



ARTÍCULO PARA PADRES 63

Miedos y separaciones

Los miedos infantiles tienen la característica de remitir a uno más profundo, que es el temor al abandono.

Los miedos son un componente natural de la vida infantil, en tanto constituyen respuestas adaptativas frente a lo que los chicos perciben como peligroso, sea real o imaginario.

La mayoría de los miedos son pasajeros y no llegan a afectar el crecimiento.

El miedo a estar solo, a alejarse de los padres, a la oscuridad o a las tormentas son los más frecuentes. También hay miedos escolares, a las vacunas, a perder seres queridos, a lo desconocido. En realidad, poco difieren de los miedos en cualquier edad.

No obstante, los miedos infantiles tienen la característica de remitir a uno más profundo, que es el temor al abandono.

Este desasosiego atávico se inicia desde el mismo nacimiento, basado en la vulnerabilidad del niño y en la dependencia de otros para sobrevivir. Es de tal magnitud que puede condicionar aspectos personales en cualquier momento de la vida.

Reconocer este origen de los miedos infantiles tiene tanta trascendencia como descubrir cómo superarlos, y una de las vías posibles es asegurarles a los chicos que nunca serán abandonados.

Cualquiera sea la circunstancia por la que la familia transite, ellos contarán con sus padres. Pero la crianza incluye a la vez necesarias y repetidas separaciones entre padres e hijos. Sanos, graduales y amorosos alejamientos que educan en la certidumbre de que, a pesar de la distancia, los padres estarán siempre.

Separarse no significa menor afecto, sino la conquista de espacios para reconocerse individuos (sujetos individuales, con libertad y autoestima). Separarse es procurarles experiencias que otorguen autonomía.

Para ello es necesaria una enorme cuota de generosidad paterna, que implica no vivir a través de ellos y sentir más alegría que dolor al verlos alejarse.

El poeta Juan Ramón Jiménez resume las dos herencias posibles que los padres conceden: raíces y alas. "Si, cada vez más vivo, más profundo y más alto, más enredadas las raíces. Y más sueltas las alas. ¡Libertad de lo bien arraigado! ¡Seguridad del infinito vuelo!".

Raíces entendidas como la historia familiar, la lengua materna y la identidad regional. Alas, como las herramientas que los dejan desarrollarse e inventar proyectos propios.

Los desafíos de separación se plantean desde temprana edad. El período de "angustia del octavo mes" es un verdadero parto que divide por primera vez a madre e hijo/a. Es una



experiencia emocional mediante la cual los lactantes reconocen que son personas únicas (por supuesto, lloran, se quejan, sufren pesadillas y sólo se alivian en brazos).

Este período, como todas las separaciones que siguen, es un tránsito hacia estados de mayor madurez. Las alas comienzan a insinuarse. Otras separaciones aparecen en escenas cotidianas, como –por ejemplo– el lugar para dormir. Definir que “aquí duermen los padres y allí, los chicos” es establecer espacios imprescindibles para la convivencia. Porque el hecho de que un niño acepte su propio cuarto es un acto de emancipación que sólo se logra si él se duerme convencido de que, al despertar, alguien querido está allí.

Saludar con la mano y entrar solo/a al jardín es otro espacio ganado al miedo de ser abandonado, siempre y cuando lo/a busquen a la hora convenida.

Quedarse a “tomar la leche” en casa de un amigo/a es un logro de independencia que infla autoestimas. Y, en la adolescencia, todas las separaciones significan búsquedas de diferenciación. La elección de sus gustos, tendencias sexuales, entretenimientos y pasiones serán su declaración de principios personales.

Los padres deberían llegar a ese momento confiados en ser modelos sólidos y consistentes; presentes y ausentes, pero siempre disponibles. Y con la grandeza de saber dejarlos solos.

Con raíces fuertes, las alas crecen inexorables y permiten vuelos propios. Habrá errores y contramarchas, idas y vueltas, pero también la convicción de contar con alguien; es decir, que ningún miedo podrá limitar sus sueños.

* Médico