

LA SONRISA Y LA SALUD

ANTÒNIA GRIMALT ESTELRICH

Se describe la función de la sonrisa en el desarrollo emocional del recién nacido, así como su vinculación con repetidas experiencias de satisfacción de las necesidades biológicas y emocionales; la sonrisa como inicio de diferenciación e incipiente reconocimiento del otro. Cómo, en el recién nacido, la repetición de estímulos constantes y la relación básica con una sola persona constituyen una ayuda al impulso innato hacia el desarrollo y la integración; a la diferenciación y reconocimiento de sí mismo como individuo; también al reconocimiento y exploración confiada del mundo que le rodea. La sonrisa como excitación y descarga indiscriminada de las emociones que dificultan la elaboración de las experiencias internas y el desarrollo de la capacidad para estar solo, con una dependencia excesiva del medio ambiente.

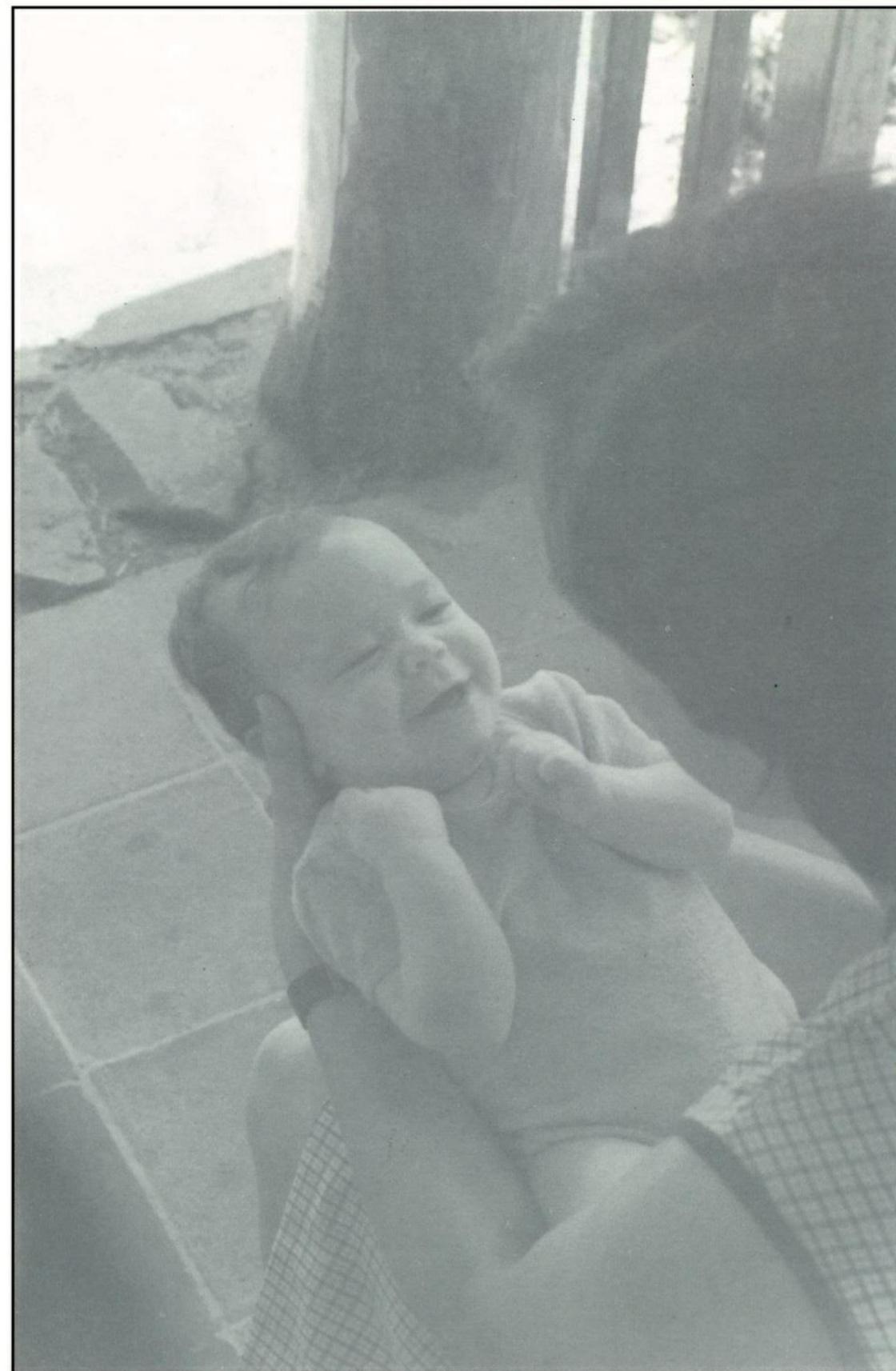
La sonrisa en el desarrollo emocional

El recién nacido parte de un estado de no discriminación entre su propio ser y el mundo que lo circunda. Impulsado por sus necesidades biológicas y emocionales, es decir, por el hambre y la necesidad de afecto y seguridad, el niño de pocas semanas se interesa especialmente por la persona que atiende tales necesidades y, progresivamente, por todo lo que le rodea.

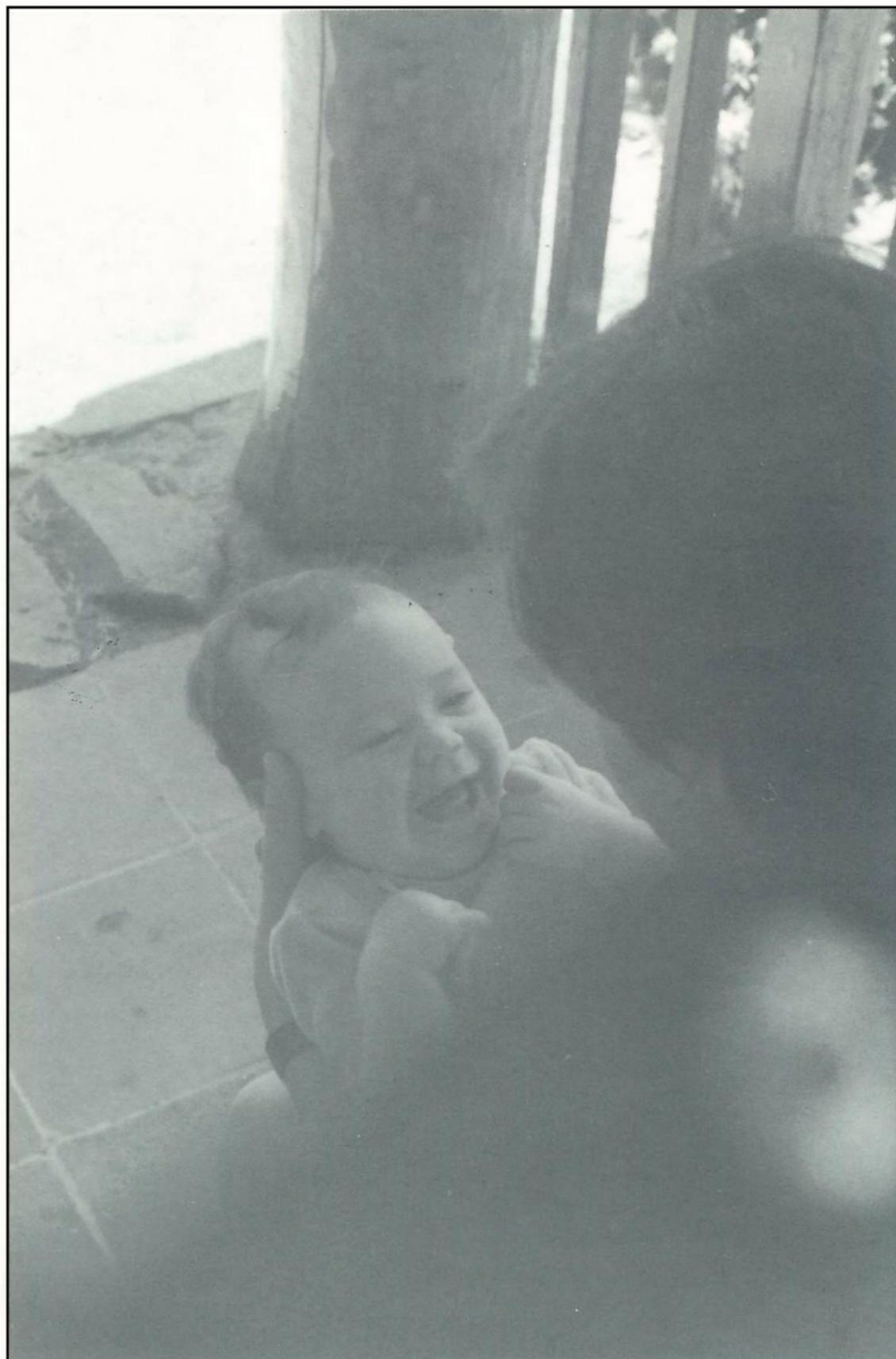
El placer o la satisfacción es el principio por el cual el niño acepta o rechaza; constituye, en estas primeras épocas, el criterio biológico de lo que es bueno y de lo que es malo. Y las primeras experiencias de placer están predominantemente centradas en la alimentación que tiene lugar a través de la succión; esta, a la vez que es el medio para incorporar el alimento, supone una satisfacción en sí misma. La actividad de la boca aligera la tensión síquica y establece, de forma especial, la relación con la madre. Los sentimientos individuales y sociales, así como la percepción primitiva del Yo, se presentan vinculados a la actividad oral. A lo largo de las progresivas etapas del desarrollo, encontramos tres tipos de actividad que surgen de la función nutricia:

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

GRIMALT ESTELRICH, A. (1990). "La sonrisa y la salud." *In-fancia Educar de 0 a 6 años*, 1, 39-41.



Sonreír es una clara expresión de satisfacción y felicidad.



El bebé dedica a su madre sus mejores risas y sonrisas.

1. El placer en la succión y la satisfacción del hambre. 2. La función emocional y social de *sonreír* y el besar. 3. La función intelectual, la formación de palabras y el lenguaje.

A partir de repetidas experiencias de satisfacción de las necesidades, va creándose una capacidad de pensamiento embrionario que posibilita la representación mental y el recuerdo de estas buenas experiencias en ausencia del objeto que las satisface. Pensamiento que hace posible la espera, y que se haga más tolerable la frustración generada por la espera. Todo esto permite la diferenciación progresiva entre pasado y presente, entre dentro-fuera, entre Yo-otro. Y, con el sucesivo desarrollo de las facultades de simbolización y comunicación, irán superándose los ritmos biológicos, alcanzando niveles de abstracción más elaborados. Durante las primeras semanas, el recién nacido duerme o bien permanece en un estado de adormecimiento muchas horas del día, centrando sólo su atención cuando el hambre, la inquietud y la necesidad de compañía lo impulsan a hacerlo. Este interés se centra al principio en todo aquello que se relaciona con el aporte de los cuidados y satisfacciones que precisa: la cara de la madre, el pecho, el biberón. Cuando es atendido de manera adecuada y afectuosa, el niño aumenta su interés por las personas y cosas que le rodean, que poco a poco van adquiriendo significado e importancia.

Así, cuando está despierto, comienza a prestar atención al mundo que le rodea y se fija especialmente en la cara de la madre mientras lo alimenta y lo cambia. Reconoce el olor y, gradualmente, los sonidos familiares –la voz y los pasos de la madre. En pocos meses, el bebé conoce detalles de su realidad externa, los lugares donde vive habitualmente, las personas de su familia y las diferencias entre ellas; distingue a su madre como persona central y le dedica sus mejores risas y sonrisas.

La sonrisa es una de las primeras respuestas o esbozos de percepción del mundo externo. La sonrisa dirigida a la madre cuando se siente satisfecho representa un paso del recién nacido hacia un comportamiento activo y orientado que, desde entonces, adquiere un papel cada vez más importante. La respuesta de la sonrisa equivale a la manifestación de convergencia de diversas líneas de desarrollo en el marco del aparato síquico.

De esta primera relación nutricia y de las buenas experiencias que de ella se deriven dependen el desarrollo de un sentimiento de confianza básico y la posibilidad de transferir esta buena relación a otras personas, y la de trasladar el interés hacia el mundo que rodea al niño.

De lo dicho se deduce que, de entrada, es mejor no someter al niño a una excesiva cantidad de estímulos o de personas cambiantes. La relación constante con una persona que lo conozca bien y a la cual él pueda aprender a conocer le permite el progreso hacia una diferenciación, orientación y asimilación. Un niño al que atendieran muchas personas, alternándose y sustituyéndose según los días, se encontraría perdido y le costaría más aprender de todas ellas que de una sola persona que estableciese con él un vínculo estable. Si, por añadi-

dura, se le ofreciesen cada día juguetes diferentes, fuera alimentado de forma cambiante, en cuanto a gustos y maneras de dar la comida, y fuera trasladado muchas veces de lugar, se encontraría muy desorientado en medio de esa multitud de experiencias desorganizadoras, y tendría dificultades para diferenciarlas. Lo mismo ocurre en la guardería o escuela cuando el niño cambia a menudo de maestro o educador.

Spitz ha descrito de forma dramática la falta de reacción y de interés a que pueden llegar los niños con carencias afectivas. Realizó un estudio sobre niños que vivían en instituciones, que recibían unas atenciones físicas perfectas pero con graves carencias en el plano afectivo de atenciones maternas, ya que una sola niñera se ocupaba a la vez de diez niños. Al cabo de un cierto tiempo, estos niños se hundieron en un estado de apatía, con una cara totalmente inexpresiva, llegando incluso a presentar una falta de coordinación de la mirada y una falta total de respuesta para la sonrisa.

La estimulación de la risa para hacer desaparecer experiencias penosas. El reír como descarga indiferenciada

Así pues, la sonrisa significaría uno de los primeros signos de un proceso gradual de reconocimiento de uno mismo y del otro, una forma de comportamiento comunicativo y activo, así como una clara expresión de satisfacción. Ahora bien, el niño es un ser humano que comienza su vida con todos los intensos sentimientos de los seres humanos y estas necesidades y sentimientos son muy poderosos, aunque su relación con el mundo se encuentre sólo en sus comienzos. Estos sentimientos son globales, no hay matices, y el niño pequeño puede experimentar, con la misma facilidad, estados de enorme felicidad, de extremo desconsuelo y situaciones ansiosas.

Partiendo de esta base, podemos pensar que la primera infancia es un proceso gradual de fortalecimiento de creencias. La capacidad de confiar en uno mismo y en los otros se construye poco a poco, mediante innumerables buenas experiencias. «Buenas» quiere decir bastante satisfactorias, en las que la necesidad o el impulso se ha visto suficientemente satisfecho. Estas experiencias se ponen en relación con las malas, denominación que utilizamos cuando la rabia, el odio y la duda se presentan, como es inevitable que ocurra. Todo niño en desarrollo ha de encontrar en sí mismo un espacio desde donde poder actuar y construir en sí mismo una organización de los impulsos de su líbido y de su agresividad; ha de desarrollar un método personal para vivir con tales impulsos en el mundo particular que le ha tocado, y adaptarse al mismo, cosa que no es fácil.

¿De dónde surgen las dificultades? En primer lugar, el choque básico entre dos tipos de realidades, la del mundo externo que todos podemos compartir y la del mundo interno, personal, hecho de sentimientos, ideas e imaginación, existente en cada niño. Desde que nace, cada bebé se enfrenta con el mundo externo. En las primitivas experiencias alimentarias, los deseos se comparan con la realidad; lo que se espera y desea se compara con lo que se

recibe, y siempre hay una distancia entre el deseo y la realidad. Aquí interviene también la forma peculiar y característica de recibir de cada uno, ya que hay niños que tienen una mayor capacidad intrínseca de aprovechar las buenas experiencias, las cuales influyen sobre ellos mucho más que las malas. Hasta la mejor realidad externa puede resultar decepcionante al no ser también imaginaria y –aunque sea posible manejarla en cierta manera– no estar sometida a un control mágico.

Por lo tanto, a lo largo de su desarrollo, es inevitable que el niño pase por estados de desilusión, y esto es todo un proceso. Una de las tareas más importantes de las personas que están a su cuidado es la de ayudarlo en este penoso avatar. Y ello puede resultar complicado. Los padres, preocupados por proporcionar al niño todo lo que pueden y por hacerlo feliz, establecen con él una relación que se basa en múltiples estímulos para evitarle la tristeza. Juegan, intentan distraerlo haciéndole cosquillas, sosteniéndolo en el aire para que olvide el malestar, la tristeza o la rabia. El niño ríe excitadamente como una forma de descarga de una emoción confusa; esto no le ayuda a diferenciar sus estados emocionales y puede sumergirlo en una experiencia indiscriminada. El niño no se siente acogido, se siente desconcertado, y puede llegar a sentir que en su mundo emocional no puede haber lugar para la tristeza o la rabia, no pudiendo así dar rienda suelta a lo que le acongoja. De la posibilidad de tolerar estos estados emocionales y elaborarlos en compañía, depende en parte la capacidad para estar solo. De otro modo, puede producirse una relación indiscriminada, una falta de diferenciación y una dependencia excesiva de los estímulos externos.

Lo que pretendería destacar con estas breves notas es que las observaciones sobre el desarrollo de los niños muestran que, incluso en los primeros años, sienten ansiedad y conflictos, y que padecen grandes desilusiones. Ha desaparecido la creencia en el «paraíso de la infancia». La vida no les resulta fácil, a pesar de que les ofrezca todo tipo de cosas buenas; no existe niño sano que no pase por momentos de desilusión, tristeza o rabia, a menos que haya hecho una falsa adaptación, presentando una conducta de sometimiento sin espontaneidad. Se ha de formar dentro de sí un espacio para tolerar y elaborar estas emociones y, asimismo, encontrarlo fuera, para poder expresarlas sin que se intente ahogarlas con estímulos, cosquillas, actividades y diversiones abrumadoras que pueden confundirle aún más.

El reír puede ser, como es evidente, una expresión de satisfacción y felicidad, pero se aprecian calidades de reír que representan una forma de descarga excitada de unas emociones que resultan intolerables.

A.G.E.

Bibliografía

- MALE, P., DOUMIC-GIRARD, A.: *Psychothérapie du premier âge*, París, Presses Universitaires de France. (Le fil rouge).
- PÉREZ-SÁNCHEZ, M.: *Observación de niños*, Barcelona, Paidós, 1986.
- SPITZ, R.A.: *De la naissance a la parole*, París, P.U.F.
- TORRAS, E.: *Qué es ser niño*, Barcelona, La Gaya Ciencia.
- RIBBLE, M.A.: *Els drets de l'infant*, Barcelona, Nova Terra, 1972.
- WINNICOT, D.W.: *Conozca a su niño*, Barcelona, Paidós (Padres e hijos).