

IV CONVERSACIONES SOBRE APEGO Y RESILIENCIA INFANTIL

SAN SEBASTIÁN, 4 y 5 DE OCTUBRE 2019

Rafael Benito Moraga



Mi amigo y colega **Rafael Benito Moraga**, psiquiatra, compañero de docencia en el Postgrado de Traumaterapia Infanto-juvenil Sistémica de Barudy y Dantagnan, con quien colaboro estrechamente, y a quien muchos ya conocéis por su participación en múltiples conferencias y formaciones, y por las colaboraciones en el blog Buenos tratos.

Rafael Benito Moraga es especialista en neurobiología del apego, el trauma y el desarrollo. Ha participado desde la primera edición de las *Conversaciones*. Rafael, además de atesorar múltiples conocimientos en las materias en las que es especialista, tiene la gran virtud de saberlo contar y transmitir. Aúna pasión, conocimientos, experticia en su ámbito y capacidad docente. Algo que no está al alcance de cualquiera.

Siento un gran cariño por **Rafael Benito Moraga** porque además de colega es amigo, y lo ha demostrado siempre estando ahí, incondicional, disponible cuando le necesitas. Por todo lo que nos comparte siempre generosamente.

Ha sido siempre uno de los ponentes más valorados de las *Conversaciones*, por eso repite, porque todo el mundo lo desea y todos aprendemos mucho con él.

Con motivo de esta IV edición de las *Conversaciones*, para que todos sepamos de qué nos hablará esta vez, y para que le conozcamos un poco más profundamente, ha accedido a concedernos esta entrevista.

Muchas gracias, **Rafael Benito Moraga**, por tu generosidad, una vez más.

1. A estas alturas de recorrido en el tiempo del blog, la mayoría de los que nos citamos aquí te conocemos. No obstante, para las personas que acceden por primera vez, y para los que ya te conocen lo hagan un poco más, preséntate en unas líneas por favor.

Me llamo Rafael Benito Moraga y soy psiquiatra desde hace ya treinta años (¡Cómo pasa el tiempo!). Nací en San Sebastián por casualidad, y a los pocos meses de vida el trabajo de mi padre obligó a que nos trasladáramos a Alcalá de Henares, donde viví hasta finalizar la carrera de Medicina; después regresé a San Sebastián, la preciosa ciudad en la que vivo y trabajo.

2. ¿Por qué decidiste hacerte psiquiatra?

Desde que era un niño quería ser médico, y cuando llegué a la adolescencia tenía clara mi vocación por la psiquiatría. Me interesaba mucho todo lo relacionado con la filosofía, las humanidades, los interrogantes clásicos: "¿quiénes somos?", "¿de dónde venimos?", "¿hacia dónde vamos?"; además, quería ser médico y no encontré mejor modo de combinar ambos intereses que a través de la psiquiatría. Me apasiona mi trabajo, aunque a veces resulte duro; y me fascina el misterio que encierra la relación entre el funcionamiento del sistema nervioso, la mente y el cuerpo.

3. El estudio del neurodesarrollo tanto en su evolución normal como en las alteraciones que se pueden dar es uno de tus campos de interés. ¿Por qué consideras que este ámbito es tan importante?

El hecho de que vengamos al mundo con un sistema nervioso a medio hacer es nuestra gran ventaja como especie; pero también es nuestra maldición. Nacemos con un sistema operativo básico para apegarnos a un miembro de nuestra especie; todo lo demás lo vamos construyendo sobre la marcha, a partir de los cuidados recibidos y de nuestras experiencias. Si los cuidados y las experiencias son suficientemente favorables, conseguimos un desarrollo neurobiológico flexible y adaptado; si, por el contrario, sufrimos circunstancias adversas tempranas y duraderas, nuestro sistema nervioso experimentará alteraciones en el desarrollo que pueden afectar a la salud mental a lo largo de toda la vida; y no sólo a la salud mental. En realidad, el sistema nervioso no surge a lo largo de la evolución para ser servido, sino para servir. Nace cuando los organismos se vuelven cada vez más complejos, con diversos sistemas especializados (cardiovascular, digestivo, hormonal, inmunitario) que deben integrar su funcionamiento para asegurar la supervivencia en

un ambiente cada vez más complejo. Y el sistema nervioso es el regulador maestro de las funciones corporales (tensión arterial, temperatura, peso, etc.); el mediador entre las circunstancias ambientales y nuestro medio interno. Por tanto, cualquier perjuicio para el crecimiento del sistema nervioso supone un riesgo para la salud física.

4. **Estarás en San Sebastián en las *IV Conversaciones*. Tu ponencia versará sobre trauma en la infancia y neurodesarrollo en la adolescencia. ¿Puedes hacernos un resumen de lo que vas a abordar? Trata de que quien te lea se motive a ir a escucharte...**

Aunque lo dicho anteriormente nos puede sobrecoger y asustar, tenemos también motivos para la esperanza. La naturaleza nos ha regalado tiempo: un crecimiento muy prolongado de nuestro sistema nervioso, que no se completa ¡hasta los 25 años! Y uno de los periodos en los que hay más cambios, y más posibilidades de enriquecimiento personal, es la adolescencia. Esta fase no es una etapa de inmadurez que los adultos deben soportar; sino una etapa de desarrollo personal. El cerebro de los/las adolescentes experimenta muchas modificaciones a lo largo de los años que van desde la pubertad hasta el inicio de la vida adulta, pasada la veintena. Muchas de las características emocionales y conductuales típicas de este periodo (inestabilidad emocional, emotividad, impulsividad, rebeldía) dependen justamente de los cambios que se están produciendo en el cerebro.

Se trata de una etapa enormemente sensible a las influencias del entorno. Un tiempo en el que se pueden consolidar, o bien “torcer”, los logros del neurodesarrollo alcanzados durante la infancia; y en el que también se pueden corregir los daños producidos por unas circunstancias adversas tempranas.

5. **Aún hay determinados ámbitos donde se niega que el maltrato afecte al neurodesarrollo. Incluso hay quien ve al castigo físico como necesario para disciplinar. ¿Cómo se puede argumentar científicamente que el maltrato, en cualquiera de sus formas, es dañino para el ser humano y aún más para el niño?**

En este momento tenemos suficientes pruebas como para afirmar con rotundidad que el maltrato en la infancia produce un daño en el neurodesarrollo que puede afectar a la salud física y mental a lo largo de la vida. Tenemos evidencias científicas de ello a través de estudios que correlacionan los antecedentes de adversidad en la

infancia con problemas psíquicos como la depresión o la esquizofrenia, así como con problemas orgánicos como la diabetes, la obesidad o las enfermedades cardiovasculares. Otras pruebas emanan de estudios de neuroimagen, que nos han permitido identificar alteraciones anatómicas y funcionales del sistema nervioso provocadas por el maltrato en la infancia.

6. *Tempus fugit* es el lema del congreso. Con ello queremos aludir a lo que tú nos has enseñado en tus clases y ponencias, a que el neurodesarrollo no espera y que un niño necesita los nutrientes físicos y afectivos necesarios para un pleno desarrollo físico y psicológico. ¿Crees que existe una verdadera concienciación social sobre estos periodos sensibles del desarrollo o por el contrario aún estamos muy lejos de darnos cuenta de ello y actuar en consecuencia y protegiendo al niño?

Efectivamente, el tiempo transcurre inexorable en el desarrollo del sistema nervioso infantil. Las distintas fases del neurodesarrollo se inician con un programa genético imparabile, abriendo ventanas de oportunidad y vulnerabilidad, en las que, en función de las circunstancias ambientales, el enriquecimiento o el daño pueden ser máximos. Por ello, ante una situación de maltrato, tanto por acción como por omisión, se debe procurar la protección del niño/a lo antes posible; y sobre todo durante los primeros dos años de vida, en los que se producen numerosos acontecimientos en el sistema nervioso que cementan el crecimiento y la maduración posterior del mismo.

Desgraciadamente no siempre se actúa con esta rapidez; a veces por la complejidad de algunos casos; otras veces porque no se tiene en cuenta ese carácter imparabile del neurodesarrollo.

7. Hay algunos niños que se recuperan mejor que otros de un trauma relacional o complejo. Desde tus conocimientos y experiencia profesional, ¿de qué factores depende?

Esta cuestión nos remite al concepto de resiliencia, es decir, la capacidad para superar el daño producido por el trauma. Todos los que hemos tenido contacto con chicos y chicas afectados por circunstancias traumáticas, nos hemos asombrado muchas veces de la capacidad resiliente que muestran a pesar de su corta edad. La explicación puede estar en que nuestro sistema nervioso muestra una tendencia natural a adaptarse lo mejor posible a las circunstancias dadas, aunque sean adversas

o traumáticas. Además, se sabe que niños y niñas que nacen con determinados genes, tienen un cerebro más resiliente.

8. El tratamiento farmacológico es muy denostado por algunos sectores para los síndromes asociados al maltrato infantil. Sin embargo, hoy en día dentro de un programa integral de intervención, sabemos que tiene la función incluso de favorecer la restauración de la afectación neurobiológica que el maltrato puede dejar en el cerebro de los niños. ¿Es así?

El trauma temprano supone un daño para el neurodesarrollo que afecta al funcionamiento de las células nerviosas, las neuronas, produciendo problemas psíquicos que pueden ser tratados con fármacos. Hoy día disponemos de medicamentos muy seguros y eficaces, que logran aliviar el sufrimiento de los niños y niñas afectados por estas circunstancias. Me gusta decir que el fármaco no siempre es necesario y nunca es suficiente por sí sólo; pero sí puede mejorar mucho el estado de los niños y las niñas, facilitando también la intervención psicoterapéutica o educativa.

9. ¿Qué consideras que las familias, educadores, maestros, psicólogos, médicos... que acompañan y trabajan con los niños deben tener presente en su día a día en su mente y no olvidar?

En primer lugar, que el vínculo y una relación interpersonal que proporcione buenos tratos modifican de un modo muy profundo el funcionamiento y el desarrollo del cerebro; aunque hay que tener paciencia, ya que a este órgano le cuesta más lograr los cambios y estabilizarlos. Esto nos lleva a la necesidad de mantenernos presentes para ellos y ellas de un modo constante y coherente.

Y, en segundo lugar, creer en la tendencia natural de nuestro sistema nervioso hacia la salud y la felicidad. Luchar contra el desánimo, mantener la esperanza y confiar en que el efecto de lo que hacemos se notará tarde o temprano.

10. ¿Tu cita favorita?

No una sino dos. Las he escogido porque tienen mucho que ver con nuestra labor:

‘La palabra progreso no tiene ningún sentido mientras haya niños infelices’ (Albert Einstein)

'Es más fácil criar niños fuertes
que reparar hombres rotos' (Frederick Douglas)