

## La mirada, ¿ver o mirar?<sup>1</sup>

**Hendrik Vaneeckhaute**

### ¿Vemos a los niños o los miramos?

**Ver** es lo que hacemos todo el tiempo, indeterminado, como un acto automático, inconsciente.

**Mirar** es poner intención y atención, es buscar y conectar. Conectar con el otro y conectar con uno mismo.

Mirar al otro nos dice cómo está, pero también requiere que nos abramos y nos dejemos ver. Para mirarse a los ojos hace falta aceptar al otro, aceptar su presencia y aceptar a uno mismo. Es un acto de conexión emocional. Por eso, los ojos pueden afirmar, cuestionar, rechazar, alegrar, sorprender, ...

Para muchos adultos, mirar a los ojos del otro es algo muy difícil. Difícil, porque se siente desnudo, porque teme al otro o porque no se siente merecedor de la mirada del otro.

Al nacer, el recién nacido que es dejado sobre el abdomen de la madre, hace dos cosas: busca el pezón y busca la mirada de la madre. Con esa mirada se establece el primer contacto visual y juega un papel importante en el enamoramiento de la madre y del bebé. Es el inicio del vínculo que se necesita establecer para que el bebé se pueda desarrollar y convertir en un adulto sano. Con la mirada, el niño entra en el adulto y el adulto entra en el niño. Los niños se miran en los ojos de los adultos, necesitan la confirmación, el reconocimiento. Necesitan verse reflejados, no pueden existir sin el adulto, y por ello necesitan ser vistos, necesitan sentirse vistos. La mirada del adulto es la alimentación de la autoestima para el niño. El niño necesita la mirada para sentirse, para relacionarse, para tener un lugar en el mundo. Sin la mirada del adulto, el niño no existe.

‘Mírame’, llaman los niños cuando hacen algo nuevo, cuando logran hacer algo. Los niños que aprenden a gatear o a caminar, buscan la mirada del adulto, para llenarse de su poder. Necesitan que se les devuelva la imagen, la emoción, el logro.

No ser visto.

Los niños también se acostumbran a que no se les mira, y aprenden a no mirar. Buscar la mirada de la madre, y no encontrarla, es muy doloroso, por eso, pronto se deja de buscar para evitar el dolor. No ser el objeto de la mirada de nadie, significa que no valgo la pena para nadie, significa no existir.

Para l@s niñ@s, la mirada del adulto cuidador es probablemente la mayor fuente para su seguridad emocional. Una mirada construida conscientemente, día a día, construye el vínculo afectivo necesario para poder sentirse relajado y dejarse acompañar. En estas condiciones, l@s niñ@s pueden dejarse llevar por su necesidad de explorar, entender y aprender.

**Hendrik Vaneeckhaute**

Psicomotricista y Especialista en Prevención y Salud Infantil

Formador de profesionales de la educación y de madres y padres.

Psicomotricista en grupos de psicomotricidad relacional en niveles educativos y re-educativos y en sesiones terapéuticas individuales.

Más información y textos en el Blog: <http://www.emo.bio/>