



El complejo de Peter Pan

Wendy preguntó a Peter Pan cuántos años tenía. «No sé», replicó incómodo, pero soy muy joven. «No quiero ser mayor jamás. Quiero ser siempre un niño».

¿Qué es el complejo de Peter Pan?

■ Se refiere al miedo a madurar. Los jóvenes, son el grupo más sensible y de mayor incidencia y, sin embargo, cada vez es más frecuente encontrar personas de 40, 50 e incluso de 70 años que presentan complejo de Peter Pan. Son hombres egoístas, narcisistas, que actúan como niños que sólo desean pasarlo bien y no sufrir, que se niegan a asumir responsabilidades de acuerdo a su edad, les asusta comprometerse y crecer. A lo largo de su vida han tenido dificultades para relacionarse con sus padres, hermanos y amigos. En general han tenido un padre permisivo y una madre sobreprotectora. Fueron niños consentidos y caprichosos que se convirtieron en personas arrogantes y narcisistas, pero blandas y sin coraje para afrontar la vida. Aunque es un fenómeno típicamente masculino también hay mujeres que lo padecen. No es lo habitual, pero las mujeres que lo tienen presentan problemas psíquicos importantes.

¿Por qué se produce este complejo?

■ En la década de los 60-70 se vivían conflictos en familia en cuanto a la forma de pensar y de vivir y esto llevaba a una ruptura temprana con la vida familiar. La meta era conseguir marchar cuanto antes de casa, ya que ésta era como una cárcel.

Hoy las cosas han cambiado totalmente. Los hijos no quieren abandonar la casa paterna, porque se encuentran cómodamente instalados. Si antes se les retenía hasta

los 18 años, hoy prácticamente es necesario invitar a los jóvenes de 30 años que se marchen y entreguen la llave de la casa. El problema no es solo que los hijos se aprovechen de sus padres, sino que los jóvenes tienen más dificultades para encontrar un trabajo, conseguir una vivienda,

formar su propia familia, o para asumir las responsabilidades de sus propios hijos, etc. En resumen, una gran inseguridad por miedo al futuro. Todo esto no hace más que dejar a los jóvenes estancados en la irresponsabilidad de la infancia



ALMA LARROCA

¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

Título cuerpo 20

■ En el caso del complejo de Peter Pan el tratamiento no radica en fármacos. Podemos encontrar en Homeopatía algún medicamento que puede ayudar a que la persona que reconoce su miedo a crecer a enfrentarse a él. Sin embargo, la Psicoterapia es

una herramienta interesante, ya que permite que la persona con este complejo pueda reconocer por qué se aferra a él, que teme perder, etc. En ocasiones puede pensar que si "crece" y se convierte en un hombre ya no podrá hacer aquello que hacía,

por ejemplo, usar sus patines ¿por qué no? No sería muy recomendable intentar dar saltos en el aire como los jóvenes porque los reflejos ya no son los mismos y las consecuencias pueden ser serias, pero se puede disfrutar del placer de pasear en ellos.

y en la falta de compromisos. Se vuelven eternamente dependientes, egoístas y preocupados por su persona y por la satisfacción de sus necesidades reales o imaginarias.

¿Cuáles son sus síntomas característicos?

■ Se niega a crecer, no quiere hacer frente a las responsabilidades y a compromisos estables tanto a nivel profesional como personal, busca la libertad a cualquier precio, quiere ser siempre niño. Le encanta hablar de él, de sus éxitos y quiere ser el centro de atención. Cuando fracasa siempre culpa a los demás. Es intolerante si alguien se retrasa en una cita, pero es incapaz de disculparse si él llega tarde. No tiene verdaderos amigos. Es muy problemática la vida en pareja por su incapacidad de percibir las necesidades del otro, nunca se siente responsable ni culpable de nada, la vida en familia le exige unos compromisos que no está dispuesto a asumir. Muchos continúan con su vida de solteros después de casarse. Parece ser el motivo de separación en un 40 %.

¿Por qué es tan negativo este complejo?

■ Provoca inseguridad y hasta fobia social, impidiendo una relación normal con los demás. Puede desencadenar sentimientos de angustia, tristeza y malestar, llegando a la incapacidad para actuar en la vida. También baja la autoestima.

¿Se puede tratar?

■ Sí, se puede tratar, aunque resulta bastante complejo. Este tipo de trastorno no se cura con fármacos, pero sí con Psicoterapia.

CURIOSIDADES

La Fosfatidilserina

■ Es una sustancia que mantiene sanas a las células nerviosas. El cerebro puede «fabricar» suficiente cantidad, pero con la edad esta capacidad se va agotando. Una persona puede empezar a perder capacidad para aprender a partir de los 45 años, edad en la que el tejido nervioso comienza a deteriorarse. En el caso de los hombres, parece ser que pierden tejido cerebral en una proporción tres veces superior a las mujeres. En los jóvenes, contribuye a rebajar los niveles de estrés y mejora la memoria. Y en los pequeños, es útil en problemas de hiperactividad y falta de atención.

¿Quién fue Hans Heinrich Reckeweg?

■ El médico alemán que nació en 1905 en Alemania, y en 1952 acuñó el concepto terapéutico de homotoxicología, que es el puente entre la medicina tradicional y homeopatía. Posiblemente es el único sistema terapéutico que toma lo mejor de cada una convirtiéndose, como afirman quienes la practican en la medicina del futuro. La homotoxicología interpreta a la enfermedad como la lucha del organismo contra las toxinas. El dr. Reckeweg luchó toda la vida por conseguir el reconocimiento de la homotoxicología por parte de la medicina oficial.

¿Quién descubrió la enfermedad de Alzheimer?

■ La enfermedad lleva el nombre del doctor A. Alzheimer, neurólogo alemán (1864-1915), que en 1906 observó cambios en el tejido cerebral de una mujer que había muerto y que en 1901 padecía una demencia progresiva y pérdida importante de la memoria. Hoy los signos encontrados son considerados característicos de la enfermedad de Alzheimer. Ese mismo año le dieron a Ramón y Cajal el premio Nobel por sus descubrimientos sobre técnicas para el diagnóstico del sistema nervioso.

STRUDEL DE MANZANA Y CREMA DE PLÁTANO



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

INGREDIENTES

Pasta filo o brik
300 gr de manzanas peladas
80 gramos de pasas de Corinto
80 grs de nueces picadas
2 ó 3 cucharadas de miel de arroz
un poco de mantequilla
un vaso de leche de avena
2 ó 3 plátanos
canela
una cuchara de agar agar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Picar las manzanas con un chorrito de limón y canela o se cocer un poco con las uvas pasas y una pizca de sal y la canela.
2. Picar las nueces
3. Extender la masa y aplicar hilitos de miel y repartir la manzana, uvas y nueces
4. Enrollar y fijar los bordes con agua. Pintar con mantequilla
5. Meter al horno medio media hora

Preparar la crema de plátano poniendo a calentar la leche con el agar, batir con los plátanos, la canela y una cuchara de miel de arroz.

PROPIEDADES

Las nueces previenen las enfermedades cardiovasculares porque son ricas en ácidos grasos poliinsaturados tipo omega 3 y en antioxidantes. Cinco g de nueces (una nuez) al día, el colesterol LDL, «malo», se reduce en un 1%, y equivale a un 2% menos de riesgo de enfermedad coronaria.