



Los abusos continuados dejan en el alma infantil heridas que acaban saliendo en la edad adulta. EL CORREO

Urgen a prevenir los traumas infantiles para aliviar las consultas de Psiquiatría

Una parte muy importante de los adultos en tratamiento afrontan episodios truculentos y problemas sin resolver que surgieron en la niñez

FERMÍN
APEZTEGUIA



Una parte muy importante de los adultos en terapia psiquiátrica o psicológica afrontan problemas que tienen su origen en la niñez. Los especialistas en salud mental reunidos desde el jueves en el Curso de Actualización en Psiquiatría de Vitoria han hecho hoy un llamamiento —tanto a la sociedad como a las instituciones públicas— para que se adopten medidas que ayuden a prevenir los traumas infantiles.

Los tiempos convulsos que se viven en la actualidad, cuando coinciden en el tiempo «una

pandemia, catástrofes naturales como la de Valencia», décadas de ajustes económicos y laborales y la amenaza de una tercera guerra mundial», tienen a los servicios de atención emocional al borde del colapso. «Si no queremos que la situación se desborde, tenemos que hacer todo lo que se pueda por la prevención», explicó a EL CORREO el especialista Benedikt Amann, del Hospital del Mar, en Barcelona.

Experiencias

La evidencia científica sobre el impacto de las experiencias de la infancia en la edad adulta es «indiscutible y muy abundante». El riesgo de padecer un trastorno mental grave, como depresión severa, psicosis o esquizofrenia, se multiplica por tres cuando de niño se viven experiencias horribles que marcan de por vida.

«Tenemos una ola de pacientes con problemas de salud, no solo en España; éste es un fenómeno que se está dando a nivel mundial y que nos obliga a in-

tervenir», advierte el especialista. «O hacemos algo o no lo podremos manejar; y prevenir el trauma infantil es parte de la solución».

Vivencias que dejan huella

Existen, según detalla, situaciones muy diversas que dejan huella en la edad de la inocencia. Algunas, como la muerte de los padres, resultan inevitables. Van a ocurrir se quiera o no y la conmoción que causen no siempre puede evitarse, porque depende de muchos factores. La edad del menor, lo fuerte que se haya hecho, el entorno en el que viva...

Pero hay otras circunstancias que sí pueden prevenirse, bien desde la familia, la comunidad

o los servicios sociales, según explicó ayer el especialista ante los más de quinientos expertos que acuden a las sesiones en el Palacio Europa de Vitoria y los casi 300 que las siguen a través de internet. Hay traumas como el abuso sexual, «que obviamente resulta bestial», al que se suman los abusos físicos y psicológicos. «Humillar a los niños de forma constante impacta en su cerebro de forma determinante».

La negligencia física o emocional también puede generar en el alma infantil heridas que sangran en la edad adulta. No acompañarlos con sus emociones puede resultar tan dramático como no llevarlos al médico o permitirles que no vayan a la

«Humillar a los niños de manera constante impacta en su cerebro de un modo determinante; el daño psicológico es bestial»

«No es fácil educar a un hijo porque se trata de que el amor no se convierta ni en un exceso de mimos ni en sobreprotección»

«Mi padre estuvo en la cárcel, mi madre vendía droga en casa»

Una experiencia negativa en la infancia, salvo que sea algo realmente dramático, no suele ser generadora de traumas. El cerebro tiene mecanismos para almacenar los recuerdos negativos en rincones donde nunca molesten. «Los niños aprenden con los años que hay emociones que tienen que saber manejar», detalla el psiquiatra del Hospital del Mar.

El problema surge cuando los recuerdos negativos se suman de tal modo que la capacidad cerebral para procesar las adversidades colapsa. Una mala experiencia puede ayudar a crecer como persona; su acumulación, arruinarla. «Un paciente me contaba, 'Mi padre estuvo en la cárcel, mi madre consumía tóxicos y los vendía en mi casa'. ¿De verdad no podíamos haber hecho algo por evitar ese dolor?», se pregunta Benedikt Amann.

escuela. El cuadro con la relación de las principales causas de traumas infantiles se completa con el abuso de tóxicos de los padres y el padecimiento de persecución escolar ('bullying'). «Que sufras acoso porque llevas gafas, seas alto o bajo, más o menos inteligente y no sientas cerca la protección de un adulto o de la institución que debería defenderte constituye una causa inequívoca y muy frecuente de malestar emocional en los adultos», subraya el especialista del Hospital del Mar.

Frontera

La pregunta que con frecuencia se plantean los padres es dónde se sitúa la frontera entre el daño emocional que quiere evitarse y el exceso de permisividad, que tampoco es bueno. Los psicólogos hablan cada vez más de la existencia hoy de una generación de cristal, jóvenes altamente sensibles ante la menor adversidad de la vida por un exceso de tolerancia.

«Para que aprendan a manejar las frustraciones, tienen que tener claro cuáles son los límites, porque si no se corre el riesgo de que se conviertan en tiranos».

La misión más complicada en la vida, argumenta Benedikt Amann, es la de ser padres. «No es fácil educar», concluye, porque se trata de que el amor no se convierta ni en un exceso de mimos ni en sobreprotección, ambos fatales.

«La sobreprotección es un trauma. Tener padres helicóptero, permanentemente sobrevolando sobre ti también puede dañar a los menores».