

PSICOARQUEOLOGÍA DEL SUJETO

Discurso de ingreso en ASEMEYA

(Asociación española de médicos escritores y artistas, 26/11/2025)

JOSÉ LUIS LLEDÓ SANDOVAL

INTRODUCCIÓN

Freud, fundador del psicoanálisis, hizo un loable esfuerzo para dilucidar la influencia de lo inconsciente en la configuración de la psique, para ello manejó una serie de mitos como el Edipo y la castración a los que concedió un valor universal. Valor que resultaba bastante dudoso desde una perspectiva antropológica, aunque con el mérito inmenso de iniciar con ello la tarea de desvelar los enigmas de la formación del sujeto. En esa tarea criticó al puritanismo victoriano y consideró a la sexualidad como un primer motor y con eso hizo que la llamada meta-psicología de Freud creciese impregnada de dogmatismos y de mitologías.

Sin restar importancia a la sexualidad y al Edipo en la constitución de algunos sujetos, mi impresión es que la ortodoxia freudiana defiende aspectos que un lector actual podría considerar insuficientes y optaría por recurrir a algunos de los disidentes más creativos como Carl Jung, Otto Rank, Sándor Ferenczi, Melanie Klein, Erich Fromm y tantos otros.

Siendo la sexualidad una de las vías de realización y conocimiento propios del sujeto, algunos autores posteriores, como Foucault, lo examinarán de manera distinta, con un giro que va mucho más allá que Freud, enlazando sujeto y mundo en modo menos determinado por el poder de la sexualidad que por la sexualidad del poder.

Peter Sloterdijk, por su parte, insiste en que más que la sexualidad son las sensaciones de abandono, finitud, orfandad, así como la necesidad de ser admitido y acogido, las que resultan fundamentales para comprender la formación de la subjetividad

y de la sociabilidad. Y yo estoy más conforme con este parecer.

Alrededor de la constitución de la subjetividad se teje un entramado que es muy influido por macro y micropoderes que abarcan, desde la familia en la que a través de las alianzas se trenzan micropoderes cruciales, hasta los temas sociales en relación con la distribución social de dinero, poder y prestigio. Esa perspectiva puede ser el fundamento para un nuevo modo de pensar la sociedad desde el problema general del reconocimiento y del rechazo o del abandono.

La socialización primaria inscribe el carácter de cada sujeto, o compone a cada individuo como un conjunto de caracteres. Empleo el término "caracteres" porque esa palabra proviene de un vocablo latino y griego que significa grabar, y en la infancia —sobre todo en su primera fase— se nos graban (con be) cosas que más adelante pueden gravarnos (con uve), y funcionan a la manera de un impuesto que debemos pagar. Subrayo el verbo inscribir porque me permitirá utilizar más adelante otro neologismo, el de "inscritura" como contraposición al de escritura para defender el valor catártico que tiene y que es una de las señas de identidad de la Asociación en la que hoy ingreso.

Y así, entre haberes y deberes, se va constituyendo el sujeto como un libro de cuentas bio-cultural absolutamente inédito en el que se escriben anotaciones que llevan la marca del genoma y de la cultura.

Konrad Lorentz desde la etología propuso el nombre de imprinting para dar cuenta de la marca sin retorno que imponen las primeras experiencias

de los animales recién nacidos, poniendo como ejemplo el patito que nada más salir del huevo toma como madre al primer ser viviente que tiene a su alcance. Morin adopta el término pero lo reserva para los animales y los seres humanos que no han nacido a la cultura, y describe un **imprinting cultural** como la huella matricial que inscribe a fondo los límites en los que nos debemos mover y marca lo que puede discutirse, o no. Para precisar el sentido del carácter de esta grabación en la infancia, o de la grabación de este carácter distingue entre sujeto ingenuo (no nacido a la cultura) y **neonato** (nacido a la cultura).

De modo que desde el nacimiento, si no antes, a los seres humanos se nos inscribe primero con el sello de la cultura familiar, luego con el de la escolar, y después se continúa en la universidad o en el desempeño profesional. Y cada vez desde más temprano con la que nos transmiten los medios.

Empleando metáforas de la cibernética, lo congénito, las experiencias perinatales y la primera infancia formarían lo que podríamos denominar el disco duro, el hardware, o la caja negra que dispone el mapa de las instrucciones generales de la vida en tanto soma, mientras que las lecciones de la vida que se aprenden en la educación formal, no formal e informal son como una especie de distintos programas blandos, que sería el software.

Ese hardware subrayaría el carácter pre-destinado de cada ser en el que influyen tanto el código de barras genético, como el distrito postal en el que nace y se desarrolla, en tanto el software atañe a la dimensión teleológica que es propia del ser humano: alcanzar una configuración potencial más allá de la dotación fundamental, cosa que es posible debido a la capacidad de variar los fines a lo largo de la existencia: es el tema de lo inacabado y abierto de cada ser, de su plasticidad.

Estamos pre-cursados, pre-instruidos, pre-determinados, pre-configurados, pre-inscritos en lo que conocemos como pre-disposición, que es la encargada de dotarnos de un cierto automatismo.

Es lo que Bourdieu llama el **hábitus**, que yo llamo temperamento, y es la predisposición a un modo característico de ser social de cada cual que sería el piloto automático con el que nos conducimos. Y es tarea de la educación interpretarlo y transformarlo

en actos en los que interviene la razón, la voluntad y la libertad en un designio o proyecto de vida. Esa predisposición puede ser trágica, o no, pero también puede transformarse, o no, en un designio propio, por obra de la libertad y de la razón.

La psicoterapia, disciplina a la que he dedicado mi vida laboral, y la arqueología, a la que he dedicado muchas horas y mucha atención, son materias que tienen bastantes lugares comunes. Voy a intentar servirme de ellas para explicar el arduo camino que debe recorrer el ser humano para pasar desde un primer estado fundamentalmente animal —en el que es sumamente dependiente e indiferenciado— hasta devenir individuo, persona, sujeto.

Me acerco a ello con el término **Psicoarqueología**, que es un neologismo. Dudo que esto sea muy apropiado para iniciar la presentación en una asociación de escritores; pero con él trato de expresar, por una parte, la riqueza que me ha supuesto personalmente unir ambas disciplinas cuando he tratado de entender el proceso de la subjetivación humana.

Por otra parte, me sirve también para llamar la atención hacia las más antiguas estructuras yóicas en las que se fundamenta el desarrollo humano. Los cimientos que aguantan la estructura del sujeto se forjan desde el nacimiento, e incluso antes, hasta los cuatro o cinco años.

Y todos conocemos la importancia de los cimientos en las construcciones.

A esa época quiero dirigir mi mirada con el término psicoarqueología.

Ser sujeto, hacerse sujeto puede ser una cosa bien complicada por ello he decidido abordar el tema desde una perspectiva conjunta de las dos materias que más conozco: la psique a la que he dedicado toda mi vida profesional y la arqueología en la llevo metido hace ya veinte años.

En la medida en que propongo un término y un concepto nuevo, voy a explicar sucintamente las relaciones entre el psicoanálisis y la arqueología, así como la justificación de la fusión de ambas disciplinas.

LA FORMACIÓN EN MEDICINA

A los médicos nos enseñan muchas cosas a lo largo de nuestra formación, pero la inmensa mayoría de

ellas son relativas al cuerpo, protagonista principal y casi exclusivo de las enseñanzas; pero cuando llega la hora de enfermar, la persona nunca lo hace solo en su **soma**, sino también en su **psique**.

Bien es cierto que varía la proporción en la que participan ambas partes, lo que nos autorizaría a hablar de enfermedades somatopsíquicas o psicosomáticas, dependiendo de la proporción en la que ambas participan; pero es incuestionable la participación de las dos.

No es mi intención, ni mucho menos, llenar un vacío académico que creo sería conveniente atender, pero sí quiero hacer una modesta aportación a cómo entiendo el desarrollo vital en los seres humanos y su dificultad para llegar a vivirse como sujetos.

Con el neologismo resultante de la fusión de psico y arqueología trato de englobar el método de observación que es la psicología; y el objeto de observación que va a ser la parte más antigua de la formación del sujeto: la **arqueología del sujeto**.

El pensamiento común de ambas y lo que justifica el término que hoy propongo es que **para llegar a la verdad es necesario cavar mucho, y muy profundo, porque en la superficie suele encontrarse lo más engañoso**. Eso significa que mi atención va a quedar restringida sólo a los cimientos de ese edificio global que es el sujeto.

Es evidente que la perspectiva actual desde el ocaso de la vida no es la misma que yo mismo tuve desde el amanecer o el mediodía de la misma, pero aún teniendo en cuenta esa circunstancia, creo que los tiempos que vivimos nos están condicionando demasiado por la prisa y la inmediatez que imprimen, lo que nos induce en demasiadas ocasiones a preferir creer en la apariencia de los hechos antes que a descubrir la realidad de los mismos.

Y esto no es ninguna broma cuando estamos hablando de la construcción de las personas y del desarrollo de sus respectivas personalidades.

Si los arqueólogos para alcanzar esa verdad deben remover y levantar toda una serie de capas que se han depositado sobre los primitivos restos originales, los psicoterapeutas también debemos hacerlo con las defensas psicológicas y resistencias

que se han ido formando sobre la penosa experiencia original.

Les propongo hoy un viaje al desarrollo del sujeto, pero les advierto de antemano que va a ser un viaje restringido. En primer lugar debido al espacio de que dispongo, lo que me hace limitarme sólo a una primera etapa de ese desarrollo, prescindiendo de etapas posteriores al mismo, que completarían el ciclo vital del sujeto. Pero esa misma limitación me permite poder mirar con lupa, entrar con detalle, en la zona acotada.

PRIMEROS PASOS POR LA PSICOTERAPIA

Llegué al psicoanálisis y me formé en esa materia por una especie de carambola que viví durante mi quinto curso de carrera en la Facultad de Medicina. Iba para obstetra y mi mejor amigo y compañero, que no tenía claro en lo que se iba a especializar, pero estaba tanteando la psiquiatría, me informó de que iban a empezar unos grupos de terapia y teatro, y me pidió que lo acompañase. Le dije que sí.

Allí empecé a oír hablar de un tal Moreno, al que se hacían frecuentes referencias y del que se leían trozos de un texto que se titulaba Psicodrama. También nos presentaron unos textos seleccionados de Freud y otros autores entre los cuales debíamos de elegir uno para estudiarlo y luego presentarlo en una sesión. La otra actividad que teníamos en esas reuniones transcurría sobre un escenario en el que ensayábamos distintas escenas y roles diferentes.

Cuando llegó el momento en que habíamos desarrollado una cierta experiencia y logrado alguna soltura con el manejo de las escenas, empezaron a llevarnos allí a unos pacientes que se ponían sobre el escenario y nosotros, los actores terapéuticos, debíamos de intentar ayudarles en la resolución de sus problemas, pues estábamos haciendo psicodrama, una forma de psicoterapia ideada por el rumano Jacob L. Moreno, que venía inspirada en el teatro de improvisación y se llevaba a cabo a través del grupo terapéutico. Ya sabía por entonces que los síntomas, y de forma especial su agrupación en síndromes, nos eran de una inestimable utilidad para el estudio de las enfermedades, pero fue en ese momento y lugar en el que empecé a vivenciar la importancia que tienen los síntomas.

Fue mi descubrimiento que los síntomas físicos hablaban y estaban inscritos en la historia personal de quien los padecía. Descubrir esa capacidad de locución de los síntomas, adquirida a través de un conocimiento vivencial, me fue llevando desde entonces a irme preparando para entender de la mejor manera posible el idioma con el que los síntomas trataban de comunicar algo.

El ámbito imperante en la psiquiatría oficial, tanto en los conocimientos teóricos adquiridos a nivel de cátedra, como la asistencia que practicaba en los manicomios, me dejaban muy claro que no era ese el tipo de psiquiatría en el que quería formarme, así es que traté de informarme entonces de las posibilidades de formación en psicoanálisis y me recomendaron el Instituto-Clinica de Psicoterapia “Peña Retama” que estaba situado en Hoyo de Manzanares.

Peña Retama fue creada en el año 1962 como una comunidad terapéutica, la primera que se instauró en España cuando este era un país todavía muy poco luminoso intelectualmente, en el que resultaba bastante complicado apartarse del organicismo que imponía la psiquiatría académica. Conocí la institución en 1969 a la vez que me informaba sobre su boletín oficial, la Revista Española de Psicoterapia Analítica, que se empezó a publicar en 1967. Esta última característica de la libertad de pensamiento resultó definitiva para decidirme a llevar a cabo en ese ámbito mi entrenamiento psicoanalítico que inicié el año 1971.

Un aspecto fundamental del psicoanálisis por el que en buena medida decidí formarme y trabajar en ese campo, es la búsqueda de la verdad que el procedimiento entraña y por el que puede llegar a ser un arma muy peligrosa, ya que, como decía George Orwell, “en una época de engaño universal, decir la verdad es un acto revolucionario”.

Cuando Freud decide aceptar la invitación para pronunciar una serie de conferencias en la Universidad Clark de Worcester, Massachusetts, comunica al pastor Oscar Pfister su impresión frente a esa experiencia, escribiéndole: “Me siento como Colón”. En el año 1909 hizo la travesía en el buque George Washington en compañía de Jung y Ferenczi. Y cuando el buque estaba próximo a atracar y ya se divisaba el Skyline de Manhattan,

susurra Freud al oído de Jung y señalando al ya próximo territorio americano: “Ellos no saben que les estamos trayendo la peste”.

Cuando, a la manera de un nuevo Colón, Freud cruza el Atlántico con una misión que él mismo juzga como el inicio de una cierta contaminación planetaria con el psicoanálisis, muchos han entendido que lo hacía para referirse a la transmisión del ántrax de lo edípico, pero yo pienso que se refería más a esa búsqueda de la verdad que es inherente al método analítico. En éste sentido, el psicoanálisis si no se lo deja huérfano de su importante componente social, es verdad que posee un cierto componente revolucionario, aunque para nada sea esa su intención.

A nivel personal no es menor el nivel de resistencias que suscita la verdad, base preferente de nuestros autoengaños. Nelson Rodrigues es muy gráfico al respecto: “todo individuo —dice— esconde cosas que no confiesa, ni al sacerdote, ni al psicoanalista, ni incluso al médium después de muerto”.

En el año 1975, impulsados por el Dr. Gállego y junto a otros compañeros fundamos el Centro Psicoanalítico de Madrid, institución cuyo santo y seña fundacional era dar continuidad a los presupuestos sobre los que se habían asentado la Clínica Peña Retama y la Asociación Española de Psicoterapia Analítica anteriormente mencionados, en los que la libertad de pensamiento tendría un lugar preferente. Desde entonces otras muchas y diferentes fuentes han ido influyendo en mi manera de entender las formas en que nos hablan, tanto los síntomas, como otras manifestaciones de conducta o caracteriales de nuestros pacientes.

PRIMEROS PASOS POR LA ARQUEOLOGÍA

Cuando tenía unos diez o doce años estuve acompañando a mi padre a lo largo de horas, días, meses, y yo creo que incluso años en una tarea en la que se había embarcado y que consistía en forestar unos terrenos completamente improductivos cuyo substrato era puro yeso en buena medida cristalizado. Provistos de una azadilla cavábamos un pequeño hoyo en el que depositábamos un piñón, tapábamos el agujero con tierra, dábamos cuatro o cinco pasos y repetíamos de nuevo la operación. Así sucesivamente ad aeternum.

Si la semilla no germinaba había que repetir todo el proceso en una operación conocida como reposición de marras. Yo no entendía muy bien esa dedicación a algo que exigía tanto trabajo y que parecía dar tan pocos resultados o los resultados llegarían a muy largo plazo, pero conseguí permanecer en lo que me parecía una absurda tarea, aunque no sé muy bien el por qué. Muy probablemente porque así era la manera en que podría estar más tiempo con mi padre.

La perspectiva con la que miramos las cosas que nos rodean es tremendamente importante e influyente en la valoración que hagamos de las mismas, por eso cuando hoy contemplo esas tierras por entonces completamente yermas, ahora transformadas en frondosos pinares, siento una gran alegría y satisfacción, porque ya en el ocaso de la vida puedo entender bien la cantidad de tiempo y las dificultades que esas especies arbóreas han debido de enfrentar hasta que han logrado alcanzar ese grado de desarrollo.

Pero no es de repoblación forestal, aunque comparte alguna similitud con lo que hoy deseo hablarles, sino de otro tipo de desarrollo: el de los seres humanos y el de la Humanidad. Ambos desarrollos están sujetos a numerosas variables sobre alguna de las cuales nos es dado intervenir, especialmente en el caso del desarrollo personal, y dependiendo de que lo hagamos acertadamente, o no, podemos influir ya sea positiva o negativamente en sus desarrollos.

En el año 2004 me llegó en forma de herencia pasar a ser propietario de unas tierras cercanas a las que yo había forestado con mi padre, en las que se sabía la existencia de restos de la época romana y se había descubierto mucho tiempo atrás un pequeño paño de mosaico de esa misma época. Hube de hacer un montón de gestiones, al principio con las autoridades locales, provinciales y autonómicas, y después con las nacionales.

La mejor respuesta a mis demandas para conocer el valor cultural que podría tener lo que esos indicios apuntaban la tuve en el por entonces Director de Monumentos y Arqueología del Instituto del Patrimonio Histórico de España. Dimas Fernández-Galiano, que así se llamaba ese ilustre arqueólogo, el cual movió todos los hilos necesarios para que se

pusiese en marcha una campaña de excavación exploratoria en diciembre de 2005.

Aprovecho para decir que sin su entusiasta, decidida y eficaz participación los mosaicos de Noheda nunca hubiesen visto la luz.

Mientras el profesor Fernández-Galiano hacía su trabajo por los despachos yo me dedicaba a intentar situar con la mayor exactitud posible la localización precisa en la que podría estar el mosaico. Sabíamos que estaba en una parcela de unas cinco Has conocida como "Cuesta de las Herrerías" pero los diferentes testimonios a los que recurrí, lo situaban en lugares muy divergentes de la misma. Durante bastante tiempo indagué sobre el terreno, que fotografié palmo a palmo al amanecer y en el ocaso, que es cuando las sombras son más evidentes, pero también recurriendo a la fotografía aérea, sin éxito ninguno en ambos campos. Hasta que un día reparé en la gran cantidad de pequeños hoyos rodeados de montoncitos de tierra que había en el terreno y que eran producto de las galerías de los topos. Pensé que si ellos se introducían y vivían en el subsuelo, alguna información interesante sacarían de él a la superficie, de modo que me centré en buscar en los pequeños promontorios que formaban los topos.

Al cabo de un tiempo encontré alguna pequeña piedrecita cuadrada, las llamadas teselas, que son la base de los mosaicos y poco después encontré varias teselas vidriadas que sabía eran signo casi seguro de que el mosaico era figurado. **¡¡Saxa loquuntur!!**, las piedras hablaron para decirme que allí debajo había un mosaico figurado. Lo de las teselas y las teselas vidriadas lo había aprendido de Dimas Fernández-Galiano en una de las visitas que realizamos al terreno.

La excavación comenzó en diciembre de 2005 y al segundo o tercer día de la misma, una vez delimitado y desbrozado el lugar donde se iba a hacer la primera cata, se hizo visible el mosaico, bueno se hizo visible para ellos porque yo, hasta que las expertas manos de los restauradores no desprendieron las duras capas de depósitos calcáreos, no veía apenas nada que no fuese una masa grisácea dividida en cuadritos.

Resulta que los mosaicos, con el paso de los años, reciben sobre su superficie toda una serie de sales, fundamentalmente carbonatos, pero también

nitratos y fosfatos debidos a los compuestos químicos de los abonos, que se van depositando y forman como una película, de grosor y consistencia variable, que queda adherida a su superficie y al estar tan pegada reproduce las formas que tiene debajo – los cuadraditos de las teselas – pero no deja ver ni el dibujo, ni los colores, ni la composición que tiene el mosaico. Únicamente cuando se desprende esa capa de sales es cuando se tiene acceso al verdadero espectáculo, como si se descorriese el telón de un teatro. Los expertos restauradores sabían que había espectáculo viendo el telón, yo necesité que se descorriese éste para enterarme de que allí, delante mismo de mis narices, había una obra de arte. A partir de ese preciso momento tuve conocimiento y conciencia de que las piedras hablaban y de que yo podría intentar entender sus códigos.

Freud tuvo bastante relación con la arqueología, ya que psicoanálisis y arqueología se desarrollaron en la misma época, pero mantuvo además durante toda la vida una estrecha amistad con el arqueólogo Emanuel Löwy, con el que estudió en la Universidad de Viena; el mismo Freud fue además un coleccionista exquisito, que llenó su consultorio de objetos de la antigüedad.

También financió —en compañía de Sándor Ferenczi (psicoanalista húngaro)— las excavaciones de un amateur en Duna Pentele (Hungría) y es posible que hasta soñase, contagiado por el asombro que produjo al mundo Heinrich Schliemann revelando el esplendor de Troya, ser como un “Schliemann de la mente”, que iba a excavar los vastos territorios del inconsciente, de hecho se le ha nombrado como el arqueólogo del alma, de la mente, etc.

En una conferencia sobre las causas de la histeria dictada en 1896, Sigmund Freud ofreció a su audiencia una analogía arqueológica bastante elaborada:

“Imaginen que un explorador llega a una región casi desconocida que despierta su interés por las ruinas, los restos de las paredes, fragmentos de columnas y las inscripciones casi ilegibles. Se puede contentar con inspeccionar lo que está a la vista, o interrogar a los habitantes (quizás un pueblo semibárbaro) que viven en los pueblos vecinos, acerca de lo que la tradición dice del significado de estos restos arqueológicos,

*anotar lo que ellos responden, y después continuar su viaje. Pero también puede actuar de forma diferente. Puede traer consigo picos, palas y espátulas, y puede pedirles a los vecinos que trabajen con esos implementos. Junto a ellos puede empezar a trabajar sobre las ruinas, limpiar la basura, y descubrir aquello que está enterrado bajo la superficie. Si su trabajo es exitoso, los descubrimientos explicarán todo: las paredes arruinadas son parte de un palacio o un edificio que guardaba un tesoro; los fragmentos de columnas completan un templo; las numerosas inscripciones revelan un alfabeto y un lenguaje, y cuando son descifradas y traducidas, desvelan inimaginable información acerca de los eventos del pasado remoto, para cuya conmemoración fueron contruidos los monumentos. **Saxa loquuntur! (¡Las piedras hablan!).**”*

La tan acertada analogía que establece Freud en este texto entre el trabajo arqueológico y el trabajo psicoanalítico, nos sirve para resaltar la importancia de la relación existente entre el arqueólogo-terapeuta y los vecinos-pacientes. A mí me sirve para una conclusión: “si queremos tener éxito en ambas misiones debemos trabajar en estrecha unión con los pacientes-vecinos y con todas las herramientas a nuestro alcance”. Freud, que tuvo mucha relación con la arqueología pero nunca participó en una excavación arqueológica, comparaba a psicoanalistas y arqueólogos porque ambos trabajaban con el olvido. Al haber tenido yo la fortuna de trabajar de forma continuada en los campos de la psicoterapia y de la arqueología, me he sentido autorizado a comparar el trabajo de los arqueólogos con el trabajo psicológico que desarrollamos los psicoterapeutas con nuestros pacientes.

Entre las muchas similitudes que encuentro entre ambos trabajos figuran la cantidad de tiempo que debemos de invertir para alcanzar la mayor parte de las veces pequeños resultados; pero también la enorme satisfacción que sentimos cuando logramos descubrimientos significativos, o que se establezcan relaciones entre las cosas, o que estas vayan encontrando sentido, o que, finalmente, en algunas ocasiones logremos cambios importantes.

En nuestro caso, el trabajo terapéutico requiere de la desagregación de concreciones, esas defensas psicológicas que se formaron para impedir que se conociese con claridad el verdadero fondo de la

cuestión (el verdadero yo, el self auténtico, la dimensión real de la experiencia traumática de las vivencias).

Nos asemejamos ambas profesiones en el gran cuidado con el que debemos de efectuar nuestra labor, así como por la continua, constante y reiterativa labor de limpieza y observación que nos permitan situar adecuadamente los restos, ya que el que aparezcan próximos, no siempre quiere decir que pertenezcan a la misma época, pues en muchos lugares se funden – y nos pueden confundir – restos correspondientes a distintas etapas, ya sea de la historia personal o de la historia de la humanidad.

La psicoterapia, disciplina a la que he dedicado mi vida laboral, y la arqueología, a la que he dedicado muchas horas y mucha atención, son materias que tienen bastantes lugares comunes. Voy a intentar servirme de ellas para explicar el arduo camino que debe recorrer el ser humano para pasar desde un primer estado fundamentalmente animal –en el que es sumamente dependiente e indiferenciado– hasta devenir individuo, persona, sujeto.

La paciencia, constancia y tesón con que tenemos que batallar para descubrir cada palmo de experiencia genuina, junto a lo delicada y trabajosa que resulta la deconstrucción de ese fondo al que tanto suele costar llegar, es una característica común a ambas profesiones. También caracteriza a ambas disciplinas que el pasado es algo que no desaparece nunca, aunque si se transforma en una dimensión del presente sin la cual el presente queda mutilado.

Las únicas diferencias que aprecio es que nosotros, los psicoterapeutas, tenemos como objetivo entender al ser humano y lo hacemos en nuestros despachos, en tanto que los arqueólogos se encargan de explicar la historia de la humanidad y lo hacen la mayor parte del tiempo a cielo abierto. Si el lenguaje de los síntomas me sirvió para adentrarme en el inconsciente individual y desde él entender la historia personal de los pacientes, el lenguaje de las piedras me iba a ayudar mucho para penetrar en el inconsciente colectivo y desde él tratar de entender algo de la historia de la humanidad.

EL INCONSCIENTE COLECTIVO

Sabemos bien que Jung distingue entre un inconsciente colectivo, que todos compartimos, el cual está formado por los recuerdos innatos más la experiencia histórica heredada de los antepasados; y un inconsciente personal, que es el producto siempre cambiante de la experiencia individual, que comienza desde la propia vida intrauterina. En este sentido, los mitos son y han sido fundamentales para entender la historia de la humanidad, pero también desde Freud nos resultan de utilidad para entender el inconsciente personal.

Para Jung, la diosa madre, en tanto origen sobrenatural del mundo, es un concepto innato de la mente humana que se refuerza después del nacimiento por la necesidad que tiene el bebé de alimento, consuelo y seguridad, cuya fuente es ella y de la que depende en esos cruciales aspectos. A partir de ahí los actos o las omisiones más nimias de la madre adquieren una enorme trascendencia para el bebé, que va dividiendo a su madre en una “madre buena”, cuando siente que lo trata de una forma atenta y protectora, y una “mala madre” si siente que lo frustra, amenaza o castiga.

Paulatinamente, las dos madres se van integrando en la medida en que el niño se va desarrollando normalmente y la figura de la madre se va convirtiendo en un ser ambivalente e individual, que combina tanto las condiciones beneficiosas como las perjudiciales. Este proceso de pasar de la fase esquizoparanoide a la fase depresiva del desarrollo humano, tan magistralmente descrito por Melanie Klein, sabemos bien lo complicado que puede resultar.

Ese proceso emocional y psicológico de la infancia humana tiene su reflejo en los relatos míticos de los orígenes del mundo, que se inicia con un caos primigenio descrito como la totalidad de las fuerzas potenciales, cuyo símbolo más extendido es el Uroboros, una serpiente o “dragón antiguo” que se muerde la cola y que simbolizó en Egipto y Mesopotamia el carácter cíclico e interminable del tiempo, y luego fue un atributo muy peculiar en la iconografía de Saturno.

En el **uroboros** se crea un círculo ininterrumpido (de ahí lo de salir algo “redondo”), en el que no existe la interrupción ni la falta. La boca y la cola de la serpiente pueden representar los labios y el pezón de la satisfacción oral, o la vagina y el falo de

la satisfacción sexual, pero en cualquier caso representan el perfecto acoplamiento, aunque sin salir de uno mismo. Es la representación de la autocomplacencia y de la autosuficiencia, de lo que en psicología conocemos como etapa del narcisismo primitivo y del autoerotismo.

Posteriormente, de esa totalidad narcisista primigenia van surgiendo entidades que la mente humana va clasificando como buenas y como malas. La mente que mitologiza, va construyendo imágenes de madres buenas (con forma de diosas en la antigüedad, con forma de Virgen en la actualidad) y de madres malas (las gorgonas de la antigüedad con sus erizados cabellos de serpientes y su mirada petrificante, las brujas y madrastras de los cuentos infantiles en la actualidad).

Así sucede en el cuento de Blancanieves en el que se muestran los símbolos absolutos del bien (Blancanieves la linda doncella de buen corazón) y los del mal (la bruja fea y perversa, la envidiosa madrastra).

Por cierto que en el cuento de Blancanieves aparece la manzana, que también aparece, en este caso dorada, en el juicio de París del mosaico de Noheda y también es la fruta que Eva arranca del árbol del bien y del mal. La manzana con un leve mordisco es, así mismo, el icono elegido por una importante marca de informática como su símbolo. Todas ellas pueden ser buenos ejemplos para representar el problema entre lo aparente y lo real al que me refería al principio.

Así la manzana del paraíso terrenal, la del árbol del bien y del mal, se nos presenta como una manzana atractiva pero muy peligrosa que, según se nos dice, no debemos morder si no queremos caer en una serie de maldiciones. Pero la realidad es que, aunque nos hayan venido diciendo desde siempre lo contrario, debemos morderla si queremos llegar al conocimiento, a pesar de que eso nos haga perder supuestas seguridades ligadas a figuras paternas o deíficas que nos van a amparar en nuestra ignorancia.

La manzana del paraíso terrenal es pues una manzana censora que trata de prevenirnos de caer en la tentación del conocimiento y de enfrentarnos a la ley del Padre porque ello nos alejaría de un desarrollo adecuado, cuando en la realidad, es caer en la tentación y morder la manzana del

conocimiento, nutrirnos de él, así como enfrentarse a la figura del padre, lo que ayuda para un desarrollo normal. La manzana del cuento de Blancanieves muestra sólo el atractivo sin dar cuenta del peligro que encierra: el atractivo de lo superficial se nos presenta con ese rojizo, agradable y apetitoso aspecto. Pero mucho ojo con la manzana de Blancanieves, porque dentro de ella, en su núcleo se esconde el veneno que mata a quien la come.

Lo peligroso se muestra en el corazón de las cosas en llegar a su núcleo cuando el verdadero peligro consiste en mantenerse en lo superficial y deslumbrarse con ello. Los asuntos o materias complejas no deben ser tratados de una forma simple, o de manera que nos quedemos en la superficie de la misma. La manzana informática, levemente mordida, indica que ya se ha caído en la tentación del mordisco, pero nos quedamos sin saber si nos quiere advertir de que hay que poner límites en su relación con ella, o nos están invitando a un primer mordisco porque con él ya caeríamos en la adicción de las pantallas.

Lo viral, como la manzana de Blancanieves, es presentado en nuestros tiempos como el colmo del éxito porque ha suscitado la mirada de mucha gente, pero ojo con lo viral porque es también la palabra como conocemos a lo infecto, lo colonizado por un virus que dificulta enormemente, e incluso impide nuestro propio desarrollo. Así que resulta muy conveniente no deslumbrarse con el aspecto, la superficie y la apariencia de las cosas, y tratar de estar muy atentos al interior, al núcleo de las mismas.

LA PSICOARQUEOLOGÍA Y EL SUJETO HUMANO

Es largo y no siempre fácil el arduo camino que debe recorrer el ser humano para pasar de un primer estado básicamente animal, en el que es sumamente dependiente e indiferenciado, hasta devenir individuo, persona, sujeto. La estructura del sujeto es aguantada por unos cimientos que se forjan desde antes del nacimiento hasta el final de nuestras vidas. Esos cimientos que aguantan la estructura del sujeto se forjan desde el nacimiento, e incluso antes, hasta los cuatro o cinco años. Y todos conocemos la importancia de los cimientos en las construcciones.

Alguien tan ajeno a la psicología como es **Louise Glück**, Premio Nobel de Literatura, capta la importancia de esa época cuando asegura. *“Miramos el mundo una sola vez, en la infancia. El resto es memoria”*.

EL CEREBRO

El sujeto se aloja en un edificio que es el cuerpo humano y ocupa el piso del cerebro y sistema nervioso central que comparte con el aparato psíquico. Los cimientos de ese edificio que es el cuerpo humano están formados por los genes —el **genotipo** con el que llegamos a este mundo— pero a medida que avanza la construcción y ya en los pisos altos el material va cambiando hacia las experiencias vitales que están muy influenciadas por factores extra e intracorporales, que permiten regulaciones a las que llamamos **epigenéticas**.

El sujeto humano, pues, es el resultado de una doble acción: **la actividad de sus genes y las permanentes modificaciones que su propia historia le impone**. Los genes están en la base de un temperamento inicial que, en la medida en que va avanzando el desarrollo, va formando el carácter y la personalidad del sujeto. El órgano de nuestro soma que es objeto de la atención de psicólogos, psicoterapeutas y sobre todo psiquiatras, es el cerebro humano, único órgano del cuerpo cuyo funcionamiento aún escapa a nuestra comprensión. Su enorme complejidad es la causa de ese retraso, y para hacernos una idea bastaría con las astronómicas cifras que están implicadas:

- Lo componen **100.000 millones de neuronas** que
- Utilizan hasta **19.000 de los 30.000 genes** que componen el genoma humano. Y
- Se enlazan entre sí formando **1.000 millones de conexiones por cada milímetro cúbico** de corteza cerebral.

Es frecuente la comparación del cerebro con un ordenador, aunque con esos cien mil millones de procesadores y miles de billones de conexiones alojados en una masa grisácea que no pesa más de un kilo y medio, es difícil encontrarle un equivalente en informática.

El Dr. Santiago Ramón y Cajal, padre de la neurociencia moderna, basado en el aspecto

ramificado de las neuronas, establecía una analogía con un jardín para explicar los procesos de crecimiento y florecimiento que tienen lugar durante el desarrollo del sistema nervioso en el embrión. También se ha comparado el cerebro por su funcionamiento a una orquesta en un concierto, cuyo resultado sería interpretar la sinfonía del pensamiento.

El referido D. Santiago nos dejó otra metáfora que resume muy bien la cuestión que nos atañe: “El cerebro es un mundo que consta de numerosos continentes inexplorados y grandes extensiones de territorios desconocidos”.

En ese extenso e inexplorado reino del cerebro están implicados niveles que van desde el nivel molecular hasta el de la cognición y el comportamiento, pasando por los niveles celular, de redes neuronales y un nivel funcional. Así, desde cómo interactúan los minúsculos componentes moleculares para dar lugar a la mente, hasta cómo se logran generar todas las funciones que nos hacen tan profundamente humanos, está implicado el cerebro.

De modo que en el cerebro, órgano-máquina que da origen a nuestros pensamientos, ideas e imaginaciones, se aloja un sistema que establece relaciones significativas con la realidad y consigo mismo al que llamamos sujeto. Dicho sujeto sería una instancia en el interior de un aparato psíquico heterogéneo en cuanto a sus sistemas de representaciones y modos de funcionamiento.

Dice el escritor Cees Nooteboom en su libro “Los zorros vienen de noche” que nuestras funciones cerebrales se han desarrollado de un modo tan extraordinario que hemos llegado a saber todo acerca de lo que ignoramos y, si bien es cierto que nuestras funciones cerebrales han avanzado muchísimo y nuestros conocimientos han crecido de forma exponencial, permanece la amenaza de creer que sabemos cosas que realmente ignoramos con todo el peligro que eso conlleva.

EL APARATO PSÍQUICO

Nuestro aparato psíquico cuenta con diferentes mecanismos para su desarrollo y también para defenderse de las injurias que sufre que son los mecanismos psicológicos de defensa. Uno de ellos se ocupa de que una parte de nuestros deseos

prohibidos o imposibles puedan encontrar expresiones sustitutivas.

A ese mecanismo lo llamamos **sublimación** y está situado en una zona del aparato psíquico a la que conocemos como el "**yo**", que está ubicada entre el universo ilimitado del "**ideal del yo**" y el mundo restrictivo de la realidad externa, al que conocemos como "**superyó**".

El área del "**yo**" se encuentra, pues, entre la realidad y la fantasía, y se va formando a base de incorporar experiencias de las que vamos aprendiendo a través del ensayo y del error. Esto nos permite ir construyendo comportamientos más o menos estables con los que vamos construyendo nuestra forma de ser, nuestro estilo de vida, nuestra personalidad.

Las primitivas situaciones de ilusión, fruto del pensamiento mágico infantil, que caracterizan lo que conocemos como estado de **narcisismo primario** están a menudo bastante alentadas por las sensaciones que siente el neonato, pero también lo están por el entorno. Desde un principio se nos vende -y nosotros tenemos tendencia a comprar- amores sin espinas e ilusiones sin límites que van construyendo un ideal, el ideal del yo, sobre el que en ocasiones sustentamos con exceso nuestras vidas, y eso nos conduce a que tengamos una confianza excesiva, ciega, en nuestras alas.

Tener un sentimiento de confianza en sí mismo es algo muy conveniente porque sirve de fundamento a la confianza básica que todos tanto necesitamos, pero tener una confianza excesiva -y ciega- en sí mismo es algo bastante peligroso.

Cuando esto sucede, solemos hablar de **narcisismo**. Tenemos la costumbre de hablar de narcisismo sin ponerle el apellido de "patológico" para referirnos al narcisismo inconveniente, al narcisismo malo, cuando es muy importante apellidarlos para su adecuada calificación, ya que existe un narcisismo **trófico**, nutriente de la autoestima, y muy beneficioso para el desarrollo normal de la personalidad. Conviene poderlos distinguir como sucede con el colesterol, porque hay un narcisismo perjudicial y otro narcisismo conveniente.

En esa fase inicial del narcisismo primario el centro del universo es la criatura humana y no existe todavía la referencia de un otro como tal. Poco a

poco va teniendo noción de sus necesidades, algunas de las cuales puede satisfacer por sí mismo (el aire que ya puede respirar) y otras para las que continúa necesitando de alguien (alimentación, aseo, etc.), pero todavía no distingue con claridad al otro de sí mismo.

Ícaro, personaje mitológico que se fabricó unas alas de cera para volar hasta el sol, podría ser un buen ejemplo de ese narcisismo patológico. El padre de Ícaro, Dédalo, le había advertido de que no volase demasiado alto porque el calor que produce el sol derretiría la cera, pero tampoco demasiado bajo porque la espuma del mar mojaría las alas y no podría volar. Ícaro hizo caso omiso de las advertencias de Dédalo y se empeñó en volar hasta el mismísimo Sol, pero al adquirir cierta altura sus alas de cera empezaron a fundirse y terminó estrellado contra el suelo.

Ese aparato psíquico está dominado en esa primitiva fase por la instancia que conocemos como "**ideal del yo**". En ella, el neonato es como si continuase todavía en el claustro materno, aunque en la realidad ya necesita del aire, del alimento y de otros cuidados en cuyo suministro debe intervenir un otro; pero desde su sensación es como si todo dependiese todavía de él mismo.

El narcisismo primario está ligado a una primera instancia del aparato psíquico a la que conocemos como ello que está ligado al ideal del yo, y que está regido por el principio del placer en el que todo es posible. En la medida en que ese mundo ideal fantaseado se va contrastando con la realidad, se va creando otra instancia del aparato psíquico que hace de contrapeso, representado por el "**superyó**", el cual está regido por el principio de la realidad, al que tiene que hacer frente el bebé.

Si el superyó (principio de realidad) consigue ir equilibrando el predominio del ideal del yo (principio del placer), se va creando otra instancia psíquica que es el "**yo**". El "**yo**" es entonces esa sala de máquinas y el puesto de mando desde el que se gobierna nuestra personalidad. Es una especie de Dédalo que trata de evitar que volemos demasiado bajo para que la espuma del mar no moje nuestras alas, y también que no volemos demasiado alto porque las alas se nos derretirán como le sucedió a Ícaro con sus alas de cera.

Puede suceder que la realidad externa, ya sea por no plantear los necesarios límites, o porque estos por alguna razón no resulten aceptables, no consiga equilibrar el predominio del ideal del yo, y como consecuencia permanezca un núcleo del narcisismo primario sin transformar. Esto daría lugar desde la creación de personas ilusas (aparentemente ilusionadas pero sin verdadera ilusión) hasta personas con un claro narcisismo patológico que son los trastornos narcisistas de la personalidad.

También puede suceder que esa realidad externa, que está representada en el aparato psíquico por el superyó, tenga tanta potencia que predomine sobre el ideal del yo y no sirva para equilibrarlo, sino para anularlo. En ese caso se producirían situaciones que van desde el simple pesimismo hasta cuadros graves de obsesión o trastornos depresivos graves.

Y también puede suceder que el "yo" consiga integrar e ir transformando ese narcisismo primario en un narcisismo **trófico**, nutriente, que alimenta la autoestima, como sucede en las personalidades normalmente desarrolladas.

EL NACIMIENTO Y LA PERSONA

En el comienzo de nuestro desarrollo la total indefensión que tiene el recién nacido hace que establezca con las personas encargadas de su cuidado unas relaciones tan estrechas que tienen el carácter de unas relaciones de tipo superdependiente. Pero es muy importante que el neonato tenga la oportunidad de establecer esas relaciones de extrema dependencia porque, tanto la constitución de las mismas como su desprendimiento, alcanzan enorme importancia para el desarrollo emocional.

En opinión de la mayoría, el desarrollo del sujeto se iniciaría con el nacimiento, aunque hay autores como Raskosky que ya en los años cincuenta nos proponía el interesante concepto del **psiquismo fetal**, en el que yo creo.

Durante el embarazo, una sola célula —el óvulo fecundado por el espermatozoide— se multiplica y a partir de la tercera semana, se inicia el desarrollo de un rudimentario sistema nervioso, que culminará en un cerebro con **86.000 millones de neuronas y billones de conexiones entre ellas**.

La visión del parto normal como una experiencia traumática en sí misma, al margen de las circunstancias ambientales, tanto para la madre como para el feto, es descrita por Otto Rank, y yo participo también de esa visión. Habitualmente somos bastante conscientes del dolor y el sufrimiento que conlleva un parto normal para la parturienta, pero en muy pocas ocasiones pensamos en lo que puede suponer esa experiencia para el feto y si puede dejar en él alguna huella. Y puede que las deje.

Es bastante factible que las muy molestas contracciones y la dolorosa dilatación que sufre la madre en sus órganos blandos durante el parto, pueda tener un equivalente en el no menos doloroso tránsito que debe atravesar el feto por el estrechísimo conducto que va del útero y cuello uterino a la vagina y la vulva. Esos órganos durante el parto funcionan como un gran oprimidor, al modo de una boa constrictor, que actúa sobre el feto. Por eso seguramente, cuando hablamos de estrecheces para referirnos a alguien que está pasando por importantes dificultades, estamos rememorando esa primitiva situación.

No debemos olvidar que el término angustia deriva de "angustus", que significa estrechez o angostura, y también temor opresivo sin causa precisa. Esta última acepción hace referencia a la claustrofobia, en la que las angustiosas sensaciones que se sienten son absolutamente desproporcionadas en relación a la realidad actual que dispara el síntoma.

A veces partimos de la suposición de que el viaje intrauterino es un estado caracterizado por el nirvana de la manutención continua y de la intimidad fuera del tiempo; suponemos también que ese intenso gozo le llega al feto sin que este necesite hacer nada para lograrlo, y consideramos que es un viaje permanentemente gozoso, lo cual es mucho suponer.

Si esto fuese así, y estuviésemos viviendo a lo largo de nueve meses en un paraíso intrauterino del que somos expulsados a través de un estrechísimo canal del parto en íntima compañía de sudores, heces, líquido amniótico y otras lindezas, el parto necesariamente revestiría sensaciones de una auténtica faena y tendría que dejar una huella indeleble, marcando un registro somático en el ex-feto que debería ser más o menos similar a la huella

de la experiencia de una primera muerte. Sería como una primera herida en el narcisismo primario que reina en la vida intrauterina.

De esa manera debió entenderlo Otto Rank y consecuentemente describió, como hemos visto anteriormente, el parto como un trauma que podría dejar consecuencias en la vida adulta. Sobre esa base teórica, el parto sería la primera de las experiencias en que se siente lo frustrante, doloroso y angustioso de una situación, marcando los límites o fronteras entre un estado nirvánico, edénico, paradisíaco, que se acaba a nuestro pesar.

Cuando inicia su vida extrauterina, el ya ex-feto y ahora bebé debe de añadir al efecto fenotípico del ADN que le fue prestando su memoria filogenética, la memoria epigenética que comienza con la amnesia de la primera infancia, tras la cual queda la amniótica vida intrauterina.

Llegar a desarrollar una personalidad suficientemente armónica, tener un sí mismo satisfactorio, es una difícil tarea que necesita de una solidez en su cimentación porque si no es así corre el riesgo de desplomarse como un castillo de naipes. Esa estructura inicial debe estar formada por dos pilares fundamentales: la genética, que nos viene dada en el pack con el que venimos dotados al nacer, y la adquirida que es la confianza en uno mismo, la cual requiere de un desarrollo que no siempre es fácil.

En la primera tenemos poca oportunidad de participar: la complejidad de los once millones de letras del genoma que distinguen a cada individuo pueden ser responsables de que un trauma sufrido por tu abuelo quede grabado en tu epigenética, pero poco podemos influir sobre eso. En lo de lograr confianza en uno mismo si tenemos más opciones de participación, especialmente cuando ya han pasado las primeras fases del desarrollo, porque entonces el aprendizaje ya no está tan ligado a los genes como en los primeros momentos del desarrollo humano.

EL LLANTO Y LA CRIANZA

A esa primera experiencia de separación física de los cuerpos que se instaura en el parto se une la no menor dificultad de la experiencia emocional que implica esa separación. Separación que se produce en el contexto de una unión que tiene las

características de una unión superdependiente por la extrema necesidad que mantiene el neonato de una figura que lo atiende. Y no siempre, ni para todas las mujeres, es fácil soportar esa primera separación, ni el extremo requerimiento de la simbiótica demanda.

Esto puede originar unos problemas iniciales que están fundamentalmente asociados a la alimentación, y dar lugar a dificultades en el establecimiento de esa relación que el neonato necesita y algunas madres no le pueden proporcionar.

El llanto es la única forma de expresar el discomfort que tiene el recién nacido y la madre debe discernir si es debido a que tiene demasiado frío o demasiado calor, le acucia el hambre, o está mojado; o bien está percibiendo la inseguridad que siente la madre para llevar a cabo su función.

Es muy obvio para todo el mundo reconocer sin mucha dificultad que en cada parto nace un bebé; pero ya no lo es tanto asimilar que también nace una madre en cada parto. Y, por lo mismo que evaluamos al recién nacido, no estaría de más que evaluásemos también a las madres para saber si todo va bien.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), con datos de este mismo año, nos dice que el **25% de las embarazadas experimenta algún tipo de malestar de carácter psíquico, y una de cada cinco madres va a padecer un trastorno de salud mental durante el embarazo y el primer año tras el parto.**

Los procesos que acompañan a la madre en las horas, días, semanas y meses posteriores al parto son tantos y tan complejos que, a veces, si no tiene una ayuda adecuada, puede derivar en asuntos tan poco deseables como una severa **depresión posparto** con consecuencias de por vida.

Atender a las circunstancias que se producen alrededor del hecho puramente obstétrico, y hacerlo en el momento en que se están produciendo los problemas, tiene además de su función reparadora otra que atañe a la prevención de posteriores trastornos. Por eso es una buena noticia que un problema de salud prevalente que requiere un abordaje específico, como es la **salud mental perinatal**, ya tenga desde el año 2016 su día mundial.

Aunque lamentablemente todavía nos quede mucho por hacer para evitar que la crianza deje de ser una experiencia que deja muy poco espacio a la madre para mostrar el cansancio, la culpa, la rabia o la tristeza que acompañan habitualmente el proceso, transformándola muchas veces en una experiencia solitaria, silenciosa, y a menudo invisible, que puede agobiar y aislar a la madre.

Si a eso le sumamos que las redes sociales proyectan sistemáticamente imágenes idealizadas de madres que están siempre radiantes, tienen unos hijos impecables y unas familias más sonrientes que un anuncio de dentífricos, las madres corren el riesgo de sentirse avergonzadas por no sentirse a la altura de algo que es tan solo una ficción.

Más allá de la experiencia perinatal se extiende un periodo que abarca hasta que la palabra adquiere carta de naturaleza como el vehículo principal de expresión, que es propio de los seres humanos. La desamparada situación de los recién nacidos requeriría que tuviesen los ojos muy abiertos y estuviesen bien despiertos, pues es su supervivencia la que está en juego. Sin embargo, lo único para lo que estamos dotados los animales humanos recién nacidos es para dormir y para succionar cuando se acerca el pecho de la madre.

Eso hace que -si son capaces de percibir lo que nosotros entendemos por sensación, que yo creo que sí- sientan una enorme sensación de impotencia en las ocasiones en que les falte el sueño, la alimentación, los cuidados de aseo, o sientan desagradables sensaciones.

Desde esa primitiva sensación de impotencia del bebé tenemos que crecer y al principio tenemos que hacerlo muy deprisa. Para ello contamos con lo que percibimos a través de nuestros sentidos, ya sea nuestra propia piel, nuestros oídos o nuestros ojos.

Y como no pueden hacer nada por sí mismos para manifestarnos su estado —salvo sonreír o llorar, y al principio ni eso— para resolver esos problemas que se le presentan, necesitan de algún adulto que durante un tiempo interprete su estado y dé solución a sus problemas.

Esa carencia primitiva hace que los humanos necesitemos de alguien que nos “preste” la

suficiente atención y confianza en nosotros para que podamos llegar a alcanzar una verdadera confianza en nosotros mismos. Pero esa situación de dependencia extrema puede ser generadora de una angustiosa tensión para ambas partes, no solo para el bebé.

Contar cuando eres niño con la presencia de alguna figura que te haga sentir querido, incluso en esas ocasiones en las que te enfadas o enrabieta, a la vez que con mucho cariño y no menos paciencia te muestran su confianza en ti y te animan, proporciona una sensación de seguridad que es impagable. Cuando esto sucede se produce lo que denominamos un **apego seguro**, que es una especie de reserva emocional que nos ayuda a salir de las difíciles situaciones que uno tiene que enfrentar durante la infancia.

Es más, una vez que se ha constituido esa reserva, podremos recurrir más adelante a ella cuando a lo largo de nuestra vida nos sintamos cansados, desanimados, e incluso deprimidos.

Lamentablemente no todas las criaturas tienen la suerte de contar con ese tipo de figuras que proporcionen un apego seguro, y eso es motivo de toda una serie de alteraciones en sus desarrollos afectivos y emocionales. En aquellos casos en los que se produce una ausencia o un déficit significativo de ese ambiente benéfico medioambiental, ese déficit está en la raíz de lo que Balint ha descrito bajo el nombre de la “**falta básica**”.

El otro acontecimiento importante de esta etapa, además del parto es el destete que conlleva la ruptura de esa situación de relación simbiótica que se ha establecido con el bebé. Si no se alcanza a poder vivir esa relación simbiótica que implica una fase de **relación oral satisfactoria y que proporciona un apego seguro**, es más que probable que dediquen buena parte de sus vidas a la búsqueda de una relación de ese tipo.

Pero si no se separan adecuadamente y en tiempo de esa relación simbiótica pueden que queden prendidos en una relación en la que se prefiere la unión a una figura materna que asistir a la escuela de la vida y a la búsqueda del conocimiento. Si no se destetan, como es correcto en un normal desarrollo, pueden quedar en un tipo de personalidad a la que califico de **despechados** en

las que siempre la culpa se atribuiría a un otro y eso les impide asumir su responsabilidad en los fracasos en los que más que probablemente incurrirán.

LA FRONTERA DE LA PALABRA

Hay toda una serie de sensaciones y vivencias que son percibidas antes de que estemos dotados con el don de la palabra, y al no tener todavía palabras asignadas, no se las puede dotar de significado y son inmunes al lenguaje. Esto es importante en los tratamientos.

Esas sensaciones y emociones que no han sido bautizadas con la palabra y que se producen en el periodo preverbal del desarrollo humano, no se pueden expresar a través del lenguaje y quedan inscritas en lo que conocemos como lenguaje no verbal que es especialmente trascendente en los trastornos psicóticos graves. También se pierde la palabra en casos de abusos y violencias cuando las víctimas están perseguidas desde dentro por el miedo o la culpa, y desde fuera por el entorno que las rodea.

Yo recogí a ese respecto dentro de una publicación sobre violencia intrafamiliar un mito griego para describir dos síndromes: uno al que denominé “Complejo de Filomela” que atañe a la violencia machista ejercida por los hombres sobre las mujeres; y otro, al que llamé “Complejo de Itis” que se refiere a la violencia que en ese mismo ámbito ejercen los progenitores sobre sus propios hijos.

Según la mitología griega Filomela era hija del rey Pandión, y tenía una hermana conocida como Procne. Procne, tras desposarse con Tereo sentía nostalgia de su hermana Filomela. Así que convenció a Tereo para que le permitiese verla de nuevo. Cuando Filomela llegó a Tracia, Tereo la violó y para que nadie se pudiese enterar del hecho, le cortó la lengua y la encerró en una solitaria prisión del bosque diciéndole a Procne que Filomela había muerto. Filomela decidió entretenerse en su solitaria prisión tejiendo sobre un lienzo blanco y con hilo púrpura la triste historia de su vida y cuando la terminó se las arregló para hacerla llegar a su hermana.

Procne se dirigió a la prisión de Filomela y se la llevó a palacio. Al ver el enorme parecido de Itis con su padre, Procne dió muerte a su propio hijo y entre las dos hermanas lo despedazaron y cocinaron para Tereo.

Cuando este terminó de comer reclamó la presencia de su querido hijo a lo que Procne le respondió: “tienes dentro de ti a quien reclamas” en el momento en que Filomela le mostraba en una bandeja la cabeza de su hijo.

¿Qué hacemos los psicoterapeutas que usamos la palabra como instrumento principal de nuestro oficio ante esos primeros años de nuestra vida que transcurren sin que en la expresión participen todavía las palabras? O en esos otros casos de abusos y violencias en los que las víctimas están tan perseguidas desde dentro por el miedo o la culpa, y desde fuera por el entorno que las rodea, que han perdido la palabra como forma de comunicar sus problemas. ¿Qué podemos hacer ?

En esas situaciones en las que la lengua es todavía una “lengua de trapo” que no es válida para la expresión, o bien ha sido cortada por las terribles circunstancias vividas, los problemas persisten pero no se pueden abordar a través de la palabra, de modo que, o se ocultan totalmente, o se expresan a través de formas más sigilosas y sutiles.

Tendremos entonces que hilar muy fino, cogiendo los cabos sueltos y tirando de ellos con sumo cuidado para ir desatando nudos y atando cabos sin que se nos rompan los hilos.

Aquí, el nivel de **comunicación preverbal** adquiere el poder de transmitir lo que las palabras no pueden. En esos casos, una mirada, un gesto o una inflexión en la voz pueden decirnos —y podemos decir nosotros a través de ellas— más que mil palabras.

Y ese lenguaje, que es fundamental en los tratamientos de psicóticos y de niños, también lo es en los de adultos, especialmente en los trastornos de personalidad, tan frecuentes en la actualidad. O en los casos de abusos ya citados. Esas son precisamente las indicaciones de la psicoarqueología.

En un reciente artículo escribía Irene Vallejo que “No hay puntada sin hilo ni historia... y bordar ha permitido denunciar lo que no se podía decir: abusos, desaparecidos, violencias”. Allí, en un coser y contar, emerge el poder milenario de la costura”, termina escribiendo Irene Vallejo.

LOS DIAGNÓSTICOS ACTUALES

Cuando hace ya más de cincuenta años inicié mi actividad psicoterapéutica, el diagnóstico prevalente en psicoterapia eran las neurosis y les hacíamos frente con los conceptos de Freud que tenían como eje el Complejo de Edipo. Hace tiempo que teníamos la impresión, hoy confirmada por las estadísticas, de que la situación estaba cambiando.

En efecto:

- Alrededor del **9% al 10% de la población general sufre un trastorno de la personalidad**. Una cifra superior a la de muchos otros trastornos mentales específicos, aunque por debajo de la prevalencia global de los trastornos de ansiedad y depresión, que son los más comunes.
- La cifra de prevalencia es mucho más alta **en entornos de salud mental, donde los trastornos de personalidad se diagnostican en un 40% a 60% de los pacientes psiquiátricos**.

Nada tiene de particular entonces que hoy dirija mi atención hacia esos trastornos de la personalidad, en cuya base encontramos los problemas que surgen con el desarrollo del sujeto, pero no ya en el nivel de Edipo, sino en el de Narciso.

Si el producto de los traumas ocasionados por la represión fueron las neurosis, los producidos por una permisividad excesiva puede que sean los trastornos de personalidad en sus diferentes modalidades, especialmente las estructuras de personalidad **borderline** y **esquizoides**. Estas se caracterizan por:

- Sufrir permanentes situaciones traumáticas que están condicionadas a no haber desarrollado capacidades propias suficientes para enfrentar la conflictiva habitual de la vida.
- Haber mantenido una vivencia de vulnerabilidad en parte fantaseada.
- Haber organizado modos de funcionamiento mental que permitan negar y contrarrestar las posibles situaciones traumáticas, restringiendo el contacto con el mundo externo e interno.

Esa estructura inicial del sujeto debe estar formada por dos pilares fundamentales:

1. La **genética**, que nos viene dada en el pack con el que venimos dotados al nacer. En esta tenemos poca oportunidad de participar, pues estamos bajo el predominio del genotipo.
2. La adquirida, que es la **confianza en uno mismo**, la cual requiere de un desarrollo que no siempre es fácil. En la segunda sí tenemos más oportunidades de participar porque el mando lo van tomando ya las experiencias vitales que están reguladas por la epigénesis.

La consecuencia de lo anterior es que, salvo los muy complejos e importantes saberes fisiológicos que nos aporta el pack genético con el que venimos dotados, el resto, que es todo-todo, tenemos que aprenderlo.

La personalidad del sujeto se conformaría como el resultado final de las interacciones entre el **temperamento** y el **carácter**.

El temperamento estaría muy influido por la carga genética con la que llegamos a este mundo y por las sensaciones de los primeros años de nuestra existencia como seres vivientes. Estas sensaciones no se extienden mucho en el tiempo —apenas tres o cuatro años de nuestra vida—, pero actúan como **fundamento** y soporte de nuestra manera de ser.

El carácter, en cambio, es modulado y regulado continuamente por las experiencias de la vida, y se continúa desarrollando hasta el fin de nuestra existencia.

En principio, al menos hasta el uso de la palabra como elemento preferente de expresión, los mandos estarían en manos del temperamento; pero luego el mando de las operaciones va migrando desde la genética temperamental inicial hacia el carácter, que se consolida en la adolescencia.

Desde que somos concebidos —e incluso antes— hasta que morimos, estamos sujetos a unas sensaciones, sentimientos y pensamientos que pueden ser desde muy angustiosos a muy satisfactorios. Unos dependen de la vida, que indudablemente no es igual para todas las existencias de los seres humanos, puesto que

depende tanto de nuestro código genético, como del distrito postal en que nacemos y crecemos, pero otros factores dependen en buena medida de cada uno de nosotros y de cómo seamos capaces de montárnoslo.

En tanto educadores e investigadores —todo psicoterapeuta tiene algo de ambas funciones y para ello nos contratan— tendremos que investigar los traumas sufridos, sí, pero es muy importante que efectuemos nuestras pesquisas con mucho cuidado, evitando causar un trauma supletorio a quienes nos consultan.

La capacidad de escuchar a los demás, incluso más que la facultad de hablar, diferencia a los humanos de otros seres vivos por lo que el acto de escuchar es algo radicalmente humano, y al ser la escucha el principal instrumento de la psicoterapia, ésta debe ser un tratamiento muy humano. Profundamente humano y aséptico, por lo que el consultorio donde se desarrolla nuestra actividad debe ser como el quirófano para los cirujanos.

Sí, ya sé que nos separan muchos aspectos técnicos de la especialidad de cirugía, especialmente los que atañen a la importancia terapéutica que otorgamos a la relación interpersonal. No me olvido de que la intensidad y durabilidad del vínculo que se desarrolla en psicoterapia, en el que se incluyen elementos afectivos, lo convierten en "algo más" que un ejercicio técnico, clínico, en el tratamiento de las perturbaciones mentales. Nada que ver en este sentido con el vínculo que se establece, si es que se establece alguno, en la relación con los cirujanos. Pero sí alcanzo a ver cierta similitud entre lo que deben ser nuestras consultas y los quirófanos, en el sentido de que tienen que ser lugares en los que se puedan abrir heridas, heridas que posteriormente debemos cerrar y todo ello sin que en el proceso surjan infecciones sobrevenidas.

La asepsia en psicoterapia se consigue con la confidencialidad, con la seguridad de que todo cuanto suceda va a quedar allí, de que nada va a salir del espacio de la consulta, que debe ser vivido como un lugar seguro y fiable. También el terapeuta debe mantener una cierta asepsia en el sentido de que sea alguien que se ha preparado como tal, con lo que debe conocer la teoría de la personalidad, la psicopatología y la técnica

psicoterapéutica, además de haberse psicoanalizado o pasado por un proceso de psicoterapia.

LA NEGLIGENCIA EMOCIONAL

Uno de los mayores problemas que tienen consecuencias sobre el desarrollo del menor, y que dificulta el establecimiento de un apego seguro es el de los progenitores que no están presentes en esa primera etapa de la infancia de sus hijos. Esa falta de presencia física es causa de una serie de trastornos; pero en algunas ocasiones la falta no es debida a la presencia física, sino a una **ausencia emocional**.

Lo que conocemos actualmente como "**negligencia emocional**" consiste en una forma de descuido a los niños y es una forma de maltrato que desampara al menor en su mundo afectivo. Se basa en la incapacidad de satisfacer las necesidades básicas de los niños por parte de sus tutores. Representa el porcentaje más alto de los casos de maltrato notificados en España, por encima del físico, el psicológico o el abuso sexual.

Cuando esto sucede, no se llegan a establecer los adecuados lazos afectivos, lo que provoca en el campo afectivo de los menores unos efectos que son inversos a los de la inteligencia emocional. El resultado es una especie de analfabetismo, como una ceguera, que imposibilita comprender las sensaciones y sentimientos, tanto propios como ajenos.

En cualquiera de los casos en que se presente la negligencia emocional, o la escasa presencia física, esta influye en el niño de diferentes maneras, pero siempre ejerce una negativa influencia en su desarrollo afectivo, físico y mental, dejando en todos los casos una sensación de abandono.

Estamos acostumbrados a asociar la negligencia emocional a distintas formas de abandono o desidia que acarrearán una desatención de las necesidades del niño, pero aunque resulte paradójico, también las situaciones de **sobreprotección** pueden generar problemas en el desarrollo madurativo y generar miedo e inseguridad.

Parece entonces que lo que resulta perjudicial podría estar relacionado con lo **excesivo**, con los

extremos. Ya el cónsul romano Marcus Cornelius Fronto nos advertía sobre ello:

“Es malo tener un emperador que no permite hacer nada, pero es peor tener uno cuyo gobierno roza la permisividad más absoluta”.

Mi generación se crió en la cultura de la represión con un emperador que no permitía hacer casi nada, y ello fue generador de toda una serie de problemas. Los alumnos podíamos darnos con un canto en los dientes si nuestros progenitores aparecían por la escuela una vez al año, mientras sufríamos los rigores de unos progenitores que nunca jugaban con sus criaturas y, en caso de conflicto, nos juzgaban casi siempre como culpables antes de escucharnos.

Ahora no hay trabajador o profesional que no mueva citas y reuniones, cambie turnos o gaste días de asuntos propios para sentarse a ver desfilar varias veces a lo largo de un curso a sus hijos cantando o actuando, a la vez que les aplauden con entusiasmo. Eso es realmente estupendo, y a mí me da mucha envidia, pero en la generación actual algunos progenitores (y más las madres) tienen que serlo y hacerlo todo por y para los hijos, como si no tuviesen trabajo, ni vida, más allá de cuidar los frutos de su proceso reproductivo.

LA EDUCACIÓN Y LOS EXTREMOS

En los años setenta se empezó a recurrir a expertos para todo, ya fuese en el terreno de la lactancia, de la alimentación, del sueño, del juego, y también de la crianza y la educación. Ahora esos conocimientos se han democratizado a través de las redes sociales y han generado una red de influencers que exhiben sus respectivos modelos de crianza.

Este sistema actual de crianza **escuela-familia-gurús** funciona como si todos los hijos fueran únicos y nacieran con el derecho a disponer de atención y cuidados exclusivos. No nos debe de extrañar entonces que esos niños crezcan sintiéndose siempre muy especiales, muy distintos a los demás, seres únicos que merecen tener todas las necesidades cubiertas, no solo las reales sino también las inventadas.

Así, desde una primera fiesta de cumpleaños cuando la criatura no sabe ni andar, va seguida de la fiesta de otoño, conciertos varios, función de

Navidad, desfile de carnaval, fiesta de primavera, semana blanca, semana cultural, demostración de judo, fin del cursillo de natación, o de la escuela de verano, etc., hasta las ceremonias de graduación. ¡Unas Ceremonias de graduación que se celebran incluso en las guarderías!

La realidad es que nuestros menores parecen gobernados por emperadores excesivamente permisivos, y los acostumbramos desde muy temprano a situaciones que no son debidas tanto a verdaderas necesidades de ellos como a las procedentes de nosotros mismos.

Todo eso puede abocar a una situación en la que finalmente nos encontramos con unos pobres progenitores que están sobreexigidos, a los que se unen unos no menos pobres niños que están criados con sobredosis de atenciones, pero que más que atendidos se pueden sentir bastante asfixiados por una **malentendida parentalidad total**.

Puede que en parte esto suceda porque tenemos demasiado miedo a la posibilidad de que los niños se frustren, pero la realidad es que la frustración, si está bien administrada, puede resultar muy beneficiosa. Es cuando está mal gestionada cuando puede producir adultos infelices, que son incapaces de relacionarse con normalidad.

Estoy plenamente convencido de que entre las principales metas que tiene todo progenitor figura la de que sus hijos crezcan sanos física y emocionalmente. Pero eso no me impide contemplar determinadas situaciones y comportamientos que tenemos los adultos con los menores -y de estos a su vez con los adultos, especialmente con sus progenitores— que nos hacen pensar que no todas las influencias que tenemos sobre nuestros hijos resultan positivas para su desarrollo emocional.

En el desarrollo emocional de un menor hay dos factores que son de una importancia fundamental: **la educación y la enseñanza**. Ambas son pilares fundamentales para que nuestros hijos consigan una capacitación en todos los aspectos de su vida, tanto en los afectos, como en el mundo laboral y en sus relaciones sociales e íntimas. Pero no son, ni mucho menos, tareas fáciles de llevar a cabo, y es precisamente debido a su dificultad por lo que

necesitan un buen conocimiento de su funcionalidad.

Eso me invita a advertirles que intento aproximarme al problema únicamente desde la perspectiva familiar, pero sin olvidar en ningún momento que la crianza no es exclusivamente un asunto de dos personas -y menos aún de una sola, como es el caso de las familias monoparentales- sino de toda la sociedad.

Empecé mi ejercicio profesional en psicoanálisis tratando principalmente a neuróticos con la base de una teoría sexual y un complejo de Edipo como conflicto y nudo principal para entender la dinámica de los mismos, avalada fundamentalmente por Freud y Fenichel, pero no es menos cierto que también desde bastante temprano en mi vida profesional me fui inclinando por la vertiente psicosocial del psicoanálisis que ponía el centro de su atención, no tanto en los conflictos, como en la estructura total del carácter.

El psicoanálisis cultural, también llamado por entonces neoanálisis, estaba representado por Sullivan, Fromm y Horney entre otros y tuve la satisfacción de formarme y trabajar con varios discípulos directos de Erich Fromm (Landis, Silva, Aramoni, Maccoby, etc.) y con la propia hija de Karen Horney (Marian Eckart Horney que había sido analizada por Melanie Klein). El impacto de sus enseñanzas fue fundamental en los inicios, pero también más adelante, puesto que, como ya decía Cicerón, **la cultura es el alimento del alma y alimenta nuestras neuronas con informaciones, saberes y conocimientos que a primera vista pueden resultar inapreciables, pero que son indispensables para la construcción de nuestra identidad y de nuestra personalidad.**

En tanto educadores e investigadores - todo psicoterapeuta tiene algo de ambas funciones y para ello nos contratan - tendremos que investigar los traumas sufridos, sí, pero es muy importante que efectuemos nuestras pesquisas con mucho cuidado, evitando causar un trauma supletorio a quienes nos consultan.

Bordin propuso en 1979 el concepto de alianza terapéutica como un elemento indispensable en psicoterapia, dicho concepto tuvo su origen en el modelo psicoanalítico, pero en la actualidad se ha convertido en un concepto común a todos los

modelos teóricos y a las técnicas asociadas a los mismos que lo consideran un elemento esencial en psicoterapia. Tanto, que algunos autores llegan a afirmar que “es la relación lo que cura”.

Esa labor de alianza, de crear lazos, lazos que se construyen cotidianamente a través de silencios elocuentes, de pequeños gestos, de acciones simples a lo largo del proceso terapéutico, es necesario realizarla si queremos que la relación sea terapéutica: es decir, que no sea tóxica y sí desintoxicadora.

No debemos de olvidar respecto a lo anterior que la relación, la alianza terapéutica, es nuestro principal instrumento; pero también —como confirma la oximórica etimología de *pharmakon*— la relación, y la palabra que es su principal instrumento, es remedio y veneno: es capaz de dar vida, pero también muerte.

Por eso hemos de ser muy cautos en el uso de las palabras, pues como armas que son, pueden provocar estragos. En ocasiones basta una palabra, un gesto, un suceso imprevisto para que en un momento se desmoronen afectos y relaciones que parecían felices y duraderos.

Así es que tenemos que estar muy alerta para no producir este último efecto y recordar lo que escribía 400 años antes de Cristo el filósofo griego Gorgias en su “Encomio de Helena” sobre lo que debería ser la palabra: un **“poder para acabar con el miedo, desterrar la aflicción, producir la alegría o intensificar la compasión”**.

La expresión experiencia emocional correctora fue introducida por el psicoanalista F. Alexander para indicar el principio terapéutico según el cual el paciente, para ser ayudado, debe tener experiencias emocionales concretas que le permitan “reparar” la influencia traumática de experiencias negativas anteriores, ya que la perspicacia intelectual por sí sola no sería suficiente para producir un cambio significativo y duradero; esto sólo podría lograrse a través de experiencias reales vividas en el presente, ya sea en la relación del paciente con el terapeuta, o incluso en la vida cotidiana, siempre que esa relación tenga la capacidad de reparar el efecto de las pasadas.

En los estudios del proceso adaptativo en el desarrollo humano, se han descrito los llamados **“momentos de encuentro”** que se basan en un concepto de la literatura sobre el apego, según el cual, el niño alcanza a conocer muy tempranamente en la vida las formas de acercamiento que serán bien recibidas por los padres, y cuáles serán rechazadas por ellos. La experiencia alrededor de ese reconocimiento mutuo por parte del niño y sus cuidadores, así como de los deseos, los motivos, y los fines que actúan, junto a los sentimientos que acompañan a ese proceso, es el “proceso intersubjetivo”, el cual implica también señalización o ratificación de uno con otro de ese compartir.

Ese conocimiento, que es el que alcanza el paciente acerca de su modo de ser con otros, se logra en la relación analítica a través de momentos intersubjetivos, que ocurren entre analista y paciente y que tienen capacidad para crear nuevas organizaciones y reorganizar la relación entre los interactuantes. Esos momentos del tratamiento alcanzan gran importancia, pues son ellos los que llegan a influir decisivamente en el progreso del tratamiento, permitiendo que el paciente pueda avanzar sin tener que sentirse perdido, abandonado, e incapaz de cambiar.

La pandemia que sufrimos en 2020 no creó la ansiedad ni la depresión, pero sí que las visibilizó y las acentuó, lo cual está muy bien porque falta hacía, pero estamos corriendo el riesgo de una hiperpsicologización de la salud mental y de que las terapias se tornen demasiado lights. En las biografías de Tinder, una de las más conocidas páginas para la búsqueda de parejas, el acudir a terapia ya figura como un indicador de que alguien está al día y es emocionalmente responsable.

A este respecto me gustaría advertir que, si bien la promoción de la terapia no está mal, aunque podemos discutir los métodos para llevarla a cabo, el verdadero problema se plantea cuando algunos estudios de EE.UU. nos alertan de que el aumento de los tratamientos de salud mental no se está traduciendo en un aumento del bienestar psicológico de los ciudadanos, sino que más bien es al contrario.

Estaríamos autorizados entonces a pensar que por una parte estamos en el camino de normalizar la

salud mental y con ello que la gente acuda a los tratamientos con bastante normalidad y con una mucha mayor frecuencia. Ello tiene sin duda alguna un claro efecto positivo, pero pudiera ser también que parte de ese auge esté relacionado con la cultura del ensimismamiento y con el peligro de que el encantamiento narcisista esté invadiendo el espacio terapéutico. Si eso llegase a suceder puede que olvidemos que **la psicoterapia debe ir siempre un paso más allá y está pensada y desarrollada para abordar sufrimientos y síntomas reales que muchas veces se organizan en auténticas enfermedades mentales.**

Entonces, ¿esas terapias que están por todas partes son precisamente, las más inofensivas para el sistema y las menos útiles para profundizar en los problemas de los pacientes? Hemos de responder que muy probablemente así es, porque lo que consiguen es, en el mejor de los casos, que se ajuste la persona para que siga produciendo, pero no tiene efecto alguno para cambiar el sistema porque no se propone un análisis de la realidad. En este sentido la realidad contiene un valor fundamental como agente de cambio terapéutico, y por esa razón debemos transmitirla sin necesidad de suavizarla en exceso, pero tampoco acompañándola de tonos de acusación, reproches o juicios valorativos, sino con la mayor naturalidad posible. A mi juicio la forma más adecuada de transmitirla es a través de lo que Erich Fromm denominó la **explicación funcional**, que no responde exactamente a la interpretación histórica, ni genética, pero que sí es sistemática y abarca varios niveles del consciente y el inconsciente de la personalidad, debiendo incluir en dicha explicación funcional todos los términos de la estructura interna del paciente, todos los procesos que ocurren dentro de él.

He incidido sobre la influencia que los diferentes métodos de educación tienen sobre los trastornos de la personalidad, que son uno de los motivos más frecuentes de nuestras consultas y para los cuales la psicoterapia es el remedio. He tratado de prestar una especial atención a esas características “oscuras” de la personalidad en las que se engloba el narcisismo patológico y algunas actitudes psicopáticas y de cierto sadismo, que aparecen actualmente y con frecuencia creciente en

plataformas de redes sociales alternativas y marginales.

Considero que no podemos ni debemos infravalorar esa mezcla que se está produciendo entre el mundo real y el mundo de ficción de algunas supuestas informaciones, porque tiene enormes consecuencias en las relaciones humanas y en la salud mental. Son verdaderas multitudes las personas que se creen cualquier cosa que les puedas decir si cumple la condición de que sea compatible con su historia y ese funcionamiento tiene una similitud cierta con el de los delirios o las alucinaciones en psiquiatría: si un paciente te asegura que los androides se han infiltrado en su organismo y le presentas 99 pruebas para demostrarle que no es cierto, se quedará siempre con la única prueba que resulte compatible con su historia. Ese funcionamiento de las teorías de la conspiración que circulan por las redes y que muchas veces está alentado también por el discurso de algunos políticos muy relevantes, me parece algo terrorífico.

Una de las consecuencias más beneficiosas que se logran en psicoterapia es que aquellas formas automáticas de relación con las que el paciente acude al tratamiento, que suelen ser formas inauténticas de comunicación, puedan dar lugar a la aparición de nuevas formas relacionales en la medida en que la persona se atreva a iniciar algo nuevo, diferente, que lo lleve a establecer relaciones más satisfactorias con sus personas importantes. Tener alguien o algo por lo que vivir, ya sea la pareja, hijos, nietos, un amigo, un libro que leer, una profesión que ejercer, una libertad que defender, o unos derechos que reivindicar, es algo necesario. Por el contrario, sin los otros, sin una pasión por cultivar, nuestra vida puede quedar restringida en el perímetro de una egoísta visión insular, que puede conducirnos al ostracismo y a la patología.

El objetivo primordial de una psicoterapia de inspiración psicoanalítica debe ser formar ciudadanos cultos capaces de entenderse a sí mismos y de entender el mundo que les rodea de una manera crítica. En la película *Armas de Mujer* pronunciaban la siguiente frase: **“Tengo un cerebro para la crítica y un cuerpo para los placeres”**, ese podría ser un buen lema para los objetivos de una psicoterapia. Ese objetivo debe prevalecer siempre

frente a la urgencia de una presión social, que en muchas ocasiones nos viene transmitida por los medios y nos incita a que preparemos a las personas para que se adapten a los requisitos de la producción global. Es importante en psicoterapia que los malestares podamos convertirlos en energía de transformación, en primer lugar para el individuo, pero también para la pareja, la familia y la sociedad. En este último nivel la acción transformadora puede ser posible para todos y, en ese sentido, terapéutica.

EL ROL DEL PSICOANÁLISIS

Los que hemos trabajado en salud mental y los que se siguen dedicando a ello saben, sabemos, que una de las múltiples tareas que debe de ir aprendiendo el niño con su crecimiento, es la de ir prestando atención a ciertos estímulos que no están ligados a una gratificación inmediata, estímulos que no reclaman su atención por estar más quietos, ser menos brillantes o menos coloridos que otros, pero que con el tiempo pueden acarrearle toda una serie de beneficios y satisfacciones. Sabemos también que esa no es una fácil tarea.

Desde los años ochenta sabemos con certeza que permanecer demasiado tiempo frente al televisor produce personas con menos paciencia y capacidad de autocontrol, así como mayores tasas de fracaso escolar. Lo mismo sucede con los dispositivos móviles que al igual que la televisión, amenazan con colonizar el cerebro en desarrollo de nuestros hijos, a pesar de que nosotros se los ofrecemos para que se entretengan y no nos molesten, en lugar de favorecer su desarrollo psíquico con estímulos bastante más convenientes.

El exceso en el uso de los por otra parte muy útiles avances tecnológicos, hace que nuestra sociedad esté compuesta en buena medida por unos seres en los que su principal ocupación es exhibirse en las redes sociales, muy probablemente como una forma de intentar satisfacer un narcisismo patológico, rasgo tan característico de nuestro tiempo. Así, aunque aparezca revestido de emocionalidad y sentimientos, la realidad es que el substrato psíquico sobre el que se asientan estas personas es muy poco sólido, fruto de un narcisismo patológico, en el que todo es efímero, aparente y fugaz, a diferencia de aquellas otras

personas en las que un narcisismo trófico, nutriente, es el que alimenta el desarrollo de su personalidad.

El resultado de ello es que estamos criando personas menos pacientes, con menos capacidad de esfuerzo y menor capacidad de atención que, en parte, son el reflejo de una generación de padres que están dando escaso valor al hecho de hacer las cosas con el tiempo que requieran, lo cual en muchas ocasiones es despacio y poco a poco.

Aquel despacito y buena letra que nuestra generación escuchó como lema para hacer las cosas bien, cada día se muestra más lejano y la moda del fast food no es algo que atañe sólo a la forma de comer, sino a la forma de vivir en general, en la que se van imponiendo cada vez ritmos más vertiginosos.

Tácito, historiador romano que está de actualidad por el magnífico análisis que hizo en su momento sobre la corrupción, análisis que resulta válido en nuestros días, ya advertía sobre esto cuando decía “la verdad se robustece con la investigación y la dilación; la falsedad con el apresuramiento y la incertidumbre” aseveración que todavía resulta válida, especialmente en los campos del psicoanálisis, de la arqueología y de la escritura de los que me estoy ocupando el día de hoy.

Esta situación nos coloca frente una gran paradoja de nuestro tiempo: que cuanto más se popularizan los términos ansiedad, trauma o depresión, es también cuando algunos dan por superado el psicoanálisis.

El psicoanálisis, que ha influido en la cultura del último siglo más que ninguna otra corriente de pensamiento, es, sin embargo, una práctica desprestigiada desde varios sectores, sin excluir el sector universitario.

En esa banalización de la terapia, en esas otras terapias “light” que se vienen practicando en los últimos años y que producen unos efectos más o menos similares a los de la autoayuda, los psicoanalistas somos los más concernidos. Porque en ellas la mayoría de las veces no se tratan las cuestiones fundamentales, mientras que en las terapias psicoanalíticas apelamos a los traumas infantiles y defendemos la existencia de un montón de factores inconscientes que no controlamos.

Esa es la razón de que para tratar de una forma adecuada a quienes nos consultan debamos de cortar un traje ajustado a la medida, traje que vamos a confeccionar con los datos biográficos, especialmente con los referidos a la infancia. La psicoarqueología animaría a visitar incluso la infancia más remota. Y en ese proceso de confección, a diferencia de otras terapias, no cabe el “Prêt-à-porter”.

He incidido sobre la influencia que los diferentes métodos de educación tienen sobre los trastornos de la personalidad, que son uno de los motivos más frecuentes de nuestras consultas y para los cuales la psicoterapia es el remedio. He tratado de llamar su atención sobre esas etapas “primitivas y oscuras” del desarrollo humano en las que se engloba el narcisismo patológico.

Pero no he prestado la suficiente atención, por falta de tiempo, ni a etapas posteriores del desarrollo humano que intervienen decisivamente en el desarrollo del carácter, ni a esas características de la personalidad y algunas actitudes psicopáticas y de cierto sadismo, que aparecen actualmente y con frecuencia creciente en plataformas de redes sociales alternativas y marginales.

Me interesa recalcar que el narcisismo patológico no es exactamente mera soberbia, como pudiera parecer en una observación superficial. Se trata de personas a las que les amenaza un intolerable vacío que tratan de evitar a cualquier precio, y que es apoyado por una sociedad que le empuja y le exige rellenarlo de cualquier manera. El narcisismo patológico que invade a nuestra sociedad, al más puro estilo de Dorian Gray, hace que vivamos en una sociedad de “intoxicados del yo”, con unos “yoes” banales, superfluos, a imagen de los que se propagan en el mundo digital.

Resulta bastante lamentable que con todos los beneficios que nos produce el mundo digital, el mayor uso del móvil por parte de los adolescentes consista en hacerse fotos para subir a ese paraíso perdido que son sus redes, limitando con ello su “yo” real al contraponerlo a un reflejo digital que está altamente distorsionado.

Por eso sería muy conveniente que la sociedad misma en lugar de ayudar a fomentar el narcisismo patológico colaborase para incrementar la

conciencia de ese déficit que sufre el individuo, ayudarlo a comprenderlo, y llenar con sustancias verdaderamente nutrientes y convenientes ese vacío psíquico que es el narcisismo patológico.

LA PASIÓN POR ENTENDER

He dedicado mi vida profesional a entender a los seres humanos, entre ellos a mí mismo, y ninguna de las dos ha sido una fácil tarea. Tampoco lo ha sido interpretar una obra de arte, que ha sido mi penúltima pasión, pero ambas las he tratado de encarar desde su complejidad.

En el caso del mosaico de Noheda, conocer bien las figuras y los mitos que aparecen en el mosaico, es una tarea necesaria, pero no suficiente para averiguar lo que subyace tras las imágenes. Sabemos que el artista que plasma un determinado acontecimiento, al hacerlo, no solo reproduce unas figuras, sino que nos están representando también diferentes ámbitos de significación.

Resulta bastante fácil apreciar que la mayoría de los mosaicos de la villa de Noheda, que tuve la suerte y el privilegio de descubrir y excavar, hace uso del filón inagotable que suministra la mitología, pero puede resultar bastante más complejo llegar a determinar el hecho de por qué se escogieron precisamente esas escenas mitológicas. ¿Lo fueron en función de la actividad llevada a cabo en la villa?, o bien por la significación que tenían para sus autores y usuarios?, o por el tipo de actividades, ya fueran de tipo cultural, espiritual o religioso que se desarrollaron en estas mansiones, como pensaba mi buen amigo Dimas Fernández-Galiano?

En el caso de los pacientes, de las personas, sucede algo similar: conocer bien sus síntomas o dificultades, es algo necesario, pero no suficiente para entenderlas. Debemos saber también cómo, por qué y para qué se han formado esos síntomas o rasgos de personalidad, qué sentido tienen, qué conflicto expresan, a quién benefician, qué significado tienen las dificultades en los individuos que las sufren.

Mi última aventura tiene que ver con la escritura. Empecé a escribir allá por el año 1975 para presentar una ponencia en un Congreso Nacional de Psiquiatría y lo hice con más angustia que gozo. De esa guisa seguí escribiendo siempre, y así continué hasta que en el año 2006 me embarqué

en escribir sobre el yacimiento de Noheda, un alumbramiento arqueológico que me remitía a mi primera experiencia con la obstetricia, en la que se alternaron casi por igual los gozos y las sombras.

Desde entonces hasta la actualidad he llegado a publicar seis libros, además de múltiples presentaciones en congresos y artículos en revistas de la especialidad, crónicas, artículos, etc.; es decir, que he escrito bastante, pero no me he sentido escritor hasta muy recientemente. Esto ocurrió cuando he dado continuidad a un libro que estoy a punto de terminar, en el que incluyo referencias autobiográficas que están mezcladas con situaciones que no son sino un producto de mi fantasía.

En su famosa glosa al capricho 43, **El sueño de la razón**, Goya explica: *“La fantasía, abandonada de la razón, produce monstruos imposibles; unida con ella, es madre de las artes y origen de sus maravillas”*. Yo también pienso que ese maridaje entre razón y fantasía es más conveniente para las artes que el divorcio entre ambas.

Quiero terminar agradeciendo a mis nietos, especialmente a los que ahora tienen cinco, cuatro y poco más de un año la oportunidad que me han dado en el curso de su cuidado para hacer tres cursos de un auténtico y particular “master” en observación de bebés. El pequeño que todavía no camina ni habla, pero gatea como un demonio, ya hace tiempo que es capaz de hacerse entender para satisfacer sus necesidades a través de los demás, que todavía somos sus piernas, sus manos y su lengua. Asistir, tanto en el sentido de ayudar como en el de presenciar, esas vidas en un continuo aprendizaje y crecimiento permanente es un verdadero espectáculo. Especialmente cuando la de uno ya está en el ocaso, por lo que es una de las mayores satisfacciones que me cabe sentir.

Desde el momento en que inicio mis días marcado por la ilusión de extraer algunas pocas líneas que merezcan la pena del teclado de mi ordenador, buscando en ellas un mensaje claro y envuelto en un estilo estéticamente adecuado y agradable, al que se une ese aspecto catártico de la escritura que te permite echar hacia afuera los demonios que se inscribieron allá adentro hace algún tiempo, es a partir de entonces cuando yo me he podido autorizar a sentirme como escritor. La es(x)critura

como desinscripción de lo inscrito en contra de nosotros mismos tiene una función que, aparte de catártica, es verdaderamente terapéutica.

Pero uno no se siente algo si los demás no lo sienten y lo reconocen como tal. Es en ese sentido que me ha sido de una gran utilidad el refrendo, esa especie de confirmación que siempre necesitamos de un otro y que proviene en este caso de una Asociación con tanta historia como esta.

A la ilusión que me ha acompañado desde el proceso de mi solicitud de entrada hasta ser amablemente aceptado en ella, se une ahora la esperanza de que mi incorporación como miembro resulte fructífera. Por mi parte, os aseguro que voy a poner todo mi empeño en ello como agradecimiento a vuestra admisión en ASEMEYA.

También estoy completamente seguro de que me voy a beneficiar, y mucho, de mi inclusión en esta asociación.

Nada más, sino expresar de nuevo mi agradecimiento por vuestra amable y cariñosa acogida.

LECTURAS QUE ME HAN AYUDADO PARA ESTE TEXTO:

Ferrero, Laura. (2023) "La familia, la mejor mentira jamás contada". El País 02 de abril. 2023.

Freud, S. (1968) "Obras Completas" Madrid: Biblioteca Nueva.

Ferrari, Jorge L(1999) "Ser padres en el tercer milenio". Ediciones del Canto. Rodado. Mendoza. (República Argentina).

Fromm, E. (1975) "Psicoanálisis de la Sociedad Contemporánea México: Fondo de Cultura Económica.

Gueguen, Catherine. (2018) "Felíz de aprender en la escuela. Cómo las neurociencias afectivas y sociales pueden cambiar la educación" Grijalbo.

Horstein, Luis. (2008) "Hacia una clínica del narcisismo". Revista Intercanvis,

Kristeva, J ."Las nuevas enfermedades del alma". (1995) Cátedra. Madrid.

Lowen, Alexander "El narcisismo: la enfermedad de nuestro tiempo" (2000). Paidós Ibérica.

Lledó Sandoval, José Luis. (2018). "Libertad, identidad, psicoanálisis" Visión libros.

Lledó Sandoval, José Luis. (2024)- "Educación, desarrollo y psicoterapia" Editorial Club Universitario.

Maslow, Abraham H. (1998) "El hombre autorrealizado: Hacia una psicología del ser". Editorial Kairós. Barcelona.

Nootboom, Cees. (2010) "Una canción del ser y la apariencia" Siruela Nuevos Tiempos.

Nooteboom, Cees. (2011)."Los zorros vienen de noche". Siruela. Nuevos Tiempos.

Pérez-Lanzac, Carmen (2023) " La neurociencia y cómo educar en el siglo XXI".. Ideas 18/06/2023.

Restrepo, Gabriel (2023) "Arqueología del sujeto: La promesa de Telémaco". IECO, Universidad Nacional de Colombia garestre@cablenet.co.

Rof Carballo, Juan.(1999)"Urdimbre afectiva y enfermedad". Editorial: Asociación Gallega de Psiquiatría.

Winnicott, Donald W.(1998) "Los bebés y sus
madres. El primer diálogo"
Editorial Paidós. Barcelona.