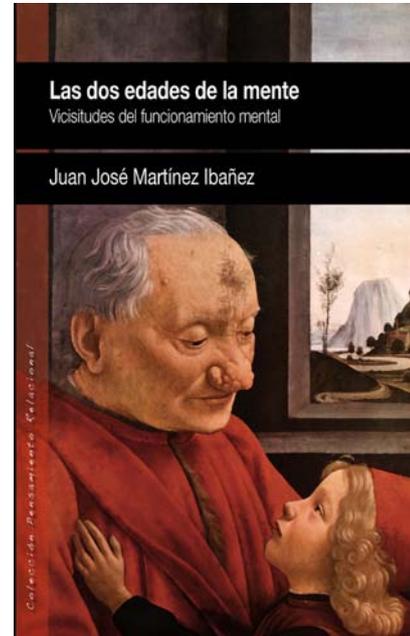


**Las dos edades de la mente.
Vicisitudes del
funcionamiento mental
Juan José Martínez Ibáñez.**

Madrid: Ágora Relacional
Colección Pensamiento Relacional nº 7
Prólogo de Alejandro Ávila

Original de 2013



Reseña de Manuel Aburto Baselga

El libro está dividido en cinco capítulos precedidos por una generosa introducción. Los capítulos 1 y 2 están dedicados principalmente a repasar las aportaciones de autores e investigadores de diversas disciplinas a la perspectiva teórica y clínica que Martínez defiende. Los otros capítulos tienen un carácter más personal; en ellos el autor se expresa en sus puntos de vista y los ilustra con su experiencia clínica. Estamos ante un autor que reitera, repite y enfatiza, empeñado en dejar claras las ideas que considera fundamentales y que emergen continuamente a lo largo del libro.

Será su tesis principal, que accedemos a la vida adulta armados de los modelos de trabajo interno infantiles (conocimiento relacional implícito, en versión del Grupo de Boston); modelos que nos fueron transmitidos y que tenían un sentido de adaptación y supervivencia, pero que no se adecúan a las exigencias de la realidad que conocemos y afrontamos como adultos. El esfuerzo, relativamente desconocido en la infancia, no recibe por ello un adecuado reconocimiento en la vida adulta, de lo que se derivan temores y sufrimientos, cuando no inhibición y parálisis. La mentalización es el caballo de batalla del autor, y se esforzará concienzudamente en mostrarnos sus sutilezas desde todo punto de vista.

Introducción.

Tras declarar que su reflexión se limita al género que le es propio y a la cultura a la que pertenece, nos adelanta los conceptos fundamentales en que se basará su trabajo. Ya desde aquí acuñará el término “cognitivar” para referirse a la elaboración cognitiva, meramente racionalizadora de un “objeto mental”, y diferenciarla del proceso de

“pensar” que integra los aspectos cognitivo y afectivo de la actividad mental. Nos resaltarán también la importancia de tener en cuenta la realidad externa, tal vez en un precoz intento de reconocer la presencia del Otro en la formación de la mente, frente a enfoques más clásicos que privilegian la realidad interna.

También en la introducción destacará, incluso gráficamente, la diferencia entre una etapa infantil de la vida caracterizada por la “satisfacción inmediata y garantizada, casi sin esfuerzo”, frente a una etapa adulta en la que hay mayor contacto y dominio de la realidad, y en la que la satisfacción de las necesidades ya no será inmediata y garantizada, sino que requerirá mucho esfuerzo. Tales etapas son concebidas como edades o partes de la mente abocadas al conflicto. Pues la especial relación del niño con la realidad a través del auxilio y las normas de sus cuidadores adultos, generará modelos de funcionamiento interno inconscientes que perdurarán toda la vida. La mentalización permitirá tomar conciencia de tales modos implícitos de conocimiento.

Capítulo 1.

Este capítulo constituye un repaso amplio y documentado de las aportaciones de las distintas disciplinas científicas que se ocupan de la mente humana, de su génesis y desarrollo. Es el capítulo más largo del libro, y en él quedan reseñados, explicados y aplicados conceptos e ideas fundamentales provenientes de la teoría del apego, la neurociencia, la sociología, la antropología, la teoría de los sistemas dinámicos no lineales y, por supuesto, del psicoanálisis relacional. En cada ámbito, Martínez nos encomienda a la inspiración de algunos de los más renombrados autores e investigadores.

Así, con Daniel Siegel nos recordará que “un aspecto central de la mente es que procesa de manera relacional y corporal el flujo de energía y de información dentro del cerebro y entre cerebros” y que la experiencia del individuo en su entorno modula la expresión del programa genético. Nos invita a concebir la mente como un “proceso de regulación (cognitiva-afectiva) de un flujo de energía y de información que tiene lugar en las relaciones interpersonales y es procesado a nivel cerebral mediante las conexiones neuronales que registrarán la huella de la experiencia”. El carácter recurrente del proceso significa que las relaciones y el cerebro configuran la mente, y ésta influye a su vez en las relaciones y en el cerebro. La integración será el principio rector dinámico del sistema.

Con Bowlby nos recordará que el sistema de apego creará la base segura a partir de la cual se desarrollará la mente. De las vicisitudes del apego se generarán *modelos mentales inconscientes* que determinan las acciones futuras.

Para el autor, los aportes de la neurociencia constituyen un cambio de paradigma que se asienta en tres pilares:

- 1) La importancia del estudio del cerebro derecho y la influencia de la experiencia social en periodos críticos del crecimiento cerebral: “la arquitectura celular de la corteza cerebral está esculpida por el aporte de las relaciones con el entorno social”.
- 2) El cambio de foco en la investigación del desarrollo hacia los aspectos emocionales y de comunicación.
- 3) La importancia que se le confiere a la adquisición de las funciones de auto-

regulación emocional.

Se ponen en relación el desarrollo de la estructura cerebral y la influencia social desde el apego. Las experiencias repetidas crean patrones de funcionamiento que finalmente consolidan redes de conexión. Allan Shore demuestra como el sistema neuronal del niño es modelado por el cerebro maduro de su progenitor. La sintonización emocional tiene un correlato de actividad fisiológica que va configurando patrones, huellas de respuesta que finalmente responderán al concepto psicológico de interiorización.

Se destaca la investigación sobre el desarrollo del cerebro derecho, cuya maduración dependiente de la experiencia social durante la primera infancia se equipara con el desarrollo temprano del self. No falta la referencia al desarrollo del córtex orbito-frontal, de crucial importancia para la adquisición del control emocional y base de la empatía.

Nos habla el autor sobre la importancia de los sentidos en la primerísima comunicación con el cuidador (olor, tacto, sentirse mecido...) y el poderoso atractivo que constituye el rostro de la madre. La primera representación materna será en forma de modelos olfativos y táctiles, si bien pronto las experiencias visuales van a predominar en el registro mnémico. Destaca la mirada positiva de la madre sobre el niño como estímulo para el crecimiento de la inteligencia social.

Naturaleza versus crianza: nacemos para conectar con el sistema nervioso de los otros, como explica Daniel Stern. La estructura neuronal determina el potencial, pero la experiencia aporta la forma específica.

No podía faltar una referencia al papel evolutivo de la imitación y, por supuesto, al descubrimiento de las neuronas espejo, la base neurológica para comprender las intenciones de otras personas a través de la acción

Acude el autor a los ámbitos de la Sociología y la Antropología para mostrarnos la evolución que, partiendo de los protoprimate de hace 60 millones de años, da lugar a los homíninos de cerebro grande, capaces de comunicarse cara a cara y de compartir una gran variedad de emociones. La naturaleza social de los homíninos determinaría la evolución de emociones básicas como la ira y el miedo a otras más complejas como la tristeza, la vergüenza y la culpa; a su vez, la satisfacción de las necesidades básicas evolucionaría hacia la complejidad de sentimientos de amor, felicidad o placer, asociados a la relación con los otros, según Turner. Nos resalta Martínez la ventaja evolutiva de un cerebro emocional que surge y se complejiza en la interacción social, y que finalmente determinará el desarrollo de un cortex cerebral para optimizar su control. Y serán los cuidados cooperativos el factor diferencial que da primacía a nuestra especie frente a nuestros parientes genéticos más cercanos. Según Tomasello, después de que nuestros ancestros comprendieran a los otros como agentes intencionales, un nuevo mundo de realidades intersubjetivas compartidas comenzó a abrirse paso. Lyons-Ruth subraya el logro evolutivo de la comprensión de la mente del otro como factor acelerador definitivo de la evolución cultural humana. La capacidad para la lectura de la mente del otro sustituye evolutivamente la necesidad de patrones de acción fijos en la conducta de cuidado de la prole, lo que establece la insondable complejidad de la subjetividad humana.

Nos inicia Martínez en la Teoría de los sistemas dinámicos no lineales como un modelo potencial para la teoría psicoanalítica. La propuesta básica que nos hace, en línea con la corriente que propicia el encuentro entre las ciencias sociales y la teoría del caos, es un cambio de mentalidad desde la causalidad lineal, apta para explicar fenómenos simples de nuestro mundo, a la complejidad de los sistemas abiertos como es el ser humano.

En el apartado que dedica a las aportaciones del psicoanálisis relacional, el autor destaca una serie de factores que considera claves en la evolución del pensamiento psicoanalítico actual: destacar la relación entre paciente y terapeuta, privilegiar la psicología de dos personas, buscar el origen de los trastornos mentales en los déficits del desarrollo, reconocer los hechos reales que organizan la vivencia del paciente, concebir el funcionamiento mental como sistema complejo no lineal, definir la angustia en relación al crecimiento y no solo a la pérdida, resaltar el punto de vista vitalista en la supervivencia, enfocar la mentalización como objetivo terapéutico y resaltar el papel del trauma en la génesis de los trastornos deficitarios. Algunos de estos temas serán tratados en detalle en capítulos posteriores, y aparecerán, en cualquier caso, a lo largo de todo el libro. Sí se detiene el autor en resaltar el concepto de déficit de la mano de autores como Winnicott, Balint o Kohut, entre otros. La idea de un desarrollo detenido o dificultado, de un empobrecimiento de las posibilidades de crecer y relacionarse, de los sentimientos de fragmentación, fragilidad y vacío inherentes a todo ello, impregnan el texto.

De igual modo nos va a subrayar, con Benjamin, la importancia del *reconocimiento* entendido como “sentirnos sujetos en la mirada del otro”. Martínez señalará la frustración e insatisfacción inherente a la falta de reconocimiento del esfuerzo.

Capítulo 2.

Éste capítulo y el siguiente contendrán las propuestas más personales de Juan José Martínez en torno al *esfuerzo*, el *reconocimiento*, la *mentalización* y la *angustia del crecimiento*. Aquí retoma su tesis, apuntada en la introducción, de que el modo de afrontar la vida durante la infancia, asistidos continuamente por los adultos, no ha permitido un reconocimiento del esfuerzo. En su opinión, la total disposición de los adultos a subvenir a las necesidades de los niños, dificulta que se interiorice la noción de esfuerzo como algo positivo, y en tal sentido, no forma parte substancial de los modelos operativos internos. El esfuerzo recibe un escaso reconocimiento, y en la vida adulta, donde es ineludible en la obtención autónoma de nuestros medios de vida, es fuente de insatisfacción y sufrimiento. No se nos trasladó un modelo de valoración positiva del esfuerzo.

Recorre el autor a antiguos textos de Don Sem Tob, El judío de Carrión, para ilustrar su pensamiento. El proverbio salomónico, “Quien acrecienta ciencia acrecienta dolor”, es interpretado por el sabio judío: “yo entiendo que lo que él llama dolor es trabajo del corazón y del entendimiento y, por tanto, no debemos tal dolor considerarlo malo”. Bajo la luz de esta reflexión se pregunta Martínez, invitándonos a pensar con él, por qué actualmente el esfuerzo en general es visto de forma negativa, excepto en los casos en que socialmente se le otorga valor. Entendemos que el autor se refiere a la actual tendencia a valorar positivamente la falta de esfuerzo (modelo infantil asistido por la tecnología) en la obtención de las cosas como si la dirección del progreso humano se

orientase a la utopía de una vida en la que el deseo y la satisfacción estuviesen mediados por una simple orden mental.

Al hilo de estas cuestiones nos recuerda el autor la evolución del pensamiento humano a lo largo de la historia. El “cogito ergo sum” cartesiano escinde el pensar y el sentir y eleva al ser humano (especialmente al género masculino), en aras de su raciocinio, por encima de cualquier criatura. Tal escisión, profundamente arraigada en el pensamiento occidental, que ha asimilado la emoción a lo corporal-animal y el pensamiento a lo puramente lógico-racional, ha empobrecido, a criterio del autor, la auténtica reflexión, la que nos sitúa en el plano relacional y nos conecta con los demás desde la empatía, la solidaridad y la generosidad. “Cognitivar”, como quedó dicho, es el neologismo que Martínez elige para dar cuenta de un pensamiento deshumanizado abocado a lo práctico, útil, rápido y económico. “Nuestros procesos mentales son siempre conscientes e inconscientes, cognitivos y afectivos”, nos recordará. Y dará paso, como era de esperar, a Wilfred Bion.

Bion, autor de obra densa y exigente, está en la lista de los favoritos de Martínez. Pensar los pensamientos es una de las expresiones bionianas que nuestro autor esgrimirá a la hora de encarar la mentalización. De Bion resaltaré tres ideas principales:

- 1) El pensamiento maduro es generado en respuesta a nuestros temores arcaicos.
- 2) El pensamiento genuino requiere una tolerancia al no saber, “una tolerancia por permanecer en la incertidumbre, en el misterio, en la duda, sin ninguna irritación después de conseguir los hechos y la razón” (cita de Keats, recogida por Bion).
- 3) La idea de la visión binocular, la necesidad de emplear una técnica que permita cambiar constantemente los puntos de vista, una visión simultánea de los distintos vértices de la realidad.

Los pensamientos sin pensador son primarios, y se requiere el desarrollo de una mente para pensar en ellos, para poder darles sentido y reducir (contener) la turbulencia emocional inherente. Con esta reflexión nos introduce Martínez en la *mentalización*, de la mano de un plantel de autores como Dennet, Fonagy, Trevarthen y muchos otros, cuyos campos de estudio convergen y se fertilizan.

Para introducirnos en el proceso que aboca a la mentalización, Martínez nos recuerda cómo los estados mentales son incorporados a través de las interacciones contingentes con los cuidadores primarios. El cuidador sensible atribuye un estado mental al niño, le otorga el status de agente mental. Tal actitud, en el marco de un apego suficientemente seguro, facilitará una progresiva evolución hacia la concepción del otro como agente mental con creencias e intenciones propias y eventualmente compartibles. Otros cuidadores menos sensibles necesitarán claves más potentes por parte del niño para interpretar sus intenciones. Y aún otros serán manifiestamente incapaces en su lectura de la mente de su hijo y se guiarán más por el dominio de sus propios modelos internos, generando una especularización incongruente.

Martínez nos habla de los tres modos experienciales que dominan la evolución mental del niño pequeño hasta llegar a la mentalización. El *modo de equivalencia psíquica* implica que lo que existe en su mente equivale a lo que existe fuera, no hay perspectiva ni

diferencia. El *modo simulado* implica la creencia de un estado mental interno absolutamente disociado de lo externo. Finalmente, por encima de los 4 años el niño integra los modos mentales en una *mentalización o modo reflexivo*. Las vicisitudes del proceso pueden dar origen a distintos itinerarios psicopatológicos identificables por la excesiva presencia de alguno de los modos arcaicos de pensar la realidad.

La última parte de éste capítulo está dedicada a desarrollar, de un modo cercano a nuestra experiencia cotidiana, su teoría sobre el esfuerzo: al aplicar el modelo interno infantil de que las cosas se obtienen sin esfuerzo, pese a que lo hagamos, hemos de considerarlo como “lo normal”, por tanto no lo reconocemos. No lo reconocemos en el sentido de considerarlo valioso a nuestros ojos y a los del Otro. De ello se deriva el que no seamos capaces de reconocernos a nosotros mismos, de premiarnos y extraer placer de nuestros logros-por-esfuerzo.

De ahí la importancia de mentalizar, de reflexionar acerca de nuestros pensamientos y acciones y las de los demás; de reflexionar, de ser receptivos a nuestros modelos internos instaurados en la infancia, que determinan nuestra relación con el mundo y establecen, a la vez, una evaluación sobre nuestros objetivos y logros.

Capítulo 3.

Como anticipábamos, en este capítulo expone el autor su personal elaboración sobre la angustia que acompaña el proceso de cambio que implica el crecimiento. Es, en este sentido, una suerte de “angustia señal” que el autor va a reinterpretar en clave positiva. Para ello nos aportará testimonio directo de su trabajo clínico.

Apelando a su idea sobre la prevalencia de los modos operativos infantiles, llama nuestra atención sobre el hecho de que nos percatamos de la angustia cuando somos mayores, como si de pequeños no hubiésemos conocido tal afecto. Sin embargo, señales emocionales de angustia nos sirvieron en nuestra infancia para buscar el consuelo o la protección de nuestros cuidadores. Pero no interiorizamos un modelo para pensar la angustia, y menos como señal positiva.

El autor repasa el tratamiento de la angustia en psicoanálisis desde la evolución de los enfoques freudiano y kleiniano. Nos propone luego la elaboración que Dio Bleichmar hace sobre la angustia de separación. La autora vincula los clásicos temores infantiles a la soledad, a los extraños y a la oscuridad, con la impotencia que experimenta el niño cuando su acción no hace “aparecer” a la madre, lo que dará paso al progreso cognitivo de que el objeto es independiente de la acción propia. Esto último es lo que rescata Martínez para su tesis de que estamos condicionados a interpretar la angustia como señal negativa, sin tener en cuenta su valor positivo como reacción que propicia el vínculo protector. A partir de ahí, razona Martínez, podemos pensar que la angustia surge por el hecho de tener que seguir adelante en la vida, porque algo en nuestro interior nos impulsa a seguir creciendo, y esto nos confronta con nuestra soledad y con la falta del auxilio con que contábamos de pequeños. Esta especie de lucha entre el impulso de crecimiento y la resistencia al mismo basada en el temor y el desamparo representa *las dos edades de la mente*, “porque hay una mente que funciona con las características propias de la infancia, y otra parte de la mente que nos impulsa a crecer constantemente”. El resultado, la *angustia de crecimiento*, inevitable como parte de

nuestro desarrollo y señal intermitente de su consecución. Ante un desafío de crecimiento se activarán los modos operativos infantiles que evocan la impotencia y reclaman ayuda. Si nos dejamos engañar por la “trampa mental” que esto supone, renunciamos a nuestra acción de avance. Martínez propone reinterpretar la angustia como anuncio positivo de que estamos dando un paso más hacia nuestra madurez e independencia.

Capítulo 4.

Dedica este capítulo a proyectar su concepción sobre las dos edades de la mente a distintos escenarios de nuestra vida “corriente”. Se basará siempre en esta dialéctica entre los supuestos básicos derivados de nuestra mente infantil y la realidad que nos impone sus reglas y que es el escenario donde vamos a desplegar nuestro potencial de crecimiento.

Propone el autor distintos ejemplos donde se evidenciaría tal conflicto dialéctico: el paso de la escuela a la universidad; la presión a que nos sometemos sobre cuándo y cómo hemos de realizar nuestras tareas, como si aún estuviésemos bajo el mandato parental; la falacia del egoísmo que nos hace sentir mal por cuidar de lo nuestro (logrado con esfuerzo); la falacia de la soberbia y la vanidad, que nos impiden valorar nuestros logros y gozar de nuestros éxitos; la exigencia y la búsqueda de la perfección que nos aboca a la frustración.

Mentalizar, para nuestro autor, se opone a suprimir síntomas mediante fármacos o técnicas que reestructuren el aprendizaje. Mentalizar es potenciar la capacidad reflexiva del ser humano sobre sí mismo y sobre los demás. Es función de tal proceso el “darse cuenta”, el pensar los pensamientos, lo sabido-no-pensado; es comprender que no podemos operar mentalmente con lo que no se instaló; es el crecimiento de nuestra conciencia sobre los modos operativos internos, la memoria procedimental de “estar con”, el conocimiento relacional implícito que se instauró en nuestra infancia y que ha de ser reestructurado continuamente en nuestro proceso de hacernos sujetos en la realidad adulta. Es lo que nos permite reconocernos en nuestro continuo esfuerzo por desplegar en el mundo nuestra subjetividad genuina, al precio, muchas veces, de una angustia de crecimiento que es, sin embargo, señal de que “acrecentamos sabiduría”.

El capítulo 5 es un amplio resumen de todo lo escrito en el libro, que facilita una visión sintética del mismo.

Es inevitable la irregularidad al escribir un libro. Algunos capítulos o partes de capítulos están mejor escritas o mejor explicadas que otras. Se aprecian los sesgos de preferencia, los terrenos más firmes y conocidos; se nota la presencia del psicoterapeuta, es continua la referencia a modos explicativos (ejemplos...) extraídos de una larga práctica. Es mucho lo que éste libro puede ofrecer y, desde luego, logra uno de sus más explícitos objetivos: nos obliga a reflexionar.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Aburto Baselga, M. (2013). Reseña de la obra de Juan José Martínez Ibáñez “Las dos edades de la mente. Vicisitudes del funcionamiento mental”. *Clínica e Investigación Relacional*, 7 (2): 462-468. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.org.es]