

PATRICK LUYTEN, ACADÉMICO DE UNIVERSITY COLLEGE DE LONDRES Y YALE:

“El estrés se programa en la infancia”

El doctor belga Patrick Luyten asegura que, mientras más temprano un niño esté sometido a la adversidad, más pronto aparecen los signos de tensión, porque durante la infancia el sistema se programa y adapta para resistir las situaciones complicadas del futuro. “Necesitamos un período con bajos niveles de estrés para que el sistema se desarrolle lo suficiente y le dé a los niños la posibilidad de regular sus emociones”, dice.

Por **NATALIA NÚÑEZ**. Ilustración: **FRANCISCO JAVIER OLEA**.

La rápida visita a Chile del doctor belga Patrick Luyten fue más que intensa. En sólo cuatro días, a inicios de abril, vio cómo llovía sobre Santiago, se asombró con la altura y solidez de sus edificios, dictó cátedras magistrales a los estudiantes de posgrado de Psicología de la Pontificia Universidad Católica y se sorprendió con los altos índices de depresión y suicidio que hay en nuestro país: todos por sobre el promedio mundial.

En ese contexto, sentado en una de las oficinas para profesores visitantes de la Facultad de Psicología del Campus San Joaquín, decidió colaborar con el proyecto Núcleo Milenio, impulsado por esa casa de estudios y orientado a investigar sobre la depresión en Chile, sus causas y posibles soluciones.

Pero la *expertise* de Patrick Luyten traspasa las fronteras de la depresión. Sus años de investigaciones, tanto como académico de University College de Londres,

de University of Leuven en Bélgica y como profesor asistente adjunto en el Centro de Estudios del Niño de Yale, han escudriñado en los orígenes del estrés, en los procesos psicológicos de las sociedades y en cómo las personas se adaptan a los cambios que impone la modernidad. Una de sus principales conclusiones es la falta de capacidad de los individuos para explicar sus propios dolores, síndromes o enfermedades con situaciones que les estén pasando en el plano de las emociones y de las relaciones.

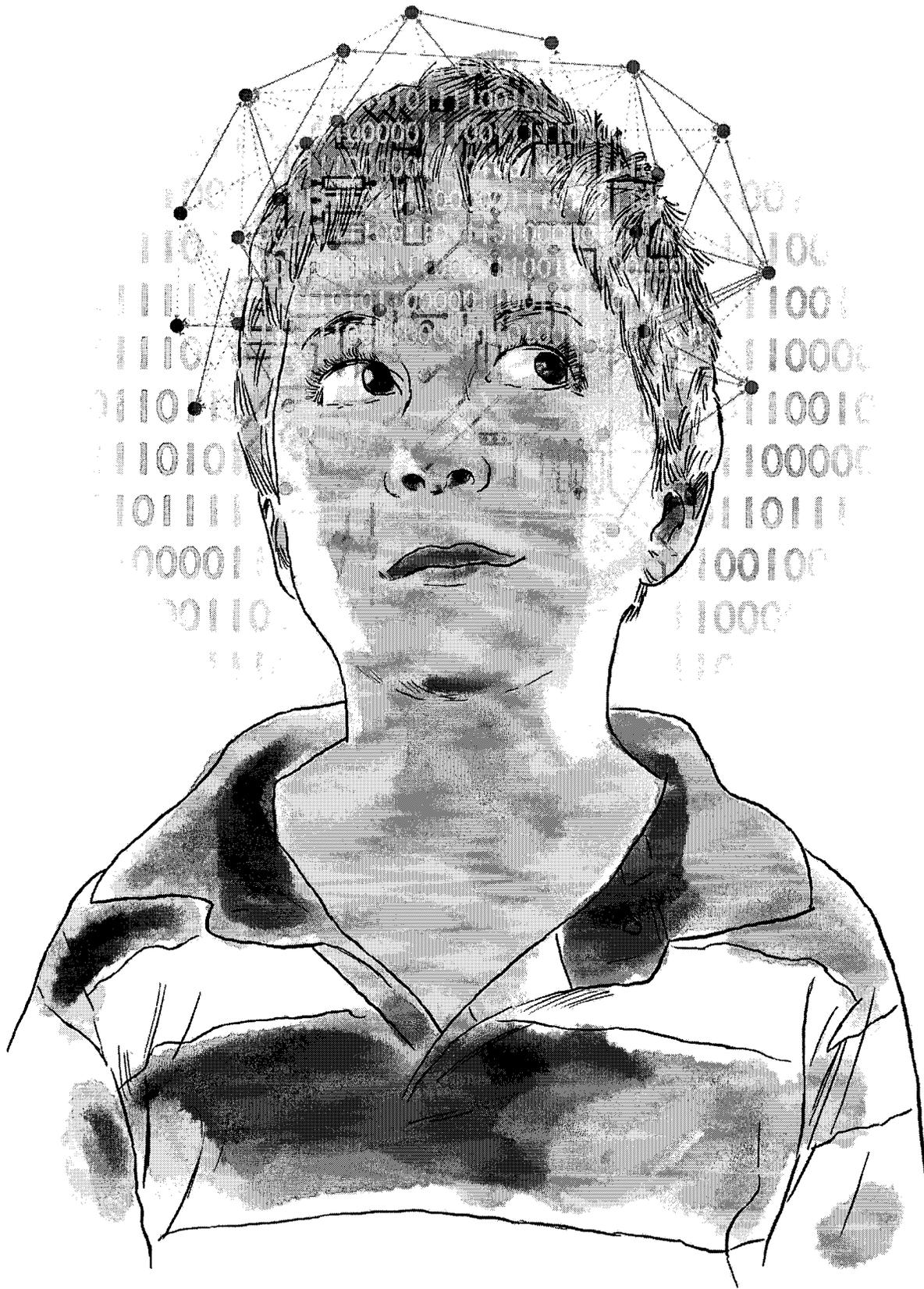
—Es el típico caso de un hombre que entra a mi oficina y dice: “Tengo dolores de cabeza constantes, me siento tan cansado, estoy ansioso y tengo todos estos malestares por todo mi cuerpo ¿qué puede ser? Los exámenes no encuentran nada”. Le preguntas a esa persona qué está pasando en su vida y responde: “Eso no tiene nada que ver con esto, tiene que haber una razón biológica”. Entonces, automáticamente, excluye la influencia de

los sucesos por los que está atravesando. No son sólo bacterias, virus y cosas similares los que te hacen estar enfermo, sino que también los factores mentales hacen que estés mal.

Las formas para combatir el estrés —definido como una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego mecanismos de defensa—, se abordan y fraguan principalmente durante la infancia y hasta los 15 años, aproximadamente. Es a esa edad que el niño genera sus apegos con su familia, padres, hermanos, abuelos, profesores, amigos. Todas esas figuras, esos contactos estables, generarán un sistema adaptativo, programado para lidiar con las situaciones angustiantes que le depare el futuro a esa persona. Por esa razón es clave que durante esa etapa el infante no sea sometido a ninguna situación extrema que desestabilice esa construcción.

—Desde muy temprana edad, los niños pueden tener lo que llamamos







“Que el niño esté sólido, tenga apegos y contactos permanentes, es muy conducente a un desarrollo adaptativo y le da la posibilidad y la capacidad de regular sus emociones”, dice Luyten.



“efectos de programación”. Ellos programan el sistema de estrés principal, formado por el hipotálamo, el eje HHA, etc. En palabras simples, quiere decir que son capaces de programar su sistema de estrés. Necesitamos un período de niveles de estrés y adversidad relativamente bajos para que este sistema se desarrolle lo suficiente y asegure relaciones estables. El hecho de que esté sólido, de tener apegos y contactos permanentes, es muy conducente a un desarrollo adaptativo y les da a los niños la posibilidad y la capacidad de regular sus emociones y sentimientos para sentirlos bajo control.

Por el contrario, continúa el experto, si durante la infancia existen demasiadas demandas hacia el niño por situaciones adversas, ambientes hostiles y estresantes, éste desarrollará un sistema inadaptado. La consecuencia directa de ello es que ese niño aumentará sus probabilidades de tener problemas de conducta en el colegio y le quedarán trunco e inadaptados un montón de resultados en términos de su desarrollo. Pero, además, se disparan las posibilidades de que sufra desórdenes psiquiátricos durante la adolescencia o adultez, tales como la depresión y las dificultades para comportarse en contextos sociales.

—Lo que se olvida es que esos niños también aumentan la capacidad de los llamados “desórdenes funcionales somáticos”, que se refiere a personas con crecientes números y grados de síntomas

médicos inexplicables: fatiga crónica, síntomas crónicos de dolor, todo tipo de afecciones crónicas como la fibromialgia, etc. Finalmente, no son sólo desórdenes psiquiátricos funcionales, sino también desórdenes somáticos que aparecen cuando más tempranamente se programa el sistema de estrés. Particularmente, cuando el niño vive en circunstancias altamente estresantes está asociado a que aumente su vulnerabilidad para la aparición de desórdenes cardiovasculares, problemas de baja presión, diabetes e incluso problemas de inmunidad.

En buenas cuentas, mientras más temprana es la adversidad, más temprano es el estrés. Asimismo, el doctor Patrick Luyten explica que dentro de las psicopatologías infantiles que pueda tener el niño fruto de un estrés temprano, también se presentarán diferencias de género: mientras los hombres son más proclives a tener problemas de comportamiento en el colegio y a no externalizar los inconvenientes que estén sintiendo, las mujeres van a ser más vulnerables a la depresión y a tener desórdenes de ansiedad.

UNA PATERNIDAD REFLEJADA

Para detectar si los niños están estresados, ellos suelen dar algunas señales. Algunos se vuelven muy introvertidos, se aíslan a

sí mismos, se mueven lejos del resto para ocultarse porque se sienten muy tristes, ya no dicen tantas cosas como antes y son muy propensos a volverse depresivos. Pero, en lo concreto, hay que estar alerta frente a comportamientos inusuales. Porque si, por ejemplo, el niño tenía por costumbre ser callado y deviene interactivo, también hay que ponerle atención porque algo le está pasando.

En ese sentido, uno de los aspectos en que se ha centrado la investigación de Patrick Luyten en el último tiempo ha sido la necesidad de cultivar la llamada “reflecting parenting”, es decir, una paternidad reflejada. La existencia de este estilo de crianza es fundamental para criar niños que desarrollen buenos sistemas de estrés. Se trata de la capacidad que tengan tanto el padre como la madre de ponerse en los zapatos de sus hijos cuando son chicos y empatizar con las cosas que les suceden y sus sentimientos, sin criticar, sino que acogiendo y creando espacios para hablar al respecto.

—Es más que la empatía, es la habilidad de pensar qué tipo de sentimientos, emociones, deseos, anhelos, metas, experiencias tiene tu hijo. A partir de eso, ayudar en conjunto, generando un diálogo para hablar sobre lo que le está pasando y desarrollar esta capacidad para las funciones reflexivas en sí mismo, en el mismo niño, porque esta capacidad es fundamental en la habilidad de lidiar con todos los tipos de estrés y cambios de desarrollo. Poniéndolo en simple, los niños que han desarrollado esos patrones son más reflexivos, desarrollan la habilidad de lidiar con sus demonios. Le llaman “darle sentido” a todo lo que les está pasando.

—¿Cuál es el rol de la resiliencia en ese proceso?

—Las funciones reflexivas juegan un rol clave en el desarrollo de la resiliencia en la fase de adversidad y estrés. Si no tienes la capacidad de tratar de darle un sentido a lo que te está pasando y si no tienes la habilidad de pedir ayuda, te perjudica para luchar. Si algo pasa contigo y sólo sabes que está produciendo un efecto dramático en ti, te falta la capacidad de reflejar. Simplemente te sientes muy triste, enojado, muy mal, pero no sabes exactamente cómo llegaste a eso, ni si puedes hacer algo.

Patrick Luyten explica que aquellas personas que no piden ayuda en caso de necesidad están frente a una desintegración de la red social: en lugar

“Desde muy temprana edad, los niños pueden tener “efectos de programación”. Quiere decir que son capaces de programar su sistema de estrés. Necesitamos un período de niveles de estrés y adversidad relativamente bajos para que este sistema se desarrolle lo suficiente”.

de sostenerse en ella, rechazan el auxilio, degeneran las redes sociales porque creen que tienen que batallar con sus problemas solos y rehúsan recibir cualquier tipo de ayuda de parte de profesionales del cuidado de la salud. Es parte de un fenómeno acorde a nuestros tiempos, que responde al menosprecio popular hacia las enfermedades vinculadas a la psiquis, y a la creencia de que tanto el éxito como el fracaso deben mirarse, conseguirse y vivirse desde una perspectiva individual y solitaria. Surge entonces lo que Luyten llama “evasión de los apegos”.

—Quiere decir que si tienes un problema, tú no lo testificas y tienes que ser capaz de superarlo por ti mismo. Es del tipo de persona que piensa: “Yo no necesito ayuda alguna. Siempre he sido capaz de lidiar con mis propios problemas, he sido muy exitoso en todos los planos: fui a la universidad, tengo una empresa, trabajo varias horas a la semana, tengo tantos empleados, todo va bien, y ahora, de repente, he desarrollado estos dolores de cabeza que, seguro, deben explicarse por una razón biológica”.

Pero no siempre hay una razón biológica detrás de un malestar, dice el doctor. El plano emocional es clave. Para explicar cuán trascendentales son los vínculos y las relaciones en el desarrollo de enfermedades y bienestar, Luyten da un ejemplo concreto: las personas enamoradas. Cuando se vive ese estado, ellas están felices, plenas y vitales. Por el contrario, cuando alguien pierde un

ser querido, el impacto de esa muerte provoca no sólo tristeza, sino que puede derivar en depresión, dolores de cabeza y malestar generalizado. En resumen, no hay distinción entre cuerpo y mente, ambos están estrechamente relacionados, conectados y en sintonía permanente.

—Los profesionales de la salud mental, de hecho, no hacen cosas muy diferentes de las que las personas han hecho por siglos: hacerse acompañar por alguien más y le hablan. Eso ya los hace sentirse mejor. El terapeuta se especializa en ello.

Luyten añade que no hay nada malo en acudir a expertos y que uno de los males de nuestros tiempos es que actuamos demasiado mecánicamente, sin tiempo para pensar, revisarnos, reflexionar. Y se hace una pregunta: Si los hombres, por ejemplo, han aprendido a apoyarse en los iPhone para facilitarse la vida, ¿por qué no usan también la psicoterapia?

EL DESAFÍO DE LA SOLIDARIDAD

No es que las personas de hoy estén más estresadas que las de antes y que ahora haya niños estresados fruto de los tiempos vertiginosos, los cambios tecnológicos y el exitismo imperante. El doctor Luyten asegura que pensar así es subestimar el estrés y la adversidad que vivieron las generaciones previas.

—Mira a los otros países alrededor del mundo: la gente tuvo que luchar para sobrevivir, fue amenazada de manera constante, si daba a luz a un niño tenía altas probabilidades de perderlo si tenía complicaciones, si tenía una enfermedad se moría, sufrió las olas de inmigración. Gente de mi país (Bélgica) emigró a Chile, a Estados Unidos, a Australia, como su última esperanza, y crecieron en circunstancias muy precarias, con muy poco para comer, sin futuro, dejaron su casa y nunca volvieron a ver su tierra de origen de nuevo, nunca volvieron a ver a sus familias. ¿Puedes imaginar eso?

—Estaban estresados, sin duda...

—Sí, no se puede negar. Mira lo que pasó con las guerras mundiales. Uno de mis campos de estudio fue sobre la transmisión intergeneracional del drama. En Europa todavía tenemos las consecuencias de esa transmisión, de

gente que fue severamente traumatizada en la guerra mundial, que tuvo tiempos muy dificultosos. Vivieron en relaciones donde también se abusaba de los niños por todos los problemas que tenían. Una de las cosas que aprendieron de la guerra es que toma de nueve a diez generaciones para que el efecto desaparezca. La adversidad es algo que ha estado ahí siempre.

—Pero se puede palpar que la gente anda más enrabiada en nuestros días. Lo vemos en la calle, en el tráfico, etc.

—Hay mucha gente que saca para afuera toda esa rabia si no logra tomar un pedazo de la torta. Y hay un contraste que crece entre aquellos que tienen tortas lindas y los que no. La envidia toma lugar en cierto punto. Cualquiera puede transformarse en una persona amenazante y decir: “¿Por qué ellos tienen y yo no puedo tenerlo? Lo tendré. Ellos no harían cualquier cosa ni por mí ni por el país, nos miran, nos evaden, ¿por qué me voy a preocupar por ellos si ellos no se preocupan por mí?”. Entonces ahí ves cuán importante es el cuidado dentro de una sociedad, el apego, lo importante que es tener una comunidad que se preocupe por el prójimo.

—Hay un dicho que reza: “El pasto del vecino siempre es más verde”.

—Si tu vecino tiene un pasto más lindo y verde puedes ponerte un poco envidioso. Pero si tu vecino tiene un enorme y hermoso fundo y tú estás viviendo en el desierto sentado en una roca, eso ya no es envidia. Eso es que ya quieres matar al sujeto, al dueño. Cualquiera sabría eso. Si conduces a una persona a cierto estado en el que ella o él estén desesperados, ella o él harán cualquier cosa con tal de sobrevivir. La pregunta que hay que hacerse es ¿qué tipo de sociedad queremos construir? ¿Una opresiva? Ese modelo significaría incluso tener más problemas.

El doctor Patrick Luyten finaliza esta conversación algo preocupado. Dice que los altos índices de suicidios y depresión en nuestro país no son casualidad y responden a una sociedad que no se ha hecho cargo de manera adecuada de este tipo de patologías. “Si puedes hacer tan altos edificios y que son resistentes, también tienes que ser capaz de financiar investigación científica que ayude. Porque, de otra manera, la gente solamente usará esos edificios para tirarse al vacío”. ya

