



PETALES asbl

## “Amar”

por *Danielle Marchand*

En nuestros últimos encuentros de intercambio entre padres, el tema abordado ha sido éste:

### **El delicado sentido de la palabra “AMAR” cuando se aplica a un hijo que sufre de trastornos del vínculo afectivo**

Los retos más importantes del apego y los trastornos severos del vínculo afectivo.

Este tema ya se ha tratado en un taller de sensibilización ante un auditorio de profesionales y de personas pertenecientes al Centro de Juventud de la Mauricia y al Centro del Quebec.

Reflexionando y buscando entre los contenidos teóricos que existen, hemos redactado este nuevo documento de referencia que deseamos presentaros.

Cuando recordamos la letra de esta magnífica canción de Yves Duteil “Prendre un enfant par la main” (Coger de la mano a un niño), nuestra imaginación nos presenta imágenes de ternura y felicidad que nos reconfortan.

Sin embargo, si nos paramos a pensar sobre nuestra experiencia cotidiana, nos vienen al espíritu emociones y sentimientos que se encuentran en las antípodas de la ternura y la felicidad. Podemos incluso sentirnos mal y hasta culpables por experimentar estos sentimientos. ¿Cómo darle entonces sentido a la palabra “Amar” ?

El contenido de este documento no pretende dar respuesta a esta delicada pregunta, sino ayudaros en vuestras propias reflexiones.

### **Algunas teorías y enunciados sobre el tema del amor**

¿Qué significa amar a un hijo?

En su obra *L’amour parental* ( El amor de los padres), Claude Halmos, psicoanalista, especialista de cuestiones de la infancia y también autor de “Pourquoi l’amour ne suffitt pas”( Por qué el amor no basta) Nils éditions – 2006, lo define así:

Es sentir hacia él ternura y afecto.

Es sentir placer en comunicarse con él, en llevar a cabo proyectos en común.

Es construir permanentemente una vida alegre y enriquecedora.

Ningún hijo puede ser feliz con sus padres si no siente que ellos son felices con él. Si no percibe que es algo esencial para ellos. Que es importante. Saber que tiene padres “suyos”, le abre la posibilidad de sentirse “él”, un ser único, diferente de otros y le

ayuda a cimentar la certeza de su propia identidad y a sentirse seguro.

El hijo que nunca pudo sentirse importante para sus padres, fuente de su alegría y felicidad ,está condenado a arrastrar su vida” esa nada que él cree que es”, como un peso muerto .

Amar a un hijo es aportarle permanentemente palabras, amor, ayuda y ternura. No para retenerlo, sino, al contrario, para dejarlo volar y que sea capaz de vivir fuera del nido. Actuar de manera que, con el paso del tiempo ,llegemos a ser menos indispensables para él.

Aunque parezca paradójico, es dejarlo volar para que pueda apegarse cada vez más a otros. Es abrirle las puertas del mundo, renunciar a la exclusividad de su afecto.

Amar a un hijo más allá de los sentimientos de ternura y afecto, es completar un trabajo: el de hacer que crezca; es educarlo para que pueda haber una satisfacción profunda y auténtica en dos aspectos: en la gratuidad y en la trascendencia.

Experimentar felicidad en dar, esperando simplemente poder ser testigo del pleno desarrollo del hijo y saber que éste trascenderá el tiempo de nuestra propia vida y se proyectará en el futuro.

Es el orgullo de saberse constructor de su desarrollo.

**Este amor implica una práctica particular de desprendimiento, de gratuidad y de trascendencia.**

### **Habrá apego si hubo apego...**

**En su obra J'aime ( Amo)**, Yves St-Arnaud ( Éditions de L'homme – collection Alter Ego) dice que antes de poder pronunciar las palabras “Yo amo”, cada persona tiene que ser capaz de decir “yo”.

No hay amor si no hay una persona que ama, una persona consciente de sí misma. El niño que nace, es incapaz de amar ,ya que no tiene la posibilidad de decir “yo”. El recién nacido no percibe todavía la frontera entre su cuerpo y el mundo exterior.

La experiencia del “yo” comienza cuando aprende poco a poco que forma parte de él.

El hombre ve confirmada su propia existencia si encuentra respuesta satisfactoria a sus necesidades fundamentales. Adquiere así la certeza, quizás la única, de que ninguna conmoción externa podrá hacer tambalear el hecho de que él es un ser único.

El niño se siente confirmado en su existencia gracias al afecto recibido. Cuando oye su nombre pronunciado con calor y dulzura por los que le aman, se forma una imagen positiva de sí mismo. De este afecto recibido saca después el sentimiento de su propia valía y una confianza básica para la vida.

Vivir el afecto es admitir que somos vulnerables porque al abrirnos al otro , al darle poder sobre nosotros, podemos fracasar y , por consiguiente, sufrir

Yves St-Arnaud lo define así: Una persona puede amar si es capaz de sentir placer, deseo, afecto y capacidad de elección.

Tres componentes de la experiencia de amar: Te deseo, me siento bien contigo y te escojo.

### **El amor de la A a la Z**

**En “La ciencia al servicio de los padres “**, Margot Sunderland –(Ed.Hurtubise

2007), leemos esta reflexión:

Un amor constante, vivido serenamente, está asociado a un profundo bienestar. El ser amado da seguridad y sentido a nuestra vida. La relación está basada en la confianza.

Por el contrario, una historia de amor tormentosa, conduce a una incesante necesidad de seguridad y a un comportamiento posesivo que puede destruir la relación y empujarnos a huir.

A lo largo de toda su vida, estos hijos, pueden mostrarse incapaces de manifestar ternura o sentirse horrorizados ante la intimidad, encontrando siempre buenas razones para que sus historias de amor no duren.

Pueden acercarse a alguien y sin más ni más cortar esa relación, lo cual revela una cierta inestabilidad.

Pueden ver en el afecto y en el amor una fuente continua de dolor y de angustia.

Puede ser, también, que su forma de amar sea tan asfixiante que provoque en los demás el deseo de huir. Sus sentimientos de afecto y de amor pueden estropearse por relaciones de poder y de control, de sumisión y de dominación.

### **El amor un asunto de neuroquímica**

Cuando un niño vive una relación afectiva serena, su cerebro segrega opiáceos, oxitocina o prolactina que son fundamentales en las relaciones afectivas. Esto crea un sentimiento de bienestar y de felicidad intensa. El cerebro se distiende.

En el caso contrario, cuando un niño no se siente amado ni seguro y tiene dudas sobre la constancia del amor de sus padres, es vulnerable en el plano psicológico. El temor a perder el amor de sus padres puede despertar sus instintos de huida y ataque.

La falta de atención de los padres lleva consigo una menor actividad del lóbulo frontal izquierdo del niño que es donde reside la sensación de bienestar y la sociabilidad, produciendo una mala imagen de sí mismo y de los demás. Puede sembrar en él la duda cuando quiere acercarse a sus padres en demanda de caricias porque tiene miedo de que lo rechacen, o llevarlo a buscar siempre amistades nuevas.

### **Habrà desapego si hubo apego**

**Según Patricia Crittenden...** “ En los casos de trastornos severos del vínculo afectivo, los gestos de ternura y amor que en condiciones normales tendrían que dar seguridad, pueden ser percibidos por el niño como una amenaza. Son gestos que hay que ignorar de los que hay que huir y defenderse”.

**M. Paul Ranger**, psicólogo en el Centro de la Montérégie dice ...”que esos niños que sufren, actúan de una manera que provoca repulsa y rechazo”.

**Michèle St-Antoine**, psicólogo en el Centre Jeunesse de Montréal afirma que un primer momento, el objetivo del adulto no debe ser la creación de un vínculo de apego. Debe usar de un gran tacto cuando se acerca a él para demostrarle afecto.”.

Sugiere también el acercamiento empático.

### **Pero, qué significa exactamente la empatía?**

Hasta aquí algunos enunciados interesantes sacados de diversas páginas web.

Pero qué es la empatía ? Una definición posible: “Habilidad para percibir, identificar y

comprender los sentimientos o emociones de otra persona guardando distancia afectiva con respecto a ella y prestando la máxima atención a lo que nos cuenta sobre sus sentimientos, su manera de entender la vida a partir de su propia experiencia.

Decimos que hay calor humano cuando nos abrimos al otro sin tener necesidad de él

Hay afectividad cuando se necesita al otro o se le teme ya sea para llenar nuestras carencias o para darnos seguridad. Por el contrario, temerlo cuando vemos que puede agravarlas y desestabilizarnos.

Siendo cercanos aunque distintos, podemos comprender mejor la experiencia de nuestro interlocutor, enriquecernos con lo que ha hecho sin que por ello suframos una presión emocional. Así podemos ayudarlo o acompañarlo mejor cuando vive una experiencia dolorosa.

Así podemos ser capaces de oírle hablar de esta experiencia sin dramatizarla ni banalizarla, de entender qué es lo verdaderamente importante para él y que no tiene por qué coincidir con nuestra propia opinión al respecto. Podemos humanizar profundamente nuestra comunicación porque se ajusta a la realidad del otro.

**Thierry Tournebise:** L'effort d'empathie. ( El esfuerzo de empatía )

Se llama empatía al acto por el que un sujeto sale de sí para comprender a alguien, sin experimentar por ello las mismas emociones que él. Una forma de simpatía fría, o de capacidad de ponerse en el lugar del otro sin perder los estribos ni la objetividad.

### Otras citas... sobre el amor

El amor es un movimiento afectivo espontáneo hacia un ser que nos produce una gran satisfacción. Esta atracción emotiva puede aplicarse a una persona, a un objeto o incluso a una idea. Se puede amar intensamente a un hijo, a un lugar etc... con tal de encontrar en ese sentimiento una satisfacción especial. Se puede experimentar amor incluso si sólo se siente una esperanza de felicidad.

El amor no es una emoción en sí; es una experiencia emotiva compleja que comprende varias emociones. Es quizás la más compleja de de todas las experiencias emotivas. En ella podemos encontrar, por ejemplo, alegría, atracción o deseo, ternura, estima, apego, etc. La experiencia del amor incluye a menudo tanto la cólera o el rencor como un sentimiento de vulnerabilidad.

AMAR es estar presente. AMAR es en el fondo sencillo y sin embargo...

AMAR es no juzgar, no condenar... y ponerse en el lugar del otro...

Amar es también dar y guiar sin esperar nada a cambio.

Amar a alguien es dejar que se vaya para que pueda vivir las experiencias que tiene que vivir a sabiendas de que quizás nunca formaremos parte de ellas.

Como conclusión y siguiendo los numerosos testimonios de padres con niños que sufren trastornos del vínculo afectivo

### Para los padres,

#### **“Amar” a un hijo que sufre trastornos del vínculo afectivo... es**

**Un laborioso camino** personal obligatorio para los padres que tienen que mantener un equilibrio psíquico sometido a menudo a los avatares del día a sentimientos de duda, vergüenza, culpabilidad, ambivalencia, pérdida de la autoestima , cansancio,

cólera, frustración, asfixia, deseos de abandonarlo todo, agotamiento físico y psicológico, tristeza, pesar, miedo y angustia frente al porvenir.

**El duelo** por una relación de amor legítimamente idealizada, la pérdida de un amor imposible de vivir.

**Una búsqueda** constante del sentido que tiene esta relación que es una paradoja en sí, puesto que los padres se sienten rechazados en lo más precioso que tienen para dar: la seguridad, la confianza, el afecto, la ternura, el amor en una relación de intimidad y de reciprocidad así como en la transmisión de sus valores, sus creencias y sus sueños. Un sentido que está llamado a una incesante revisión.

**Ser testigo** cada día del gran sufrimiento de este hijo, sintiéndose impotente para acercarse a él y reconfortarlo con el calor de nuestros brazos dónde nos gustaría que se acurrucase y se sintiese confiado; en un abandono total. Una distancia impuesta, una frontera infranqueable para ellos, prohibida a todo intruso.

Es **aprender** a hacer malabarismos con la esperanza y la desesperanza sin perder el equilibrio.

Es como retener un hilo mal atado o expuesto a todos los vientos..

Es **conseguir que no dude de nuestra constancia y de nuestra coherencia comprometiéndonos a estar siempre disponibles cuando nos necesite. Y aprender a vivirlo desde la distancia , aceptando** el silencio, con la esperanza de proteger el vínculo creado con su hijodesprendimiento emocional para conservar el propio equilibrio.

Es, sobre todo, vivir esta relación de manera empática con un cierto

**A esta pregunta, ¿amáis a este hijo?**

**No os sorprendáis de que tengáis que tomaros un tiempo para responder...**