

“Los tres primeros años de vida son muy importantes para el desarrollo de la persona. Es más, los seis primeros meses son fundamentales”. Dicho así, da la impresión de que nos jugamos buena parte de nuestra vida en una época, la infancia, en la que somos muy dependientes. En los primeros minutos del partido, en el que además apenas podemos tomar decisiones, casi queda decidido el resultado final. “Y, en parte, es así”, señala Joseph Knobel Freud, psicólogo y psicoanalista, “pero no hay que olvidar que la psique es plástica y es posible modificar aspectos muy profundos de la personalidad”.

Un bebé necesitará durante varios años la ayuda de los demás para sobrevivir. En este sentido, el cachorro humano es, de lejos, el animal que más tiempo necesita de la protección y la ayuda de sus cuidadores. Estos, que acostumbran a ser sus padres, deben nutrirlo para que se desarrolle física y psicológicamente. Papillas y cariño para que consiga adaptarse al difícil mundo al que ha llegado.

La personalidad del bebé se va formando en función de la relación que entabla con las personas que lo cuidan. Los psicoanalistas explican que

el proceso denominado identificación es el que permite que se construya la personalidad. Según el *Diccionario de psicoanálisis*, de Laplanche y Pontalis, la identificación es el “proceso psicológico mediante el cual un sujeto asimila un aspecto, una propiedad o un atributo de otro y se transforma, total o parcialmente, sobre el modelo de este. La personalidad se construye y se diferencia mediante una serie de identificaciones”. De forma inconsciente, el bebé toma de sus figuras de referencia atributos que le servirán para construirse como persona. Lo que le aporten psicológicamente sus cuidadores será el material con el que edificará su personalidad. Para bien o para mal. Una madre cariñosa y segura de sí misma contribuirá a que su hijo crezca seguro y con confianza. “El problema

### DEPRESIVOS, ANSIOSOS O IMPULSIVOS TRASLADAN ESOS RASGOS A SUS HIJOS

está cuando la madre o el padre que te han tocado son complicados”, explica María del Mar Martín, psicoanalista del Espacio Psicoanalítico de Barcelona.

En muchos casos, una infancia con carencias

genera visibles problemas psicológicos en los niños. Aunque, a veces, las complicaciones surgen más adelante. Baja autoestima, problemas en las relaciones personales, tendencia a la melancolía, problemas alimentarios... Muchos jóvenes entran en la vida adulta con un lastre que arrastran desde la infancia. La prueba de fuego para comprobar los cimientos de la personalidad llega en la transición a la edad adulta. Por eso, muchas personas debutan en una enfermedad mental entre el final de la adolescencia y los veintipocos años. Es decir, sufren su primera crisis cuando la vida adulta les aprieta con sus exigencias. “Cuando te exigen que te enfrentes a tu identidad, a que decidas cómo te quieres ganar la vida, a que veas cómo conseguirás pareja”, señala Pedro Yscadar, psiquiatra y coordinador de docencia del Instituto Jung de Barcelona.

Adultos que, desde siempre, tienen tendencia a la depresión y la inseguridad. O que son muy impulsivos, ansiosos y promiscuos. O que siempre se enamoran de personas inconvenientes. Estos podrían ser los esbozos de la personalidad de muchas personas. Nos centraremos en estos tres tipos de adultos para desandar el camino que nos llevará hasta el probable origen de su problema. ▶

En la infancia se establecen las bases de la personalidad. El bebé llega al mundo indefenso y depende de sus cuidadores. Esta semana hablamos de cómo la infancia condiciona la personalidad adulta futura. Y la próxima, de si es posible cambiar

# EL PESO DE LA INFANCIA

Texto José Andrés Rodríguez





► No se puede afirmar que siempre que un niño tenga una infancia problemática será un adulto con problemas. Pero muchos expertos coinciden en que una infancia con carencias probablemente dificultará la vida del futuro adulto.

“Es muy probable que una madre depresiva genere tendencias depresivas en el adulto que será su hijo –explica Joseph Knobel Freud–. Si la madre es depresiva, porque tiene una mala relación de pareja, está en paro o arrastra su propia depresión desde hace años, el bebé lo va a notar. Y se va a intranquilizar. El bebé necesita sostenerse en una columna, que es la madre, y si esta no puede sostenerlo, el bebé sentirá que se puede caer”.

Si el niño siente a su madre deprimida, se identificará con su depresión, porque es la materia prima psicológica que tiene a mano. Y se construirá, por decirlo de algún modo, de forma depresiva. Empezará a relacionarse con el mundo con inseguridad y desconfianza. Y, si este camino no es corregido por otros cuidadores, por otras figuras con las que el niño se pueda identificar, es probable que las consecuencias se arrastren durante muchos años. “Más tendencia al fracaso, inseguridad, depresiones, ensimismamiento, autoestima muy baja... El motivo de que muchas personas se sientan deprimidas y angustiadas desde siempre debemos buscarlo muy al principio”.

Y, ya durante el primer año de vida, están en juego muchas cosas. “En ese primer año, el niño debe adquirir la noción de yo. Se tarda un año en adquirir la noción ‘yo no soy el otro’. Es fundamental adquirir este concepto. También se aprenden las categorías fundamentales que van a formar el psiquismo: prohibido-permitido, bueno-malo, agradable-desagradable”. Así que es necesario que, sobre todo la persona que realice la función materna, sepa atender a las necesidades del niño para que este pueda ordenarlas y construirse poco a poco una personalidad que le permita adaptarse a las exigencias de la vida.

De todos modos, no hay que obsesionarse con la idea de llegar a convertirse en una madre perfecta. “En psicoanálisis hablamos de la madre suficientemente buena –explica Joseph Knobel Freud– como aquella que está contenta cuando está con su hijo, que lo mira con cariño, que conecta con sus necesidades. De este modo, el niño empieza a sentir que el mundo es un lugar seguro”. A pesar de que la madre deba trabajar fuera de su domicilio y de que por ello no esté con su hijo todo el tiempo que ella desearía. “No es una cuestión de cantidad de tiempo sino de calidad. Si tiene deseo de estar con su hijo, la madre que trabaja fuera de casa compensará con cariño todas las horas que no ha podido estar con él”, agrega.



## VALORAR AL HIJO DE FORMA ADECUADA ES CAPITAL PARA SU FUTURO

## LA DEPRESIÓN TIENE A VECES SU GERMEN EN LA INFANCIA

Cariño para crecer con confianza y límites para lograr una personalidad cohesionada. ¿Y qué puede ocurrirle a un niño que crece en un ambiente carente de límites? Quizás sea un adulto con problemas para tolerar la frustración, muy impulsivo, con dificultad para gestionar sus emociones y sus relaciones personales. “Para que el niño crezca sano necesita que se le pongan límites, es decir, que se le diga qué puede y qué no puede hacer. Esto es lo que se conoce como la función paterna, que puede realizar la madre, el padre, un abuelo, etcétera”, considera Pedro Yscadar. Numerosos expertos opinan que, en la actualidad, muchos padres no saben poner límites a sus hijos, lo que está elevando la incidencia de los trastornos de personalidad. Uno de los más frecuentes es el trastorno límite de la personalidad, que afecta aproximadamente al 2% de la población. Los estudios indican que hay un componente impulsivo innato en el origen de este trastorno. Son bebés y niños más irritables y demandantes. La clave está en cómo se canaliza esa impulsividad, en cómo se le pone límites, para que unos puedan convertirla en algo productivo y otros acaben atascados en un trastorno límite. “El ambiente de un niño que se convertirá en un trastorno límite es carente de límites. Además de que en muchos casos se han producido continuas agresiones físicas y sexuales”, explica Pedro Yscadar.

A la falta de límites se suma otro factor que puede dinamitar las bases sobre las que el niño intenta construir su personalidad: la incapacidad de algunos padres para validar adecuadamente a su hijo. “Los niños impulsivos lloran mucho, son muy nerviosos. Y hay padres que no logran entender sus necesidades. Por tanto, los descalifican, porque no les ayudan a entender lo que sienten o directamente les niegan el derecho a sentir lo que sienten”. En este caso, el niño construye su personalidad desvalorizándose, porque las figuras paternas, que deberían darle valor, no lo hacen. “Eso explica que se autolesionen y se droguen tanto, porque tienen la autoestima por los suelos y, además, su forma de enfrentarse a la vida es con impulsividad”.

La depresión y el trastorno límite son dos enfermedades psicológicas. Hay terapias específicas y todo un arsenal de psicofármacos para combatir las. Pero hay otros problemas para los que no hay pastillas y que pueden restar mucha calidad de vida. “Hay gente que se empeña en revivir una y otra vez el mismo tipo de relación de pareja, que siempre es tormentosa e imposible. La primera vez es mala suerte, la segunda ya es sospechoso, y a la tercera uno debe preguntarse qué hace para que le pase siempre lo mismo”, explica Martín.

¿Por qué nos enamoramos de quien nos enamora? Parece evidente que enamorarse no es una decisión racional. Uno puede decidir iniciar una relación o no con una persona. Pero los sentimientos

van por libre. Y hay que volver a la infancia. “El niño ama muchísimo a sus padres. Pero, a partir de la pubertad, el adolescente tiene que abrirse al mundo. Ya no puede ser que los padres sean sus únicos objetos de amor porque entra en juego lo sexual. Hay que renunciar a los padres como objetos de amor. Pero no es fácil olvidarse completamente de personas que han sido tan importantes. Así que cuando luego se busca pareja siempre queda algo en juego del amor por los padres”. Es decir, siempre, algo de la persona de la que uno se enamora, recuerda al padre o la madre. “Es frecuente que un hombre se enamore de mujeres dominantes porque su madre era así. No es muy habitual que la pareja sea muy parecida al padre o la madre, pero sí hay siempre algún rasgo parecido”. Asimismo, uno puede enamorarse para revivir el tipo de relación que tenían sus padres. Si los padres se relacionaban a través del conflicto y las discusiones, “es probable que esa persona necesite ese tipo de conflicto en su relación de pareja, ya que ha aprendido que la pareja es ese tipo de vínculo”.

El hecho de que enamorarse tenga que ver, por lo menos en parte, con revivir algún aspecto de los padres puede ser positivo. Por ejemplo, si lo que enamora de otra persona es su sentido del humor, que recuerda al de la padre o la madre. Pero no siempre es así. “Estamos acostumbrados a pensar que el ser humano huye del dolor y busca el placer. Pero no es tan sencillo, porque para muchas personas el beneficio de estar con una mala pareja puede ser mayor que el sufrimiento que genera. En este caso, el beneficio puede ser estar con esa persona que, en parte, permite revivir algo de los padres o de la relación que estos tenían”.

Los patrones inconscientes parecen dominar la elección de pareja. Muchas depresiones tienen su germen en la infancia. La falta de límites en un niño impulsivo puede suponer un atajo hacia el trastorno límite de la personalidad. Para bien o para mal, salimos de la infancia con un programa instalado que nos dicta cómo debemos sentir. Ahora, la pregunta sería: ¿es posible cambiar algo tan profundo y que nos acompaña desde los primeros años de la vida? “Todos tenemos rituales. Por ejemplo, siempre nos duchamos de la misma manera. Y cuando no lo hacemos, nos sentimos extraños. Si eso nos pasa con la ducha, cómo no va a ser difícil cambiar aspectos profundos de la propia personalidad –explica Yscadar–. Pero siempre se puede cambiar”. Estamos condicionados por la infancia pero no condenados por ella. ¿Y cómo se cambia? Una opción es realizar una terapia psicológica. “En terapia, es necesario entender la importancia de las experiencias que uno ha tenido, buscar formas diferentes de relación y ponerlas en práctica. Practicar una y otra vez”. Como si, de esta manera, esculpiéramos nuestra personalidad en función de decisiones que tomamos ya de adultos. ■