

JESPER JUUL



## Decir no, por amor

Padres que hablan claro:  
niños seguros de sí mismos

Los padres perfectos no existen. De hecho, no es la perfección lo que se busca en las relaciones afectivas, en particular en las relaciones entre padres e hijos. Todos tenemos en ocasiones comportamientos erróneos o irracionales. Somos seres humanos, cada cual con sus deseos y sus necesidades, que pueden entrar en conflicto con los de las personas a las que queremos. No hay nada malo en ello, y hay que aceptar el hecho de que toda convivencia supone algún que otro conflicto y alguna negociación. Sin embargo, hay límites que no se deben traspasar en la relación con los demás: los hijos deben aprender a reconocerlos, porque es para ellos una ocasión para crecer y madurar, y los padres deben enseñarlos.

Jesper Juul muestra cómo conjugar de un modo equilibrado proximidad y distancia, y ayuda a clarificar el proceso educativo en una sociedad en la que se han derrumbando muchas de las antiguas certezas en el terreno de la pedagogía y muchos padres tienen dificultades para dosificar autoridad e igualdad, respeto y responsabilidad.

## Introducción

—¿Puedo quedarme hoy un poquito más?

—Eres demasiado pequeño..., ¡y estás muy cansado!

—¿Por qué no me dejas que me haga un «tattoo»?

—Pero ¿no ves que queda muy feo?

—¡Quiero un helado!

—Comer muchos helados no es bueno. Hacen daño a la barriga.

—¿Por qué no nos vamos pronto a la cama y nos divertimos un poco, mientras los niños duermen?

—¿Crees realmente que eso será divertido?

—¡No quiero ir al colegio!

—¡Qué tontería! ¡Con lo que te gusta ir!

—Creo que por Pascua tendremos que ir a casa de tus padres.

—¡Pero si siempre dices que no tenemos tiempo para nosotros!

—¿Puedes darme 20 euros para la fiesta del sábado?

—¡Si no hace ni dos días que te di la paga!

Oímos a menudo en las familias respuestas como estas. Pero ¿qué significan en realidad? ¿Sí? ¿No? ¿Quizás?

Todas las relaciones amorosas llevan el sello de un *sí* que se pronuncia desde el fondo del corazón. Es el símbolo

del amor que formulamos en el plano lingüístico en el momento en que decidimos vivir al lado de otra persona. Con ese *sí* nos certificamos mutuamente la sinceridad de nuestros sentimientos y asumimos un verdadero compromiso, parte esencial del sueño de una vida en común. Es todo cuanto los hijos nacidos o adoptivos deberían descubrir en los ojos de sus padres como inicio, para unos y otros, de una relación destinada a durar para siempre.

En la vida de la mayor parte de la gente hay momentos en que esta simple sílaba parece el mayor de los dones. Es el símbolo decisivo de apertura al otro y también de confianza y voluntad de crear con el otro un espacio común, en el que la soledad queda relegada por un tiempo a un segundo plano. Puede que se trate del primer beso de la adolescencia, del tan ensayado pero no por ello menos apasionado *sí* en el momento del matrimonio, o de lo que sentimos cuando nos «inunda» el alma la mirada confiada de un bebé: en cada una de estas ocasiones tenemos la sensación de gozar de un maravilloso privilegio. A menudo nos proponemos hacer todo lo posible para ganarnos este *sí* por parte de otro, pero también a menudo las ocupaciones cotidianas hacen que dejemos a un lado este propósito.

De esta forma, poco a poco, el *sí* pierde el carácter de don y se percibe cada vez más como una exigencia u obligación, y no solo en lo interno de la propia conciencia. La pareja exige un *sí* incondicionado. Los maestros en la escuela dan por supuesto su derecho a disponer de la confianza de los alumnos. Nuestros padres, aunque no lo digan abiertamente, esperan que vayamos a verlos de vez en cuando. En la misma medida en que se reduce el gozo espontáneo del dar y del recibir, perdemos también la confianza y el amor recíprocos. En la relación de pareja, el famoso séptimo año se anuncia a menudo de esta manera, mientras que entre padres e hijos la crisis emerge, lo más tarde, cuando estos últimos han aprendido ya a expresarse

con tal facilidad que hacen vacilar, con su creciente autonomía, las expectativas y los sueños de los padres.

Se produce un cambio cuando los adultos comienzan a eludir la obligación de decirse *sí*. Lo hacen cuando muestran su *no* con su comportamiento, o cuando murmuran «sí..., sí...» (que es lo mismo que un *no*), o incluso cuando finge uno ante el otro, porque perciben la relación cada vez más como algo que se parece a una cárcel. La obligación del *sí* mata el placer y fomenta la desazón.

Entre padres e hijos el amor no se agota tan rápidamente, aunque padres y madres olvidan con frecuencia aceptar como un don a los hijos cuando estos comienzan a decir *no*. Se trata de un *no* absolutamente franco, pronunciado, por así decir, con la conciencia tranquila, sin disimulos, sin la carga de un reproche latente, como sucede a menudo con los adultos.

Los padres toman muchas veces el *no* de los hijos como una cuestión personal, sin darse cuenta de que los hijos lo dirigen ante todo hacia sí mismos y no hacia los adultos. Al hacerlo, trazan sus límites individuales y muestran a sus padres quién es en realidad ese hijo que los ama incondicionalmente. Naturalmente, no se trata de un proceso consciente y ponderado, pero vale la pena que se le considere así.

En los últimos quince años, el debate en el ámbito educativo ha estado tan ampliamente dominado por la cuestión del «poner límites», que se tiende ahora a considerar dicha cuestión como el punto cardinal de la relación entre padres e hijos. La manifiesta necesidad de imponer límites a los hijos ha adquirido ya un sentido casi religioso, y ¡ay de quien no se incline dócilmente ante este dogma! Los reproches más frecuentes son irresponsabilidad e indolencia. Personalmente, tengo la impresión de que se está avanzando a pasos agigantados hacia un nuevo primitivismo pedagógico, precedido por graníticas *super-nannys* y psicólogos del comportamiento, que quieren darnos a entender que

pueden transformar en pocos días incluso la más caótica de las familias en un oasis de paz y armonía.

Es de destacar, aunque resulta también inquietante, que la necesidad que sienten los padres de imponer límites a los hijos aumenta en la misma medida en que disminuye dramáticamente el «margen de juego» físico y psíquico de estos últimos. Muchos observan simplemente que los niños son hoy «más libres» en su trato con los adultos y que, desde el punto de vista económico, representan una franja deseable de nuevos consumidores. Pero no se dan cuenta de que las posibilidades de que disponen los niños de vivir y jugar entre ellos como quieren y sin la intromisión de los adultos son ahora casi nulas. Hace apenas una generación era precisamente en ese espacio en el que los adultos no hacían acto de presencia donde los niños desarrollaban la que actualmente se llama «competencia social», que no pueden enseñar ni los padres ni la escuela o la guardería, por mucho que se quiera. A los niños de hoy se les pide ante todo que «funcionen bien» –para usar una expresión misantrópica–: una forma de uniformizar que va convirtiéndose cada vez más en una camisa de fuerza colectiva.

*Este libro no trata, por tanto, de la necesidad de imponer límites a los hijos o de ejercer cuanto antes el mayor poder posible sobre los demás. Más bien se propone explicar cuán importante es para la naturaleza de nuestras relaciones más estrechas poder decir no a los otros, porque debemos decirnos sí a nosotros mismos.*

Trata de por qué –para bien de todos– debemos definirnos y delimitarnos, y cómo podemos hacerlo sin ofender o herir a los demás.

Además, debemos aprender a hacer todo esto con toda tranquilidad, sabiendo que así ofrecemos a nuestros hijos modelos válidos de comportamiento.

Son sobre todo las relaciones de amor las que nos hacen conocernos mejor y más profundamente. Nos hacemos más abiertos y más vulnerables cuando amamos a alguien y estamos dispuestos, por amor de la cercanía y la vida en común, a sacrificar voluntariamente nuestros límites. A medida que maduramos y la relación evoluciona, vamos conociendo nuevos aspectos nuestros. Desaparecen unos límites y surgen otros nuevos, o se replantean los anteriores. Sanan las viejas heridas y se abren otras nuevas. La estrecha interacción que existe dentro de la familia nos procura, por así decir, una cierta dosis de golpeaduras y algún que otro rasguño. Todo sirve para aprender algo sobre nosotros mismos y los demás. Aprendemos a interesarnos por los que se han sentido heridos. Aprendemos a respetar a los demás y a marcar nuestros límites, para que nuestro comportamiento sea cada vez más claro. Si aprendemos a expresarnos con mayor claridad, no solo nos sentiremos mejor dentro de nuestra propia piel, sino que además seremos más valiosos a los ojos de los demás.

Este libro ha nacido de un profundo respeto por una generación de padres cuyo primer propósito es desarrollar su rol paterno de dentro hacia fuera, partiendo de sus propios pensamientos, sentimientos y valores, porque ya no hay ningún consenso cultural y objetivamente fundado al que puedan recurrir. A la vez, han de crear una relación paritaria de pareja que tenga en cuenta tanto las necesidades de cada uno como las exigencias de su vida en común. Si esto ha de lograrse algún día, debemos aprender a decir *no*.

Yo lo considero un arte, porque debe nacer de dentro, ha de ser personal y ha de dejar mella en alguien. La alternativa consiste en la repetición estereotipada de reproches no específicos («¿Cuántas veces debo repetirlo? ¡Te lo he dicho ya cien veces!»), que dañan la dignidad y el respeto que nos debemos a nosotros mismos.

En definitiva, podremos decirnos *sí* tranquilamente y decirlo igualmente a los demás solo si somos también capa-

ces de pronunciar un auténtico *no*.



## 1. El arte de decir *no* a los niños

La mayoría de los padres quisiéramos siempre decir *sí* a los hijos. Deseamos darles todo lo que está en nuestras manos y estaríamos dispuestos a entregar nuestra vida por ellos. Es esto algo totalmente lógico, puesto que el *sí* es, por excelencia, el símbolo del amor. Es la palabra clave decisiva, con la cual nos decimos que todo es como debería ser. En principio no habría nada que objetar al hecho de decir siempre *sí*, si ese *sí* proviniera siempre del fondo del corazón y estuviera libre de expectativas o segundas intenciones estratégicas. Pero esto es una ilusión; porque quien dice siempre *sí* soporta mal un *no* como respuesta.

Si leemos la bibliografía pedagógica de siglos pasados y las experiencias de sus contemporáneos no nos queda duda alguna de que los padres han experimentado siempre dificultades con el *no*. En unas épocas, lo han dicho con demasiada frecuencia, en otras con muy poca. Los contemporáneos de mis padres acabaron adoptando por lo general esta estrategia: por seguridad decían casi siempre que no. Esas negaciones iban por norma acompañadas de expresiones severas y tonos imperiosos, que manifestaban incomodidad y desazón por parte suya, ya que habrían preferido sobradamente decir *sí*.

«¡Si digo *no*, es que *no!*».

«Uno no pregunta, sino que se espera a que le pregunten».

Así era como se pretendía que aprendiéramos a obedecer.

Desde comienzos de los años noventa los padres adoptaron otra estrategia. Por seguridad decían siempre que sí, y solo la vacilación, un resignado encogerse de hombros o el tono reticente de la voz revelaban que se anhelaba poder decir *no* alguna que otra vez.

Entre estos dos métodos con los que se intentaba resolver el propio malestar no solo pasaron cincuenta largos años, sino que, además, eran métodos ideados por sociedades completamente distintas. La generación de mis padres creció en una sociedad pobre, en la que «se sabía» cómo *criar* a los hijos y cuándo *debía* decirse *sí* y cuándo *no*. A menudo los padres se veían obligados a decir que no a sus hijos porque les era imposible, en el aspecto material, satisfacer sus deseos. A los padres que podían permitirse más cosas se les reprochaba, bajo el influjo de una envidia subliminal, que mimaban a los hijos.

Hoy día vivimos en la sociedad del bienestar y de la abundancia, en la que la mayoría de los individuos se han procurado una identidad artificial, superpuesta a la auténtica. Se han convertido en consumidores, y con ellos sus hijos. Vuelven a casa con bolsas llenas a rebosar y un particular brillo en los ojos, y hablan con extremo candor de su exitoso *power-shopping*. (Del fulgor de su mirada son responsables también las endorfinas, hormonas estimulantes segregadas en las fases de satisfacción inmediata de las necesidades).

Gran parte de las reglas, de las normas y de los valores de la sociedad pobre ha desaparecido y, si el bienestar general se mantiene, será la nueva generación la que tendrá que averiguar cómo sobrevivir de la mejor manera posible en la sociedad de la abundancia sin sufrir daños psicológicos.

A muchos padres les es indiferente, en el aspecto económico, que en un cálido día de primavera los hijos se coman uno, dos o cinco helados, o que el vestido de la comunión cueste mucho o poco; si conviene, comprarán el más caro, para que el hijo continúe gozando de una buena reputación entre sus coetáneos. Pero quizá lo hagan también para subrayar su propio estatus. No es una novedad que los hijos ejerzan, entre otras, la función de poner de relieve la prosperidad, la excelencia y la moral de los padres, así como la de disimular sus deficiencias.

El hecho de que hay padres que no tienen la necesidad de decir *no* a los hijos podría deberse a su situación económica acomodada, pero obviamente también hay otras causas. Algunos padres temen los conflictos o simplemente son comodones; otros se proponen transformar la familia en un miniparaíso para niños; otros, finalmente, carecen de todo control sobre sí mismos o han entendido mal el precepto de ser afables con los hijos.

Antes de encontrarnos con algunas de esas familias, quisiera dedicar unas palabras a explicar por qué en principio es fundamental saber decir *no* incluso a nuestros propios hijos.

*En todo comportamiento adoptado en familia importa menos lo que hacemos que el cómo y el por qué lo hacemos. No hay motivo alguno para sostener que lo correcto es pronunciar un determinado número de noes al día. Pero tenemos muy buenos motivos para pensar que demasiados síes poco entusiastas, extorsionados, expresados de manera indirecta o dichos a la defensiva, menoscaban la relación que ha de haber entre padres e hijos.*

## El no como respuesta amorosa

Cuando en el transcurso de mis prácticas para ser terapeuta de familia oí por primera vez la frase «Un no es la más amorosa de todas las respuestas posibles», no la entendí. Solo gradualmente, tras numerosas entrevistas con las más diversas familias, capté el sentido profundo de esa afirmación. Si hoy miro hacia atrás en mi vida privada y profesional, me doy cuenta de que la mayor parte de las dificultades y de los conflictos en la familia nacen también porque sus miembros no son capaces de decir *no*, aunque deseen hacerlo. Porque no definen sus propios límites personales y no los expresan con suficiente claridad, porque la cultura de la familia no lo permite o porque uno o más miembros no hacen el suficiente esfuerzo.

*Con esto no pretendo decir que deberíamos «rechazar-nos» más unos a otros, sino simplemente que a menudo nos preocupamos demasiado poco de nuestros límites y de nuestras necesidades individuales y tendemos a atribuir la culpa de ello a los demás. El arte de decir no significa también asumir la propia responsabilidad, en interés de todos.*

Naturalmente tenemos siempre buenos motivos para comportarnos de un modo determinado. No queremos zaherir a los demás y mucho menos hacerles daño. Tememos el altercado de un momento (aunque provoquemos así muchos más conflictos en el futuro). Quisiéramos sentirnos queridos por los demás (pero actuamos de forma que no lo somos ni por ellos ni por nosotros mismos). Cuanto más pretendemos ser apreciados por los otros más peligro corremos de que los demás nos desprecien y se aprovechen de nosotros. Cuanto más benévolo queremos ser, más antipáticos llegamos a ser. Cuanto más generosos y magnánimos nos mostramos, más mezquinos y malhumorados acabamos siendo.

Todos estos comportamientos tienen como base nuestra necesidad existencial de ser útiles para los que amamos. Y esa necesidad se hace más visible que nunca en las relaciones con nuestros hijos, a los que no solo queremos darles todo, sino que esperamos para ellos además una vida mejor que la nuestra. Nace seguramente de la combinación entre esta exigencia fundamental y la ambición que todos los padres muestran para sus hijos; nos resulta tan difícil hallar un sano equilibrio entre el *sí* y el *no*. El *no* es así la más difícil y, por lo mismo, también la más amorosa de las respuestas: requiere sobre todo tacto, compromiso, honestidad y coraje.

## Cómo tratar a los bebés

Los niños muy pequeños no están, según todas las apariencias, a merced de este dilema. Mucho antes de que aprendan a hablar dicen *no* a sus propios padres y a otros. Cuando sienten la necesidad de *no* tener ya más contacto, vuelven la cabeza hacia el otro lado. Cuando están saciados, se duermen en el regazo de la madre. Vomitan la comida cuando ya tienen bastante y protestan sonoramente cuando los confiamos a extraños o queremos ponerlos a dormir sin que estén cansados.

En esta fase de la vida familiar los adultos deben cruzar sus límites y anteponer el desarrollo del niño a sus exigencias personales. Esta discrepancia entre la naturalidad con la que el niño dice *no* y el deber paterno al *sí* genera los primeros verdaderos conflictos entre padres e hijos, y no pocas veces exige de los adultos un gran dominio de sí mismos.

Pero también los niños muy pequeños quieren colaborar. Se adaptan todo lo que pueden. También ellos quieren decir *sí* a los padres y a la cultura en la que casualmente han nacido. Su única condición es poder sentirse en buenas manos. Es esta necesidad de seguridad lo que algunos padres pretenden colmar satisfaciendo cualquier deseo inmediato del hijo, mientras que los padres de antes creían hacerlo imponiendo una estructura rígida y con límites bien precisos, incluso frente al llanto de protesta de sus retoños. El conocido pediatra estadounidense Benjamin Spock, por ejemplo, tranquilizaba a las madres demasiado emotivas recordándoles que el llanto era bueno para el desarrollo de los pulmones.

Los padres de niños de hasta unos 18 meses deben atender a las necesidades de sus hijos y renunciar en parte a las suyas; pero hay que tener presente que esta regla vale solo para las necesidades más acuciantes de ambas partes. Si el niño se despierta llorando, los padres deben satisfacer sus necesidades de cuidado y de consuelo, anteponiéndolas a la propia necesidad de descanso. Si un niño enferma, los padres deben, si es necesario, modificar sus planes. Si hay que cambiar los pañales, deberán interrumpir una conversación, y así sucesivamente.

En todo caso, esto no quiere decir en absoluto que los padres deban renunciar a sí mismos y negar sus propios valores, sentimientos y objetivos. Si lo hacen, es posible que no hayan entendido bien el rol de líderes que les incumbe, cosa que no obstante es fundamental para que el pequeño se sienta seguro en el seno de la familia.

Cuando, de noche, un lactante de 3 meses nos obliga a estar despiertos, obviamente no queremos otra cosa que verlo dormirse de inmediato, deseo que no debería desencadenar remordimientos de conciencia. Es importante cuidar de las necesidades del niño sin renegar de las propias. Quien, en efecto, reniega de sus propias exigencias, muy

pronto se sentirá abrumado por los deberes y tenderá a endosarle al hijo la responsabilidad.

La voz interior del adulto debería más bien sugerir lo siguiente: «Ha sido una decisión mía sentarme a tu lado y esperar a que te duermas. No ha sido cosa tuya». De este modo el niño percibe lo que es un adulto y colabora. Pero si los padres no aprenden a actuar de este modo en el transcurso de los primeros meses, en cierta medida son víctimas de sus hijos y eso no hace bien a nadie.

Desarrollar una función de liderazgo no significa dar órdenes a diestro y siniestro y someter a los demás a la voluntad de uno. Consiste más bien en la capacidad de mantener con suficiente integridad los propios valores y objetivos de modo que los demás se animen a colaborar. (*Integridad* significa aquí «armonía entre mi forma de actuar y mis valores»).

He mantenido a menudo conversaciones con padres que tenían a su lado al hijo de pocos meses y he observado cosas como las que siguen. El bebé duerme en el cochecito. En un determinado momento comienza a emitir tenues gemidos. Los padres vuelven inmediatamente la cabeza e interrumpen la conversación. Algunos lo toman enseguida en brazos, lo cual supone hacer una pausa más bien larga, durante la cual se controla el pañal, se acuna al bebé y se le convence de que tome el chupete. Otros padres reanudan al instante nuestra conversación, demostrando que en ese momento lo más importante para ellos es hablar. En nueve sobre diez de estos últimos casos el niño vuelve a dormirse.

*Esta capacidad de tener en cuenta las propias necesidades sin olvidar las del hijo es característica de una buena capacidad de liderazgo, da seguridad a los niños y les garantiza una relación paritaria. (La «relación paritaria» se hace evidente en el reconocimiento de igual dignidad para ambas partes, sin que por ello padres e hijos deban conside-*