



Los psicoanalistas Norka Malberg y Mark Dangerfield, el viernes en el Colegio de Médicos de Pamplona.

CALLEJA

## SUS FRASES

**Norka Malberg**

PROFESORA UNIVERSIDAD DE YALE  
 “Muchos adolescentes se sienten solos y no saben gestionar las emociones”

**Mark Dangerfield**

PSICÓLOGO CLÍNICO EN BARCELONA  
 “La salud mental no es estar feliz y contento sino saber gestionar las emociones dolorosas”

probado que en el 90% de los casos, ellos también sufrieron traumas de relación en su infancia - insiste Norka Malberg-. Suele pasar de generación en generación”.

Algunos de estos jóvenes desarrollan el llamado ‘Síndrome del emperador’, por el que sus padres “obedecen sus órdenes” y, en ocasiones, son maltratados por sus hijos (física y psicológicamente). “¿Y esto por qué ocurre? Porque los menores de hoy tienen un nivel de tolerancia muy bajo a la frustración. Lo que se suma a que su capacidad de espera es nula. Quieren todo en el momento. Y gran parte de la ‘culpa’ es de las pantallas”, lamenta Norka Malberg. Y si a ese problema, añade, se suma que los jóvenes “cada vez están más solos”, aunque tengan “amigos virtuales”, se ponen “en riesgo”. “No saben gestionar sus emociones”.

Sobre esta cuestión abunda Mark Dangerfield y recuerda que, socialmente, existe una “intolerancia” a las “emociones dolorosas”. “La salud mental no es estar feliz y contento sino, sobre todo, tener la capacidad, para hacer frente a esas emociones dolorosas. Hoy todo está muy ‘patologizado’ y se confunde tristeza con depresión, cuando sufrir es algo consustancial a la vida”. Aunque, recuerda, hay adolescentes con enfermedades mentales, como ansiedad y depresión. “En muchos casos, han sido motivadas por el estrés, que afecta de una forma tremenda”. Y que les hace sentirse ‘desbordados’ con el mundo.

# Adolescentes ‘desbordados’ por el mundo

Jóvenes que se ‘encierran’ en casa o que salen y crean problemas. En ambos casos, el origen es su dificultad para relacionarse. Así lo explicaron dos psicólogos en una jornada en Pamplona

**SONSOLES ECHAVARREN**  
 Pamplona

**H**AY adolescentes a los que les ‘desborda’ el mundo. Su mundo. El del colegio o el instituto, los estudios, sus amigos, su fa-

milia... Y son los candidatos perfectos para ‘estar en riesgo’. De quedar excluidos socialmente o de desarrollar una enfermedad mental. “Se dividen en dos grupos: los que se encierran en su casa y se aíslan y los que salen a la calle y ‘la lían’ porque tienen problemas de

conducta. Pero en ambos casos el origen es el mismo: su dificultad para relacionarse”. El psicoterapeuta y psicoanalista catalán Mark Dangerfield explicó así qué se entiende por ‘adolescentes en riesgo’. Y lo hizo durante unas jornadas de *Protección a la infancia y adolescencia* organizadas por la Fundación Xilema (gestión de servicios de protección social a la infancia, la familia, la mujer, la salud mental...), en colaboración con el Anna Freud National Centre for Children and Families (Londres). Las sesiones comenzaron el viernes y terminaron el sábado en el Colegio de Médicos de Pamplona, con la asistencia de más de 200 profesionales e intervenciones de psicólogos y psiquiatras del Reino Unido, Estados Unidos y España.

Como el catalán Mark Dangerfield, que atiende su consulta privada en Barcelona y coordina el equipo clínico de intervención a domicilio de la Fundación Vidal y Barraquer de la ciudad condal. “Atiendo a jóvenes que están fuera del sistema sanitario y escolar. Los que ya no van al instituto y no

aceptan recibir atención psicológica. Son menores que sufren mucho. Ellos y sus familias. Por eso, el trabajo ha de ser conjunto”.

En los dos grupos de adolescentes que menciona, el germen es un problema de no saber relacionarse y que puede estar relacionado por la soledad. “Aunque, aparentemente, estén rodeados de personas, se sienten solos”. Mientras habla, la escucha atenta su colega Norka Malberg, psicoanalista portorriqueña afincada en Estados Unidos y profesora de la Escuela de Medicina de la Universidad de Yale. “Unos adolescentes (lo que se quedan en casa) se hacen daño a sí mismos; y los otros (los que tienen problemas de conducta) hieren a los demás”.

**Gestionar emociones**

Y añade que, en la mayoría de los casos, estos menores proceden de entornos familiares en los que ha habido negligencias, malos tratos físicos, psicológicos... “Pero los padres no deben sentirse culpables. Se ha com-

## “Vernos desde fuera y a los demás, desde dentro”

• La ‘mentalización’ es una técnica para trabajar con adolescentes en riesgo de exclusión o enfermedades mentales y sus familias

“La capacidad para vernos a nosotros mismos desde fuera y a los demás desde dentro”. Así explica el psicólogo clínico y psicoanalista catalán Mark Dangerfield en qué consiste la ‘mentalización’, una técnica de abordaje que utilizan los profesionales de la psicología para tra-

bajar con adolescentes en riesgo de exclusión o de tener una enfermedad mental y con sus familias. “Es importante vernos de este modo pero sin certezas. Es decir, sin acusar al otro: ‘Sé que estás pensando esto o lo otro’, apunta su colega Norka Malberg, psicoanalista in-

fantil y juvenil, profesora de la Universidad de Yale (Estados Unidos) y experta en aplicar técnicas de ‘mentalización’ en el entorno clínico y escolar. “Así ayudaremos a las familias a no sentirse tan culpables. No es lo mismo que te llame la profesora diciendo: ‘Tu hijo se

comparta muy mal’ que si opina: ‘El menor tiene un problema. Busquemos juntos la solución’. Con la segunda opción, ya no te sientes una madre o un padre ‘de porquería’, insistió. Sin embargo, coinciden Malberg y Dangerfield, cuando una persona siente ‘miedo’ o ‘impotencia’, la mentalización desaparece. “Por eso, hay que trabajarla. Tiene evidencia científica y funciona para superar los traumas”.

**dp donpiso**  
 www.donpiso.com

Iñigo Arista, 26 Pamplona · Tel. 948 784 448

**¿Qué precio le pones a tu salud?**  
 Cada día que pasa cuenta  
 Tu salud no espera

**Cristina Fernández Miqueleiz**  
 DIETISTA-NUTRICIONISTA

info@dietistapamplona.es  
 T. 646 15 67 84  
 www.dietistapamplona.es

Dietista-Nutricionista. N.º Colegiada NA-00003

### Los centros navarros abren la puerta a los próximos médicos residentes

El Complejo Hospitalario de Navarra (CHN) y Atención Primaria abren esta semana sus puertas a los futuros médicos residentes de este próximo curso, en el que está previsto que se incorporen 62 especialistas en formación en el centro hospitalario (54 MIR, 4 FIR, 1 BIR y 1 RIR, más 2 Enfermeras Internas Residentes (EIR) y 30 en Atención Primaria (22 en el Área de Salud de Pamplona-Estella y 8 en el Área de Salud Tudela).