

## TOPOGRAFÍA EMOCIONAL Y EMANCIPACIÓN VITAL

Mientras que los adultos tenemos un sistema actual que nos permite reubicarnos y hacer pactos con nuestro sistema de origen, los niños y adolescentes tienen un sistema actual que no han construido sino al que han llegado y en el que necesitan colocarse de manera segura. El lugar de seguridad es aquel que ofrece al niño un sentimiento de pertenencia y valor en el seno de su familia. Sin embargo este lugar seguro puede tener consecuencias no deseables sobre la salud y el desarrollo del niño. Por ejemplo un niño puede sentir que tiene un lugar seguro como el "enfermo" que es cuidado o como el "problemático" que es protagonista en su hogar. Entre las labores de los progenitores y los profesionales que se dedican a trabajar con niños y adolescentes, se encuentra la de guiarles hacia un lugar de fuerza en el que puedan encontrar y dar lo mejor de sí mismos en interacción con su entorno. El concepto de topografía emocional hace referencia a un plano imaginario en el que localizar el lugar seguro, el lugar de fuerza y los pasos intermedios.

Un niño siempre busca su lugar seguro. Para el niño su lugar seguro tiene que ver con que sus padres estén cerca, sean felices y le muestren el amor de una forma que pueda entender. Para que sus padres estén cerca puede hacer cosas como ponerse enfermo, comportarse de manera inconveniente o buscar otras maneras de llamar la atención y los cuidados. Los niños son muy sensibles al tono emocional de los padres, como si tuvieran un termómetro interno que registrara continuamente cuanto de satisfecho está cada uno de los progenitores con su vida. Para un niño sueña ser más seguro que sus padres permanezcan juntos y la fantasía de la separación suele producir inquietud y temor. Los niños no siempre entienden los mensajes de amor de sus padres, no siempre entienden que las judías verdes es una forma de cuidarles, que llegar tarde a casa es para pagar las facturas y que ellos tengan una casa calentita o unos libros escolares, ni tampoco entienden que muchos de los enfados de papá y mamá es porque temen que su hijo sufra dolor o incluso porque temen perderle.

Un lugar de fuerza es un lugar donde nos situamos más completos, donde la energía sea más constructiva y donde lo que ofrecemos al mundo pueda ser (valioso/validado) no tanto como un niño que hace algo que le gusta a mamá, como un adulto que ofrece lo mejor que puede a la vida. Para llegar a este lugar de fuerza, el niño debe realizar un proceso de emancipación emocional que se caracteriza en poder compatibilizar su supervivencia y homeostasis con su crecimiento y desarrollo. Esto significa buscar un lugar seguro que no sea incompatible con su lugar de fuerza o, lo que es lo mismo, aprender poco a poco a ser responsable de su propio bienestar.

En muchas ocasiones, el niño para asegurarse que los padres seguirán ofreciéndole cuidados y validación se reduce y deja de mostrar aquellos aspectos que temen que provoquen rechazo o incompreensión. Desde que nacemos somos seres orgánicos que aprendemos a juzgar la realidad según parámetros digitales en vez de analógicos: me gusta-no me gusta y placer-dolor, satisfacción-hambre o seguridad-amenaza. Siendo el segundo de cualquiera de esas polaridades convertido en “malo”. Por ello, los niños pequeños funcionan básicamente con la ecuación: “lo que provoca dolor es malo”. Sin embargo el dolor es inherente al amor y a la vida. ¿Cómo va a ser malo lo que nos permite saber si hay una amenaza a nuestro bienestar? Si no sintiéramos dolor ¿cómo nos protegeríamos o nos cuidaríamos? ¿Cómo sabríamos que amamos a alguien si su distancia o su malestar nos provocan dolor?

Igual que el dolor no es equivalente a malo, el amor no es equivalente a merecimiento o premio. Otra ecuación profundamente arraigada, propia de una aproximación infantil a la realidad afectiva, es que el amor se merece. Si mi papá me regaña es que no me quiere y si no me quiere es que soy malo y no lo merezco. O lo contrario, si mi papá está contento conmigo es que soy bueno y me quiere por ello. Creemos muchas veces que el disgusto implica que algo es inadecuado o falla en nosotros y por tanto que no merecemos ser queridos. Hay que portarse bien, sonreír, no dar problemas, ser más guapos o más listos o más graciosos para ser queridos. Nos convertimos en caricaturas de nosotros mismos para potenciar aquello que en su momento resultó “querible” y ocultar o

reprimir aquello que sentimos que no funcionaba o era malo en nosotros y que si lo mostramos nos van a dejar de querer. Y sin embargo el amor no se merece, ocurre. El amor no es un premio, es un milagro. Por ello el tránsito de un lugar seguro a un lugar de fuerza, el proceso de individuación y emancipación emocional pasa por modificar estas ecuaciones básicas e incluir el amor y el dolor como componentes naturales de la vida. El adulto es capaz de asumir que no puede controlar los vínculos y sus circunstancias según su conveniencia y voluntad pero que si puede cuidarse sin delegar la responsabilidad de su propio bienestar en otras figuras afectivas como los padres o la pareja. Este proceso requiere un recorrido durante la infancia y la adolescencia donde los modelos adultos propongan este lugar como algo deseable y posible a alcanzar.

Respecto al crecimiento y desarrollo de los individuos es necesario, desde el enfoque sistémico, tener en cuenta que existen dos tipos de cambios en el sistema familiar, los cotidianos y los extraordinarios. Los primeros se encuentran relacionados con el desarrollo evolutivo de los miembros que componen el sistema. Estos cambios se producen a través de la aparición y consolidación de dinámicas familiares que responden a las necesidades personales y circunstanciales de los distintos miembros de la familia. Estas dinámicas familiares necesitan ajustarse durante la adolescencia de los hijos, la jubilación de los padres, el proceso de abandono del nido, el deterioro asociado a la vejez, etc. Es decir, a medida que los hijos crecen, las relaciones familiares se adaptan a nuevas necesidades y exigencias. Al mismo tiempo no es lo mismo que un hijo tenga éxito o fracaso escolar, que un progenitor sea adicto al trabajo o haga uso del alcohol, que los retoños se emancipen con 20 o con 40 años, etc. En definitiva, las necesidades de los niños cambian con la edad, sus capacidades e intereses aumentan y, a medida que crecen, el sueño, la comida y las revisiones pediátricas dejan paso a otras preocupaciones como su adaptación social, sus aprendizajes escolares y sus necesidades lúdicas. De manera similar, a medida que nuestros hijos crecen necesitamos adaptar nuestro intercambio de dar y exigir. En los niños más pequeños es necesaria una atención más continua mientras que podemos exigirles poco, sólo el aprendizaje de una serie de normas y límites relacionadas con su

seguridad y el desarrollo de sus habilidades. A medida que crecen es necesario diversificar esa atención, ya no tienen que estar siempre a nuestra vista, no necesitamos supervisar cada uno de las exigencias cotidianas (comer, vestir, baño) pues han ganado en autonomía, sin embargo tenemos que tener en cuenta muchos más elementos (¿aprende lo suficiente?, ¿cómo le ayudo con sus miedos?, ¿tiene amigos?, ¿es conveniente que haga actividades fuera de su horario escolar?, ¿qué obligaciones debo imponerle?, etc.). Ninguna de estas preguntas tiene una sola respuesta correcta. Lo más importante es aprender a conocer y respetar a los niños como personas en sí mismas y no sólo como “proyectos de persona”. Muchas veces los padres están más pendientes de hacerlo bien o mal como educadores que de disfrutar con ellos. Muchas veces se guían más por sus miedos -es que no quiero que lo pase tan mal como yo-, sus deseos -me gustaría que disfrutara más o que se quejara menos-, sus preocupaciones -¿podrá aprobar el inglés?-, sus culpas -¿y si le traumatizo?-, que por los de sus hijos. Quizás, lo más necesario y sencillo sea también lo más difícil de hacer: mirar y escuchar a los niños, valorando lo que nos gusta de ellos y asintiendo a sus carencias y dificultades. Muchas veces, en nuestro intento de que los niños no sufran, les impedimos crecer y aprender a resolver problemas, a tomar decisiones, a sacar una enseñanza de sus errores, a convivir con las limitaciones inherentes a la vida humana. Esto no significa que haya que dejarles enfrentarse al mundo solos, sino que a medida que crecen debe crecer nuestra confianza en ellos y en su capacidad para elegir su propio camino.

Por otra parte, los cambios extraordinarios son los que afectan a la propia estructura del sistema. Ante la llegada o partida de un miembro (por ejemplo, nacimiento de un hermano, muerte de un abuelo) o de todo el sistema (por ejemplo, cambiar de país de residencia) la dinámica familiar debe adaptarse, como ocurre en los cambios cotidianos, pero además el destino de todos los miembros del sistema se verá afectado vital y significativamente.

El niño nace en un sistema familiar que los padres crearon, en muchos casos, comprometiéndose explícitamente a compartir un destino. En otros

casos, la unión del destino de ambos progenitores viene dado por la propia concepción de su hijo. Aunque no hubiera una relación previa la concepción del nuevo ser implica que los destinos se vinculan a través de esta nueva vida. Así, el recién nacido no sólo es el último en llegar al sistema, sino que durante toda su infancia su sistema de origen y su sistema actual serán el mismo. Este fenómeno, que ambos sistemas, actual y de origen, sean uno tiene importantes implicaciones de cara a como el niño se relaciona con las dinámicas sistémicas y que dificultades pueden aparecer a lo largo del desarrollo evolutivo del niño o del adolescente.

La excepción que confirma la importancia de este hecho es la adopción y la crianza de niños por alguien que no es su familia biológica de origen. En estos casos se puede observar la doble lealtad, hacia el sistema adoptivo y hacia el biológico, que los niños muestran a través de sus sueños, juegos, afectos y dificultades. La experiencia más habitual es que los niños adoptados “adoptan” a su vez a sus nuevos padres y a su nueva familia y que en este proceso también desarrollan lealtades y se implican con los destinos del sistema adoptivo. Al mismo tiempo sueñan repetidamente con sus compañeros de orfanato que siguen allí, o con fantasmas de su familia de origen o de su país, y los incluyen de maneras diversas.

A través de talleres de constelaciones y sesiones individuales de asesoramiento he conocido casos donde se muestra esta doble lealtad. Hay niños que incluyen a sus hermanos y/o compañeros de orfanato de maneras diversas: con fracaso escolar -no tomo las oportunidades que vosotros no podéis disfrutar-, con manchas en la piel -os llevo conmigo allá donde vaya-, con aislamiento social -nadie os puede sustituir-, etc. Al mismo tiempo presentan conductas que simbolizan la necesidad de inclusión en la familia: mimetización de gestos y gustos hasta el punto en ocasiones de incrementar sorprendentemente la semejanza física con los padres adoptivos; conductas compulsivas como atar con cuerdas todos los objetos del nuevo hogar o marcar el territorio (dejando restos de comida, orinando en rincones, escribiendo su nombre en paredes y muebles...); y, por supuesto, implicaciones de diversa índole y gravedad (identificaciones

con miembros muertos del sistema adoptivo como los hijos no nacidos de sus padres, tomar un destino difícil para sí mismos, expiar culpas, etc.).

Sin embargo, la mayoría de las veces el niño es criado por sus padres biológicos. Sus padres son la puerta de entrada a este mundo. Les deben su vida, su cuerpo y también parte de su destino pues se desarrollaran a partir de lo que sus padres le den y no le den tanto a nivel afectivo (atención, cariño) y experiencial (educación, oportunidades), como a nivel sistémico (hermanos, convivencia o separación de los padres). Pero los niños no son sólo hijos de sus padres sino de dos sistemas familiares que se unen en ellos. El punto de partida del destino de un niño es previo a su nacimiento, el sistema de origen familiar y colectivo forma parte de él y configurará en gran medida su vida y su identidad. El bienestar del niño depende enteramente del sistema familiar al que pertenece y no posee un sistema actual propio que le permita relativizar esta dependencia o priorizar su propio bienestar.

El adolescente en su tránsito hacia ser adulto, como héroe de su propio mito a construir, tiene que superar tareas hercúleas. Necesita superar límites y barreras: las de la infancia y su universo de fantasía donde la muerte no es eterna y las posibilidades son infinitas; las del cariño y la culpa por “matar” al bienamado hijo de sus padres que antes era; las de sus propios cambios físicos y emocionales que le atrapan, le confunden y le dotan de nuevas posibilidades. Necesita aprender a renunciar y valorar tanto lo que deja atrás como lo que gana: enfrentarse al miedo de no cumplir las expectativas de sus padres y de los adultos, de equivocarse, de encontrarse solo; asumir las consecuencias de crecer, de tener criterios propios, de perder el refugio que suponía la inocencia y la ausencia de responsabilidad; aceptar que las presiones grupales, vividas consciente o inconscientemente, nos obligan a la difícil tarea de ser iguales y únicos al mismo tiempo. Necesita entrar en contacto con una realidad más amplia, que se abre ante él como un mundo nuevo lleno de peligros y tesoros: el contacto consigo mismo (diarios, música, el encerrarse en el cuarto) le facilitará explorar las profundidades de sus sueños, anhelos, dolores y potenciales; el contacto con la Naturaleza (acampadas, mascotas, deportes al aire libre) le permitirá conocer sus límites y disfrutar

trascendiéndolos, así como enfrentarse a responsabilidades de su condición humana, con capacidad tanto para preservar como para destruir; el contacto con el mundo de la cultura (intereses artísticos, descubrimiento de la Historia y la Filosofía, viajes a otros lugares y costumbres) le ayudaran a relativizar sus vivencias al descubrir que ya antes que ellos muchos soñaron con utopías y mundos mejores, que muchos intentaron alcanzarlos con sus propias contribuciones y luchas, que al final lo importante de crecer no es tanto tener poder sobre los demás o que los demás dejen de tener poder sobre uno, sino encontrar el sentido de avanzar construyendo camino y permitirse vivir el mejor de los destinos, el suyo propio.

La adolescencia implica confusión, contradicción y ambivalencia, por lo que son estas características, y el hecho de que puedan tener cabida, lo que permite o ayuda a fructificar las potencialidades que se han vislumbrado durante la infancia y la niñez. Los adolescentes no esperan ni escuchan, han descubierto que la vida es un río sin retorno y se han lanzado a la corriente, posiblemente sin el salvavidas que a nosotros nos gustaría regalarles, pero con un instinto innato de nadar y cuando llegue su momento de llegar a buen puerto. No podemos pedirles que no salten al agua, ni rescatarles antes de tiempo, pues eso significaría castrar su esencia y mutilar su futuro. Ni siquiera por su propio bien podemos impedir que, como decía el gran sabio y poeta, “nuestros hijos sean los hijos y las hijas de los anhelos que la vida tiene de llenarse a sí misma”. Así que, en palabras de Gibrán, nosotros los padres somos “los arcos con los que nuestros hijos, como flechas son lanzados a la vida”. Y en ese “doblar el arco” podemos elegir entre sufrirlos desde ese amor ciego que pretende salvar a los que amamos del dolor que implica estar vivo y ser humano; o disfrutarlos desde el amor respetuoso, aún con nuestros temores tan legítimos como comprensibles, para que su “porvenir” sea precisamente eso, lo que ellos mismos irán alcanzando en su caminar.

La idea de topografía emocional, esto es conceptualizar los momentos del desarrollo secuencial como una dinámica espacial donde se busca el equilibrio entre seguridad y fuerza, nos permite observar nuestro posicionamiento y el de los demás miembros de un sistema en relación a

tres principios básicos: pertenencia, secuencia e intercambio. Como modelos adultos necesitamos haber asumido la responsabilidad de nuestro propio bienestar lo que implica enfrentarnos a los desafíos inherentes al proceso de individuación: ¿cómo crecer y desarrollar nuestros potenciales y al mismo tiempo garantizarnos la estabilidad necesaria para la supervivencia? ¿cómo ser leales a nuestros afectos asumiendo la dependencia y el dolor que pueden conllevar? ¿cómo dar lo mejor de nosotros mismos, sintiéndonos así especiales, y asegurarnos la pertenencia a un sistema con unos códigos que no siempre incluyen las diferencias de identidad?

Estos dilemas nos acompañaran toda la vida y no tienen una respuesta única o estática, por eso la propuesta es revisar nuestro posicionamiento para encontrar una respuesta que optimice nuestros recursos y posibilidades para ser felices y contribuir en la felicidad de los que amamos.