

Marina Escalona del Olmo

"MAMÁ,  
ME HE PARADO  
POR DENTRO"



Cómo  
cuidar  
el motor  
interior  
de tu hijo



Desclée De Brouwer

Marina Escalona del Olmo

# **“Mamá, me he parado por dentro”**

Cómo cuidar el motor interior de tu hijo



**Desclée De Brouwer**

© 2022, Marina Escalona del Olmo

© 2022, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3203-4

Depósito Legal: BI-01426-2022

Impresión: GRAFO, S.A.- Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*A todos los niños y adolescentes que en algún momento  
de su vida se han parado por dentro.*

*Siempre estamos a tiempo de volver a nacer a la vida.*

# Índice

<b>1. Hacer camino al andar</b> .....	11
Cuando todo colapsa. Una mañana de tantas .....	11
Preguntas para empezar a entender .....	19
El juego de la vida y sus movimientos .....	23
<b>2. ¡Bienvenido a la vida! El juego de la familia</b> .....	29
<b>3. El juego de la sobreprotección. Tres modelos de relación con tu hijo</b> .....	37
<b>4. Yo solo. El valor de la autonomía</b> .....	45
<b>5. Aprender a sostener el dolor. Generar una columna interior</b> .....	59
<b>6. El juego de las emociones. La fuerza para vivir</b> .....	69
<b>7. El juego del pensar. El jugador consciente</b> .....	81
<b>8. El cultivo de las rosas. El cultivo del bien pensar</b> .....	93
<b>9. El juego de la educación. La oportunidad más bella</b> .....	103
<b>10. El juego de la libertad. Entrenando héroes</b> .....	115

<b>11. Los buenos modales. Un juego que abre todas las puertas . . . . .</b>	<b>125</b>
<b>12. El juego del silencio. Escuchar, vaciarse y dormir . . . . .</b>	<b>133</b>
<b>13. El juego del tiempo. El arte de hacer rituales . . . . .</b>	<b>141</b>
<b>14. La creatividad. Aprender a ser el alfarero y el barro a la vez . . . . .</b>	<b>151</b>
<b>15. El juego del sexo. Seres humanos al encuentro . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>16. Amar, amarse, Amor. El tablero donde se juegan todos los juegos . . . . .</b>	<b>175</b>
<b>17. El cuerpo y su verdad. Nuestro universo particular . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>18. El final del cuento. Honrar la vida . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Bibliografía . . . . .</b>	<b>207</b>

# 1

## Hacer camino al andar

### Cuando todo colapsa. Una mañana de tantas

Érase una vez María: una de tantas adolescentes que te cruzas por la calle, en el supermercado o en la cola del cine. La María de este cuento, si se puede llamar así, tenía 15 años y era aparentemente feliz. No le había faltado nunca nada de eso que consideramos que hace grata la vida: unos padres atentos (aunque separados), dos hermanas, calor de hogar, una buena posición económica, buenos resultados en sus estudios, una familia grande, algún que otro viaje al extranjero, un idioma de más, talento para el baile y muchos “likes” en las redes sociales.

Sobre el papel, tenía todo para ser la protagonista de una portada de revista de sonrisa impecable. Su vida rodaba según lo previsto y parecía no haber ninguna señal significativa de que algo se hubiera salido de su carril más allá de la típica introversión e irritabilidad de la adolescencia.

Pero un día, un día de tantos, María se levantó tan aparentemente cansada como todos, se acercó a la cocina donde estaba su madre preparando el desayuno de siempre y le dijo muy serena:

—Mamá ya no voy a ir al colegio, me quiero quedar en la cama tranquila.

—¡No digas tonterías! —le dijo su madre sin gastar apenas energía—. A mí tampoco me apetece ir a trabajar y sin embargo aquí estoy, preparándoos el desayuno y corriendo para llegar a tiempo a mi oficina. Así es la vida hija. Venga, date prisa, ¡que ya vamos con retraso!

Pero María ni siquiera le dejó acabar su discurso. Se giró silenciosa, volvió tranquila por donde había venido y se metió de nuevo en la cama tras cerrar suavemente la puerta de su habitación.

Su madre, ya con un poco más de determinación, entró bruscamente detrás de ella sin entender muy bien por qué esa mañana su hija la sometía a ese juego a todas luces desafortunado.

—¿Estás mala?, ¿te ha sentado algo mal?, ¿me contestas, por favor?...  
Pero, ¿de qué vas?

Carmen buscaba la mirada de su hija con alarmante urgencia cuando María se giró frente ella impasible, ida, vacía, inalterable, insólitamente indiferente. Su gélida mirada era algo nuevo.

La María de siempre, cuyas acciones Carmen preveía sin problemas, había desaparecido. El cuerpo de la niña que tenía delante hablaba de una determinación total de no moverse y en ese justo momento tomó conciencia de que todas las amenazas que ella pudiera enunciar serían inútiles. Tampoco tenía en ese momento la energía que requería sacar a María de su nuevo desafío por la fuerza.

Su buena hija mayor, su impecable niña de pelo largo y sonrisa amable, había cambiado de rumbo sin entender muy bien por qué.

Carmen se quedó desconcertada, pero no dejó sitio a esta alarma pues se perdió en la urgencia de su rutina como si nada. No había otra opción. Sus otros hijos tenían que llegar a tiempo a sus clases, así que siguió con el programa del lunes azorada y pensando que su hija le daría más tarde una explicación razonable a lo ocurrido. Siempre lo hacía. Pero no fue así.

—Mi hija se ha parado por dentro —me dijo cuando me llamó por teléfono tres días más tarde. Estoy muy angustiada. El lunes la dejé en la cama pensando que era un bajón, un mal momento. María nunca me ha dado problemas, es estudiosa y pensé que hasta podía tener derecho en su vida a cierto pataleo momentáneo. Pero hoy estamos a jueves y sigue igual. No ha salido de su dormitorio, apenas quiere comer nada de lo que le llevo, y no se ha duchado desde entonces.

Algo de todo esto me asusta, me asusta mucho. No es normal. Mi madre me dice que esas tonterías se quitan con un par de bofetadas bien dadas y mi ex que no le haga mucho caso; que se pasará; que la adolescencia tiene estas cosas. Pero esto no es normal, te digo yo que no lo es.

Y tenía razón. María se pasó un año metida en su habitación. Las dos veces que la forzaron a salir de ella le generaron sendos ataques de ansiedad y se pasó el mes de agosto ingresada en un centro psiquiátrico por depresión. Se negó a recibir a ninguna de sus amigas, dejó tirados en un rincón su móvil y su ordenador y tan solo toleraba la compañía de su perra.

Carmen se cansó de ofrecer a su hija escucha, planes, viajes... Nada movía a María que tan solo pedía que la dejaran en paz en su refugio de veinte metros cuadrados.

A esta desazón se unía el tener que escuchar amablemente a todas las personas que se cruzaban en su camino dándole consejos, hablándole de otros casos truculentos o mirándola con compasión.

Yo, viendo la dolorosa situación, no podía evitar acordarme de esta frase de Mario Benedetti: “Después de todo la muerte es solo un síntoma de que hubo vida”.

Ciertamente, el pánico en la voz de Carmen hablaba del descubrimiento de esa parte ausente de su hija que había tomado su verdadera dimensión al compararla con la normalidad de años atrás. Ese vivir hecho de actos cotidianos y sencillos a los que ella apenas había dado valor, se habían acabado. ¿En qué momento su hija había empezado a apagarse? –se preguntaba. ¿Cómo no me di cuenta de que eso estaba pasando?

Estas preguntas y otras más empezaban a tomar más fuerza en ella, convirtiéndose en un largo calvario de autocondena interna hecha de: “y si hubiera hecho esto, y si le hubiera preguntado, y...”. ¿Qué te ha pasado María?, ¿qué se te ha roto por dentro?, ¿hacia dónde estaba yo mirando que no pude verlo? –se decía una y mil veces buscando las claves para salir del desconcertante y doloroso atolladero.

La verdadera María, la que dirigía a sus hermanos en sus juegos de infancia, ya solo era un recuerdo. Se había replegado en un rincón de sí misma, muy al fondo, en un lugar doloroso por inaccesible. Ya no esperaba nada de nadie, ya no se sentía valiosa para nadie, y se abandonó en su desamparo interior. Todos los cimientos que habían sostenido a María en sus múltiples pérdidas durante la infancia, no pudieron sostenerla de pie en medio del remolino hormonal de la adolescencia.

No había sido una niña especialmente dócil, pero siempre había querido ser buena: agradar a sus padres, a sus profesores, a sus amigos; ser lo que se esperaba de ella. ¡Cómo iba a decepcionarlos! Su cuerpo tirado sobre la cama hablaba de un rendimiento y una desesperanza máxima. Su discurso interno podía ser este: “ya no doy esta vida por buena, ya no compro vuestros planes, ya no me esfuerzo más, ya no me veo, ya no me nuevo”.

Después de 3 meses en esta situación que nadie en la familia sabía manejar, Carmen consiguió la ayuda de una terapeuta que accedió a tratarla en su casa. Durante otros dos meses solo pudo acercarse a la puerta de la habitación de la niña para hablar con ella. Le hablaba desde el marco de dicha puerta, pues esa era la mínima distancia que la niña aceptaba mientras la iba conociendo. Solo así, poco a poco y con enorme y bendita paciencia, se pudo ganar Beatriz, su terapeuta, su confianza. Ocho meses después de trabajar, no solo con la niña sino con toda la familia, María salía de nuevo al mundo. Hubo que hacer con ella “un trabajo de pico y pala”, de reconstrucción interior.

Carmen, su exmarido y los hermanos de María tuvieron mucha suerte. Es el tipo de suerte que te trae la vida cuando algún miembro de la familia dice: “ya no puedo esperar más”.

Y digo suerte porque también hay muchos niños y niñas cuyas rupturas interiores pasan a interpretarse como el clásico mal comportamiento de la adolescencia y se dejan de lado año tras año. Los dolores no atendidos crecen con ellos.

También Pablo mostró un día este parón interior, pero de forma completamente diferente.

Estaba preparando su mochila para ir a su clase de yudo cuando su hermano pequeño le tiró el móvil al suelo. Sin mediar palabra Pablo explotó. Echó al niño con violencia de la habitación y se lío a dar patadas y golpes a la puerta hasta destrozarla. Tiró la estantería de su habitación y todo lo que había en ella al suelo, arrancó sus queridos pósters de las paredes y empujó a su abuela al pasillo cuando llegó alarmada al oír tanto estruendo.

Pablo ya no volvió a ser el mismo. Algo se despertó ese día. Su timidez de la infancia comenzó a transformarse en una mirada hostil, huidiza, retadora. Se relacionaba con las cosas y personas que le rodeaban a base de empujones o golpes. Sus notas, siempre correctas y apoyadas en su gran inteligencia, empezaron a caer en picado. No solo no aprobaba, sino que lo expulsaban de todas las clases. Nadie podía entender esas ganas de destrozarlo todo, esa violencia repentina.

Los padres de Pablo intentaron frenar esta agresividad por la fuerza, cerrando el cerco con castigos y más castigos, pero esto no hacía sino añadir más leña al fuego. A Pablo ya le daba igual ocho que ochenta. Le podían castigar sin móvil dos días o dos meses; sus conflictos y movidas no dejaban de crecer.

Pasaron dos años de auténtico infierno para él y su familia, hasta que Pablo tuvo un accidente al caerse de la moto de un amigo. Su madre me llamó desde el hospital llorando sin dejar de repetirme: “¡qué hemos hecho mal!”.

Cuando curó sus heridas tocaba entrar a fondo en otras menos visibles, pero aún más dolorosas.

Después de dos años de afinado acompañamiento de un lúcido terapeuta, Pablo y su familia consiguieron restablecer el vínculo perdido y volver a la paz anhelada.

Pablo consiguió expresar y sacar a la luz todas las decepciones, frustraciones y sinsentido acumulados. Caminó sobre sus pasos perdidos y pudo poner en ellos la comprensión y serenidad que no había podido encontrar en el pasado. Sus padres pudieron ver a su hijo desde una nueva perspectiva y entender el dolor que había ido acumulando sin que ellos se dieran cuenta.

Oscar Wilde decía que “a veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un instante”. Y es cierto que determinadas experiencias como las que acabo de narrar se convierten en un punto de inflexión en las vidas de sus protagonistas: momentos de tal intensidad que sacuden hasta el último de sus rincones y los conectan dolorosamente con una realidad para la que estaban dormidos hasta ese momento. Pese a la dureza de ese proceso, he de decir que siempre que se atiende supone un enorme beneficio para toda la familia. El trance sin duda compensa. Pero veamos hasta qué punto esto ocurre.

En el *Estudio Nacional de la Salud en España* (ENSE) realizado por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social en 2017 se recoge este dato: “Para la mayoría de los indicadores de salud mental los resultados de la ENSE 2017 no sugieren cambios relevantes con respecto a encuestas anteriores. La excepción son el riesgo de mala salud mental en población infantil, que muestra una evolución favorable entre 2011 y 2017, y las visitas al psicólogo, psicoterapeuta o psiquiatra, que aumentan escalonadamente entre 2011 (3,5%), 2014 (4,6%) y 2017 (5,3%) en población de 15 o más años”<sup>1</sup>. La prevalencia de trastornos mentales como depresión o ansiedad en la población de 0 a 14 años es de un 0,6 %.

La revista *Pediatría Integral* dice que este tipo de trastornos varían según el nivel de desarrollo de los niños más pequeños (0-6 años), pudiendo tener forma de decaimiento, cambios de peso, trastornos del sueño y retraso en el neuro-desarrollo. En pre-púberes es más frecuente la irritabilidad, las quejas de aburrimiento, de dolor de cabeza o abdominales, ansiedad, miedos, fobias... También se recoge la dificultad para hacer este tipo de diagnósticos entre los niños debido a su dificultad para identificar y expresar sus emociones: “Más que expresar tristeza, los niños deprimidos verbalizan “aburrimiento o enfado”, se muestran desafiantes y retadores, utilizando discusiones y peleas como vía para expresar su malestar emocional”<sup>2</sup>.

---

1. [https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD\\_MENTAL.pdf](https://www.msbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2017/SALUD_MENTAL.pdf)

2. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-03/depresion-y-suicidio-en-la-infancia-y-adolescencia-2/>