucha a la madre y al padre discutiendo por las llaves perdidas.
7. Robo de una barra de chocolate. Después de que la madre le diga al niño que no puede comer ningún dulce, el niño lo roba enfrente del dependiente.

⁹ 800 libras (948 euros; un euro arriba, un euro abajo), duración de cuatro días. Por si alguien se anima: <<https://www.annafreud.org/training/training-and-conferences-overview/online-training-live-and-self-directed-courses/story-stem-assessment-profile-training/>>.

8. Partida. Los padres salen para un viaje durante la noche y la abuela se queda cuidando a los niños.
9. Reunión. A la mañana siguiente, la abuela mira por la ventana y les cuenta a los niños que los padres están regresando.
10. La repisa del baño. La madre tiene que salir y les pide a los niños que no toquen nada de la repisa del baño; sin embargo, después de que la madre se haya ido, el niño más pequeño se lastima el dedo y necesita una tirita, que está en la repisa del baño.
11. La exclusión. Papá y mamá quieren estar un momento solos y le piden al niño que vaya a su habitación a jugar solo.
12. Robo de galletas. El hermano pequeño roba y esconde una galleta ante la presencia del niño. Mamá y papá entran en la habitación.

Tomemos por ejemplo la historia 5, «Salsa caliente». Aquí existen dos elementos estresores para el niño: el primero es la desobediencia y el derrame de la salsa; el segundo, el dolor causado por la herida. Se le puede indicar al niño que está en casa de mamá, de papá o no especificar nada en absoluto. ¿Qué será lo que enfatice el niño en su relato? El niño no cuenta lo que le gustaría que sucediera, porque aún no tiene capacidad para ello, sino que relata aquello que normalmente hacen con él las figuras de apego. Es decir, aquello que su experiencia le enseña. Se manifiesta un apego seguro cuando el niño elabora una historia donde el protagonista es, sobre todo, consolado. Para cualquier padre atento, será mucho más importante atender las heridas del niño que cualquier estropicio en la cocina. Puede suceder que el niño nos cuente cómo la madre le pega por derramar la salsa, lo cual revela una actitud parental como mínimo sospechosa. Una respuesta de enfado en el propio niño denota un apego resistente-ambivalente. Puede suceder que el niño niegue la situación (*no, no, el niño no lo hizo, fue el gato*), o que se niegue a contestar, o que corra y huya, lo cual denota un apego evitativo, ya que está esquivando el problema.

La actitud natural de un niño pequeño que sufre un daño debe ser correr hacia su cuidador, mal vamos si un niño prefiere soportar el dolor de la quemadura que la reprimenda paterna. Por último, la peor de las respuestas posibles es cuando el niño introduce elementos extraños o sangre y daño, por ejemplo: la sopa se convirtió en sangre, el niño se deshizo en un charco, etc. Estos denotan un apego desorganizado, que puede ser indicativo de malos tratos graves. Si el niño elabora para papá relatos distintos de los que elabora para mamá, nos da un indicativo que el apego que ha establecido con cada uno es diferente. Es decir, el apego no es igual con todos los cuidadores, puede ocurrir que con un progenitor

sea seguro y con el otro inseguro. En caso de estrés, el niño siempre querrá recurrir primero al cuidador con el que tenga un mayor vínculo, es decir, el cuidador primario, que suele ser la madre; pero eso no significa que no tenga una relación adecuada con otras figuras de apego secundarias, como el padre.

Como vemos, esta codificación no tiene nada de ambiguo ni subjetivo, sino que denota claramente la experiencia vital del menor y, por lo tanto, debería aceptarse en la práctica forense con tanta confianza como cualquier test psicométrico.

Hace no mucho se ha publicado el test Navic-Deusto, por Loizaga (2016), a partir de una adaptación del MSSB. Los autores proponen una evaluación estructurada, las historias se sitúan dentro de una casa cuyo mobiliario y habitaciones se especifican cuidadosamente. Lo que nos interesa es que el estudio introduce la posibilidad de que el niño cuente con un domicilio principal y uno secundario, por lo cual la resolución de las historias puede compararse en los dos espacios y con figuras protagonistas distintas. Los resultados se codifican cuidadosamente en una tabla y se graban las sesiones. El apego se clasifica en apego seguro, de tránsito, ambivalente, equitativo, temeroso y desorganizado. El *apego de tránsito* es una aportación nueva que surge de la colaboración entre la Universidad de Deusto y la Universidad Ramón Llull; se describe como aquel en el que los niños, si bien mantienen características de un apego seguro, resultan aún demasiado dependientes de sus cuidadores, que se sienten culpables si se alejan. Esto perjudica su independencia y maduración personal. Por otro lado, los autores admiten que el apego temeroso (caracterizado por el alejamiento de los cuidadores, de los cuales se desconfía, y la falta de autoestima) no se ha corroborado del todo con la investigación empírica.

Por su parte, la doctora Elisa Ballús (2020), de la Universitat Ramón Llull, propone un interesante proyecto de evaluación del apego a través de un test ampliamente conocido y divulgado en el trabajo con preescolares; el test *pata negra* (Corman, 1984). El *pata negra* es un test proyectivo, pensado para representar conflictos inconscientes, precisamente por ello, tiene poco recorrido como un test válido para el contexto forense. Sin embargo, la adaptación que propone Ballús resulta mucho más cercana a nuestros intereses y más tangible en su concepción. El test *pata negra objetivado-apego* (PNO-AP) (Loizaga F. [coord.], 2016) es válido para niños y adolescentes (no se especifica a partir de qué edad) y propone recoger ocho de las láminas originales, las que más se relacionan con el apego, y clasificar las historias relatadas, según sus elementos, en los tipos de apego (seguro, ambivalente dependiente, ambivalente resistente, evitativo y desorganizado). Posteriormente, el test se ha afinado y validado en población adolescente con el nombre APS (*attachment picture story*).

Tabla 4. Indicadores de apego según el PNO-AP (Ballús, 2020)

Apego seguro	Apego inseguro ambivalente dependiente	Apego inseguro ambivalente resistente	Apego inseguro evitativo	Apego inseguro desorganizado
Seguridad, proximidad y cercanía entre los personajes	Excesiva dependencia hacia padres o hermanos	Aparecen sentimientos de resentimiento y rencor	Historias con escasa implicación emocional	Fuerte agresividad
Protección y consuelo entre los personajes	Historias de miedo, intranquilidad e inseguridad	Excesivas demandas a los padres que no son suficientemente atendidas	los protagonistas son autosuficientes	Tensiones, discusiones, peleas
Juego, apoyo e interés positivo	Preocupación de que a los padres les suceda algo malo	Discusiones y rebeliones	Nadie ayuda a los protagonistas	Se provoca daño sin sentir culpa
El perdón está presente		Sentimientos de insatisfacción con las figuras parentales	Desconfianza hacia las figuras parentales	
Final feliz y resolución del conflicto				

Realmente me parece que las dos últimas adaptaciones españolas sobre medida del apego, con algunas modificaciones, podrían ser perfectamente aplicables al ámbito forense y que proporcionarían un complemento objetivo y replicable sobre los vínculos de los niños con sus cuidadores, con la ventaja de que no necesitamos la participación del adulto ni es fácil entrenar a los niños pequeños para que proporcionen respuestas falseadas. Insisto en que no se podrían tomar como única prueba de evaluación en un pericial de guarda y custodia, pero sí serían netamente superiores a una hora de juego, en la cual cada uno ve lo que quiere ver, sin un marco de referencia global ni un criterio objetivo.

Otras maneras de evaluar el apego, como el juego con muñecos o el juego simbólico, aunque son muy eficaces para evaluar al niño con una mínima intrusión, están mal cuantificados y son demasiado vulnerables a la subjetividad.

También se ha valorado el estilo de apego a través del dibujo infantil. Kaplan y Main (1986) proponen los siguientes indicadores para categorizar los dibujos. Se cuenta con cincuenta y seis ítems, los cuales se distribuyen en *apego inseguro evitativo*, *apego inseguro ambivalente*, *apego desorganizado* y *apego seguro*.

Tabla 5. Indicadores de apego en el dibujo infantil de Kaplan y Main (Román, 2010).

Apego inseguro evitativo	Ausencia de detalles alrededor Figuras sin base, flotando Figuras incompletas Hombres y mujeres diferenciados por el sexo Afecto facial neutro o negativo Sonrisa automática o forzada Pérdida del individualismo Brazos ausentes Familia flotando en el aire Mirada temerosa o vacía Predominio de rigidez y tensión Autoimagen sobrevalorada o infravalorada Distancia grande entre el niño y la familia Dibujos de palitos Omisiones de la madre o del niño Cabezas exageradas Miembros de la familia disfrazados
Apego inseguro ambivalente	Extremadamente pequeño o grande Rasgos faciales exagerados y desagradables Barrigas largas y grandes Exageración de las partes blancas del cuerpo Extrema proximidad de las figuras Exagerada cercanía con los padres Figuras separadas por barreras Figuras pequeñas inusuales Brazos y manos exageradas

Apego desorganizado	<p>El dibujo da la impresión de ser siniestro, irracional, desorganizado o exageradamente desagradable</p> <p>Marcas extrañas inexplicables</p> <p>Trazo demasiado débil</p> <p>Figuras rayadas, borradas, reiniciadas</p> <p>Figuras y objetos no terminados</p> <p>Imagen sobrevalorada o infravalorada</p> <p>Indicadores de desintegración y desproporción</p> <p>Presencia de objetos inusuales o inacabados</p> <p>Símbolos o señales inusuales, o escenas no comunes</p> <p>Figuras aplastadas</p>
Apego seguro	<p>Brazos abiertos, como si se diera un abrazo</p> <p>Figuras con base</p> <p>Figuras completas</p> <p>Proximidad natural entre las figuras</p> <p>Figuras individuales</p> <p>Figuras integradas sin dejar partes desconectadas</p> <p>Autoimagen adecuada</p> <p>Expresión adecuada del afecto</p> <p>La familia da la impresión de ser esencialmente feliz</p> <p>Figuras con movimiento</p> <p>Sonrisa no forzada</p>

Por último, se han desarrollado además, cuestionarios y entrevistas, normalmente orientados hacia adolescentes y población adulta. Aunque el apego se desarrolla en los primeros años de vida, donde tiene una importancia capital para la supervivencia del niño, se mantiene durante toda la vida, ejerciendo una influencia fundamental en la crianza de los propios hijos y en las relaciones de pareja. El apego que el cuidador tuvo con sus propias figuras de apego probablemente determine mucho mejor que su estilo educativo la calidad del cuidado que es capaz de proporcionar (Main, 1985). De modo que, por su fácil aplicación, brevedad y accesibilidad (¡de libre difusión!), valdría la pena pasar el cuestionario CaMir-R (Lacasa y Muela, 2014) a los progenitores en litigio,¹⁰ como un dato más a tener en cuenta, si bien la mayor limitación sería el interés del examinado en falsear los resultados. En cuando a los niños mayores y adolescentes, creo que la evaluación del apego tendría más utilidad que, por ejemplo, el TAMAI (test auto-evaluativo multifactorial de adaptación infantil), ya que este último instrumento,

¹⁰ Los autores han publicado en abierto incluso la corrección, lo cual es muy de agradecer en los tiempos que corren.

bajo mi punto de vista, ofrece una información escasa y confusa sobre la visión que los niños tienen de sus padres, su virtud es que se trata del único instrumento estadístico que compara ambos progenitores.

En cuanto a las entrevistas, podemos citar, la Attachment Adult Interview (AAI), de George, Kaplan y Main (1985), pensada para evaluar el apego del adulto con sus cuidadores cuando era niño. Existe una adaptación para niños de entre siete y doce años, la Child Attachment Interview o CAI (Target, Fonagy y Shmueli-Goetz, 2003), basada en la capacidad autorreflexiva de los menores para examinar las representaciones que tienen de sí mismos, de sus figuras de apego y de su la relación con ellas.

Esta entrevista tiene un formato semiestructurado y examina las representaciones mentales de apego del niño o la niña a través de quince preguntas. En ellas se pide directamente al menor que describa la relación con sus principales cuidadores, se introducen cuestiones sobre su experiencia y percepción sobre sus figuras de apego y se rememoran situaciones en las que se produjo una activación del sistema de apego (Román, 2010). Podemos encontrar una entrevista de apego desarrollada en nuestro país, la EAN, para niños de tres a siete años (Sierra *et alii*, 2011). Recientemente, se ha desarrollado una nueva entrevista para el apego (Loizaga, 2016) para niños y adolescentes de ocho a dieciocho años, de la cual se ha publicado un manual. Estas entrevistas no tienen unas medidas que permitan diferenciar un relato auténtico de otro falseado, pero, dado que no existe ningún otro instrumento que permita reconocer cuándo un niño está relatando experiencias reales y cuándo son recuerdos inducidos (fuera del CBCL en el caso de abuso), podría constituirse como un complemento útil para diferenciar un maltrato de una alienación, por ejemplo, y construir una guía de entrevista semiestructurada sobre qué hay que preguntar a los niños y cómo hay que hacerlo.

Aplicación práctica de la observación del apego

En el ámbito judicial sigue predominando la idea de que los relatos infantiles deben ser poco tenidos en cuenta, ya que los niños tienen tendencia a fabular o mentir, y de que su exploración es difícil o imposible. Esta idea perjudica los intereses del menor y daña su credibilidad. Es cierto que un niño puede ser inducido a elaborar un relato falso y creérselo, pero en sus juegos, en sus dibujos, en sus historias se puede leer el rastro de las experiencias que ha vivido.

Debemos reconocer también que el mal uso de los propios expertos (peritos psicólogos y psiquiatras) de técnicas de exploración infantil —con interpretaciones erróneas, subjetivas y tendenciosas de dibujos y juegos infantiles, las más

de las veces por ignorancia o por buena fe, o bien por querer constatar una idea previa en lugar de estar abiertos a otras interpretaciones— ha llevado al desprestigio de las evaluaciones no psicométricas, en perjuicio de los más pequeños que no pueden responder cuestionarios.

Según Garber (2015), hay varios problemas para aplicar instrumentos provenientes de la teoría del apego en el ámbito forense:

- El coste de la evaluación en tiempo, esfuerzo y dinero.
- La falta de validación de los instrumentos, que dificulta su aplicación en un ámbito donde el prestigio de un instrumento es determinante en su uso.
- Las dudas sobre validez predictiva de los instrumentos, ya que no hay estudios a largo plazo sobre la correlación entre calidad de apego, medidas de guarda y custodia, y apego antes y después del divorcio.
- El contexto forense, que por sí mismo actúa como un estresor importante para los menores, con lo que los resultados no serían determinantes.

Las investigaciones suelen estar asociadas a las universidades y requieren la colaboración de los sujetos y tutores, premisas que no se cumplen en los juzgados, donde se requiere una intervención práctica con un objetivo claro e inmediato; con todo, tampoco es inviable desarrollar instrumentos de calidad que midan el apego infantil y puedan utilizarse en los periciales psicológicos. Cuesta mucho introducir un nuevo instrumento o concepto en la valoración pericial, ya que es un ámbito donde se valora el prestigio y el nombre de una prueba. A falta de otros datos, y en un ámbito donde separar mentira y verdad resulta agotador, vale más un instrumento de largo recorrido, aunque técnicamente pueda considerarse de escaso valor, que otro con buena validez y fiabilidad pero novedoso y con poco predicamento.

Sin embargo, es urgente elaborar, adaptar y mejorar los instrumentos que poseemos en psicología forense y la teoría del apego nos ofrece un marco de desarrollo que no debemos seguir ignorando, porque ha demostrado firmemente varias hipótesis importantes en el desarrollo infantil que deben tenerse en cuenta. A todos estos inconvenientes hay que añadirles que los métodos de evaluación que repasamos se centran en el cuidador principal, reflejando el estilo de apego que el niño ha interiorizado a lo largo de su infancia con los distintos cuidadores, mientras que, en el contexto forense, nos interesa sobre todo diferenciar la actuación de los diversos cuidadores para saber quién es el más adecuado para la custodia en un momento concreto. Este es un obstáculo importante que debemos superar.

A nivel práctico, una prueba muy sencilla pero reveladora consiste en buscar un momento en que el niño esté tranquilo, jugando, pero en el que no haya ningún estímulo excesivamente atractivo. En ese momento, se le pide al cuidador que se ponga en cuclillas y abra los brazos y lo llame. La reacción natural del niño debe ser correr hacia su cuidador y abrazarlo con alegría. Por supuesto, la prueba no funciona si en ese momento pasa por el lado el grupo completo de muñecos de la patrulla canina y, en cualquier caso, los resultados que se observen no pueden tomarse como una medida fiable y determinante, pero sí es una primera aproximación muy eficaz.

Si el apego que se mide es hacia la madre y el niño aún sigue con lactancia materna, es muy revelador fijarse en si reclama el pecho y en qué circunstancias lo hace. Un ejemplo práctico: Juan tiene dos años y medio, y es de los pocos afortunados que aún puede mamar. Para llegar a mi despacho, hay que subir por un ascensor de cristal; solo es una planta, pero para un niño de corta edad que vive en una casa de campo la subida puede ser aterradora. Juan llora y rechaza mi contacto buscando a su madre, en cuanto el ascensor para, reclama a grito pelado: «¡Mamá, teta; mamá, teta!». Mamá se revuelve nerviosa, me mira, siente la necesidad imperiosa de dar el pecho a su hijo, pero le da vergüenza. Yo la animo a hacerlo e inmediatamente el niño se calma. Cinco minutos más tarde, se pone a jugar tranquilamente conmigo y me revuelve todos los juguetes como el duende travieso que es. Mamar es el mejor tranquilizante y el mejor analgésico existente; esta situación me confirma lo que ya sospechaba, que la evaluada no es la madre drogadicta y negligente que se describe en la demanda ni tampoco sobreprotectora o acaparadora, ya que la reacción del niño totalmente espontánea es de apego seguro y el niño explora el entorno con normalidad.

Otro ejemplo que puedo poner de mi propia experiencia: Alba es una niña de cuatro años, se acusa a mi cliente de ser un maltratador. Recogemos a la niña y una vez en casa, quien nos maltrata es ella: «¡Eres malo, eres feo!», le dice a su padre mientras le da patadas. «¡Eres una bruja y tus uñas son feas y te odio!», me dice a mí.¹¹ La niña del exorcista es un encanto a su lado. No le hacemos caso y poco a poco se va calmando. Al rato, jugamos los tres al pillapilla y, de manera totalmente espontánea, la niña salta a los brazos del padre riendo y se pone a caballito. A partir de ahí, la relación con su padre se normaliza. No vi en ningún momento una reacción de temor hacia el progenitor, a pesar de que me pasé horas

¹¹ Siempre llevo las uñas largas y pintadas, manías mías.

con ellos observando en su casa, porque nunca me tomo a la ligera una acusación de maltrato, venga de quien venga.

En el despacho, aprovechando el juego infantil, tengo una familia de caballitos: mamá caballo, papá caballo y un montón de cuadrúpedos de diversos tamaños y colores que representan a cualquier miembro de la familia. También tengo un tigre que ataca a los potrillos. Siguiendo la filosofía de las historias incompletas de Cassidy, en la primera parte planteo una situación estresante: el potro se rompe una pata, lo ataca un tigre... y a partir de ahí pregunto «¿y qué hace el caballito? ¿Y qué hace su mamá/papá?». En el apego seguro, el caballito pide ayuda al cuidador y la situación se resuelve felizmente, pero me he encontrado relatos en los que el caballo cuidador le rompe la otra pata al potrillo, por tonto. No hace falta ser un experto del Instituto Anna Freud para inferir que la relación de este niño con la figura paterna no es muy positiva.

Obviamente, una situación concreta no puede ser base suficiente para describir una dinámica compleja como el apego; por lo tanto, las situaciones descritas simplemente son indicativas y sirven de ejemplo ilustrativo a nivel divulgativo; y nada más.

6. APEGO Y MALTRATO INFANTIL

Definir el maltrato

Cuando hablamos de malos tratos, nos encontramos nuevamente con un problema de definición, pero sobre todo con un problema de límites. ¿Hasta dónde es maltrato y hasta dónde es educación? Para mí, como especialista, una colleja ya es una forma de maltrato, pero ningún juez estaría dispuesto a establecer una sentencia en contra de un castigo considerado *leve y correctivo*. También considero que la sobreprotección es una forma de maltrato psicológico, porque no deja lugar a al correcto desarrollo del menor. Los niños que nunca juegan en el parque, que se pasan el día haciendo deberes y extraescolares o enganchados a la consola también reciben una forma de maltrato, así como todos aquellos a los que se predispone injustamente en contra de un miembro de su familia más próxima y, por supuesto, todos los que reciben un trato desigual respecto de sus hermanos o hermanas. En definitiva: si al niño le hace daño, es negativo y, por tanto, susceptible de ser un maltrato.

Mmm, no, a ver, estoy pensando que algunos tratamientos médicos son francamente aversivos, pero necesarios. Pues rectifico, si le hace daño al niño y no aporta un beneficio mayor... No, tampoco, habrá quien diga que los cachetes aportan un beneficio mayor educativo. Me rindo, mejor tomaremos la propuesta del Centro Reina Sofía para el Estudio de la Violencia del año 2011 (*Maltrato Infantil en la familia en España 2011*): «Cualquier acción voluntariamente realizada (es decir, no accidental) que dañe o pueda dañar física, psíquica o sexualmente a un menor; o cualquier omisión de una acción que prive a un menor de la supervisión o de la atención necesarias para su bienestar o desarrollo».

La vinculación del maltrato infantil con el apego ha sido la mejor estudiada y la más recurrente en la investigación; se ha establecido una correlación directa

entre el apego desorganizado y el maltrato. El instinto del niño pequeño lo obliga a situarse cerca de los adultos, de sus figuras de referencia, por su propia protección. Sin embargo, estas mismas personas son fuente de miedo y dolor, por lo que el pequeño se encuentra con un problema irresoluble ante el cual no sabe cómo actuar, de ahí que alterne conductas de acercamiento y alejamiento sin sentido. Por ejemplo, un niño con apego desorganizado que se cae y se hace daño de verdad, en vez de buscar a su cuidador, avanza unos pasos y luego se detiene o da vueltas en círculo sin dirigirse a ninguna parte y sin saber qué hacer ni dónde ir; rechaza la ayuda de todos los adultos o bien se acerca a cualquier desconocido.

Estos niños, en la edad adulta, mantienen el apego desorganizado que se revela en el relato que hacen de su propia infancia. A veces idealizan a los padres con cualidades que nunca han tenido, en un intento de compensar las carencias afectivas que arrastran. Son incapaces de elaborar un relato coherente de sus vivencias, presentan fuertes lagunas de memoria que suplen con sensaciones e impresiones negativas. Cuando idealizan a sus padres, mantienen un sentimiento de rabia, a veces oculto hasta para ellos mismos, que puede estallar a la menor provocación. Los niños de apego desorganizado habitualmente se convierten en personas con una representación mental negativa del mundo y de sí mismos; y pueden trasladar este caos interno a sus relaciones afectivas.

En numerosos estudios se relacionan los problemas de vínculo con la psicopatología; en nuestro país se han analizado las relaciones entre el vínculo inseguro y el trastorno límite de la personalidad (Mosquera y González, 2011), entre el apego inseguro y el suicidio en la adolescencia (Corral y Díaz 2019), entre problemas de apego y cambios neurológicos (Fernández, 2013), depresión (Méndez Tapia, L, y González Bravo, L. 2006) estrés postraumático (Liotti, 2004), aumento del cortisol (Nieto, 2014), problemas en las relaciones de pareja posteriores (Mellero, 2008). Y, al contrario, se han relacionado el apego seguro y la resiliencia (Barudy y Dantagnan, 2010), lo que ha fomentado la llamada *parentalidad positiva*, que se centra en promover prácticas adecuadas de educación teniendo en cuenta la teoría del apego.

Los problemas de vínculo crean problemas clínicos infantiles definidos en el *DSM V* como el *transistor reactivo del vínculo inhibido*, o *desinhibido*, vinculados ambos con el maltrato (313.89 F 94.1, F92.2; con sus equivalentes en la CIE-10: F.94.1, F94.2). En las formas inhibidas, el niño se muestra reacio a acercarse a los adultos y a otros niños, con dificultad para mostrar alegría o felicidad y con frecuentes episodios de irritabilidad, miedo o llanto. Evidentemente, se descarta este diagnóstico si hay evidencias de un trastorno del espectro autista. Por el contrario, en la forma desinhibida, el niño se acerca con demasiada familiaridad a los extra-

ños, sin una preferencia por sus figuras de apego, a las que no recurre en caso de estrés. Estos diagnósticos solo se pueden hacer entre los nueve meses y los cinco años. Ambas formas se asocian directamente al maltrato y la negligencia graves, aunque, en mi opinión, son malas descripciones de un apego inseguro.

Por el contrario, el trastorno de ansiedad de separación, incluido como un trastorno de ansiedad en el *DSM V* 309.21 y el *CIE-10* F93.0, se expresa justo de la manera contraria, como una fuerte ansiedad del niño o el adulto por la separación de sus figuras de apego. Que los niños manifiesten signos de ansiedad en la primera infancia es natural, como se ha descrito a lo largo del artículo, es la razón por la cual los niños lloran en la guardería o en la puerta del colegio. Ahora bien, estos mismos niños en pocos días se vinculan secundariamente a las cuidadoras de la guardería o a su profesora, con lo que la ansiedad desaparece o disminuye. En el trastorno de ansiedad por separación, este vínculo no se establece o no disminuyen los signos de ansiedad. El trastorno de ansiedad de separación se experimenta en la adultez muchas veces hacia la pareja, se puede manifestar en forma de celos, o con los propios hijos, en forma de sobreprotección.

La violencia como generadora de cambios biológicos y estructurales

Es un error muy frecuente pensar que, si los niños son muy pequeños, ni recuerdan experiencias traumáticas ni estas los afectan; sin embargo, sabemos a ciencia cierta que sucede justo al revés, que el estrés que genera la violencia modela la biología cerebral; por tres razones:

- El cortisol generado por el estrés perjudica el desarrollo cerebral (Reguera Nieto, 2014) y ralentiza el proceso de mielinización.
- Las experiencias tempranas modulan las conexiones dendríticas neuronales, forman canales de información de difícil modificación en etapas posteriores. Los niños felices establecen más y mejores conexiones; los niños con experiencias traumáticas, además de formar menos conexiones, han abierto una vía de sentimientos negativos por donde circularán los impulsos eléctricos toda la vida.
- Los niños con apego desorganizado, fruto directo de la violencia, exploran su entorno mucho menos que los niños de apego seguro y, por lo tanto, el cerebro recibe menor estimulación de la que necesita para conectarse. Por lo tanto, las posibilidades de tener problemas de aprendizaje posteriores son muy altas, además de que la hiperactividad asociada al estrés se puede diagnosticar luego como TDAH con mucha facilidad.

Es cierto que los niños menores de tres o cuatro años aún no tienen una memoria explícita que recuerde hechos concretos, pero sí desarrollan lo que llamamos *memoria implícita*, una memoria formada por experiencias, sensaciones, y emociones. La memoria implícita se almacena en la amígdala, donde se guardan las emociones, una parte del cerebro profundo más primitiva, que se desarrolla mucho antes que la corteza cerebral, donde se guarda la memoria episódica, de los hechos concretos que recordar. Es lo que Porges llama *neurocepción* (2018). Esto explica que, más adelante, en situaciones de estrés, el adulto vuelva mentalmente al momento en que se sentía indefenso y asustado y reaccione con agresividad cuando sus propios hijos lloran desconsolados, perpetuando la violencia (Cyrulnik, 2009). Al fin y al cabo, es lo que ha aprendido.

Las emociones negativas tempranas, el miedo y la ira, son emociones básicas y por lo tanto vienen *de serie*. En cualquier recién nacido, cuando estas emociones se repiten de manera habitual, intensa y prolongada en el tiempo, producen el crecimiento de la amígdala, donde se almacenan los impulsos más básicos de supervivencia, la agresión y la huida. A su vez, la falta de estímulos positivos afecta al desarrollo del sistema límbico, el cual necesita más tiempo y más estímulos para completar su crecimiento. Para acabar de rematarlo, las células espejo, que necesitan mucha interacción para crecer, no se desarrollan suficientemente y la escasa conducta de exploración no alimenta el cerebro para desarrolle todo el potencial de la inteligencia innata. Es un niño que vive en un estado de alerta permanente, en una situación de guerra completa, lo que impide que pueda concentrarse en otras cosas, como en el aprendizaje o en las tareas escolares. Estos son los únicos niños que están mejor en guardería. El resultado es una persona impulsiva, agresiva, con escaso autocontrol, muy poca empatía y escasa capacidad de introspección y de razonamiento. Según Barudy (2020), este daño neuronal, a pesar de la enorme plasticidad del cerebro, no siempre es reversible, razón por la cual algunos niños adoptados, incluso siendo muy pequeños, siguen sin poder desarrollar un apego seguro hacia sus nuevos cuidadores y su comportamiento es impredecible, impulsivo y muy agresivo con los demás niños.

La teoría polivagal de Porges (2018) viene a completar nuestro conocimiento de la plasticidad neuronal. Esta teoría, que resulta complicada de entender para los que no somos médicos, la resume muy bien el psicólogo y biólogo Manuel Hernández en su página web.¹²

Porges ha desarrollado la teoría polivagal, una teoría que explica como el sistema nervioso autónomo (SNA) interviene en la regulación de las vísceras, la interacción social, el apego y las emociones. Sus estudios defienden que el SNA

¹² <<https://psicologomanuelhernandez.es/porges-y-la-teoria-polivagal-implicaciones-en-el-trauma/>>

está formado por dos ramas principales: la simpática, que está relacionada con la alerta (sudoración, enrojecimiento, tensión, etc.), y la parasimpática, que activa la relajación y la calma, serían como el acelerador y el freno de un coche. El matiz que Porges aporta es que la rama parasimpática estaría dividida a su vez en dos ramas diferentes.

A lo largo de la evolución hemos desarrollado dos ramas de este nervio parasimpático:

- **Vago ventral.** Evolutivamente más reciente, se encuentra mielinizado. Lo compartimos con los mamíferos. Tiene relación con la conducta social y la comunicación interpersonal; activa la sensación de calma cuando ha pasado un peligro, y regula el tono cardíaco, las vísceras y los signos faciales cuando hay tranquilidad.
- **Vago dorsal:** Es filogenéticamente más primitivo y no está mielinizado. Lo compartimos con los reptiles y al activarse provoca inmovilización.

La naturaleza ha ido creando, a lo largo de la evolución, tres sistemas neuronales que regulan la adaptación conductual y fisiológica a situaciones sociales de amenaza y a los momentos en los que la vida está en peligro. Los tres estadios filogenéticos serían:

1. La rama simpática del SNA. Está relacionada con la activación de las vísceras (por ejemplo, aceleración de la respiración y el ritmo cardíaco). Se activa en situaciones de lucha-huida.
2. La rama mielinizada del nervio vago. Está relacionada con la comunicación social. Permite la inmovilización sin que resulte traumática, porque la persona se siente relajada y tranquila (por ejemplo en las relaciones sexuales o al dormir). Promueve la regulación fisiológica de calma después de la activación de la rama simpática.
3. La rama no mielinizada y más primitiva evolutivamente del nervio vago. Está relacionada con conductas de inmovilización, disociación o colapso. Se activa en situaciones en las que se percibe una amenaza que sobrepasa los recursos de la persona o pone en amenaza su vida. La situación de inmovilización que provoca es óptima para los reptiles porque les ayuda a permanecer mucho tiempo sin respirar y estar quietos para regular su temperatura, pero su activación resulta extremadamente traumática para los mamíferos.

La teoría polivagal de Porges tiene un valor crucial para los psicólogos porque nos permite entender por qué ante una situación que provoca mucho estrés o miedo se produce parálisis corporal y, en lo mental, provoca la disociación traumática de la personalidad y disociación somática. Nos permite entender lo

importante que es la sensación de seguridad de un niño con sus cuidadores o de un paciente con su terapeuta: si no hay seguridad no se puede hacer una terapia eficaz.

Cuando el cerebro percibe algún peligro, se activa la amígdala, la cual envía una señal al cuerpo a través del SNA. Primero se activa la rama parasimpática, se intenta no activar la simpática, que es mucho más costosa energéticamente. Los pasos que da el SNA ante un peligro van en dirección opuesta a la adquisición evolutiva:

1. *Respuesta social:* La primera respuesta sería en busca de ayuda. Se busca apoyo social. En el caso de los bebés y niños se busca el contacto físico y emocional con los cuidadores.
2. *Movilización lucha/huida:* Si la ayuda no aparece o no es suficiente, se produce una activación del simpático. Apoya la actividad motora y metabólica de defensa. Si esto tampoco resuelve la percepción de falta de seguridad, entonces se activan los circuitos dorsovagales.
3. *Inmovilización:* Al resultar imposible tanto la lucha como la huida, se activa la rama dorsovagal, que provoca una respuesta de inmovilización y apnea (asfixia) con bradicardia (el corazón late más lento). En adultos se activa cuando se siente que la vida está en peligro. En bebés y niños se activa cuando la amenaza se percibe como excesiva y no hay recursos cognitivos ni emocionales para afrontarla. Cuanto menor sea la edad del niño y, por tanto, más escasos sus recursos, con más facilidad se producirá la activación de la rama dorsovagal. La inmovilización no resulta traumática en los casos en los que haya vínculos emocionales de confianza, bien con los cuidadores en la edad temprana o con otros adultos en edades posteriores. Si la inmovilización la provoca alguien que genera seguridad, se activa la rama ventrovagal que promueve la conexión emocional y la relajación.

La activación de la rama dorsovagal busca la inmovilización en los mamíferos como forma de escapar a posibles predadores y de no malgastar recursos, pero resulta extremadamente traumática en los seres humanos. Un bebé o un niño que perciba un peligro que desborde sus capacidades de afrontamiento puede sufrir una inmovilización por miedo, provocando un estupor muy característico en niños muy asustados o abandonados.

Mientras más veces se haya producido la inmovilización (o congelación) en edades tempranas más probabilidades hay de que se repitan en el futuro. Esto explica porque personas que han sufrido abusos de niños (psicológicos, físicos o sexuales) tienden a no reaccionar e inhibirse cuando son abusados como adultos.

Los autores anteriores que han tratado la respuesta de estrés desde el punto de vista biológico solo han hablado de dos reacciones: lucha y huida, y han dejado de lado la paralización. Esta es la gran aportación de la teoría polivagal: proporcionar una explicación neurológica al fenómeno de la dependencia emocional y la disociación. No estoy de acuerdo en que la inmovilización resulte desadaptativa en mamíferos, porque una reacción tan general y automática, si fuera contraria a la supervivencia de la especie, habría desaparecido. Creo que es una manera de soportar lo insoportable; y resulta muy útil cuando no hay otra salida. Es desadaptativa solamente cuando se hace crónica y se produce en el curso de una vida normalizada, provocando pasividad, dependencia emocional y la desconexión con la realidad y con las propias emociones. Es como salirse de uno mismo, como perder la conexión con el propio cuerpo y distanciarse de la realidad que nos rodea, a veces hasta el punto de perder la conciencia de la realidad y olvidar completamente lo sucedido. En los niños se puede apreciar como de repente se paran y se quedan en blanco, ausentes, no responden a lo que se les dice.

La consecuencia lógica es que en terapia se debe tratar de reconectar al individuo consigo mismo, identificando el trauma y llegando a comprender los sucesos vividos y a integrarlos en la historia vital, para promover los procesos de resiliencia. Lo malo es que son pocas las personas que quieren llevar a cabo este proceso terapéutico, que puede ser lento y doloroso.

La inmovilización como respuesta predeterminada en nuestro organismo conecta con otro concepto psicológico ampliamente difundido en psicología: la *indefensión aprendida*, de la que ya hablamos en el capítulo dedicado a la psicología conductual. Es esperable que los perros que participaron en el experimento y no podían escapar de las descargas hicieran uso de la tercera vía de escape y activaran el nervio vagal: una respuesta de inmovilización. De esta manera, la respuesta aprendida y la biológica interaccionan y producen el trauma.

Juan tiene cuatro años, mi misión es evaluar su estado psicológico para emitir un informe de guarda y custodia de parte de la madre. Yo evaluo a los niños en su espacio natural, hay muchos compañeros que están en contra de esta práctica, pero a mí me parece lo menos intrusivo para el menor y la manera más natural de reunir la información. Bien, pues estamos en el parque su madre y yo, jugando, para ganarme su confianza, y el niño echa a correr. Por supuesto, yo voy detrás. De repente se para y se queda quieto mirando a la nada. A mí se me encienden todas las alarmas y le digo:

—Juan, Juan, cariño, ¿me oyes? —Respuesta nula del pequeño, que continúa mirando a la nada ensimismado. Entonces le digo—: Uy, ¡mira!, ¡un puesto de helados!, ¡qué ricos! ¿Quieres un helado, cielo?, ¿un helado de chocolate muuy grande?—Lo aterrador es que el niño sigue sin contestar, está a mi lado, pero me ignora.

Esta situación dura menos de un minuto. Después sigue corriendo sin dirección ninguna y sin dar ninguna muestra de haberme escuchado y sin hacer caso a mis llamadas. Cuando ya nos vamos a casa, se tira al suelo llorando y diciendo: «¡Quiero un helado!, ¡quiero un helado!». Cuando su madre va a levantarlo del suelo, le pega una patada. Esta situación se repitió luego de manera parecida en la cocina de casa.

NOTA:
¿madre o padre?

Unos días más tarde, en consulta, el niño explica que su padre le da golpes en la cabeza y, cuando le pregunto «¿Por qué crees que papá hace eso?», responde: «¡Porque le da la gana a mi papá!».

En el juicio oral, el abogado del padre me hizo las siguientes preguntas:

—¿Y no es normal que un niño pequeño se haga el sordo de vez en cuando? Yo tengo hijos y hay veces que ni que les hable con trompeta.

—Sí, es normal que los niños no respondan cuando están absortos en algo que les llame la atención, o bien cuando lo que les dice el adulto no les interesa, como cuando tienen que recoger los juguetes. Ahora bien, cuando a un niño le ofreces un helado y ni siquiera te mira, es una reacción llamativa.

—Y, si es tan grave y tan evidente, ¿por qué no lo han detectado en el colegio?

—Es grave para quien sabe ver, hay que estar atento y fijarse bien, y los profesores tienen veinticinco niños en su clase. De todas maneras, la disociación es evidente solo para el especialista, yo tampoco sabría leer una radiografía; donde yo veo una mancha, el oncólogo puede ver un tumor.

En este caso, el juez determinó una nueva exploración del niño por parte del equipo técnico, para que evaluaran al padre, ya que las pruebas que la madre presentaba, incluido mi informe, eran insuficientes para determinar si había una mala conducta parental.

Un buen azote a tiempo

Es cierto que ninguna criatura se traumatiza por un coscorrón o azote en el culo *bien dado*, siempre y cuando estos sean la excepción y no la norma, y se compensen con un buen trato habitual. Y, además, funciona a corto plazo; el cachete es muy eficaz siempre que sea justificado, anunciado y el niño lo perciba como justo. ¿Por qué no utilizarlo, entonces? Por varias razones.

La primera es por una cuestión pragmática: a largo plazo el castigo no funciona. Recordemos que los niños felices se portan bien y, cuando un niño desobedece y tiene rabietas continuas, con comportamiento agresivo y problemas escolares, hay que sospechar que la razón es un malestar emocional intenso, que no puede corregir el castigo. Por lo tanto, el castigo solo agrava el malestar. Lo que hay que intentar es que el niño sea feliz para que su comportamiento mejore, no al revés. El castigo no impide la mala conducta, lo sabemos de sobra: las largas condenas de cárcel no disuaden al asesino ni al violador. La fuerza física genera una rabia en la persona que la sufre, por mucho que crea merecerlo: y esta rabia es acumulativa y genera rencor.

Por otro lado, el castigo no enseña, no educa y no da lecciones de moral. Es una pura imposición del fuerte hacia el débil. El tortazo demuestra al niño que es válida la agresión cuando se incumplen las normas, pero no ayuda a interiorizar la norma moral. Imaginemos que un crío roba una chuche y la madre le suelta una torta. ¿Cuál es la lección que aprende el pequeño? Que robar está mal solo si lo cogen. Y que, si un niño coge sus juguetes sin permiso, lo cual es la definición misma de robar, lo que debe hacer es soltarle un guantazo, sobre todo si es más débil que él, porque con los grandes debe ser sumiso. ¿Es eso lo que queremos para nuestros niños? Yo no.

Por último, si justificamos el castigo físico con los niños: ¿dónde ponemos el límite? ¿Hasta donde está justificado? Si un niño de nueve años llega borracho a casa, ¿se justifica una paliza? Si un bebé de dos años coge el mando de la televisión sin permiso, ¿se le deben dar unos azotes en el culo? Rotundamente no. Lo cual no quiere decir que los niños puedan hacer lo que les dé la gana. No confundamos el no pegar con el no poner normas y límites. La permisividad no es lo contrario al castigo, sino que *dejar hacer* es otra forma de maltrato moral. La respuesta a este problema es lo que se ha llamado *parentalidad positiva* o *disciplina positiva*, una forma de corrección que, además, contiene una enseñanza. Por ejemplo, si el niño ha tirado un vaso, lo justo es que limpie lo derramado. Si ha roto un juguete de su hermano adrede, ha de regalarle uno suyo. Educar es muy duro, requiere constancia, prudencia y paciencia, y el cachete o azote solo es un desahogo para el adulto, nunca un beneficio para el niño.

Cuando existe violencia, los efectos psicológicos del maltrato son mucho más graves si se genera el llamado *doble vínculo* (Bateson, 1959; como se citó en Barudy y Dantagnan, 2010), el maltratador justifica sus actos como una forma de castigo o corrección que el niño asume que merece. La máxima expresión de lo que resulta del doble vínculo sería aquella idea ancestral de *si te quiere, te hará llorar*, que asume que el amor es dolor y la crianza castigo. Así, el niño, desde este punto de vista perverso, debe estar agradecido de todo lo que el adulto hace *por su bien*; y le resulta imposible escapar a este razonamiento perverso. Lo curioso del caso es que, ya de adultos, estas personas de verdad agradecen el maltrato recibido, con la percepción de que *yo era muy trasto, a saber dónde habría acabado sin esos azotes*; y expresiones similares.

La huella psíquica del maltrato

Si la consecuencia directa y grave del maltrato infantil (entendido en un sentido amplio) es el apego desorganizado, sería lógico buscar los indicadores psicológicos de este apego que puedan servir de prueba pericial como la huella psíquica de un delito de malos tratos continuados en el ámbito del hogar. Es decir, hay que llevar a cabo las investigaciones empíricas que parten del maltrato para describir las consecuencias y llevarlos al campo aplicado de la psicología forense; así, se recorre el camino inverso: desde el análisis del psiquismo del menor y su comportamiento se apunta a la posibilidad de un delito.

Se ha descrito un síndrome específico para la violencia ejercida de manera cotidiana, el trastorno postraumático complejo que conlleva cambios profundos en la personalidad; la disociación sería el máximo exponente de la huella psíquica del trauma vivido. Sin embargo, este trastorno podría no ser aplicable en niños de cero a cinco años, ya que aún no se ha conformado la personalidad y, por lo tanto, síntomas como la despersonalización no son directamente extrapolables a la vivencia infantil. De la misma manera, la reexperimentación, entendida a la manera adulta, tampoco tiene su reflejo exacto en la infancia temprana, cuando la memoria episódica aún no tiene desarrollo suficiente para recordar los hechos y vivencias. La percepción de un mundo inseguro tampoco tiene fácil encaje con el egocentrismo infantil, cuando aún no se ha podido configurar la percepción del otro como algo ajeno a la propia identidad ni mucho menos las expectativas negativas de futuro, ya que su percepción del tiempo es muy incompleta. La evitación es incompatible con la exploración del entorno, que puede disminuir, pero no detenerse, ya que está biológicamente predeterminada como parte de la evolución infantil. En cuanto al aumento de la activación, se confunde con demasiada frecuencia con el TDAH.

El informe del pericial psicológico del menor, teniendo en cuenta el apego, serviría de apoyo en las denuncias de violencia de género, ya que los interesados no pueden manipular fácilmente el comportamiento del niño a través de la alienación parental; por lo tanto, podría ser un puntal importante para denunciar los malos tratos y la incompetencia parental de alguno de los progenitores.

Los niños de apego desorganizado muestran un conjunto de síntomas psicológicos que, según Barudy y Dantangnan (2010) y Cyrulnik (2009), serían los siguientes:

- Hiperactividad. La ansiedad y el constante estado de alerta provocan la hiperactividad y la incapacidad de concentrarse. ¿A quién no le ha pasado que estaba muy nervioso y no paraba de dar vueltas, sin poder trabajar? Esto mismo les ocurre a los niños que viven en estado de amenaza, sin saber nunca cuando les llegará el golpe. Viven hipervigilando a sus potenciales agresores e intentando adaptarse y convivir en un estado de terror, lo cual repercute a su vez en su baja autoestima y en el poco desarrollo neuronal. Estos niños tienen muchas posibilidades de ser catalogados erróneamente como TDAH, déficit de atención con hiperactividad, por su comportamiento impulsivo y su bajo rendimiento escolar,
- Pesadillas, terrores nocturnos, miedos intensos y recurrentes. Las experiencias vitales traumáticas, en niños, en lugar de manifestarse con recuerdos intrusivos (*flashbacks*), se suelen manifestar a través de estos síntomas. A veces el niño que tiene normalizada la violencia, no la percibe como tal y no te la sabe explicar; sin embargo, la exterioriza de esta manera. Tener miedos infantiles (miedo a la oscuridad, ver monstruos, etc.) es un miedo evolutivo normal en ciertas edades, lo que les diferencia es la intensidad del terror que sienten y la viveza de la fantasía, que casi es tangible. Recuerdo a un niño de cuatro años que me decía que no quería ir a casa de su abuela porque había colgadas *cabezas de toro* y en el suelo había *hormigas gigantes que muerden*. Nadie le dio importancia hasta que apareció con las señales y los moratones del cinto con el que le pegaba su abuela paterna.
- Ausencia de miedo en las actividades físicas peligrosas, conductas arriesgadas, etc. Paradójicamente, al mismo tiempo que sienten terror de figuras invisibles y sombras intangibles, se muestran temerarios con peligros reales, como jugar con fuego (mecheros y similares), caminar por las carreteras y otros. La impulsividad y la hiperactividad debidas a la ansiedad los lleva a no medir el alcance de sus actos.

- Hipersexualidad. La masturbación compulsiva puede darse en niños y niñas sin necesidad de que haya habido abuso sexual, es una manera de calmar los nervios y sentirse mejor, de utilizar alguna fuente de bienestar cercana, que no es otra que el propio cuerpo.
- Acercarse demasiado a desconocidos o, al contrario, excesiva desconfianza hacia todo el mundo. Algunos niños buscan desesperados a quién agarrarse, sea su profesora o cualquiera que les ofrezca un mínimo de cariño. Otros han aprendido a desconfiar de todos y de todo.
- Falta de contacto ocular. El contacto ocular refleja confianza, mirar a los ojos es un desafío, lo primero que hace alguien que no quiere problemas es bajar la cabeza, es un movimiento natural de sumisión en las personas. Por lo tanto, los niños aprenden que deben evitar este gesto para no llamar la atención y no provocar al agresor y, por extensión, a todos los adultos.
- Autolesiones. La extrema ansiedad los lleva a agredirse, habitualmente con pequeñas lesiones, como morderse las uñas hasta hacerse sangre, pelarse los dedos y golpearse la cara con las manos cuando se le reprende. En otros casos las lesiones pueden ser más graves, como morderse o arañarse en un intento de controlar la ansiedad o el aburrimiento, ya que suelen ser niños con pocos estímulos a su alrededor.
- Agresividad, maltrato a niños más pequeños o animales. Si en su casa son sumisos y obedientes, suele suceder que toda la rabia acumulada explote de la manera más imprevisible. La agresividad, como cualquier otra conducta, se aprende; ellos hacen lo que se les ha enseñado: que el fuerte pisa al débil.
- Incapacidad de entender sus propios sentimientos o los de los demás, falta de empatía. Como ya hemos visto, para que se desarrolle la empatía es imprescindible el buen trato, la interacción suficiente y una afectividad positiva con el bebé, si no, las neuronas espejo no se activan.
- Historias, cuentos y juegos simbólicos donde aparecen elementos como sangre, mutilaciones, muertes repetidas y significativas. Casi todos los niños juegan a matar o a matarse entre ellos y no significa nada. La televisión y los videojuegos propician los juegos violentos. Sin embargo, lo característico de estos juegos es su extrema violencia y lo extraño de lo que cuentan; forma un relato prácticamente sin historia ni contenido. Por ejemplo, en el juego con los caballitos de juguete, pueden contar

cómo el potro se comió las tripas de su hermano y luego explotó y lo llenó todo de sangre y luego se cagó.

- Juegos inconexos, extraños, sin sentido. Los juegos son también pobres en contenido, simples; cambian de una cosa otra sin continuidad y son muy violentos. En los juegos con compañeros, se enfadan con facilidad y agreden a los demás, por lo que muchas veces son a su vez apartados por el resto de la clase.
- Estereotipias (balanceo). Movimientos repetidos, sin sentido, como tics, el más habitual de los cuales es el balanceo del cuerpo adelante y atrás. Estos movimientos pueden durar incluso horas. También son característicos en el autismo y en la discapacidad intelectual, ya que son maneras de apaciguar el nerviosismo.
- Movimientos contradictorios (andar en círculos, acercarse y pararse a medio camino), como si estuvieran indecisos sobre qué hacer y a dónde ir.
- Quedarse inmóvil sin motivo aparente. Es un signo de disociación, de huida a un mundo interior al que no llega nadie
- Ocultarse, esconder la cara, taparse con los brazos. Es un gesto de protección obvio cuando a alguien lo golpean con frecuencia; cuando el niño se asusta por la razón que sea o piensa que ha hecho algo malo, se protege del posible castigo.
- Esconderse al ser reprendido. Es una continuación de lo anterior, es lo que acostumbra a hacer el niño para escapar de las agresiones, solo que lo repite ante cualquier situación que considere amenazadora, como si lo riñe su profesora.
- Sorprenderse con cualquier ruido fuerte o movimiento inesperado, parte de la hipervigilancia. Es algo que nos pasa a todos, por ejemplo: si estamos en tensión viendo una película de miedo y alguien pega un golpe en la mesa, es normal que nos sobresaltemos. Pues bien, pensemos que estos niños viven en un permanente estado de tensión.
- Rabietas incontrolables como expresión de su malestar. Los niños felices se portan bien, no lo olvidemos.
- Falta de control de esfínteres: enuresis, encopresis. Como presas que hemos sido hace milenios, nuestra reacción de huida incluye soltar esfínteres, es lo que nos pasa cuando tenemos miedo. El miedo continuado produce este síntoma.

- Autocastigos como irse contra la pared o golpearse o encogerse cuando se lo riñe, aunque sea en tono suave. Como si se adelantase antes de que le ocurra algo peor.
- Jugar poco, poca exploración del entorno. La perpetua tensión e hipervigilancia coaccionan el juego y la exploración del entorno; están en busca del menor signo de que se va a desencadenar la tormenta. Como el juego es imprescindible para el desarrollo de las dendritas, estos niños padecen después problemas de aprendizaje que, junto con los signos de ansiedad, refuerzan en los profesionales mal informados la idea de un TDAH.

Sin embargo, estos signos no han sido empíricamente validados con estudios suficientemente amplios que les den soporte; no se trata de una lista exhaustiva, cerrada y con amplia aceptación en el ámbito clínico, sino más bien de un reflejo de la experiencia práctica.

La principal limitación para presentar el apego desorganizado como la huella psíquica indubitada del maltrato es que aún no está clara la influencia de otros factores como una larga enfermedad, un accidente o una agresión extrafamiliar. En el estado actual de las investigaciones, no es posible afirmar plenamente que haya una correspondencia inequívoca entre apego desorganizado y malos tratos, aunque sin duda la relación es tan estrecha que no se puede obviar. Tampoco hay un protocolo establecido que facilite la observación del niño, ni consenso en cuáles son los signos que hay que buscar en niños pequeños que señalen este maltrato. Existen numerosas investigaciones de adolescentes y adultos que rememoran el vínculo que tuvieron en su infancia, pero muy pocas con niños en preescolar, cuando este vínculo está en su pleno apogeo. Por último, queda adaptar los instrumentos de medida del apego al ámbito judicial, un trabajo para futuras investigaciones, ahí lo dejo, a ver si algún estudiante de doctorado se anima con ello.

7. MALTRATO INFANTIL Y VIOLENCIA DE GÉNERO

Un ambiente hostil

Ya en el útero de la madre se observan diferencias entre un entorno favorable y otro hostil. Un entorno favorable es aquel que permite al feto desarrollarse de manera óptima; y esto incluye no solo los factores físicos, sino también los psicológicos. Todos aquellos factores que afectan a la madre afectan al bebé. Los momentos de bienestar en la madre se traducen en endorfinas que llegan a través del cordón umbilical, así como el cortisol generado por el estrés materno también llega al bebé en formación y le afecta. Las madres estresadas tienen embarazos complicados, en los que el bebé se mueve mucho más que en aquellos en los que la madre es feliz. Incluso puede observarse que los bebés prematuros de madres estresadas se mueven más y buscan con mayor ímpetu las paredes de las incubadoras. De modo que incluso el carácter, que hasta ahora se había considerado genético, parece que está fuertemente influido por factores perinatales. Una vez nacidos, se sabe que los bebés se contagian del estrés materno y que, para calmar a un bebé enfadado, basta con ponerlo sobre el pecho de una persona tranquila, donde el ritmo del corazón y la respiración del cuidador servirán de pauta para calmar al bebé. A su vez, un bebé *difícil* o de *alta demanda* (como les llaman ahora) resulta más estresante para su cuidador, por lo que tiene más posibilidades de ser ignorado o maltratado. A su vez, esta falta de atención y cuidados provoca en el niño más ansiedad, con lo cual se forma un ciclo sin final.

Durante el embarazo, se va formando en los futuros padres un relato imaginado de cómo será el bebé, de las expectativas que tienen y de su propia percepción como cuidadores. Este relato será determinante para el comportamiento futuro del cuidador y su relación con el niño. Existen circunstancias muy adversas

para la madre que claramente dificultan su capacidad como cuidadora, ya desde el momento mismo de la concepción, un ejemplo extremo sería el de una violación. Sentir que el bebé que crece es un elemento extraño dentro del cuerpo, un parásito o una enfermedad resulta un predictor para posibles depresiones posparto. Una madre que se ve a sí misma fea, deformada y torpe por la barriga que le crece no está formando un vínculo sano con el bebé que nacerá. Por supuesto, esta relación puede mejorar al nacer, pero, desde luego, no es un buen comienzo. En cambio, aquella que le habla a su *tripita* (el feto ya escucha a partir del segundo trimestre) y se acaricia con mimo imaginando la cara de su futuro bebé está estableciendo un lazo de apego seguro.

Los factores que predicen mayor vulnerabilidad del lazo afectivo no son los embarazos físicamente difíciles, con graves problemas médicos, sino aquellos donde la madre queda aislada, sin pareja ni apoyo familiar. Una mujer sola, con pocos recursos sociales y económicos, tendrá serias dificultades para hacer frente a la crianza, mucho más si su nivel social y económico no le permiten acceder a un cuidador profesional. Para las madres agotadas, estresadas, deprimidas, golpeadas y humilladas resulta complicado cuidar de manera efectiva del recién nacido; aun así, muchas tiran hacia delante luchando con uñas y dientes por sus hijos. Estas mujeres tienen toda mi admiración, son verdaderas heroínas.

Lo mismo ocurre con el padre, hay una gran diferencia entre aquel padre que acompaña a su pareja a las clases de preparación al parto y que pone la oreja en la barriga de mamá y aquel otro que se desentiende totalmente o desaparece, por no decir cosas peores. El primero también está estableciendo un vínculo de apego seguro con su hijo, mientras que al segundo le costará mucho más establecer esta alianza.

Hace unos años participé en un caso de violencia de género en el que se golpeó a la madre hasta dejarla inconsciente. El hombre fue condenado por la agresión a un año de cárcel y tres de alejamiento. Una persona con una pena menor de dos años, sin antecedentes, no suele entrar en la cárcel,¹³ pero el juez se aseguró de que este sujeto no se librara, considerando que no se había arrepentido y que existía el agravante de que un menor hubiera presenciado la agresión. El caso es que el menor era un bebé de unos seis meses que estaba llorando en su cuna. Naturalmente, la parte demandada se enfureció. En su apelación, el abogado, muy indignado, exponía sus razones: ¿cómo se podía considerar agravante que lo presenciara un bebé que no se enteraba de nada y que no iba a recordar nada? Me enorgullece

¹³ Ojo, que el código penal da derecho al juez a suspender la pena si lo considera oportuno en esos casos, pero no es un derecho del encausado, por lo tanto no es una regla automática.

decir que la audiencia provincial dio la razón a la demandante y confirmó la sentencia; y para ello se basó, entre otras cosas, en mi informe.

Por lo tanto, aquel niño que lloraba en la cuna aterrorizado, aquel a quien nadie cogió en brazos para consolarlo porque su madre estaba inconsciente, sufrió un daño neuronal irreparable, con consecuencias graves a lo largo de la vida, porque no estamos hablando de un solo episodio, sino de una violencia repetida y constante con un clima de tensión y miedo continuos que afectan al menor. Tanto es así, que existen estudios médicos realizados en países nórdicos que hablan del impacto en el cerebro de separar, tan solo durante unas horas, al niño de su madre en el momento de nacer.

No es correcto pensar que un padre o una madre que sean malos cuidadores lo serán con todos los niños que tengan, ni mucho menos. Podemos observar que los padres no se comportan igual con todos los hijos ni con todos los hijos que hayan tenido con diversas parejas. Aquellos niños que recuerden a sus padres algún trauma sufrido (¡eres igual que tu padre!), los que sean más rebeldes, los que tengan dificultades sensoriales o déficit de atención tienen menos posibilidades de recibir el cariño y los cuidados necesarios para ser felices. Resulta también frecuente ver, en familias separadas, cómo el padre o la madre se desentienden del hijo que tuvieron con la primera pareja en favor del que han tenido con la segunda. La calidad de la relación de los padres antes de que nazca el bebé puede considerarse un indicativo de la infancia que tendrá este.

El sexo del bebé también determina la calidad del cuidado: en general, los niños están mejor cuidados que las niñas, independientemente del nivel social, cultural y económico. Es relativamente frecuente ver que padres varones que se han desentendido por completo de sus hijos en los primeros años mejoran el acercamiento hacia los niños varones cuando estos tienen más edad; entonces comparten aficiones como el fútbol o los juegos de acción. A su vez, estos mismos padres ignoran a las niñas, quizá simplemente porque no saben qué hacer con ellas. Y no estoy hablando de culturas *atrasadas*, *emigrantes* o *conservadores*, me temo que es una actitud bastante extendida en todos los sectores sociales, aunque no sea ya mayoritaria. Recuerdo perfectamente una compañera de profesión que, cuando yo estaba embarazada, me dijo: «que guapa estás, como se nota que llevas un niño»; me quedé a cuadros. Ni a mi abuela se le hubiera ocurrido un comentario tan rotundamente machista.

Con mi propio bebé, la siguiente conversación, con variantes, la he tenido en varios parques públicos, siempre con mujeres:

— Qué niña tan guapa.

— Gracias, pero es niño.

— Ah, como es tan guapo parece una niña. Bueno, mira, mejor, que los niños son... más tranquilos, más nobles, más inocentes que las niñas. Las niñas, pues ya se sabe..., tienen más picardía, más maldad.

Y todo esto sobre un bebé de menos de un año.

A las niñas, se les sigue pidiendo más obediencia, más sumisión y más colaboración en las tareas de la casa; y, por supuesto, se les proporciona menor libertad. Ya de muy pequeñas, la ropa infantil condiciona sus movimientos, y se las vigila más en el parque, donde incluso se reprenden las demostraciones de acrobacia y de vitalidad. Me contaba una profesora de infantil que no tiene nada de raro ver que, en familias con pocos recursos, a las excursiones solo van los niños. En consecuencia, en ambientes de violencia de género, las chicas reciben menos atención y mayor grado de negligencia y abusos; en cambio, los chicos reciben maltrato físico más habitualmente, por aquello de enseñarles a ser hombres, supongo. No lo digo yo, lo decía el Observatorio del Maltrato en la Infancia en su informe del 2011, cuando aún se destinaban fondos a entidades superficiales y frívolas como el Observatorio para la Violencia Reina Sofía.¹⁴

De este mismo informe sobre el maltrato infantil se extraen dos datos curiosos. El primero es que el 67 % de las casi mil familias estudiadas como agresoras eran españoles de los de toda la vida. El 18 % tenía estudios universitarios. El 55 % era de clase media; y el 45 % de los padres y madres había recibido malos tratos en la infancia.

La otra conclusión importante es que, en la franja de edad de cero a siete años, el maltrato más frecuente era el físico, cuyas víctimas más habituales eran niños y cuyas perpetradoras solían ser madres, algo que es lógico, ya que son las cuidadoras habituales. A partir de los ocho años, el maltratador más frecuente era el padre y el porcentaje de chicos y chicas maltratados se invertía en la adolescencia, cuando los chicos, por su constitución física, escapan al castigo, mientras que las chicas en pubertad *ya se sabe que son un peligro*.

¹⁴ El centro cerró por *no ser viable económicamente* en el 2011. No tengo palabras para decir lo que pienso sobre que un centro de investigación sobre violencia tenga que dar beneficios económicos. <https://elpais.com/diario/2011/10/04/sociedad/1317679206_850215.html>.

No siempre la madre es protectora

En todas las situaciones donde he visto violencia hacia los niños o abuso sexual, había además violencia entre los progenitores, habitualmente violencia de género. Tener una figura protectora, cuando se vive en un ambiente de violencia protege de los peores efectos del maltrato. En esos casos, puede observarse la reacción de miedo del niño hacia ciertos familiares. Sin embargo, en la violencia de género, no siempre la madre puede ser buena cuidadora de sus hijos. Este tipo de situaciones influyen también indirectamente en el niño privándolo de la ayuda y la compañía de las figuras de apego. Las consecuencias de la violencia de género, sobre todo cuando se alarga en el tiempo, producen en la víctima un trastorno psicológico muy grave llamado *trastorno de estrés postraumático complejo*. Una anulación de la personalidad, con depresión grave, ansiedad continua y sometimiento y sumisión de la víctima, que explica la dependencia emocional responsable de que las víctimas vuelvan una y otra vez con el agresor (además de otros motivos, como la dependencia económica, la falta de apoyos y la voluntad de proteger a los hijos).

En estas circunstancias, vemos muchas veces cómo la propia madre carece de los recursos parentales necesarios para el cuidado efectivo del menor. Las compañeras de atención a la mujer relatan que en la mayor parte de los casos, además del empoderamiento de la mujer se hace necesario un trabajo de *escuela de padres*. Una situación frecuente es la de aquella madre que se enfrenta a la separación con pocos recursos económicos y sociales, y que ve que no es capaz de controlar el comportamiento agresivo de sus hijos en la escuela y con ella misma. A veces ocurre que las madres, que no son santas ni mártires, pagan sus propias frustraciones con los hijos. La falta de recursos económicos, las largas jornadas laborales por un sueldo mísero o los nervios a flor de piel favorecen que estas mujeres pierdan la paciencia con facilidad.

En estas familias, el fuerte se ensaña con el débil. El hombre con la mujer y los hijos, la madre con los niños, el niño mayor con el pequeño y el pequeño con otros más pequeños del cole. La violencia engendra violencia, esta verdad bíblica es una afirmación que la ciencia ha podido demostrar con creces. Cuando la madre no ha podido proteger lo suficiente a los hijos, estos la culpan a ella de su situación y en la adolescencia es fácil que se conviertan en agresores de su madre, o bien que sean permeables a la alienación parental del maltratador, de lo cual hablaremos en el siguiente capítulo.

En la mayoría de los casos que he visto, cuando el hombre intenta demostrar que la madre es una mala madre, es como venganza para intentar quitarle los hijos. Lo sé porque son casos en los que he evaluado en profundidad y en primera

persona a las madres y la relación con sus hijos. En las campañas de la tele, esas de *denuncia, no seas boba, no lo tienes que aguantar, te ayudamos, no estás sola*. Hay un pequeño detalle sin importancia que se les olvida contar: la mujer puede separarse y salir de la violencia, pero los niños quedan atrapados por la patria potestad. Aún en los casos graves y demostrados de violencia hacia la mujer, los niños tendrán visitas con los maltratadores; al principio en un punto de encuentro, si tienen suerte, pero al final, si el padre insiste, se los llevará a su casa durante fines de semana y quince días de vacaciones.

Como me decía una madre: «Cuando vivía con él y se ponía furioso, yo corría con mis hijos a la calle, incluso de madrugada, o me ponía delante para que me pegara a mí; y ahora no estoy con ellos para protegerlos, ¿qué pasará?». Volvió con su agresor, claro, no porque estuviera loca, fuera débil, tonta o no pudiera mantenerse sola, sino porque el juez le concedió a su ex visitas con pernocta y ella los veía muertos en un ataque de ira del padre. Me dolió su decisión, pero la entendí perfectamente.

En uno de los casos que llevé ocurrió lo siguiente. La madre denunció al padre por intentar estrangularla hasta dejarla sin conocimiento. El informe del forense lo acreditaba y las secuelas psicológicas pude medirlas y observarlas con datos objetivos. El suceso fue observado por su hija de ocho años. La niña fue a declarar al juzgado con un psicólogo competente. Estas declaraciones se hacen (o se deberían hacer) en una sala especial, donde los niños se quedan con uno o dos psicólogos especializados y el juez y las partes pueden observar desde la sala contigua en un espejo unidireccional. Las preguntas deben pasarse por escrito al psicólogo que entrevista al niño, al final de la exploración.

La niña describió con todo detalle lo que había visto, aunque sabía de sobra que su padre la estaba mirando. Pues, bien, una hora más tarde, terminada la declaración, el padre se llevó a la niña a casa tranquilamente a pasar el fin de semana porque le tocaba visita. Naturalmente, el lunes el padre pidió una nueva entrevista porque la niña aseguraba que había mentido. Existen programas de protección de testigos adultos que testifican contra mafiosos o contra terroristas, pero a nadie se le ocurrió proteger a una niña de siete años de su propio padre tras declarar que había visto en primera persona cómo estrangulaba a su madre. El hombre tenía orden de alejamiento de su exmujer, pero no de su hija.

Y es que la patria potestad compartida concede a los padres un poder sobre los hijos del cual es demasiado fácil abusar sin consecuencias legales. Tenemos el caso de una niña superdotada, brillante atleta y mejor estudiante. Sus padres estaban separados y no quería ir con su padre ni atada, porque se quejaba de que su padre la toqueteaba cuando se iba a desnudar. No llegaba a la agresión ni pa-

saba de comentarios desagradables y manoseo; por lo tanto, sin otra prueba que su relato, no se pudo llevar adelante el proceso penal. En el proceso civil, tampoco pudo el juez encontrar una base sólida a la que agarrarse y, como la chica tenía ya dieciséis años, simplemente determinó que ya no podía obligarla a ir con su padre si no quería. Puesto que ya no estaba a su alcance, el padre decidió boicotearle la vida de otras maneras.

La niña fue seleccionada para ir a un campeonato clasificatorio para las olimpiadas, pero como este se celebraba en Estados Unidos, el padre se negó a firmar el pasaporte; porque no. Se solicitó judicialmente permiso para asistir al campeonato, pero no se pudo tramitar a tiempo. Si hubiera mediado la figura de un coordinador de parentalidad, aún novedosa y muy desconocida, quizá ahora España tendría otra medalla olímpica. También le denegó la posibilidad de acudir a un curso avanzado de robótica porque se negó a abonar la parte correspondiente del gasto extraordinario que suponía, que la madre no podía asumir. Llegó a negar por escrito el permiso para una intervención médica (aunque al final y por suerte esta no fue necesaria, ya que habría tenido que pasar por el juzgado antes que por el quirófano). Hoy la protagonista trabaja de camarera en vacaciones y fines de semana para ayudar a su madre, lo cual limita su posibilidades de educación, la obliga a dejar de lado su pasión por el deporte y nos priva al resto de la sociedad de todo el potencial de un cerebro brillante. No es un caso extraño, conozco otro niño con el que fue necesario ir al juez a pedir permiso para apuntarse a los *scouts*, algo que le hacía una enorme ilusión y a lo que se padre se oponía “para fastidiar”. Puedo aportar otro más que la madre se negaba a admitir la discapacidad de su hija, con lo que no se pudo tramitar el reconocimiento a dicha discapacidad.

Ser testigo de la violencia también es una forma de maltrato

El apego desorganizado puede generarse por sufrir violencia directa o vicaria, o sea, por observación. Cuando la violencia es vicaria (se observa hacia la madre u otro hermano) las consecuencias son igual de graves que las de la violencia directa, porque lo que desestructura el apego es la vivencia de terror producida por una figura cercana. No cabe ninguna duda de que crecer en un entorno violento, presenciando escenas de violencia, aunque sea indirecta, es una forma grave de maltrato psicológico. Por esta razón, reconocer a los menores como víctimas directas en casos de violencia de género ha sido una reivindicación ampliamente apoyada por los colectivos profesionales, la cual se ha visto reconocida al fin en la Ley Orgánica 8/21 de Protección Integral a la Infancia y a la Adolescencia Frente a la Violencia.

En los casos de violencia vicaria se produce el fenómeno llamado *modelamiento*, *aprendizaje vicario*, o *aprendizaje social*. Este fenómeno fue estudiado y definido por otro de los grandes autores de la psicología: Albert Bandura. Bandura diseñó el famoso *experimento del muñeco bobo* (1961). El experimento se llevó a cabo con niños de entre tres y cinco años, a los que se puso en una sala con un espejo bidireccional y un muñeco inflable, un tentetieso al que golpeas y sigue de pie, bastante grande, de 1,5 m. Un adulto entraba en la sala y, en unos casos, golpeaba el muñeco y, en otros, no. Resultado: los niños imitaban a los adultos; los que habían visto pegar al muñeco también lo golpeaban y los que no lo habían visto no lo hacían. Además se observó (¡oh, sorpresa!) que los niños imitaban en mayor medida a los hombres y las niñas a las mujeres. Resumiendo, que los niños imitan a los adultos y utilizan como referente a aquellos que son de su mismo sexo. Pensemos que en el experimento los adultos son extraños, imaginemos lo que ocurre si el modelo que se sigue es la madre o el padre.

Hay que añadir que, en los últimos tiempos, se está divulgando por los medios de comunicación (y por lo tanto lo está asimilando el público general) el término *violencia vicaria* como una extensión de la violencia de género. Se refieren al hombre (y digo *hombre* con toda la intención) que daña a sus propios hijo en venganza contra la madre. Yo conozco muchos casos de estos, por desgracia, pero el término *vicaria* se usa de manera errónea, porque, desde el punto de vista técnico del lenguaje psicológico, *vicario* hace referencia al aprendizaje por observación. Pero, bueno, esta no es la mayor pega que le podemos poner. El problema viene al asimilar que se asocie siempre a la violencia de género (García *et alii*, 2021), con lo que se asume que las mujeres no ejercen violencia vicaria, de lo cual puedo dar fe que no es cierto. Hasta el momento, se le había llamado *síndrome de Medea*¹⁵ cuando era la mujer quien quería vengarse del hombre a través de los hijos. Tampoco me gusta el nombre, porque la venganza no tiene género. Las entidades públicas a veces también usan el término *violencia vicaria* aplicado a la alienación parental cuando la ejerce el padre contra la madre, lo que es un eufemismo para no entrar en polémica, ya que la alienación parental como tal no existe.

Violencia familiar

Mucho se ha criticado la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género por diferenciar de manera injusta la violencia del hombre contra la mujer de otros tipos de violencia intra-

¹⁵ Medea es un personaje de la mitología griega. Jasón la abandonó para casarse con otra y se vengó matando a los hijos. A la novia le regalo un manto que prendió en llamas y la quemó viva. A quién se le ocurre aceptar un regalo de un ex de tu pareja.

familiar. Se da la circunstancia de que, si una pareja se pelea y ambos se agreden, la agresión del hombre contra la mujer es considerada violencia de género y tiene una pena, mientras que la agresión de la mujer al hombre se juzga como violencia familiar y tiene otra pena distinta e inferior. Personalmente, creo que la distinción está justificada, ya que la violencia ejercida sobre la mujer es estructural y con un entramado secular, pero este es otro debate para otro libro.

He conocido menos casos en los que la madre fuera la agresora y el padre el protector, pero ahí están; y no han sido pocos. Explico un caso que he conocido: Ramiro es un directivo de una empresa pequeña, no es millonario, pero vive bien, economía saneada y una buena posición social en una capital de provincia. Tiene una hija de un año, María. Viene a mi consulta desesperado porque está pensando en separarse de su mujer. Cuenta que su mujer se quedó embarazada para *pillarlo*, que él fue ingenuo y picó, pero que en realidad no se querían. Naturalmente aquello no funcionó. Dice que ella solo piensa en gastar y en vivir bien, que se desentiende de la niña y, lo que es peor, que cuando la niña llora mucho, la zarandea. Que entonces él se la quita de los brazos y sale corriendo a su habitación y la consuela. Que la madre no le da bastante de comer por miedo a que la bebé engorde y se ponga *fea* y que él ha contratado una niñera y ha descuidado sus negocios por vigilar que la niña coma. Que está muy preocupado por la niña, que él quiere separarse pero no piensa dejar sola a su hija con la madre, que no se fía de ella.

Su pregunta es muy dura de responder: «¿qué perjudicará menos a mi hija, que me quede con ella y sufra las discusiones y los gritos o que me vaya y la deje con su madre?» Obviamente, mi respuesta es que, sin evaluar a la madre, no puedo saberlo. Le propongo ir a mediación o hacer una separación guiada por un profesional. No volvió, así que no sé cómo evolucionó el caso, pero sospecho que no acabó bien para la pequeña.

Podría poner varios ejemplos de madres esquizofrénicas. Cuando digo *esquizofrénicas* no lo digo de manera despectiva, sino literal. Conocí una que pensaba que su hijo estaba poseído por el demonio y cada vez que el niño de seis años se le acercaba, encendía un mechero y lo agitaba delante de él. No estaba diagnosticada, pero con semejante currículum no se puede negar que algún trastorno tenía. Cuando la cité a la consulta, me enseñó unas fotos de velas negras para un ritual y me contó que llevaba un cuchillo de cocina en el bolso, con lo cual ya di la entrevista por finalizada; adiós, buenas tardes y que usted lo pase bien, ya nos vemos en el juicio.¹⁶

También me he encontrado con psicópatas femeninas. Maravillosas actrices que utilizan los mecanismos legales y los recursos administrativos de ayuda a

¹⁶ Estoy pensando escribir otro libro sobre las creencias mágicas en los procesos de familia.

las víctimas de violencia de género para manipular, mentir y hacer daño. Son las menos, en mi opinión, pero haberlas, haylas y causan un daño incalculable no solo a su entorno, sino a la sociedad en general, porque consiguen que no se crea a las víctimas legítimas de la violencia machista.

Se habla poco de otros casos donde la violencia y el maltrato lo ejercen otros miembros de la familia, como los hermanos mayores o los abuelos. Sin embargo, tampoco son casos raros o infrecuentes, algunas veces con el conocimiento y beneplácito de los padres. Es muy doloroso para unos padres asumir que un hijo agrede de manera significativa al otro, sobre todo cuando el mayor es adolescente y el pequeño un niño, por lo que pueden justificarlo como algo normalizado. Si el mayor es agresivo con el pequeño, suele serlo también con los padres y los compañeros de clase. Los celos y la envidia entre hermanos, aunque suelen ser una parte sana del desarrollo, pueden volverse destructivos cuando alcanzan cierto grado patológico.

Venga de donde venga, la violencia dentro de la propia familia genera en los más pequeños daños neurológicos constatables y un apego desorganizado que dejará una propensión a la psicopatología, en especial a los trastornos de la personalidad, la depresión, la ansiedad, la anorexia y otros. Por un lado tenemos una persona con poca capacidad de racionalizar e interiorizar sus experiencias traumáticas, en permanente estado de alerta, y con unas emociones negativas a flor de piel. Las representaciones mentales formadas en la infancia la llevan a la representación de un mundo malvado, donde fácilmente la atacarán y del que debe defenderse, y con un autocontrol y una autoestima mínimos. Por otro lado, los ejemplos que ha interiorizado y que se le han enseñado son agresivos. ¿Cuál es el resultado? Violencia hacia sus propios hijos o hacia sus parejas. O bien sumisión y confusión entre cariño y dolor según cual sea el modelaje que ha tenido de sus propios padres. Así se transmite la violencia de padres a hijos. No es una ecuación matemática, ni todos los maltratadores han tenido una infancia traumática ni todas las personas que han tenido infancias traumáticas serán maltratadoras, pero hay una evidente correlación. Cuando vemos a una mujer asumir lo que vive en su casa (humillaciones, golpes y abusos) y rascamos un poquito, muchas veces encontramos que ha elegido a su pareja siguiendo el referente de apego paterno que ha recibido en su infancia. No es justificable, pero muchos maltratadores sí han sido niños maltratados. Por lo tanto, el nexo es firme.

8. APEGO Y ABUSO SEXUAL INFANTIL

Definir el abuso

Los abusos a menores, sobre todo cuando se llevan a cabo con niños pequeños, producen repulsión y morbo a partes iguales. Tenemos la imagen de que debe ser algo muy grave, que traumatiza terriblemente al niño. Choca de frente con la imagen del niño inocente y puro; en el imaginario popular, ese niño se pervierte, quizá para siempre, queda estigmatizado. Cuando pensamos en abusadores, pensamos en pederastas, hombres de mediana edad solitarios, casposos y repugnantes. Lo asociamos también a ambientes desorganizados, pobres, promiscuos, que miramos con pena y cierto asco, como si fuéramos superiores, como si fuera algo que ocurre en un universo paralelo, lejano a nuestra realidad cotidiana. Nada de eso, la mayoría de los abusadores son hombres comunes y corrientes, de cualquier clase social y casi siempre parientes cercanos de la víctima; que abusan de los niños no porque tengan una preferencia especial por ellos, sino porque son víctimas fáciles, están ahí, disponibles, y es sencillo convencerlos de que no hablen. A veces son adolescentes o chicos jóvenes, hermanos mayores, primos, tíos o abuelos; más raramente, madres o abuelas.

Cuando el abusador es el padre, casi siempre encontramos además violencia de género, ya que considera que los niños, en especial las niñas, son suyos y por lo tanto son cosas que puede usar como prefiera, como también lo es su mujer. Por ello no son exactamente pederastas que vayan buscando niños, sino que abusan de los suyos porque son suyos, como una extensión del poder que ejercen sobre ellos. La mayor parte de los abusos no implican violencia, coacción, ni penetración: son tocamiento de genitales, visionado conjunto de pornografía, hacer que el niño los masturbe y similares; y utilizan la confianza del niño y su cariño, es decir, se valen del apego para abusar del menor. según un informe de la

asociación Vicky Bernadet, de Barcelona, hasta un 15 % de los niños menores de diez años han sufrido abusos en algún grado. Se producen más frecuentemente en niñas, pero también los niños son vulnerables.

Los casos de abuso son muy difíciles de detectar y mucho más de probar, porque muchas veces no hay ningún signo externo ni prueba objetiva presentable, solo el relato del niño. Y hay que probar que este relato es creíble y no inventado o inducido. La credibilidad del testimonio infantil en caso de abuso sexual resulta extraordinariamente difícil para el profesional, se necesita mucha pericia para llevar a cabo un interrogatorio sin manipular la información. La entrevista debe ser grabada y luego visionada por otro profesional con experiencia que saque sus propias conclusiones utilizando un protocolo estandarizado con unos patrones comunes (Gea – 5 Juárez, 2004). El informe final deben redactarlo los psicólogos e incluir en él los aspectos en los que están de acuerdo, así como las divergencias que puedan haber.

Los juzgados están saturados de denuncias de abuso infantil. Unas fundamentadas, otras increíbles. Recordemos que estamos hablando de un delito que se juzga por el código penal. Sin embargo, aunque se han hecho esfuerzos muy notorios por mejorar las condiciones de la declaración de los niños y por flexibilizar y mejorar las herramientas de que se dispone para su protección, la verdad es que la justicia no está hecha para ellos ni se adapta a su idiosincrasia. Rara vez se cree a los niños pequeños (y mayores), de modo que el delito queda impune en la mayor parte de los casos, salvo que haya lesiones o pruebas materiales, como restos de semen, enfermedades venéreas u otras. En un estado de derecho, la presunción de inocencia debe prevalecer y la justicia española es garantista con los derechos de los acusados. No es un defecto, sino una virtud, tener un sistema diseñado de esta manera.

Sin embargo, la revictimización judicial de los niños es muy alta, muchas veces es más perjudicial el periplo que deben pasar hasta llegar al juicio, si lo hay, que el propio abuso. Cuando el delito no se ha podido probar, muchas veces se señala injustamente a las madres como inductoras de una mentira o se las tacha de perturbadas, cuando lo único que intentan es proteger desesperadamente a sus hijos. Pagan justos por pecadores, como dice el refrán.

Desvelando el abuso

Al momento en que el niño cuenta el abuso, lo llamamos *revelación*. Lo habitual es que se produzca espontáneamente, de forma inesperada, y que se lo cuenten a un adulto de confianza: un familiar, un amigo, a veces incluso un profesor. Sucede

con mayor facilidad en el momento del baño o cuando el niño hace sus necesidades. Lo más habitual es que la reacción inicial del adulto sea la incredulidad, restarle importancia o no hacerle caso al niño, o bien un absoluto desconcierto y horror. Evidentemente, estas reacciones son naturales y no se le puede pedir que la persona sepa qué hacer y qué debe decir, pero resulta de vital importancia que el adulto que recibe el mensaje escuche al niño sin asustarlo. La reacción de incredulidad hace que el niño guarde silencio, y la reacción de pánico, que también se asuste (piensa que ha hecho algo malo) e intente echarse atrás, diciendo que no era verdad o que no se acuerda. Hay que tener claro que el niño normalmente va a proteger al adulto, con lo cual, si recibe mensajes de *esto está mal, esto no se hace o no volverás con papá*, el niño intentará retractarse para proteger al abusador, al cual normalmente le une un lazo de afecto.

A partir de ahí, el adulto que ha recibido la revelación tiene por delante decisiones muy difíciles, ya que el camino que hay que recorrer es confuso, triste, largo y muy doloroso. Lamentablemente, no hay un protocolo unificado de actuación y las entidades clínicas no se coordinan con las judiciales, sino que actúan por separado.

Lo primero que el adulto debe pensar es en hacer una exploración pediátrica del niño en busca de posibles señales físicas del abuso. No suele haberlas, pero es necesario descartar lesiones. Hay que actuar rápidamente, ya que, si hay alguna señal, como hinchazón o rojez de los órganos genitales, esta desaparece muy rápidamente. A partir de aquí, si hay alguna señal sospechosa, el médico puede insistir en poner la denuncia de oficio si no lo hace el responsable del menor.

En algunos hospitales de España, muy pocos, existen unidades especializadas en abusos, normalmente de carácter privado, ya que no lo cubre la Seguridad Social. Acceder a ellas no es nada sencillo, porque están saturadas. También existen entidades privadas, asociaciones sin ánimo de lucro, que hacen tratamiento, pero no diagnóstico, porque decidir si ha habido abuso es un asunto delicado y con muchas ramificaciones.

Normalmente el adulto tiene dificultades para poner la denuncia, puesto que desconoce si lo que dice el niño es real o si solo lo ha malinterpretado. El juzgado debería ser la entidad idónea para determinar si el abuso ha existido, ya que tienen psicólogos especializados, formados y entrenados para hacerlo. Sin embargo, no siempre sucede así. Antes de pasar al equipo de psicólogos del juzgado, la denuncia debe pasar por las manos de un juez instructor, que le puede dar curso o archivarla. Son muchísimos los casos que se archivan sin darles curso, porque no hay una base suficiente para apoyar la demanda y porque los juzgados van desbordados de trabajo.

Según Save the Children, solo un 30 % de las denuncias llegan a juicio. A veces, haber pasado por una entidad que haya hecho un informe preliminar ayuda a pasar el filtro. Por ejemplo, el informe de un psicólogo forense de parte puede ayudar a apoyar la denuncia. Sin embargo, en otras ocasiones, presentar un informe privado perjudica a la causa, porque puede entenderse que ha habido mala fe y manipulación por parte del que presenta la denuncia. Por otro lado, un informe anterior contamina el relato del menor y le resta credibilidad.

El problema viene por la siguiente cuestión, si un niño tiene que contar un relato varias veces, además de la revictimización que ello supone para el niño, este puede *contaminarse*. El niño adquiere un vocabulario adulto, desvirtúa los hechos, aun sin querer, solamente con la repetición. Es un círculo vicioso: sin informe de parte, la denuncia se archiva; con informe de parte, se contamina el relato. Una vez que el juzgado rechaza una demanda, el resto de las entidades públicas y privadas suelen rechazar también el caso y entonces sí que hay que recurrir al forense privado. Cuando la denuncia se archiva, ni siquiera se notifica a la parte denunciante, que simplemente queda en suspenso meses y meses. No obstante, si la denuncia se cursa, pueden pasar meses hasta que los psicólogos del juzgado pueden hacer un hueco al caso.

Mientras tanto, se suelen suspender las visitas del presunto abusador y se establece un punto de encuentro para poder llevar a cabo el contacto con normalidad. Si el abuso ha existido, el larguísimo tiempo que pasa entre que se cursa la denuncia hasta que se examina al niño puede hacer que el niño olvide detalles cruciales de lo vivido. Si el abuso no ha existido, las consecuencias para el niño y para el presunto agresor son dramáticas, puesto que pierden el vínculo que los une. Me consta que lo que cuento suena absurdo, pero sucede tal cual lo expreso.

Según denuncia Save the Children, un niño puede pasar por cinco o seis exploraciones distintas en un mismo caso: la policía, el médico, los servicios sociales, los psicólogos de parte, los privados, etc. Para intentar poner orden en este baile, esta ONG está potenciando la creación de las *casas de los niños*, las *Barnahus*, siguiendo el modelo islandés. Un lugar donde se centralizan el resto de los servicios y donde se intentan evitar las declaraciones repetidas. Por ahora, se ha abierto una instalación de este tipo en Tarragona¹⁷ y se espera extender el modelo a todo el territorio español.

Cuando la denuncia prospera, si el juzgado cuenta con suficientes recursos, se lleva a cabo la llamada *prueba preconstituída*. Un psicólogo especializado (o dos), que trabaja en el juzgado penal, lleva al niño a una sala de juegos; a conti-

¹⁷ A la cual es prácticamente imposible acceder por parte de las familias, pero este es otro tema.

nuación, pasa a otra sala vacía, donde solo hay una mesa y dos sillas. Allí, el psicólogo interroga al menor sobre lo sucedido, primero con preguntas abiertas y luego buscando más detalles. Esta conversación se graba y así se evita que el niño tenga que declarar en el juicio; en la vista oral solo se presenta la grabación. En la sala contigua, a través de un espejo unidireccional, el juez, los abogados, el acusado y a veces los peritos de parte, pueden escuchar la conversación en directo y luego pasar preguntas al psicólogo para que se las formule al niño. En Andalucía, desde hace ya algunos años, además de en el juzgado, esta exploración puede hacerse desde la Fundación Márgenes y Vínculos y la Asociación Andalucía para la Defensa de los Derechos de la Infancia y Prevención del Maltrato Infantil (ADIMA), que llevan más de una década evaluando y tratando todos los casos de abusos detectados en su territorio por encargo de la Junta de Andalucía, en coordinación con los juzgados, lo cual simplifica y agiliza los trámites.

Una vez hecha la grabación, dos psicólogos especializados deben estudiarla y emitir un informe donde señalan si el relato del menor resulta *creíble, no creíble o indeterminado* según una serie de factores analizados. Llevar a cabo la entrevista preconstituida y elaborar este informe cuando se trata de preescolares creo que resulta la tarea más difícil y dura que se le puede encargar a un psicólogo forense. El profesional debe ganarse la confianza del niño, romper su código de silencio y, además, distinguir entre tres posibilidades: que el relato sea real, que sea inducido por un adulto (adrede o sin querer) o que todo se trate de un malentendido. En niños pequeños se puede descartar la fabulación y la mentira, ya que no son capaces de inventar por sí mismos un relato de abuso, pero en niños más mayorcitos y sobre todo adolescentes esta posibilidad hay que tenerla presente durante toda la exploración.

Es muy complicado decidir que un relato de abuso es creíble (jamás cierto, ya que hablamos de probabilidades, no de hechos probados), se requiere una seguridad y una certeza que muchas veces los profesionales no tenemos, en parte, porque las consecuencias de equivocarnos, sea en un sentido o en otro, son muy graves y, en parte, porque los instrumentos de evaluación de los que disponemos actualmente son rudimentarios. Existe aún mucha incredulidad en la sociedad en relación con el abuso y es más fácil pensar que son invenciones que mirar a la verdad de frente y ver que le puede pasar al hijo de cualquiera.

Cómo se lleva a cabo el abuso

En la mayoría de las ocasiones, el abuso se lleva a cabo con el consentimiento y la aquiescencia del menor. Es decir, se lleva a cabo mediante la manipulación del apego, aprovechando la inocencia del niño y su absoluto desconocimiento de la sexualidad. No se suele utilizar la violencia, ni física, ni verbal. Todo lo contrario, se convence a los niños como parte de un juego, una forma de demostrar cariño. Se trata de envolver al niño en un clima de complicidad, de secreto compartido, de hacer que el menor se sienta único y especial enseñándole un conocimiento que los demás niños no tienen. Aunque es cierto que corren más riesgo de ser abusadas las niñas, los niños pequeños también son víctimas fáciles y frecuentes. Para los niños se trata de una actividad lúdica, a la que se acercan sin temor ni desconfianza. Los adultos tocan continuamente a los niños, para bañarlos, para limpiarlos para ver si tienen pupa... Por lo tanto, no tienen el concepto de *partes íntimas* ni son capaces de discernir qué tocamientos son adecuados y cuáles son perversos. Son completamente vulnerables y fáciles de manipular.

Los argumentos que suelen manejar los abusadores con los niños son los siguientes:

- La autoridad. Igual que el niño debe obedecer cuando se le dice que recoja los juguetes, tiende a obedecer en otras circunstancias.
- El cariño. Besos y abrazos mezclados con caricias sexuales.
- El secreto, la intimidad compartida. *No debes contárselo a nadie. Es un secreto entre nosotros y lo secretos no se cuentan, ¿verdad? Si lo cuentas, podría pasarme algo malo porque otras personas no lo pueden entender.*
- El conocimiento prohibido. *Esto son cosas de mayores, yo te lo enseño a ti porque eres mi niña, esto te hace saber más cosas que otras niñas y te ayudará cuando seas mayor.*
- El sentimiento de ser especial. Los regalos que le hace a este niño y no a otros, *eres especial, eres mi niña.*

El abusador mezcla cariño, regalos, abrazos con actos sexuales que el niño no puede identificar como tales. Por lo tanto, a corto plazo, el niño no manifiesta ningún síntoma ni es posible reconocer el abuso de ninguna forma si el niño no lo cuenta. Lo que resulta aún más difícil de entender para un observador profano es que el niño muchas veces busca el contacto con el abusador en primer lugar porque le quiere y le hace sentir importante, pero también porque siente placer físico con las caricias, aunque nos repugne esta idea. De hecho, muchos llegan por primera vez al orgasmo, lo que les asusta y les desconcierta, pero también les

gusta, lógicamente. Este hecho da pie al abusador a pensar que lo que hace no es malo para el niño, que le está enseñando y que en realidad es positivo, incluso educativo; que es la sociedad la que con su hipocresía no quiere aceptar un hecho natural como la sexualidad infantil.

Sin embargo los niños, que no son tontos, pronto se dan cuenta de que lo que están haciendo está *mal* y empiezan a asociarlo a algo sucio y malo, pero que al mismo tiempo les une con el abusador. Se dan cuenta de que el abusador los busca a solas, que lo que hacen es algo oculto, escondido, que deben callar y de que no lo hacen con el resto de los adultos, lo cual les da la pista de que es algo malo. Es una dualidad que no tiene solución, no pueden escapar de este círculo porque sienten culpa y vergüenza de lo que les está sucediendo y consideran que es algo que les sucede solo a ellos porque realmente tienen algo especial, por lo tanto merecen lo que les pasa. Los niños muchas veces no callan el abuso porque tengan miedo de hablar o porque se les haya amenazado si hablan, sino por lealtad con el abusador, por miedo de que le pueda pasar algo malo a este. Cuando lo cuentan, a veces sin querer, en las situaciones más inesperadas, y ven las consecuencias, se sienten mal por haber traicionado al abusador y piensan que dejar de verlo sucede realmente como un castigo por haberse portado mal y haber hablado cuando debían callar.

Es posible que, si el contacto ha sido esporádico, no violento y con alguien poco cercano emocionalmente, el abuso pase sin consecuencias graves, pero el abuso intrafamiliar repetido produce interferencias en el desarrollo posterior que se suelen manifestar en la adolescencia. La enseñanza que aprende el niño abusado es la de dejar que hagan con su cuerpo lo que quieran para ser amado. El vínculo se corrompe y produce una confusión total entre sexo y cariño. En la adolescencia aparecen las conductas de riesgo y la hipersexualidad, hay un riesgo elevado de caer en la prostitución, porque no es más que una prolongación del abuso de la niñez, donde también recibía premios y regalos por el contacto sexual. Se ha relacionado también con la anorexia, la bulimia, el trastorno límite de la personalidad, las conductas autolíticas y el consumo de alcohol y drogas. Cuando estas niñas abusadas llegan a madres, puede producirse una transmisión generacional del abuso, pueden conocer e incluso consentir el abuso de sus propias hijas. En los niños, puesto que la gran mayoría de los abusadores son adultos varones, produce problemas en la identidad sexual y confusión sobre su propia orientación sexual, tienden a repetir el abuso más tarde con sus propios hijos.

La bibliografía existente asocia el abuso sexual con el apego desorganizado, pero se habla casi siempre de niños cuya custodia se ha retirado a los padres, ya que el abuso se asocia a condiciones de vida muy precarias y lamentables, con

violencia sistemática y grave, así como negligencia notoria; con lo que el abuso es uno más de los factores que dañan al niño. Cuando el abuso ha sido vivido por el niño con horror, rechazo y violencia, las posibilidades de desarrollar un trastorno grave, como la disociación, resultan más altas. Para soportar lo insoportable, las personas se distancian de sí mismas, alejan el cuerpo de la mente y esta conducta, que en un proceso traumático es adaptativa, resulta gravemente incapacitante en la vida cotidiana e incluso ocasiona trastornos mentales. Cuando se trata de un abuso con manipulación, no tenemos claras aún cuales son las consecuencias para el apego. No parece que exista un tipo de apego específico asociado al abuso sexual, más allá de la aparición de gestos y caricias inadecuadas por parte del niño hacia los adultos. Lo que está claro es que un adulto capaz de utilizar a un niño para satisfacer sus propias necesidades sexuales está utilizando al niño como un objeto de su propiedad. Por esta razón, muchos abusan de sus hijas, nietas o hermanas, porque las consideran *suyas*, y no actúan de la misma manera con desconocidas. Así, el abuso está íntimamente relacionado con la violencia de género y es muy probable que, si el niño es abusado, la madre haya sido maltratada. En cuanto a la cosificación del niño, se puede hablar de un abuso emocional además de sexual; nuevamente nos retrotraemos a la falta de empatía hacia el menor.

A Rebeca, de cuatro años, la pillaron desnuda con otra compañera en el baño. Entonces le contó a su profesora que lo había hecho porque lo había visto en la tele con su papá, mientras le tocaba la *cuca*. El colegio cumplió su función y presentó el caso a servicios sociales, los cuales instaron a la madre a denunciar. Sin embargo, los casos como el suyo abundan y el juez, sin considerarlo relevante, lo cerró. A partir de entonces, ninguna entidad pública quiso evaluar a la niña. Por lo tanto, fuimos dos peritos privados quienes presentamos informe. El caso se reabrió y se envió a la menor a un punto de encuentro. Cuando el equipo del juzgado evaluó a la niña, habían pasado dos años y, por supuesto, para la niña era agua pasada, ni quiso hablar ni era posible sacar nada en claro, pero nunca volvió a tener una relación normalizada con su progenitor.

A Juan, de doce años, lo intentó toquetear varias veces su hermanastro, de veintitrés años, el hijo de su padre con su segunda mujer. Denunció y tuvo que declarar delante de un tribunal, en un estrado. A puerta cerrada, eso sí, y con el juez sin toga. Sufrió la persecución de la familia del hermanastro y la presión de su padre, que lo consideraba un mentiroso. Juan explicó los hechos a la profesora, a la policía, al juez, a mí, a los servicios sociales y a los profesionales del punto de encuentro al que fue derivado más tarde. Una odisea que le dejó secuelas psicológicas graves. No es nada raro que los niños se vean obligados a repetir una y otra vez su historia. ¡En algún caso he llegado a leer hasta diez informes sobre lo mismo!

¿Abuso sexual o juego infantil?

Cuando a nivel popular hablamos de abuso, parece que todos tenemos una imagen clara de lo que queremos decir, pero, cuando entramos a valorar cada caso particular, vemos que los hechos no son nunca tan sencillos. Parecerá una tontería, pero uno de los grandes problemas que hemos tenido que afrontar a la hora de valorar un posible abuso es que no hay un consenso en definir qué es y qué no es el abuso sexual infantil (ASI). Por ejemplo, ¿podemos hablar de abuso sexual si un niño ha sido fotografiado desnudo y se ha colgado en una red de pederastas? ¿Y si el presunto abusador es otro niño? En psicología ha habido cierto consenso en aceptar la definición de National Center of Child Abuse and Neglect que, ya en 1978, definió el abuso sexual como los contactos e interacciones entre un niño y un adulto cuando el adulto (agresor) usa al niño para estimularse sexualmente a sí mismo, o bien al niño o a otras personas. El abuso sexual también puede cometerlo una persona menor de dieciocho años cuando esta es significativamente mayor que el niño (la víctima) o cuando está (el agresor) en una posición de poder o control sobre otro menor (Pereda, 2010) Ahora bien, ¿cuándo podemos decir que hay desigualdad de poder?, ¿cuántos años de diferencia entre los participantes justifican un abuso?

Desde el punto de vista legal, la cosa es aún más enrevesada. El código penal español establece una diferencia entre menores y mayores de dieciséis años. El artículo 183 establece que «El que realizare actos de carácter sexual con un menor de dieciséis años será castigado como responsable de abuso sexual a un menor con la pena de prisión de dos a seis años». Ahora bien: ¿qué es un acto sexual? Y la cosa se complica porque en el punto 186.4 añade que: «El consentimiento libre del menor de dieciséis años excluirá la responsabilidad penal por los delitos previstos en este capítulo cuando el autor sea una persona próxima al menor por edad y grado de desarrollo o madurez». El problema es que muchos abusos sexuales a niños y niñas en edad infantil los cometen menores de dieciocho años, menores de dieciséis e, incluso, menores de catorce, sin responsabilidad penal.

No tienen nada de raro los abusos de un hermano mayor al pequeño, o bien entre primos. ¿Hasta qué punto podemos considerarlo un juego cuando un niño de once años manipula y chupa los genitales de su hermanita de tres años? El acceso cada vez más generalizado y precoz de los niños a la pornografía (pornografía violenta, además) hace que empiecen a ser frecuentes conductas que hasta hace unos años solo se veían en niños que a su vez hubieran sido abusados; ahora las llevan a cabo por influencia de las imágenes inadecuadas a las que tienen fácil acceso.

La mayoría de los padres, si se les pregunta, nunca se imaginarían que sus hijos de once, diez o incluso ocho años ven asiduamente pornografía. Los niños insisten en tener un móvil y los padres lo entregan sin ningún control parental, porque son incapaces de pensar que sus hijos tengan intereses sexuales a corta edad. Piensan que *es demasiado niño, es muy infantil, no sabe nada de estas cosas*. Llegó hace poco un chaval de doce años a consulta porque su madre lo había pillado suscrito a una página de pornografía especializada en prácticas sadomasoquistas. Sin embargo, ese mismo chico nunca había oído hablar de la regla ni sabía qué era la menstruación.

Por lo tanto, para distinguir el juego de exploración sexual, que es una conducta saludable y lógica en los niños, de un abuso, habría que fijarse sobre todo en un criterio muy sutil y esquivo que es la desigualdad de poder. Cuando un niño de tres años se relaciona con uno de ocho, hay una desigualdad de poder, puesto que los niños establecen jerarquías según la edad y, por lo tanto, los mayores tienen autoridad sobre los pequeños. Por esta razón, nunca se debería hablar de un juego entre iguales cuando los participantes tienen más de cuatro años de diferencia de edad; y, si se produjesen prácticas sexuales en este contexto, estas serían siempre abusivas, aunque no hubiera coacción ni violencia, porque sí habría un uso de la autoridad moral de uno sobre el otro. Asimismo, puede haber abuso cuando un niño fuerza a otro de la misma edad o lo coacciona abiertamente, como sucede en los casos de *bullying*, donde cada vez más se mezclan abusos sexuales junto con el resto de las prácticas del acoso escolar.

Tergiversando los hechos

Cuando los niños espontáneamente cuentan un suceso, hay que creerles, porque no mienten (Pereda, 2010). Es la conversación posterior al suceso la que puede desvirtuar los hechos hacia un sentido o el otro y, por eso, es importante no insistir en lo ocurrido ni alarmarse, sino acudir a un especialista que pueda analizar la información sin manipularla. Por ejemplo, estas son algunas declaraciones reales de niños pequeños abusados:

«Papá me toca con un palo».

«El abuelito me pone en sus rodillas y me dice que le coja la colita hasta que hace espumita».

«El papa cuando estoy durmiendo viene y se mete conmigo en la cama y me toca el culito de delante» (las niñas confunden vagina y glúteos muy frecuentemente).

«El tato me da besitos en la pilila, pero dice que no se lo cuente a nadie».

«Papá hace pis conmigo, yo le limpio el pipí y sale más pipí».

Sin embargo, cuando el adulto es un poco alarmista o tiene razones para desconfiar del otro adulto que acompaña al niño, puede que se produzcan confusiones o episodios inocentes que el niño cuenta sin malicia y que, luego, bajo el influjo de los adultos, adquieren un matiz perverso. Por ejemplo:

ANITA. Hoy papá me ha puesto crema en el culito y me ha hecho daño, estoy enfadada con papá.

MAMÁ. ¿Que ha hecho qué? [*Respingo*].

ANITA. Pues eso, crema en el culo.

MAMÁ. [*Asustada*]. ¿Y cómo lo ha hecho?

ANITA. Pues con un dedo, así. [*Saca un dedo y lo agita*]. Y yo no quería.

La madre siente que el suelo se desmorona bajo sus pies y la imaginación le corre como un caballo al galope. Silencio de mamá, Anita ya se da cuenta que está pasando algo malo, pero no sabe el qué.

MAMÁ. ¿En el baño? ¿Tenías las braguitas o no?

ANITA. Papá me bajó las braguitas.

MAMÁ. Y luego te frotó con el dedo.

ANITA. Sí, eso.

MAMÁ. Pero ¿por qué?

ANITA. No sé.

MAMÁ. Pero, exactamente, ¿cómo fue?

ANITA. Que no sé, pesada. Déjame en paz.

Por supuesto, la madre queda convencida de que Anita oculta un terrible secreto que no se atreve a contar. Sus miedos la traicionan y su propia experiencia con el padre (de rabia, dolor y desconfianza) le juega una mala pasada. En realidad, la secuencia completa del episodio es que Anita fue a hacer caca y estaba un poco estreñida, le dolía y papá le puso una crema antihemorroidal para calmar el escozor. ¿Qué iba a hacer, dejar a la niña sucia o irritada?, pero si la madre sigue insistiendo, Anita terminará por contar y por creerse una historia perversa, incluso desarrollará miedo al supuesto abusador por contagio con la madre. De modo que no son los niños los que fabulan, sino los padres los que distorsionan la información por sus propios prejuicios. Esta es una situación que daña la credibilidad de los niños abusados y que, aunque sea menos frecuente, es posible y se

ha de tener en cuenta a la hora de hacer un diagnóstico diferencial o un informe forense. Lamentablemente, a veces diferenciar un relato real de otro inducido es casi imposible y resulta muy arriesgado aventurar una hipótesis que tendrá una grave repercusión en la familia.

Un problema muy frecuente de las niñas que también conduce a confusión son las llamadas *sinequias vulvares*, la unión de los labios vaginales, que son muy frecuentes y pueden causar escozor y molestias, con lo que la niña se rasca continuamente y alarma a los adultos, quienes lo confunden con la masturbación compulsiva o con las lesiones producidas por el roce de una mano adulta.

También la masturbación infantil alarma a los padres muchas veces de forma innecesaria, ya que el mito de que los niños son inocentes y absolutamente ajenos al sexo es falso. Los lactantes se frotan con las manos, con objetos e incluso contra los padres, porque así obtienen satisfacción física, tanto los niños como las niñas. No hay que confundirlo con la hipersexualidad que produce el abuso. Que dos niños se desnuden y se toquen es un hecho evolutivo totalmente sano y natural. También que tengan curiosidad por el cuerpo de los adultos e intenten tocar sus partes íntimas. Lo que ya nos puede indicar un abuso es el uso de objetos, de penetración, del sexo oral y la obsesión continuada y repetida por todo lo sexual.

Precisamente la masturbación alarmó a una madre que me trajo a un niño de seis años por un presunto abuso. Me mostró un video del niño en la bañera muy divertido tocándose sus partes y poniendo caritas mientras se le grababa. La madre me lo enseñó consternada y horrorizada, pero a mí me pareció totalmente sano y natural. Yo no vi signos de abuso por ninguna parte. En cambio, lo que me pareció un indicativo claro de una fabulación de la madre es que me contó que, con tres años, su hijo entró a una iglesia y se puso a rezar pidiendo otro padre. No es propio de un niño de corta edad semejante historia. Aun así, hice la exploración, hasta que en un momento dado ocurrió esto:

NIÑO. Y eso fue lo que pasó, pero yo no miento, ¿eh?

MARTINA. De acuerdo, cariño, ya sé que no mientes. [Aunque tenía mis dudas, desde luego].

NIÑO. ¿Y lo he hecho bien?

MARTINA. Bueno, recuerda que no es como en clase, no se hace bien ni mal. Tú cuentas lo que te ha pasado y cómo lo recuerdas.

NIÑO. Es que mamá me ha dicho que, si lo cuento bien, me dará un regalo. ¿Tú le dirás a mamá que lo he hecho bien?

MARTINA. Mmm. (*Duda de qué decir*).

NIÑO. Salgo a decirle a mamá que me compre un juguete.

Y salió corriendo de la habitación. En la entrevista con la madre, esta negó haber ofrecido un juguete al niño por contar *la verdad*. Nunca supe si el niño nos manipulaba a las dos, si la madre manipulaba al niño o si todo era un malentendido, pero el abuso quedaba muy en entredicho y no pude hacer el informe.

Los niños no mienten ni inventan por sí mismos algo que no haya sucedido. Otra cosa es que su percepción infantil de lo que es grave no es como la nuestra. Pensar que los niños inventan episodios de maltrato o abuso como inventan monstruos o héroes es no conocer bien el psiquismo infantil. Un niño pequeño no tiene capacidad ni experiencia suficiente para inventar según qué cosas. Más adelante, en la preadolescencia, con el acceso demasiado fácil de los niños a la pornografía, sí que sería posible. De modo que, cuando un niño cuenta un suceso claramente sexual, o es real o es un recuerdo inducido, pero no puede ser una fabulación o mentira, porque no tienen esta capacidad.

Acusaciones de abuso basadas en la mala fe

Aunque, en mi experiencia, han sido poco frecuentes, también me he encontrado con falsas acusaciones de abuso totalmente maliciosas y orientadas a perjudicar al otro progenitor, este es uno de los últimos escalones de la *violencia vicaria*. Nunca he visto una denuncia deliberada y falsa de un padre contra una madre, pero sí de un padre hacia la nueva pareja de la madre. Recuerdo el caso de un niño de siete años: contaba que el padre toqueteaba a su hermana de cinco cuando ambos se habían acostado. El relato era claramente falso, me molesté en ir a casa del presunto agresor y comprobé que lo que el niño contaba no podía ser, porque desde donde el niño dormía era imposible ver a su hermana. El niño había sido adiestrado para mentir y presentaba un grado de distorsión preocupante; llegó a pegar a su padre cuando lo veía, con ocho años. Su hermana de cinco años también declaró en favor del abuso, pero era mucho más difícil de discernir si su relato era auténtico o inducido. Fue su hermano y la trayectoria del caso lo que nos dio la pista.

¿Cómo se puede lograr esta manipulación?

MAMÁ. Hoy no vas con papá.

NIÑA. ¿Por qué no?

MAMÁ. Papá te ha hecho algo muy muy malo. Sucio, feo. (*Procura asustar a la niña*).

NIÑA. ¿Qué hizo, mamá?

MAMÁ. Cuando seas mayor lo comprenderás.

Aquí se deja la conversación, que otro día puede continuar de la siguiente manera:

MAMÁ. (*Acostando a la niña, le da un beso y se pone a llorar*). Pobrecita, mi niña, pobrecita. (*La niña se contagia del sentimiento que la madre simula y llora también*). Es horrible lo que te hizo tu padre, pero yo te voy a proteger.

NIÑA. Sí, mamá, es horrible; ayúdame, tengo miedo.

MAMÁ. No, no tengas miedo, tienes que ser valiente. Nunca más dejaré que te ocurra algo así. No se hace eso con las niñas...

NIÑA. No, no quiero a papá, me hizo mucho daño.

MAMÁ. ¿Recuerdas donde te tocó? Te tocó tus partes, ahí, donde tienes las braguitas. Eso está mal.

NIÑA. No dejes que lo vuelva a hacer mamá, yo no quería.

MAMÁ. Claro que no, mi pequeña, ya sé que no querías, pero tienes que contarle para que todo el mundo sepa lo malo que es papá.

La niña, por su edad, no tiene capacidad para llevar la contraria a su madre, la dependencia natural de los cuidadores no se lo permite. De esta manera, acepta la palabra del adulto que tiene autoridad sobre ella, igual que acepta que dos y dos son cuatro o que no debe saltar en el sofá. Lo dice mamá (o papá) y esto es suficiente para que lo crea y lo interiorice como algo real. Sin embargo, la niña no es consciente del daño que su declaración puede hacer al adulto, no es capaz de entender las repercusiones de lo que se le está pidiendo que haga. Tampoco entiende qué es eso tan malo que se supone que ha hecho papá, por lo que el daño en el menor no viene de imaginar una escena sexual que no ha ocurrido, porque no la entiende y por lo tanto no la imagina ni le da el significado de un adulto. El daño a su personalidad viene de rechazar al progenitor alienado y de tener que ignorar los sentimientos del padre para poder agradar al manipulador.

También conozco historias de supuestos abusos que han machacado a personas inocentes, ya que, aunque el caso se cierre, a veces la suspicacia del entorno hace la vida imposible al presunto agresor sin que este tenga culpa ninguna. Una vez se presenta la denuncia y se admite a investigación, el investigado puede ser detenido (aunque sea una noche) antes de declarar al juez y apartado de la víctima para protegerla. Este protocolo es necesario para la protección del niño, pero a veces se alarga y constituye una agonía para todos los implicados.

Prevención del abuso sexual infantil

Para prevenir el abuso no basta con decirles a los niños *no vayas con desconocidos* o *eso no se toca* (en referencia a los genitales). Claro que se toca, se toca para lavarse, para hacer pipí, para descubrir el propio cuerpo... El problema no son los desconocidos, como ya he señalado anteriormente, sino los familiares. Se debería llevar a cabo un trabajo preventivo de educación sexual en cuanto el niño tenga suficiente capacidad verbal como para entender ciertos conceptos simples. Las partes del cuerpo deben nombrarse con su nombre correcto, para que el niño pueda explicar lo que experimenta, y habría que enseñarles que hay partes públicas y partes privadas, y cuándo y quién debe tocarlas. Que hay caricias buenas, que nos hacen sentir bien, y otras que son malas porque nos hacen sentir mal. Que hay secretos buenos, que nos hacen felices, como cuando compramos un regalo sorpresa para alguien, y otros que nos hacen daño.

La ignorancia deja desprotegidos a los niños. La nebulosa que rodea la sexualidad y las alusiones indirectas y llenas de metáforas absurdas confunden a los niños y los dejan indefensos ante el abuso, porque no pueden reconocerlo como tal. En este sentido, son avances importantes como la campaña de la ONU *Kiko y la mano*, un cuento fácil de explicar a los niños. Cada vez hay más material de este tipo, cuentos y dibujos, pero los adultos deben perder el miedo y la vergüenza de hablar claramente de sexualidad con los niños. La prevención pasa por el conocimiento. Si el niño sabe que lo que hace el adulto no es correcto y, sobre todo, tiene confianza suficiente con otro adulto como para contarlo (y el posible abusador lo sabe), la posibilidad del abuso se reduce considerablemente. Un simple *no*, rotundo y a tiempo, puede disuadir a un abusador.

A mi juicio, tres deberían ser los pilares de la prevención:

1. Hablar de sexo sin tapujos, aprender las partes del cuerpo y las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres.

Existen poquísimos libros que hablen de estos temas a los niños pequeños, ya que son temas con los que existen aún muchos prejuicios. En este sentido, yo recomendaría:

- *No le cuentes cuentos*. Editado por la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos (CEAPA); que puede encontrarse en formato libre aquí: <https://fundadeps.org/recursos/No-le-cuentas-cuentos-Cuento-sobre-sexualidad-para-leer-en-familia/>
- *Mi cuerpo es mi tesoro*. Margarita García Marqués (autora) y Nuria Díez Crespo (ilustradora). Ediciones Ardilla. 2018. Promovido por la asociación ASPASI.

- *¡Cuéntamelo todo!* Katharina Von Des Gathen (autora) y Anne Kuhl (ilustradora). Editorial Takatuka. 2016

2. Es necesario hablar con los adolescentes (y preadolescentes) de la pornografía, a la cual acceden con mucha facilidad, sin pasar ningún filtro. Conozco adolescentes que han visto triples penetraciones en internet, pero no saben qué es la regla. En este sentido, recomiendo el documento elaborado por Save the Children: *Tenemos que hablar de porno*. <<https://www.savethechildren.es/actualidad/Guía-tenemos-que-hablar-de-porno>>.

Enseñar al niño a ser asertivo y capaz de decir *no* cuando algo que hacen los demás le molesta, a distinguir entre caricias buenas y malas, cosquillas buenas y malas. Y hay que ser muy claro y rotundo con los adultos cuando al tocarlo, le molestan. Por ejemplo:

- *Kiko y la mano*. OMS. De libre difusión. <www.laregladekiko.org>
- *Ni un besito a la fuerza*. Margarita García Marqués (autora) y Nuria Díez Crespo (ilustradora). Ediciones Ardilla. 2018. Promovido por la asociación ASPASI.
- *Estela grita muy fuerte*. Bel Olid (autora) y Martina Vanda (ilustradora). Feneo. 2018.
- *Marta dice ¡No!* Cornelia Franz (autora) y Stefanie Scharnberg (ilustradora). Takatuka. 2009.

Pero, cuidado, entrenar a los niños a decir *¡no!* significa que dirán *no* cuando venga la vecina de enfrente y les pida un besito. Hay que ser consecuentes y, si les enseñamos que deben decir *no*, respetar que lo hagan.

3. Insistir en romper el secreto. Saber distinguir entre secretos buenos y secretos malos que no se deben guardar porque hacen daño. Por ejemplo:

- *¿De qué color es tu secreto?* Margarita García Marqués (autora) y Nuria Díez Crespo (ilustradora) Editorial Sentir. 2018. Promovido por la asociación ASPASI.
- *¿Tienes un secreto?* Casandra Vergara López. Cuatro hojas. 2020.

Como vemos, la asociación ASPASI ha promovido una serie de tres cuentos destinados precisamente a reforzar los tres puntos comentados: conocer el cuerpo, saber decir que no y romper el secreto. Los beneficios de estos libros se destinan a la propia asociación.

Y, aunque está mal citarse a una misma, yo misma he subido durante el confinamiento dos cuentos de este tipo, ayudada por mi hijo Víctor:

- *La regla de Kiko*. <<https://www.youtube.com/watch?v=8eHWNp-ZL-9U>>
- *Secretos buenos y secretos malos*. <<https://www.youtube.com/watch?v=aMLgnPq2rh0>>

No puedo cerrar este capítulo sin mencionar cómo la pandemia ha multiplicado los casos de abuso. No tengo datos, pero todos los trastornos mentales han empeorado con el confinamiento, así como todos los tipos de maltrato imaginables. Al cierre del libro, aún no hay datos estadísticos fiables o no los he encontrado, pero estos estudios llevan tiempo, ya saldrán.

9. APEGO EVITATIVO Y PSICOPATÍA

¿Quién es un psicópata?

El término *psicópata* genera en nosotros un escalofrío involuntario, un estremecimiento de repulsa y atracción a partes iguales. Inmediatamente se nos viene a la imaginación un repertorio de crímenes atroces, tema recurrente de libros y películas. Alguien debería dedicarse a investigar por qué nos atrae tanto aquello que a la vez nos repugna, no deja de ser curioso que una gran cantidad de personas perfectamente sanas sienta un interés morboso que roza lo patológico por los crímenes violentos, la sangre y las vísceras. Yo misma, sin ir más lejos.

Casi es imposible encender la televisión a ninguna hora del día sin que se vean actos violentos en varios canales al mismo tiempo. Y eso a pesar de que la criminalidad es algo lejano a nuestra experiencia cotidiana para la mayoría de nosotros. Sin embargo, hay que aclarar que los psicópatas asesinos son una minoría muy reducida. Tienen mucha visibilidad, eso sí, pero son muy pocos, por suerte. Por lo tanto, la mayor parte de los psicópatas jamás cometerán ni siquiera un acto delictivo o, al menos, punible según el código criminal. El doctor Hare, uno de los máximos estudiosos de este perfil humano, dijo una vez: «Si no pudiera estudiar a los psicópatas en las cárceles, me habría ido a la bolsa de Nueva York». (Punset *et alii*, 2008)¹⁸

El concepto *psicopatía* aparece en 1786, cuando Benjamin Rush publicó un ensayo en el que describía un cuadro clínico caracterizado por la ausencia de moral sin deterioro intelectual. Philippe Pinel, en 1801, acuñó el concepto *manía sin delirio*. Aquí ya vemos dos características importantes para definir al psicópata: ni está loco ni sufre una enfermedad que le impida dirigir la voluntad de sus actos. Es decir, comete maldades porque quiere hacerlo, no porque no pueda evitarlo.

¹⁸ Interesante entrevista al Dr. Hare en el programa REDES, muy recomendable.

Para la psiquiatría forense, esta distinción es vital. La pregunta en un juicio será *¿Era el autor del crimen capaz de distinguir el bien del mal?* Un esquizofrénico en pleno delirio, un *loco*, no es capaz de distinguir la realidad ni entender el alcance de sus actos; por lo tanto, no es legalmente punible.

Por poner un ejemplo cercano de la sociedad española reciente, podemos citar el famoso exorcismo de Almansa, por el cual en 1990 una madre mató a su hija de una manera horrenda. Esta mujer y sus cómplices fueron absueltas del crimen por enajenación mental, puesto que se consideró probado que estaban bajo los efectos de un delirio y, por lo tanto, no eran capaces de distinguir el bien del mal. Estaban sinceramente convencidas de estar expulsando el diablo del cuerpo de una niña de nueve años. La madre apenas cumplió dos años en un psiquiátrico penitenciario, se la consideró curada y salió libre. La sentencia causó un escándalo mayúsculo en la sociedad general, pero introducir la *enajenación penal* ha sido un gran avance en los derechos humanos que no podemos dejar de reivindicar. Por cierto, la primera vez que se utilizó este término en España, fue en el juicio contra el «hombre lobo gallego», Ramón Blanco Romasanta, en 1853, nada menos que por la intercesión de la mismísima reina Isabel II.

Psicopatía y psicosis no tienen por qué ir unidas, aunque evidentemente hay casos en la historia de famosos asesinos que han cumplido ambos criterios diagnósticos. Un ejemplo de ello es el Arropiero, considerado el peor asesino en serie de la historia de España, con más de cincuenta crímenes entre la década de los sesenta y los setenta. De hecho, este personaje nunca fue juzgado, sino que se le envió directamente a un psiquiátrico penitenciario, más por necrófilo que por asesino. No quería desviarme hacia temas macabros, pero aquí estamos de nuevo, atraídos por la sangre. Tampoco se considera psicópata a aquella persona que lleva a cabo crímenes por seguir órdenes. La guerra está llena de ejemplos y, de hecho, esta fue la justificación estrella de los nazis juzgados en Nuremberg, que cumplían órdenes puesto que eran soldados. Es decir, hay psicópatas que no son asesinos (la mayoría) y asesinos que no son psicópatas (la mayoría también) ¿Qué define a un psicópata, entonces?

En 1980, con la publicación del *DSM III*, aparece el *desorden antisocial de la personalidad*, muy influido por los estudios del doctor Millon. Desde entonces, se han discutido mucho las diferencias entre disociales, antisociales, sociópatas y psicópatas. No entraré en tales discusiones, porque se sale de la intención del presente capítulo y porque no considero que sea una discusión fructífera. Simplemente quiero hacer hincapié en que, desde el punto de vista de la psicología, hay serias discrepancias sobre quién es un psicópata y cómo definirlo.

En 1941, Cleckley, uno de los autores básicos del concepto, nos da una serie de características básicas para definir el psicópata.

Tabla 4. Criterios de Cleckley para describir la psicopatía (Salvador *et alii*, 2017).

1. Encanto externo y notable inteligencia
2. Inexistencia de alucinaciones y otras manifestaciones de pensamiento irracional
3. Ausencia de nerviosismo
4. Indigno de confianza
5. Mentiras e insinceridad
6. Falta de sentimientos de culpabilidad y de vergüenza
7. Conducta antisocial, sin aparente remordimiento
8. Razonamiento insuficiente y falta de capacidad para aprender de la experiencia vivida
9. Egocentrismo patológico e incapacidad para amar
10. Gran pobreza de reacciones afectivas
11. Pérdida específica de intuición
12. Irresponsabilidad en las relaciones interpersonales
13. Comportamiento fantástico
14. Amenazas de suicidio raramente cumplidas
15. Vida sexual impersonal, trivial y poco integrada
16. Incapacidad para seguir cualquier plan de vida

Para este autor, la clave de la psicopatía es la incapacidad de experimentar emociones, tanto negativas como positivas. En consecuencia, el psicópata se aburre y un entretenimiento básico que les aporta algo de emoción en su vida es el control de los demás. Los que son listos utilizan la manipulación y los que no dan para más emplean la violencia, porque se ha demostrado que eso de que son inteligentes no siempre es verdad.

Sin embargo, el autor más influyente en los estudios sobre psicopatía sin duda es el doctor Hare, el cual divide la psicopatía en dos bloques descriptores, uno sobre personalidad y otro sobre conducta social y estilo de vida.

Hare (2010) diseña la escala más utilizada en la actualidad para medir la psicopatía: la PCR-R, compuesta de tres factores.

A) Personalidad:

1. Locuacidad/encanto superficial
2. Grandioso sentimiento de autovalía
4. Mentira patológica
5. Manipulación
6. Falta de remordimiento/culpa
7. Afecto superficial
8. Crueldad/falta de empatía
16. No se responsabiliza de sus actos

B) Comportamiento y forma de vida:

3. Necesidad de estimulación
9. Estilo de vida parásito
10. Escaso autocontrol
12. Precocidad en mala conducta
13. Falta de metas realistas
14. Impulsividad
15. Irresponsabilidad
18. Delincuencia juvenil
19. Revocación de la libertad condicional

Y algunos factores adicionales:

11. Conducta sexual promiscua
17. Múltiples relaciones maritales breves
20. Versatilidad delictiva

Es decir, que son personas egoístas, sin empatía ni remordimientos, sin capacidad para el compromiso y carecen, además, de un plan de vida, viven de los demás. Asimismo, también se incluye la falta de emociones y sentimientos. Por esta razón, suelen ser fríos y con una baja ansiedad. No sienten miedo, ni amor, ni culpa; popularmente se diría que no tienen corazón.

A su vez, divide los psicópatas en primarios, secundarios y disociales. Los primarios son aquellos que no controlan sus impulsos, hacen lo que quieren cuando quieren, sin pensar en las consecuencias, que no les asustan, y por esta razón

es posible que tengan un perfil más delictivo. También se los llama *desintegrados*, porque su comportamiento es errático, siguen sus impulsos. Los secundarios muestran más capacidad de autocontrol y de razonamiento, de disimular y llevar una vida en apariencia normal, sin quebrantar las leyes; pero siendo igualmente dañinos para quien los sufre. También se los llama *integrados* por su capacidad de pertenecer a un grupo y fingir un comportamiento normativo. Por último, los *disociales* pertenecen a ambientes marginales, con códigos de conducta distintos; pueden tener un comportamiento dañino para el resto de la sociedad, pero en su subcultura están plenamente aceptados e integrados.

En realidad, las últimas investigaciones hablan de una línea continua, desde una cierta frialdad emocional a una crueldad extrema, de modo que no se trata tanto de ser o no psicópata, sino de los rasgos psicopáticos que se tienen y del grado en que se encuentran.

Resumiendo, el rasgo característico de la psicopatía sería la falta de sentimientos (en especial, la empatía), el egocentrismo y la necesidad de control y poder sobre los demás para el propio beneficio, bien por una finalidad material, bien por satisfacción personal; o ambas.

¿El psicópata nace o se hace?

Aquí entramos en el quid de la cuestión, la raíz del problema. Muchos autores han buscado en el psicópata una base física o incluso genética. No ha faltado quien diga que lo mejor es encerrarlos al nacer y tirar la llave. Otros autores hablan sobre todo de una mala sociabilización, bien por la falta de una norma moral y de comportamiento, bien por provenir de familias abusivas y desestructuradas. En realidad, esta sería la diferencia entre psicópatas, de base biológica, y sociópatas, más inducidos por el ambiente. Las teorías más recientes e integradoras contemplan ambos factores: una base biológica predeterminada en conjunción con una infancia traumática, excesivamente permisiva o sin normas, o directamente dirigida a la delincuencia.

Debemos tener en cuenta que dentro de nuestra sociedad avanzada y desarrollada hay muchos niños en ambientes marginales cuyas familias viven de la delincuencia, desde mafiosos de *alta gama* hasta rateros y carteristas. En el aprendizaje de estos niños hay delitos menores, que dentro de su hábitat natural son adaptativos. No es que no hayan sido socializados, es que su sociedad es marginal, con una forma de vida y unos parámetros que no son los nuestros, pero que resultan altamente funcionales en su entorno, porque son su forma de vida. Un ejemplo bastante claro de lo que quiero decir son los grupos de pandilleros, para los que la

lealtad a la banda es básica para pertenecer al grupo y la ayuda mutua es la base de la unión de sus miembros; muestran un comportamiento totalmente falto de empatía hacia los que no forman parte de sus círculos. Pertenecer a una pandilla es la única forma de supervivencia de un niño en las calles de muchas ciudades del mundo, por lo que no podemos decir que su comportamiento sea patológico.

La discusión sobre los orígenes de la psicopatía no es puramente académica. Tenemos un trastorno de la personalidad altamente peligroso, dañino con los demás por definición y que además, en el estado actual de los conocimientos psicológicos, no tiene un fácil tratamiento. Todo lo contrario, los tratamientos psicológicos pueden dotarlos de una serie de herramientas de simulación y manipulación que emplear contra los demás. Por lo tanto, ¿qué hacer con ellos cuando cometen delitos graves? Este sería un argumento a favor de la pena de prisión permanente revisable, que trae consigo un fuerte debate sobre los fundamentos del Estado de derecho.

En estos momentos, en los ambientes más conservadores se extiende y fomenta la teoría de que algunas personas nacen psicópatas asesinas y no se puede hacer nada por evitarlo. Otros, la mayoría, son psicópatas de base, pero solo desarrollan los rasgos psicopáticos en entornos de maltrato familiar.

El caso del doctor Fallon, neurólogo y colaborador del FBI, es tan extravagante que merece un comentario aparte. Un día, analizando escáneres de asesinos, le pasaron una imagen de su propio cerebro para gastarle una broma y se reconoció a sí mismo como un psicópata. Es más, investigando, descubrió que en su familia paterna había un largo historial de asesinos y psicópatas criminales, lo cual aprovecha de forma admirable para darse a conocer al público general. No tengo claro si esta historia es verídica o un acierto comercial, pero así lo cuenta él mismo. Según las palabras de James Fallon para *El País Semanal*:¹⁹

Si confirmáramos la existencia de esta predisposición en un niño, tendríamos que encargarnos de que estos niños no sufrieran malos tratos en casa ni fueran objeto de acoso. De esta forma, impediríamos que llegasen a ser psicópatas de verdad.

Al resto de los niños podemos dejar que los maltraten y los abandonen con tranquilidad, que no pasa nada.

¹⁹ <https://elpais.com/diario/2012/01/29/eps/1327822018_850215.html>.

Psicopatía y cerebro

La primera teoría que intentó dar una explicación física a la psicopatía fue la del cromosoma XYY, también llamado *gen asesino*. Se trata de una anomalía en el código genético de las células que aporta un cromosoma Y (masculino) de sobra. Esto puede causar algunos problemas físicos y un exceso de testosterona. Se ha descrito que el coeficiente intelectual de los psicópatas es algo más bajo del promedio y que presentan mayor número de problemas de aprendizaje. Además, se ha vinculado a un comportamiento más agresivo. Sin embargo, dado que este problema muchas veces cursa sin ningún síntoma y que uno de cada mil varones podría tenerlo, no parece buen candidato para la explicación de un trastorno tan complejo como la psicopatía. Anecdóticamente, podemos señalar que el Arropiero, al que hemos mencionado antes, tenía este genoma.

Otra aportación genética sería la alteración del gen MAO-A, que pertenece al cromosoma X (femenino), y regula la producción de neurotransmisores, noradrenalina, y, sobre todo, dopamina. A este gen la prensa lo ha llamado *el gen del guerrero*, ya que produce una mayor agresividad e impulsividad, así como una mayor vulnerabilidad al estrés. Por contra, una sobreactividad generada por otra mutación sería protectora ante situaciones de maltrato, lo que ayudaría a explicar la residencia de algunos niños severamente maltratados.

Un hito para explicar la conducta desde un punto biológico fue el descubrimiento de las *células espejo*. El descubrimiento se debe a Rizzolatti, que, en 1990, trabajaba con macacos en la universidad de Parma. Buscaban saber cómo el simio integraba los movimientos de aprensión en el cerebro y, como uno de los investigadores tenía hambre, pues se cogió un plátano de los que tenían por allí para el estudio. Así descubrieron que ciertas zonas de la corteza se activaban al coger un objeto, pero también cuando veían a otros monos o a los propios investigadores coger un objeto. Rápidamente, se pusieron a buscar estas células en humanos y allí estaban, nada menos que en el sistema límbico, responsable de las emociones. De manera sencilla, esta sería la razón por la cual ver a otra persona bostezar nos hace bostezar. Y, si un sujeto experimental ve la imagen de una cara triste, siente tristeza de manera especular, porque estas neuronas se activan y encienden la emoción asociada. Se ha comprobado en numerosos estudios de tomografía computacional que, efectivamente, los psicópatas tienen alterado el desarrollo de la células espejo.

El desarrollo de las técnicas de neuroimagen permitió la búsqueda de diferencias entre el cerebro de los psicópatas y el del resto de la población. Podemos encontrar cientos de artículos en español y miles en inglés sobre la búsqueda de estas anomalías y los experimentos con cerebros de reclusos. Leyendo algunos de ellos para hacer este escrito, me he preguntado seriamente qué les ofrecen a

los psicópatas para que colaboren en dichos experimentos. En Estados Unidos no paran de buscar anomalías cerebrales para librarse de la pena capital.

La primera prueba de que el cerebro psicopático podría ser especial la encontramos en el caso de un obrero del ferrocarril del siglo XIX, Phineas Gage. Un trabajador ejemplar y padre responsable al que una explosión mal calculada le metió una barra de hierro en el cerebro. Milagrosamente, se recuperó sin ninguna secuela, pero pasó de ser el Dr. Jekyll a Mr. Hyde: mentía, robaba, hacía planes sin futuro y, en general, se comportaba de una manera muy similar a la definición actual de psicópata primario. Habría quedado en la historia como un caso curioso si no fuera porque un siglo después, en 1994, se le ocurrió a la neuróloga Hanna Damásio hacer una simulación de ordenador del caso y ver qué zonas estaban afectadas; se determinó que el accidente afectó la zona medial de los lóbulos temporales, un lugar clave en la toma de decisiones.

Los hallazgos más documentados de las diferencias entre el cerebro normal y el psicopático se centran en (Martínez, 2016):

- Menor desarrollo de los lóbulos prefrontales y atrofia de la sustancia gris.
- Mayor tamaño de la amígdala, responsable del comportamiento agresivo.
- Aumento de la sustancia blanca por sobremaduración.
- Desconexión de la amígdala y la corteza prefrontal.

Resumiendo, que tienen menor capacidad de hacer planes a largo plazo (síndrome disejecutivo), un menor desarrollo de las células espejo, poca capacidad de sentir placer y una mayor facilidad para sentir emociones negativas y expresar conductas de agresividad.

En cuanto a la respuesta al estrés, los diversos estudios han encontrado también diferencias significativas. Se han identificado en psicópatas tres perfiles alterados de respuesta física al estrés:

1. En estado basal (o sea, relajados) tienen medidas disminuidas en comparación a la población general.
2. Ante situaciones de estrés reaccionan menos que la población general.
3. Una vez activada la respuesta psicofisiológica (temperatura periférica, ritmo respiratorio y cardíaco, respuesta galvánica de la piel), tardan más tiempo en retornar al estado previo.

Es decir, son menos sensibles al estrés y a las respuestas emocionales, pero si *se encienden* les cuesta mucho más calmarse.

Psicopatía y eximentes penales

Para entender por qué se han llevado a cabo tantos estudios de neuroimagen con este perfil de personalidad (y no con otros) hay que mirar al sistema legal estadounidense, en el cual poder demostrar una patología física que obliga a un determinado comportamiento puede ser la diferencia entre la vida y la muerte. Numerosos son los casos en que un grupo de abogados han buscado una imagen cerebral que demostrara el impulso homicida. Por ejemplo, en lo referente al caso *People of the State of New York v. Herbert Weinstein*, de 1992, el abogado de sesenta y cinco años, Herbert Weinstein, fue acusado de asesinato. Conforme a la acusación, Weinstein mató a su mujer, Barbara, por estrangulamiento y, para encubrir el crimen, fingió un suicidio arrojándola desde el piso doce del bloque en el que vivían en Manhattan. La defensa de Weinstein afirmó que él tenía lesiones en el lóbulo frontal del cerebro causadas por un quiste aracnoideo, exactamente en la parte del cerebro que controla todo el pensamiento y el comportamiento voluntario; se aportaron varias imágenes de tomografía computarizada. Sin embargo, el juez no consideró probada la relación entre la lesión y la agresividad. Según avanzan el escáner cerebral, se afinan las imágenes y se demuestra dicha conexión, no cabe duda de que antes o después se admitirá algo similar como eximente total o parcial de un caso, si es que no ha ocurrido ya. ¿Dónde queda entonces el concepto de *libre albedrío*?

En nuestro país, el primer caso en el que se ha recurrido a este argumento, lo que supuso un gran escándalo para los juristas, ha sido el reciente caso del asesino de Pioz, en 2018. Recordemos que Patrick Nogueira, de 21 años, asesinó con frialdad a sus tíos y a sus primos (de uno y cuatro años) en 2016 y se lo contó a un amigo en directo por WhatsApp, con el agravante de que esta familia lo había acogido en casa a instancias de sus padres. El ministerio fiscal pidió la pena permanente revisable mientras que la defensa, por primera vez en nuestro país, intentó demostrar que el acusado tenía una lesión en el cerebro que le impedía actuar de otra manera.

La defensa aportó como perito uno de los psiquiatras forenses más reputados del país, el doctor José Miguel Gaona. El informe, con base en una tomografía computarizada del cerebro del acusado, lo firmaron un médico, un psiquiatra y un psicólogo; pero no participó ningún neurólogo. Solo un doctor de reconocido prestigio y larga trayectoria profesional se habría arriesgado a manchar su reputación defendiendo una postura tan arriesgada y contraria al derecho penal. Un acusado solo puede considerarse inimputable en el caso de que no pueda actuar de otra manera, o bien de que realmente no pueda distinguir el bien del mal. Y esta condición no pudo ser acreditada en la vista, por lo que el alegato de la defen-

sa no se tuvo en cuenta en la sentencia. En nuestra cultura de base católica, el concepto *libre albedrío*, la capacidad de decidir del ser humano, está profundamente implantado en la base de nuestra sociedad, no así en los países de trayectoria protestante, donde se tiende a creer que el destino de las personas se encuentra predeterminado al nacer (una de las tesis básicas del calvinismo). ¿Cambiará la neurología este concepto?

Lo que es evidente es que cada vez parece más clara la relación entre maltrato infantil, acogimiento residencial y delincuencia, tanto que quizá no sea tan descabellado plantearse que en un futuro no muy lejano pueda ser un atenuante en los delitos de sangre, al menos así lo espero, ya que explica el delito mucho mejor que el actual eximente *estados pasionales*.

Psicópatas y psicopatillas

¿Cuántos de nosotros conocemos un psicópata criminal? Yo creo que, en toda mi trayectoria profesional, habré estado cerca de uno comprobado y de otro par que podían serlo. No abundan, por suerte. No obstante, ya hemos mencionado que la mayoría de los psicópatas no tienen un comportamiento criminal, si bien siguen siendo muy peligrosos. Existe un gradiente desde estas personas que pisan a cualquiera con tal de trepar, que tienen rasgos psicopáticos en mayor o menor grado (una antigua profesora los llamaba *psicopatillas*) hasta aquellas que solo se las puede calificar de malvadas, que amargan la vida a todas las personas que tienen cerca.

Son incapaces de querer a nadie excepto a sí mismos, se trata de uno de los perfiles más característicos del acoso escolar, el acoso laboral o la violencia de género. Cuando tienen hijos, los consideran una extensión de sí mismos, no los quieren como personas ni sienten este amor desinteresado que marca las relaciones sanas de padres a hijos, sino que los utilizan como un objeto, como una forma de proyectarse a los demás; y se alejan de ellos cuando incumplen sus expectativas o cuando ya no los pueden someter. De estos sí he visto muchos casos, el maltrato psicológico sobre sus familiares, parejas y exparejas era intenso y a veces tan sutil que resultaba indemostrable. Expondré un ejemplo característico, de los que acababan relativamente bien, porque los otros no quiero recordarlos.

Ana era licenciada en farmacia, se enamoró de un hombre guapo y encantador que fue considerado en su casa el marido perfecto. Este hombre tenía un proyecto empresarial y una visión de futuro que encandiló a los padres de Ana, los cuales le prestaron una gran cantidad de dinero sin ponerlo por escrito; así, porque somos familia. Ana se casó con él muy ilusionada, con un vestido precioso.

Abrieron una farmacia para la que Ana trabajaba día y noche, porque él tenía que dedicarse a otros negocios. Se quedó embarazada y seguía trabajando. El día que tuvo el bebé, su marido le dijo que no podía acompañarla al hospital porque tenía que llevar la perra al veterinario. Tuvo al bebé y no pudo coger la baja laboral, siguió trabajando. No solo trabajaba, sino que, como todo *había que reinvertirlo en la empresa*, no cobraba.

Un día descubrió que su boda había sido una farsa, que nunca había sido inscrita en el registro civil y por lo tanto no era válida. A partir de ahí, tiró del hilo... Descubrió que su farmacia no era suya, que la casa de sus padres estaba hipotecada y que los presuntos negocios de su marido eran humo y que el dinero se lo gastaba básicamente en prostitutas. Entonces pidió la separación y comenzó el infierno; el hijo tenía cinco meses. Él comenzó una campaña de acoso y derribo, la echó de su trabajo y amenazó con echar a sus padres a la calle. En el piso que compartían y que se quedó la madre, dejó de pagar la hipoteca, la luz y el gas, con lo que ella, sin trabajo, no podía hacer frente a los pagos y se veía debajo de un puente. Paralelamente, en las redes sociales, puso a su expareja como prostituta y pasó estos anuncios falsos a los contactos de ella: amigos, compañeros de trabajo, madres del colegio.

El siguiente paso fue denunciarla por ejercer la prostitución delante de su hijo. Intervinieron los servicios sociales y, aunque pudo demostrar que eso no era cierto, le costó muchas noches sin dormir. Cuando no se puede con la madre, lo habitual en estos casos es ir a por los niños. La amenaza básica de la violencia de género es *te quitaré los hijos*; y es cierto que, si eres listo, tienes dinero y pocos escrúpulos, se puede conseguir. Cuando yo intervine, solicitaba la custodia total del niño, entonces ya de dos años, con base en el estilo de vida pernicioso de la madre. No solo eso, denunció a la abogada de la madre al colegio de abogados diciendo que se había liado con ella en su despacho. En cuanto a mí, quedó conmigo en mi despacho y me ofreció unos papeles médicos del niño que yo necesitaba en mi informe. Sin embargo, se fue con ellos en la mano y luego me los envió al correo con una carta que decía que, ya que no había podido reunirse conmigo porque le había dado un plantón, me los enviaba. Luego usó el certificado de este envío para denunciarme al colegio de psicólogos. Menos mal que el lugar donde trabajo tiene cámaras de seguridad a la salida y pude demostrar que esto era falso.

Perdió la custodia total del niño, así como la compartida, pero el juez le otorgó un régimen de visitas muy amplio que aprovechó para intentar alimentar el odio del niño contra su madre, usando las estrategias habituales. Comprándolo con regalos caros, llorando, desprestigiando a su madre... Hasta el día en que el menor cumplió ocho años y le dijo a la cara que era un mal padre y que no quería

verlo nunca más. Y empezó el vía crucis de las denuncias por incumplimiento del régimen de visitas, el ir a buscar al niño al colegio y que el niño se escondiera en los baños porque no quería salir, las llamadas a la policía, el llevarlo a rastras tirándole del pelo, amenazarlo con matarse con un cuchillo e intentar demostrar que es la madre quien impide las visitas y, por lo tanto, hay que quitarle al niño. Un calvario demasiado habitual en nuestros juzgados. Por suerte el pequeño era fuerte y valiente, y declaró con claridad al equipo técnico del juzgado que tenía miedo de su padre. Al final se le dio un punto de encuentro, pero el niño se quedó en la puerta pese a los esfuerzos del personal, que sudó tinta para convencerlo de ver a su padre. A partir de ahí, el niño nunca más volvió a tener noticias de su progenitor.

Las psicópatas

Hasta este momento, hemos hablado solo de hombres. ¿No pueden las mujeres ser psicópatas? Y tanto que sí, igual que los hombres; y también utilizan todas las herramientas a su alcance para cumplir sus objetivos, pero actúan de manera habitualmente más sibilina.

Para empezar, tenemos la creencia de que las mujeres no suelen ser violentas, que la violencia es masculina. Es verdad que se encuentran menos crímenes violentos entre la población femenina y que, en general, toda la criminalidad femenina es menor. Suele considerarse un tema hormonal, se asocia la agresividad a la testosterona. No sé hasta qué punto esta afirmación es cierta o si es que las víctimas de agresiones femeninas suelen ocultarlo más. A nivel popular, suele considerarse menos grave una lesión producida por una mujer que la producida por un hombre, incluso cuando las heridas físicas sean parecidas. Las maltratadoras femeninas se ocultan muy bien. Las agresiones a los hijos son consideradas correctoras y educativas en mayor medida que las masculinas. En cuanto a las agresiones a los adultos, cuando es hacia los hombres, estos lo ocultan por vergüenza; cuando es a otras mujeres, se minimiza socialmente el daño como *pelea de gatas*. Yo tengo la teoría de que nunca podré comprobar que las mujeres agreden sobre todo a otras mujeres y que la violencia de género se ve agravada por la intervención de la madre del agresor sobre su nuera.

Para muestra, un botón. Andrés se casó con Sara muy enamorado, le parecía que todo era poco para ella, se gastaba con ella lo que no tenía y la trataba como a una reina. Sin embargo, Sara tenía varios amantes y lo menospreciaba. Andrés no veía nada malo en el comportamiento de Sara y, aunque le dolían las infidelidades, siempre acababa justificándola: «Es que trabajo mucho, se siente

sola», «no tuvo un padre en quien fijarse», «es que es muy guapa y todos le van detrás». Lo curioso del caso es que, visto objetivamente, Sara no es lo que digamos una modelo de Women'secret: es bajita, regordeta y considerada por los amigos de Andrés como una chica *del montón*.

Sara se quedó embarazada de Lucía y, mientras duró el embarazo, fueron la pareja más feliz del mundo. Sin embargo, en cuanto tuvo que cuidar del bebé y se vio atada por la responsabilidad, Sara *cambió*, descuidó al bebé en manos del padre y de los abuelos paternos, salía por la noche, empezó a beber... Andrés lo atribuyó a la depresión posparto y aún se pregunta qué le pasó. Cuando la niña tuvo un año, comenzó a darse cuenta de que el comportamiento de la madre perjudicaba a su hija. Un día que iban a salir, la niña se vomitó encima del coqueto vestido de volantes que le había comprado mamá para la ocasión. Sara enfureció, perdió el control y le pegó un bofetón a la pequeña, momento en que Andrés intervino y tuvieron una fuerte pelea. Entonces ella agredió a Andrés tirándole un vaso de agua a la cabeza, le hizo un corte en la frente. A continuación, salió de casa, llamó a la policía y lo denunció por malos tratos.

Pero la policía no es tonta y se dio cuenta de que algo no cuadraba, porque no es muy habitual recibir al presunto agresor herido y con una niña pequeña dormida en brazos. Lo que ya les descuadró del todo es que pidió entrar a la casa a recoger sus cosas... dejando a su hija con Andrés. Que no tenía donde llevarla, adujo, y aunque la policía se ofreció a llevarlas a una casa de acogida, no quiso y se marchó a un hotel. Cuántas mujeres han muerto por proteger a sus hijos y esta se preocupaba más de recoger las cosas de valor que de recoger a su hija pequeña.

Cuando se le acabó el dinero, volvió a casa pidiendo perdón y Andrés cedió, ya no tanto por amor hacia ella, sino por miedo a perder a la niña. Los meses siguientes, Sara se preocupó de vaciar cuentas bancarias, vender todo lo que pudo y buscarse otra pareja. En los primeros meses, Sara se quedó con la custodia de la niña, la casa y una generosa manutención de Andrés, pero bien pronto se vio que la niña le molestaba en sus planes, la dejaba al cuidado de cualquiera, no iba a recogerla, la dejaba con los abuelos maternos o llamaba a su padre a cualquier hora para que viniera a buscarla. Yo los conocí en este momento; doy fe del apego seguro que la niña tenía con su padre. Ganamos el juicio por custodia y a la salida del juzgado me encontré mi coche rayado y con las ruedas pinchadas. Por suerte, mi coche no es mi posesión más valiosa, ni la que más estimo, ya que llevo un auto veterano, destartado y con multitud de golpes.

En cuanto Sara perdió la custodia y, por lo tanto, la casa y la manutención, desaparecía por meses de la vida de la niña para volver siempre con regalos exi-

giendo el cumplimiento del régimen de visitas. Andrés encontró una nueva pareja cuando la niña contaba con cinco años; al poco tiempo de vivir con otra mujer, Sara reapareció exigiendo ver a su hija, sin tener domicilio conocido, trabajo demostrable y ni siquiera un móvil al que llamar. Un día le dijo a Andrés que la niña era suya y que haría con ella lo que le diera la gana. Ahora el padre ha solicitado un punto de encuentro familiar y estamos esperando el juicio.

Psicopatía y apego

El primero en advertir sobre la relación entre psicopatía y apego fue el propio Bowlby (1993), ya que, según su postura, que un niño que pasara un periodo prolongado de privación materna en los primeros cinco años de vida tendría efectos negativos irreversibles, entre los que incluyen el convertirse en una persona afectivamente fría y con tendencias criminales. Bowlby daba por sentado que el cuidador primario era siempre la madre o, al menos, preferentemente; en cambio, hoy sabemos que podría ocupar su lugar cualquier adulto de referencia, sin menoscabo del desarrollo afectivo.

Si entendemos que la función del cerebro radica en permitir que nos adaptemos al medio en el que vivimos y que por ello la importancia de su plasticidad, podríamos entender que un cerebro con las características del cerebro psicopático es ideal para desarrollarse en un ambiente hostil. (Bertone, M. S.; Domínguez, M. S.; Vallejos, M.; Moauro, H. y Román, F. 2015)

La postura desde la teoría del apego es clarísima: los malos tratos infantiles producen problemas psicopatológicos y de personalidad, mientras que el buen trato produce personas fuertes, con mayor capacidad de afrontar la adversidad. Los teóricos que se postulan a favor de las trabas cerebrales de nacimiento se olvidan de que el cerebro humano nace muy inmaduro y que termina por desarrollarse durante los primeros años de vida. Por lo tanto, las experiencias tempranas determinan la arquitectura cerebral tanto como los genes; o seguramente más.

De una parte, las células espejo, como cualquier otra neurona, necesitan estimulación para hacer crecer las dendritas y conectarse. A mayor frialdad del trato con el infante, menor desarrollo de estas células. Las experiencias de placer moldean el sistema límbico, por lo tanto el déficit de estas estaría en la base de mala conexión de este sistema, mientras que las experiencias de miedo aumentarían el tamaño de la amígdala para dar una respuesta fisiológica de agresividad. Todas estas estructuras cerebrales se verían moduladas por la acción del cortisol, *la hormona del estrés*. El cortisol liberado por la corteza de la glándula adrenal es

estimulado por el ACHT de la hipófisis, que a su vez es liberado por el CRF del hipotálamo. A este eje hipotálamico-hipofisiario-adrenal también se le llama el *eje del estrés*²⁰ (Reguera, 2014).

Diversas áreas cerebrales se ven afectadas por mecanismos directos e indirectos de la acción del cortisol. Los hipocampos cerebrales alteran su función y su estructura, tanto en adultos como en niños. Regiones de la corteza prefrontal también muestran déficits de maduración cuando existen situaciones de trauma temprano. Se ha podido comprobar no solo que el estrés afecta a la modulación cerebral en niños recién nacidos, sino que lo hace ya en la etapa de gestación. Niños de madres maltratadas y que han sufrido, durante el embarazo, abusos y estrés intenso nacen con una sobreexposición a la hormona cortisol. De modo que a lo mejor es verdad que se nace psicópata, pero no porque esté en los genes, sino porque hemos subestimado la acción del entorno en la modulación cerebral. Esta modificación posiblemente tiene mal arreglo una vez pasados los años de máxima plasticidad neuronal.

Todos los apegos inseguros predisponen a los problemas psicopatológicos. Es el apego desorganizado el que en mayor medida se ha asociado a la conducta violenta y a los trastornos de la personalidad, en especial el trastorno límite, la depresión y las conductas autolíticas. Sin embargo, posiblemente sea el apego inseguro evitativo o despreocupado el que más se podría vincular a la psicopatía, ya que este tipo de apego promueve la frialdad emocional. Cabe mencionar que las madres que sufren malos tratos y violencia de género, en especial si carecen de apoyo social, podrían verse incapacitadas para desarrollar un vínculo seguro con sus bebés, por lo cual quizá no es la violencia lo que causa la psicopatía, sino la indiferencia del cuidador principal que sufren los niños en estos ambientes extremos, unida a la violencia ejercida por los cuidadores secundarios.

Población marginal y apego

Puedo citar numerosos estudios que relacionan a la población reclusa y marginal con los problemas de apego. Por ejemplo, Granado (2013), que en su tesis doctoral hace el seguimiento de 152 jóvenes en régimen de acogimiento residencial y con historial delictivo, y lo relaciona con el estilo de apego, medido con el instrumento CaMir. Granado encuentra una correlación positiva entre estilo de apego, apoyo social en la adolescencia y conducta delictiva. También Jiménez *et alii* (2005), con un estudio donde se analizaba a 431 adolescentes estudiantes en centros educa-

²⁰ En realidad, yo tampoco lo entiendo. Me imagino que es un tren de fichas de dominó que van cayendo, pero a nivel hormonal.

tivos de la Comunidad Valenciana de edades comprendidas entre los quince y los diecisiete años. Los resultados muestran efectos directos de los problemas de comunicación con la madre y del apoyo social percibido del padre en la conducta delictiva.

Sin embargo, he encontrado muy pocos estudios que analicen la psicopatía desde el punto de vista del apego. Es de especial interés el de por Sánchez y Vergara (2013) con 825 presos de población reclusa de Santiago de Chile. De ellos, encontraron que el 20% alcanzaba niveles altos de psicopatía medidos con la escala diseñada por Hare, la PCL-R. A su vez, midieron el apego con el parental bonding instrument (PBI), un cuestionario desarrollado por Parker, Tupling y Brown en la Universidad de New South Wales, Australia, en 1979, cuyo objetivo es evaluar la percepción de los sujetos respecto de la conducta y actitud de sus padres o cuidadores durante la infancia y la adolescencia.

Se produjo un hallazgo importante, ya que se pudieron relacionar los bajos cuidados maternos con el desarrollo de la psicopatía. Maternos que no paternos, si bien ha de entenderse que el cuestionario es retrospectivo, por lo tanto, culturalmente, se adjudican las madres el rol de cuidadoras principales. La percepción de baja protección puede poner de manifiesto vínculos en el pasado distantes, fríos y carentes de supervisión. Hace ya bastante tiempo que se ha destacado que los psicópatas pertenecerían a un estilo de apego despreocupado (evitativo), que tiene como característica central la frialdad emocional como estrategia de vinculación.

El problema de todos estos estudios, aunque sean útiles, es que se hacen en retrospectiva y, por lo tanto, su valor predictivo es muy limitado. Falta un gran estudio longitudinal, con suficiente número de sujetos de los cuales se pueda hacer un seguimiento a lo largo de la vida, que pruebe definitivamente esta conexión. Tales estudios son metodológicamente complicados y económicamente muy caros, pero no sería la primera vez en la historia que se llevan a cabo investigaciones similares.

La resiliencia

Los defensores de la modulación del entorno dentro de la psicopatía tropiezan siempre con el mismo grave problema, ni todos los niños maltratados son agresivos o psicópatas ni todos los psicópatas han recibido malos tratos. Ahora bien, la tesis que aquí se plantea no es la violencia como detonante directo de la psicopatía, sino de la frialdad emocional. Dicho de otro modo, la falta de cariño en los bebés produce adultos incapaces de amar, por dos motivos:

1. La falta de contacto físico produce estrés en los bebés e impide que se forme un apego seguro que promueva su desarrollo físico y psicológico.
2. No puede desarrollarse la empatía si el bebé no tiene un referente que le ayude a modelar su comportamiento, independientemente de la genética que le haya tocado.

Por su parte, existen otros factores que explican por qué no todos los niños maltratados se convierten en psicópatas:

1. Los malos tratos emocionales y la frialdad afectiva no llaman la atención tan fácilmente como los malos tratos físicos, por lo tanto, decir que una persona no recibió malos tratos en su infancia porque no hubo indicios objetivos de lo contrario no descarta este maltrato moral.
2. No siempre el maltrato físico va unido a la frialdad emocional, a veces, es todo lo contrario. La conducta abusiva de un cuidador es siempre destructiva, pero no siempre tiene las mismas consecuencias. Para el niño, el factor que en más destruye su autoconcepto es la percepción de que no lo quieren, lo cual no siempre se cumple en los malos tratos, sobre todo cuando estos se enmascaran en acciones educativas y correctivas, más aún si el marco social de referencia los fomenta.
3. La figura de un adulto protector, como otro miembro de la familia, un profesor, un vecino, etc., sirve de factor de resiliencia al estrés.
4. Haber encontrado algún vínculo cercano con otra persona, aunque fuera en la adolescencia o la madurez, ayuda a procesar las experiencias vividas. A veces las personas físicas son substituidas por grupos o causas.
5. Haber recibido algún tipo de psicoterapia, sobre todo a edad temprana.
6. El coeficiente intelectual y la capacidad de reflexión ayudan a reordenar la experiencia traumática.
7. La propia voluntad de diferenciarse de sus orígenes. Conozco madres y padres firmemente comprometidos en vigilarse a sí mismos de cerca para no caer en patrones de conducta que fueron destructivos para su propia infancia, como el alcohol o los ataques de ira incontrolables.

La teoría del apego aporta un enfoque coherente y estructurado de la formación de la psicopatía a través del apego inseguro evitativo o despreocupado; además, tiende un puente entre lo puramente biológico y lo ambiental. De poder establecerse de forma segura esta conexión, se abriría un nuevo procedimiento terapéutico para el tratamiento de la psicopatía a través del revinculación, más

efectiva cuanto más temprana la edad del individuo, como ya se está haciendo en terapias con niños adoptados.

Aceptar que hay personas que nacen con predisposición a no tener empatía y que no se puede hacer nada por ellas es tanto como aceptar la existencia del *Mal* con mayúsculas, como una entidad física tangible, lo cual elimina la voluntad del individuo y obvian todos los hallazgos científicos en materia de desarrollo infantil obtenidos hasta la fecha. No hay psicópatas por naturaleza, me niego a creerlo, porque es contrario a mis principios, pero, sobre todo, porque es contrario a mi experiencia personal y profesional como psicóloga forense con años de experiencia en los juzgados de familia, donde el comportamiento psicopático es la norma y no la excepción.

10. LA MANIPULACIÓN DEL APEGO

Vivir para ver

Hay que verlo para creerlo; y reconozco que yo no me lo creía. Sinceramente pensaba que eso de poner a los hijos en contra de un padre era un invento de los maltratadores para justificar que sus hijos no quisieran verlos, para echar la culpa a la mala fe de las madres que predisponían a los niños en contra de ellos; por lo tanto, lo veía como un argumento más para decir que la violencia de género no existe.

Me hizo cambiar de idea un caso que me pasó una compañera porque necesitaba una colaboración puntual. Me dijo, literalmente, «Vas a flipar». Pues sí, desde luego; y no para bien. Dos niños de cuatro y seis años, agarrados a la verja de una puerta cerrada gritando «¡Socorro, socorro, mamá protégenos!» y llorando sin parar. Yo acompañaba al padre en calidad de testigo a la recogida de sus hijos. Allí estuvimos todos parados tres cuartos de hora hasta que los niños se calmaron y el padre los pudo meter en el coche sin tener que forzarlos. A los cinco minutos, el comportamiento de los niños cambió radicalmente: estaban contentos, hacían bromas, hablaban de su padre, de lo que van a hacer el fin de semana, etc.

Dediqué a la familia muchas horas de observación en el domicilio, en busca de algún signo de maltrato, abuso, malestar...; algo. Nada de nada, todo lo contrario, los niños jugaban con su padre al escondite y al pillapilla, tan tranquilos. El único signo de que algo iba mal es que le faltaban al respeto y hasta llegaron a darle de patadas delante de mí, a lo que el padre respondía con paciencia y firmeza. Desconozco si este tipo de casos son frecuentes, pero doy fe de que existen.

Este era un ejemplo de lo que yo llamo *familias secta*; familias extensas hiperprotectoras, muy unidas, con unos ideales comunes llevados al extremo, políticos o religiosos, que no permiten intrusos ni dejan que sus miembros tengan ideas propias. Este es el entorno ideal para generar odio hacia el progenitor que se ha separado, se trata de un castigo consciente o inconsciente por no seguir las normas; los miembros de la familia están totalmente convencidos de obrar por el bien de los niños y no son conscientes del daño que causan.

Las interferencias parentales pueden darse de la madre hacia el padre y viceversa; en ambos casos se incluye a la familia respectiva y a todo su entorno. Es un error pensar que este acto es exclusivo de madres acaparadoras y posesivas, muchas veces es parte extensiva de la violencia de género. No podemos olvidar que uno de los ejes fundamentales de la violencia machista es la amenaza de separar a los hijos de su madre no solo físicamente, sino de manera afectiva; los peores alienadores que he conocido han sido agresores machistas.

Manipulación deliberada

La manipulación puede ser meticulosamente planeada para vengarse del otro progenitor por muchas razones: ganar dinero (manutención, vivienda), celos de una nueva pareja, rabia por el abandono, simple venganza o mantener el control sobre la otra persona, en cuyo caso el asunto cobra tintes psicopáticos. La manipulación deliberada de los niños, en la mayor parte de los casos, se ejerce sin saber verdaderamente el daño que se les hace emocionalmente a los pequeños, con una falta total de empatía hacia sus sentimientos. Las razones pueden ir desde hacer daño al otro progenitor a la simple satisfacción de haber ganado. Sentir que los niños son una posesión y, por lo tanto, deben sentir y pensar como uno mismo, sin tener en cuenta sus necesidades, está en la base del proceso de manipulación, que el alienador casi siempre ejerce con un sentimiento de legitimidad, de estar en su derecho (Tejedor, 2015). Es muy probable que, si hay una manipulación deliberada en contra del otro tras la ruptura, ya se hubieran manifestado rasgos de maltrato psicológico durante la convivencia.

La manipulación no siempre se da de un progenitor contra otro. Conocí el caso de una niña de siete años. Los servicios sociales iban a retirar la custodia al padre, viudo, por maltrato y abuso sexual. Quien dio la voz de alarma fue la profesora del colegio. Pues bien, el padre me trajo a la niña para contarme que la profesora había golpeado a su hija. La niña, en la consulta, me contó la misma historia, que su profesora la había empujado y golpeado contra un mueble. Una historia muy poco creíble. La criatura cuando entró en consulta lo primero que me dijo al ver los juguetes fue: «Yo no tengo cosas tan bonitas». Por supuesto, me negué a hacer el informe. Evidentemente, la profesora había puesto sobre aviso a los servicios sociales sobre el maltrato paterno y el padre respondía acusando a la profesora de haber golpeado a la niña y obligando a la pequeña a mentir.

Un ejemplo extremo que puedo poner es el de una niña de diez años, de origen y padres colombianos. Al separarse, la madre se quedó con la pequeña y comenzó un periplo errático por media España y parte de Latinoamérica. Cuando cogí el caso, la niña acumulaba expedientes en once colegios distintos. Era una niña reservada, muy desconfiada y que, sin embargo, se adaptaba fácilmente a los distintos ambientes, como la superviviente que era de múltiples batallas perdidas. El padre, sin embargo (un hombre tranquilo, igual de reservado que su hija y con una paciencia invencible), había seguido su pista por el mapa, buscándola cuando desaparecía y reclamándola cuando lograba dar con ella; había aguantado insultos, peleas en plena calle, raptos e incluso alguna pedrada literal de la madre.

El padre tenía trabajo fijo y pareja estable, y podía dar a su hija una estabilidad de la que carecía la madre, en todos los sentidos. Sin embargo, la niña siempre llegaba a casa de su padre llorando, diciendo que no quería quedarse y permanecía en este estado de rechazo unas horas o un día, hasta que se calmaba y entonces la relación con su padre y su nueva pareja era excelente. Cuando por fin conseguimos la custodia paterna y la niña logró acabar un curso entero en un mismo lugar y con sorprendentes buenas notas, recibí una de las llamadas más dolorosas de mi vida profesional. Me llamó el padre desde un hospital para decirme que la niña estaba muy enferma y no respondía a los antibióticos. Yo no pude evitar pensar que buena parte del problema era psicosomático, de todo el dolor que la niña tuvo que tragarse y no exteriorizó. Por suerte, después de dos noches críticas, logró poco a poco recuperarse del todo, pero no por eso acabaron las peleas con la madre, quien, en contra del criterio médico, se empeñó en seguir llevando a cabo el régimen de visitas a rajatabla nada más salir del hospital, perjudicando el proceso de recuperación.

En otro caso que llevé, el hombre había explotado a su exmujer de todas las formas posibles, sobre todo en lo laboral, haciendo que trabajara gratis en su empresa durante mucho tiempo. Le sacó dinero a ella y a su familia, y fue tan hábil que no hubo manera de probar ningún delito, porque trabajar gratis no está penado por la ley si uno lo hace voluntariamente. Lo peor del caso es que, después de lograr la custodia compartida, fue comprando al niño con un estilo de vida que la madre no podía ofrecerle, apoyándose en el desprecio hacia la categoría social de la madre y en su bajo nivel cultural. Cuando la madre rehízo su vida y se casó de nuevo, el hijo se sintió herido y traicionado, y el padre explotó este sentimiento para hacerle ver lo mala que era su madre. La última vez que hablé con ella, me dijo que no se atrevía a llevar a su hijo de quince años a su casa porque lo había pillado robándole documentación.

En todos los casos en los que he visto una alienación deliberada con el propósito de hacer daño, anteriormente había habido un maltrato hacia la pareja cuando aún convivían. Mucho se ha hablado de la violencia de género, no hace falta insistir más en ello, porque los mecanismos se han descrito muy bien en la bibliografía específica. Por contra, cuando es la mujer la que maltrata al hombre, no suele reconocerse como tal, ya que se ejerce fundamentalmente de manera sibilina y retorciendo sutilmente los roles de género, en ocasiones aprovechando las mismas creencias machistas que los propician (las mujeres son más débiles y deben ser protegidas, por ejemplo). Quizá no sea la casuística más numerosa (yo no he encontrado estudios fiables en este sentido) pero existe; y, según mi experiencia, mucho más de lo que parece, incluso hay maltrato físico. Puede parecer extraño que un hombre se deje pegar por una mujer, aunque esta sea más *débil*, pero no se trata de fuerza física, sino de imposición psicológica. Esto no significa que se pueda justificar la violencia de género diciendo que ellas les provocan, que son más listas y malas, y ellos, ¡pobrecitos!, no conocen otra forma de defenderse; no hablo en este sentido ni mucho menos, sino que me refiero a los casos en que ella verdaderamente utiliza su estatus de madre para perjudicar a su compañero. Queda mucho por investigar sobre la psicopatía femenina, totalmente dejada de margen por la criminología (Garrido, 2007).

Manipulación indirecta

No todos los casos llegan a este extremo, muchas veces la manipulación no es planificada ni deliberada, sino que más bien se trata de una reacción de rechazo que se contagia en el niño a través de gestos, palabras no medidas o comentarios que el niño no debería oír. A esta situación contribuye sin proponérselo el resto de

la familia. El niño capta rápidamente que cualquier comentario favorable hacia el otro padre es mal recibido y que, en cambio, se le presta mayor atención cuando cuenta hechos negativos, los cuales se magnifican.

El niño siente una gran necesidad de aprobación por parte de los adultos y sabe leer muy bien el lenguaje no verbal; por lo tanto, no es raro encontrarse que, en casa del padre, el niño rechaza a la madre; y viceversa, con los consiguientes malentendidos. Tampoco es raro que, cuando ambos progenitores viven enfrentados, el niño diga a cada uno de ellos lo que quiere oír, incluso llegando a decir que en la otra casa lo tratan mal o lo quieren poco, simplemente porque se da cuenta de que, cuanto peor habla del otro progenitor, más atención consigue.

¿Cómo es posible llegar a esta situación? Tenemos que pensar que no es una postura que se imponga de un día para otro, sino que en la mayoría de los casos los niños han crecido en un ecosistema familiar corrupto y, por lo tanto, la teoría del apego nos ofrece una de las explicaciones posibles.

En primer lugar plantearemos un caso en el que la lucha entre progenitores y la alienación se han producido sin premeditación entre ambas partes. El caso estadísticamente más frecuente es el de un niño de entre cero y cinco años que tiene como vínculo de apego primario a la madre; el padre ha recibido un régimen de visitas de fines de semana alternos, con o sin pernoctas, y dos tardes intersemanales. A partir de aquí, vamos a ver cómo se puede aprovechar el sentimiento de angustia e indefensión del niño al ser separado de la madre (porque ha sido su cuidadora principal, no porque sea la madre) para predisponerlo contra el otro progenitor de una manera fácil y muy efectiva.

Dicho de otro modo, si la madre ha sido hasta ahora la cuidadora principal y el padre no ha pasado con la criatura el tiempo suficiente para crear un vínculo al mismo nivel que la madre (sea porque no ha podido, no le han dejado o no ha querido), este no se puede forzar de un día para otro. Al separarse de su cuidador principal, los pequeños sienten un intenso estrés que se manifiesta en crisis de llanto, rabietas, llamadas a mamá, agresividad y malestar físico (dolores de barriga, diarreas, anorexia, insomnio y dolores de cabeza en los casos más graves). Estos síntomas, curiosamente, se manifiestan en su máxima intensidad al volver al domicilio materno, ya que el niño, aunque no lo sepa expresar y no entienda sus propios sentimientos, intenta mostrar su enfado por la desaparición incomprensible de la madre. Resulta muy frecuente que las madres relaten que, el primer o segundo día tras el cambio de domicilio, el niño no es el mismo y que la situación vaya estabilizándose y tranquilizándose al cabo de uno o dos días. También es muy frecuente que manifiesten que no quieren ir con papá, no porque con papá no esté bien, sino porque no quieren separarse de mamá, que es su cuidador

primario. Por este mismo motivo, los niños lloran al entrar en la guardería o el colegio; sin embargo, como en este espacio pasan unas horas al día y el ritmo es repetitivo (con pautas predecibles y fijas), lo que ocurre es que acaban desarrollando un apego secundario hacia sus cuidadoras; y esta misma estrategia es la que se debería seguir en la separación de los padres.

Particularmente aterradora resulta la noche, independientemente de que se practique el colecho. El acto de dormir es un momento vital para que el apego se desarrolle, puesto que los niños pequeños son nictofóbicos, es decir, huyen de la oscuridad, que los asusta y los repele. Por esta razón, hasta que no se ha creado un vínculo sólido con el otro progenitor, no pueden aconsejarse las pernoctas, si bien este lazo se puede reforzar perfectamente en las siestas. Un error que se suele cometer es conceder pernoctas para propiciar el vínculo cuando debe ser al revés, los cambios bruscos nunca son aconsejables con niños pequeño y las noches no deberían otorgarse sin la seguridad de que este lazo esté bien establecido.

En este contexto, el niño muy frecuentemente va a casa del padre llorando y vuelve llorando, lo cual el entorno materno puede percibir como fruto de alguna agresión hacia el menor. Al preguntarle (un auténtico interrogatorio en tercer grado), lo habitual es que el niño se cierre en sí mismo y se niegue a responder cualquier pregunta. Con todo, cuando hay una ruptura reciente, resulta imposible ocultar el rencor que, al menos durante un tiempo, casi todas las parejas guardan a sus ex; y el niño (que tiene un radar magnífico para el lenguaje no verbal y para captar las emociones), para reforzar el vínculo de apego con la madre, ante el miedo de la pérdida, empieza a relatar lo que considera que la progenitora quiere oír. El niño no sabe poner palabras al sentimiento de abandono que experimenta y lo expresa en forma de quejas negativas al principio: *no me da chuches, no hemos ido al parque*. Como no hay padres perfectos y, además, ya llueve sobre mojado, la madre escucha estas quejas con atención y una vez el niño se ha percatado de la atención que se le presta, las quejas suben de intensidad: *no he merendado, no me baña*; y la situación sigue escalando hasta que un día puede relatar un suceso de maltrato inventado o exagerado. Veamos un ejemplo.

Anita, de cuatro años, llega a casa llorando y se abraza a mamá. Hasta ese momento, cuando estaba con su padre, había estado muy contenta, pero es ver a su madre y echársele al cuello hecha un mar de lágrimas. Mamá se emociona también y llora, porque la angustia de la niña es la suya. La conversación es más o menos la siguiente:

ANITA. Mamá, te echo de menos.

MAMÁ. Yo también, cariño, yo también; me pongo muy triste cuando no estás. ¿Qué has hecho con papá?, ¿ha pasado algo? No juega contigo, ¿verdad?

ANITA. No, no juega conmigo, mamá; nunca. Me aburro. [Lo cual en su caso es completamente falso, su pobre padre tiene la espalda rota de hacer de caballito].

MAMÁ. Pobre, mi niña, pobre.

ANITA. No me dejes, mamá.

MAMÁ. Tienes que ir con papá, cariño.

ANITA. ¿Y por qué no puedo estar contigo?

MAMÁ. (*Nada convencida y con cara triste*). Es tu papá...

ANITA. ¡Es malo!

MAMÁ. (*Alarmada*). ¿Por qué es malo?, ¿te ha pegado?

ANITA. Sí.

MAMÁ. (*Más alarmada*). ¿Cuándo te ha pegado?

ANITA. Hoy, después del cole. [Anita se lo inventa, está improvisando].

MAMÁ. Mi niña, mi niña. ¿Te habías portado mal?, ¿qué pasó?

ANITA. No, yo me porto bien, es papá, que se enfada.

MAMÁ. ¿Se enfada? Conmigo se enfadaba mucho y daba portazos; si sabré yo el carácter que tiene tu padre, no me extraña nada. Dios mío, Dios mío, ¿qué vamos a hacer? Cuéntaselo todo a mamá.

Y claro que Anita lo cuenta, lo que haga falta con tal de que mamá esté contenta. Tengamos en cuenta que en los niños pequeños la verdad y la mentira, lo imaginado y lo vivido no tienen unas fronteras precisas; Anita empieza inventando una historia, poco a poco la va incorporando a su memoria episódica y llega a interiorizarla como un suceso real. Me acuerdo de una niña de tres años que decía literalmente «Papá es malo, porque no me ayuda a hacer los deberes», ¿qué deberes? Otro me contaba que, cuando estaba en la barriga de mamá, se ponía muy triste porque oía cómo papá insultaba a mamá. Es curioso, pero las referencias a cosas que supuestamente el niño vio y oyó durante la gestación resultan bastante frecuentes.

Lamentablemente, cuando el maltrato hacia el niño en casa del otro progenitor es real, la secuencia resulta muy parecida; el diálogo entre Anita y su madre sería muy similar. Por eso resulta tan difícil evaluar la credibilidad infantil y al-

guna vez me la han colado y me he creído un relato falso. Claro que yo prefiero tomar por cierto un relato inventado que tomar por falso un relato verdadero; en el segundo caso, las consecuencias pueden ser trágicas. Por esta razón, siempre se deberían tomar medidas protectoras mientras se aclaran los sucesos.

Cierto grado de manipulación es frecuente en todas las separaciones conflictivas, generalmente por las dos partes, ya que ambos padres pretenden apoyarse en los hijos para tener razón y luchan por su cariño para que los quieran más que al otro progenitor. Es por eso por lo que los niños, en condiciones normales, aprenden muy pronto a ser reservados y no comentar nada sobre el otro progenitor. Es imposible preservar completamente a los niños del conflicto entre sus padres, inevitablemente se contagian del clima de hostilidad y escuchan comentarios y conversaciones que no deberían. Si uno de los dos progenitores tiene razones para sentir rencor contra el otro, es pedir demasiado que no transmita nada de su sufrimiento a los niños. Pretender que los niños queden aislados en una burbuja, sin enterarse de nada, es a mi juicio tan perjudicial como que conozcan todos los detalles del proceso judicial y sean capaces de recriminarme que mi informe es demasiado caro. Sin embargo, es muy difícil que un *contagio* no deliberado provoque el rechazo activo del otro progenitor.

Cómo se lleva a cabo el lavado de cerebro

Las estancias y la separación con la madre son negativas para el niño cuando no se ha establecido un apego seguro con el padre y cuando las visitas no son cortas ni frecuentes; más aún si existe la voluntad expresa de obligar al menor a rechazar al otro progenitor. Para que la manipulación sea máxima es más efectivo que las separaciones sean imprevisibles para el menor, que cambien constantemente los días y horas de recogida y entrega. De esta manera, el niño nunca sabe cuándo va a separarse de su madre, lo cual le crea una ansiedad constante. De ahí la necesidad de que no solo sea punible no entregar al niño en una visita, sino también no recogerlo, porque causa un daño emocional grave en el menor.

Cuando la madre es la alienadora, las recogidas paternas se viven como un drama, la madre (y allegados) lanza al niño mensajes de tristeza: *Lo siento mucho, no puedo hacer nada, papá me obliga a separarnos, te quiero mucho; por favor, no me olvides*; seguidos de lágrimas y similares. Además se dan mensajes de peligro falsos: *Ten cuidado, si tienes miedo me llamas; Tienes que ser fuerte y valiente; Cuida de tu hermanito; No dejes que te toque*, y otros aún peores. Durante la estancia paterna, al niño no se le llama o no se le coge el teléfono si es el otro progenitor quien llama, para poder luego decir que ha sido papá quien ha impe-

dido la comunicación. Otras veces se crean lenguajes codificados para hablar o se buscan horas y momentos inapropiados que den la imagen de que llamar es algo prohibido y peligroso. Por el contrario, las entregas suelen manifestarse de dos maneras, a cada una más perniciosa: 1) con muestras teatralizadas de cariño, como si hubiera habido una separación larga y tortuosa; 2) con indiferencia y enfado, solo se muestra atención por el niño cuando empieza a relatar algo negativo de la estancia paterna, en ese momento se le ofrecen muestras de consuelo que no necesita. Para poner un ejemplo de conversación alienadora, volvamos con Anita, que viene muy contenta de casa de papá y, al llegar, se lo cuenta a mamá:

ANITA. Mamá, mamá ¿Sabes?, papi me ha comprado un helado asíí de grande. (*Abre los brazos*).

Mamá pone mala cara, hace un gesto de repugnancia fugaz y luego de tristeza; cabeza baja, mirada huidiza. Anita, por supuesto, capta el mal gesto de su madre inmediatamente.

ANITA. Pero estaba muy malo. ¡Puag! No me ha gustado nada.

MAMÁ. Es que papá no te entiende como yo, nadie te conoce más que tu madre, soy la que más te quiere en el mundo. ¿Tú quieres a mamá?

ANITA. Muchísimo.

MAMÁ. ¿Más que a papá? Mamá lo ha dado todo por ti: por ti dejé de trabajar y tuve problemas de salud; pero no me importa, porque eres lo más importante para mí.

ANITA. Mamá, te quiero mucho.

MAMÁ. Papa no te quiere como yo. Eras solo un bebé y te gritaba en la cuna. ¿Te acuerdas de cómo te gritaba?

ANITA. Sí, mamá, me acuerdo; papá es malo.

Y claro que se acuerda, porque, como hemos visto, inducir un recuerdo falso a un niño es muy sencillo. La verdad es que es sencillo incluso con adultos.

Uno de los experimentos clásicos de psicología social se basa en la presión de grupo. Pensemos en una de esas imágenes de colores, de esas que son virales en la red, en las que la percepción del color cambia según la persona. Por ejemplo, una camiseta de color turquesa. Unos dirán que es azul y otros que verde. Si ponemos un grupo de personas que se pone de acuerdo con el experimentador para decir que es verde y hacemos entrar a un nuevo sujeto, casi seguro también dirá que es verde. Es más, si este mismo grupo de personas afirma que la camiseta es roja, hay muchas posibilidades de que el nuevo sujeto mienta y diga que la ve roja; al cabo de un rato muchos llegan a verla roja de verdad.

Una variante de este experimento consiste en escoger a un grupo de amigos y se pacta con el experimentador el contar un suceso inventado, por ejemplo: una vez que se les rompió el coche. Al poco llega un miembro del grupo que no sabe nada del experimento y comienza a oír hablar sobre la vez que lo pasaron tan mal con la avería. Pues la mayoría de las personas tardan muy poco tiempo en aportar detalles propios a este suceso imaginario y jurar por su madre que estaban allí cuando sucedió. Si esto pasa con adultos, imaginemos con los niños.

Volviendo a los niños, aunque estos necesitan sobre todo a su cuidador principal, también sienten afecto por los secundarios; por lo tanto, cuando se ha establecido ya cierto grado de confianza con el padre, el siguiente paso será crear falsas expectativas en el niño para después incumplirlas. *Papá te va a llevar a PortAventura mañana* (sabiendo perfectamente que el padre tiene turno doble ese día); y cuando el niño se ha ilusionado y preparado para salir se le dice *Papá no va a venir, otra vez nos ha fallado, pero ya te llevo yo*.

El mensaje, para ser efectivo, es doble: papá es malo porque nos separa (entroncando con la propia ansiedad de separación natural del menor) y papá hace alguna cosa porque no te quiere. Paralelamente, se refuerzan todas las expresiones de malestar del niño con el otro progenitor a la vez que se ignoran o castigan las manifestaciones positivas. Sí el niño dice *papá me ha comprado un helado*, la madre se aleja y pone cara de tristeza, rápidamente el niño capta el mensaje y rectifica: *papá no me ha comprado el helado que quería, estaba malo, ¡puag!, caca*. A lo que la respuesta materna será: *es que no te entiende y no te conoce como yo* (o algo similar); y lo abrazará y le dará besos. Así, se va creando una complicidad madre-hijo a través de la agresión al padre: *es que papá es idiota, papá es un desastre, quiere más a esa y no a nosotros, papá nos abandonó*, etc. No hay nada tan efectivo para unir a varias penosas como tener un enemigo común.

En la estancia paterna, una vez superadas las primeras horas, el niño se comporta con normalidad, o lo parece; sin embargo, es muy agresivo y prepotente con el padre, lo cual no se produce en los casos genuinos de rechazo. Sin embargo, la semilla está sembrada, la aversión del niño hacia el padre será cada vez más fuerte y en la adolescencia llegará al máximo. En este momento vital, muchas veces el adolescente toma conciencia de que ha sido manipulado, porque detecta las mentiras del padre alienador y entonces se da un efecto bumerán: se acerca al padre anteriormente alienado y rechaza con odio al alienador. No es positivo fomentar el deseo de venganza, porque les hace daño también y no les permite recomponer su historia de una manera constructiva ni crecer y ser resilientes. Otras veces no salen de su error e intensifican el odio al padre rechazado, lo que produce una ruptura total y, a veces, incluso violenta.

La forma más grave de alienación o interferencia sería crear en el niño una *falsa memoria* (Silva, Manzanero y Contreras, 2016), es decir, una narración falsa sobre un hecho altamente traumático que nunca sucedió. Este recuerdo puede inducirse de manera deliberada o por fabulación del adulto, que se convence a sí mismo de que sucedió o pudo suceder. Un caso que yo consideré deliberado fue el de un niño de cinco años que decía que su madre lo quemaba con un hierro caliente cuando no hacía los deberes. Lo contaba con toda naturalidad, como quien ve llover. Cuando relataba cómo habían sucedido los hechos, no solo contradecía las leyes naturales (decía que calentaba el hierro soplando), sino que claramente usaba un lenguaje adulto (términos como *candente* y similares).

¿Y al revés?

A priori, podría parecer que la manipulación del apego resulta más fácil para la madre, con la cual el apego es más fuerte y constante además de que, normalmente, pasa más tiempo con el niño. Sin embargo, los mecanismos de adaptación y supervivencia de los pequeños también permiten una manipulación intensa a la inversa, del padre hacia la madre. El momento perfecto para que esto suceda son las vacaciones escolares, cuando un niño de muy corta edad es alejado de su madre quince días seguidos y se le niega la posibilidad de visitas intervacacionales.

Una vez se ve separado de la figura de apego principal, por mal que el niño lo pase, cualquier alternativa es mejor que la soledad, hacia la cual siente verdadera aversión natural. Un niño pequeño no se muestra distante y esquivo durante muchas horas con un adulto si está a solas con él: prefieren ser agredidos que ignorados, porque, en la naturaleza, una cría abandonada es una cría muerta. Lo

cual confunde mucho a los observadores no experimentados, ya que la razón nos dice que, si alguien te quiere, se portará bien contigo y, si te trata mal, es que no te quiere. Parece lógico pensar que, si alguien nos trata mal, no vamos a querer pasar tiempo con esta persona. Sin embargo, estas premisas tan coherentes resultan radicalmente falsas en las relaciones humanas, como sabrán todos aquellos que alguna vez se han enamorado de la persona equivocada.

Aprovechando la ansiedad de separación de los pequeños, es muy sencillo lanzarles del siguiente mensaje: *Mamá te ha dejado aquí porque no te quiere, pero yo estoy contigo*. Una estrategia eficaz puede ser consentirles todo lo que quieren hacer, aunque sea pernicioso para ellos, como acostarse tarde o pasar horas con la televisión o los videojuegos (*Yo soy bueno y te doy lo que te gusta, mamá es mala y te lo quita*). Otras estrategias implican mentirles sobre si ha llamado la madre, ofrecerles un helado si cortan la conversación por teléfono, pedir que llamen *mamá* a la nueva pareja, impedir que se lleven consigo muñecos o ropa a los que están habituados, etc. Recordemos que, hasta los tres años o cuatro, los niños no tienen conciencia del tiempo, para ellos no existen las separaciones temporales, sino que para ellos cada desaparición de la figura de afecto es definitiva; así pues, solo hay que fomentar un miedo que ya sienten, el de que han hecho algo mal y por eso ya no se los quiere. A partir de ahí, la estrategia es similar, se les lanzan mensajes de cariño cuando critican a la madre y de rechazo si preguntan por ella. Los niños se vuelven taciturnos y silenciosos, tristes y apagados; juegan menos y sus juegos son más agresivos. Cuando vuelven a casa con la madre, se muestran muy enfadados con ella (con razón, porque no pueden entender el motivo de la separación), esquivos y agresivos. Al cabo de uno o dos días, este comportamiento desaparece para tornar a la normalidad, pero, nuevamente, la semilla del odio está plantada y cuanto más profundo sea el miedo y la angustia del niño más largas serán sus raíces.

Lo más curioso, incluso paradójico, son los niños que sufren agresiones de uno de los progenitores y aun así el agresor consigue enfrentarlos en contra de su figura de apego. ¿Cómo es posible una contradicción tan perversa? Es sencillo, para los niños es del todo incomprensible que un cuidador, en el cual confían plenamente, desaparezca y los deje en manos de un agresor. Acaban culpando al cuidador por no protegerlos en lugar de culpar al agresor por hacerles daño. Cuando están a solas con el agresor, el mecanismo de supervivencia los impele a ser sumisos, acatar las órdenes, adaptarse a lo que se espera de ellos, no molestar. Y lo hacen tan bien que absorben las ideas del maltratador respecto al otro progenitor y las defienden como propias.

Uno de los puntos claves que permite el lavado de cerebro es, precisamente, el miedo al manipulador. Es el caso más triste y extremo de la violencia de género, cuando el maltratador consigue que los hijos renieguen de su madre. El magistrado Pascual Ortuño (2020) nos ofrece un ejemplo muy claro, el de un maltratador que, después de cumplir una sentencia en la cárcel de varios años, sale de la cárcel y promueve la pena de sus hijos, que se ponen de su parte y en contra de la madre, la persona que lo denunció por malos tratos y la misma que los ha sacado adelante ella sola, con mucho sacrificio. La alienación o interferencia parental es una de las armas del abusador para cumplir la amenaza de *si te vas, te quitaré a los hijos*, que, cuando no puede hacerse efectiva materialmente, a veces se consolida de manera afectiva. Y es que, al llegar a la adolescencia, los niños que han vivido violencia de género muchas veces descargan su enfado con la madre, reproducen las situaciones de violencia que han vivido, con toda la ira y la agresividad acumuladas hacia ella por no haberlos protegido.

Me llama una madre totalmente angustiada: su hijo de cuatro años la ha amenazado con clavarle un cuchillo en el corazón porque no le daba un helado. ¿Qué puede hacer con este niño? La cito en consulta, a solas, antes de ver al niño y me confirma lo que ya imaginaba, una historia de violencia de género con malos tratos graves. La señora pedía tratamiento para el niño, que aún tenía visitas con su padre, pero estaba claro que lo primero era intentar solicitar al juzgado un punto de encuentro para proteger al menor, ya que sin esa protección no había tratamiento posible. Tocaba buscar un abogado, no hacer psicoterapia. En virtud de la patria potestad compartida, no se puede hacer tratamiento psicológico de un menor sin el consentimiento de ambos padres, circunstancia que la Ley Integral de Protección al Menor ha podido revertir en casos de violencia de género probados.

En los casos en que hay varios hermanos, el menor se apoyará en el mayor como figura de apego, por lo tanto, tener un hermano mayor es un factor de protección y arraigo contra la inestabilidad emocional que puede producir el cambio de cuidador. Resulta más difícil predisponer a los dos hermanos a la vez contra el otro progenitor si uno de ellos tiene más edad y no se deja convencer. En ese caso, la estrategia será *divide y vencerás*, hacer un trato muy diferenciado por sexo y edad para fomentar los celos y las discordias y que, así, se muestren más vulnerables. El mensaje *papá o mamá quieren más a tu hermano/a pero yo te prefiero a ti* es altamente pernicioso y cala con facilidad, porque, inevitablemente, todos los hermanos muestran algo de celos.

La alienación profunda induce a los niños a manifestar rasgos de psicopatía; primero, porque el alienador impone sus propias necesidades y olvida las de los niños, ejemplo que estos copian y, segundo, porque para despreciar a un padre se necesita un alejamiento emocional, un escudo que los proteja a sí mismos de sus propias acciones, que les permita separar los sentimientos de las acciones. Los niños verdaderamente maltratados manifiestan odio, rabia, dolor, pero también un intenso amor y deseo de que el maltratador cambie; no es frecuente encontrar sentimientos de desprecio, más bien se desprecian a sí mismos por no ser dignos de amor. Los niños alienados, por contra, rechazan de frente al progenitor sin aparente sentimiento de culpa, sin ambigüedades, de manera total y rotunda, no perciben en el progenitor alienado ningún rasgo positivo ni recuerdan un momento en común que fuera bueno.

Gatekeeping negativo

La Ley Orgánica 8/21 de Protección Integral a la Infancia tiene muchas virtudes: rellena huecos sangrantes en la legislación española y reconoce a los niños como víctimas directas de violencia de género, algo que los profesionales hemos defendido con vehemencia. Sin embargo, tiene un gran defecto: se niega a admitir que la alienación parental existe e incluso penaliza su estudio. Así que primero lo llamamos *síndrome de alienación parental*, luego, reconociendo que no se puede hablar de síndrome, lo llamamos *interferencias parentales* y, en la actualidad, el concepto ha evolucionado hacia el *gatekeeping negativo hacia la coparentalidad* (Biezna y Fariña, 2020). Al principio, me pareció un anglicismo insoportable, pero hay que reconocer que en realidad tiene mucho sentido. El concepto fue desarrollado en 1947 por Kurt Lewin (estudioso de la psicología social) para referirse al control de la información sobre un grupo humano. Es un concepto ampliamente utilizado en referencia al periodismo, por razones obvias. La selección de la información es clave para la manipulación mental y es el mecanismo que hace posible que haya gente que defienda apasionadamente que la tierra es plana.

Los humanos tenemos una tendencia natural a seleccionar la información que coincide con nuestras creencias y rechazar las contrarias, como bien sabe Google. Si a esto le unimos una censura deliberada de la información y una distorsión malévola de la imagen del contrario, obtenemos un mecanismo de lavado de cerebro muy potente, que funciona mejor cuanto más depende el sujeto del manipulador. Así es como cinco críos de Ripoll acaban convirtiéndose en terroristas

suicidas.²¹ Sucede en todos los grupos humanos y a todas las escalas posibles, ¿por qué negarse a creer que dentro de la familia puede ser diferente? Por eso hablamos de creencias y filtros informativos selectivos y negativos hacia el otro progenitor; algo contrario al principio de coparentalidad donde ambos padres cooperan y se respetan, aunque estén separados. Es un concepto más amplio que el de alienación y con menor carga sexista.

El coordinador de parentalidad

El coordinador de parentalidad es una nueva figura importada de países anglosajones y pensada para hacer de bisagra en divorcios conflictivos. Es la persona ideal para intervenir en situaciones en las que los padres anteponen sus disputas a las necesidades de los niños. Está pensada para intervenir en familias altamente judicializadas y, sobre todo, para aquellos casos en que el niño se niega a ver a uno de los dos progenitores (y no siempre es el padre). Se diferencia del mediador en algunos puntos importantes:

- La asistencia a mediación es voluntaria y los acuerdos alcanzados no son vinculantes, a no ser que el acta se eleve a un juzgado.
- El mediador mantiene la confidencialidad de lo hablado en las sesiones.
- La mediación se entiende como una manera de evitar el proceso judicial, por lo tanto cobra sentido al principio de la ruptura y en modificaciones de medidas poco conflictivas.
- La mediación es más eficaz en procesos de ruptura cuya beligerancia resulta incipiente y aún permite el diálogo y el razonamiento.

Sin embargo, el coordinador se impone por voluntad de un juez o por un acuerdo propiciado por un juzgado, después de una disputa legal larga y agotadora, con las partes totalmente encontradas e incapaces de dejar a un lado los sentimientos de rabia, dolor, tristeza o venganza. Con todo, la diferencia más importante es que el coordinador tiene la obligación de informar al juez; por lo tanto, lo que se haya dicho, las observaciones realizadas, la información recogida y la actitud de las partes puede tener una trascendencia efectiva en forma de sentencia legal. Es un trabajo muy ingrato, muy difícil y que genera muchos dolores de cabeza para el profesional.

El concepto de *coordinación de parentalidad* va habitualmente unido (al menos en España) a las polémicas crudas y encendidas sobre la violencia de gé-

²¹ El 18 de agosto de 2018 estaba viviendo en Cambrils, en una casa en las afueras. La noche del atentado, dormimos con el perro en la cama, un pastor alemán con muy malas pulgas.

nero. La crítica más frecuente que encontramos contra la figura del coordinador de parentalidad es que se minimiza el factor de los malos tratos ocultos o psicológicos del padre en favor de la manipulación femenina. No negaré que el coordinador parental, desde el punto de vista legal, se plantea como un último recurso para ayudar a los niños en aquello que escapa al control de los jueces. El objetivo es que las partes cumplan las resoluciones judiciales. Visto así, es una implementación conservadora, ya que se alza como defensora de los mandatos judiciales, pero, aunque esta sea la premisa de inicio, existen otros dos casos en los que el coordinador de parentalidad puede intervenir, apaciguar o, si no hay otro remedio, presionar:

- 1) Cuando las dos partes se niegan a ceder y son capaces de llegar a extremos insospechados y demenciales para no perder ante el otro. Casos en los cuales la discusión por el precio del vestido de la primera comunión de la niña llega a las manos en plena calle; y similares. Exparejas incapaces de comunicarse y de llegar a acuerdos; todas sus disputas deben ser resueltas por un tercero con la autoridad suficiente para imponerse, lo que colapsa el sistema y perjudica gravemente el desarrollo psicológico de los hijos. Son personas enrocadas en el pasado, en la lucha del *y tú más*; infantiles e incapaces de reconocer sus propios errores. En estos casos, no hay un culpable, sino que el menosprecio al contrario y las interferencias parentales son bidireccionales. Ambos intentan demostrar que el malo es el otro y buscan poner al niño de su lado. En el fondo de la cuestión radican el fantasma de la soledad y el monstruo de los celos, el temor de que el niño quiera más al otro progenitor.
- 2) Cuando existe violencia de género. Paradójicamente, la experiencia de los programas de coordinación parental en la Comunidad Valenciana apunta a que se están obteniendo grandes progresos en aquellos casos en los que existen la violencia de género o el maltrato hacia los hijos en común, pero no han podido demostrarse con pruebas; o bien en los que la violencia se ejerce de manera sutil, retorcida y sibilina, en forma de violencia psicológica o económica. Y es que el coordinador ocupa una posición privilegiada desde la que puede dedicar tiempo y recursos a estudiar la situación desde con una perspectiva y una profundidad difíciles de conseguir para otros agentes sociales. Las sentencias judiciales velan por el bienestar del menor, pero no se puede retirar una custodia a la ligera, sin pruebas objetivas que sustenten esta decisión; y el maltrato doméstico es siempre difícil de probar, mucho más cuando las agresiones son sobre todo psicológicas. Insisto en que si se pudieran retirar las

visitas por una sombra de duda, este no sería un estado de derecho, sino inquisitorial. El sentimiento de rabia y de impotencia de una madre que ve que tiene que dejar a su hijo en manos de una persona agresiva y manipuladora se ha subestimado y desprestigiado desde un sector de la sociedad, mientras que, desde el otro sector, se ha ensalzado y santificado; sin embargo, no se han propuesto medidas prácticas que realmente ayuden a los niños.

Es decir, en el caso de que las agresiones se hayan probado y haya una condena, el coordinador no tendría cabida, ya que, al igual que pasa en la mediación, el poder y la influencia que el maltratador ejerce sobre su expareja, aunque se hayan separado, pueden influir muy negativamente en los acuerdos alcanzados y en el proceso de curación del daño sufrido. Ahora bien, la lógica judicial no es nunca anticipadora; ni puede serlo en un estado de derecho. Un delito probado no presupone la comisión de otro. Un ladrón condenado por robar una joyería no puede ver retirado su permiso de conducir por haber cometido el robo, cada delito se juzga por separado y tiene su propia pena; y una vez cumplida esta pena, no se le puede detener por si acaso vuelve a delinquir. Quiero decir que pegar a una pareja y pegar a los hijos son delitos distintos. Parece lógico pensar que quien maltrata a su pareja no puede ser un buen padre; no obstante, desde el punto de vista legal, es una asociación nada sencilla de probar. En estos casos, el juez puede imponer que las visitas a los hijos, consideradas siempre un bien para el menor, se efectúen en un punto de encuentro, pero estas visitas vigiladas tendrán siempre un carácter limitado, temporal; ¿y luego qué?

Los puntos de encuentro son espacios seguros donde los niños puedan relacionarse con sus padres y, pese al gran avance que suponen en la protección del menor, no están pensados como espacios terapéuticos. En dichos lugares, como mucho, se trabaja la relación del niño con el progenitor no custodio, pero no con el resto de la familia. Tenemos que pensar que, por mucho que un niño haya sido maltratado o haya presenciado malos tratos, sigue queriendo al maltratador; y es posible ganarse su confianza y salir del punto de encuentro, con el peligro que esto puede suponer para la integridad física y psicológica del menor. El sistema judicial español no contempla la posibilidad de la retirada de la patria potestad salvo en circunstancias muy extremas de abandono, y aun así siempre es posible recuperarla. Por lo tanto, cuando la pena se ha cumplido y el tiempo del punto de encuentro ha vencido (o en paralelo, mientras se realizan las visitas en el punto de encuentro), sería posible la intervención del coordinador para dar la oportunidad a los progenitores de aprender a ser padres y, en caso de que los resultados no sean positivos, para ayudar los hijos a superar el duelo y la ambivalencia hacia el agresor, a cerrar las heridas.

Por último, existen padres que no saben comportarse como tales, que imponen medidas de castigo inadecuadas que sus propios progenitores usaron con ellos, que recogen a los niños solo cuando les viene bien, faltan a la visita sin previo aviso, etc. Son padres que yo califico de *recuperables*, que con la debida supervisión y consejo profesionales podrían mejorar sus habilidades parentales y ejercer su función de manera adecuada, porque no son verdaderamente conscientes de que su comportamiento es perjudicial para sus hijos. En este sentido, nunca entenderé por qué, si el niño no quiere ir con su padre, se le obliga, a veces por la fuerza; en cambio, si el padre no recoge a un niño que le espera con ilusión, esto no se tiene en cuenta, a pesar de ser un perjuicio grave para el menor.

Por lo tanto, tal como dice Ramírez (2016), el coordinador de parentalidad no es un cargo para principiantes, porque hay que tener una larga trayectoria profesional que permita entender las complejidades del comportamiento humano, hay que ser experto tanto en violencia de género como en interferencias parentales, divorcios conflictivos y maltrato y abuso a la infancia, así como en temas legales. Es un trabajo muy ingrato, muy difícil y que genera muchos dolores de cabeza para el profesional. Para que nos hagamos una idea, en la provincia de Tarragona hay cinco personas acreditadas para ejercer como coordinadores de parentalidad; y yo que soy una de ellas, todos los años pienso en dejarlo.

El grave inconveniente que se achaca al coordinador y que impide la difusión de esta figura es que resulta una intervención privada, de pago, salvo en los casos de justicia gratuita. Entiendo que este es un escollo por solventar, pero a mí me parece que, en muchos casos, también es una manera de ver y comprobar si los progenitores tienen de verdad intención de mejorar sus conflictos o sus habilidades parentales. En cualquier caso, y sin intención de parecer cínica, siempre supondrá un coste muy inferior al que implican los procesos judiciales continuos, tanto en lo económico como en lo personal.

Como sucede con cualquier profesión nueva, aún quedan muchos aspectos por pulir y mucho trabajo que hacer. Queda claro que los programas de formación aún son incipientes y que la proyección profesional está por configurar y delimitar, pero sí que me atrevería a pedir un voto de confianza hacia los profesionales que nos hemos formado para ser coordinadores, por nuestra capacidad para tener los ojos bien abiertos e intervenir de manera eficaz.

11. APEGO SEGURO Y RESILIENCIA

Ser resiliente

Luis es un bebé de un año escuchimizado, torcido, deforme, feo. Es un superviviente nato. Nació a los seis meses de gestación con apenas un kilo y seiscientos gramos. En su corta vida, ha recibido tantos tratamientos médicos como un anciano de ochenta, incluyendo una operación a corazón abierto a los seis meses. Oyéndole reír, nadie lo diría; a pesar de sus defectos físicos y cierto retraso mental, Luis es sin duda un bebé feliz, tan alegre y contento que no refleja en su sonrisa el sufrimiento pasado. ¿Por qué? Porque Luis ha nacido con la enorme fortuna de contar con dos padres que le adoran y que se desviven por él. Padres que pudieron acogerse a la baja laboral por enfermedad grave de un hijo para dedicar su vida a estar en el hospital, cerca del niño. Porque, a pesar de los tubos conectores, las sondas y los cables, lo han podido abrazar y besar con asiduidad; porque el personal médico, concienciado de la necesidad de afecto de las personas, ha permitido que los padres acompañasen a su hijo en este viaje accidentado y convulso.

No siempre el cuerpo médico ha sido tan comprensivo. Precisamente, gracias al documental rodado por Bowlby en los hospitales, se cambió en Estados Unidos el protocolo de asistencia en las asistencias pediátricas, ya que anteriormente no se permitía que los padres estuvieran con sus hijos en los hospitales. Aún hoy, si te ven llorar, es muy posible que te echen de la habitación o incluso del hospital. No te permiten tener debilidades ni vacilaciones.

Podemos ver niños de apego seguro que vienen de países en guerra o de condiciones extremas de inmigración y pobreza, y que, al tener la fortuna de haber contado con el cariño incondicional de sus padres o parientes, no presentan trastornos psicológicos tan graves como los de aquellos niños de nuestro entorno que han padecido la violencia dentro de su propia familia.

Luis es resiliente, consigue ser feliz a pesar de las duras circunstancias de su vida. La resiliencia es la cualidad de pasar por un sufrimiento intenso y conseguir, a pesar de todo, rehacerse y ser feliz. Así como el apego inseguro (en especial, el apego inseguro desorganizado) predispone hacia la psicopatología en la edad adulta, el apego seguro es un factor de resiliencia de primer orden. Siempre se nos ha dicho aquello de *hay que prepararlo para la verdad de la vida, no hay que ablandarlo*, y resulta que es al revés: aquellos que mejores tratos reciben en la infancia tienen más posibilidades de resistir la adversidad y salir enteros en la edad adulta. El dolor no nos hace más fuertes, sino todo lo contrario, nos hace más frágiles e inestables emocionalmente.

Una vez vino un padre a pedirme un informe favorable a la custodia compartida de su hija de seis años. En la contrademanda, la parte contraria le acusaba de buscar únicamente ahorrarse la pensión de alimentos, una acusación bastante frecuente y, muchas veces, verdadera. Como ya no me fío ni de mis propios clientes, en la primera entrevista informativa le pregunté, sin venir a cuento:

—¿Y usted sabe de qué color es el vestido de Elsa de *Frozen*?

El pobre pegó un respingo, sorprendido, y luego, con una gran sonrisa, contestó:

—Tiene uno verde y uno azul; pero lo difícil de encontrar son los zapatos.

Ya no tuve ninguna duda de que la relación de este hombre con su hija era excelente y de que la acusación eran calumnias sin fundamento.

¿Qué entendemos por una persona fuerte? Alguien capaz de aguantar las adversidades y *tirar p' delante* con todo, de hacer frente a las circunstancias más difíciles. No es más fuerte quien más grita o quien tiene más carácter, sino quien afronta problemas complejos y los soluciona de la mejor manera posible, quien ayuda a los que tiene cerca a seguir el camino. Esta es para mí una persona fuerte. Bajo mi punto de vista, la generosidad, la bondad y la ternura son patrimonio de los fuertes, mientras que la crueldad, la agresividad, el egoísmo y el cinismo delatan una flojera interior grave. La agresividad es hija del miedo, por lo tanto, una persona violenta no es fuerte, aunque use la fuerza, sino que delata de esta manera sus carencias emocionales. Para rehacer la personalidad herida, se necesita tiempo, trabajo y valor personal para afrontar la vida de nuevo con interés. El trauma, sea cual fuera la herida, cambia nuestra manera de ver el mundo y nos cambia por dentro. La resiliencia permite volver a encontrarnos a nosotros mismos, necesariamente distintos, pero enteros o casi.

Quien más sabe de resiliencia en este país (y casi que en el mundo) es el doctor Jorge Barudy. Y lo sabe por propia experiencia. Barudy nació en Chile,

fue apresado y torturado en el golpe de Estado de Pinochet. Podría haberse pasado el resto de su vida resentido y amargado; o peor aún: haberse hecho político. Sin embargo, decidió ser combativo y promover los buenos tratos a la infancia en todos los ámbitos posibles. Ha sido director fundador de la Asociación EXIL Bruselas en 1983, Centro Médico psicosocial para refugiados políticos y víctimas de tortura en Bélgica; y desde el año 2000, director y presidente del Centro Exil en Barcelona. Ha escrito numerosos libros sobre el tema y se ha convertido en un abuelo encantador al que dan ganas de abrazar. Como él, creo firmemente que la única forma de crear un mundo mejor es proteger a los niños y ayudarlos cuando se los ha herido.

La receta educativa tradicional recomienda no mimar a los niños para que no sean *blandos*, y *sepan lo que es la vida*. Estas verdades eran más contundentes con los chicos, claro, pues los hombres no lloran y los que lloran son... poco masculinos, para decirlo de manera fina. Por lo tanto, los besos y abrazos, en especial de las madres a sus hijos varones, los hacen poco aptos para los rigores de la vida. La falta de cariño produce personas frías y poco sociables; y si la falta de cariño es severa, la consecuencia será la falta de empatía y, por lo tanto, la crueldad. Si necesitamos criar un perro que sea feroz y temible, la estrategia ideal es criarlo a palos, de esto no hay ninguna duda. Si el Estado necesita sobre todo soldados obedientes y sin conciencia, lo mejor es fomentar el aislamiento y desprestigiar el cariño. Estas personas serán más peligrosas y crueles, sin duda, pero no más fuertes ni, desde luego, más felices. El contacto físico frecuente, el amor demostrado en manifestaciones habituales de cariño, sobre todo en la primera infancia, fomentan personalidades más resilientes, más adaptativas y más capaces de afrontar lo que venga sin romperse.

Sobreprotección no es apego seguro

No confundamos cariño, respeto y tolerancia con permitir todos los caprichos de un niño e intentar evitarle las dificultades y disgustos de la vida. Cierta grado de frustración, de saber que no se puede tener todo y que no siempre podemos estar satisfechos ni contentos, resulta necesario para fomentar las bases de una personalidad sana, pero la frustración no debe basarse nunca en la frialdad emocional. Para un niño, ya es suficiente frustración caerse de una silla cuando intentaba alcanzar un peluche, el consuelo le proporciona la experiencia de ser reconfortado y de cómo eso le hace sentir mejor a pesar del golpe. Y, cuando sea adulto, proporcionará a los que le rodean este mismo consuelo que atenúa los golpes, por imitación o modelamiento de lo que aprendió en su infancia. En cambio, reñirle

por no haber tenido cuidado o por no habernos hecho caso cuando le dijimos que no subiera le hace sentirse solo y poco comprendido.

Voy a poner un ejemplo gráfico para que se entienda lo que quiero decir con diferenciar un niño consentido de otro bien tratado. Ángel, de cuatro años, va con sus padres a un centro comercial. Nada más entrar, pide un helado.

—¿De qué lo quieres dice el padre?

—De *cocholate* —contesta Ángel—, pero *glande, glande, glande...*

—Vale, pues grande y de chocolate —contesta el padre con una sonrisa.

Ángel va muy contento con su superhelado cuando hecha a correr al ver una juguetería:

—¡Mira, mamá, mira: un coche *teledigío!*

Y pasa lo que tiene que pasar, ¡plop!, helado al suelo. Naturalmente, Ángel echa a llorar como si le fuera la vida ello, lo cual es una reacción bien natural cuando un niño sufre una frustración que para su sistema nervioso inmaduro es insoportable. Lo interesante es la reacción de los padres.

Reacción 1. Falta de empatía e imposición de la autoridad.

PADRE. Bueno, bueno, ya está bien, Ángel; te comes lo que te queda y punto.

MADRE. ¿Le compro otro?

PADRE. No, claro que no, ¿es que vamos a ceder a cada capricho? Que lllore y ya se le pasará.

Pero, como no se le pasa y Ángel aún llora más fuerte al oír la sentencia paterna, la consecuencia es... un educativo cachete en el culo, «para que lllore por algo». Este mismo señor irá más tarde a quejarse airadamente a una tienda porque no le aceptan la devolución de un artículo que había comprado y no le gustó.

Reacción 2. Falta de empatía combinada con negligencia.

PADRE. Bueno, ya la hemos liado.

MADRE. Te encargas tu del niño, para variar.

PADRE. ¿Cómo que para variar? Ya me cansa el retintín.

MADRE. Ah, tendré yo la culpa de que no veas al niño.

Mientras tanto, Ángel llora más fuerte:

MADRE. ¿Pero te quieres callar ya? Ostras, es que no lo aguanto. [Muy enfadada se vuelve a comprar otro helado y se lo da]. Toma, hijo; qué pesado, ¡siempre tiene que ser lo que el niño diga!

Ángel calla, sí, pero ¿cuál es el precio? Y desde luego no me refiero a los 2,5 euros que cuesta el helado.

Reacción 3. Empatía y sobreprotección.

Mamá corre hacia Ángel y lo abraza.

MAMÁ. ¡Ay, ay, ay mi niño, pobrecito, pobrecito! No te preocupes, que ahora mismo te compro otro... ¡Papá, qué haces; corre a la heladería!

Y papá corre a la heladería, cómo no. Y no solo compra el helado, sino para consolarle del disgusto, de paso chuches y, al final, el coche teledirigido de la tienda. Los padres no son capaces de tolerar la frustración de su hijo y confunden el consuelo y el cariño con lo puramente material. Este sí es un niño malcriado con todas las letras, no porque le sobren cosas materiales, sino porque le falta una guía que le ayude a afrontar la adversidad.

Reacción 4. Empatía y tolerancia a la frustración

MAMÁ. Vaya, ay, pobre, ¿se te ha caído el helado? [Abrazo y beso]. Pero, mira, ¡qué suerte! No se ha caído todo, te queda aún un montón.

ÁNGEL. ¡No!, ¡es poco!, ¡buaaa!

MAMÁ. ¡Ala! Mira, papá, queda un montón en el cucurucho.

PAPÁ. Chaval, qué suerte, te queda un montón de helado de chocolate. ¿Me das un poquito? (Hace el gesto de lamer).

ÁNGEL. Pero poquito, ¿eh?, que es mío.

PAPÁ. Bueno, tienes toodo el cucurucho lleno.

ÁNGEL. Sí, qué suerte, me queda el *cucuchucho*.

La actitud de los padres contagia a Ángel, el cual aprende, primero, que su llanto genera una respuesta positiva y empática en sus padres (premisa indispensable para un apego seguro) y, segundo, a ver el vaso medio lleno, a centrarse en lo que queda y no en lo que falta. En este último caso, el niño habrá aprendido que el cariño puede enfrentarse a los problemas y superarlos con éxito; por esta razón, se va a sentir mucho más contento y satisfecho de sí mismo que en cualquiera de los otros tres casos.

A ver, que solo un ejemplo, una golondrina no hace verano. A todos nos ha pasado, al niño se le cae el helado recién comprado y nos da tanta pena que le compramos otro; pero si esta actitud de intentar que el niño no sufra ningún disgusto es generalizada y sostenida en el tiempo, porque a los padres les genera una

fuerte ansiedad y no saben gestionar el llanto, el resultado es contraproducente, ya que el niño no aprende a generar soluciones para sus problemas y por tanto no sabrá afrontarlos.

Desde hace unos años, se viene describiendo un nuevo problema generalizado en los niños de las clases medias y altas de los países desarrollados. Hay tan pocos niños, la natalidad es tan baja, que no es raro que en una reunión familiar haya veinte comensales adultos y tres niños menores de diez años. Esto genera un exceso de atención y golosinas y regalos por niño. Es el *síndrome del niño hiperregalado*, donde el niño se enfrenta a una avalancha de regalos materiales que no sabe gestionar. Demasiados juguetes y nadie para jugar, porque no hay niños a su alrededor y los adultos están demasiado ocupados para jugar con ellos. Al final no valoran nada ni nada les hace ilusión. Cogen los juguetes, juegan con ellos una vez o dos, los rompen y piden otros. Piden y piden y se les da, porque nuestra sociedad se basa en el consumo.

Este problema se intensifica en los niños separados, puesto que ambas familias compiten por ver quién hace el regalo más caro y quién consigue que el niño se ilusione más. El día de Reyes o el cumpleaños se convierten en una competición por la atención del niño, se juega con sus sentimientos sin el menor pudor. En cuanto el niño alcanza la preadolescencia, hacia los nueve años, se empieza a hablar del móvil. Basta que un cónyuge considere que el niño todavía no necesita un móvil para que el otro se lo regale. Si uno compra un modelo antiguo, corre el otro a comprar el último modelo. A partir de esta edad, los niños ya curtidos dejan de ser pelotas de pimpón y aprenden a enfrentarse adrede a sus padres para obtener todo lo que quieren.

Hay muchos padres modernos (en el tiempo de mis abuelas, el problema eran más los azotes en el culo que la sobreprotección) que no saben decirle que no a sus hijos. También es frecuente encontrar este fenómeno en niños que pasan demasiado tiempo con sus abuelos, los cuales no están ya para criar sino para *malcriar*, puesto que no deberían ser los que más tiempo pasen con los niños. Otros son cuidados por canguros, que no quieren tener trabajo ni problemas y lo consienten todo con tal de tener a los niños contentos. Algunos padres no toleran el llanto ni saben consolar. El llanto les provoca mucha ansiedad, les hace sentir que son malos padres. Es su propia incomodidad lo que quieren calmar, no al niño.

Según yo lo veo, en estos momentos conviene establecer los límites de los que tanto se habla. Hay que decirle que no al niño cuando lo que pide no le conviene o no es razonable. Es sano decirle que no y marcarle el límite de hasta dónde llega su voluntad, siempre que esta negativa no sea arbitraria y vaya acompañada

de la explicación pertinente. Contra el vicio de pedir, la virtud de no dar. Si no podemos permitirnos celebrar el cumpleaños del niño en un chiquipark, la solución no es endeudarse para que no sea menos que sus amigos, sino ir al parque público, si el tiempo lo permite, o invitar a casa a menos niños, si el tiempo es malo. Y ya está, no pasa nada si el niño siente que sus amigos tienen cosas que él no puede tener, así es la vida.

Recuerdo un anuncio de coche en el que unas niñas en una clase de equitación decían «Mi papá me va a comprar un caballo». Otra decía «Pues mi papá es el jefe de todos los jefes». Y la última niña se quedaba pensando y dice «Pues mi papá, mi papá... Mi papá me viene a buscar»; y aparece el padre con el coche anunciado, que tampoco era precisamente barato, ante la cara de asombro y envidia de las demás niñas en primer plano. Un anuncio muy inteligente que pone el dedo en la llaga sobre el sentimiento de culpa de los padres por no pasar tiempo con sus hijos.

Una vez en un mercadillo oí la siguiente conversación, que me partió el alma. Una de las vendedoras le decía a la otra:

—Pues mi hija, ayer, menuda se puso. No tenía dinero suficiente para comprar la leche y va y me pide un helado.

—¿Y qué hiciste?

—Pues qué voy a hacer, comprar un paquete de helados de esos de hielo, pobrecita mía.

Me parece terrible que una madre tenga que elegir entre comprar leche o helados en un supermercado, pero, bajo mi punto de vista, habría sido mejor comprar la leche. No tuve valor para regatear nada después de oír esto, seguramente me cobraron tres o cuatro euros más que a cualquier otra compradora menos sensible, pero bien invertidos están.

Muchos niños comen viendo la televisión y tiranizan a sus padres imponiendo los dibujos a todas horas, porque los padres no son capaces de decir *No, ya basta, nos toca a nosotros elegir*. Como mucho, le compran otra televisión y lo mandan a su cuarto. La peor combinación posible se da cuando un padre es estricto hasta el punto del maltrato y el otro demasiado indulgente hasta la negligencia. Es una combinación frecuente en las separaciones con violencia de género. El padre impone la ley del silencio y del miedo, mientras la madre recoge toda la rabia del niño, que además sigue el ejemplo paterno y la carga sobre ella, sin que la madre sea capaz de marcar normas de convivencia, ya que se mata haciendo horas limpiando casas sin contrato.

El *síndrome del niño emperador* es otra de esas etiquetas que tanto gustan a los medios de comunicación. Según Urra (2006), el niño emperador es un tirano

con sus padres, los cuales le consienten todo y ceden el poder de la relación a sus hijos. Se produce una inversión malsana de roles paternofiliales y los padres pierden su papel de educadores para convertirse en meros proveedores. Sin embargo, este síndrome no se produce por un exceso de afecto, todo lo contrario: debajo de esta pauta de conducta tenemos una tremenda carencia de cariño y una confusión de *querer con dar, ser con tener*. El amor incondicional no produce niños tiránicos, sino resilientes. Es la incapacidad paterna de superar las propias carencias emocionales la que les hace ser consentidores. Estos padres buscan la aprobación de sus hijos para no sentirse rechazados, porque arrastran una falta de autoestima que los ha acompañado desde su propia infancia, quizá con padres excesivamente autoritarios y represores. La tiranía suele ser mucho más frecuente hacia la madre y comienza en forma de rabietas incontrolables durante la etapa infantil. Son niños infelices, siempre de mal humor, que consiguen mediante el uso de la ira todos sus propósitos. Al final, estos son los niños que acaban agrediendo a sus padres de adolescentes para sacarles más dinero.

Este fenómeno, va ligado a la violencia de género, por cuanto lo más frecuente es que los hijos varones agredan a las madres, siguiendo el ejemplo que les dieron sus padres de niños. La madre en cambio, se *sacrifica* en favor de su hijo, callada y en silencio pensando que un día se lo reconocerá, pero ese día nunca llega. Fácilmente se convierten en matones en el patio del colegio, puesto que han aprendido a utilizar la violencia para coaccionar a los otros, pero sus padres siempre negarán sus faltas. Es nefasta la actitud de ciertos padres de menospreciar al profesor, ya que este, con sus errores y carencias, no deja de ser una persona que necesita cierta autoridad para poder educar a los niños; y negarle esta autoridad es negarle el poder que debe ejercer para ser un referente dentro de las clases. De esto se quejan mucho últimamente los profesores, de la falta de prestigio en la que ha caído su profesión. El siguiente paso es la agresión a sus parejas e hijos.

Otro ejemplo de sobreprotección es la tendencia que existe a ocultar la muerte, el dolor y la enfermedad a los niños. Grandísimo error, porque después, de adultos, no saben afrontarlo. Los niños saben que algo malo ocurre y, al no tener una explicación, se la inventan; y a veces su imaginación es peor que cualquier cosa que puedan ver o se les pueda contar.

La abuela del mejor amigo de mi hijo se moría de cáncer en casa de su madre, pero toda la familia se esforzaba por ocultarlo; y hasta la propia abuela le ocultaba su dolor y se esforzaba siempre por poner buena cara. Un día, en la piscina, le sorprendí diciéndole a mi hijo lo siguiente: «Los viejos se estropean y se mueren, porque no valen para nada; y no hay que hacerles caso». Oído de la boca de un niño de cinco años es aterrador, pero era su forma de afrontar el dolor de

la pérdida, negándola y haciendo como si no fuera importante, porque no tenía con quién hablar de ello ni sabía cómo gestionarlo; todos los adultos le ignoraban, intentando ocultar a sus ojos una realidad evidente.

Por último, nos obsesionamos tanto con que los niños tengan una infancia feliz que los privamos de la necesidad de ir asumiendo responsabilidades y trabajos dentro de las dinámicas familiares. Es más probable ver a un niño de ocho años practicando el piano que ayudando a fregar los platos, lo cual probablemente le ayudaría más en su desarrollo emocional.

Estos niños, que no saben lo que es el *no*, que crecen sin saber lo que es caerse y luego levantarse, son justo los que peor afrontarán después las adversidades, los primeros en hundirse cuando las cosas vayan mal, en caer en la depresión y en desarrollar conductas autolíticas, justo lo contrario de lo que ocurre con las personas resilientes.

Qué es la resiliencia

Un ejemplo de resiliencia lo encontramos en la biografía de Henry Orenstein, superviviente de los campos de concentración nazis. La familia estuvo muchos días escondida en las paredes falsas de las casas, hasta que se les acabó el agua y tuvieron que entregarse. Fusilaron a sus padres y él y sus hermanos fueron detenidos y llevados al campo de concentración de Budzyn, en Polonia. Cuando oyó por los altavoces la orden de que todos aquellos que tuvieran conocimientos científicos debían registrarse, no se lo pensó dos veces y se presentó a sí mismo y sus hermanos como matemáticos, lo cual era del todo falso. Por suerte no era más que un montaje que tenían los administradores del campo para presentar pruebas de estar trabajando en un proyecto secreto y no ir al frente ruso, de manera que en realidad no necesitaban a nadie con un conocimiento especial. Él mismo lo contó muchos años después en un libro.

Tras pasar por cinco campos de concentración, al ser liberado emigró a los Estados Unidos, donde llegó a convertirse en un comerciante de éxito fabricando juguetes. Los conocidos Transformers. Y, ya de muy mayor, revolucionó las casas de póker introduciendo una cámara en las mesas para retransmitir las partidas.

Otro ejemplo significativo es el del neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik, citado varias veces a lo largo de este libro, precisamente por sus libros sobre resiliencia. Nacido en Burdeos (Francia) en 1936, con cinco años, su destino era morir gaseado en un campo de concentración, como sus padres. Está vivo porque dos personas arriesgaron la vida para ocultarlo, demostrando que los héroes exis-

ten más allá de las novelas. Según se explica en la página web *Mi espacio resiliente* de Soraya Sáez:²²

Tenía dos años cuando su padre, al igual que tantos otros judíos, se alistó en la Legión. Y permaneció bajo el cuidado de su madre, que vendía artículos en los muelles, hasta los 5 años. «De forma extraña, guardé un recuerdo muy preciso de mis padres. Veo de nuevo a mi padre leer su periódico o persiguiéndome alrededor de la mesa del comedor».

Europa se consumía bajo la sombra del Holocausto y su madre no estaba dispuesta a permitir que su hijo se hundiera en las aguas nazis. Con la ciudad sometida, trató de evitar que cayera en manos alemanas y confió a su hijo a una pensión. Al día siguiente la detuvieron y deportaron; pero la separación no fue suficiente para proteger al niño. Desde la pensión, fue trasladado a la Asistencia Pública francesa. El director resultó ser hermano de la institutriz del pequeño, Marguerite Ferge, quien lo adoptó y escondió en su casa tratando de evitar que lo capturarán. Era un niño muy querido por Margaux (como el niño la llamaba). Los padres de Cyrulnik le habían confiado a Marguerite Ferge unas joyas de la familia para que se las entregara a Boris cuando llegara el día en que contrajera matrimonio. Y así lo hizo.

La situación empeoraba. Marguerite le cambió el nombre por Jean Laborde y lo mantuvo encerrado en su casa durante dieciocho meses, aproximadamente. No estuvo, por tanto, en contacto con ningún otro niño y cuenta que escuchó a la madre de Marguerite reñirla por su causa: «¡pero no comprendiste que sus padres jamás volverían, que murieron!». Escuchar aquello despertó en el pequeño Boris la necesidad de aprender a leer, por si algún día debía hacer lo propio con la defunción de sus padres.

Sin embargo, una noche, le descubrieron a través de una redada policial. Un hermano de Margaux les delató y policías franceses y alemanes irrumpieron violentamente en la casa y le condujeron, junto a otros niños judíos, a la Sinagoga de Burdeos. «Poco a poco, grupos de adultos se juntan a nosotros, el de los niños. Muchos de ellos lloran». De ahí les conducirían a la estación de Saint Jean, desde donde serían deportados. «No es fácil para un niño saber que le han condenado a muerte».

Pero el pequeño Boris, consiguió evitarlo escondiéndose en los cuartos de baño detrás de enormes tableros de madera. Sabía que los policías revisarían los aseos, y aprovechaba la forma de Z de los tableros, para subir hasta el techo. «Ninguno tuvo la idea de levantar la cabeza. Pero no tengo ningún recuerdo de miedo o emoción de aquellos momentos. Sabía que tenía que evadirme. Eso es todo». Con solo 6 años, cuando el ruido cesó y la Sinagoga se vació, escapó de allí. Se topó con la camioneta de la enfermera que momentos antes les había distribuido

22 <<https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/02/04/boris-cyrulnik/>>

leche. Le reconoce y le esconde bajo el colchón de la moribunda que debía transportar. «Después de Margaux, fue la segunda persona que me salvó la vida».

Comenzaron para él dos años de vagar por centros y familias de acogida. La Asistencia Pública francesa le trasladó, con 8 años, a una granja como mozo bajo el nombre de Jean Laborde. Boris no había pisado aún una escuela. De haber seguido allí, posiblemente habría acabado convirtiéndose en un joven analfabeto. Y de nuevo, no fue así. Cuando la contienda llegó a su fin, además de reencontrarse con Margaux junto con aquella enfermera, una tía suya (hermana de su madre) logró encontrarle y le llevó con ella a París. Sus padres no habían sobrevivido, pero ella siempre le repetía: «tu madre quería que fueras médico». A los 11 años, finalmente, pudo acudir a la escuela. Y sentía que tenía que convertirse en médico para hacer que su madre viviera, aunque fuera un poco.

Once años, y no sólo no se había hundido, sino que el proceso de pulido no había hecho nada más que empezar. Quiso saber, quiso entender... y eso se convirtió en su motivación para estudiar psiquiatría. Pero la necesidad de esgrimir su propia existencia, de comprender lo que subyacía a los titulares de su vida, le llevaron a estudiar psicoanálisis y neuropsiquiatría. Finalmente, aquel niño se convirtió en un médico empeñado en entender sus propias ganas de vivir.

«Estudí medicina por un deseo de seguridad, de integración; nadie duda de que es porque mi familia fue deportada por lo que yo quise orientarme a la psiquiatría, explorar la mente humana y dar un sentido a lo incomprensible.

»Nunca experimenté odio hacia nuestros verdugos. Pero tenía que comprender cómo hombres cultivados habían sido capaces de infligir tales tormentos. Pensé que la psiquiatría me daría respuestas y me permitiría ayudar a los que habían sufrido las mismas pruebas».

¿Qué permite a una persona pasar por una experiencia devastadora y aun así volver a encontrar el optimismo, el empuje y la energía? Hoy sabemos que uno de los principales factores es haber podido disfrutar de una infancia feliz, en especial los cinco primeros años de vida, cuando se forma la personalidad. Al igual que el maltrato genera déficits importantes en la bioquímica cerebral del infante, el buen trato fomenta el desarrollo neuronal, ya que genera conexiones neuronales favorables. El mecanismo exacto está aún por describir, porque siempre es más fácil investigar los déficits que los caminos considerados normales, pero sabemos que, por muy desfavorables que sean las condiciones de vida de una persona, siempre podrá refugiarse en los recuerdos y sensaciones felices que le generan los recuerdos infantiles. Igualmente, los recuerdos traumáticos infantiles persiguen a la persona a lo largo de toda su vida. Por eso dice una compañera mía²³ una frase

23 Chon Molina, un abrazo.

que me parece un lema que todos los que somos padres deberíamos seguir: «La infancia es para toda la vida» (Tejedor, A., Vázquez, N. y Molina, A. (2013)

Para que una persona sea resiliente y consiga crecer tras un suceso traumático, reencontrar un sentido a la vida y volver a considerarse feliz, influyen las siguientes circunstancias:

- Apoyo social
- Objetivos vitales
- Capacidad de analizar el trauma
- Capacidad de canalizar el sentimiento de culpa ayudando a los demás

Las asociaciones y entidad de ayuda a las mujeres maltratadas han trabajado mucho los temas de resiliencia; se intenta que estas mujeres cambien el concepto que tienen de sí mismas, que pasen de víctimas a supervivientes. Dejar de culparse de lo que sucedió, pasar a pensar que una hizo lo que pudo y ser capaz perdonarse a una misma por haber aceptado lo inaceptable supone una mejora de autoestima.

Con todo, cuidado, porque resiliencia no significa ocultar el daño tras una sonrisa de cara a la galería para que nos digan lo guapos que estamos.

Una amiga mía enferma de cáncer me explicaba: «Los psicólogos del hospital son peor que los curas; han venido a explicarme que es una oportunidad de crecer como persona y mierdas de estas, ¡pues que tengan ellos el cáncer, si es tan bonito!». Es la tiranía de la psicología positiva, que no acepta el dolor ni la ira como algo natural a la persona. Eso no es resiliencia, sino querer mirar hacia otro lado. Ser resiliente consiste en no dejarse llevar por la autocompasión y luchar cada día por seguir siendo un mismo pese a las adversidades.

Factores de protección

Existen varios factores de protección que impiden que un adulto repita los patrones infantiles de abuso y negligencia que ha vivido. En primer lugar, el deseo y la voluntad. Decía san Agustín que los hombres viven entre dos fuerzas terribles, el deseo irresistible de hacer el bien y el ansia ineludible del mal. Entre ambas, queda un borde muy fino que es el libre albedrío. Por su parte, Sartre defendía en el existencialismo: «El hombre o es en todo y enteramente libre o no es nada». Quiero decir que las personas siempre tienen un margen de acción, que la motivación y la voluntad cuentan, ni tenemos un destino predeterminado ni pueden los genes

o las vivencias pasadas dirigir nuestro futuro. Recuerdo con mucho cariño un niño de nueve años que me dijo apenado: «Mi padre no es buena persona, pero yo nunca seré como él, yo voy a ser un buen padre con mis hijos». Y estoy segura de que así será. Influyen en poder seguir este camino el haber accedido a terapia psicológica especializada (cuanto más temprana la intervención mejor) la sensibilidad, la capacidad de introspección y la inteligencia, entendida como inteligencia emocional, que acuñó Goleman (1999) y que por cierto, tuvo una gran acogida en las guías de economía, por que en principio hablaba sobre todo de dirección de empresas.

La inteligencia, cuando se entiende como la capacidad de raciocinio y de resolver problemas intelectuales, no suele ser útil para aquello que se llama *sentido común*. Me trajeron una vez una adolescente con un retraso intelectual leve, lo que se conoce como una *borderline*; su madre venía muy preocupada porque no sabía si separarse o no, ni como decírselo a ella. En cambio, la chica lo tenía clarísimo, «Mis padres ya no se aguantan, pues no sé qué esperan para separarse». La niña tenía una claridad de ideas y una valentía de las que carecían sus padres. En cambio, vino otra muchacha de veinticuatro años, licenciada en física, que había obtenido una beca para un doctorado en física cuántica en el CERN, el acelerador de partículas de Bélgica, nada menos. Había sido seleccionada entre miles de estudiantes por su brillante potencial y currículum. Pues bien, quería rechazar la beca para quedarse en España y luchar por su amor. Su novio, que le dijo que, si se iba al extranjero, le diera por perdido. Su madre venía a que yo la convenciera de no hacer el idiota, pero hacer el idiota es uno de los derechos humanos universales. Cada uno debe ser responsable de su vida y tomar sus propias decisiones. A parte de explicarle que, si su novio la quería de verdad, no debería comportarse de un modo tan egoísta, poco más pude hacer. Perdió la beca y al poco tiempo también al novio, que se fue con una más fea y más tonta, que no le hacía de menos. Cuánto daño ha hecho Disney a la humanidad.

El segundo de los factores es haber tenido al menos una figura protectora, alguien que le haya enseñado al niño que el amor es posible, que haya podido darle un modelo de relaciones humanas distinto basado en el respeto y la aceptación. Este puede ser el caso cuando uno de los dos padres es el agresor y el otro el protector. La ley de violencia de género no permite la custodia compartida cuando ha habido una condena por este motivo, ¡por suerte!, aunque el sistema se mueve lento. Sin embargo, son muchos los casos que pasan por mis manos en los que la madre se ha separado, con malos tratos de por medio, pero este maltrato no se ha podido probar. Por lo tanto, los niños quedan sujetos al régimen de visitas o a la alternancia de domicilio semanal. En una casa se sienten seguros y tranquilos, y

en la otra viven un régimen de terror. Este sistema les pasa mucha factura, pero tener al menos un sitio para sentirse queridos, los protege a nivel psíquico para integrar las vivencias. También puede ser el caso de los niños dados en acogida. A menudo el daño que han recibido en la primera infancia es una herida abierta, pero siempre les va a ayudar y a favorecer el hecho de encontrar más tarde una familia que los quiera y se los cuide, sobre todo cuando viene refrendada por un trabajo terapéutico profesional.

El último patrón de protección que ayuda a que una persona no acabe repitiendo los patrones negativos que ha vivido de pequeña es el hecho de haber recibido tratamiento especializado; cuanto más temprano, mejor.

Tratamiento del trauma

Las personas no estamos hechas de un material duro que cuando recibe un golpe se rompe y no se puede reparar. Somos maleables y adaptables, capaces de aprender y cambiar nuestro comportamiento durante toda nuestra vida. Es esta capacidad de adaptación la que nos hace tan resistentes. No es correcto pensar que las personas no pueden cambiar. Ahora bien, cuesta un enorme esfuerzo y requiere una dosis considerable de valor; por lo tanto, se necesita una razón muy poderosa para querer enfrentarse a los demonios internos. Mucha gente prefiere vivir con sus traumas que afrontarlos. Un viejo chiste de la profesión dice: «¿Cuántos psicólogos se necesitan para cambiar una bombilla? Uno, si la bombilla quiere cambiar». Muchas personas vienen a consulta pidiendo ayuda para afrontar un acontecimiento altamente traumático, pero también muchas de ellas no pasan de las dos consultas porque no quieren abordarlo en profundidad.

El tratamiento terapéutico siempre es posible, aunque no siempre tendrá sus frutos. La primera premisa para que el tratamiento sea efectivo (y, aunque parezca obvio, no lo es en absoluto) es que la persona ya no esté en riesgo, algo particularmente importante si se trata de un niño. De nada sirve tratar a un menor por un abuso sexual si en su casa debe protegerse del abusador. Incluso puede ser contraproducente. Tampoco suele ser efectivo mientras el proceso judicial (altamente revictimizador) siga abierto. Me han traído a varios niños que lo *pasan mal* con su padre para que los ayude a afrontar el daño que les causa la estancia con el agresor. En estos casos, los consejos que suelen dar los terapeutas con escasa experiencia y formación en temas de violencia son contraproducentes. Por ejemplo, a un niño que tiene que convivir con una persona alcohólica y violenta no se le puede decir que tiene que ser asertivo, porque la asertividad le puede costar la vida. Todo lo contrario, hay que enseñarles estrategias que les permitan protegerse; y una de las

más importantes es pasar desapercibido todo lo que pueda y procurar no llevarle nunca la contraria al agresor mientras se busca una solución judicialmente.

Una de las técnicas de tratamiento del trauma más utilizadas es el EMDR (siglas en inglés que significan *eye movement desensitization and reprocessing*, ‘desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares’), creado por la doctora Francine Shapiro en la década de los ochenta. Se basa en la idea de que el trauma produce una desconexión entre ambos hemisferios cerebrales que se puede solventar mediante una serie progresiva de ejercicios sencillos, como mover los ojos de derecha a izquierda. El entrenamiento del terapeuta se estructura en varios niveles de creciente complejidad y precio. Cuenta con una red amplia de entusiastas y muchos estudios empíricos que lo avalan, pero yo, personalmente, tengo mis reservas.²⁴

Mayor confianza me da la traumaterapia sistémica, desarrollada por Barudy y Dantagnan, fundadores del Instituto de Formación e Investigación Acción, sobre las consecuencias de la violencia y promoción de la resiliencia, IFIV, en el año 2000 en Barcelona. Los terapeutas formados en la traumatología forman la Red Apega, con ramificaciones en toda España²⁵. Esta terapia, orientada fundamentalmente a los niños, se basa en el respeto al menor y el ofrecimiento de un apego seguro al niño por parte del terapeuta. El respeto al niño es total, de modo que solo puede comenzar la terapia cuando se cumplen tres condiciones: 1) el niño se siente preparado; 2) el niño es efectivamente protegido; 3) el niño cuenta con un cuidador competente que le protege. Esto es lo que se llama *la base*, que debe ser cuidadosamente evaluada antes de empezar, ya que no solo se trabajará con el niño, sino con su cuidador. Se cuida además el contexto, las consultas se llevan a cabo ofreciendo al niño un espacio seguro donde sentirse cómodo llamado *sala de los valientes*. En todo momento se le dan explicaciones al niño de lo que se va a hacer, de cómo y porqué, y se determinan las reglas de la interacción.

La terapia como tal se desarrolla en tres bloques. La finalidad del primer bloque es la sintonización y autorregulación para analizar y estabilizar las emociones, se emplean prácticas como *la caja de arena* o *el dibujo y el arte*. El segundo bloque sirve para facilitar el empoderamiento, para devolver al niño la sensación de que puede controlar lo que le sucede. En el tercer bloque se acompaña la reintegración resiliente de las experiencias traumáticas, es decir, se integran los sucesos traumáticos como parte de la vida.

En cuanto a las personas adultas, me parece interesante el modelo de tratamiento PARCUVE, desarrollado por Manuel Hernández en Málaga, basado en

²⁴ Muchas reservas.

²⁵ <<https://www.traumaterapiayresiliencia.com/>>

la neurología del trauma. El trabajo práctico se divide en cinco pasos, que no son consecutivos, sino flexibles: 1) evaluación; 2) estabilización; 3) trabajo periférico con las emociones; 4) trabajo fuera de la consulta. Se parte de la base que el paciente debe tener un cierto equilibrio en su vida antes de afrontar el trauma, por lo que hay que tratar el presente antes que el pasado y abordar inicialmente aquellos problemas que sean más urgentes. A partir de aquí, se abordan las emociones asociadas al trauma mediante el relato, las cartas terapéuticas con dibujos, muñecos de Playmobil, etc. La premisa es que la memoria implícita, es decir, la emoción asociada al trauma, no es inamovible, sino que se puede cambiar mediante la rememorización de lo ocurrido, modificando la memoria autobiográfica. En el quinto punto, se consolidan los logros terapéuticos, que se amplían al espacio natural del paciente; para ello se utilizan las tareas para casa, se trabajan las sensaciones corporales y se modifica el lenguaje interno.

Como se puede apreciar, estos modelos trabajan de manera integral con la persona, no se centran en el trauma. Se trata de ser capaz de integrar la experiencia vital y aprender algo de lo vivido para afrontar el presente y el futuro.

Otra de las situaciones terapéuticas más recurrentes son aquellas en las que una persona trae a su pareja de *o cambias o te dejas*. Debajo de la terapia de pareja, se suele ocultar el deseo interno de que el otro cambie; y así no funciona. Ni es posible llevar a cabo una terapia de pareja con el propósito de que sea el otro quien modifique su comportamiento ni es posible rehabilitar a un maltratador desde esta perspectiva. Sin embargo, sí existen tratamientos especiales para personas violentas.

Hace un tiempo, conocí a una compañera muy joven, menor de treinta años. Era una chica de apariencia frágil, delgada, menuda, muy bonita. Hablaba además con suavidad y transmitía dulzura, el típico terapeuta que asociamos con la terapia infantil. Cuando me dijo en qué trabajaba, me quedé de piedra: «Llevo un programa de rehabilitación de violadores en una cárcel». Debajo de su apariencia de tierna flor se escondía un carácter indomable y una dosis considerable de lo que se llama popularmente *mala leche*. ¡Lo que daría por ver el primer día de *clase* de un agresor sexual que estuviera en su grupo!

En España, el programa más aplicado es Programa de Control de la Agresión Sexual (SAC) (Garrido, V., Redondo, S., Gil, A., Torres, G., Soler, C. y Beneyto, M. J. 1995). En contra de la creencia popular, estos programas de rehabilitación tienen un porcentaje de éxito que ronda el 90% (Redondo Illescas, 2006); y resulta que el riesgo de reincidencia es bajísimo, mucho menor que en otros delitos. Es un programa de larga duración y de participación voluntaria (aunque se obtienen beneficios penitenciarios por participar); habitualmente lo llevan un

hombre y una mujer, consta de sesiones individuales y de grupo. Otro ejemplo es la ayuda que ofrece PREVENSI a las personas con tendencias pederastas, con un teléfono de ayuda gratuito y sesiones de terapia.²⁶ En algunas comunidades de nuestro país, al lado del tratamiento de la violencia de género se llevan a cabo programas de rehabilitación de maltratadores. Es el ejemplo del Proyecto Fénix, promocionado por la Junta de Castilla y León a través del Colegio de Psicólogos de Castilla y León.

Por último, aunque no se llegue al delito, hay personas con las cuales la convivencia se hace imposible por sus frecuentes estallidos de rabia. Para ellas existe un programa cognitivo-conductual de control de la ira. Se parte de la base de que la ira es una emoción necesaria, el problema es cuando escapa a nuestro control. Por lo tanto, el objetivo no es dejar de sentir ira completamente, sino llegar a controlar cuándo es apropiada y cuándo no. Para ello, se atacan tres frentes: 1) el pensamiento, las creencias, las suposiciones, las falsas atribuciones, etc.; 2) las sensaciones fisiológicas del cuerpo, para aprender las señales que nos da nuestro organismo antes de sentir la *explosión*, y 3) las relaciones con los demás, para aprender a ser más asertivos y no tener que llegar a cierto grado de agresividad.

Implicaciones judiciales

Muchas veces ocurre, en el ámbito médico y psicológico, una contradicción muy frustrante para el profesional. Aquellos hechos que son buenos para el paciente son malos para el demandante de justicia. Desde el punto de vista médico, qué duda cabe de que es mejor un moratón que un hueso roto; sin embargo, si hay que poner una denuncia por maltrato, mejor que te rompan un hueso de un golpe. Cuanto más visible la huella del delito, más nos acercamos a la condena, de modo que la resiliencia relativa a lo judicial no es deseable. El problema consiste en que, si un niño se ha recuperado de un maltrato pero este maltrato o abuso no se ha podido probar, se corre el riesgo de que, al dejar el punto de encuentro (en el que estaba seguro) y volver con el maltratador, las consecuencias sean aún peores. Al punto de encuentro se accede mediante denuncia penal o mediante el proceso civil de modificación de medidas. El segundo caso es más lento, pero suele ser más seguro, porque no se necesitan pruebas concluyentes para que haya una sentencia favorable. En principio, antes de recurrir a la vía civil, hay que agotar la penal, pero en la práctica muchas veces se solapan.

²⁶ El servicio estuvo cerrado un tiempo por problemas de financiación. Por lo visto, rehabilitar abusadores no da votos. Me alegra decir que está de nuevo disponible desde el 2-11-22. <<https://prevensi.es/>>

Este es el gran problema del maltrato psicológico, que no deja una huella visible que cualquiera pueda apreciar a simple vista. Además, como suele pasar bastante tiempo desde que una persona denuncia un delito hasta que es examinada por el médico forense, puede que las huellas se hayan borrado al hacer la exploración; por eso, antes de hacer la denuncia, siempre hay que pasar por urgencias. Esto sucede, sobre todo, cuando hablamos de niños y de malos tratos o abuso sexual, encontramos en los niños una gran plasticidad y capacidad de recuperación; por ello no siempre hay una huella psicológica del maltrato sufrido. Que no haya síntomas psicológicos en el momento presente no significa que el maltrato no haya sucedido, solo indica un proceso de recuperación o de resiliencia ante el trauma vivido. Cuántas veces he oído al fiscal decir «¡Pero si el niño saca buenas notas en el colegio, ¿cómo es posible eso que usted afirma?». Ni todos los niños traumatizados lo evidencian en sus notas escolares ni todos los escolares que tienen malas notas han sufrido un trauma. No existe una relación de causalidad. Algunos niños se refugian en el estudio como forma de escapar de su entorno y mantener la autoestima. Las bajadas y subidas en las notas son más probables cuando ha habido un cambio brusco en la situación del menor, pero tampoco pueden considerarse un índice fiable.

TERCERA PARTE:
CRIANZA NATURAL Y JUZGADOS DE FAMILIA

12. ¿QUÉ ES ESO DE LA CRIANZA NATURAL?

Definición del concepto

En los últimos años se ha popularizado este término como un movimiento social, básicamente femenino, que busca una forma de crianza más acorde con la naturaleza y más respetuosa con el bebé, así como el máximo desarrollo del niño a través del cariño y el contacto físico. Se trata de una vuelta a lo que se supone que era el cuidado de los bebés antes de la era industrial, dejando de lado chupetes, carritos y cunas, por considerarlos antinaturales y obstáculos en vez de ayudas en la tarea de criar un niño sano y feliz. La crianza natural se aplica a los bebés y niños pequeños, y basa sus supuestos en la teoría del apego. Por lo tanto, también se denomina *crianza con apego* (en inglés, *attachment parenting*).

El término aparece por primera vez en Estados Unidos en la década de los años ochenta, de la mano de un pediatra, Willian Sears, autor de varios libros, el más conocido de los cuales es *The Attachment Parenting Book* (2001). Es colaborador de varias revistas, programas de televisión y junto con su esposa Martha, enfermera, popularizan y difunden los principios y postulados de este movimiento. Martha Sears funda la Attachment Parenting International (API) en 1994, junto con otro grupo de madres con profesiones relacionadas con la infancia. En la actualidad cuentan con veinte mil socios y son el referente mundial sobre crianza con apego. Su lema es *nurturing children for a compassionate world*, algo así como 'educar a los niños para un mundo mejor', que en realidad es una de las máximas más conocidas de Maria Montessori. La idea subyacente es que la crianza natural, al ser la más respetuosa con el bebé, produce niños sanos y felices y, por lo tanto, adultos con más empatía y mejores intenciones.

En nuestro país, el equivalente más próximo sería el famoso pediatra Carlos González, autor de *Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor* (2003) y

colaborador habitual de la revista *Ser Padres*. A partir del éxito de estos libros (muy bien documentados y muy divertidos, por cierto) se produce un fuerte movimiento en favor de la crianza natural, potenciado sobre todo en línea. Páginas web como <crianzanatural.com> o <criarconsentidocomun.com> apoyan y fomentan comunidades muy grandes de seguidores mediante foros y blogs donde se puede recibir desde formación en línea hasta apoyo y ayuda mutua de padres. A esto se suma el libro *Dormir sin lágrimas*, de la psicóloga Rosa Jové, otro pilar importante del movimiento.

Según Montesi (2015) las madres de crianza natural (apenas hay padres) son madres con un nivel educativo alto, que consideran la formación como una tarea básica para poder llevar a cabo con eficacia su tarea de cuidadoras y que se apoyan sobre todo en foros y webs de internet como fuente de información y de apoyo mutuo, ya que frecuentemente deben oponer una gran resistencia contra su entorno (maridos, madres, suegras) para seguir unas pautas de cuidado que son contrarias a las de la generación anterior. Yo pertenezco a este grupo, como es fácil suponer, y también he encontrado la suspicacia y la resistencia de mi entorno cercano, poco o nada permeable al análisis científico del cuidado parental y al razonamiento lógico, y eso que yo llevo años trabajando con niños pequeños y no es fácil discutir conmigo. No pensemos que todos los estudiosos del apego defienden la crianza natural, más bien es una cuestión de edades y gustos. Las defensoras de las nuevas consignas son madres actuales, ya que ahora se ha divulgado y popularizado esta concepción del desarrollo vital del niño. En mi facultad es religión, no sé si quedará alguna madre y profesora que no defienda el colecho, por poner un ejemplo.

Se trata de una supuesta vuelta a los usos y costumbres preindustriales, a una crianza más lógica, más adaptada a la naturaleza de los bebés y más natural, de ahí el nombre de *crianza natural* (ojo, una sociedad preindustrial bucólica y completamente idealizada). Presupone que la industrialización y la medicalización del proceso de crianza han sido contraproducentes para los lactantes, ya que han deshumanizado el cuidado infantil. Para los seguidores de esta teoría, dar el biberón, hacer papillas o que el bebé duerma solo en su cuna son expresión directa de una falta total de comprensión de las necesidades del bebé, son prácticas implantadas y extendidas desde la propia profesión médica, aconsejadas por obstetras y pediatras masculinos que nunca habían criado un niño y potenciadas por la industria farmacéutica y alimentaria. De esta manera se crea la necesidad de objetos como chupetes y cunas que antes no existían. De modo que, teóricamente, supone un salto generacional y una vuelta a las prácticas de nuestras bisabuelas pasando por encima de dos generaciones de consejos médicos poco afortunados.

Con frecuencia, en los textos de crianza natural, se alude las prácticas primitivas y *naturales* de los seres humanos, pero se olvida que muchas de estas mismas prácticas nos habrían horrorizado por inhumanas, empezando por el infanticidio tan frecuente en épocas anteriores. Nuestras bisabuelas no criaron sus hijos con prácticas de crianza natural, más bien los criaron a cachetadas y dejando que los mayores cuidaran a los pequeños como buenamente podían, sueltos por el campo. Por otro lado, lo que en la selva amazónica puede ser adaptativo a lo mejor en la selva urbana no lo es tanto. Por ejemplo, el porteo, en una selva, es la mejor manera de llevar a los niños, porque es la más práctica, pero eso no significa que sea lo mejor cuando cargas con la compra, el bolso y el niño.

La crianza natural o crianza con apego se llama también *crianza respetuosa* o *crianza con sentido común*, con lo que se quiere decir que es la única forma válida de criar a los niños y que fomenta el su crecimiento natural sin imponer ninguna etapa, dejando que evolucionen a su ritmo y dando por hecho que los niños maduran por sí mismos, sin que sea necesario empujarlos para quemar etapas.

Principios básicos

La crianza natural basa sus prácticas en la teoría del apego, de la que ya hemos hablado largo y tendido. Según el doctor Sears, los puntos básicos de esta forma de crianza se resumen en lo que llama las *ocho bes*, ya que en inglés todas las pautas básicas comienzan por *b*: *birth bonding*, *breastfeeding*, *babywearing*, *beading close to baby*, *belief in the language value of your baby's cry*, *beware of baby trainers*, *balance*, *both*.

Birth bonding: vincularse al nacer

Existe una diferencia muy grande entre los padres que se ilusionan con el embarazo y aquellos que lo reciben con indiferencia o incluso con horror. Vivir el embarazo con alegría es un predictivo de un vínculo de apego seguro con el bebé, mientras que lo contrario es uno de los factores de riesgo de sufrir depresión posparto. Es cierto que, al nacer el niño, los padres pueden sentir una ilusión repentina, pero no es un buen comienzo, desde luego, vivir el embarazo con aprensión. El embarazo requiere un seguimiento cuidadoso; y no haber acudido al médico para las revisiones se considera un mal comienzo de la relación paternofilial. Se podría plantear incluso la responsabilidad penal de aquellas madres que llevan a cabo acciones que perjudican la gestación, como tomar drogas, bien por ignorancia, dejadez o por obligación, como aquellas que tienen que ejecutar trabajos de

riesgo. Los malos tratos sobre la embarazada repercuten en el bebé, aunque sea muy difícil demostrar esta asociación.

En el extremo contrario, están las madres que planifican cuidadosamente cómo quieren el nacimiento, como si estuviera en sus manos saber qué va a pasar. El parto vaginal tiene muchas ventajas para el niño y para la madre. Se sabe que al nacer por el canal natural del parto, el bebé se impregna de la fauna vaginal bacteriológica de la madre, lo que mejora su sistema inmunológico. Desde luego, cuanto menos intervención médica requiera un parto (entendiendo el parto natural como aquel que no necesita ni medicamentos ni intervención médica) tanto mejor para la madre y el niño. La recuperación de un parto natural es mucho más rápida para la madre y causa menos traumatismos en la fisiología del bebé, en esto no hay discusión. La excesiva medicalización del parto se ha llamado *violencia obstétrica*²⁷, porque supone una serie de medidas desagradables o traumáticas para la madre que se emplean por comodidad del médico. Los puntos, sin ir más lejos, no son necesarios en muchas ocasiones. Las lavativas y el rasurado, que aún se practican en algunos hospitales, no tienen justificación médica. Ciertos hospitales de la sanidad privada tienen fama por planificar un número elevadísimo de cesáreas; según los rumores, esto ocurre por dos razones: 1) así las cobran a los seguros y 2) para cuadrar el calendario del médico que quiere tener tranquilo el fin de semana. Siguiendo los partos de algunos hospitales, parece ser que los nacimientos descienden drásticamente los fines de semana y en vacaciones.

Malas prácticas profesionales hay en todos los ámbitos, aunque no sé cuánto de leyenda urbana puede haber en estas afirmaciones, que se pueden seguir en los foros de internet con el nombre propio de ciertos médicos. Ahora bien, partiendo de la base de que el parto natural es el mejor, me causa un gran rechazo esta obsesión de muchas madres por insistir en el parto natural contra viento y marea. El parto humano sigue siendo muy peligroso y un pequeño fallo tiene graves repercusiones en el bebé y la madre. Yo quiero confiar en que el equipo médico que me rodea hará lo mejor para mí, yo no tengo capacidad técnica para decidir si me ponen o no oxitocina, o si hay que hacer cesárea. Y, desde luego, si la madre pide la epidural, porque no soporta el dolor o porque tiene miedo de no soportarlo, pues bendita sea; y no por eso es menos madre.

Recordemos que la edad de la madre y el hecho de haber tenido hijos anteriormente son grandes determinantes de las condiciones del parto. No es lo mismo parir a tu primer hijo con veinte años que con cuarenta. Si la madre lleva de parto varias horas y las contracciones no avanzan, hay que inyectar oxitocina; y,

²⁷ Claro que comparado con lo que había hace unos siglos es una gloria, pero el desprecio por el cuerpo de la mujer sigue ahí, latente.

si ni aun así se provoca el parto, hay que intervenir quirúrgicamente, porque la más mínima falta de oxígeno en el bebé causa daños irreversibles en su cerebro inmaduro. Empeñarse en el parto natural cuando este no es posible, cuando los facultativos aconsejan lo contrario, es una falta de responsabilidad y una inconsciencia. Tampoco veo nada claro eso de parir en casa, no me parece un avance de ningún tipo, si hay un problema, ¿qué hacemos?, ¿correr a la ambulancia y cruzar los dedos para llegar a tiempo? Ha costado siglos parir en condiciones óptimas, no volvamos ahora atrás. A mí esto de que el parto es un momento íntimo de la madre me parece un poco iluso, si hay un momento en el que he querido tener cerca un equipo médico profesional y cualificado, ha sido el parto. Las enfermeras empeñadas en cerrar la puerta del paritorio y ponerme una luz tenue para dejarme a solas con mi marido y yo empeñada en abrirla para verlas, porque tenía miedo; y no me avergüenza reconocerlo.

Lo que sí ha supuesto un gran logro para los defensores del apego ha sido instaurar en casi todos los hospitales europeos el famoso *piel con piel*, es decir, nada más nacer el bebé, desnudo, se lo pone encima de la madre para que le dé calor con su propio cuerpo. En caso de que la madre no pueda, sirve el padre o cualquier otro miembro de la familia. Incluso en madres que han sufrido una cesárea, se ha demostrado que el *piel con piel* con otro miembro de la familia propicia la lactancia del bebé posterior (Rengel 2012). En contraposición, la práctica habitual hasta hace no muchos años en las maternidades había sido separar al bebé de la madre, lavarlo y retornarlo pasadas unas horas. Todos hemos visto alguna película donde los familiares buscaban a su bebé detrás de un cristal, entre un montón de cunas de metacrilato. Actualmente, el *piel con piel* es una práctica recomendada por la OMS que ha demostrado su eficacia en el bienestar del niño, pues ayuda a regular su temperatura, propicia la lactancia y alivia el estrés que supone el parto tanto para la madre como para el niño.

No podemos separar el comportamiento humano de su base biológica y etológica. Rosenblatt, J. S., Siegel, H. I. y Mayer, A. D. (1979) demostraron la importancia del comportamiento de las crías mamíferas (ratones, claro) para arrancar y mantener la lactancia e inducir el cuidado de la madre. Cada especie tiene su propia pauta particular para desencadenar el proceso. La lactancia se establece por medio de una gama de estimulaciones complejas entre la madre y la criatura. En el ser humano, esta pauta de arranque pasa por la succión del pezón por parte del bebé tras el nacimiento, para aprovechar el calostro. La consecuencia de separar la madre de la criatura es el estrés perinatal del bebé, que genera hipervigilancia, llanto desgarrado y cambios en el equilibrio hormonal (producción de cortisona).

Actualmente, se está fomentando el *método canguro*, es decir el piel con piel en niños prematuros, ya que esto aumenta las posibilidades de supervivencia de los más débiles y favorece la instauración posterior de la lactancia. Un pionero de este sistema ha sido el doctor Nils Bergman, de Mowbray, en Sudáfrica. En África, la falta de medios materiales y de incubadoras fuerza los médicos a agudizar el ingenio y a aprovechar los conocimientos culturales de las prácticas preindustriales. En un estudio realizado en 2001, el doctor Bergman demuestra la superioridad del método canguro sobre la incubadora en bebés nacidos con más de 1,3 kg de peso. Hoy en día, este método es complementario a la incubadora en muchos hospitales europeos, aunque en otros muchos se sigue privando por completo al bebé de su madre.

Si el piel con piel es tan importante y forma parte de la práctica cultural de la mayoría de las civilizaciones, ¿por qué dejó de practicarse en los hospitales occidentales? El motivo fue el descubrimiento de las infecciones puerperales a finales del XIX, de modo que para proteger a los recién nacidos se los separó de la madre y se los puso en incubadoras. Evidentemente, lejos de la madre se hace necesario el biberón. Pero actualmente esta práctica no tiene ninguna justificación médica.

Breastfeeding: lactancia materna

La leche materna ha demostrado en innumerables estudios ser el alimento más completo y nutritivo para el bebé. La OMS ha dedicado un apartado entero a potenciar la lactancia materna, recomienda mantenerla como mínimo hasta los dos años. Si algo bueno ha tenido la crianza natural, ha sido potenciar y poner de relieve la importancia de la leche materna en el desarrollo infantil. La lactancia es, de todas las prácticas de crianza natural, la única que ha demostrado ser adecuada por encima de otras pautas culturales, sin discusión alguna, los demuestran un estudio tras otro. Es un tema trascendente y le dedicaremos el capítulo oportuno.

Ahora bien, la lactancia no es una condición suficiente, ni necesaria, para promover un apego seguro. Tampoco es un líquido milagroso o sagrado, que hay quien lo vende en Ebay a precio de oro para toda clase de usos, algunos tan absurdos como curar la calvicie. Dicho sea de paso, la donación en los bancos de leche españoles no está remunerada y es completamente altruista.

Babywearing: llevar el niño a cuestas

Nada de carritos, ni hamacas, ni cunas, ni parques: a cuestas con el bebé, como se ha hecho siempre durante milenios. El bebé necesita el mayor tiempo posible de contacto físico con sus cuidadores, en sus brazos se siente más seguro y más protegido.

Es verdad que el contacto físico tranquiliza a los bebés. Sin embargo, también es cierto que a muchos bebés les encantan las sillitas de paseo, igual que a muchos les fascina viajar en coche. Se desconoce la razón por la cual les suele gustar tanto ir motorizados, se ha propuesto la explicación de que asocian el movimiento rotatorio al movimiento que sentían dentro de la barriguita de mamá. Infinidad de padres desesperados salen de noche con sus coches a pasear a los bebés, a ver si se duermen de una vez. Es evidente que el uso de la silla de paseo puede ser una ayuda a los padres para poder transportar a sus hijos. Obviamente, solo es posible el uso del carrito en terreno asfaltado, con lo cual no es que nuestros antepasados despreciaran este método de transporte, simplemente, no era práctico, como no lo es actualmente en países poco pavimentados.

La verdad es que tener que hacer un curso de treinta horas para usar un pañuelo de porteo me parece muy poco práctico. El pañuelo de porteo es caro (ronda los setenta euros en cualquier tienda) y difícil de usar, mucha gente no se apaña, pero cada vez se extiende más el número de padres que lo llevan con gracia, incluso hombres. Si nos vamos a las mochilas, mucho más fáciles de usar y cómodas, entonces pasamos de lo caro a lo carísimo, casi al nivel de los carritos en algunas marcas. Se dirá que más dinero cuesta un carrito de coche, el problema es que muy pocos padres usan únicamente porteo, la mayoría alternan ambos métodos, con lo cual aumentamos el número de chismes que necesita un bebé.

Lo más controvertido del *babywearing* es que se exige a las madres cargar con los niños todo el tiempo, para hacer todo tipo de tareas. Tiene una razón pragmática: así el bebé da menos guerra y llora menos, pero no todas las madres pueden o quieren cargar con los bebés todo el tiempo para todo; y tampoco es estrictamente tener al bebé todo el tiempo en brazos para que se sienta seguro y tranquilo. Ahora bien, lo que sí es cierto es que, cuando empiece el gateo, no va a querer estar en brazos de nadie más de lo imprescindible, todo lo contrario, va a querer descubrir el mundo que es lo que le toca.

Beading close to baby: dormir cerca del bebé o colecho

De esta manera el bebé se siente más seguro, más tranquilo, duerme mejor y, sobre todo, se favorece la lactancia prolongada.

De todas las prácticas de la crianza natural, seguramente sea esta la que más polémica crea y la que tiene más detractores. Provoca debates encendidos y discusiones acaloradas en el seno de muchas familias, por lo cual le dedicamos un capítulo específico.

Tan fuerte ha sido el debate que la API ahora lo traduce como «participar activamente en las rutinas del sueño». Es decir, no se hablada estrictamente colecho, sino de atender al niño durante la noche y asumir que el sueño del niño no es como el del adulto ni como nos gustaría a los padres. Los bebés casi nunca duermen del tirón ocho horas, porque necesitan alimentarse frecuentemente.

Belief in the language value of your baby's cry: confianza en el llanto como lenguaje

O lo que viene a ser lo mismo, nunca desatender el llanto. Se trata de entender el llanto del bebé como un lenguaje propio a través del cual expresa sus necesidades básicas, una de las primordiales es el contacto físico con sus cuidadores.

M. Ainsworth fue la primera que, por primera vez, midió y estudió el llanto infantil con una metodología completamente científica y rigurosa. En su investigación participaron veintiséis niños; el equipo de la universidad visitó a cada uno en su domicilio un total de sesenta y cuatro horas. Midieron la intensidad y duración del llanto y el estilo de cuidado de las madres. Los resultados fueron contundentes. En los primeros meses de vida, el llanto no se relaciona con la actuación del cuidador, pero, a partir de los seis meses, a mayor sensibilidad de la madre, menor llanto del niño. Es decir, que cuanto mayor sea la frecuencia y la rapidez con que interviene la madre, más disminuye el llanto. Evidentemente, si se deja llorar y llorar y llorar a un niño, llega un momento en que este ya no llora más, pero, ¿a qué precio? El llanto infantil provoca un aumento del cortisol en la corteza cerebral, lo que dificulta la mielinización y otros procesos básicos, estos efectos son medibles mediante tomografía encefalocraneal.

Posiblemente, la atención al llanto sí sea trascendente en la creación de un apego seguro. La atención de las necesidades del bebé, expresadas a través del llanto, sí condiciona el apego, mucho más que el colecho, la lactancia o cualquier otra práctica. Los bebés necesitan contacto físico y cariño, así como cuidados constantes. Cómo se proporcionan exactamente estos cuidados depende más de las prácticas culturales que de mecanismos naturales. Ahora bien, de los ocho conceptos básicos, creo que este es el peor comprendido por los seguidores de la crianza natural. Atender al llanto no significa dejar que se queme la comida y salir corriendo a por el niño. Evidentemente, el cuidado y atención del bebé, sobre todo de los menores de un año, debería tener una consideración prioritaria sobre cualquier tarea, pero dentro del sentido común, porque ya cuentan con un margen

bastante amplio dentro del cual se sienten atendidos; y no pasa nada si, de vez en cuando, tienen que esperar un ratito a que vengan a por ellos. Y, cuidado, porque lo que es verdad para un bebé no lo es para un niño más mayorcito. Asimismo, atender al llanto no es lo mismo que ceder y hacer todo lo posible para que el niño no lllore a costa de su integridad y su maduración emocional. Distingamos entre consolar cuando se caen y darles todos los juguetes que pidan de cuando los pidan por no oírlos. El bebé de menos de un año debe ser atendido siempre tan rápido como se pueda, pero sin dejar que se queme la comida. El bebé de hasta dos años ya está preparado para esperar y entender que no siempre pueden ser las cosas como él quiere. A partir de esta edad, deben aprender que los padres también son personas, con sus propias necesidades y problemas, para abandonar poco a poco el egocentrismo infantil.

Juan, de tres años, llora porque quiere ir al parque del tren. Un parque muy bonito que hay en las afueras de la ciudad con un tren. Sandra, su mamá, le dice:

—Juanito, Juanito, mira, no podemos ir al parque del tren porque es muy tarde y mamá tiene que trabajar.

Por supuesto, Juan llora mucho más fuerte, intentando salirse con la suya. Sandra, con paciencia de santo, insiste:

—Mira, cariño, de verdad, no puedo. Pero, oye, tengo una idea, ¿y si nos quedamos aquí y jugamos al escondite antes de que mamá se vaya a trabajar?

Juanito sabe que cuando mamá dice que no, no hay nada que hacerle, pero se queda contento, porque jugar con mamá es lo mejor del mundo, mucho más que el tren del parque.

Beware of baby trainers: cuidado con los entrenamientos

Este principio va directamente dirigido a las técnicas conductistas de crianza, el uso de premios y castigos y de condicionamientos en la comida y el sueño siguiendo pautas rígidas y repetitivas, que han sido la tónica dominante en la generación anterior. Pensemos que la crianza natural aparece en la década de los ochenta, cuando los métodos conductuales de crianza estaban en pleno apogeo.

Balance: equilibrio entre la disciplina y la permisividad

O, lo que es lo mismo, promover el uso de la *disciplina positiva*, sea cual sea la edad del niño. Esta postura implica que el niño tiene derecho a ser escuchado, a no estar de acuerdo con nosotros y a tener gustos diferentes y necesidades distintas, y

a que se le explique por qué debe hacer las cosas. No tenemos derecho a imponer por la fuerza, *porque yo lo digo*, en nombre de la educación. Educar es enseñar, no imponer, obligar ni mucho menos castigar cuando no hacen las cosas como nosotros queremos. Es lo que se puede llamar *estilo educativo democrático*, donde las normas no se imponen, sino que se razonan y se sigue un criterio de flexibilidad y respeto mutuo entre padres e hijos.

Todo el mundo está de acuerdo con que el estilo democrático es el mejor. Si vas a evaluar a un padre o madre, lo primero que te sueltan es esto, que ellos no castigan a sus hijos, que *hablan*, con ellos. Un padre me llegó a decir que su hijo de ocho años no sabía lo que significaba la palabra *castigo* hasta que le castigó un profesor por no llevar los deberes hechos (que no hizo por culpa de la madre, claro está). Rara vez es verdad, porque muy pocos padres saben educar sin castigo. Muchos padres y madres se sienten culpables cuando castigan por ser malos padres; y cuando no castigan por ser demasiado blandos. Vivimos en una cultura donde el castigo (y hasta hacia bien poco el castigo físico) es parte de nuestra esencia. Ese fantasma del niño que crece *maleducado* y *descontrolado* como el deshecho social en que se convertirá. Confundimos los límites (y, por lo tanto, castigar cuando estos límites se traspasan) con inculcar una norma y conseguir que el niño la interiorice.

Ya no se ve frecuentemente lo de dar azotes en el culo cuando se portan mal, menos mal, algo hemos avanzado. Sin embargo, he visto a bastantes niños castigarse a sí mismos con cuatro o cinco años, ponerse contra la pared o en un rincón ellos solos en cuanto les alzabas la voz, como para poder decir que esto del estilo democrático es más raro de encontrar que un perro verde.

Normalmente, si le preguntas a la madre qué hace si el niño se porta mal, te dirá que con ella nunca se porta mal, solo con su padre (o al revés, ojo); y, si le preguntas al niño, te dirá que mamá le quita la *play*. Que no digo que esté mal, sino que las versiones que dan los padres hay que creérselas lo justo y necesario.

Both: ‘ambos’, mantener un equilibrio entre la vida personal y la profesional

Este es otro de los graves malentendidos de la crianza natural. No se trata de que las madres renuncien a su vida y a su profesión para cuidar de los niños, sino que ambos padres deben mantener un equilibrio entre lo personal y lo profesional.

La crianza natural exige un esfuerzo muy grande por parte de los padres. Bueno, sería más correcto decir que la crianza requiere siempre un esfuerzo muy grande si queremos niños sanos y felices. Si la madre no debe abandonar su trabajo, pero el niño requiere mucha cercanía y contacto, ¿cómo encajar el puzle? Pues solo hay una manera: obligar a los padres a implicarse igual que las madres y

utilizar los recursos familiares y sociales que estén al alcance para luchar por una conciliación efectiva. Más solidaridad entre padres haría falta y no tanto individualismo egoísta y sálvese quien pueda.

Se ha dicho que la crianza natural era un intento de devolver a la mujer al ámbito doméstico, ya que se critica a las guarderías y se fomenta la lactancia de larga duración. Sin embargo, uno de los principios fundamentales de esta corriente es la mayor implicación paterna en la vida del bebé, precisamente para que se puedan llevar a cabo el resto de los principios que resultan una carga excesiva para una sola persona. No solamente abogan por la implicación paterna, sino que realzan la importancia de la familia extensa y de todo el círculo social, es decir, la tribu, los lazos comunitarios que ayudan a la crianza, hoy casi perdidos.

Usos complementarios

Aunque no formaban parte de la idea original, en los últimos años se han añadido nuevos mandamientos, como el *beware of baby trainers* o la alimentación a trocitos. Se trata de dejar de lado las papillas y permitir que el bebé experimente con el sabor y la textura de los alimentos sin miedo al atragantamiento, que no ocurre con tanta facilidad como la gente suele creer. Si los niños se atragantaran con facilidad, teniendo en cuenta que se lo llevan todo a la boca y que cuando tenían siete hermanos corrían por ahí sueltos como animalitos, nos habríamos extinguido. No digo que no se puedan atragantar y que no haya que vigilarlos, sobre todo si no están acostumbrados a masticar y escupir, pero sin histerismos. A los niños no les hacen ninguna falta las papillas y los purés, se apañan muy bien con los dos dientes que les salen a tiempo y el resto lo chuperretean.

Unas amigas me regalaron con mucha buena voluntad una *baby cook*, un aparato bastante caro para hacer comidas a bebés. La publicidad de ese chisme decía así:

Comidas nutritivas para bebés en solo tres pasos: cocinar al vapor, batir y servir. La tecnología de circulación de vapor cocina de forma uniforme para retener los beneficios, la textura y los jugos de los alimentos ofreciendo un batido fácil y rápido. Su diseño proporciona un uso y una limpieza sencillos.

En cuanto se dieron la vuelta, la vendí en Wallapop. Pues solo me faltaba eso: trabajo, casa, niño y encima cocinar para el bebé.

Que no entiendo esta auténtica obsesión por darle al bebé lo más sano y natural cuando luego se lo atiborra de gusanitos, chuches y porquerías que no deberían ni saber que existen. Un bebé de una amiga mía chuperreteaba tan contento una pera, estaba descubriendo su sabor, cuando su abuela vino, lo vio y dijo:

«Ay, qué bien come»; y seguidamente le dio un chupachups. ¿Qué necesidad tenía el niño de azúcar industrial cuando estaba extasiado con su pera? Cuando su hija le echó la bronca, la abuela se defendió diciendo que era una pena que no comiera dulces. Es prácticamente imposible conseguir que los niños no coman chuches todos los días, la presión social lo hace insostenible. Desde los bocadillos de nocilla de los compañeros hasta los helados en casa de los amigos cuando los visitan; y no hablemos de los continuos cumpleaños.

Los problemas de la alimentación infantil (al margen de la lactancia que trataremos aparte) también son motivo de controversia para los padres separados. Más de una demanda he visto donde se mencionaba que fulanita era una mala madre porque no cocinaba para los niños o que fulanito era mal padre porque comían demasiadas veces en el búrger. Conocí un caso en el que le quitaron la patria potestad a la madre en temas de salud porque el niño de diez años tenía sobrepeso. El argumento es que la madre fomentaba una alimentación y unos hábitos poco saludables, como el sedentarismo. Lo gracioso del caso es que el padre demandante tenía una barriguita cervecera nada despreciable, pero cualquier cosa vale con tal de fastidiar al otro. No es lo habitual, desde luego, pero doy fe de que en este caso se dieron por válidos los argumentos del padre.

Otra de las prácticas extendidas de la crianza natural es no darle chupete a los niños. ¿Para qué, si ya tienen cuando quieren tienen la teta de mamá? Se considera que el chupete, además de que puede deformar los dientes, ayuda a que el niño rechace el pecho. Esto último no es cierto, ningún bebé digno de serlo prefiere un insípido trozo de plástico al pezón de su madre. Yo lo intenté desesperada para poder dormir un rato más, pero el muy malvado escupía el chupete tan fuerte y tan rápido que luego no lo encontraba; al final me rendí y aprendí a dar el pecho entre sueños.

También se está poniendo de moda el uso de pañales de tela, lavables. Sería discutible si en términos de sostenibilidad estos pañales son una alternativa a los desechables, puesto que lavar la ropa no es un acto ecológicamente neutral, sino que tiene una gran repercusión en gasto de agua y contaminación química. Pero bueno, algo hay que hacer, porque es verdad que los desechables son una ruina desde el punto de vista de la ecología.

En la práctica, los ocho mandamientos de la crianza natural se resumen en: dar mucha atención y cariño al bebé, cogerlo mucho en brazos, dormir con el bebé, usar pañuelos de porteo y prescindir de la leche en polvo, papillas y chupetes. Estos ocho mandamientos se resumen en dos: lactancia y colecho. Y aún lo podemos dejar en uno solo: colecho, puesto que no todas las madres consiguen

mantener la lactancia de sus hijos aunque quieran, ya sea por condicionantes físicos, ya sea por problemas logísticos.

Lo que no entra dentro de los parámetros de la crianza natural es dejar de lado las vacunas. Hay quien confunde la vuelta a lo natural con dejar de lado la medicina convencional y potenciar métodos alternativos de curación, prevención y tratamiento. La idea descabellada del movimiento antivacunas es que el sistema inmunológico de los bebés es demasiado débil para someterlo a este procedimiento que, además de ser peligroso para su salud, es un producto directo de la manipulación a la que nos someten las farmacéuticas. Ningún pediatra con dos dedos de frente y ninguna página web medianamente seria van a defender que no se vacune a los niños. Mi prima tuvo de pequeña poliomielitis, una enfermedad vírica que le dejó secuelas importantes de por vida al caminar. Estuvo muchos años con andadores y aún hoy no puede caminar con normalidad. Un ejemplo conocido de las secuelas de la polio fue la artista Frida Kahlo. Recientemente, la ONU ha declarado que la polio estaba prácticamente extinta en todo el mundo, salvo algunos casos en Afganistán y Pakistán, y poco más. ¿Y cómo se ha logrado? Vacunando masivamente a la población.

No hace mucho tiempo me llamó un padre para que hiciera un pericial para pedir la custodia compartida. Me comentó que, además, tenía abierta un causa judicial contra su expareja, porque ella quería vacunar a la niña de cuatro años y él se oponía. Le dije que no aceptaba evaluar el caso si no accedía a vacunar a su hija. Muy sorprendido, me preguntó si no era yo defensora de las pautas de crianza natural. Tuve que respirar dos veces, porque mi paciencia no es muy grande para según qué cosas. Le expliqué que no tenía nada que ver y que más le valía no entrar en sala con semejantes argumentos, no fuera a ser que en vez de la custodia compartida le concedieran una orden de alejamiento de sus hijos. De todas maneras, si la madre hubiera ido a su pediatra diciendo que quiere vacunar a las niñas, seguro que le habría dado una gran alegría y no habría dudado un segundo en traer las agujas, sin pararse a realizar más trámites ni avisar al padre.

La falta de vacunación de los niños es considerada como una alerta roja para los servicios sociales, junto con la falta de escolarización. En nuestro país, vacunar a los niños no es obligatorio, sino decisión de los padres y, en virtud de la patria potestad, se necesita el consentimiento de ambos para hacerlo, como en todos los procedimientos médicos y psicológicos que requieran una intervención. Y es que hasta ahora a los legisladores no se les había ocurrido que los padres pudieran negarse a las vacunas. Hasta hace unos años, negarse a la vacuna era absolutamente impensable, pero si la idea de no vacunarse cala entre grupos de población más grandes, la obligatoriedad va a haber que plantearse. Lo siento

mucho, pero, por mucho que yo me considere una persona tolerante, no quiero que mi hijo se sienta en clase con otro niño que no esté vacunado de sarampión. Mi hijo tiene todas las vacunas gratuitas, todas las recomendadas y alguna que tuve que importar de Andorra, porque en España se había acabado. ¿Pero a qué mente retorcida y perturbada se le ha ocurrido celebrar *fiestas del sarampión*? Reuniones de niños que se juntan para contagiarse mutuamente como una forma de vacunación *natural*. Lo curioso del caso es que esta idea perniciosa se está extendiendo entre las clase media-alta, entre personas que supuestamente tienen una educación esmerada y no entre las personas de poca cultura, que no se lo cuestionan. Y todo con base en la defensa de la libertad individual, en contra de la idea del bien común. En el primer momento de la pandemia, todos los países iban locos por encontrar la vacuna. Ahora ya vemos naciones donde el porcentaje de población que no se vacuna es muy alto. No ha sido el caso de España, por suerte, pero sí ha quedado un margen de población que ni siquiera se lo ha planteado, sobre todo entre la gente joven.

Críticas a la crianza natural

Las críticas mejor fundamentadas al movimiento de crianza natural provienen de la militancia feminista. Sobre todo, se le achaca ser un movimiento patriarcal que busca devolver a la mujer al ámbito doméstico con la excusa de apegarse al bebé, coartando la libertad que había adquirido a fuerza de años de lucha. Se le reprocha además no tener una fundamentación científica, ya que otros métodos de crianza también respetan al bebé y fomentan el apego. Y, sobre todo, se le acusa de sectarismo y poca tolerancia hacia las familias que hacen las cosas de otra manera. Algo de verdad sí hay en todas estas afirmaciones, porque siempre hay quien lo lleva todo al extremo, por supuesto.

Desde el principio, se acusó al doctor Sears de ser un gurú, incluso con vocación de místico. En sus primeros libros, se encuentran afirmaciones de cariz religioso que entroncan con la tradición de *maternidad sagrada*: que la maternidad trasciende el acto reproductivo para ser un vínculo espiritual de la madre y el bebé. Madre, no padre. En este sentido, recoge el concepto de *sacrificio materno* para hacerlo extensivo a un contexto científico y entroncarlo con el apego. Desde este punto de vista, una madre debe dejarlo todo por su bebé y dedicarse sobre todo a la crianza, por el bien de su hijo, lo cual nos lleva de vuelta a la cocina de casa.

No voy a negar que esta versión de la crianza natural existe y es muy activa, sobre todo en Estados Unidos, según denuncia la doctora Tuteur, también pe-

diatra. Sin embargo, al menos en España, las madres de crianza natural somos la mayoría profesionales y, por lo tanto, lo vemos de manera distinta. Si yo pensara que las madres deben quedarse en casa cuidando a sus hijos y sacrificarse por la familia, estaría ahora mismo haciendo magdalenas y no escribiendo este libro, lo cual sería una pena, porque cocino fatal. Lo que ya no rechaza nadie, por suerte, es la validez científica del apego. Sin embargo, recordemos que la propia Ainsworth fue acusada de retrógrada por defender la importancia del vínculo entre la madre y el niño; ella, que era un ejemplo práctico de superar barreras y romper tabúes. Los niños necesitan a papá y a mamá, y punto. No podemos pasarnos la vida trabajando y dejando a nuestros niños en instituciones todo el día. Si esto es el progreso, si para sentirme realizada profesionalmente debo renunciar a jugar con mi hijo, reniego del progreso y de la realización. Yo no quiero pasar tiempo con mi hijo porque me *sacrifico*, quiero estar con él porque me hace feliz; y considero que papá también debería tener este derecho, así de fácil. Cuidado, no confundamos feminismo con explotación laboral, con renunciar a todo para ascender en la empresa o en el despacho profesional, como han hecho los hombres tradicionalmente.

Una abogada me contaba un día que en la guardería la llamaron insistentemente para que fuera porque el niño tenía un poco de fiebre. Cuando llegó, la directora, muy indignada, le dijo a la señora: «Parece que este niño no tiene madre». Lo cual le dolió mucho, pero no se puede uno salir en medio de un juicio porque el niño se ha puesto malito. Y yo me pregunto: ¿dónde estaba el padre? Para mí, lo que sí hace esclavas a las madres son acciones como tener que planchar la bata del colegio, que me parece que en el top diez de las cosas inútiles está en primera posición. ¿Y qué dirán en el cole? ¿Y qué dirán las otras madres? ¡Qué dejadez, que guarrería! La de trabajo que te ahorras si te importa un cuerno el qué dirán.

Por otro lado, quienes consideran que la lactancia prolongada, por ejemplo, es una esclavitud para las madres, no han entendido nada. La lactancia no es una carga (superados los primeros meses, quiero decir), es una liberación. Una manera muy cómoda de tener la merienda a tiempo, de controlar el comportamiento del niño, de tenerlo entretenido y contento. Es medicina, es consuelo y es comida, un arma en manos de las madres y una gran ayuda en la crianza. Es cierto que, hasta los seis meses, resulta difícil mantener la lactancia exclusiva para las madres trabajadoras. No obstante, pasado ese tiempo, ya no se trata de dejar de trabajar para dar de mamar, sino que, cuando mamá está con el niño, pues este aprovecha;

y, mientras tanto, mamá se sienta un rato y papá hace la cena. Este sería para mí el cuadro ideal.

Otro tanto pasa con el colecho, que no consiste en que las madres no duerman por estar con sus hijos, sino todo lo contrario: se trata de poder dormir mejor porque no hay que levantarse a media noche a ver si el niño está tapado o destapado, despierto o vomitando en la cama. Lo mires por donde lo mires, cualquier método de crianza responsable es agotador para todos los implicados. Tener hijos es una tarea exigente y tener hijos y trabajar es extenuante, no hay atajos posibles. Todos vamos muertos de sueño y agotados los primeros años de vida de un niño, tanto si haces porteo como si lo llevas a carrito, no me parece que la crianza natural exija un plus a los padres (recordemos la *baby cook*), más bien propone unas medidas que facilitan la relación con los niños al no tener que pelearte con ellos para que hagan lo contrario de lo que ellos elegirían. Y es que la crianza natural, aunque lo adornen de una simbología muy romántica y una palabrería dulzona, tiene mucho de pragmatismo, aunque no lo parezca y de ahí lo de *crianza con sentido común*, que empieza a extenderse por internet.

Una compañera defendía la custodia materna para una niña de dos años, mientras que el padre pedía la compartida. Mi compañera estaba explicando la importancia del apego y que la madre era la cuidadora principal y, en un momento dado, la jueza la interrumpió y le espetó: «¿Y eso quién lo dice, el Estado patriarcal?»; «No, señorita —respondió mi amiga—, lo dicta la biología».

Ahora bien, como cualquier postura, hay quien lo lleva todo al extremo y entiende la crianza natural como estar disponible para el bebé a todas horas, todo el tiempo; no separarse del niño para ir a ningún sitio, y hacer todo lo que el niño quiera cuando el niño quiera. No, esto no es crianza natural, es ansiedad de separación, que también existe. De hecho, para su correcto desarrollo, el niño necesita la formación de apegos secundarios con otras personas al margen de los cuidadores principales.

Quiero dejar claro que, cuando yo defiendo la crianza natural, la defiendo desde el convencimiento personal. Desde un punto de vista profesional, en cambio, debo dejar constancia de que no puede haber crianza sin apego, como ya tiene que haber quedado claro en el capítulo anterior. Si hay cuidados, hay apego, otra cosa es la calidad de este. Es perfectamente posible criar niños con un apego seguro con unas pautas contrarias a las expuestas y aun así mantener el vínculo saludable, porque este vínculo se basa en el cariño y en la atención a los bebés, y esto se puede llevar a cabo de muchas maneras. La época del experimento de la

situación extraña era el pleno apogeo de las prácticas de crianza conductistas y, aun así, dos tercios de los niños examinados lucían un saludable apego seguro. Es decir, es posible criar niños felices y sanos usando el biberón, el cochecito, el chupete y la guardería, y sin colecho; y de hecho así es en la mayoría de los casos. Nadie dice que la leche de fórmula sea mala, solo que la leche materna es muy superior. Ahora bien, si un bebé de un año pasa seis horas en la guardería y dos con los abuelos, no hace teta y se duerme con un muñeco, ¿va a tener la misma calidad de vida y de apego que el niño que pasa cinco horas en guardería, hace lactancia y duerme con mamá y papá? Esa es la pregunta que habría que hacerse. Como no me canso de insistir, falta investigación base, estudios de amplio espectro que den una respuesta válida para saber qué pautas educativas y de crianza favorecen verdaderamente el apego y cuáles no, cuánto tiempo de contacto necesita un niño para formar este apego y cómo se estructura. La raíz del dilema es que aún no sabemos casi nada de cómo se forma este vínculo ni de qué depende que sea de un tipo o de otro. De modo que el colecho no ha podido demostrar ser mejor ni peor que dormir solo en una habitación, pero si le preguntáramos a los niños de todo el mundo qué prefieren, dormir solos o con los papás, ¿qué respondería la gran mayoría? Pues alguna razón tiene que haber.

Como cualquier movimiento social, sobre todo aquellos que han tenido que luchar contra las normas establecidas en su entorno, la crianza natural sí tiene un punto de sectarismo y beligerancia. Cuando tienes que repeler una crítica continua: *no lo cojas, nunca te lo quitarás de encima, se va a acostumbrar, está muy enmadrado* y venga y dale, sí te vuelves beligerante y poco flexible. Una misma ha tenido que convencerse de que lo que hace es lo mejor y, para ello, ha recorrido un largo camino de búsqueda, comparación y debate. Sí, es verdad, cuando una madre me dice que *no tiene leche* y que va a dejar de amamantar a su bebé de un mes, me pongo de mal humor. Pero no contra la madre, sino contra el sistema que le ofrece una baja laboral exigua y la obliga a buscarse excusas para no seguir la lactancia. De modo que sí, es verdad, hay una guerra y estamos dispuestas a pelear y ganarla. Las madres, independientemente de su tendencia y sus convicciones, nos sentimos siempre inclinadas a la culpa y a compararnos con otras madres. El fantasma de no saber hacerlo bien, de ser mala madre, planea sobre nosotras todo el tiempo, puesto que sentimos que todos los problemas del niño son culpa nuestra. Por ello, tendemos a compararnos unas con otras y luchar por ver quién es la más sacrificada y mejor madre. Pero esta tendencia nada tiene que ver con la forma de crianza, sino que es una de las leyes no escritas de nuestra sociedad, un concepto anómalo que arrastramos desde hace muchos siglos.

Atajando las críticas, la API (Attachment Parenting Internacional), heredera y abanderada de los conceptos de Sears, ha abandonado el concepto de las *ocho bes* y ha elaborado ocho principios equivalentes pero mucho más flexibles con los que se evitan las pautas fijas y estructuradas de cómo hacer las cosas. Los ocho conceptos quedan ahora de esta manera:

- Preparar para el embarazo, el nacimiento y la paternidad.
- Alimentar con amor y respeto.
- Responder con sensibilidad.
- Tener contacto corporal.
- Participar activamente en las rutinas del sueño.
- Proporcionar amor y cuidado constante.
- Practicar la disciplina positiva.
- Buscar el equilibrio entre la vida personal y familiar.

En su página web evitan mencionar términos como *colecho* y no hablan de las madres en concreto, sino de los padres en general. Creo que, así descritas, las pautas son demasiado amplias y cabe casi cualquier cosa, pero no hay duda de que resulta más diplomático. Por otro lado, de esta manera hacen extensiva la crianza natural durante toda la infancia del niño e incluso la adolescencia, que deberá adaptarse a los distintos cambios evolutivos. Me parece un acierto hablar de *disciplina positiva*, ya que este es el concepto que ese ha extendido entre los profesionales de la psicología como la mejor forma de educar, pero creo que es una renuncia injustificada hablar de *alimentar con amor* y no de lactancia materna. Sí, se puede dar el biberón con amor, pero divulgar la lactancia ha sido el gran mérito de la crianza natural y no hay que renunciar a seguir luchando por imponerlo como la tendencia dominante. La sustitución del colecho por el concepto *acompañar en rutinas* hace que se reconozca que aquellos padres que no duermen con sus hijos, pero sí les cuentan cuentos y los acompañan hasta que se duermen para que no tengan miedo, cumplen los propósitos de la crianza natural tanto como los otros. Lo que no admitirán de ninguna manera es cerrar la puerta y dejar al niño llorando como si tal cosa.

Desde posiciones más conservadoras que critica que se esté criando a niños demasiado consentidos y dependientes de su madre. Realmente volvemos al mismo problema, que no hay estudios a largo plazo que demuestren que los niños de crianza natural son más o menos dependientes que los que han recibido otro tipo de cuidados. El apego es una necesidad del niño pequeño, por lo tanto, el contacto físico con sus cuidadores no los hace más dependientes, sino más seguros. La

exploración del entorno depende de que el adulto cuidador se muestre accesible al bebé. Sin embargo, tampoco es correcto afirmar que el colecho y el resto de las pautas hagan que los niños estén más seguros de sí mismos, porque no lo sabemos, solo lo queremos creer porque parece una consecuencia lógica. Insisto en que no conviene confundir crianza natural con sobreprotección, se puede sobreproteger coartando la libertad del niño para explorar el entorno y, sin embargo, hacerlo dormir en su propia habitación. Y al contrario, se puede dormir con un niño y a la vez fomentar que tome decisiones por sí mismo y se mueva con gran libertad.

Postureo natural

En el movimiento de crianza natural hay mucho postureo y *marketing* y sectarismo, para qué lo vamos a negar. Una gama de accesorios, complementos y juguetes *alternativos* y con unos precios elevados a los que se suma el coste de cursos, talleres y asociaciones. Las seguidoras de esta nueva ola suelen ser personas además concienciadas con el planeta y que buscan una educación alternativa para sus hijos. Por lo tanto, se asocia también a los pañales de tela y bambú, el reciclaje, los juguetes de madera, los juegos educativos Waldorf o Montessori. El lenguaje que se utiliza para la venta de toda esta parafernalia incluye términos como *ecológico*, *natural*, *reciclable*, *estimulación cognitiva* o *estimulación temprana*. Y los colores que predominan en las páginas web de crianza natural, en lugar de los tradicionales azules, rosas y blancos, tienden al verde, el marrón y los colores neutros, asociados a la naturaleza. La ropa y accesorios que venden suelen tener más colores que los tradicionales, se alejan de los tonos pastel (lo cual es muy de agradecer) pero a precios desorbitados.

En las tiendas de crianza natural venden cosas tan exóticas como *nueces de lavado*:

Son las frutas de un árbol que crece en la India y en Nepal, Sapindus Mukorosi, también llamado árbol de jabón. [...] La saponina se disuelve en contacto con el agua y actúa como un jabón natural. 15,40 € el kg.

No es necesario utilizar suavizante porque la ropa saldrá suave. El perfume de la ropa lavada es totalmente natural. Pero si deseas perfumar tu ropa o los pañales puedes añadir unas gotas de esencia de lavanda o cítricos al saquito de algodón o en el compartimento del suavizante.

En eso estaba pensando yo, en lavar los pañales de bambú en la lavadora con las nueces estas y para rematar le pongo esencia de lavanda. Todo esto mientras escribo un informe con el niño a la teta y me hago la manicura, para no abandonarme.

Pero aún hay más, porque, si queremos lavar en frío...

Para usar las nueces con agua fría, hay que hacer una decocción de las cáscaras nuevas, sin haberlas utilizado en lavados. Obtendrás un jabón líquido concentrado pero no agresivo. Ponemos las mitades de las cáscaras (20 a 30 mitades por cada litro de agua) en agua en ebullición, bajando el fuego durante 5 minutos para luego dejar enfriar. Este jabón concentrado se pone directamente en la bandeja del detergente de la lavadora.

¿De verdad no hay formas más fáciles de cuidar el medio ambiente? Veamos otro ejemplo.

Acerolas mamarias de cera de abeja. 22,5 €

Para hidratar los pezones secos. Las pezoneras se colocan entre toma y toma un máximo de una hora (llevarlas más tiempo puede reblandecer el pezón).

Pero, ojo, no cualquier cera vale:

La cera utilizada es cera de opérculo, *cera menos tratada y con menos residuos*, muy utilizada en cremas para evitar posibles alergias. La cera de opérculo es la más pura, en ella no han criado las abejas, y solo la han utilizado una vez para cerrar las celdas donde se encuentran las larvas.

Que no basta con darse la Nivea de toda la vida o, mejor aún, aceite de oliva, no; que sería muy poco ecológico utilizar algo que tienes en tu cocina. No sé si les han preguntado a las abejas qué opinan de este producto, a lo mejor no están muy contentas.

También venden papel de forro protector precortado para pañal reutilizable. Coges el papel, lo cortas, lo pones en el culito del bebé y, después, el pañal de bambú. Se ensucia, lo tiras, lavas el pañal y vuelta a empezar. Todo esto con mucho amor, por supuesto, y un presupuesto amplio, que vale 6,9 € el paquete.

En definitiva, es un marketing *neojipi* de categoría que la industria ha sabido aprovechar, pero que nada tiene que ver con los principios de la crianza natural.

Los juguetes merecen un punto y aparte. A todos aquellos artículos que incluyan la palabra *Montessori* hay que añadirles un cero. Seguro que todos hemos visto en algún sitio el arcoíris de madera de piezas encajables que tienen todas las guarderías que se precien. Pues bien, si este arco iris de madera, que es muy chulo, lo admito, lo compras en unos grandes almacenes, el precio puede ser menos de diez euros. Ahora bien, como lo busques como *arcoíris Waldorf*, nos vamos a los 70. La publicidad lo justifica de la siguiente manera:

Es uno de los juguetes de madera más polifacéticos. Sus piezas semicirculares invitan a la construcción y al juego simbólico, fomentando así la imaginación de los más pequeños. Y es un material utilizado por la *pedagogía Waldorf* para fomentar la *creatividad* de los más peques.

No nos engañemos, el juguete que más fomenta la creatividad de los peques ha sido, es y será la arena del patio, seguida de la caja de cartón. Pero son opciones demasiado baratas para fomentar su uso. Esto me recuerda a aquel anuncio de venta de segunda mano de la casita de juguete porque la niña prefería jugar con la caja.

Hablando de parafernalia y juguetes, me contaron el caso de unos padres que se pelearon por el juguete favorito del niño. Después de muchas llamadas entre dos abogados carísimos, llegaron a la conclusión de que había que duplicar todos los juguetes del niño. A continuación, se pelearon por quién se quedaba los originales. En otra ocasión me contaron el caso de unos padres que, junto con una niña, se intercambiaban las mascotas. Es decir, tenían custodia compartida de la niña y la perra. Me parecería una gran idea, muy adecuada para dar seguridad y sensación de continuidad a la pequeña de seis años, si no fuera porque las semanas eran alternas. Es decir, la semana que tenían a la niña, no tenían a la perra; y viceversa. Niña y perra se ponían muy contentas cuando llegaban a coincidir. Me pregunto si también habría que darles a estos padres unos peluches, para que duerman abrazados a algo cuando estén solos.

En definitiva, la crianza natural también tiene sus detractores y sus zonas oscuras, y ha sabido involucrarse de un discurso efectista que no siempre transmite los principios que quiere defender, pero que ha traído aparejado un soplo de aire fresco y el cuestionamiento de las pautas establecidas. Su intención declarada es cambiar el mundo haciendo a los niños más felices; por lo tanto, tiene mucho de revolucionario y se ha asociado, al menos en nuestro país, a unos principios ideológicos muy concretos, fácilmente reconocibles.

13. LACTANCIA CONTRA LA CUSTODIA COMPARTIDA

¿Por qué mamar?

De todos los temas que hemos tratado en este libro, la lactancia es, sin duda, el de más trascendencia en los juzgados, porque choca directamente con la guarda y custodia. Por parte de las madres, la lactancia puede ser usada como argumento para limitar las visitas y las pernoctas. Por parte de los padres, la petición de aumento de visitas suele conllevar un recorte de la lactancia. Hasta los seis o siete meses, la lactancia no es un problema, puesto que hay consenso en dar prioridad a la necesidad de mamar a demanda del bebé. A partir del año, y sobre todo a partir de los dos años, se ve como un grave impedimento; incluso se llega a acusar a las madres de ser posesivas con el niño, de que la necesidad de lactancia no es del niño, sino de ellas, que son personas dependientes de sus hijos. A este respecto, la asociación popular de la lactancia con la sexualidad y el complejo de Edipo resulta muy perjudicial. Es lo que pasa cuando constructos psicológicos complejos pasan al imaginario popular diluidos y desvirtuados.

Si prácticamente todos los niños fueran amamantados, cada año se salvarían unas 820 000 vidas infantiles. A nivel mundial, solo un 40 % de los lactantes menores de seis meses reciben leche materna como alimentación exclusiva OMS (2014).²⁸

Todas las fuentes consultadas son unánimes en recomendar que la lactancia materna sea la fuente de alimentación exclusiva del bebé hasta los seis meses. Se desaconseja incluso dar agua al lactante. En países con sistemas de salud débiles, la lactancia se correlaciona positivamente con la supervivencia de los niños.

²⁸ <<https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.7>>

En los países con cobertura sanitaria suficiente, afortunadamente, se nos ha olvidado lo frágil que es la vida de un bebé de menos de un año. De hecho, la prosperidad de un país y la calidad de sus servicios médicos se mide por la mortalidad infantil y no por la esperanza de vida, ni por la salud de los adultos, ni por el PIB.

Las prácticas de crianza en general suscitan mucha mitología y existen muy pocos estudios serios y contrastados que demuestren la superioridad de un método o de otro. A la lactancia materna se le han llegado atribuir propiedades casi mágicas, en algunos estudios se dice que incluso aumenta el coeficiente intelectual de los niños, si bien no se tiene en cuenta que las madres de lactancia prolongada suelen tener mayor nivel cultural que el resto. No se trata de evangelizar a favor de la leche, sino de ser conscientes de que somos mamíferos y los mamíferos maman. La superioridad de la leche materna sobre cualquier leche de fórmula sí ha sido indiscutiblemente demostrada. La OMS tiene una sección especial cuyo objetivo manifiesto es aumentar la lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses de vida al 50 % en el 2025 y fomentar, en lo posible, la lactancia prolongada. La intervención de la OMS ha sido un empuje importante para el apoyo a la lactancia materna desde que en 1993 se lanzara la iniciativa *Hospitales amigos de los niños* para concienciar a los profesionales de la necesidad de fomentar la lactancia materna, a través de documentos científicos, cursos, pautas, etc. De esta manera se ha difundido el contacto piel con piel, fundamental para iniciar el mecanismo de lactancia, se ha reducido el uso de complementos alimenticios en los hospitales, se han creado grupos de apoyo a las madres lactantes y se han mejorado malas prácticas como regalar muestras promocionales de leche en polvo en espacios públicos.

Técnicamente, existen dos razones de peso para fomentar la lactancia materna y se llaman inmunoglobulina y oxitocina. La inmunoglobulina es un anticuerpo que el bebé aún no puede segregar por sí mismo, ya que su sistema inmunitario se encuentra aún en formación. Por lo tanto, necesita la aportación que recibe a través de la leche materna de los anticuerpos de la madre, que además son específicos para esta persona según su trayectoria vital. De esta manera, el niño queda más protegido ante las enfermedades de su entorno, al que la madre ya se ha adaptado. Puesto que el sistema inmunitario no acaba de madurar hasta los tres años, este refuerzo resulta de vital importancia en sociedades con sistemas de salud frágiles. Y, por lo que sabemos, los efectos son duraderos en el tiempo, de modo que un bebé será siempre una persona con un sistema inmunitario fortalecido. Además de anticuerpos, la leche materna lleva probióticos específicos para esta persona. Todo ello se regula según las necesidades del bebé, es decir, a medida que el bebé crece, la composición y características de la leche materna cambian adaptándose a las necesidades del niño. Queda mucho por saber acerca de cómo se regula el mecanismo de la lactancia y cómo el niño y la madre interactúan en un tándem complejo y eficaz.

La oxitocina, la hormona del amor, que nada tiene que ver con la oxitocina sintética que se inyecta para inducir el parto, induce los cambios en la fisiología para dar lugar al nacimiento y desencadena la prolactina que hace posible la producción de leche; pero hay mucho más. La oxitocina se libera en grandes cantidades en el enamoramiento y nos hace sentirnos bien, tranquilos y parece ser que tiene mucho que ver con el proceso de apego. La lactancia produce oxitocina en grandes cantidades, de modo que favorece el proceso de apego. No es exclusiva de la lactancia, un padre (hombre) que mira a su bebé embelesado y le hace carantoñas, igualmente está segregando oxitocina en cantidades industriales. Lo interesante es que el hecho de mamar segrega oxitocina también en el bebé, con lo cual le hace sentirse bien, seguro y tranquilo. Por eso dar el pecho es tan eficaz para calmar el llanto del bebé, sea cual sea la causa que lo produzca. Es un tranquilizante natural altamente eficaz para el cual no hay sustituto. No tiene nada que ver lo que siente un bebé al mamar con lo que siente al tomar el biberón. Con el biberón calma una necesidad (hambre), pero no siente un bienestar afectivo tan intenso como con el pecho. Por esta razón, el chupete puede ser eficaz para tranquilizar a un bebé, ya que imita el movimiento de succión de la lactancia, pero no será igual que amamantarse; y un bebé que dispone del pecho cuando quiere no necesita chupetes. De modo que el bebé usa el pecho como un medio para calmarse, le ayuda a conciliar el sueño, le calma el dolor, mitiga la ansiedad y le ayuda a afrontar las enfermedades. Todo esto no lo puede hacer el biberón. Me pregunto si la alta adicción que produce el tabaco en los adultos estará de alguna manera relacionada con el hecho de que el cigarrillo funciona un poco como un chupete de adultos, y si fumar es, en cierto modo, una imitación del acto de mamar.

Incluso si las madres tienen coronavirus la OMS recomienda no dejar de mamar, puesto que el virus no se transmite con la leche materna y los anticuerpos de la madre ayudan a proteger al bebé. Será interesante ver cómo la pandemia ha afectado a la práctica de la lactancia, sobre todo porque han desaparecido los grupos de apoyo que se reunían físicamente, un pilar básico para instaurar y mantener el amamantamiento. Queda mucho que investigar, pero todos los datos apuntan a que la inmunidad materna al virus, sea por vacunación o por haber pasado la enfermedad, se transmite al bebé a través de la leche, como han demostrado los profesionales del Hospital Sant Joan de Déu en Barcelona. Esta información se ha incluido en las páginas de información oficial sobre vacunación en España.²⁹

²⁹ <<https://www.vacunacovid.gob.es/voces-expertas/las-madres-vacunadas-podrian-proteger-sus-bebes-mediante-la-lactancia>>

Antes de entrar en sala, la abogada de la parte contraria le insiste al juez en que debe visionar un vídeo de la máxima importancia. No suelen admitirse este tipo de pruebas en los juicios de familia, porque no se acabaría nunca, además de que no es posible garantizar la autenticidad de un vídeo grabado de cualquier manera con un teléfono móvil y sin consentimiento de la otra parte. Sin embargo, tanto insistió la abogada en la «vital importancia del contenido» y tan pesada se puso en que debía visionarlo para ser imparcial en su juicio que al final la jueza accedió a verlo en privado y decidir si lo admitía en sala. Yo creo que lo hizo en parte porque le picó la curiosidad y en parte por librarse de la abogada. Salió del despacho que echaba humo. Nos enteramos más tarde, por un cotilleo de la secretaria, que el video en cuestión se trataba del niño de dos años comiendo macarrones. Así demostraba el padre que no necesitaba el pecho y, por lo tanto, podía ir con él semana sí, semana no.

Funcionamiento de la lactancia

Uno de los argumentos más utilizado por los padres para convencer al juez es que el niño pasa tiempo en la guardería o con los abuelos maternos cuando la madre trabaja. Por lo tanto, si puede sacarse la leche e irse a trabajar, ¿qué problema hay en dejarlo con el padre? El tema de los terceros cuidadores resulta peliagudo. Por un lado, la mayoría de los jueces reconocen el derecho de los progenitores a trabajar y dejar el niño con terceros si es necesario, especialmente si son familiares. Sin embargo, ¿hasta qué punto puede un padre utilizar o abusar de estos servicios? La verdad es que se debería priorizar que un niño se quede con el otro progenitor antes que con un tercero, pero para esto sería necesario un entendimiento que no tienen los progenitores que pasan por mis manos.

Para entender por qué la lactancia debe ser constante durante periodos largos de tiempo, hay que entender el funcionamiento del pecho. El seno materno fabrica más leche cuanto más leche demanda el lactante. De modo que cuando las madres dicen que no tienen suficiente leche, en la mayoría de los casos quiere decir que no han dado de mamar al bebé el suficiente tiempo. Porque, salvo que existan problemas médicos muy determinados y escasos, si el bebé mama, la leche se produce y, aunque parezca aguada (percepción del todo subjetiva), cubre con creces las necesidades del niño. Y en caso de que de verdad la leche no salga, se puede inyectar prolactina y desencadenar el mecanismo de manera artificial. Por ello la lactancia debe ser a demanda del niño y no a intervalos regulares; a mayor demanda, mayor producción.

Los diez pasos hacia una feliz lactancia natural

Todos los servicios de maternidad y atención a los recién nacidos deberán:

1. Disponer de una política por escrito relativa a la lactancia natural que sistemáticamente se ponga en conocimiento de todo el personal de atención de salud.
2. Capacitar a todo el personal de salud de forma que esté en condiciones de poner en práctica esa política.
3. Informar a todas las embarazadas de los beneficios que ofrece la lactancia natural y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que esté médicamente indicado.
7. Facilitar el alojamiento conjunto de las madres y los niños durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia materna a demanda.
9. No dar a los niños alimentados a pecho tetinas o chupetes artificiales.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia natural y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a la salida del hospital o clínica.

Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. División de salud y desarrollo del niño. (OMS, 1998)

La succión de un bebé no tiene nada que ver con una succión artificial, porque esta no exprime el pecho de la misma manera y porque falta el incentivo que promueve la fabricación de oxitocina. En bebés de menos de un año, pasar varios días seguidos con un biberón puede suponer que el niño rechace el pecho, puesto que la succión del biberón es más cómoda y fácil. Se produce entonces el *síndrome de la confusión del pezón*. Por esta razón, los especialistas recomiendan que, si hay que dar leche al bebé por la razón que sea, durante los primeros meses se utilice una cucharita o un vaso. En la *Guía Práctica sobre la práctica clínica de lactancia Materna* (Gobierno vasco, 2017) se especifica que en los hospitales, en caso de dar suplementos alimenticios, no se debería usar nunca un biberón; y se describen con bastante detalle los métodos alternativos existentes, incluyendo

un mecanismo muy curioso llamado *relactor*, que es como una bolsita con leche colgada al cuello de la que sale un tubito del que se alimenta el bebé. Ya me dirán cuántos de ustedes han visto alimentar a un bebé de pocos meses con un vasito, yo nunca.

La Asociación Española de Pediatría emitió un documento en 2013 llamado *Separación de padres con hijos en periodo de lactancia. Recomendaciones* donde puede leerse: «Una lactancia de dos o más años no debería extrañar a nadie; y menos a un juez a la vista de las evidencias científicas que la apoyan, [...] a mayor duración de la lactancia, menor incidencia de enfermedades».

Se advierte además que la lactancia no se puede interrumpir más de veinticuatro horas, ya que supone un riesgo para la salud de la madre y para el bienestar psicológico del hijo, ya que los niños lactan de noche y así se duermen y se consuelan. Se aconseja sustituir las separaciones de fines de semana por otras más cortas y frecuentes, y que los niños que lactan pasen las noches con su madre. Recomiendan asimismo que la lactancia materna no se utilice como arma arrojadiza ni en un sentido ni el otro.

De todas las opciones de lactancia (natural, artificial o mixta), la mixta, combinar el pecho con el biberón, es la más complicada de llevar a cabo, muy pocos casos consiguen mantenerlo prolongadamente. Hay dos formas de hacer lactancia mixta, alternando el biberón hecho con leche materna que se saca la madre (cuando va a trabajar, por ejemplo) o alternando con leche de fórmula. Sin embargo, hay dos razones por las cuales sacarse la leche y dársela al niño es una pauta poco sostenible en el tiempo.

Como ya he dicho, el pecho necesita una estimulación continua para producir leche. Por otro lado, los niños acostumbrados a lactancia durante unos días rechazan el biberón (¡puaj!, quién quiere un trozo de látex cuando se puede tener un rico pezoncito), pero el *bibi* es más rápido y suelta más cantidad de leche, de modo que también pueden rechazar el pecho si usan el biberón habitualmente. Por otra parte, para las madres es el colmo del agotamiento dar de mamar y además sacarse leche y trabajar ocho horas. Requiere un esfuerzo sobrehumano. Sacarse leche del pecho no es tampoco nada sencillo, algunas madres tienen facilidad y enseguida llenan un cazo, pero muchas van gota a gota llenando penosamente el *bibi*. Para acabar de rematarlo, la leche, que por supuesto no está esterilizada, requiere unas condiciones de mantenimiento muy estrictas. Hay que respetar la cadena de frío y controlar meticulosamente la proliferación de bacterias. Mientras está en el organismo de la madre, se mantiene en condiciones óptimas, pero en cuanto sale del cuerpo es pasto de toda clase de microorganismos perjudiciales. Recurrir a la leche de fórmula es más sencillo y la tentación demasiado grande.

La leche de fórmula suele ser más dulce y azucarada que la materna, precisamente para enganchar a los bebés. La leche materna es el único líquido dulce que emite el cuerpo humano, todos los demás son salados, y esta es la razón por la cual los humanos nos pirramos por los alimentos dulces. Por último, la leche en polvo siempre tiene el mismo sabor, mientras que la leche materna cambia sutilmente según lo que haya ingerido la madre, por lo tanto, una vez acostumbrado a un sabor fijo, el bebé rechaza los cambios.

Así, al menos durante los primeros meses, se desaconseja el uso del biberón y hasta del chupete, artefactos que interfieren con el reflejo de succión y acostumbran al niño a mamar de una manera que no es la adecuada para el pecho materno. Los labios del bebé, al usar tetina, se cierran sobre la boquilla, mientras que con el pezón materno deben colocarse abiertos en torno a la aureola. De hecho, la mala colocación de los labios del bebé es motivo de la mayoría de las grietas en el principio de la lactancia y razón justificada para que la madre decida dejarlo. Las grietas son heridas superficiales en el pezón materno, erosiones leves pero muy dolorosas que a veces se acompañan de un poco de sangre al succionar, lo que molesta al bebé por su sabor salado. Una vez se ha abierto una grieta, cerrarla resulta complicado, porque la saliva del bebé la moja continuamente. Existen cremas carísimas que dicen prevenirlas y que no sirven de nada; y otra multitud de cremas aún más caras que supuestamente las curan y que tampoco sirven de nada. Puesto que las produce el bebé al succionar de manera incorrecta, la prevención no es posible, resta enseñar al bebé a colocar los labios en posición correcta y a parar cuando hace daño a mamá. Otro tanto pasa cuando salen los dientes, algún mordisco se lleva la madre, inevitablemente, pero pronto el niño aprende a colocarse de modo que los dientes queden más atrás en el pecho y no interfieran. El mejor tratamiento para las grietas es paciencia y mojar la herida con la propia leche materna. Cuando las heridas están abiertas, se pueden usar pezoneras, un molde de silicona sobre el pezón que ayuda con el dolor. Su uso debe ser temporal, por la misma razón que no se aconsejan los biberones, pero puede ser un alivio y es mejor que dejar la lactancia. A veces las grietas se forman porque el bebé tiene el frenillo de la lengua demasiado corto y no abarca el pezón, problema que puede desaparecer al crecer o persistir y perjudicar la producción del habla, lo cual se arregla con un cortecito llamado *frenotomía*.

Otro problema frecuente durante la lactancia son las mastitis. Se trata de la obstrucción de algún conducto galactóforo, es decir, un atasco en alguno de los canales de salida del pecho. Se forma un bultito doloroso, la leche atascada, y puede infectarse hasta producir un cuadro grave con fiebre alta (mastitis aguda). Se forman con mucha facilidad, aunque el niño mame mucho y bien, y la

solución más sencilla es aguantar un poco el dolor y hacer que el niño mame aún más del pecho lastimado, ya que así se desatasca. En ningún caso hay que dejar de amamantar, porque el atasco se hace más grande. No se recomienda dar calor, pero sí ayudarse de unos masajes circulares. Cuando la producción de leche se interrumpe de golpe porque el bebé no mama, la mastitis está asegurada y hay que sacar la leche por medios artificiales. Esta es la razón por la cual no se puede interrumpir la lactancia de un día para otro ni se puede hacer un parón para continuar luego.

Evolución de la lactancia

Se ha demostrado que el mecanismo desencadenante de una lactancia exitosa es el piel con piel con la madre, nada más nacer. Es posible instaurar la lactancia sin este paso previo (en caso de cesárea, por ejemplo), pero resulta más complicado. El niño debe mamar nada más nacer, lo antes posible, pero no siempre es fácil. Si el bebé posee el instinto de succión, que lo empuja a buscar el pecho, en la madre no existe un equivalente natural. Una madre no adiestrada no siente el impulso interno de llevarse el bebé al pecho. De hecho, las monas que han sido criadas en cautividad, en condiciones artificiales, no saben qué hacer con sus bebés recién nacidos y no es raro que los rechacen. Dar de mamar no tiene nada de sencillo, yo fui a un curso en el centro de atención primaria para aprender, ¡si me ve mi abuela dando clases de cómo mamar! Para una madre sin apoyos familiares ni profesionales y, además, primeriza, es muy difícil instaurar una lactancia con éxito. En los hospitales, pese a que se nos insiste mucho en dar el pecho a demanda durante el embarazo, a la hora de la verdad, las enfermeras no tienen media hora para dedicarte y enseñarte lo básico para ir tirando, tampoco te escuchan si les dices que no soportas el dolor. Luego sí, hay grupos de apoyo a la lactancia tanto públicos como privados, pero hay que encontrarlos y seguir sus horarios. Si el niño nace en periodo de vacaciones, pueden pasar muchos días sin que la madre reciba los conocimientos necesarios para tirar adelante y esos primeros días son claves para el éxito de la lactancia. El trabajo arduo de la Liga de la Leche ha sido de vital importancia en el establecimiento y mantenimiento de la lactancia. Se trata de un movimiento internacional, muchas veces fomentado por los partidarios de la crianza natural, que busca apoyar a las madres primerizas a través de *consejeras de lactancia*, madres con experiencia cercanas a su entorno que se ofrecen voluntariamente a ayudarlas. Se reparten por la casi totalidad del territorio español y organizan numerosas actividades.

Antiguamente, las madres aprendían las pautas de crianza desde niñas, cuidando a sus hermanos pequeños, por ejemplo. A su alrededor había muchos niños, tenían a su alcance numerosos ejemplos. Hoy en día, en cambio, con la caída drástica de la natalidad, muchas mujeres llegan a ser madres sin haber tenido nunca un bebé en brazos y deben aprender a cuidarlos en los foros de internet. No tiene nada de sencillo ponerle un pañal a un bebé o bañarlo, todas las primerizas van muertas de miedo por si acaso resbala en la bañera y se cae. De modo que también hay que aprender a lactar. Algunas mujeres tienen facilidad y en seguida le cogen el truco, pero, para otras muchas, esta nube rosa de lactancia feliz, momento relajante, intimidad con el bebé se convierte en una realidad muy dura que no esperaban y justo en un momento en el que emocionalmente se encuentran muy bajas de moral, de modo que no es raro que muchas se acojan a aquello de *no tengo bastante leche* y lo dejen correr.

M.^a José Alamar Casares, en su tesis doctoral, *Responsabilidad civil derivada de daños corporales (enfermedades y malformaciones) de menores durante el embarazo y la lactancia* (Alamar, 2015), se plantea incluso el siguiente caso. Si sabemos que los suplementos alimenticios pueden causar la retirada de la leche y que la leche de fórmula trae aparejada la mayor incidencia de alergias alimentarias, mayor riesgo de cólicos, regurgitaciones y otros problemas, ¿puede una madre tener responsabilidad legal si decide dar el biberón y no amamantar? Se concluye que no, que esta decisión es personal y en ningún caso está penada, pero sí se podría discutir la responsabilidad civil subsidiaria en el caso de los médicos y personal sanitario que no apoyaron a la madre ni la informaron debidamente de los beneficios de la lactancia.

Al principio el bebé mama muy lentamente y necesita muchas horas (todo el día prácticamente lo pasa enganchado al pecho); y esto para la madre estresada, agotada y que encima no tiene baja maternal, como muchas de mis compañeras, es demasiado. Es una alternativa honrosa el biberón, a veces el menor de los males. Pero vale la pena perseverar, porque la recompensa es muy grande, yo doy fe de que a los pocos meses todo es mucho más fácil y tiene muchas ventajas también para la madre. Si está enfermo y no quiere comer, sabes que si sigue mamando no se va a deshidratar y sigue alimentado. No hay que andar preparando biberones ni buscar un bar donde calentarlos. Y tampoco tienes que inventar mil astucias porque el bebé no duerme, le pones el pecho y cae frito. ¿Se ha hecho pupa, le duele la tripa? Teta. ¿Se ha caído, tiene miedo de un perro? Teta. Se enfada porque le quitas algo de las manos que no debería haber agarrado? Teta. ¿Quieres explicarle que algo está mal? Basta con decirle que la teta se enfada. Superada la primera

fase, es mucho más rápido y cómodo que el bibi y sirve prácticamente para todo. Sinceramente, no sé cómo se las arreglan las madres que no dan pecho.

Por otro lado, las madres que piensen que se les va a caer el pecho dando de mamar, que lo olviden, porque este mito es falso; al contrario, la producción de leche pone al pecho turgente y redondo. Además, es la mejor dieta de adelgazamiento que existe, la fabricación de leche requiere un gasto energético importante, de modo que necesitas comer alimentos más calóricos y engordas mucho menos; también tienes que beber mucha agua. Se suele decir que dar el pecho es más barato que la leche artificial. Bueno, según se mire, porque a mí me entraba un ansia de comer jamón del bueno a medianoche que no sé yo si económicamente me salió rentable. Más ecológico sí que es, desde luego, se mire por donde se mire.

Yo recuerdo haber llevado a mi bebé a los juzgados, esperando fuera de sala con una canguro. Yo le daba el pecho tapada con un pañuelo³⁰ y, si tenía que entrar en sala, se quedaba con su cuidadora. Había jueces que me facilitaban acabar mi declaración cuanto antes para salir y otros que se mosqueaban. Algunas de mis propias compañeras de profesión encontraban inadecuado mi comportamiento y me preguntaban cuándo iba a meter al niño en una guardería, pero yo he dado de mamar a mi niño en reuniones de departamento, en reuniones profesionales e incluso en charlas y conferencias, siempre procurando mantener el pecho fuera de la vista de los asistentes, no fuera a ser que alguno se desmayara, e intentando que el bebé molestara lo menos posible. Recuerdo la polémica creada cuando una diputada entró en el parlamento portando a su bebé, las críticas fueron feroces por un comportamiento que me parece natural. Se mire por donde se mire, las madres no lo tenemos fácil, pero somos creativas buscando soluciones.

Es curioso, así como existe una fuerte presión social para dejar de mamar antes del año de vida del bebé, también hay una presión tremenda por darles de mamar los primeros meses, a veces en condiciones imposibles. «La España del pecho contra el biberón»,³¹ así se titulaba un artículo de opinión del *País semanal*; el título insistía en esta guerra solapada y privada de grupos de presión de uno y otro bando, organizados en bandas informales de vecinas, compañeras de trabajo, suegras y abuelas. Cuando eres madre, todo el mundo opina, incluso las señoras que te encuentras en el parque. Sobre todo las señoras que te encuentras en el parque.

Sin embargo, esta decisión, que es personal de cada familia, tiene que tomarse por motivos graves, nunca por frivolidad. No me parece que sea una razón válida dejar de lado el pecho para que papá pueda dar el biberón y apegarse más al bebé. Hay otras formas de fomentar el apego igual de válidas y más respetuosas

30 De seda, divino de la muerte.

31 <https://elpais.com/politica/2015/03/01/actualidad/1425230453_432892.html>

con el bebé. Tampoco me parece un motivo válido dejar el pecho para dar una custodia semana sí, semana no, ya que me parece un gran egoísmo por parte de los padres exigir algo así. A la madre que da el pecho de manera prolongada, se la acusa de egoísta y posesiva, ¿y el padre que exige retirar el pecho para tener pernoctas?, ¿resulta que es un *padrazo* por querer estar con su hijo? Las necesidades de los niños deben estar por encima de las de los padres, si a las madres les digo que lo intenten, que, pese a los obstáculos, el dolor y el cansancio vale la pena, a los padres les diré que tengan paciencia, que su hijo no va a quererlos menos porque no le den el pecho.

Un caso que me conmocionó fue el de una madre que le daba el pecho a su hijo de dos años. El padre estaba furibundo con el tema y como vivía fuera de la ciudad se empeñaba en retirar el pecho y llevarse al niño los fines de semana y vacaciones. Lo impactante del caso es que el niño padecía las secuelas de una leucemia y todos los médicos aconsejaban seguir lactando para mantener el peso; pero solo era un consejo, no una prescripción facultativa, como dijo el juez cuando dio la razón al padre.

Judicialmente, nunca he visto que se discutiese la necesidad del niño de menos de seis meses de mamar; ni conozco profesional que lo contradiga. A partir de ahí, comienza la guerra. Es más, a los padres de los bebés se les suele conceder un régimen de visitas completamente insuficiente para formar el apego. Encajar el puzle de lactancia y necesidad de formar un lazo afectivo con el padre es un rompecabezas complejo y que no permite dar una fórmula general, sino que se debe estudiar caso por caso. Hay padres y padres. Hay padres que salen corriendo en cuanto nace el bebé y reaparecen a los dos años, cuando lo peor de la crianza ha pasado. Hay madres que hacen lo mismo, aunque no lo creamos, y el bebé se queda con papá, con la abuela y con el bibi. Hay madres alcohólicas y enganchadas a las drogas, las cuales no deberían amamantar a los bebés, pero lo hacen, con grave riesgo para el niño. En este caso, si el padre quiere intervenir no tiene más que ir a un laboratorio privado con el niño y hacerle una prueba de tóxicos para presentar la correspondiente denuncia. Un positivo en cocaína en el cabello de un bebé es una prueba contundente, los servicios sociales se movilizan inmediatamente y es uno de los pocos casos donde yo haya visto un procedimiento de familia rápido para intervenir y retirar la custodia temporalmente a la madre. Pensemos que la crianza pone a prueba la fortaleza física y mental de los padres y, aquellos que ya padecían alguna inestabilidad psicológica, en este momento de crisis pueden venirse abajo, perjudicando el vínculo parental.

Según mi experiencia, cuando una pareja se separa con un bebé por el medio, la separación es mucho más conflictiva que con niños mayores, porque tiene que haber razones muy poderosas que empujen a unos padres a alejarse el uno del otro en el momento en que más se necesitan. Las separaciones, cuando hay bebés implicados, suelen ser muy traumáticas y son un buen predictivo para el surgimiento de problemas graves entre los progenitores, así como entre los padres y sus hijos. Si el padre decide romper una relación en torno al momento del parto, puede contar con que la madre sentirá que no es un buen padre para su hijo. Con todo, muchas parejas no pueden superar el estrés que causa el nacimiento de un niño, momento de máxima tensión entre ellos. Los hijos no unen a las parejas, todo lo contrario, si hay problemas preexistentes, las acaban de romper y las consecuencias las sufren los más pequeños.

Hasta los seis meses, el bebé debería estar la mayor parte del tiempo con mamá, precisamente porque la leche es la única sustancia que puede ingerir y porque el mecanismo de lactancia necesita del contacto asiduo del bebé para funcionar correctamente. Ahora bien, la introducción de la alimentación complementaria (hasta el año es eso, complementaria) permite una mayor flexibilidad en las tomas; asimismo, el entrenamiento que da la lactancia ininterrumpida durante seis meses también permite pasar más tiempo sin mamar sin que haya efectos negativos. Por lo tanto, en padres separados es el momento de aumentar las visitas con papá, al menos las diurnas. La lactancia sigue siendo a demanda, por lo que se recomienda dar de mamar también de noche, porque no se trata solo de dar de mamar, sino de dar de mamar toda la cantidad que el bebé quiera, cuando quiera.

Sin embargo, hacia el año, es posible mantener la lactancia diurna e interrumpir la nocturna. O al revés. Muchos niños a partir del año o año y medio solo maman (los que aún maman algo) para irse a dormir. La lactancia nocturna prolongada va indisolublemente asociada al colecho, porque levantarse a dar de mamar cuando el niño llora en otra habitación es agotador. Yo no conozco casos de niños de más de un año que lacten y no colechen, posiblemente porque la lactancia prolongada va unida a un determinado estilo de crianza que propicia también el colecho. En mi opinión, lacte o no lacte, el bebé no debería dormir alejado de su cuidador principal durante (al menos) los dos primeros años de vida, así que no veo el problema.

La lactancia nocturna interrumpe el sueño de la madre y puede llegar a ser agotadora, aunque hay madres que se acostumbran a dar de mamar medio dormidas o dormidas del todo; y tan contentas. La leche materna contiene un somnífero natural, un aminoácido llamado *L-triptófano* que también está presente en la le-

che de otros animales, pero en menor cantidad. No es que el bebé se acostumbre a dormir con la teta o que no pueda dormir sin ella, sino que la teta le hace dormir y de paso también a la madre, ya que tiene un efecto relajante también para ella. Es decir, que sigue siendo recomendable seguir lactando de noche. Con todo, como digo, es posible mantenerla de día y dejarla de noche, si la madre no consigue dormir bien y dar el pecho a la vez. A esto, deliberadamente, lo llaman en los foros de apoyo a la lactancia el *plan papá*. Es decir, que una manera de destetar al niño de noche es que duerma con papa, porque el niño sabe perfectamente que con papá no hay teta que valga. Si esto lo pueden hacer padres juntos, con mayor razón lo pueden llevar a cabo si están separados. La consecuencia a corto plazo será que el bebé no duerme porque quiere la teta, la madre no duerme porque está preocupada por su bebé y el padre no duerme porque el niño llora. ¿Vale la pena? No tengo respuesta, cada familia es un mundo y cada uno debe valorar sus prioridades.

Dos padres en proceso de divorcio visitaron a la pediatra con su bebé de nueve meses para preguntar si era conveniente o no que el padre comenzara ya las pernoctas aunque el bebé hacía lactancia materna. La pediatra dijo que sí, que por supuesto, que la madre se sacara la leche y el padre se la diera en biberón y ya está. Oye, y tan contenta se quedó la señora. ¿Qué más da, si la leche es leche, que se la de en biberón?

¿Hasta cuándo mamar? La lactancia prolongada

Recuerdo el caso de un padre que presentó un informe pediátrico en el que la médica, vulnerando cualquier tipo de ética profesional y personal, aportaba un documento de la Organización Mundial de la Salud, con una cita incompleta, donde se decía que el niño debía mamar solo hasta los dos años. Naturalmente, yo presenté el documento completo donde la recomendación exacta era:

... prolongar la lactancia materna hasta los dos años y en adelante mientras la madre y/o el hijo lo deseen. (OMS 2003)

La última parte de la frase fue deliberadamente cortada. Más adelante, y para evitar malentendidos, en los sucesivos documentos de la OMS y de la Asociación Española de Pediatría, se especifica con toda claridad que los bebés deben mamar en exclusiva hasta los seis meses y de manera complementaria hasta los dos años como mínimo, no existiendo un máximo recomendable.

Mi *supernanny*, la Katy, la cuidadora profesional de mi hijo, tuvo más adelante gemelos. Mientras escribo estas líneas, ella aún les da de amamantar con tres años y es un goze para los ojos ver a los dos niños enganchados a ella tan felices. Un día, harta ya de los comentarios del tipo: «¿van a seguir mamando hasta la Universidad?», le soltó a la listilla de turno: «no te preocupes, que en la Uni ya he mirado que hay unas becas especiales para que los alumnos salgan a lactar». Qué grande la Katy.

Lamentablemente, cada vez se conceden más custodias compartidas para bebés menores de un año, entendidas como semana sí y semana no. Esta división es el fin de la lactancia. Este tipo de acuerdos eran impensables hace unos años y yo creo que se debe a que cada vez hay más mujeres jueces que opinan que esto es lo mejor para el niño y lo mejor para la madre que tendrá más tiempo para ella misma. La situación empeora según el bebé crece, la idea de que la lactancia prolongada produce dependencia emocional de los niños hacia sus madres es insidiosa y ha arraigado fuerte en nuestra sociedad. Por lo tanto, la solución por la que suele optar el jurista es que si la lactancia es un impedimento para que el padre pase tiempo con su hijo, lo que debe hacer la madre es retirar el pecho cuanto antes. Y si la madre alega que el niño lo pasa mal o que ella tendrá mastitis por dejar de amamantar bruscamente, entonces se la acusará de posesiva e histérica. Si no le da el pecho, el niño no lo echará de menos, esa es la filosofía imperante, como si fuera un capricho o una actividad superflua. Es triste decirlo, pero defender la lactancia prolongada en un contexto judicial, muchas veces produce un efecto de rechazo y hasta de repugnancia y más allá de los cuatro meses-seis meses, existe mucha incomprensión y mucha falta de empatía hacia la necesidad de lactar del infante.

Me preguntó una vez una jueza: «Pero ¿qué es mejor, prolongar la lactancia o que pasen más tiempo con el padre?». Evidentemente, no puedo responder que sea mejor la lactancia, pero sí que puedo decir que el padre debería supeditar sus necesidades a las de sus hijos y tener la paciencia de saber esperar; mientras tanto, es posible un régimen más flexible que garantice ambas necesidades infantiles. La custodia compartida no implica necesariamente alternar semanas, hay otras fórmulas. Muchos padres gastan grandes dosis de energía en que los hijos pasen con ellos exactamente el mismo tiempo que han pasado con el otro progenitor, como si la educación se basara en el número de horas que padres e hijos pasan bajo un mismo techo. De nada sirve que el niño esté contigo si tú estás en el ordenador y tu hijo con la tableta electrónica. Los niños necesitan grandes inversiones de tiempo, pero tiempo compartido, que no es lo mismo que tiempo de calidad. Ir

a comprar juntos al súper ya es apego, educación y crianza, siempre y cuando no le demos al niño el móvil mientras compramos para que no moleste. El concepto de *tiempo de calidad* hace referencia a pasarlo bien con los niños y llevar a cabo actividades explícitamente educativas; sin embargo, aunque esto sea importante, no es suficiente.

Como ya he dicho, es posible mantener la lactancia diurna y suprimir la nocturna, el niño ya un poco más crecido puede asimilar perfectamente que este día y esta noche toca papá y, si no hay teta, hay otras compensaciones. Lo que no es factible es una separación de quince días durante las vacaciones y mantener la leche en el pecho, la succión continuada del bebé no se puede sustituir por una máquina durante tanto tiempo. Incluso una separación de una semana implica el fin de la lactancia, que ya de por sí resulta muy difícil mantener, porque las circunstancias sociales y laborales de las madres no lo facilitan. Las madres que amamantan a sus hijos más allá de los dos años se encuentran con un fuerte rechazo social y cultural, hasta el punto de que madres y niños aprenden a ocultarlo, como si fuera un secreto vergonzoso. Una compañera que amamantó a su hijo hasta los cuatro años me comentó que no había día en que alguien no le preguntara cuándo lo iba a dejar. He conocido muy pocos casos de lactancias prolongadas más allá de los tres años y, de los que he vivido, en todos había un hermano más pequeño que lactaba y por tanto ayudaba a prolongar la situación por aquello de *ya que le doy a uno, pues también al otro*.

¿Y cuando se trata de dos hermanos, pero uno lacta y otro no? ¿Se podría hacer un régimen de guarda y custodia distinto para cada uno? Pues todo depende de la edad de los hermanos. No es lo mismo un niño de cinco y otro de tres, que uno de siete y otro de dos. En general, que los dos hermanos tengan un tiempo de custodia distinto suele fomentar los celos entre ellos y no ayuda a la cohesión familiar. Así pues, no resulta aconsejable esta práctica. Sin embargo, no he encontrado estudios suficientemente documentados sobre el tema y solo puedo hablar según mi propio criterio particular.

Entiendo perfectamente la postura del padre, que ve que la lactancia se alarga y se alarga y le impide hacer vida con sus hijos, entiendo que pueda pensar que ya está bien y que la madre le está poniendo palos en las ruedas, pero debería pensar que el beneficio de la leche materna para el niño es muy grande.

Bajo mi punto de vista, que también es el punto de vista de los profesionales de la salud, la prolongación de la lactancia es motivo válido y más que justificado para no seguir un régimen de custodia compartida con semanas alternas, ya que el beneficio para el niño es incuestionable. Ahora bien, insisto en que tampoco debería servir para plantear un régimen de visitas limitado y restrictivo para el

padre, ya que el contacto paternofilial asiduo es de vital importancia para el desarrollo del vínculo. Si el padre tiene ya establecido con su hijo un apego seguro, son posibles y deseables las pernoctas alrededor de los dos años. Si aún no ha podido por cualquier circunstancia desarrollar este apego al mismo nivel que la madre, habrá que aumentar el tiempo de contacto diurno antes de introducir el nocturno. Y si el vínculo de apego con el padre es inseguro por la falta de habilidades parentales, habría que apoyar a este padre para que las adquiera, de igual manera que se enseñan a la madre habilidades de cuidado. No me canso de insistir en que los padres pueden y deben implicarse en la crianza al mismo nivel que las madres, ya estén juntos o separados de estas. Los padres suelen tener un estilo de interacción con los niños distinto al de las madres, más rudo, por decirlo de alguna manera, al igual que suelen inculcar valores distintos y complementarios a los de la madre; y esto también es deseable. Evidentemente, hablo de padres cuya capacidad parental está preservada, que por suerte creo que son la mayoría.

Resumiendo, la lactancia no es el factor principal que determina las relaciones entre padres separados y sus hijos, sino que el factor determinante para la toma de decisiones debería ser el vínculo de apego. Tanto la guarda y custodia como el régimen de visitas deberían favorecer la prolongación de la lactancia, ya que la evidencia científica a favor es abrumadora, de hecho, es uno de los pocos puntos sólidos y demostrados en las pautas de crianza. Por lo tanto, no debería ignorarse en los juzgados lo que se aconseja en los hospitales.

14. EL COLECHO CONTRA LAS PERNOCTAS

La práctica del colecho

Entendemos por colecho la práctica de dormir con los niños, bien en una cama o cuna auxiliar pegada a la cama de los padres, bien en la misma cama. Para que haya colecho, es condición imprescindible que el espacio del niño y el del adulto se puedan considerar uno solo de manera que sea posible el contacto físico extenso. Si hay dos camas separadas en una habitación, ya no sería colecho, estrictamente hablando.

Un ejemplo que se pone muy frecuentemente de este vaivén de las modas en las pautas de crianza es la posición de dormir de los niños. Hasta hace unos años, se aconsejaba tener mucho cuidado en no dormir de lado para no favorecer la muerte súbita y ahora se aconseja justo lo contrario. Lo cierto es que la muerte súbita del lactante es un síndrome del cual se desconocen las causas. Hace unos años se aconsejaba que los niños durmieran solos y ahora se prefiere que estén acompañados. ¿En qué quedamos? Pues sí, hay mucho de moda en estos cambios, pero también hay que tener en cuenta que la ciencia médica avanza y, cuando comete errores, rectifica. Lo cierto es que los niños son tan adaptables que pueden estar bien cuidados de maneras muy diferentes, pero lo que no se puede escatimar es la necesidad básica y biológica del apego, algo en lo que no me cansaré nunca de insistir.

El colecho es una práctica muy habitual en muchas familias, aunque a ciertas edades la mayoría lo oculta o lo maquilla: *Sí, claro que duerme en su habitación, pero hoy había tormenta, ayer se quedó dormido viendo una película en mi cama y mañana...*, pues mañana se irá a su cama un rato y luego volverá. En los últimos años, esta práctica se ha puesto de moda y muchas familias ya no lo ocultan, sino

que lo reivindican como bandera de progresismo e intelectualidad. No es comprensible como una rutina íntima de cada núcleo familiar y que pertenece a la esfera privada de cada uno puede generar tantas y tan encendidas polémicas entre profesionales y público en general.

Los grupos defensores del colecho sostienen que esta práctica ayuda a los niños a sentirse seguros y a desarrollar una buena autoestima, ya que se potencia el apego. Estos grupos sostienen que todos los niños sanos y maduros van a querer su propio espacio al llegar la adolescencia, por lo tanto, es contraproducente emocionalmente echarlos de la habitación de los padres si ellos no quieren irse.

Por el contrario, los detractores defienden que el colecho fomenta la dependencia y la falta de autonomía y que, por lo tanto, crea niños débiles, inmaduros e incapaces de enfrentarse a las situaciones difíciles por sí mismos. La palabra clave sería *enmadrados*, término que en nuestra sociedad es altamente peyorativo, sobre todo en el caso de los varones. Se ha dicho incluso que tendrán trastornos del sueño durante toda la edad adulta.

Yo no he encontrado en la bibliografía científica ningún estudio serio sobre los efectos beneficiosos o contraproducentes del colecho a largo plazo. No se ha hecho porque estos estudios resultan metodológicamente muy difíciles de llevar a cabo y extremadamente caros, y nadie los financia. Tampoco se ha demostrado que el colecho influya de alguna manera en el desarrollo del apego, ni para bien ni para mal. Todo aquel que esgrima argumentos *científicamente demostrados* para defender su postura está exagerando, como mínimo. Ahora bien, lo que sí parece ser un hecho es que los niños pequeños se cuelan en la cama de sus padres a la mínima oportunidad, en todos los lugares del mundo.

Con el colecho daría exactamente la misma pauta que con la lactancia, ya que son dos prácticas que suelen ir íntimamente unidas. Dormir al lado del bebé es la clave del éxito de la lactancia prolongada, porque no hay que levantarse a preparar un incomodísimo biberón de medianoche y tenerlo cerca permite a la madre dormir un poquito más. Por lo tanto, para mí lo ideal sería dormir con el bebé hasta los dos años, por su protección y por comodidad de los padres, y después, mientras el niño y los padres quieran. Si se va antes, bueno, pues no tiene por qué ser perjudicial, pero resulta más práctico tenerlo cerca y saber inmediatamente si está vomitando o se le ha salido la orina. Las gastroenteritis son prácticamente inevitables en los bebés y pueden ser peligrosas. El bebé puede ahogarse con su propio vómito, además de llegar a deshidratarse. Si el bebé vomita a mitad de la noche, es más seguro tenerlo cerca para sujetarle la cabeza y ponerlo boca abajo, de eso no hay duda. Por otro lado, no sé de dónde se ha sacado el mito de que los niños se despiertan si el pañal está rebosante, de los anuncios de pañales supongo.

Es totalmente erróneo, duermen estupendamente empapados en orina y, en según qué meses del año, no tiene gracia.

Es verdad que hay niños que muy pronto ya no piden de comer por la noche o, más bien, se acostumbran a que no se les da de comer a medianoche, como a los gremlins. Como todos los padres sabemos, los bebés de menos de seis o siete meses no pueden estar sin comer más de unas pocas horas, por lo que levantarse a darles el biberón o el pecho es obligatorio, la mayoría lo necesitan como mínimo hasta el año. Los niños, hasta los tres o cuatro años, por la propia estructura del sueño del bebé, no pueden dormir de un tirón como los adultos, lo que ocurre es que muchos se acostumbran a despertarse y volverse a dormir solos, qué remedio. Por lo tanto, sí hay niños que pueden irse a su cama tranquilamente al año, sin más problemas, y otros se acostumbran rápido a que va a ser así y punto, y tan ricamente. Antes del año, me parece que, aunque no se duerma estrictamente con el bebé, al menos debería estar siempre en la habitación de los padres, ya que los bebés son seres muy frágiles. Dejarlos solos ni siquiera un minuto no es en absoluto buena idea, porque tienen facilidad para hacer cosas tan divertidas como enrollarse con la sábana y ahogarse, o bien chupetear un muñeco y atragantarse con la espuma y otras muchas, algunas muy creativas.

Mientras el niño sea niño, no creo que la práctica del colecho pueda perjudicarle en ningún sentido. Otra cosa es que un adolescente de trece o catorce años quiera dormir con sus padres. Este sí es un indicativo claro de que algo va mal. Biológicamente, la adolescencia está diseñada precisamente para desvincularse de los progenitores y poner fin al apego entendido como necesidad de cercanía. No obstante, en este caso, la necesidad de dormir con los padres no es el problema, sino que es un síntoma de algo más grave y no se soluciona simplemente echándolo de la habitación.

Dormir con los niños comporta también inconvenientes; por ejemplo, si lactan y se despiertan, sí o sí pedirán la teta. Muy difícil resulta convencerlos de lo contrario. Si se despiertan y están solos, puede ser que se vuelvan a dormir, pero, si se despiertan y están acompañados de mamá, hay muchas posibilidades de que no duerma nadie. Si han empezado el gateo, no hay ninguno que no se acabe por caer de la cama. Y, por supuesto, si vomitan y se hacen pipí, pues te van a mojar. Con todo, la mayor queja contra el colecho es la falta de intimidad de las parejas, no solamente limita la práctica sexual, sino que los padres pierden un espacio propio de relación entre ellos justo en el momento que más lo necesitan. Ante este planteamiento, no tengo nada que decir, cada cual debe decidir sus pros y sus contras y pensar que es lo que más le conviene a cada familia. El tema de la intimidad es relevante, porque es necesaria para mantener una buena relación, que por supuesto repercute en los hijos.

Conozco niños perfectamente sanos y felices que duermen con sus padres y otros igualmente sanos y felices que no; por lo tanto, la elección debería ser libre en cada casa, sin tantos miedos ni complejos, ni tanta presión para los padres en un sentido o en otro. Lo que sí me parece claro es que en momentos de estrés, los niños necesitan más contacto físico con sus padres y dormir con ellos puede contribuir a mejorar su estado anímico en momentos de crisis emocional. También puede resultar una manera de paliar la falta de tiempo que podemos dedicar a los niños, pero repito que faltan estudios en este sentido, por lo tanto hablo simplemente de mi propia experiencia como profesional y como madre.

La familia en guerra

Para las parejas en conflicto, cualquier discrepancia es buena para demostrar que la expareja es mala, malísima de la muerte, cuanto más una práctica que suscita posiciones tan encontradas y viscerales. Si la madre duerme con el niño y el padre no, fácilmente la madre va a acusar al padre de ser un desalmado capaz de torturar a su hijo por las noches condenándolo a la soledad más espantosa. Mientras tanto, el hombre responderá que ella acapara al niño, que no le deja madurar y que por su culpa será siempre un bebé egocéntrico y tiránico; que está sustituyendo la figura de una pareja por el hijo y que eso es una relación malsana y perversa. Es menos frecuente, pero podemos encontrar el caso contrario, una madre partidaria de dormir cada uno en su sitio y un padre que defiende el colecho. En este caso, ella puede sentir temores infundados de posible abuso sexual, más aún si es niña, mientras que para el padre ella será una madre fría y desnaturalizada.

A nivel judicial, resulta mucho más difícil defender la práctica del colecho que la posición contraria; en mi opinión, por dos razones. La primera es que los jueces son siempre bastante conservadores, lo cual es lógico, porque se necesita prudencia para no tomar decisiones a la ligera y siempre la norma establecida tiene más prestigio y una trayectoria de aciertos más larga, por acumulación. La práctica del colecho es relativamente nueva en nuestro país y está menos extendida, por lo tanto se tiende a desconfiar de todo aquello que pueda parecer una moda excéntrica, por muy buenas razones, no se pueden dejar las decisiones judiciales al vaivén de las modas. Por otro lado, uno de los tópicos más habituales en el mundo judicial es que las madres acaparan a los niños y se oponen siempre por principio a la custodia compartida. El fantasma de la madre acaparadora y culpabilizadora, dominante y egoísta tiene una larga tradición dentro del psicoanálisis; y de ahí ha calado en la sociedad general con gran éxito. No digo que no existan madres así, por supuesto, pero afirmar que todas las madres acaparan a los hijos

resulta tan melodramático y reduccionista como afirmar que todos los hombres son maltratadores.

No creo que el colecho produzca niños más dependientes y sumisos, tampoco más independientes y lanzados. Es una manera más de estar con los niños y de ofrecerles seguridad y confort, pero no la única ni la más importante. Ningún extremo es bueno y mucho menos en educación. Yo lo recomiendo por dos razones. La primera es de índole práctica: es más sencillo tenerlos vigilados y darles de comer. La segunda es emocional: es una satisfacción muy grande compartir un rato juntos mientras se va durmiendo y no hay nada más bonito que despertarse en duermela y besar al bebé que duerme. Existe el llamado *síndrome de la cuna con pinchos*, en el cual el bebé llora en cuanto le dejas solo en su cuna, porque necesita el contacto con el adulto. En realidad, no es un síndrome, sino una necesidad básica infantil. Si esto es verdad de día, si el niño que gatea nos sigue a todos lados, ¿por qué iba a ser malo de noche? Los niños quieren y deben estar cerca de sus cuidadores y, si no lo demandan, es porque se acostumbran a que los cuidadores no estén disponibles; y esta asimilación sí perjudica el apego.

Hablando de fantasmas, he mencionado ya el del abuso sexual, probablemente la acusación más grave que se ha hecho contra el colecho es que favorece situaciones sexuales ambiguas que pueden perjudicar la maduración psicosexual del niño. Esta afirmación puramente emocional no se sostiene desde el punto de vista racional, porque, visto de esta manera, cualquier contacto físico con el niño debería evitarse, pero sabemos que esta pauta educativa es nefasta para su desarrollo. Los niños necesitan que se les demuestre el cariño a través del contacto físico cotidiano y frecuente. Somos los adultos los que podemos asociar la cama con el sexo, para los infantes esta relación es inexistente. También se ha dicho que es una excusa muy buena para abusar de los niños. Esto último puede ser lamentablemente verdad, ya me imagino al abusador en el estrado diciendo que dormía con la niña porque ella tenía miedo. Con todo, pensemos dos cosas: el que quiera abusar lo va a hacer y cualquier excusa le va a servir, la mejor de todas siempre será el baño cotidiano y la higiene íntima. Por otro lado, estigmatizar una práctica cada vez más extendida por lo que pueda hacer un grupo minoritario de población sería injusto y muy exagerado. Los niños abusados frecuentemente tienen miedo de la oscuridad y puede aterrorizarlos dormir solos; por lo tanto, dormir junto a una persona que les ofrezca tranquilidad puede ser terapéutico. Además, si un niño duerme solo en su cama, el abusador lo tiene más fácil que si duerme con otro adulto que pueda protegerlo.

Imaginemos la siguiente situación: pareja recién separada con un niño de tres años, custodia materna y régimen de visitas paterno de dos tardes intersema-

nales y fines de semana alternos con pernocta. Desde que tenía un año, el peque dormía en su camita tan ricamente. Ahora bien, es muy ingenuo pensar que, si los padres se separan, el niño puede estar tan tranquilo sin enterarse de lo que está pasando. El estrés que percibe a su alrededor se le contagia y la mayor parte de las veces han visto y oído situaciones muy desagradables, como discusiones y peleas. Como además tenemos la costumbre de no hablar con los niños, pues estos intuyen que algo va mal y su imaginación infantil empieza a crear monstruos y fantasmas que reflejan el miedo que siente al ver que su pequeño mundo salta en pedazos. Es bastante frecuente que tengan pesadillas y terrores nocturnos, y que se cuelen en la cama de los adultos a la menor oportunidad. Ante esta situación, recomendaría que ambos padres durmieran con su hijo hasta que se tranquilice y se consoliden hábitos y rutinas nuevos.

¿Qué ocurre cuando, en una pareja separada, uno de los padres duerme con el niño y el otro no? A parte de las discusiones que ellos puedan tener, nada. Es decir, el niño rápidamente entiende que en casa de mamá se duerme de una manera y en casa de papá de otra, y ya está. Obviamente, el niño intentará dormir con los dos, porque esta es su naturaleza, y se quejará en aquella casa en la que no le dejen, pero más allá de esto no tiene por qué haber problemas. Hay muchas maneras de demostrar afecto y dar seguridad, los rituales son muy importantes y el cariño nunca se debe escatimar, pero, al margen de esto, los humanos somos adaptables y los niños más aún.

Siguiendo con el ejemplo anterior, quizá mamá decida que es mejor continuar las rutinas ya establecidas, ya que considera que dormir con el niño es retroceder y que es mejor continuar como hasta ahora para darle seguridad. En cambio, papá puede decidir que dormir con su hijo es una manera de pasar más tiempo con él, ya que lo ve poco, y de ofrecerle una figura de apoyo ante las noches, que siempre son la parte más difícil de llevar. ¿Qué postura es la más adecuada? Ambas, no creo que sea una mejor que la otra; ambas tienen inconvenientes y ventajas y las dos pueden ser buenas o malas según cómo se enfoquen. Por lo tanto, este tema no debería ser otro motivo más de discusión para los padres, que ya tendrán bastantes temas que debatir.

Podemos plantear que ocurra todo lo contrario, que la madre decida volver a dormir con el niño como manera de calmar su ansiedad y que el padre quiera continuar lo ya establecido, porque considera que dormir con el niño sería dar un paso atrás en su desarrollo. Bien, pues tampoco puedo decir que uno de los dos esté equivocado, si la educación tuviera unas pautas fijas y predeterminadas que fueran buenas o malas en todos los casos, las personas seríamos todas iguales.

Si el niño dormía con sus padres en el momento de la separación, sea cual sea su edad, lo que es seguro que no será el mejor momento para comenzar cambios importantes en su modo de vida. No es momento de dormir solo, no es momento de retirar el pañal y, desde luego, no es momento de dejar la lactancia. En primer lugar, porque todos los cambios suponen un estrés para el niño, para que se adquieran nuevos hábitos se necesita una tranquilidad que en ese momento no tienen. Además, podrían asociar este cambio con el momento de incertidumbre que viven y asimilarlo como algo negativo. Sin contar que tampoco los padres cuentan con la paciencia suficiente como para dar este paso.

Sí que puede ocurrir que sean los padres quienes quieren dormir con los niños, porque se sienten solos y vuelcan sus expectativas con el menor en un momento en el cual muchas veces no cuentan con ningún otro apoyo, ya que en el proceso de separación han podido perder familia y amigos. Tampoco veo nada pernicioso en ello, siempre y cuando el adulto sepa tener en cuenta que el niño es un niño, no un amigo, ni un confidente, ni alguien con quien compartir penas.

Se duerma o no con los niños, el espacio compartido y el ritual de acostarse es de suma importancia para el establecer y mantener el vínculo. Es un momento que debería ser de confianza, de relajación y de intimidad. Leer un cuento con una luz suave, contar las cosas del cole, hacerse cosquillas... Que luego los padres abandonen o no la habitación depende de muchos factores.

¿Puede el colecho aumentar los miedos infantiles? La comunidad científica tampoco ha dado respuesta a esta pregunta, pero mi experiencia me dice que no. El miedo a la oscuridad y a la soledad es innato en los niños pequeños, no les gusta estar a solas y a oscuras en ningún caso, pero si, por alguna razón, se sienten estresados y amenazados, este miedo aumenta. Un niño pequeño no puede explicar que tiene miedo a que papá se vaya o a que mamá no lo quiera, simplemente verá monstruos más grandes y agresivos. Nada tiene que ver con el hecho de que duerman o no solos. Para que los miedos desaparezcan, debe desaparecer primero la causa que los produce. Nunca se debe obligar a los niños a enfrentarse a sus miedos sin estar preparados y sin ayuda. Si un niño tiene miedo a la oscuridad, obligarle a permanecer a solas, a oscuras y encerrado solo hará que el miedo sea más profundo y difícil de erradicar, y pasará de ser una fase pasajera a un problema que puede llegar a arrastrar hasta la edad adulta. El miedo debe afrontarse siempre por etapas sucesivas, poco a poco, con ayuda, mucha paciencia y elogios por cada paso que se dé. Por ejemplo, si el niño tiene miedo de ir solo al baño porque está a oscuras, hasta los cinco años simplemente deberíamos asumir que es una etapa que pasará y acompañarlo. Si no desaparece, se le puede animar a ir dando pequeños avances, pasito a pasito y con mucha paciencia. De nuevo, no hay

que confundir colecho con sobreprotección, es esta última la que educa niños inseguros y miedosos. Para que un niño se desarrolle, es imprescindible que explore el entorno, si se le impide esta exploración, será una persona inmadura e incapaz de afrontar los problemas y frustraciones de la vida cotidiana.

Entonces, ¿puede ayudar el colecho a superar los miedos infantiles? Tampoco hay una respuesta sólida a esta pregunta, lo que sí puedo asegurar es que a los niños les hace sentirse más seguros dormir con los padres, pero considero que los miedos no desaparecen solo por el hecho de sentirse acompañados, sino que se requiere que, además, el entorno sea de verdad seguro y ellos lo perciban como tal y, después, que se les anime a afrontar sus temores, poco a poco y sin saltos bruscos.

Salió al mercado una colección de cuentos redactados por psicólogos y psicopedagogos para aprender sobre las emociones y saber distinguirlas. El primer sentimiento que se exploraba era el miedo, yo lo compré muy contenta. El niño protagonista, de cuatro años, tiene miedo a la oscuridad y a los padres se les ocurre que la mejor manera de que se le pase el miedo es mandarlo de campamento y ¡darle una manta para que la abrace! Qué profunda decepción y qué falta de empatía. Qué empeño en que el niño duerma solo y asustado, abrazado a una cosa inerte, cuando estaría contento y tranquilo al lado de sus padres.

El colecho no debería ser un argumento ni a favor ni en contra de las pernoctas paternas. Si el niño ha establecido una relación de apego suficiente con los dos progenitores, es el momento de empezar las pernoctas. Otra situación distinta y, por desgracia, muy frecuente es que el padre no sea una figura de apego primaria, sino secundaria (a veces ni eso), cuando la pareja se separa y se establecen las visitas. En este caso, no es el colecho el problema, sino la falta de confianza del niño en su padre, con lo cual, en mi opinión, habría que proporcionarle al padre más espacio diurno (las siestas) para afianzar el vínculo antes de concederle la noche, siempre y cuando esta falta de apego no pueda atribuirse ni a la negligencia ni a la desidia paterna o a la falta de competencia parental. Yo recomendaría que, al menos durante un tiempo, también el padre durmiera con su hijo, antes de comenzar el proceso de dormir solo, si lo desea.

Otra posibilidad dentro del colecho es la de que duerman juntos varios hermanos. En estos casos, conviene tener en cuenta sobre todo la edad. Si un niño duerme con los padres y el otro no, pueden surgir problemas de celos. Puede ocurrir que el mayor sienta envidia del pequeño e intente también colechar, pero también puede ocurrir que el pequeño quiera imitar al mayor y decida no dormir con

los padres. En cualquier caso, recordemos que los hermanos también son figuras de apego, con lo cual será más fácil que acepten irse a su habitación si duermen juntos o, al menos, en la misma habitación. De todas maneras, muchas familias duermen juntas, con hermanos de diversas edades, y no pasa nada. Muchos padres son reacios a que duerman juntos niños de distinto sexo, nuevamente hay que tener en cuenta que no es lo mismo preescolares que adolescentes. Es obvio que los niños exploran su sexualidad con los que tiene cerca, pero dormir juntos no fomenta esta exploración, que para ellos es un juego. Una vez crezcan un poco, ellos mismos querrán estar separados y tener habitaciones distintas.

Un caso práctico

Una pareja que tiene un niño de ocho años, apenas se hablan y prácticamente solo conviven. Desde el nacimiento del niño han tenido sus discrepancias sobre cómo criarlo, entre otros muchos problemas que se han ido agravando con el tiempo. Ella cree en los beneficios de la lactancia a largo plazo y en el colecho. No es una opinión infundada, ha leído, ha acudido a grupos de ayuda a la lactancia, ha conversado con otras madres y ha llegado a la conclusión de que la crianza natural es la manera más beneficiosa de criar a su hijo. Sin embargo, en opinión del padre, ha llevado las cosas demasiado lejos, considera que la madre no es capaz de decir que no a nada que pida el niño y que por lo tanto no sabe marcar límites ni normas. Una de las discusiones más fuertes ocurrió cuando a los siete años el padre se negó a que el niño durmiera en la misma habitación con ellos; entonces, la madre se fue a dormir con el hijo al cuarto del niño y así estuvieron unos meses hasta que al fin se separaron. Como suele ser habitual, el padre solicita la custodia compartida y la madre la deniega, con lo que deben ir a juicio. El padre solicita la compartida porque argumenta que el niño necesita estar con su padre, como es natural, pero la madre se opone porque las pautas de crianza son muy diferentes y está convencida de que su ex solo quiere la compartida para no pasar la pensión. Ante la incapacidad de llegar a un acuerdo, deben ir a juicio. Ya en el juicio, entre otras muchas cosas, el abogado del padre aporta como prueba el colecho para justificar la inestabilidad emocional de la madre y su inmadurez, ya que una madre que abandona el lecho matrimonial para dormir con su hijo no puede estar bien de la cabeza. Aparecen los peritos psicólogos, uno para la madre y otro para el padre. Como suele suceder, donde hay dos peritos, hay tres opiniones. La psicóloga del padre avala la tesis de que el niño necesita ser más independiente para madurar y que esto del colecho le puede causar un daño grave. La psicóloga de la madre defiende a ultranza los mandamientos de la crianza natural, como si el colecho fuera una religión, por lo tanto, es el padre quien no entiende nada y no se implica en la educación de su hijo.

¿Qué puede hacer un juez ante un caso así? ¿Cómo es posible que dos peritos de la misma profesión, con los mismos datos objetivos, saquen conclusiones completamente opuestas? Es verdad que semejante disyuntiva es habitual en todas las profesiones, si vemos un perito médico, tal herida puede ser de arma blanca o no, según un arquitecto el edificio se quemó porque la instalación estaba en mal estado y su colega dice que la causa fue la instalación del gas. Sin embargo, en ninguna profesión las diferencias entre metodologías y escuelas es tan abismal como en la psicología, lo cual no ayuda en el prestigio de la profesión. En parte se debe a que nos queda mucho por descubrir de nosotros mismos como seres humanos y en parte a que la verdad siempre depende del cristal con que se mire.

Así pues, nuestro juez simplemente pasa por alto todo aquello que sea puramente especulativo y que no se pueda medir, pesar ni tocar. Ni la madre está loca ni el padre es un desalmado, por lo tanto, no hay razones para denegar la custodia compartida. Para el padre significa un triunfo, para la madre una tragedia y para el niño un cambio importante. Sea como sea, todos obtienen algo de paz; al menos, ya hay algo a lo que atenerse. La madre queda muy preocupada, porque considera que el padre no será capaz de cuidar al niño y sobre todo le preocupa el hecho de que el niño dormirá solo y, por lo tanto, tendrá pesadillas y miedos nocturnos. La imagen de su hijo llorando solo en la oscuridad se le hace insoportable. Sin embargo, si el padre está dispuesto a tener algo de paciencia y dejar solo al niño progresivamente, manteniendo el acompañamiento hasta que se duerma al menos un tiempo, no tiene que haber problemas. Para el niño es mucho más traumático el hecho de que sus padres se intenten sacar los ojos a la menor ocasión que si duerme solo o acompañado.

Y otro caso

Un niño de tres años, una historia mil veces repetida: cuando el niño era un bebé, papá apenas paraba en casa y, cuando estaba, no consideraba que cambiar pañales o limpiar mocos fuera cosa suya. No por desidia ni por negligencia, simplemente se sentía perdido teniendo en las manos a un bebé, no sabía ni como cogerlo ni mucho menos calmar el llanto, que le ponía muy nervioso. Al menos esto explica la madre. El hombre admite que la madre trataba más con el niño, pero se defiende diciendo que jugaba con el bebé y que colaboraba cuando podía, porque apenas tenía tiempo. La falta de colaboración ha sido uno de los detonantes de la separación de la pareja; ha habido gritos, peleas y estallidos de rabia por ambas partes, hasta que uno de ellos no ha podido más.

El padre decide dar a la madre la guarda y custodia, ya que, por motivos laborales, sabe que no podrá llevar a cabo una custodia compartida. De todas maneras ya cuenta con que su exmujer y la bruja de su suegra piensan desplumarlo sin compasión y sin tregua, y se resigna. De modo que comienzan las visitas intersemanales y los fines de semana alternos. La primera noche que el niño se queda solo en su cuarto, con su padre, es un drama, llamadas a mamá, hipos, llanto hasta que el propio padre llama muy disgustado a la madre para que lo venga a buscar. A partir de entonces, comienza la batalla, el padre piensa que el niño está enmadrado y solo falta que su madre siga durmiendo con él. Propone como solución que la madre ponga a dormir al niño solo, sugerencia que es recibida con auténtico espanto por ella (y por la abuela, por descontado). La siguiente sugerencia llega en forma de demanda judicial por la compartida. ¿Es el colecho el problema? En mi opinión, no, el problema es la falta de apego primario con el padre. Por lo tanto, la compartida con semanas alternas no puede ser la solución. Nuevamente, para mí la fórmula implicaría pasar más tiempo diurno con el niño, hasta que se sintiera seguro. Es verdad que, si aumenta el número de visitas, aumentarán las posibilidades de enfrentamientos y peleas entre los padres, sin contar que será más difícil para ellos para organizarse, pero es que los niños tienen su ritmo y su tiempo, y en cualquier caso sería una medida temporal.

Insisto en que la práctica del colecho no se ha demostrado ni perjudicial ni beneficiosa para los niños. Por un lado, favorece la lactancia, resulta más cómodo para tener vigilados a los niños y los niños lo prefieren. Por otro, puede romper la vida íntima de una pareja. Puesto que no hay datos que confirmen ni desmientan que sea mejor o peor, no debería ser un argumento en contra de las pernoctas con el otro progenitor, siempre teniendo en cuenta las características particulares de cada caso.

Por último, hay que decir que el colecho se ha querido relacionar con el síndrome de muerte súbita, sea como factor protector, sea como predisponente. No es correcta ni una cosa ni otra. Este síndrome, que causa la muerte en los bebés de menos de un año y que no se puede prevenir ni predecir, no se sabe aún por qué ocurre, con lo cual, la relación que se establece con el colecho se basa en estudios muy parciales y poco fundamentados. La única relación es que la muerte súbita de un bebé aparentemente sano suele ocurrir durante el sueño, de modo que puede suceder cuando el niño está solo o cuando está acompañado.

15. LA GUERRA POR LAS GUARDERÍAS Y LOS COLEGIOS

¿Guarderías o aparcabebés?

Las personas formamos grupos unidos por lazos familiares o de amistad. Muy poco se ha estudiado la influencia de los grupos sociales en el desarrollo del apego ni cómo estos grupos se estructuran y se vinculan entre ellos. Para cuidar y educar a un niño se necesita una tribu. En nuestras sociedades, esta vinculación tribal se suple con escuelas y guarderías formales, pero antes de que existiera la educación obligatoria esto no era así, ni mucho menos. Si vamos a un parque infantil, vemos que cada madre cuida a su retoño y no vigila a los otros ni permite que nadie vigile al suyo. Esto se debe a que los asiduos al parque suelen ser conocidos solo de vista con los que no nos une ningún lazo. Es más, últimamente está muy mal visto que una persona llame la atención a un niño que no sea suyo, aun cuando la criatura se esté comportando como un auténtico vándalo. Inmediatamente aparecerá el cuidador del susodicho a mirar con desconfianza al extraño y recriminarle que se meta donde no lo llaman.

Hace unos pocos días, pude observar a un niño de tres años que se criaba en un pueblo pequeño de montaña, de apenas 700 habitantes, donde la mayoría eran familia. A mí, como urbanita y celosa de mi intimidad, me resultó agobiante sentirme constantemente observada, pero no cabe duda de que este sistema en red constituye una malla protectora ideal para los más pequeños. Imposible que este niño se pierda, lo atropelle un coche o lo muerda un perro, todo el pueblo está pendiente de sus pasos, sobre todo teniendo en cuenta que apenas hay niños censados, toda la colectividad considera cada niño como un tesoro. De esta manera, el niño tenía una libertad de movimientos impensable en una ciudad, con la plena confianza de la madre.

Es triste ver como los padres, en lugar de organizarse entre ellos para llevar a los niños al parque y vigilarlos por turnos, prefieren confiar y depender de las actividades extraescolares y los canguros; o, lo que es todavía peor, de las televisiones y las tabletas electrónicas. No hay conexión entre las familias, cada una constituye un núcleo aislado que solo cuenta con sus propios recursos.

Según la normativa actual las *escuelas infantiles* o *guarderías* deben cumplir las siguientes características:

- La *guardería* debe situarse en un local de uso exclusivo y con acceso independiente desde el exterior.
- Los centros de *educación infantil* deben tener tanto personal cualificado (expertos en preescolar, técnicos en educación infantil, etc.) como el número de aulas que haya más uno.
- Cuando hay *bebés* menores de un año, el centro debe disponer de un espacio especialmente equipado para la preparación de alimentos.
- Debe haber un máximo de alumnos por aula:
 - En el grupo de 0 a 1 años ha de haber un máximo de 8 bebés.
 - En el de 1 a 2 años, un máximo de 13 bebés y niños.
 - En el de 2 a 3 años, un máximo de 20 niños.
 - En el de 3 a 6 años, un máximo de 25 niños.
- La *escuela infantil* debe contar con una sala de usos múltiples de 30 metros cuadrados como mínimo que, en caso de necesidad, podrá utilizarse como comedor.
- Habrá un patio de juego por cada 9 aulas o una fracción con una superficie superior a los 75 metros cuadrados.
- Se exige un aseo por cada sala destinada a *bebés y niños* de 2 a 3 años. Este servicio deberá ser visible y accesible desde el aula y contará como mínimo con dos lavabos y dos inodoros.
- El personal del centro tendrá un aseo propio (separado de las salas y de los servicios de los *niños*) con un lavabo, un inodoro y una ducha.

Las cuidadoras profesionales suponen un caso especial. Hablo en femenino porque apenas hay hombres en las guarderías; y muy pocos en infantil. Son vínculos de apego secundario, demasiadas veces más importantes que los propios padres, ya que hay muchos niños que pasan hasta ocho horas y más en guarderías

y escuelas. La institucionalización de los niños a edades tempranas los obliga a cumplir una tabla estricta de hitos del desarrollo muy poco flexible. En Madrid, por ejemplo, me contaron que un grupo de madres tuvieron que pagar a una canchero que fuera a cambiar la ropa al colegio a los niños de P3 que aún no controlaban bien los esfínteres, porque las profesoras tenían prohibido hacerlo y también estaba prohibido llevar pañal.

Según recoge *El País*, el 62 % de los niños entre cero y tres años acude a guarderías, así que no estamos hablando de un tema tangencial o poco importante. ¿Son las guarderías favorecedoras del desarrollo infantil? No he encontrado un estudio válido y bien contrastado que analice si evolucionan mejor afectivamente los niños de guardería que los criados en casa. Cognitivamente, sí hay estudios que demuestran que el acceso a la escolaridad temprana solo es beneficioso en niños de clases desfavorecidas con entornos sociales pobres en estímulos y escaso contacto familiar, para el resto, la diferencia intelectual entre ir o no al cole se sitúa en primaria y no en infantil, ni mucho menos la guardería.

Mateo, de año y medio, está constipado y acompaña a papá a correos, una actividad mucho más educativa e interesante que su carísima guardería Montessori.

De camino a correos, Mateo y papá se han encontrado un perrito. «Mira un guau-guau», dice papá, y Mateo mira y dice: «Guau-guau». Luego saludan a la rubia de la ventanilla: «Qué niño más guapo, qué bien se porta» y Mateo, que es pequeño pero no tonto, realiza todas las monerías que conoce a ver si esta señora tan amable se estira y suelta una chuche. A continuación, papá se enfada porque Mateo coge un boli, lo chupa y lo tira, «Que no hagas eso, ya está bien». Vaya faena, los bolis no se comen. Mateo pone cara de pena y papá se derrite y le da un beso. Con un poco de suerte, acabarán un rato en el parque, comiéndose la tierra y soltando mocos alegremente. Que le pregunten a Mateo si quiere ir mañana a la guardería o volver con papá a correos, a ver qué dice.

Siguiendo la lógica del apego, las guarderías no pueden ser buenas porque interfieren en la formación del apego primario y rompen la necesidad del niño de estar con su cuidador principal. Por ley, en España, un niño puede estar un máximo de ocho horas diarias en una guardería, que ya me parece una barbaridad; sin embargo, el 22 % de los niños superan esta cifra, según dicen en el estudio *Guarderías y Familias 2018*, realizado por Edenred. Afortunadamente, los niños son capaces de crear vínculos de apego secundario con sus cuidadores, lo que muchas veces ayuda a la resiliencia de los niños con apego inseguro hacia sus padres (Salinas, 2018).

Sin embargo, no son correctas las razones que solemos darnos a nosotros mismos para llevar a los niños a la guardería, a saber:

- Que espabilan. Claro que aprenden a ser más autónomos, pero esto no es necesariamente bueno en niños tan pequeños, como debería haber quedado acreditado a estas alturas del libro.
- Que se relacionan con otros niños. Los niños hasta los tres años, cuando comienza el juego simbólico, prefieren jugar solos que con otros niños y necesitan sobre todo contacto con sus padres.
- Que da puntos para entrar en ciertos colegios seleccionados. Bueno, esto puede que sí sea una ventaja, sobre todo fuera de la enseñanza pública, pero, como no me gusta la educación privada ni concertada, para mí no es un argumento válido.
- Que aprenden y se preparan para la escuela. Todo lo contrario, las guarderías son muy pobres en estímulos, los juguetes son los mismos, el entorno es igual, todos los días ven a los mismos niños... La estimulación intelectual es muy inferior a la que puede ofrecer cualquier parque público. En la guardería no hay posibilidades de encontrarse una lombriz ni viene una niña desconocida a llevarse sus juguetes. El espacio natural es mucho más rico en imprevistos y estímulos novedosos, además de ser más divertido.

El problema de las guarderías es que son necesarias porque los padres trabajamos. Y digo padres y no madres porque considero injusto cargar con esta tarea solo a la madre. Metemos a los niños en guarderías porque no hay otro remedio, no porque sea lo mejor para ellos. Luego nos convencemos de lo contrario para no sentirnos culpables. De modo que, a quien pueda elegir, le aconsejo evitar la guardería, también por razones de salud, ya que se contagian con facilidad de todas las enfermedades a una edad en la que su sistema inmunitario todavía no ha madurado. Eso sí, mejor la guardería que la tableta, por mucho que les pongamos dibujitos en inglés.

¿Cuál es la solución? Pues, si tuviera la solución, no sería psicóloga, sería hada madrina; pero puedo proponer algunas medidas que debe cumplir una guardería para ser el menor de los males:

- Instalaciones seguras y personal cualificado. Ahí es nada.
- El menor número de niños por cuidador posible ¿ocho bebés de menos de un año para una sola persona? Es una ratio escandalosa.

- Evitarlas durante los ocho primeros meses, periodo de formación del apego primario. Es cierto que cuanto más pequeño es el bebé mejor acepta la guardería, pero esto no quiere decir que sea más beneficiosa.
- Que se estimule el juego libre. Cuantas menos actividades dirigidas, mejor. La tendencia suele ser la contraria, que si inglés, que si cuentos, que si manualidades; ¡qué agobio!
- Cuidadores que interaccionen con los niños y sean cariñosos. Que los besen, que los abracen. Parece mentira, pero de esto también hay poco.
- El máximo posible de horas de patio, con luz natural y zonas verdes. Lo ideal sería llevarlos al parque. Existe un síndrome llamado *déficit de naturaleza* que relaciona los trastornos de aprendizaje con la falta de contacto con espacios naturales vivos. La primera guardería que visité era una auténtica cárcel para gente pequeña, solo tenían media hora de patio, si llegaba. Aquello era un zulo, aunque tenía todos los permisos y garantías de las autoridades públicas y buena reputación.
- Que permitan el contacto de los padres con los niños antes de dejarlos solos en la guardería. No conozco ninguna que lo cumpla. La tendencia es totalmente contraria, dejar que lloren hasta que se cansen para que se acostumbren rápido y no den guerra. Los periodos de adaptación son de risa. A ver qué le parece si yo le cojo a usted, lo meto en el coche, lo dejo solo en un sitio donde no conoce a nadie, no sabe dónde está, no entiende nada y, encima, no sabe si vendrán a buscarlo. A ver quién no llora. Yo entiendo que tener un montón de padres pululando por las estancias es un engorro y que somos un fastidio en todos los casos: que si mi niño no ha hecho caca, que si fulanita quiere el vestido de florecitas y no otro; a veces tenemos unas ideas de bombero jubilado, pero, en fin, aguantarnos es parte del negocio, que quiere que le diga.

La mayor parte de las guarderías está muy lejos de cumplir estas premisas. Nos conformamos con lo que hay y los niños se adaptan lo mejor que pueden, no viven en un mundo perfecto ni pueden crecer entre algodones. Por suerte, los bebés se apegan a sus cuidadoras secundarias sin mayor problema si estas son competentes (Salinas, 2018). Pueden compensarse las horas de guardería y el niño puede crecer sin traumas si tiene un apego seguro con sus padres y muchas horas de interacción con ellos fuera de la guardería. Lo que hay que plantearse es si un niño que va a la guardería ocho horas, que no hace lactancia y que duerme solo en su habitación recibe suficiente estimulación para formar un vínculo seguro con sus padres. Yo no lo creo, pero no he leído ningún estudio que lo confirme. Luego

nos quejaremos de que de adolescentes pasan de nosotros y no son responsables ni maduros. Soy de la opinión de que todo lo que los niños reciben nos lo echan a la cara como un bumerán en la adolescencia, tanto lo bueno como lo malo.

Llevar o no al niño a la guardería suele ser decisión de la madre. Es ella quien visita los distintos centros y elige el que le parece mejor. La elección de guardería no suele resultar tan problemática para los padres separados como lo será la de colegio, salvo que los padres vivan en localidades distintas. Como, además, muchas veces depende de la subvención del Ayuntamiento de turno y encontrar una plaza en las ciudades puede no ser nada sencillo, pues no hay discusión, la que toca y gracias.

Fiel a mis principios, yo busqué una cuidadora cualificada³² para mi bebé y le hice un contrato para venir a mi casa, ir al parque y acompañarme al juzgado, ya que no tenía familia a mi alrededor que me ayudara, ni siquiera amigos con quien intercambiar favores. Por supuesto, como suele suceder en estos casos, mi madre (la abú, o la Lola) fue una ayuda inestimable durante la temporada que vivió en mi casa, pero su residencia habitual se sitúa a 700 km y no era plan de secuestrarla. Soy muy consciente de que esta solución no está a la alcance de cualquiera, pero también es verdad que yo viajo de vacaciones a mi pueblo, no a un resort en la Costa Maya, mi coche se cae a pedazos y casi toda la ropa y los utensilios del niño son de segunda mano. Pañales de marca blanca y el carrito del Wallapop. Tengo que agradecerle a mi marido que estuviera de acuerdo en el gasto y me apoyara. Se ahorra mucho dinero renunciando a todas las chorradas que un bebé no necesita ni aprecia. Por supuesto que, como todo el mundo, he recurrido a los dibujos animados para hacer de canguro. Soy muy consciente de que son perjudiciales para el desarrollo intelectual del niño y lo he hecho muy a mi pesar y sintiéndome muy culpable, pero ¿qué le voy a hacer? No puedo dividirme en dos y un informe no se escribe solo. No es nada fácil esto del equilibrio entre la vida familiar y la profesional, lo que llamamos *conciliación*.

³² Katy, mi *supernanny*, gracias de corazón.

Alternativas a la guardería

Últimamente, se han puesto de moda dos tipos de guardería que contribuyen a calmar la mala conciencia de los padres:

Madres de día

Son cuidadoras profesionales que trabajan con muy pocos niños y los cuidan en su propio domicilio, convenientemente adaptado. Viene a ser la versión 2.0 de la vecina de enfrente que hacía de canguro. Los requisitos que deben cumplir no están nada claros, así como la regulación por la que deben regirse. En la comunidades de Madrid, Navarra y Galicia se requiere una titulación adecuada y un espacio estricto, el alta en autónomos, un contrato con las familias y los seguros oportunos. En el resto de España, trabajan en un limbo jurídico, con la oposición de las guarderías locales que lo ven como una competencia desleal. La idea es buena, sin duda, y bastante mejor que las guarderías convencionales. El problema que le veo es que hay pocas y las pocas que hay no siempre cumplen lo que prometen. Otro inconveniente es el elevado precio de esta opción, más cara que la mayoría de las estudiantes de Educación Infantil que se ofrecen como canguros.

Grupos de crianza

Son grupos de padres, en un espacio público, que se organizan para cuidar a los niños y hacer diversas tareas. La idea es que los padres se reúnan, compartan inquietudes y se ayuden mutuamente. A parte de ser una gota en el mar, requiere mucho esfuerzo y compromiso por parte de los participantes, y es algo muy difícil de encontrar en los tiempos que corren. La utilidad del proyecto y su viabilidad dependen mucho de quién lo gestione y cómo se gestione. Algunos están patrocinados por entidades públicas, como Ayuntamientos, los cuales ponen el local y, a veces, monitores. Otros son centros de actividades privados, locales donde hacen talleres diversos (y los cobran) y a veces incluso son cafeterías o tiendas especializadas en crianza natural. No suelen ser una solución ni una alternativa a la guardería y se quedan muy cortos en cuanto recursos, pero es mejor que nada. Yo estuve en un espacio patrocinado por un Ayuntamiento que reunía a los padres un día a la semana. Las madres nos sentábamos a hacer manualidades mientras los niños jugaban y de manera complementaria organizaban charlas. Yo, que odio las manualidades, me aburría como una ostra y me consta que la monitora me miraba mal cuando corregía exámenes en clase. Lo único bueno es que la mayoría de las madres eran de origen marroquí y eso implicaba deliciosos pastelitos de miel casi cada día.

Muchas guarderías ofrecen algún método alternativo de enseñanza: Walford, Montessori, idiomas... Los padres, que ya pagan un dineral, prefieren un precio un poco más alto y añadir un plus a la necesidad de dejarlos en manos de desconocidos. Personalmente, considero que los niños de cero a tres años no necesitan ningún método de enseñanza ni material adaptado, más allá de que sea seguro manipularlo. Necesitan, eso sí, mucho tiempo y atención de los adultos y muchas horas de exploración y de juego. La vida cotidiana ya ofrece todo esto en un espacio natural. Claro, el problema viene cuando tienen que estar encerrados en un espacio limitado varias horas al día, algo hay que hacer con ellos. No obstante, hay que dar una advertencia a los padres: por mucho método de enseñanza que utilicen y música de Mozart que les pongan, los bebés absorben la información a su ritmo, ni más rápido ni más lento, como bien dice Álvaro Bilbao en su *bestseller* titulado *El cerebro de los niños explicado a los padres* (2015). En el parvulario, no hay diferencia en cuanto a aprendizaje de niños que han ido a guardería y niños que no. La diferencia suele ser que los que han estado en guardería ya vienen con horarios y normas interiorizados, pero ni lo pasan mejor ni sufren menos al separarse de sus padres y entrar en clase. La diferencia grande entre unos niños y otros en un curso de P3 no es la guardería, sino la edad en meses. Aquí sí que hay un gran salto cualitativo entre un niño nacido en enero, y que por tanto está a punto de cumplir cuatro años al empezar, y otro nacido en diciembre, que comienza con dos años. Este salto se puede ver durante mucho tiempo en las aulas y marca profundamente a muchos niños de por vida. No es casualidad que la mayoría de los deportistas de élite hayan nacido en la primera mitad del año, es que han sido escogidos por destacar en su grupo de clase.

La escuela de infantil

Entre los padres separados, la elección de guardería no suele ser un problema, sobre todo porque a edades tempranas no suele ser común el sistema de guarda y custodia compartida. La guerra estalla en la elección de colegio, que suele ser uno de los temas conflictivos de cualquier plan de parentalidad. Que si público, que si concertado, que si cerca de tu casa o cerca de la mía. Con el añadido de las actividades extraescolares: cuáles, cuándo, cuánto y, sobre todo, si se trata de un gasto ordinario y, por lo tanto, entra dentro de la pensión de alimentos o de un gasto extraordinario que se debe abonar aparte. Sobre quién debe pagar las extraescolares y los libros de texto se podrían escribir poemas épicos que ríete tú del *Cantar del Mio Cid*.

Habría que diferenciar el ciclo de infantil del ciclo de primaria. La escolarización en España no es obligatoria hasta los seis años, es decir, el primer curso de primaria. Sin embargo, según fuentes oficiales, la escolarización a los tres años ronda el 97 %. Muchos padres ni siquiera saben que legalmente podrían no escolarizar a los niños hasta los seis años. De manera mayoritaria se considera aberrante no escolarizar a los niños en infantil. Hay tres motivos principales que explican una escolarización tan temprana:

1. La creencia de que aprenderán más y estarán mejor preparados para la escuela.
2. Que los padres trabajan.
3. Que resulta imposible matricular a un niño de primaria en el colegio que hayas escogido si no lo haces en P3, cuando se abren las líneas.

Sobre el primer punto, existen varios estudios importantes que avalan lo contrario. Por ejemplo, el estudio del doctor Robin Alexander de la Universidad de Cambridge, que analiza treinta y una comisiones diferentes repartidas por toda Inglaterra y revisa los colegios públicos. No le hizo mucha gracia al Gobierno la conclusión del estudio, que aboga por la eliminación de la distinción entre la etapa de primaria y secundaria y, por supuesto, por un aumento de la financiación. No llegan a recomendar subir la edad de escolarización obligatoria (cinco años), pero lo insinúan. Incluso la presión por aprender a leer antes de tiempo podría ser contraproducente en el proceso, según la doctora Lilian Katz, profesora emérita de educación en la Universidad de Illinois. Al parecer, si se sigue la evolución escolar de los niños, en la etapa secundaria tienen mejores habilidades lectoras aquellos niños que aprendieron más tarde. El juego libre es la mayor fuente de aprendizaje de la etapa infantil, siempre que el entorno lo fomente y se cuente con los mejores materiales de aprendizaje: cuentos y canciones contados por un cuidador (no vale la radio). Es decir, los grandes beneficiados de la escolarización temprana son los niños de clases sociales desfavorecidas (Hidalgo y Pérez, 2013). Si la beca escolar del comedor es la única comida decente que hacen muchos niños al día, ¿cómo no se van a beneficiar de ir al cole cuanto antes? Estos niños, que no tienen apenas juguetes ni mucho menos libros, sí se benefician de una escolarización temprana, incluso en P2. En cambio, para el resto, es una presión innecesaria. Por este motivo, algunos padres se plantean escolarizar a sus hijos más tarde, en contra de la presión general; he conocido dos casos así.

En el primer caso, la madre, que había dejado de trabajar para estar con su hijo, consideraba que este sufriría demasiado con la separación y no veía necesario pasar por este trance. Encontró un colegio pequeño, una escuela rural en la que le ofrecieron un periodo de adaptación generoso y al final cedió a la presión

del entorno. Ciertamente puedo comprenderlo, si la escuela es tan genial y tan buena, ¿por qué la mayoría de los niños pequeños llora al ir? Los niños no lloran al montarse en los columpios ni al subirse en los carruseles de la feria, más bien lloran porque no quieren bajar. Tres años es una edad muy corta para estar tantas horas separados de la familia.

En el segundo caso, la madre discutió con su ex por el colegio, ya que no le gustaba el que le tocaba que era el que quería la otra parte, y se quedó con el niño en casa. Le aconsejé que no lo hiciera, que sería un argumento contra ella en caso de luchar por la custodia, pero no me escuchó. Finalmente, el juez la obligó a llevar al niño a la escuela y, posteriormente, perdió la custodia del niño, tal y como yo le predije que podría pasar.

Los padres suelen tener la creencia totalmente errónea de que los niños deben aprender cuanto antes a leer y a escribir, que así tendrán mejores resultados escolares, lo cual es completamente falso. No hay ninguna relación entre la edad de aprendizaje de la lectoescritura y el rendimiento académico, mientras que sí que lo hay entre la comprensión lectora y las notas. No se trata de que los niños aprendan a leer cuanto antes, sino de que sepan hacerlo bien y les guste leer. Conozco muchos colegios donde en P5 les mandan deberes para casa todos los días, para llevar a cabo solos o con sus padres, lo cual me parece una tortura medieval. Tanta presión obliga a los niños a seguir una carrera de obstáculos que les mata toda curiosidad y todas las ganas de aprender que llevan de serie.

Cuestión aparte es el tema del trabajo de los padres. Muchas veces, las madres sufren un fuerte parón en su carrera profesional, la cual retoman cuando el niño va al colegio. Para muchos padres, la asistencia a clase es un alivio, muy pocos pueden permitirse educar a sus hijos en casa, aunque quieran.

El tercer punto, la elección de colegio, es totalmente cierto: o entras en P3 o no entras. Sin embargo, legalmente, ningún niño de seis años puede quedarse sin plaza escolar, de modo que tiene que entrar en el colegio sí o sí, otra cosa es que el colegio sea el que los padres quieran. Y ya quedan pocos colegios malos en España. Al menos mi impresión es que el nivel educativo es muy bueno, en general. Quizá haya excepciones con lugares puntuales en el extrarradio de grandes ciudades, centros que, por su complejidad social, pueden ser más conflictivos, pero son excepciones.

A pesar de todo lo dicho, mi recomendación es llevar a los niños a clase a partir de P3. No porque aprendan más, sino porque si se quedan sin escolarizar se van a encontrar solos, aislados. No hay niños con quien jugar a una edad en la que el juego simbólico entre iguales es crucial para la maduración. Así como hasta los dos años los niños juegan en paralelo y, por lo tanto, relacionarse con otros

niños no es tan importante, hacia los tres la socialización es imprescindible y, a esa edad, no quedan niños fuera de las aulas. Por otro lado, no deja de ser un alivio para los padres llevar a los niños al colegio. A los tres años, la necesidad de permanecer con las figuras de apego primarias ha disminuido, mientras que aumenta la necesidad de vínculos secundarios. Por lo tanto, el profesor de primaria tiene una responsabilidad crucial en la vida de los niños. Eso sí, rechaza las actividades extraescolares a edades tan tempranas. La mejor extraescolar sigue siendo el juego libre en el parque. Y es que los padres no comprenden la importancia de jugar a un juego no dirigido, un juego entre iguales. Jugar es mucho más que diversión, es interacción social, es aprendizaje, es maduración cognitiva. Decía un anuncio de detergentes, creo, que los niños hacen menos horas de patio que los presos de cárceles peligrosas. Una de las consecuencias que más me preocupa del coronavirus es la demonización de los parques, que ya arrastran la fama inmerecida de lugares peligrosos.

La guerra por el colegio

La elección de colegio es un tema trascendente en la vida de un niño, no solo determina sus horas escolares, sino quiénes serán sus amigos y cuál su vida social. Miguel Ángel Alegre Canosa y Ricardo Benito Pérez, de la Universitat Autònoma de Barcelona, en un estudio patrocinado por la Fundació Jaume Bofill, advierten que la oferta educativa se ha convertido en un mercado a la caza de clientes, como cualquier otro, que beneficia sobre todo a los padres con mayor nivel educativo, que pueden elegir acorde a sus intereses. Hablan de tres tipos de familias, aquellas «selectivas», que invierten gran cantidad de tiempo y esfuerzo en la elección escolar y para las cuales es prioritario el plan educativo del centro; las «instrumentales» que se preocupan más por la composición social del centro y su reputación; las «expresivas», que buscan un equilibrio entre el proyecto educativo, la cercanía y el precio, y las «confiadas», para las cuales lo importante es la cercanía al centro (Alegre-Canosa y Benito-Pérez, 2012). Cuanto más alto es el nivel educativo de los padres (no exclusivamente el económico), más importancia dan a la elección de la escuela.

El primer punto de fricción entre los padres separados suele ser la elección de un colegio público, privado o concertado. Esta decisión, que contiene un fuerte componente ideológico, lleva aparejada la consiguiente discusión económica. La pelea de *Tú has elegido el colegio, págalo tú* es un clásico de los juzgados, seguida de *No me ha pagado los libros* y las actividades extraescolares. Suele ser frecuente que, si un niño acudía a un colegio privado, una de las partes (generalmente

la madre), no pueda o no quiera seguir pagándolo. La discusión por el colegio evidencia la distancia entre los padres en temas como la religión, la disciplina y los prejuicios sociales. Si uno de los dos miembros ha de desplazarse más lejos, suele sufrir un sentimiento de injusticia y de agravio nada fácil de aliviar. Para los padres separados, la cercanía al centro suele ser un factor con mayor importancia que para las parejas unidas, porque en muchos casos los padres, al no poder contar el uno con el otro, deben recurrir a terceros, como los abuelos, que en muchas ocasiones no tienen vehículo. Hay quien dijo que la mejor escuela del mundo es la que permite que el niño llegue caminando desde su casa, porque, si hay que hacer una hora de ida y otra de vuelta, se anula cualquier beneficio que pueda tener el método pedagógico.

Si un niño ya iba a una escuela antes de la separación, es recomendable mantenerlo en ella, ya que es una manera de dar continuidad al niño, que así no tiene que separarse de su entorno. Sin embargo, la discusión persiste. Si no estaba escolarizado antes de la ruptura o si debe cambiar de fase educativa, estalla la guerra. Si el cambio es de primaria a secundaria, cuenta mucho la opinión del adolescente, que suele ser determinante en la elección. Básicamente, prefiere ir donde estén sus amigos.

Las escuelas alternativas

La enseñanza tradicional se basa en la disciplina, el silencio y el trabajo individual en la mesa. Este estilo de enseñanza es el único posible cuando hay cuarenta alumnos en una clase, como pasaba en mi generación. Es el llamado *método prusiano*, basado en niveles, exámenes y libros de texto. Se llama prusiano por la influencia de uno de sus artífices, Karl Von Stein, quien se empeñó en escolarizar a los niños (no a las niñas) básicamente para tener soldados más eficientes para el rey Federico I de Prusia, después del varapalo que les había pegado Bonaparte. Tuvo el gran mérito de luchar por una educación universal (masculina) y gratuita. Si el reto del siglo xx en Europa fue que los niños fueran a la escuela, el reto en el xxi es conseguir que las escuelas lleguen a los niños.

Personalmente, no simpatizo en absoluto con las escuelas privadas o concertadas, ya sean Montessori, Carmelitas o del Opus Dei. Considero que en Europa se ha hecho un esfuerzo inmenso por conseguir la educación pública universal y hay que defenderla con uñas y dientes. La reforma educativa es necesaria, pero pasa por bajar las ratios y mejorar la formación del profesorado, no por difundir métodos que solo estén al alcance de unos pocos. Mi hijo va a un colegio público por convicción y porque realmente considero que es la mejor escuela que tengo a mi alcance, lo cual no significa que esté de acuerdo con todas las decisiones que

toman o que no haya aspectos que mejorar. Solo aconsejaría hacer el esfuerzo económico a las familias, siempre que no las ahogue, en casos de inadaptación al entorno educativo, de acoso escolar grave o de problemas de aprendizaje; en estas situaciones, una ratio más pequeña o un método educativo más flexible suponen un apoyo importante.

Los padres que en la etapa infantil han seguido las directrices de la crianza natural sienten una fuerte tendencia a buscar métodos alternativos de enseñanza y huyen de todo aquello que represente la escuela tradicional. A mí me parece que cualquier metodología debería respetar cuatro puntos fundamentales del desarrollo del niño:

1. La necesidad de moverse y tocar. Los niños aprenden tocando, manipulando, puesto que no tienen capacidad de abstracción.
2. La curiosidad y la creatividad. Se mueren con el aburrimiento. Repetir y copiar es el camino más rápido para que aborrezcan las clases.
3. El aprendizaje significativo. Los niños no aprenden bien conceptos abstractos, necesitan entender la utilidad de lo que aprenden para asimilarlo.
4. El respeto al ritmo de aprendizaje de cada uno. Hay niños que pillan los conceptos a la primera y otros que necesitan más tiempo, y no se los debería presionar para que aceleren y no repitan de curso.

El objetivo de la educación de este siglo no debería ser almacenar conocimientos, ya que el mundo entero cabe en la palma de nuestra mano a través del móvil, sino aprender a procesar la información, porque yo misma a veces he reenviado un mensaje absurdo de Whatsapp porque me la han colado. Los contenidos curriculares están claramente anticuados. ¿A qué viene ese empeño por la letra ligada que no se usa nunca? ¿Y la prohibición del uso del lápiz y la goma de borrar cuando, en el ordenador, le das a una tecla y ¡puf!, todo fuera? Aprender a escribir a mano es necesario, igual que leer o memorizar datos, por las conexiones neuronales que se crean, pero de ahí a ponerse pesados con la caligrafía... Ah, ¿y qué me dicen de las cuentas?, conocí a una niña que tuvo que repetir curso porque no se sabía las tablas de multiplicar. Estimado lector, ¿sabría usted hacer a mano una división de cuatro cifras con decimales?, porque yo no, ni ganas. Pues sus hijos hacen kilómetros de divisiones, cuanto peor se les da, más les ponen, con una insistencia digna de Torquemada.

Mientras tanto, muchísimos niños tienen móvil o tableta electrónica desde los cinco años, sin ningún control parental, con lo cual, mucho de lo que ven en el móvil no deberían ni saber que existe. Luego, de mayores, se hacen terraplanistas o se niegan a ponerse mascarilla en plena pandemia mundial porque se creen lo

que diga el gurú de turno. Con esta perspectiva, no es extraño que las escuelas alternativas sean propuestas tan atractivas para los que no deseamos que nuestros hijos pasen por la tortura que nosotros vivimos. La propia Marie Curie creó una escuela privada para sus hijas y los hijos de los amigos y dijo en público: «A veces tengo la impresión de que sería mejor ahogar a los niños antes que encerrarlos en los colegios de nuestros tiempos».

Lo malo de las escuelas alternativas es que muchas tienen un tufillo a secta que no se puede desdeñar. Son filosofías definidas con las cuales los padres deben concordar o serán desplazados. Se quiera o no, todos los grupos humanos cerrados y demasiado pequeños tienden a ser sectarios, porque el agua que se estanca se corrompe. Además, puesto que los integrantes de las escuelas privadas deben desembolsar sumas considerables de dinero, en ellas hay un nivel socioeconómico muy determinado, con lo cual se convierten en un gueto. Ir a una escuela Montessori o Walford significa no solo pagar una gran cantidad mensual y de matrícula, es que además hay que comprar los materiales, pagar las excursiones y seguir el ritmo de los niños bien, que celebran su cumpleaños en un parque de atracciones y tienen hípica como extraescolar.

Incluso las escuelas-cooperativas, que tienen un coste inferior, requieren mucha colaboración de los padres; y esto significa también estar muy concienciado, lo cual no deja de ser sectario. Son círculos cerrados muy pequeños y los niños viven en una burbuja, que no me parece la mejor manera de educarlos en la tolerancia y el respeto a la diversidad.

Por último, está la opción de educarlos en casa. En España, esta opción es muy minoritaria, pero aun así hay padres que la prefieren. A mí no me gusta, me parece muy restrictiva para los niños en cuanto a las experiencias que pueden obtener, creo que se pierde completamente el aprendizaje social, que es básico en su desarrollo. Exige también mucha implicación por parte de los padres y no todo el mundo está preparado. En España esta opción queda en un limbo poco claro en cuanto a su legalidad. Me contaron el caso de unos padres que optaron con la educación en casa complementada con una academia muy particular, muy alternativa, por decirlo de alguna manera. El colegio se mosqueó y dio parte a inspección de que la niña había abandonado las aulas. De ahí, inspección denunció el caso a la fiscalía y los padres fueron llamados a declarar delante de un juez. Es un proceso muy irregular, porque lo normal es que los servicios sociales previamente hubieran hecho un trabajo de investigación para ver cómo estaban los niños. Los padres declararon, presentaron un plan educativo coherente y estructurado y la jueza dijo, literalmente: «Esto es lo que pasa cuando la asistente social no hace su trabajo».

El colegio está de parte de mi ex

¿Cuántas veces habré oído la frase *la profesora lo sabe todo* en boca de los padres separados? Los profesores y profesoras son el paño de lágrimas de muchos padres y madres que buscan un consuelo y un aliado contra el otro progenitor. A veces, la manipulación es deliberada, otras, simplemente, no tienen a quien recurrir.

Por mucho que un profesor simpatice con un padre o madre y considere que tiene razón, siempre hay que tener en cuenta que el colegio busca mantenerse neutral en el conflicto. La percepción de muchos padres es que los centros no quieren problemas. No es exactamente así, simplemente tienen órdenes directas de los diversos Departamentos de Enseñanza de no meterse en camisa de once varas, que bastante tienen con lo suyo como para buscarse más líos. De modo que un colegio jamás entregará un documento que comprometa a uno de los progenitores, ni si quiera una simple nota en una libreta. Es inútil y contraproducente llamarlos a declarar en ningún caso y los peritos de parte tampoco tenemos permiso para hablar directamente con ellos, son inaccesibles. De modo que, por mucho que la profesora *lo sepa todo*, es como si no supiera nada. Hay que entender que la posición del profesor es muy delicada y comprometida, y que ya bastante difícil es enseñar como para meterse en otros jardines. Cuando desde el juzgado se les exige un informe, o bien es un caso muy grave y evidente (absentismo escolar grave, señales de golpes en el cuerpo del niño), o bien su informe siempre tenderá a decir que no pasa nada.

Sin embargo, el papel del colegio es clave en las separaciones. En muchas ocasiones, sirve de punto de encuentro para la entrega y recogida de los niños, cuando los padres y las respectivas familias tienen una orden de separación o prefieren evitar conflictos. En otras ocasiones, simplemente es más sencillo recoger y dejar a los niños directamente en el cole por temas de organización. Además, está el tema, delicadísimo, de quién viene a recoger a los niños. Los colegios están obligados a pedir información sobre quiénes son las personas que recogerán al niño, pero rara vez lo tienen en cuenta, excepto, quizá, en la etapa infantil. En estos casos, el profesor es un espectador privilegiado pero mudo de lo que está sucediendo.

Hay padres que no recogen a sus hijos cuando les toca, recuerdo el director de cierto colegio que tenía un calendario de las visitas parentales de una niña y ya cuando tocaba que lo recogiera el padre, directamente se la llevaba al despacho a hacer deberes, en espera de que el señor decidiera si pasaba a buscarla o de si había que llamar a la madre corriendo de nuevo. Algunos abusadores, físicos, emocionales o, incluso, sexuales, acosan a los niños en el colegio y los pasan a buscar aunque tengan orden de alejamiento, con lo que el colegio debe estar avi-

sado y proteger al menor. Lo peor de todo es cuando el maltrato o abuso no se ha podido probar (lo cual pasa muy a menudo) y el abusador tiene derecho a recoger al niño del colegio, pero el niño tiene miedo y se refugia en clase. Recuerdo uno que lloraba tras las faldas de su profe, al que se le caían las lágrimas mientras el padre llamaba a la policía. Conozco a un profesor que arriesgó el puesto de trabajo por intentar proteger a su alumno y esconderlo de un padre abusivo y a otro que mintió en su declaración de la manera más miserable, diciendo que no sabía nada de lo que le había contado el niño en confidencia, por miedo al maltratador. A veces los niños encuentran en los profesores una manera de desahogarse, y no son pocos los casos de abuso sexual y maltrato que se detectan por el profesorado, porque el niño se lo comunica directamente o porque aparece indirectamente en los trabajos escolares, lo que genera situación incómoda que pone a prueba la integridad ética del profesor.

La escolarización es obligatoria y el hecho de que un niño no vaya a clase puede traer graves consecuencias a los padres. Si el absentismo escolar es prolongado, los colegios darán parte a los servicios sociales, los cuales abrirán un expediente que puede acabar con la retirada de la custodia. Sin embargo, hay que tener en cuenta que los servicios sociales no pueden dar la custodia a un padre en detrimento del otro, la retirada de la custodia afecta a ambos progenitores. Esta es un arma peligrosa, ya que muchos padres acuden a servicios sociales a denunciar al ex para conseguir la custodia y se ahogan en un pantano burocrático que puede acabar muy mal.

Son muchos los padres que justificada o injustificadamente no pueden ver a sus hijos porque estos se niegan. Lo habitual es que vayan a buscarlos a la puerta del colegio y provoquen conflictos de diversa gravedad y los profesores son espectadores privilegiados de las crisis de ansiedad (algunas auténticas, otras fingidas), la negación a salir de clase e incluso brotes psicóticos. Incluso algunos adolescentes, a sabiendas del daño que pueden hacer con su conducta, llegan a negarse a ir a clase para fastidiar a uno u otro padre.

Aunque, si hay que firmar algo, el colegio procura ser neutral, en la práctica importa, y mucho, de parte de quién está el colegio y, sobre todo, el profesor del niño. Evidentemente, las escuelas privadas, salvo honrosas excepciones, suelen ponerse de parte del que paga, de manera sutil. Son cosas pequeñas, como no avisar a los dos padres de que hay una excursión, perder la agenda del niño cuando le toca estar con tal padre, no avisar que hay examen o no entregar las notas a los dos progenitores, como sería su obligación. El director de cierto colegio religioso quería derivar a la madre a un *guía espiritual*, básicamente para convencerla de que debía seguir con su marido y obedecerlo, según era su obligación, ya que una infidelidad como la suya era un mal ejemplo para su hijo.

Por el contrario, en cierta escuela de metodología alternativa, a sabiendas de que el padre se negaba a pagar el dineral que costaba, buscaron la manera de ayudar a la madre a tener la custodia exclusiva llenando la agenda del niño de notas como *ha llegado tarde, viene sucio* y similares los días de recogida paterna. La compañera psicóloga que llevaba el caso acompañó al niño a clase uno de esos días en que, supuestamente, no tenía los materiales necesarios para la actividad propuesta y comprobó que esa afirmación era del todo falsa, el niño en su mochila llevaba las bolitas de porexpán y el hilo de nailon necesarios para hacer su sistema solar perfectamente, como los demás niños.

Y es que muchas veces los padres tienen la idea completamente errónea de que, si tienen la custodia, pueden decidir el colegio y no es así, ni mucho menos. Porque la elección de colegio debe consensuarse independientemente del régimen de custodia, ya que ambos padres conservan la patria potestad, que es una figura jurídica bastante compleja que otorga a los padres una serie de derechos sobre sus hijos que solo pierden en casos extremos por resolución judicial, la mayoría de las veces, por la intervención de los servicios sociales en casos graves de negligencia, abandono y maltrato. De modo que los padres que discuten por el colegio, si no se ponen de acuerdo, al final deben ir a juicio para que un tercero decida por ellos. Como los juicios van tan lentos y el niño no se puede quedar sin escolarizar, gana quien tenga mejores contactos o se mueva más rápido. Las oficinas de escolarización reciben multitud de matrículas dobles en dos colegios distintos, cada una por uno de los padres. En estos casos, se prima siempre el colegio público sobre el privado, aquel en que estuviera el año pasado y el más cercano al domicilio del padre que sustente la custodia. Claro que, como no es una norma escrita, todo depende del criterio del inspector escolar; en mi demarcación, todos los padres que han intentado hacer trampa y han ninguneado al otro progenitor al final han perdido, pero me consta que no siempre es así. A veces le dan prioridad a la primera solicitud sobre la segunda o deciden según las razones más peregrinas.

El caso más extremo que yo haya conocido es el de una madre que sacó a su hijo del colegio para que el padre no fuera a buscarlo a clase. Contrató a una profesora particular y daba las clases en casa. La razón es que su ex había dado parte a todos los colegios de la zona de que, si el niño iba a clase, legalmente estaban obligados a notificárselo. Pues esta situación se prolongó al menos un curso escolar entero, hasta que se cambió el régimen de guarda y custodia a favor del padre; y que el niño no estuviera escolarizado fue determinante en la decisión judicial. El problema es que los juzgados van desbordados y actúan de manera muy lenta, lo cual a veces favorece situaciones totalmente absurdas.

BIBLIOGRAFÍA

- «¿Te atraen los niños o adolescentes?» (s. d.). *PrevenSI - Prevención del abuso sexual infantil* [página web]. Consultado el 1 de febrero de 2021. <<https://prevensi.es/respuestas/te-atraen-los-ninos-o-adolescentes/>>
- AINSWORTH, M. D. S.; BLEHAR, M. C.; WATERS, E. y WALL, S. (1978). *Patrones de apego: un estudio psicológico de la situación extraña*. Hillsdale, Nueva Jersey: Erlbaum.
- AINSWORTH, M. D. S. y MARVIN, R. S. (1995). «An Interview with Mary D. S. Ainsworth». *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2-3), 3-21. <<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1995.tb00200.x>>
- ALAMAR, M. J. (2015). *Responsabilidad civil derivada de daños corporales (enfermedades y malformaciones) de menores durante el embarazo y la lactancia* [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Disponible en <<https://roderic.uv.es/handle/10550/53580>>
- ALCÁNTARA, M.-V.; LÓPEZ-SOLER, C.; CASTRO, M. y LÓPEZ, J. J. (2013). «Alteraciones psicológicas en menores expuestos a violencia de género: Prevalencia y diferencias de género y edad». *Anales de Psicología*, 29, 741-747. <<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.171481>>
- ALCONCHEL, A. (2004). «Chomsky y la gramática generativa. *Revista Digital Investigación y Educación*, 3(7). <https://www.csud.edu/~tfernandez_ulloa/spanishlinguistics/chomsky_y_la_gramatica_generativa.pdf>
- ALEGRE-CANOSA, M. Á. y BENITO-PÉREZ, R. (2012). «¿En qué se fijan las familias a la hora de escoger la escuela de sus hijos? Factores de elección y descarte escolar en la ciudad de Barcelona». *Profesorado*, 16(3), 59-79. <<https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/42420>>
- ALONSO GARCIA, J. y ROMÁN SÁNCHEZ, J. (2003) *PEF Escalas de Identificación de prácticas educativas familiares*. CEPE.

- BAYOT MESTRE, A. y HERNÁNDEZ VIADEL, J. (2008) *Evaluación de la competencia parental*. CEPE.
- ÁLVAREZ RAMOS, F. (2018). «El testimonio infantil: técnicas de obtención y evaluación de su credibilidad». En VARONA, G. (coord.), *Victimología: En busca de un enfoque integrador para repensar la intervención con víctimas*. Aranzadi. Disponible en <<https://www.justizia.eus>>.
- APARICIO, D. (2018). «La cuna de Skinner, el invento que lo persiguió por el resto de su vida». *Psyciencia* [página web]. Consultado el 31 de enero de 2021. <<https://www.psyciencia.com/la-cuna-de-skinner-el-invento-que-lo-persiguió-por-el-resto-de-su-vida/>>
- ARENA ANSOTEGUI, J. (2003). «La lactancia materna en la “estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño”». *Anales de Pediatría*, 58(3), 208-210. <<https://doi.org/10.1157/13043548>>
- ARREDONDO OSSADÓN, V. (2001-2002). *Guía Básica de Prevención del Abuso Sexual Infantil*. Corporación ONG Paicabí / Gobierno Regional Quinta Región / Servicio Nacional de Menores Quinta Región (Chile). Disponible en <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Guia_basica_prevenccion_del_abuso_sexual.pdf>
- ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIATRÍA (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5*. Asociación Americana de Psiquiatría.
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE NEUROPSIQUIATRÍA (2015). *Psiquiatría perinatal y del niño De 0 -3 años*. Asociación Española de Neuropsiquiatría (AEN Digital 2). <<http://www.tienda-aen.es/wp-content/uploads/2015/06/cd002.pdf>>
- ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA (2013). *Separación de padres con hijos en periodo de lactancia*. <<https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/separacion-padres-con-hijos-en-periodo>>
- «Aspasi y el buen trato a la infancia: cuentos para la prevención» (s. d.). *Asociación para la Sanación y Prevención del Abuso Sexual Infantil (Aspasi)* [página web]. Consultado el 20 de agosto de 2021. <<http://aspasi.org/cuentos-para-la-prevencion/>>
- BAITA, S. y MORENO, P. (2015). *Abuso sexual infantil. Cuestiones relevantes para su tratamiento en la justicia*. UNICEF Uruguay. <http://www.bibliotecaunicef.uy/index.php?lvl=notice_display&id=131>
- BALLÚS, E. (2020). «Protocolos de aplicación y de evaluación del test PN: Attachment Picture Story (APS)». *Revista de la Sociedad Española del Rorschach y Métodos Proyectivos*, 32 y 33 (número extra), 195-203.

- BALLÚS, E.; CASAS, M.; URRUTIA, E. y PÉREZ-TESTOR, C. (2019). «Attachment representations in international adolescent adoptees in Spain, over 8 to 17 years of placement». *International Social Work*, 62(6), 1507-1521. <<https://doi.org/10.1177/0020872819878484>>
- BALLÚS, E.; URRUTIA, E.; CASAS, M. y LOIZAGA, F. (2019). «Attachment Picture Story (APS): Adaptation and Validation of the Projective Pette Noire Test to Evaluate Attachment in Adolescence». *Rorschachiana*, 40(2), 73-94. <<https://doi.org/10.1027/1192-5604/a000113>>
- «Barnahus, la casa que protege los niños y niñas» (2019). *Save the Children* [página web]. Consultado el 5 de abril de 2020. <<https://www.savethechildren.es/actualidad/barnahus-la-casa-que-protege-los-ninos-y-ninas>>
- BARTHOLOMEW, K. y HOROWITZ, L. M. (1991). «Attachment styles among young adults: A test of a four-category model». *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- BARUDY, J. y DANTAGNAN, M. (2010). *Los desafíos invisibles de ser padre o madre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Gedisa.
- BARUDY, J. (2020). *Competencias y habilidades parentales en familias con padres separados*. Gedisa.
- BAUMRIND, D. (1967). «Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior». *Genetic Psychology Monographs*, 1, 43-88.
- BERGMAN, N. (2005). *El cuidado madre canguro*. Ponencia presentada en las Sextas Jornadas Internacionales sobre Lactancia (París, 2005). Disponible en <<https://es.slideshare.net/hillary-mj/nils-bergman-madrecanguro>>
- BERNARDI, A. C. y EMMERICH, A. (2017). «Algunas reflexiones críticas sobre ser madre hoy desde la crianza natural». En *6.º Congreso internacional de investigación de la Facultad de Psicología* (pp. 8-10). Universidad Nacional de La Plata. <<http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/69776/Resumen.pdf?sequence=1>>
- BERTONE, M. S.; DOMÍNGUEZ, M. S.; VALLEJOS, M.; MOAURO, H. y ROMÁN, F. (2015). «Revisión teórica: Neurobiología de la psicopatía». *Psiquiatría.com*, 19, 1-13. <<https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/neurobiologia-de-la-psicopatia>>
- «Bienvenidos a API!» (s. d.). *Attachment Parenting International* [página web]. Consultado el 5 de abril de 2020. <<https://www.attachmentparenting.org/es>>
- BIEZNA, J. y FARIÑA, F. (2020) «Impacto psicológico de la ruptura de pareja sobre los miembros de la familia». En: *Guía de criterios de actuación judicial en materia de custodia compartida* (pp 17-40). Consejo General del Poder Judicial. Disponible en <<https://www.poderjudicial.es>>

- BILBAO, A. (2015). *El cerebro de los niños explicado a los padres*. Plataforma Editorial.
- «Boris Cyrulnik (4 de febrero de 2013). *Mi Espacio Resiliente* [blog]. <<https://miespacioreiliente.wordpress.com/2013/02/04/boris-cyrulnik/>>
- BOWLBY, J. (1993). *El apego y la pérdida*. Paidós.
- BRETHERTON, I.; RIDGEWAY, D. y CASSIDY, J. (1990). «Assessing internal working models of the attachment relationship: An attachment story completion task for 3 year olds». En M.T.GREENBERG, D. CICCHETTI y E.M. CUMMINGS (Eds.). *Attachment in the preschool years. Theory, research and intervention*. (pp. 273-308). The University of Chicago Press
- BRETHERTON, I. y OPPENHEIM, D. (2003). «The MacArthur Story Stem Battery: Development, Administration, Reliability, Validity, and Reflections about Meaning». En R. N. EMDE; D. P. WOLF y D. OPPENHEIM (eds.). *Revealing the inner worlds of young children: The MacArthur Story Stem Battery and parent-child narratives* (pp. 55-80). Oxford University Press. Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/280100761_The_MacArthur_Story_Stem_Battery_Development_Administration_Reliability_VValidity_and_Reflections_about_Meaning >
- BYRNE, J. G.; O'CONNOR, T. G.; MARVIN, R. S. y WHELAN, W. F. (2005). «Practitioner review: The contribution of attachment theory to child custody assessments». *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 46(2), 115-127. <<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2004.00396.x>>
- CALLE, D. (2012). «Apego, desarrollo y resiliencia». *Informes Psicológicos*, 12(1), 25-40.
- CASANDRA, V. (2018). *¿Tienes un secreto? Cuatro Hojas*
- CASSIDY, J. y SHAVER, P. R. (eds.) (1999). *Handbook of attachment. Theory, research, and clinical applications*. The Guilford Press.
- CENTRO REINA SOFÍA (2011). *Maltrato Infantil en la familia en España*. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Disponible en <https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3688_d_maltrato-infantil-espana-2011.pdf>
- «Cierra el Centro Reina Sofía para el estudio de la violencia» (3 de octubre de 2011). *El País*. <https://elpais.com/diario/2011/10/04/sociedad/1317679206_850215.html>
- CÓDIGO CIVIL ESPAÑOL [Real Decreto de 24 de julio de 1889, actualizado a 16 de diciembre de 2021 <[https://www.boe.es/eli/es/rd/1889/07/24/\(1\)/con](https://www.boe.es/eli/es/rd/1889/07/24/(1)/con)]. Consultado el 8 de octubre de 2021 en <https://www.conceptosjuridicos.com/codigo-civil/>>

- CONSEDINE, N. S. y MAGAI, C. (2003). «Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory». *Attachment and Human Development*, 5(2), 165-187. <<https://doi.org/10.1080/1461673031000108496>>
- CONRADI, H. J.; BOERTIEN, S. D.; CAVUS, H., & VERSCHUERE, B. (2016). «Examining psychopathy from an attachment perspective: The role of fear of rejection and abandonment». *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 27(1), 92-109.
- CORMAN, L.(1984) *Test Pata Negra*. Tea Ediciones.
- CORNELIA, F. y STEFANIE, S. (2009). *Marta dice: ¡No!* Takatuka.
- CORRAL-PROAÑO, V. J. y DÍAZ-MOSQUERA, E. (2019). «Entender la conducta suicida desde los vínculos de apego inseguro y el trauma infantil». *Revista CienciAmérica*, 8(1), 1-13. <<https://doi.org/10.33210/ca.v8i1.204> >
- CYRULNIK, B. (2009). *El murmullo de los fantasmas*. Gedisa.
- DANTAGNAN, M. y BARUDY, J. (2012). *Los buenos tratos a la infancia: Parentalidad, apego y resiliencia*. Gedisa.
- DE STEFANO, C. (2020). *El niño es el maestro. Vida de María Montessori*. Lumen.
- «Debateuniversidades» [canal de Youtube] (24 de abril de 2013). *Bandura y la Teoría del Aprendizaje Social. Experimento del Muñeco Bobo*. Consultado el 2 de enero de 2021. <<https://www.youtube.com/watch?v=zVynCNGxYmU> >
- DÍAZ, B. y ESTEVE, E. (26 de mayo de 2021). «Las madres vacunadas podrían proteger a sus hijos mediante la lactancia». *Estrategia de vacunación COVID-19* [página web]. Gobierno de España. <<https://www.vacunacovid.gob.es/voces-expertas/las-madres-vacunadas-podrian-proteger-sus-bebes-mediante-la-lactancia>>
- DUNST, C. J. y KASSOW, D. Z. (2008). «Caregiver sensitivity, contingent social responsiveness, and secure infant attachment». *Journal of Early and Intensive Behavior Intervention*, 5(1), 40-56. <<https://doi.org/10.1037/h0100409>>
- ECO, U. (2001). *Cómo hacer una tesis*. Gedisa.
- EQUIP D'ASSESSORAMENT TÈCNIC DE L'ÀMBIT DE FAMÍLIA (2018). *EATAF-ORIENTA* [aplicación móvil]. Centre d'estudis Jurídics.
- ESTIVILL, E. (2014). *¡Duérmete niño! Edición ampliada*. De bolsillo.
- ESTIVILL, E. y DOMÈNECH, M. (2012). *¡A comer! El método Estivill para enseñar a comer a los niños*. De Bolsillo.
- FEDERACIÓN DE ENSEÑANZA DE COMISIONES OBRERAS DE ANDALUCÍA (2011). «El apego en educación infantil». *Temas para la Educación*, 13, 1-5. <<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd8334.pdf>>

- FERNÁNDEZ GUINEA, S.; NAVAS COLLADO, E. y MUÑOZ GARCÍA, J. (2003). «Evidencias de alteraciones cerebrales, cognitivas y emocionales en los “psicópatas”». *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 3(3), 59-84.
- FERNÁNDEZ, R. M. (2013). «Cómo influye el abandono en el cerebro del recién nacido: periodos críticos de mielinización». *Red informal de documentación sobre la salud psicosocial de la familia*, 41. <<https://thefamilywatch.org/2013/03/01/41-como-influye-el-abandono-en-el-cerebro-del-recien-nacido-periodos-criticos-de-mielinizacion/>>
- FONAGY, P. (2004). *Teoría del apego y psicoanálisis*. Espaxs Publicaciones Médicas.
- FONDO DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA INFANCIA Y ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (2008). *Iniciativa Hospital Amigo del Niño. revisada, actualizada y ampliada para la atención integral. 3: Lactancia. Promoción y apoyo en un hospital amigo del niño* [curso]. <https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi_trainingcourse_s3_es.pdf>
- FRESNO RODRÍGUEZ, A.; SPENCER CONTRERAS, R. y RETAMAL CASTRO, T. (2012). «Maltrato infantil y representaciones de apego: defensas, memoria y estrategias, una revisión». *Universitas Psychologia*, 11(3), 829-838.
- FRÍAS, M.; DÍAZ, R. y SHAVER, P. (2012). «Las dimensiones del apego y los síndromes culturales como determinantes de la expresión emocional». *Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 623-637. Disponible en <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200003>
- GALÁN RODRÍGUEZ, A. (2010). «El apego: Más allá de un concepto inspirador». *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 30(108), 581-595. <<http://www.revistaen.es/index.php/aen/article/view/16107>>
- GALÁN RODRÍGUEZ, A. (2016). «La teoría del apego: confusiones, delimitaciones conceptuales y desafío». *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 36(129), 45-61.<<http://www.revistaen.es/index.php/aen/article/view/16941>>
- GARBER, B. (2015). *Ten Child-centered Forensic Family Evaluation Tools: An Empirically Annotated Users' Guide*. HCI Press.
- GARCÍA-GARCÍA, E. (2008). «Neuropsicología y educación de las neuronas espejo a la teoría de la mente». *Revista de Psicología y Educación*, 1(3), 69-89.
- GARCÍA, C. (20 de diciembre de 2017). «El Síndrome del niño hiperregalado». *El País*. <https://elpais.com/elpais/2017/12/18/mamas_papas/1513608314_036528>
- GARCÍA, E.; DEL CAMPO, M. y GONZÁLEZ, D. (2021). *Sobre la llamada “violencia vicaria”* [documento de trabajo]. Instituto Nacional de Ciencias Penales (Inacipe). <<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.14106.16322>>

- GARCÍA, M. P. (2020). *Intervención multidisciplinar para la protección de los menores en situaciones de riesgo y desamparo en los procesos de ruptura*. Sepim.
- GARCÍA, M. y NURIA, N. (2018). *¿De qué color es tu secreto?* Editorial Sentir.
- GARRIDO, V. (2007). *El psicópata, un camaleón en la sociedad actual*. Círculo de Lectores.
- GARRIDO, V.; REDONDO, S.; GIL., A.; TORRES, G.; SOLER, C. y BENEYTO, M. J. (1995). *Delinqüens sexuals en les presons*. Generalitat de Catalunya.
- GEORGE, C.; KAPLAN, N. y MAIN, M. (1985). *The Adult Attachment Interview*. University of California, Berkeley [material inédito].
- GEWIRTZ, J. L. y PELÁEZ-NOGUERAS, M. (1991). «The attachment metaphor and the conditioning of infant separation protests». En J. L. GEWIRTZ y W. M. KURTINES (eds.), *Intersections with attachment* (pp. 123-144). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- GOLEMAN, D. (1999). «Que define a un líder». *Qué define a un líder. Dinero, 1-1-1999* <<http://www.rmm.cl/usuarios/jvill1/File/lider.pdf>>.
- GÓMEZ CERDÁN, M. C. y CARMONA PAREDES, R. (2020). *Guía jurídica de la lactancia 2020*. Asociación la Mamá d'Elx. <<https://elblogdelamamadex.wordpress.com/2019/10/05/guia-juridica-de-lactancia-2020/>>
- GONSÁLBEZ, P. (2 de marzo de 2015). «Lactancia Materna: La España del pecho frente a la del biberón». *El País*. <https://elpais.com/politica/2015/03/01/actualidad/1425230453_432892.html >
- GONZÁLEZ, C. (2006). *Bésame mucho*. Temas de Hoy.
- GONZÁLEZ, C. (2012). *Mi niño no me come. Consejos para remediar y prevenir el problema*. Temas de Hoy.
- GONZÁLEZ, C. (2012). *Un regalo para toda la vida. Guía de lactancia*. Temas de Hoy.
- GRANADO, X. O. (2013). *Jóvenes delincuentes tutelados: perfiles delictivos, desarrollo socioemocional y apego*. [Tesis doctoral, Universidad de Lérida].
- GRUPO DE TRABAJO DE GESTORES BIBLIOGRÁFICOS DE BIBLIOTECA UNIVERSITARIA (2017). *Mendeley [guía de uso]*. Universidad de León. <<https://biblioteca.unileon.es/c.php?g=688671&p=4928254>>
- GUARDERÍA Y FAMILIAS [nota de prensa] (18 de junio de 2018). *Enred*. <https://www.edenred.es/wp-content/uploads/2018/08/NP_Los-niños-españoles-pasan-entre-5-y-8-horas-al-d%C3%ADa-en-la-guarder%C3%ADa-según-Edenred-VERSION-FINAL.pdf >
- Guía d'intervenció tècnica en menors* (2011). Comunitat de pràctica de l'Equip d'Assessorament Tècnic Civil. Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada. <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/227402/PC-Compartim-intervencio_tecnica_menors2011.pdf?sequence=1>

- Guía de buenas prácticas para la evaluación psicológica y forense y la práctica pericial* (2016). Grupo de trabajo de investigación de la sección de psicología jurídica y forense del Colegio de Psicólogos de Cataluña.
- Guía de lactancia materna* (s. d.). Conselleria de Salut i Consum. Govern de les Illes Balears. Disponible en <https://www.aeped.es/sites/default/files/7-guia_baleares_esp.pdf>
- Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna*. (2017) Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. <https://www.aeped.es/sites/default/files/guia_de_lactancia_materna.pdf>
- GUIARDINI, A. (2017). *Mary Ainsworth - Mary Main. Situación extraña y teoría del apego* (Comprende la Psicología n.º36). Salvat.
- HARE, R. D.; TORRUBIA, R.; POY, R.; MOLTÓ, J.; GRAYSTON, P. R. y S. CORRAL (2010). *Escala de Evaluación de Psicopatía Hare Revisada*. Tea Ediciones.
- HALEVY, R.; SHALVI, S. y VERSCHUERE, B. (2014). «Being honest about dishonesty: Correlating self-reports and actual lying». *Human Communication Research*, 40(1), 54-72. <<https://doi.org/10.1111/hcre.12019>>
- HARLOW (1965). «Total social isolation in monkeys». *Proc Natl Acad Sci US A* 54 (1): 90-97. doi:10.1073/pnas.54.1.90.
- HAZAN, C. y SHAVER, P. (1987). «Romantic love conceptualized as an attachment process». *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- HERNÁNDEZ, M. (2020). *Apego, disociación y trauma: trabajo práctico con el método Parcuve*. Desclée De Brouwer.
- HERNÁNDEZ, M. (s. d.). «Porges y la teoría polivagal, implicaciones del trauma». *Manuel Herández* [página web personal]. Consultado el 31 de enero de 2021. <<https://psicologomanuelhernandez.es/porges-y-la-teoria-polivagal-implicaciones-en-el-trauma/>>
- HIDALGO, M. y PÉREZ, J. I. (2013) *Impacto de la asistencia a educación infantil sobre los resultados académicos del estudiante en primaria*. Universidad de Pablo de Olavide. Ministerio de Educación y Ciencia. <<https://www.educacionyfp.gob.es/dctm/inee/documentos-de-trabajo/dthidalgo.pdf?documentId=0901e72b814db8bf>>
- HODGES, J.; STEELE, M.; HILLMAN, S., y HENDERSON, K. (2003). «Mental representations and defenses in severely maltreated children: A Story Stem Battery and Rating System for clinical assessment and research applications». En R. N. EMDE, D. P. WOLF, y D. OPPENHEIM (Eds.), *Revealing the inner worlds of young children. The MacArthur Story Stem Battery and Parent-Child Narratives* (pp. 240-267). Nueva York: Oxford University Press.

- SKINNER BUZAN, Deborah (12 de marzo de 2004). «I was not a lab rat». *The Guardian*. <<https://www.theguardian.com/education/2004/mar/12/highereducation.uk>>
- ILLESCAS, S. R.; PÉREZ, M. y MARTÍNEZ, M. (2007). «El riesgo de reincidencia en agresores sexuales: Investigación básica y valoración mediante el SVR-20». *Papeles del Psicólogo*, 28(3), 187-195.
- «Introduction to API's Eight Principles» (s. d.). *Attachment Parenting International* [página web]. Consultado el 31 de enero de 2021. <<https://www.attachmentparenting.org/principles/introduction>>
- ISAZA, L. (2011). *Sin golpes, ni gritos. Descubriendo la crianza positiva. Manual para agentes educativos para trabajar con padres y madres*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar / Save the Children Colombia.
- JIMENEZ, F.; SÁNCHEZ, G. A. y AMPUDIA, A. (2019). *Evaluación psicológica forense: la custodia de menores*. Manual moderno.
- JIMÉNEZ GUTIÉRREZ, T. I.; MUSITU OCHOA, G. y MURGUI PÉREZ, S. (2005). «Familia, apoyo social y conducta delictiva en la adolescencia: Efectos directos y mediadores». *Anuario de Psicología*, 36(2), 181-195.
- JOHNSON, S. M. y GREENBERG, L. S. (1985). «Emotionally focused couples therapy: An outcome study». *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 313-317. <<https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00624.x>>
- JOHNSON, S. y SIMS, A. (2014). «Un mapa para terapias de parejas». *Handbook of Attachment Interventions*, 7, 169-191.
- JOVÉ, R. (2006). *Dormir sin lágrimas: dejarle llorar no es la solución*. La Esfera de los Libros.
- JUÁREZ, J. y SALA, E. (2011). *Entrevistando a niños preescolares víctimas de abuso sexual y/o maltrato familiar: Eficacia de los modelos de entrevista forense* [documento de trabajo]. Centro de Estudios Jurídicos y Formación Especializada. <<http://cejfe.gencat.cat/ca/recerca/catalog/crono/2011/preescolars-victimes-abus>>
- JUÁREZ, R. (2004). *La credibilidad del testimonio infantil ante supuestos de abuso sexual: indicadores psicosociales*. Universidad de Gerona.
- KAPLAN, N. y MAIN, M. (1986). *Instructions for the classification of children's family drawings in terms of representation of attachment*. University of California, Berkeley [material inédito].
- KATZ, L. (2013). «What is Basic for Young Children?». *Childhood Education* 54(1):16-19 <<https://doi.org/10.1080/00094056.1977.10728352>>

- KNOBBE., M. y KRAFT, A. (22 de junio de 2014). «James Fallon: “¡El mal está dentro de mí!”». *El País Semanal*. <<https://www.xlsemanal.com/actualidad/20140622/james-fallon-esta-dentro-7338.html>>
- KRAMER, M. S. y KAKUMA, R. (2004). «The optimal duration of exclusive breastfeeding. A systematic review». *Advances in Experimental Medicine and Biology* 554: 63-77. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4757-4242-8_7>
- LACASA, F. y MUELA, A. (2014). «Guía para la aplicación e interpretación del cuestionario de apego CaMir-R». *Psicopatología y Salud Mental*, 24, 83-93. Disponible en <<https://www.fundacioorienta.com/es/guia-para-la-aplicacion-e-interpretacion-del-cuestionario-de-apego-camir-r/>>
- LARTIGUE, T.; MALDONADO DURÁN, M. y ÁVILA, H. (2000). *La alimentación en la primera infancia*. Agencia de Salud Pública de Cataluña. Disponible en <https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5029_d_alimentacion_0_3_es.pdf>
- LIOTTI, G. (2004). «Trauma, dissociation, and disorganized attachment: Three strands of a single braid». *Psychotherapy*, 41(4), 472-486. <<https://doi.org/10.1037/0033-3204.41.4.472>>
- LOINAZ, I. y ECHEBURÚA, E. (2012). «Apego adulto en agresores de pareja». *Acción Psicológica*, 9, 1578-1908. <<https://doi.org/10.5944/ap.9.1.435>>
- LOIZAGA, F. (coord). (2016). *Evaluación del apego-attachment y los vínculos familiares*. Editorial CSS.
- LÓPEZ MIGUEL, M. y NÚÑEZ GAITÁN, M. (2009). «Psicopatía versus trastorno antisocial de la personalidad». *Revista Española de Investigación Criminológica*, 7(7), 1-17.
- LÓPEZ, V. D.; JOSÉ, P. y GIL, H. (2017). «La psicopatía en la actualidad: Abordaje clínico-legal y repercusiones forenses en el ámbito penal». *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 17, 69-88. Disponible en <<http://www.masterforense.com/pdf/2017/2017art5.pdf>>
- LORENZ, K. (1999). *El anillo del rey Salomón*. RBA.
- LORENZINI, N. y FONAGY, P. (2014). «Apego y trastornos de la personalidad: breve revisión». *Revista Mentalización*, 2. <http://revistamentalizacion.com/ultimonumero/apego_y_trastornos_de_la_personalidad_breve_revision.pdf>
- MACCOBY, E. E. (1992). «The role of parents in the socialization of children: An historical overview». *Developmental Psychology*, 28(6).
- MAIN, M. & WESTON, D. R. (1981). «The quality of the toddler's relationship to mother and to father: Related to conflict behavior and the readiness to establish new relationships». *Child Development*, 52, 932-940. doi:10.2307/1129097

- MAGAI, C.; HUNZIKER, J.; MESIAS, W. y CULVER, L. (2000). «Adult attachment styles and emotional biases». *International Journal of Behavioral Development*, 24, 301-309.
- MALDONADO CARREÑO, C. y CARRILLO AVILA, S. (2002). «El vínculo de apego entre hermanos: un estudio exploratorio con niños colombianos de estrato bajo». *Suma Psicológica*, 9(1), 107-132. Disponible en <<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4512146&orden=0&info=link>>
- MALDONADO, M.; LECANNELIER, F. y LARTIGUE, T. (2008). «Aspectos evolutivos de la relación madre-bebé». *Perinatología y Reproducción Humana*, 22(1). <<https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2008/ip081d.pdf>>
- MARÍN, M.; DUJO, V. y HORCAJO, P. J. (2017). «Estudio comparativo de las decisiones de los magistrados del Tribunal Supremo español y los resultados de estudios empíricos sobre las implicaciones psicológicas en menores en situación de guarda y custodia compartida». *Anuario de Psicología Jurídica*, 27(1), 115-125. <<https://doi.org/10.1016/j.apj.2016.11.002>>
- MARRONE, M.; DIAMOND, N. y JURI, L. (2002). «La teoría del apego: un enfoque actual». *Revista Internacional de Psicoanálisis Aperturas*, 10. <<https://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000198>>
- MARTÍNEZ, C. (2016). «No es mi culpa, fue mi cerebro. ¿Es esta una afirmación válida para aplicar la inimputabilidad a individuos con trastornos de la personalidad y psicópatas?» *Revista de Derecho Penal y Criminología*, 37, 81-107.
- MARTÍNEZ, S. (2013). «El psicópata ante la ley y el rol del psiquiatra». *Alcmeon. Revista Argentina de Neuropsiquiatría*, 18, 106-119. <http://alcmeon.com.ar/18/70/04_martinez_alc70.pdf>
- MEBES, M. y SANDROCK, L. (2018). *Ni un besito a la fuerza*. Ediciones Ardilla.
- MELERO, M. (2008). *La relación de pareja, apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Disponible en <<https://roderic.uv.es/handle/10550/15428>>
- MIKULINER, M.; SHAVER, P.R. y PEREG, D. «Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies». *Motivation and Emotion* 27, 77-102 (2003). <<https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>>
- MILJKOVITCH, R.; DEBORDE, A.-S.; BERNIER, A.; CORCOS, M.; SPERANZA, M. y PHAM-SCOTTEZ, A. (2018). «Borderline Personality Disorder in Adolescence as a Generalization of Disorganized Attachment». *Frontiers in Psychology*, 9(octubre), 1962. <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01962>>

- MOMEÑE, J. y ESTÉVEZ, A. (2018). «Los estilos de crianza parentales como predictores del apego adulto, de la dependencia emocional y del abuso psicológico en las relaciones de pareja adultas 1». *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 26(noviembre), 359-377.
- MONTESI, M. (2015). «Información y crianza con apego en España». En *XII Congreso ISKO España y II Congreso ISKO España-Portugal*, 19-20 de noviembre. Organización del conocimiento para sistemas de información abiertos. Universidad de Murcia.
- MOÑIVAS LÁZARO, A.; SAN CARRIÓN, C. y RODRÍGUEZ FERNÁNDEZ, M. del C. (2002). «Genie: la niña salvaje. El experimento prohibido (un caso de maltrato familiar y profesional)». *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*, 10, 221. <<https://doi.org/10.14198/altern2002.10.15>>
- MORELL, M. [canal de Youtube] (17 de abril de 2020). *Secretos*. <<https://www.youtube.com/watch?v=aMLgnPq2rh0yt=22s>>
- MORELL, M. [canal de Youtube] (18 de abril de 2020). *kiko2*. <<https://www.youtube.com/watch?v=8eHWNpZL-9U>>
- MOSQUERA, D. y GONZÁLEZ, A. (2011). «Del apego temprano al trastorno límite de la personalidad». *Mente y Cerebro*, 46, 18-27. Disponible en <https://www.researchgate.net/publication/280383081_Del_apego_temprano_al_Trastorno_Limite_de_la_Personalidad>
- NAIMAN, F. y CALZETTA, J. J. (2012). «El apego en los trastornos severos del desarrollo». En *IV Congreso Internacional de Investigación y práctica profesional en psicología - VIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR* (pp. 103-105), Universidad de Buenos Aires.
- OCTAVIO, C. (2017). *Sensibilidad de cuidadoras primarias y secundarias y relaciones de base segura con niños que asisten a centros de educación inicial* [informe de investigación, Universidad Pedagógica Nacional de México]. <<http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.25696.84484>>
- OLID, B. y VANDA, M. (2018). *¡Estela, grita muy fuerte!* Feneo.
- OLIVARES, G. (2010). *Entre lobos* [película]. Wanda Visión / Arakao Film / Sophisticated Films.
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (1998). *Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural*. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/67858>>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2003). *Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño* <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42695>>

- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2014). *Metas Mundiales de nutrición 2025. Documento normativo sobre lactancia materna*. <<https://apps.who.int/iris/handle/10665/255731>>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2020). *CIE-11: Clasificación Internacional de las Enfermedades*, 11.ª edición. <<https://icd.who.int/es>>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (s. d.). *10 datos sobre la lactancia materna*. Consultado en agosto de 2017. <<https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/ps://elblogdelamamadelx.wordpress.com/quienes-somos/>>
- ORTUÑO, P. (2020) *Hijos ingratos. Claves para entender los conflictos entre padres e hijos adultos*. Paperback
- Paez, A. y Rovella, A. (2019). «Vínculo de apego, estilos parentales y empatía en adolescentes». *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 36(2). <<https://doi.org/10.16888/interd.2019.36.2.2>>
- PARACUCU, A. (2002). *El juego y la resolución de conflictos a través del Macarthur Story Stem Battery: estudio comparativo entre niños normales y con dificultades en el desarrollo de 4 a 6 años*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona]. Disponible en <<https://redined.mecd.gob.es/xmlui/handle/11162/16675>>
- PARKER, G.; TUPLING, H. y BROWN, L. (1979). «A Parental Bonding Instrument». *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10. <<https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1979.tb02487.x>>
- PAZ, M. C. (2019). *Estudio interdisciplinar sobre interferencias parentales*. Dykinson.
- PEREDA, B. N. (2009). «Consecuencias psicológicas iniciales del abuso sexual infantil». *Papeles del Psicólogo*, 30(2), 135-144.
- PEREDA, B. N. (2010). «Consecuencias psicológicas a largo plazo del abuso sexual infantil». *Papeles del Psicólogo*, 31(2), 191-201.
- PEREDA, N.; GALLARDO-PUJOL, D. y PADILLA, R. J. (2011). «Revisión Personality disorders in child sexual abuse victims». *Actas Españolas Psiquiatría*, 39(2).
- PORGES, S. W (2018) *Guía de bolsillo de la Teoría Polivagal. El poder transformador de sentirse seguro*. Eleftheria
- PORGES, S. W. y BUZCYNski, R. (2012). *La teoría polivagal para el tratamiento del trauma. Una sesión de Tele seminario con Stephen W. Porges y Ruth Buczynski* [transcripción]. Disponible en <https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la_teor%C3%ADa_polivagal_1_.pdf>
- POZUECO, J. M. y MORENO, J. M. (2013). «Psicopatía, maquiavelismo, narcisismo y maltrato psicológico». *Boletín de Psicología*, 107, 91-111.

- PRICE, M. J. (2015). «The optimal duration of dual antiplatelet therapy after drug-eluting stent implantation: Chasing a mirage». *Journal of the American College of Cardiology*, 65(13), 1311-1313. <<https://doi.org/10.1016/j.jacc.2015.02.004>>
- PUNSET, E. (escritor) (2006) *REDES: En la mente de un psicópata*. <<https://www.youtube.com/watch?v=E5rjXRzoCgY>>
- «Quiénes somos» (s. d.). *El blog de La mama d'Elx*. Consultado el 31 de enero de 2021. <<https://elblogdelamamadex.wordpress.com/acerca-de/quienes-somos/>>
- QUIJADA., D. (6 de octubre de 2016). «En el cerebro de los bebés sí nacen nuevas neuronas». *ABC*. <https://www.abc.es/ciencia/abci-cerebro-bebes-si-nacen-nuevas-neuronas-201610061958_noticia.html >
- RAMÍREZ, M. (2003). *Cuando los padres se separan. Alternativas de custodia para los hijos (guía práctica)*. Biblioteca nueva.
- RAMÍREZ, M. (2016). *Las custodias infantiles, una mirada actual*. Biblioteca nueva.
- RAMÓN, J.; PALACIOS, P.; PÍA, M.; ÁLVAREZ, S. y ÁLVAREZ, S. (2006). «Apego adulto: los modelos operantes internos y la teoría de la mente». *Terapia Psicológica*, 24(2), 201-209. Disponible en <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524210>>
- REDONDO ILLESCAS, S. (2006). «¿Sirve el tratamiento para rehabilitar a los delinquentes sexuales?». *Revista Española de Investigación Criminológica*, 4(4), 3.
- RENGEL DÍAZ, D. (2012) *Efectos del contacto piel con piel en padres de recién nacidos por cesaria sobre la lactancia materna*. Universidad de Málaga. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwiusKns3Pb5AhXEnf0HHd3GC6AQFn0ECAoQAQ&url=https%3A%2F%2Fuma.es%2Fxmlui%2Fbitstream%2Fhandle%2F10630%2F5022%2FTD%2520de%2520Cristobal%2520Rengel%2520Diaz.pdf%3Fsequence%3D1&usq=AOvVaw3Qa_jZI_NWeI9LtLw8Hs4k>
- REGUERA NIETO, E. (2014). «Apego, cortisol y estrés en infantes: una revisión narrativa». *Asociación Española de Neuropsicología*, 34(124). <<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000400008>>
- ROBERTSON, James (1952). *A Two Year Old Goes to Hospital* [película]. Concord Media. <<http://www.concordmedia.org.uk/products/a-two-year-old-goes-to-hospital-52/>>
- ROBIN, A. (2003). *The Cambridge Primary Review*. Esmée Fairbair Foundation. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiWi5KvxPj5AhWvxoUKHew5DskQFn0ECAIQAQ&url=https%3A%2F%2Fcptrust.org.uk%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F10%2FCPR_revised_booklet.pdf&usq=AOvVaw2oB9L0wqLGAliVGMdYI4r7>

- ROMÁN RODRÍGUEZ, M. (2010). *El apego en niños y niñas adoptados. Modelos internos, conductas y trastornos del apego*. [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Disponible en <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/15474/Y_TD_PS-PROV14.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ROMÁN RODRÍGUEZ, M. (2011). «Metodologías para la evaluación del apego infantil: de la observación de conductas a la exploración de las representaciones mentales». *Acción Psicológica*, 8(2), 27-38. <<https://doi.org/10.5944/ap.8.2.188>>
- ROMÁN, M.; HODGES, J.; PALACIOS, J.; MORENO, C. y HILLMAN, S. (2018). «Evaluación de las representaciones mentales de apego a través de las historias incompletas: aplicación española de ‘story stem assessment profile’ (SSAP)». *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 46(1), pp. 5-19. <<https://doi.org/10.21865/RIDEP46.1.01>>
- ROSENBLATT, J.S.; SIEGEL, H.I.; MAYER, A.D. 1979. «Progress in the study of maternal behavior in the rat: hormonal, nonhormonal, sensory and developmental aspects». *Advances in The Study of Behavior*, 10, 225-311.
- ROTH, R. A. y NATIONAL CENTER ON CHILD ABUSE AND NEGLECT (1988). *Child sexual abuse: Incest, Assault, and Sexual exploitation*. U. S. Department of Health, Education and Welfare publication (OHTS). <<https://www.ojp.gov/pdffiles1/Digitization/57111NCJRS.pdf>>
- SAGAN, C. (2015). *Los dragones del Edén*. Editorial crítica.
- SALINAS, F. (2018). «Hombres de base segura: Reconfigurando masculinidades y figuras de apego». En ROSALES, A. y TAPIA, E. (coord.), *Sexualidades y géneros imaginados: educación, políticas e identidades LGBT*. Universidad Pedagógica Nacional.
- SALINAS, F. y POSADA, G. (2015). «MBQS: Método de evaluación para intervenciones en apego dirigidas a primera infancia». *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(2), 1051-1063. <<https://doi.org/10.11600/1692715x.13235280514>>
- SALINAS, F.; CARMONA, F. M.; CRUZ MARTÍNEZ, L. M.; POSADA, G. y CARBONELL, O. A. (2014). «Aproximación Psicométrica al Uso de los Q-Sorts en Contextos de Educación Inicial». *Acta de Investigación Psicológica*, 4(2), 1595-1611. <[https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(14\)70396-5](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(14)70396-5)>
- SALVADOR, B.; ARCE, R. y RODRÍGUEZ-DÍAZ, F. J. (2017). «Evaluación psicométrica de la psicopatía: una revisión metaanalítica». *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36-47.
- SÁNCHEZ, J. C. y VERGARA, R. G. (2013). «Psicopatía y apego en los reclusos de una cárcel chilena». *Anuario de Psicología*, 43(1), 83-99.

- SANCHIS CORDELLAT, F. (2008). *Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes*. [Tesis doctoral, Universidad Ramon Llull]. Disponible en <<http://www.tdx.cat/handle/10803/9262>>
- SAUDADES, F. [canal de Youtube] (6 de mayo de 2012). *Apego: situación extraña*. Consultado el 1 de febrero de 2021. <<https://www.youtube.com/watch?v=qaXcjExnhbM>>
- SAVE THE CHILDREN (2020). *Tenemos que hablar de porno*. Save the Children España. <<https://www.savethechildren.es/actualidad/Guía-tenemos-que-hablar-de-porno>>
- SCHAFFER, H. R. y EMERSON, P. E. (1964). «The development of social attachments in infancy». *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 29(3), 1-77. <<https://doi.org/10.2307/1165727>>
- SCHMIEDEBERG, M. (1962). «The treatment of psychopaths». *Current Psychiatric Therapies*, 2, 180-183. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-03642-4_3>
- SEARS, W. y SEARS, M. (2001). *The Attachment Parentin Boock*. Little Browb & Co.
- SIERRA, P.; CARRASCO, A.; MOYA, J. y DEL VALLE, C. (2011). «Entrevista de Apego para Niños EAN. Estudio Exploratorio de un nuevo instrumento de evaluación del apego en población infantil de 3-7 años». *Acción Psicológica*, 8(2), 39-53.
- SILVA, E. A.; MANZANERO, A. L. y CONTRERAS, M. J. (2016). «La memoria y el lenguaje en pruebas testificales con niños de 3-6 años». *Papeles del Psicólogo*, 37(3).
- SIMÓN, B. S.; FERNÁNDEZ, L. y MOLLEDA, C. B. (2016). «La psicopatía: Una revisión bibliográfica y bibliométrica». *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 67(enero), 105-121.
- STOVALL, K. C. y DOZIER, M. (2000). «The development of attachment in new relationships: Single subject analyses for 10 foster infants». *Development and Psychopathology*, 12(2), 133-156. <<https://doi.org/10.1017/S0954579400002029>>
- MÉNDEZ TAPIA, L. y GONZÁLEZ BRAVO, L. (2006). «Relación entre Autoestima, Depresión y Apego en Adolescentes Urbanos de la Comuna de Concepción, Chile». *Terapia Psicológica*, 24(1),5-14. <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78524101>>
- TARGET, M.; FONAGY, P. y SHMUELI-GOETZ, Y. (2003). «Attachment representations in school-age children: The development of the Child Attachment Interview (CAI)». *Journal of Child Psychotherapy*, 29(2) 171-186. <<https://doi.org/10.1080/0075417031000138433>>

- TEJEDOR, A. (2015). *El síndrome de alienación parental: otra forma de maltrato*. EOS.
- TEJEDOR, A.; VÁZQUEZ, N. y MOLINA, A. (2013). *PIVIP Programa de Intervención para Víctimas de Interferencias parentales*. EOS.
- TORNELLO, S. L.; EMERY, R.; ROWEN, J.; POTTER, D.; OCKER, B. y XU, Y. (2013). «Overnight custody arrangements, attachment, and adjustment among very young children». *Journal of Marriage and Family*, 75(4), 871-885. <<https://doi.org/10.1111/jomf.12045>>
- TORRUBIA, R.; POY, R. y MOLTÓ, J., C. (2010). *PCL-R. Escala de Evaluación de Psicopatía de Hare revisada*. TEA Ediciones.
- TRIANA PÉREZ, E. y CRESPO, M. (2014). «Modelo de custodia preferido por las distintas generaciones». *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 457-466. <<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v2.461>>
- TRUFFAUT, F. (1970). *El pequeño salvaje* [película]. Les Films du Carrosse.
- URRA, J. (2006). *El pequeño dictador*. La Esfera de los Libros.
- VÁZQUEZ, N. (2009). *Manual de coordinación de parentalidad: Abordaje de las familias con hijos atrapados en rupturas conflictivas*. EOS.
- VON DES GATHEN, K. y KUHL, A. (2016). *¡Cuéntamelo todo!* Tatatuka.
- WATERS, E. y DEANE, K. E. (1985). «Defining and assessing individual differences in attachment relationships: Q-methodology and the organization of behavior in infancy and early childhood». *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50(1-2), 41-65. <<https://doi.org/10.2307/3333826>>
- WYNNE-EDWARDS, K. (2001). «Hormonal Changes in Mammalian Fathers». *Hormones and Behavior*, 40(2), 139-145. <<https://doi.org/10.1006/hbeh.2001.1699>>
- ZAPATA, J. y MENTAL, E. (2017). «Violencia de género en la pareja y su impacto en los menores: estudio de caso». *Revista de Psicología y Salud Mental del Niño y del Adolescente*, 30, 95-103.

Esta monografía de investigación tiene un doble propósito; por una parte, acercar el concepto de ‘apego’ a los profesionales de la psicología forense, al que muchos son ajenos y, por otro lado, acercar el mundo judicial a las familias que deseen conocerlo. En todo momento se utiliza un tono ágil, empleando lenguaje coloquial y un fino sentido del humor, para que los contenidos a veces áridos que se describen y analizan se comprendan por todo tipo de lectores interesados.