

Autoregulacion y lactancia

Autor Administrator
martes, 22 de abril de 2008

Reich formuló su Teoría de la Autorregulación en oposición al psicoanálisis y su Teoría de la Frustración. Según la Teoría de la Frustración, para que un niño avance en su desarrollo es necesario frustrarle, porque sino, no pasaría a la etapa siguiente, se quedaría siempre atascado en el Principio del Placer y no accedería al Principio de Realidad.

Según OTTO FENICHEL, psicoanalista, es necesario “enseñar al adulto la conducta apropiada” porque “los instintos pueden ser peligrosos” y necesitan de un control por parte del exterior. Es por ello que los psicoanalistas, aunque varían en cuanto al tiempo recomendado de lactancia, hablan siempre de un destete precoz (dentro del primer año de vida). Por ejemplo, WINNICOT recomienda el destete en torno a los 9 meses.

La Teoría de la Frustración parte de la idea de que los niños no saben y hay que enseñarles, hay que marcarles el camino para que lleguen a ser seres sociales, a dormir correctamente, a comer lo debido, Estas ideas están detrás de la mayoría de las costumbres en torno a la crianza que vemos a nuestro alrededor. En el fondo hay una desconfianza hacia el niño, se piensa que si se respetan sus necesidades no va a ser capaz de ser autónomo, no podrá salir de la fusión.

Sin embargo, en la práctica se observa que cuanto más placer ha podido disfrutar un niño, más creativo se muestra, más alegre, con más capacidad para salir de situaciones negativas, para reivindicar lo positivo, para ser sociable, ... Para lograr la independencia es necesario un largo periodo de dependencia, que no interesa a nuestra sociedad.

Reich, que fue también en su inicio psicoanalista, se separó con el tiempo de las ideas de Freud. Hasta entonces el psicoanálisis ortodoxo había observado tan sólo lo que en su época era habitual. Reich tiene en cuenta también los datos aportados por los estudios antropológicos (Malinowsky,...), a través de los que conoce otros tipos de crianza y sociedades. También sus descubrimientos en su labor como terapeuta le llevan a separarse del psicoanálisis tanto en su forma de trabajar como en la explicación del origen de los problemas (además, en el trabajo de terapia con adultos puede verse con claridad lo que no hay que hacer con los niñ@s). Posteriormente Reich también amplió sus investigaciones con la observación del desarrollo de niñ@s en ausencia de intervenciones externas innecesarias y en condiciones idóneas, para tener más datos acerca del niño sano (hasta entonces sólo se había prestado atención a los posibles trastornos y alteraciones, al niño enfermo, y no al sano).

La Autorregulación es la capacidad, presente en todos los seres vivos (unicelulares y pluricelulares), de regular espontáneamente las propias funciones vitales, de conectar con las propias necesidades básicas y buscar su satisfacción. Por necesidades básicas entendemos el alimento, el descanso, la actividad sexual (cuando hablo de actividad sexual, no me refiero a actividad genital exclusivamente, sino a la sexualidad en un sentido amplio, a todo lo relacionado con el placer) y la vivencia de seguridad afectiva (Ej.: Llevar a los bebés en brazos era una necesidad primaria para defenderlos de los depredadores).

Es decir, como seres vivos que somos, nacemos con la capacidad de saber qué es lo que nos da placer, seguridad, lo que nos nutre, lo que necesitamos dormir, ... y de dar los pasos necesarios para lograrlo. Todas estas cosas no se aprenden, ya las sabemos, y cambian en función del nivel de maduración. Y desgraciadamente, si esta capacidad de autorregulación no se puede ejercer debido a intervenciones exteriores, se puede perder. Autorregulación es algo que viene de dentro, y se opone a “Educación”, que es algo que viene de fuera.

Pues bien, en el inicio de la vida extra-uterina, la lactancia materna es el medio a través del cual los bebés cubren todas las necesidades primarias mencionadas: les proporciona alimento, seguridad, afecto, placer y descanso (los bebés en general se duermen al pecho).

Tanto la O.M.S. como UNICEF recomiendan un mínimo de 6 meses de lactancia exclusiva a demanda, y un mínimo de dos años de lactancia combinada con otros alimentos. La lactancia materna compensa la inmadurez de su sistema inmunológico y es sin duda el mejor alimento para el bebé, que se adapta además a sus necesidades cambiantes. Cualquier leche de fórmula no hace sino intentar imitar a la materna. Además la leche materna no es siempre exactamente igual: la del inicio contiene más agua, la que viene a continuación más cantidad de proteínas y la del final es más grasa. Esto hace posible que el bebé pueda regular su ALIMENTACIÓN a través de la duración de sus tomas, del tiempo que pasa sin mamar, mamando de un pecho o de los dos, ... siempre que no introduzcamos elementos extraños (chupete, biberón, ...) o intentos de control externo (reloj, ...). Además como la producción de leche materna se origina en función de la succión, nos encontramos con que cada madre produce la cantidad de leche que su hijo, y no otro (todos somos distintos), necesita. Si sus necesidades de nutrientes se incrementan, mamará más frecuentemente una temporada hasta lograr un nuevo equilibrio.

La lactancia materna también produce PLACER. En el inicio de la vida la boca es el lugar del cuerpo más cargado energéticamente. El bebé, cuyo desarrollo es céfalo-caudal (es decir, madura primero sus ojos, su boca, ... después sus brazos y mitad superior del cuerpo, ... y por último sus piernas ya cercano al año de vida), se relaciona con su entorno principalmente a través de la boca. A través de la boca conoce el mundo y su propio cuerpo (primero los dedos, las manos, luego los pies, ... y poco a poco cualquier otra parte del cuerpo u objeto al que pueda tener acceso), y esta experimentación le produce placer.

En palabras de Michel Odent, “La sexualidad es un todo, en todos los episodios de la vida sexual, nacimiento, lactancia, ... son las mismas hormonas (oxitocina, prolactina, endorfinas, adrenalina) las que están implicadas y el mismo escenario el que se reproduce”. De hecho, cuando la lactancia es satisfactoria, pueden observarse en bebés muy pequeños orgasmos orales (los bebés se sonrojan, los labios comienzan a temblar, los ojos se entornan y acaban relajados y dormidos), que en un inicio los médicos confundieron con ataques epilépticos. Desde el punto de vista Reichiano, el orgasmo es el medio a través del cual regulamos la energía de nuestro organismo, evitando que se acumule energía que podría producir con el tiempo enfermedades.

La lactancia materna también debiera producir placer en las madres (y en muchas mujeres es así), y es precisamente el motivo por el cual se mantiene la lactancia en otras especies mamíferas, es lo que “motiva” a las hembras a amamantar). Los motivos que han llevado a que muchas mujeres no sientan el amamantamiento como una experiencia placentera, e incluso en muchos casos sea vivido como algo incómodo, desagradable o incluso doloroso, es un tema que nos llevaría mucho tiempo y que se relaciona estrechamente con el tipo de sociedad en el que vivimos y el modo en que hemos sido criadas.

Por lo tanto, como relación sexual que es, son muy importantes las condiciones en las que se da de mamar. Es necesario un marco de intimidad en el que la madre y el bebé puedan mirarse relajadamente a los ojos y disfrutar del momento. Una vez más nos encontramos con que todo en la naturaleza está muy bien pensado, porque los bebés comienzan a enfocar rudimentariamente a una distancia de unos 20 cm, precisamente la distancia que separa los ojos de la madre de los del bebé en la posición de amamantamiento. Por eso una madre que mira amorosamente a su hij@ mientras lo amamanta, previene, tal como afirma Federico Navarro, durante los primeros 15 días de vida el astigmatismo, y durante los primeros meses la miopía.

De hecho, lo primero que hace un bebé al nacer, si el ambiente es lo suficientemente tranquilo y las luces no demasiado potentes, es buscar los ojos de su madre. Busca los ojos de su madre y después su pecho. El mejor momento para comenzar la lactancia es dentro de la primera hora de vida, cuando el instinto de succión es más fuerte. En ese momento la lactancia no se inicia por hambre (por necesidad de nutrientes), sino por una búsqueda de placer y SEGURIDAD. El bebé acaba de estar unido a través del cordón umbilical a su madre hasta ese mismo momento, por lo que no puede tener hambre. Además, aunque tuviera hambre el calostro no podría saciarle porque, aunque cumple una función muy importante a nivel inmunitario, el calostro no tiene apenas calorías. El contacto de la boca y el pezón y el contacto ocular vienen a sustituir la unión entre la madre y el bebé que durante el embarazo se ha producido a través del cordón umbilical. Por eso proporciona también seguridad.

Su madre (sus sonidos, su presencia) es lo único que conoce y su mundo se ampliará muy poco a poco a través de ella. Los bebés necesitan mucho contacto, y ante cualquier susto es lo que les devuelve la calma. La teta es el recurso más útil para calmar a un bebé (si la madre está calmada, claro) y el más recomendable, porque un bebé, especialmente durante el primer año de vida, se ve desbordado por sus emociones para las que aún no tiene filtro ni defensa ninguna (así será hasta que el neocortex se ponga en funcionamiento con la aparición del lenguaje, ...).

En palabras de Osterreich: “las emociones infantiles, mientras duran, ocupan toda la “escena psíquica”, y no dejan sitio para otros elementos; de ahí su carácter total y absoluto”.

¿Y por qué los bebés necesitan tanto contacto? Los cachorros de cualquier otra especie tienen desde muy pronto diversos recursos con los que defenderse: unos vuelan, otros tienen pinchos, otros veneno, otros se camuflan, otros corren, ... En cambio, dada la inmadurez del bebé humano y el largo tiempo en que ésta permanece, la especie humana ha tenido que desarrollar otros recursos para poder sobrevivir. El recurso que ha desarrollado nuestra especie es el vínculo. Bowlby fue el primer autor que comenzó a investigar sobre el tema y su Teoría del Vínculo es el resultado de ello. El vínculo es un lazo establecido entre dos personas que garantiza la supervivencia de la especie, ya que supone la tendencia natural a lograr y mantener un cierto grado de proximidad corporal con respecto a la figura de apego. La primera hora de vida, tal como afirma Michel Odent, es un momento crítico en el que hay una impronta hormonal que favorece después el vínculo. También hemos dicho que es el momento crítico para el inicio de la lactancia (una casualidad más). Pero el vínculo no es algo inmediato, sino que a partir de aquí hay que ir fomentándolo. El contacto corporal tan estrecho que supone la lactancia, así como las hormonas que se producen durante ella (por ej.: la oxitocina es conocida también como la hormona del amor y la producción de endorfinas hace más probable que la madre y el bebé deseen permanecer juntos) favorecen el establecimiento de un vínculo seguro.

En realidad cuando hablamos del vínculo, hablamos de seguridad, pero también y sobre todo de AFECTO. Afecto y seguridad son dos palabras que en las primeras etapas de la vida son prácticamente inseparables. Un niño que se siente querido es un niño que se siente seguro. De la misma manera que no tiene sentido mirar al reloj para ver si es el momento de dar un abrazo, tampoco tiene mucho sentido mirar al reloj para decidir si amamantamos al bebé o no. Si nuestra pareja nos pide un beso, no creo que nos daría por decirle, “no, que te acabo de dar uno hace 5 minutos”. La lactancia a demanda va generando una confianza básica en la vida (mis necesidades son atendidas, el mundo es un lugar agradable) y en uno mismo (“de mi depende, yo valgo” o “de mi no depende, y yo no valgo nada”) que suponen el fundamento de la autoestima. Un niño amamantado a demanda con contacto será confiado, sin alto nivel de ansiedad, y buscará la relación con el otro llegado el momento.

Otra de las necesidades básicas de los bebés es el descanso, y si se lo permitimos, los bebés prefieren dormirse al pecho. Este dormirse en la teta no es un capricho, sino que forma parte de los mecanismos de supervivencia de nuestra especie. Un bebé para sobrevivir necesita de su madre, así que no puede permitirse el lujo de quedarse dormido en cualquier parte. Si se “despiertan” de vez en cuando es también para comprobar que su madre permanece por allí. Necesita tener la seguridad de que su madre está cerca para velar su sueño, si no fuera así los depredadores hubieran acabado con los cachorros humanos rápidamente. Además prolongar el sueño artificialmente es peligroso.

Otra cuestión es ¿hasta cuando?. Como decía al inicio, se recomienda un mínimo de dos años de lactancia, pero la verdad es que los dos años son una época difícil para añadir cualquier cambio importante (destete, la llegada de un hermanito, ...) a los que ya se dan de por sí (vuelta a la madre, control de esfínteres, comienzo del lenguaje, aparecen los rudimentos del pensamiento racional, ...). Yolanda González recomienda llevar a cabo el destete cercano a los 3 años porque es mucho más sencillo. A esta edad la etapa oral finaliza y la succión pasa de ser una necesidad a un placer, que además va perdiendo su fuerza frente a otros placeres (masturbación, juegos sexuales con otros niños) que a partir de ahora tomarán protagonismo siempre que su entorno lo permita. Sin embargo, la lactancia puede aún continuar.

Diversos estudios que hacen extrapolaciones a partir de otros mamíferos teniendo en cuenta diversos factores (momento de la salida de los dientes definitivos, peso alcanzado en relación a la del adulto, ...) sitúan el fin de la lactancia en torno a los 6 años.

Resumiendo: La alimentación no es el motivo por el cual la lactancia se inicia, ni tampoco después es su única función. La lactancia proporciona, además de nutrientes, placer y una vivencia de seguridad afectiva. Además la lactancia y otros procesos madurativos se ven estrechamente relacionados y recíprocamente potenciados, permitiendo y favoreciendo la autorregulación de muchos procesos madurativos (desarrollo sensorial, desarrollo psicomotor, influencia de la succión en el sistema craneo-sacral,...).

De todas maneras creo que amamantar a un bebé no puede ser algo impuesto desde fuera, y hay algunos casos en que puede incluso ser contraproducente si ciertos conflictos personales no han podido ser resueltos.

Estíbalitz Vegas González
Licenciada en Psicología
www.adorepsicoterapia.com