



LA CÓLERA INFANTIL: UN MAREMOTO EMOCIONAL

El autor, especialista en psicología infantil, es solicitado a menudo por padres y educadores para aprender a hacer frente a las iras repetitivas de los niños y niñas. En este artículo da algunas pistas para comprender mejor el sentido de estas explosiones emocionales. Y analiza el papel de padres y madres, a quienes sugiere educar con afecto, tiempo y coraje, sin debilitarse ante el conflicto.

BERNARD AUCOUTURIER
Psicomotricista y creador de esta práctica.

¿Qué padres no han vivido una crisis de rabietta de su hijo? Patalea, pisotea, se tira al suelo, grita, se tensa, su rostro se enrojece tanto que se encuentra envuelto por esta emoción y ya no puede ni respirar ni hablar.

La cólera es un hecho bastante trivial en niños y niñas. Podemos decir que es una descarga emocional natural y universal. La cólera es un componente del desarrollo afectivo y relacional del niño: una descarga tónico-emocional habitual que le permite expresar su malestar en un momento determinado.

Pero, ¿qué padre o madre no ha podido resistirse a las ganas de gritar más fuerte que el niño para intentar detener esas crisis? Quién no se ha preguntado: "Pero, entonces, ¿qué habré hecho o no habré hecho para que mi hijo reaccione con este comportamiento?". Finalmente: ¿qué padre no ha reflexionado sobre posibles soluciones para calmar y contener esa explosión emocional que el niño no puede controlar? En la mayoría de las ocasiones, se trata de una vivencia dolorosa para los padres.

Desde luego, el niño tiene derecho a estar furioso, es necesario que descargue así su emoción, pero a menudo se encuentra sobrepasado, inmerso en lo que experimenta, por lo que le pasa y que no entiende. Así que nos podemos preguntar: ¿cómo podemos hacer frente a la cólera de un niño? En primer lugar, antes deberíamos entenderla para gestionarla mejor y así ayudarle a controlarla poco a poco sin aprensión.

La cólera es parte de las emociones básicas, lo mismo que la alegría, el miedo, la tristeza, el asco, la sorpresa, etc. Estas emociones tienen un aspecto filogenético porque provienen de la historia evolutiva de las especies, con el fin de hacer frente a unas exigencias vitales. El miedo es una respuesta vital a un entorno amenazador, así que la cólera es una respuesta a una privación vital.

Desde su nacimiento, el niño manifiesta emociones: cuando está bien está relajado, vive el placer. Si está mal vive el dolor, el malestar... Es la cólera. Incluso parece ser que, en el útero, la ecografía revela que cuando el bebé está bien, sonríe, y cuando está mal, hace muecas.

En este sentido, nada puede detener la cólera del bebé que está sometido a sus necesidades vitales si estas no se satisfacen porque las necesita de inmediato. Si el bebé recibe los cuidados sin demo-

ra y está alimentado con esmero, la satisfacción de su necesidad colmada se confunde con la satisfacción que imagina. De pronto, el bebé se sentirá calmado, especialmente porque la satisfacción se repetirá sin demasiada diferencia de tiempo (por los cuidados). Experimentará en su cuerpo una sensación de un "objeto" bueno que le da seguridad.

Pero si el bebé espera demasiado tiempo la satisfacción de su necesidad, de manera repetitiva, y le domina el hambre, entonces aparece la cólera y esta se intensifica: los gritos, los llantos, la rigidez tónica, los ademanes son algunos de los signos que la evidencian. Y es cuando experimenta en su cuerpo la sensación de un "objeto" malo persecutorio, a pesar del "objeto" bueno que conoce. Por lo tanto, si el niño sigue viviendo en la inseguridad, el disgusto y el odio lo invaden, con más o menos intensidad, y las cóleras se repiten.

“¿Qué padre o madre no ha podido resistirse a las ganas de gritar más fuerte que el niño para intentar detener esas crisis?”

La cólera es un estallido emocional momentáneo durante el cual el niño desvela con violencia su interioridad de sujeto, que manifiesta a los demás y a sí mismo. Así pues, ¿no es la cólera la manera más auténtica de ser uno mismo, pero la más difícil de aceptar por parte del entorno cercano? La cólera es la expresión de un mal humor, violenta y pasajera, acompañada de una descarga agresiva que, a veces, puede ser no verbal o verbal.

Conviene señalar que las crisis de cólera se atenúan en el niño, incluso desaparecen, en general, sobre los 4 o 5 años. Esta evolución corresponde a varios factores:

- A la maduración de unos lóbulos prefrontales inhibidores de la pulsionalidad motriz, así como a unas descargas emocionales, lo que favorece el control de los movimientos y la atención.

- Al desarrollo del lenguaje: ahora el niño tiene las palabras para expresar su disgusto.

- A las frustraciones necesarias practicadas, ejercidas por el entorno familiar en

un contexto de seguridad afectiva e integradas por el niño progresivamente.

Esta atenuación de la cólera es correlativa con el fin de la omnipotencia mágica y el inicio indispensable de la descentración tónico-emocional para la emergencia del pensamiento operatorio.

Enojado con el adulto y consigo mismo

La cólera no es una condición constante como la violencia, ya que es corta en el tiempo y da la apariencia de una crisis interna, de un desarreglo interior en respuesta a una causa externa, a una frustración o a una amenaza ejercida por el entorno: frustración de un actuar, de un placer de vivir de inmediato sin que le sea posible al niño posponer su deseo y su placer por falta de madurez psíquica. Entonces, el niño se enoja en contra del adulto que prohíbe, que le impide actuar enseguida como él quisiera, y dirige toda su ira contra los que son responsables de sus limitaciones a la hora de actuar.

La cólera es una verdadera emoción, un empuje agudo de un rechazo dirigido hacia los demás, como "objeto" malo a eliminar. Ejemplo: en el supermercado, mientras el padre se niega a comprar un juguete, una golosina, o bien en casa, mientras el padre le pide irse a la cama a la hora prevista o apagar la televisión o parar de jugar con los videojuegos, es frecuente que el niño se enoje para que sus padres cedan. Ante esta situación, es preciso no ceder: la actitud de los padres debe ser firme y empezar muy temprano, porque las frustraciones son necesarias para crecer y aceptar la realidad. Sin embargo, para evitar la ira, ¿no sería útil anticipar los deseos del niño y prevenirlos? Sin duda, eso sería una buena solución. Así, antes de ir al supermercado, hay que avisarle de que no compraréis golosinas, pero que podrá ayudaros a escoger los productos utilizados en casa; advertirle que antes de la cena se tiene que duchar; prevenirle y avisarle de que muy pronto tendrá que apagar el televisor y atenerse a esas normas.

Y en algunos casos, ¿no sería apropiado utilizar la diversión? Un buen método para desviar al niño de su eventual intento de descarga colérica es proponerle una solución de escape en la cual se le reconocería capaz de hacer algo, pero siempre quedando firme en la frustración inicial:

“Ven, que haremos un pastel”, “Ven a acostarte y te acabo de contar la historia”, “Yo también, cuando era un niño como tú, no quería ponerme el cinturón en el coche y siempre me enfadaba. ¿Sabes lo que hacía?”. Algunas veces, ¿no sería más apropiado actuar así en vez de dejarse llevar por un fuerte estallido emocional para acabar radicalmente con la ira del niño? “¡Para ya, no te soporto más así!”, dicho con claridad y firmeza, tiene como efecto afirmar su identidad emocional y entonces contrarrestar la manipulación del niño, aquella que podría hacer cambiar la decisión del adulto.

Entonces, pensamos en las rabietas que puedan ser muy habituales entre hermanos y hermanas por causa de los celos: “Siempre tiene más que yo”. La conciliación entre los dos protagonistas por parte de los padres es, sin duda, la mejor solución para aliviar la ira y evitar rechazos excesivos entre ellos.

Con estas cóleras, el niño lleva a los padres a su límite. Esto después les hace decir palabras o hacer algunos gestos de lamento. La reacción inmediata del padre es de aislar al niño en su dormitorio justificándose: “Me cansas, estás exagerando, te dejé solo para que te calmes.” Aislar al niño no siempre resulta fácil pero, a veces, hay que hacerlo y aguantar hasta que se tranquilice, tanto más que la ira se refuerza bajo la mirada de los demás, y aislarlo es suprimir esa mirada. Pero, ¡cuidado!: tal vez aislar al niño no es la solución idónea porque este puede sentirse desamparado frente a su tempestad interior y asustarse durante su aislamiento y reaccionar con violencia, esparciendo todos los juguetes por su habitación, por ejemplo. Un error que no se debe cometer aislándolo sería decirle: “No te quiero ver más” o, aún más grave, “Ya no te quiero”.

El niño debe entender que tiene que respetar al progenitor como adulto responsable de su educación, afirmando su identidad de progenitor. La tranquilidad del niño se adquiere cuando se le habla de la realidad de su conducta sin vacilaciones, sin concesiones: “No me gusta nada lo que estás haciendo” o “No me gusta estar contigo cuando estás así”. Pero hablar así por parte de los padres, sea la madre o el padre, supone una cierta seguridad afectiva y la superación de culpabilidad al decir la verdad a su hijo.

Afectado por el enojo del niño dirigido contra el adulto, es cierto que es difícil

guardar la calma en algunas ocasiones, quedarse impasible si el niño continúa gritando y pataleando. Lo mejor es hacer caso omiso de su gran escena, aunque eso nos cueste un esfuerzo por nuestra parte para permanecer en la empatía. Si el niño se da cuenta de que nos afecta emocionalmente, que ha encontrado la manera de llamar la atención, volverá a empezar y así el impacto de su ira se verá reforzado. Los niños conocen bien nuestras debilidades e insisten ahí donde más duele. Saben que somos sensibles a la mirada de los demás y entonces se ponen a chillar en la calle o a tirarse por el suelo después de un rechazo, lo que el adulto encuentra reprobable. La solución sería cogerle de la mano con firmeza, aunque se debatiera, y decirle: “Volvemos a casa”, y en casa hablarle con serenidad y con firmeza: “No admito que grites en la calle”. Después de su escena, durante la cual el niño nos ha puesto en apuros delante de los demás, es necesario explicarle el motivo de nuestro rechazo, aunque la decisión sea inaceptable para él. Debe entender que decirle “no” no es un capricho del adulto, sino una actitud reflexiva para su bienestar y su educación.

El niño se enoja con el adulto pero, a veces, también se enoja consigo mismo cuando no logra realizar algo que le gusta. Se enoja por la incapacidad y la decepción que le afecta por no poder llevar a cabo su tarea, lo mismo que se puede enojar consigo mismo cuando no encuentra las palabras para expresar lo que quiere decir. Es deseable que esta ira se libere y el adulto esté allí para hacerle ver que la entiende, que es debida a la incapacidad de no poder realizar algo o de hablar. Entonces, el adulto podrá ayudar al niño a encontrar soluciones para superar él mismo su propio fracaso. Este enojo consigo mismo es, a veces, difícil de entender por los padres y puede desembocar, por parte de estos, en un enfado contra el niño, mientras que él busca ayuda, un apoyo sólido para progresar, y solo una actitud de tranquilidad y entendimiento por parte de los padres puede darle la satisfacción de resolver su obstáculo.

¿La cólera puede ser saludable?

Ciertamente, la cólera puede tener un efecto beneficioso si se trata de cóleras breves y poco frecuentes. En efecto, una descarga emocional siempre está acom-

pañada de una reducción de tensión tónica que libera la musculatura de los órganos de la vida vegetativa y la musculatura de los órganos de la vida relacional. La descarga emocional de la ira significa la autenticidad del niño de ser ante todo un ser de emoción. Es una manera para él de existir con violencia, pero de existir y de experimentar intensamente su entorno. Entonces, ¿tendríamos que preocuparnos si el niño no expresa ninguna ira frente a la frustración del adulto? ¿Esta contención emocional no podría tener consecuencias biológicas y psicológicas que corran el riesgo de ser graves?

“La tranquilidad del niño se adquiere cuando se le habla de la realidad de su conducta sin vacilaciones, sin concesiones”

A través de la cólera, el niño conmueve, sacude a los padres para obtener una respuesta a su favor. Es una manera de ofenderlos. Entonces, ¿la ira no sería una manera violenta, muy particular, de provocar la comunicación? ¿No sería, para el niño, un medio de captar la atención de sus padres y decirles “existo”? Aquí, quizás encontramos la paradoja de la cólera. Parece separar las dos partes (padre e hijo) a la vez que las acerca; parece aislar al niño de su entorno, mientras permite una profunda comprensión al instante del mundo externo respecto a su persona. Quizá la cólera es también un toque a la firmeza: ¿la actitud de los padres ha de ser firme? La cólera provoca una actividad biológica intensa: el aumento de la descarga de adrenalina, de la frecuencia cardíaca, del ritmo respiratorio, de la presión arterial, del flujo de la sangre en las extremidades, del consumo de glucosa, de las modificaciones del tono muscular y del apetito. Pero no hay que ceder, porque la cólera se autorrefuerza si el niño no tiene claros los límites de sus deseos. Pero si la ira es un toque a la firmeza, en contrapartida puede ser también una llamada repetida para que se le escuche mejor, para estar más atento con él, más sensible con sus emociones. En este caso, el niño está tris-

te. Entonces, deseamos que los padres entiendan que la solución no siempre está en la firmeza sino, simplemente, en ponerse de acuerdo con el niño para darle lo que pedía y así poder restablecer una relación afectuosa y de cariño.

Hoy, iras más intensas y repetitivas

Parece que en ciertos niños de hoy las cóleras sean más frecuentes, más intensas y, sobre todo, se prologan bastante más allá de los 5 años. Es algo nuevo: se inician a propósito de cualquier hecho anodino que nos parece insignificante. Es la gota de agua que colma el vaso. Estas iras repetitivas frente a hechos insignificantes se encuentran principalmente en niños frágiles, inseguros por no haber vivido las primeras normas estables durante su niñez.

Desde su nacimiento, el bebé debe ser protegido por un arropamiento maternal, protección que necesita tanto para resistir a las agresiones internas como externas. Y en gran parte, esta envoltura está garantizada por el cariño y la atención de los padres hacia su hijo, pero también por la calidad de los cuidados compartidos que estos le dan, y eso ha de continuar aún mucho más tiempo. Si los cuidados se repiten con regularidad según unos rituales de espacio, de tiempo, de ritmo, de gesto y de palabra, de cariño, ajustados al cuerpo del bebé, este vive en un entorno maternal protector. Por lo tanto, vive protegido y amado, y esto le da seguridad. Si los cuidados son ritualizados con cierta asiduidad, el niño "se autoritualiza", encuentra la posibilidad de imaginar y anticipar su repetición, y así puede tranquilizarse y aceptar sin miedo la autoridad paternal.

Si el niño se implica activamente en los cuidados recibidos, si existe una interrelación entre lo que actúa en él y lo que él es capaz de actuar sobre sus padres, esta cualidad de interacciones contiene sus excesos de pulsiones y emociones. Y entonces es cuando el niño descubre el placer de regular sus excitaciones dentro de la relación de reciprocidad con sus padres.

Desde su nacimiento, mientras el niño vive un sentimiento de seguridad en su cuerpo, es un niño que se encuentra protegido y amado y no tiene grandes dificultades para incorporar las normas necesarias para su crecimiento. Más tarde, el niño tendrá en cuenta que los eventos cotidianos tales como el despertar, la hi-

giene, las comidas, la hora de acostarse o el cuento narrado antes del sueño se desenvuelven según un cierto ritual, todos los días, casi de la misma manera, a la cual está acostumbrado, la conoce y puede pensarla, anticiparla para tranquilizarse. Está claro que el placer de estos rituales no debe dejarnos creer que el niño no aprecia las sorpresas.

Pero hoy en día muchos padres viven un malestar creciente debido a un modo de vida estresante, con numerosas presiones exteriores, incluso, en ocasiones, a causa de su desasosiego afectivo y social. Todo esto no les permite garantizar con serenidad su papel de padres para ofrecerle al niño el amor, el cariño, así como un entorno estable y la firmeza necesaria para vivir un sentimiento de seguridad que le abrirá las puertas de la vida. Estos padres, culpabilizados por una vida profesional absorbente, por un divorcio precoz, por una vida familiar monoparental, son inseguros y sufren de no ser buenos padres, de no desempeñar sus funciones paternas con felicidad. Adolecen de falta de tiempo y de estar escasamente disponibles para su hijo. Adolecen de no poder disfrutar de él y pierden confianza en sus capacidades educativas y ya no se atreven más a imponer su autoridad paterna; son incapaces de ejercer frustraciones para no disgustar al niño.

Estos padres se culpabilizan de no ser buenos y atentos, por lo que satisfacen al niño antes de que este haya expresado su deseo de obtener algo. Entonces, el niño no pide, exige tener todo de inmediato, y si tiene que esperarse se ofende y se enoja con violentas crisis de ira que culpabilizan aún más a los padres. La manipulación del niño es repetitiva, insoportable y muy difícil de vivir. Estos padres inundan a su hijo de un amor excesivo, de modo que este niño se agarra amorosamente a los padres y aún más a la madre: este niño vive el miedo de ser abandonado, vive el intenso malestar de encontrarse solo, y si

se queda solo se puede volver agresivo por sus cóleras violentas, reprochando a los padres el dejarlo solo. Estos padres, culpabilizados de no ser buenos padres, satisfacen continuamente las necesidades y deseos de su hijo, sin la menor frustración. El niño crecerá con la idea de que el mundo le debe obediencia, que lo debe tener todo de inmediato. Pero el día en que este niño encuentre su primer obstáculo, como, por ejemplo, las exigencias de la escuela, será un drama, la rebeldía, el rechazo o la huida.

El comportamiento descomedido parece una ilusión para colmar un sentimiento de desamparo y de soledad. "Esperar" deja lugar a un sentimiento de vacío que no solo puede ser invadido por la inestabilidad, la exigencia y la ira; la exigencia como "yo sí que tengo derecho" y la impaciencia son un malvivir, una falta de confianza en sí mismo, una falta de confianza en la vida reflejada por la imagen de sus padres.

Estos padres, culpabilizados de no ser buenos padres, tienen siempre miedo de que el niño no sea capaz de adaptarse al mundo actual, tan difícil de vivir. Por eso pueden volverse exigentes, inflexibles y apresuran al niño a adquirir competencias prematuras –intelectuales, deportivas o artísticas–, sin preocuparse de si este tiene la madurez afectiva y cognitiva para afianzarlas.

Estos padres exigen mucho a sus hijos; solo cuentan el resultado y el rendimiento. Este ya no tiene derecho a soñar o a rehacerse por el placer de jugar, de volverse a encontrar a sí mismo y adquirir autonomía y aceptar mejor la frustración.

Las exigencias persistentes pueden ser el origen de un agotamiento y de violentas iras debidas al cansancio y la postración; o bien el origen de un estado colérico permanente que se transforma en un comportamiento de "nunca satisfecho", por lo tanto, siempre está de mal humor; o bien el origen de un comportamiento "provocador"; en este caso concreto, la

"Estos padres, culpabilizados de no ser buenos padres, tienen siempre miedo de que el niño no sea capaz de adaptarse al mundo actual"

cólera no se expresa como tal, pero es continua y enmascarada.

Y también hay padres que la vida no ha culpabilizado, pero que olvidan o son incapaces de poner límites estructurales desde el nacimiento. Estos padres laxistas no se atreven a afirmar su autoridad de padres frente a la omnipotencia de su hijo. Estos padres irresponsables son incapaces de decir: "Aquí no mandas tú, mando yo". Y, poco a poco, se encuentran desamparados, sumergidos en conflictos explosivos. La vida familiar es dolorosa y piden socorro porque el niño toma el poder sobre toda la familia. Estos padres son incapaces de poner límites al niño que mira la televisión continuamente. Este "niño rey", invadido por su impulsividad, se vuelve exigente, impaciente, y corre el peligro de convertirse en un "niño tirano", tema de actualidad en psicopatología infantil.

Existen padres que creen actuar correctamente y piensan que el autoritarismo es la manera más segura de ayudar al niño para afrontar la realidad de una vida sin riesgo: "La vida es dura; seamos duros y exigentes con el niño." Estos padres dejan poco espacio para el afecto y la expresión de las emociones del niño. Las cóleras de este último son reprimidas e inaceptables por los padres, y estas, entonces, pueden llegar a expresarse con somatizaciones.

Todos tenemos que recordar que un niño se hace a partir de las pulsiones que va integrando, de sus deseos, de su placer, dirigidos por normas que lo contienen y que asimila con el tiempo, y que estas le permiten desarrollar favorablemente todas sus capacidades psíquicas, cognitivas y sociales.

Educar a un niño no es tarea fácil. Reclama, por parte de los padres, afecto, tiempo, coraje y saber no debilitarse ante el conflicto. Educar a un niño es no dudar en disgustarle en algunas ocasiones, es ser firme sobre unos principios de vida defendidos sin ambigüedad, tanto por la madre como por el padre.

Las violentas cóleras repetitivas del niño, acompañadas de descargas tónicas y neurovegetativas (adrenalina y noradrenalina), que perduran en la adolescencia y en la edad adulta, corren el riesgo, por su intensidad, de desestabilizar las funciones vegetativas y, de esa manera, tener un efecto devastador. Estas ocasionan graves somatizaciones, tales como enfermedades del corazón, circulatorias e inmunitarias, y ponen en riesgo desestabi-

lizar el funcionamiento de los lóbulos prefrontales por inhibición. Parece ser que las cóleras repetitivas disminuyen el funcionamiento cerebral. Sin embargo, las violentas cóleras no expresadas, reprimidas, pueden tener los mismos efectos devastadores y manifestarse con un comportamiento muy inquieto, siempre con prisas, cínico, permanentemente reivindicador y nunca satisfecho.

Escuchar y esclarecer

Cuando el niño vive en un entorno tranquilizador no tiene dificultades para asimilar las frustraciones necesarias para su evolución desde su nacimiento. El desarrollo psíquico transforma las crisis emocionales. Las cóleras se atenúan, se enrarecen hacia los 5 años, tanto en las niñas como en los niños. Un niño capaz de una descentralización tónico-emocional puede jugar más tiempo con sus compañeros, mirar un libro ilustrado con más atención, no es tan pulsional y puede controlar sus gestos y construir con precisión. Del mismo modo, será capaz de expresar con palabras lo que siente y aún más si sus padres o educadores le proponen verbalizar sus emociones. Todos estos factores de evolución serán detectados por padres atentos con actitudes positivas de crecimiento: "Estoy feliz por ti", "Estoy orgullosa de ti; estás creciendo." Pero ciertos padres, angustiados por su vida afectiva y/o profesional, son incapaces de asumir su papel correctamente; adoptan comportamientos inadecuados con el niño y manifiestan iras desmesuradas que generan miedo e inseguridad. Este niño es infeliz y, por cierto, sufre como los padres porque su comportamiento es, por supuesto, el reflejo de su historia relacional con sus propios progenitores. A propósito de esto, no es de extrañar que las violentas cóleras del niño hagan reaparecer en uno, o en los dos padres, algunos recuerdos enterrados, algunas emociones dolorosas a partir de cóleras originarias que el adulto ha vivido, pero sin haberlas esclarecido.

Los especialistas en la ayuda a la infancia solo podemos escucharlos, esclarecerles con prudencia su comportamiento con el fin de que estos padres y madres encuentren por ellos mismos las soluciones más ajustadas para que el niño viva sus emociones lo más serenamente posible en el entorno familiar.

para saber más

- ▶ **Autoría compartida (2009):** "Les émotions, comment les déchiffrer?", en *Cerveau et Psycho*, n.º 35.
- ▶ **Brunet, C.; Benlakhel, N. (2005):** *C'est pas bientôt fini ce caprice?* París: Albin Michel.
- ▶ **D'Allance, M. (2000):** *Grosse colère*. París: École des Loisirs.
- ▶ **Dolto, C.; Faure-Poirée, C.; Mansot, F. (2006):** *Les colères*. París: Gallimard Jeunesse.
- ▶ **Monnier, Emmanuel (2006):** "L'empire caché de nos émotions", en *Science et Vie*, n.º hors série 232.
- ▶ **Pleux, D. (2006):** *Exprimer sa colère sans perdre le contrôle*. París: Odile Jacob.