

Norka Malberg, psicóloga clínica, psicoanalista infantil y juvenil.

“El dolor humano muchas veces motiva a la gente a querer cambiar”



“Aplicación de la terapia basada en la mentalización con niños, niñas y adolescentes dentro del contexto de trauma relacional” fue el título de la ponencia que la psicóloga clínica y psicoanalista infantil y juvenil **Norka Malberg** ofreció a las personas asistentes a las V Jornadas de Protección a la Infancia y Adolescencia que celebramos los pasados 1 y 2 de abril en el Colegio de Médicos de Navarra.

Fue un placer poder volver a escuchar a esta reconocida profesional y en el Xilemanario hemos querido hablar con ella.

¿Qué es el trauma relacional?

El trauma relacional son experiencias bastante consistentes a través de los primeros años de vida y más adelante, donde el niño, la niña o el/la joven se sienten inseguros, con miedo y no se sienten protegidos psicológica o físicamente por su cuidador/a principal.



Malberg habló de la mentalización como factor protector.

Ha asegurado que la mentalización reduce el riesgo de psicopatología, ¿por qué es tan importante?

Porque cuando las personas se mantienen en modo de prementalización, es decir en modo de no mentalizar, generalmente reaccionan al mundo, no responden al mundo y entonces muchas de las patologías que vemos por ejemplo de conductas desafiantes u opositivas son la inhabilidad del niño o del joven de dejarse ayudar, de confiar en el mundo adulto para poderse regular. Son problemas que yacen de la desregulación emocional. Claro, la desregulación emocional generalmente surge cuanto tú muchas veces percibes amenazas que no están ahí. Y eso es lo difícil del trauma relacional, que tu foto interna de ti misma en el mundo está plasmada de miedo, de incertidumbre... Entonces para sentirte tranquila lo que haces es llenarte de certezas y las certezas hacen que no chequees si tienes razón o no la tienes. Por ejemplo “mi profesora me odia, me odia. Pues mira, voy a mostrarle que yo la odio también”. Y entonces claro ese es el niño opositor o desafiante por ejemplo, ahí está la conexión.

¿Se puede sanar el trauma relacional?

El trauma relacional va a organizarte como persona y nunca te va a abandonar completamente, pero ciertos tipos de tratamiento como el tratamiento basado en la relación, que la mentalización está muy basada en la relación terapéutica donde el terapeuta es mucho más real, se utiliza mucho más a sí mismo dentro de un encuadre profesional obviamente. Lo que hace es restaurar la esperanza de que hay otra forma de relación.

Sin embargo, esa forma de relación original que se creó para sobrevivir en un ambiente nunca te va a abandonar por completo, desgraciadamente. Pero la terapia eso es lo que quiere hacer, la terapia aumenta la autoobservación y facilita el sentimiento de agencia. Es decir, yo puedo escoger comportarme de esta forma o yo puedo escoger comportarme de esta otra.

¿Cuándo es más eficaz la terapia basada en la mentalización?

En mi opinión cuando empezamos y los niños son chiquititos. La teoría de la mente, que es la que fomenta el desarrollo de la mentalización, no surge hasta los cuatro o cinco años entonces en realidad cuando uno es tan pequeñito/a poder trabajar con los papás, mamás y los niños a la vez es lo más y lo mejor. Cuando nos vamos haciendo más grandes nos vamos poniendo más rígidos, con menos apertura hacia el otro y ahí es más difícil obviamente, pero el dolor humano muchas veces motiva a la gente a querer cambiar. Entonces yo creo que ésa es mi esperanza, que cuando alguien viene buscando ayuda es porque hay un dolor que lo va a motivar a cambiar o a tratar algo nuevo.

En su ponencia ha hablado de la importancia de la actitud del cuidador/a...

Así es. Por eso siempre hay que trabajar con los adultos que cuidan al niño/a, con la figura cuidadora. La sociedad es muy dura hacia los que cuidan niños porque nos identificamos mucho más rápido y fácilmente con los niños entonces es más fácil identificarse con un niño que con un adulto que le está pegando a un niño.

También ha nombrado el “buen desarrollo emocional”, ¿cuáles diría que son las claves para que haya un buen desarrollo en este sentido?

Sentirse acompañado, respetado, cuestionado de una forma positiva y el sentirse disfrutado en realidad. Por eso siempre digo: juega, juega y juega.

*Área Comunicación
Abril 2022*