

Conferencia: “Mentalizando adecuadamente: la afectividad mentalizada y la memoria autobiográfica”.

Elliot Jurist (Profesor de Psicología y Filosofía, The City College of New York y Graduate Center of the City University of New York. Editor de Psychoanalytic Psychology).

1st International Congress of Mentalization Based Therapy. Londres, 9 de Noviembre del 2013.

Reseña: Ma. Noel Firpo Rifici

La presente reseña está basada en la conferencia realizada por Elliot Jurist en el Primer Congreso Internacional de Mentalización, celebrado en Londres en noviembre de 2013.

Elliot Jurist comienza agradeciendo a P. Fonagy, A. Bateman y M. Target por la organización del Congreso y por los esfuerzos de estar llevando adelante este proyecto de difusión de la Terapia Basada en la Mentalización.

Nos ubica en primer lugar en los antecedentes de esta terapia, recordándonos que ha comenzado como una opción para las personas diagnosticadas de Trastorno Límite de la Personalidad. A partir de su desarrollo, se fue utilizando en otro tipo de trastornos, como los afectivos, antisociales, adicciones, traumas, con madres en situación de riesgo, etc., siendo también adecuado para llevarlo a cabo con niños, adolescentes, adultos y familias.

Jurist resalta que la esencia de la psicoterapia en general es la mentalización, y por ende la mentalización se va a ver incrementada a través de la propia terapia. La clave de la mejora en esa capacidad, sería generar un “insight” en la experiencia emocional, lo que él en este comienzo de su exposición llama “afectividad mentalizada”.

PSICOTERAPIA Y MENTALIZACIÓN

Es sabido que la psicoterapia está basada en una relación, una relación particular, a través de la cual el paciente activa su patrón de apego, expresándose en la propia relación transferencial, de una manera u otra, dependiendo del patrón de apego que tenga dicho paciente. Si su patrón es

evitativo, sobrerregulará el afecto para evitar situaciones perturbadoras y el consecuente rechazo. Si su patrón es ambivalente, subregulará el afecto, y de este modo intentará tener al otro siempre involucrado y pendiente. La psicoterapia se basa en esa relación particular, como una base segura -en un ambiente confiable- la cual es propicia para la restauración de la mentalización cuando ésta se pierde, y por supuesto, para ayudar a mejorarla. El despliegue de la mentalización se verá a través de una leve activación del apego. Cabe destacar que Jurist nos recuerda que no sólo el sistema de apego del paciente es el que se activa, sino también, el del terapeuta.

Esa mentalización se va a ver activada, por la curiosidad del paciente por conocer su vida emocional y la de los demás, y el terapeuta intentará fortalecer y profundizar en ese conocimiento y curiosidad.

Para empezar, Jurist nos explica la importancia de balancear los cuatro componentes de la mentalización, los cuales están organizados en pares opuestos o polaridades.

Estas polaridades son: mentalización implícita/explicita, mentalización basada en lo interno/externo, mentalización orientada al self/otros, y mentalización cognitiva/afectiva. El objetivo principal sería transformar la mentalización implícita en explícita; lograr un balance entre lo interno y lo externo; entre el self y los otros, pudiendo crear y respetar los límites, valorar cómo los demás pueden ayudar a entendernos a nosotros mismos; por último, ajustar la mentalización cognitiva y afectiva que implicaría tolerar las emociones, incluyendo las negativas, aceptándolas y entendiéndolas, valorar la comunicación de las mismas y estar abierto a poderlas reevaluar.

Jurist se va a centrar en la afectividad mentalizada, la cual no la podemos ver si no es articulada con el resto de las polaridades. Él la destaca por su valor clínico y terapéutico, afirmando que la mejora en la regulación del afecto del paciente es un objetivo del tratamiento terapéutico; resalta que la afectividad mentalizada está ligada a lo que sucede en la relación terapéutica. La afectividad mentalizada no es un ejercicio cognitivo de los estados afectivos, es un concepto integrador, abarca la cognición y el afecto, la reflexión sobre el afecto -no su reemplazo-, siendo la misma la forma más madura de regulación del afecto. Jurist plantea que este concepto es integrador del afecto y la cognición, ya que a través de esa regulación se van a poder ir viendo otros

significados mediante la reflexión sobre esa experiencia afectiva. El objetivo sería poder reflexionar acerca de la misma, mientras se están viviendo y sintiendo esos afectos. De esta manera la Terapia Basada en la Mentalización, va a tener una relación estrecha con los afectos, centrándose en comprender los propios estados afectivos y los de los demás. Por medio de ir trabajando nuestras representaciones internas, se va ayudando a explorar cómo esos afectos son experimentados a través de nuestra propia experiencia.

Acto seguido, Jurist, se centra en hacer una distinción entre los tres elementos de la afectividad mentalizada, los cuales pueden expresarse en una forma básica (más rudimentaria y automática) y una forma compleja (más reflexiva). Los tres elementos son: identificación, modulación y expresión del afecto. La identificación en una forma básica, sería poder etiquetar la emoción que uno siente, y la forma más compleja sería además de ponerle nombre, darnos cuenta de la relación que hay entre los distintos afectos. En relación a la modulación, su forma básica sería que el afecto sea modificado en la duración o la intensidad, y la forma compleja, sería refinarlos un poco más, perfeccionarlos, dando de esta manera un sentido más complejo a la propia experiencia afectiva. Lo que tiene que ver con la expresión de los afectos, en la forma básica, sería poderlos refrenar o expresarlos fluidamente y por último, en la forma compleja, sería tener la capacidad de poderlos expresar para nosotros mismos, o sea en nuestro propio interior o exteriorizarlos, a través de comunicárselos a los demás.

Todos estos elementos combinados, implican la comprensión de nuestra experiencia afectiva actual, mediatizada por la propia lente. Mentalizar emocionalmente es el primer paso hacia otras vías básicas para la regulación de la emoción: la regulación del self, el pedido de apoyo y la resolución de problemas.

Para ayudar a aumentar la capacidad de mentalización de un paciente, es importante prestar atención a la relación que tiene ese paciente con sus propias emociones. Para alentar a los pacientes a mentalizar, se deberá sintonizar con la capacidad de éste de conectar con sus emociones, y esto es algo que es común a todas las psicoterapias.

Algunos pacientes necesitan mucho trabajo antes de que estén listos para poder “dar sentido” a sus emociones. En lo que hemos visto, destacamos

que la afectividad mentalizada ayuda a los pacientes a dar sentido a sus emociones reavivándolas, ya que las experimentan de una manera más contenida, y eso da lugar a recalibrar la relación cognitivo-afectiva.

AFECTIVIDAD MENTALIZADA

Es importante poder especificar los aspectos de la mentalización que surgen en la psicoterapia. Esto iría desde el simple proceso de identificar las emociones, al complejo proceso de evocar la memoria autobiográfica, evocando las narrativas autobiográficas acerca del “self”. Jurist se va a centrar a través de una viñeta en cómo se evalúa y se alienta la afectividad mentalizada en el contexto clínico.

Antes de seguir adelante con su argumento, nos aclara que no sólo las personas en las que su capacidad de mentalizar es poca, son las que dejan de mentalizar. Fracasar en la mentalización explícitamente es la norma, no la excepción. Por supuesto, aclara que esto no significa que todos seamos “borderlines”, sino que justamente algunas personas empiezan a mentalizar cuando se dan cuenta que han fracasado en ello, a diferencia de las personas que no son buenas mentalizadoras, las cuales no experimentan la necesidad urgente de restaurar la mentalización. Es importante, resalta, esto de darnos cuenta que, a menudo, estamos motivados a mentalizar adecuadamente justamente cuando fracasamos en mentalizar.

Frecuentemente los pensamientos dirigen las acciones, por lo cual con eso no deberíamos sentirnos cómodos. Anticipar la necesidad de mentalizar, por ejemplo en el caso de una situación social ambigua, es muy difícil; la mentalización explícita es una actividad relativamente costosa, que nos remueve de nuestras costumbres, y generalmente se usa escasamente. Por lo cual, la mentalización puede ser predictiva, ayudándonos a decidir qué hacer, pero su rol como un proceso retrospectivo nos debería proporcionar un mayor conocimiento.

La afectividad mentalizada podría ser vista como “hacer las cosas con emoción”. Para ello Jurist nos alienta a distinguir y descubrir las emociones, registrando las defensas que las obstaculizan e invitándonos a luchar para hacerlas más conscientes. Destaca también la elaboración de las emociones, y la expresión o comunicación de las mismas a los demás. Además poder tener

la experiencia interna de poder sentir las plenamente, aunque no las podamos expresar, y apreciar que los demás también pueden ayudarnos a contenerlas. De esta manera, la afectividad mentalizada, como subrayó anteriormente, puede ser entendida como una forma de regulación emocional, que nos ayudará a reevaluarlas a través de poderlas experimentar tomando una perspectiva distinta de ellas.

De esta manera introduce otro término, la memoria autobiográfica, para explicarnos cómo la afectividad mentalizada la utiliza para ser capaz de profundizar y articular la experiencia emocional compleja. Nos aclara que tenemos que volver al pasado, pero no a “desenterrar tesoros”, sino como un medio para entender cómo eso nos influye en el presente. El volver al pasado nos cambia y realiza un contrapeso en nuestra propia memoria autobiográfica. Se nos van a reactivar las representaciones que tengamos de nuestras figuras de apego, y de esa manera podemos contrabalancearlas.

A continuación Jurist nos ilustra lo que viene diciendo con una viñeta clínica que por su interés, la presentamos prácticamente completa.

EL ENFADO DE JEFF

Jeff comenzó la psicoterapia debido a un distanciamiento con su mujer y su preocupación por la relación con sus hijos, a quienes él quería mucho.

El ambiente matutino en su casa lo irritaba, por lo que comenzaba a gritar a su mujer y sus hijos, impidiendo que éstos se fueran al colegio de una forma relajada.

Jeff creía que el origen de su irritación venía de su propia infancia, pero no era muy partidario de explorar esta conexión debido a varias razones:

1. Jeff se consideraba a sí mismo un hombre de negocios sin sensiblerías, que solía identificar rápidamente el problema, y así solucionarlo de inmediato.
2. Jeff era muy consciente de su doloroso historial, en el que fue física y sexualmente abusado por su hermano mayor, llegándose a cuestionar y preocupar por su potencial de posible abusador.
3. Jeff se sometió a terapia cuando era más joven pero los resultados no fueron satisfactorios. El terapeuta le sugirió que se enfrentara a su familia por el tema del abuso. Su hermano mostró

arrepentimiento, pero no estaba por la labor de admitir su implicación en la historia. La reacción de la madre fue echar a Jeff de casa si volvía a mencionar estas acusaciones otra vez.

Es evidente que a Jeff le resultó beneficioso poder hablar más y procesar sus experiencias. Sus recuerdos fueron sobrecogedores. Su hermano una vez le golpeó en la cabeza con un bate de béisbol, lo que le provocó una herida que tuvieron que coserle con doce puntos. Lo más desagradable fue cuando su hermano estaba humillándole y terminaron bajándole los pantalones y penetrándole.

Sin embargo, al escuchar a Jeff más atentamente, no eran estos sucesos dramáticos los que le incomodaban, sino la decisión de los padres de mudarse de casa debido a los problemas de su hermano en el colegio. De esta manera, Jeff se vio obligado a dejar el colegio y perder a sus amigos a quienes tanto quería.

Jurist se va a centrar en cómo trabajó con él para fomentar la mentalización comenzando por el trabajo que realizaron juntos y cómo le fue dando sentido a sus emociones. Jeff sabía que estaba enfadado, y que ese enfado lo hacía sentirse abrumado inmediatamente.

Para ello resultó útil validar su rabia, como resultado de sus experiencias en la infancia, y también su esfuerzo sin éxito para enfrentarse con la verdad a su familia.

Incluso su enfado con su mujer y sus hijos por las mañanas tendría una justificación. Jurist destaca que Jeff desplegaba una transferencia positiva, pero limitada. Su reacción exagerada en su casa, contrastaba con su falta de reacción al hablar con él de su triste experiencia. Jurist confiesa que debió esforzarse para poder conectarlo con sus emociones, y lograr que confiara en él, y en que no tenía ninguna intención de “castigarle”.

Todo empezó a cambiar cuando Jeff comenzó a preocuparse por cómo tratar con su madre en el presente. Se sentía desvalido entre la idea de no verla nunca más y tener compasión por ella por lo que anteriormente había ocurrido. Y al tratar este conflicto en el presente, las emociones de Jeff comenzaron a crecer y pudo ver que se enfadaba bastante, pero no lo suficiente. Además, fue consciente de que su ira servía para ocultar otras emociones, como su sensación de no ser un buen padre, su sensación de estar

apartado de su mujer e hijos y por supuesto, su temor intenso, frustración y vulnerabilidad como resultado de los abusos.

En cuanto a la valoración de su afectividad mentalizada, Jeff identificó rápidamente sus emociones viendo cómo su ira se iba disipando a través de “observar” sus sentimientos del pasado. La ira de Jeff tendió a reducirse con el transcurso de las sesiones. Significativamente, se volvió más abierto al mostrar sus emociones sin la necesidad de tener que ocultarlas a los demás. Esto se materializó en la capacidad de poder llorar, hasta llegar a un momento oportuno para poder mencionar los conflictos que tenía con su mujer.

Asimismo, esto le permitió la decisión de levantar las barreras existentes entre su madre y él; pudo controlar las visitas que realizaba a su madre, comenzó a ir él a la casa, permitiéndose intervalos más largos de tiempo entre una visita y otra, y terminar esos encuentros cuando él considerara.

Jeff fue un paciente que estaba muy motivado, que poseía los medios para afrontar su historia y superarla, restaurando sus propios “fantasmas”.

Jurist destaca el trabajo con este paciente, y resalta los momentos compartidos de mucha intensidad afectiva y emocional, en los cuales Jeff conectaba con su infancia, reviviéndola, pero ahora frente a alguien que podía consolarlo y entenderlo, o simplemente, escucharlo. Así lo ayudaba a que pudiera apropiarse de los dolorosos sentimientos del pasado, y esto se vio reflejado en su aumento de la capacidad mentalizadora en el presente. De esta manera tuvo un beneficio directo en su vida y en su propia familia. Su aumento en la capacidad de mentalización le hizo sentirse menos culpable y angustiado al distanciarse de su madre y así poder establecer nuevos criterios con ella, para no seguir siendo sujeto de su influencia.

LA MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA

La memoria autobiográfica deriva de la memoria episódica, define el “sistema de memoria del self” o la propia memoria. Tiene tres funciones que son: ser directiva, utilizando el pasado para guiar tanto el presente como el futuro; nos da un sentido de nosotros mismo en el tiempo; y nos ayuda a desarrollar y alimentar nuestras relaciones íntimas y sociales. Como punto clave, nos permite expandir nuestra propia conciencia, a través de “viajar”

mentalmente. Esto nos permite reflexionar, y recordar a través de reexperimentar el pasado, el presente y el futuro.

Es fundamental, para poder mentalizar de una manera adecuada, ser capaces de dar un paso atrás y poder ser tanto críticos como receptivos a la memoria autobiográfica, como también ser inventivos en imaginar el futuro. Esta experiencia de evocar la memoria autobiográfica puede ser desorganizadora para un paciente con Trastorno Límite de la Personalidad, por lo cual, una buena alternativa es centrarse en mentalizar el presente, aquí y ahora, y/o en la transferencia con el terapeuta.

Sin embargo la terapia tiene que ayudar a despertar la curiosidad en los pacientes acerca de sus estados mentales, y un buen camino para ello es hacer esto a través de conectar y cambiar los recuerdos del pasado. Los recuerdos autobiográficos son útiles en detectar supuestos que en el presente contribuyen a tener actitudes y realizar conductas contraproducentes, como también a descubrir y crear el “self autobiográfico”.

¿Cómo contribuye la memoria autobiográfica al desarrollo del self autobiográfico? Las tareas narrativas son necesarias para la creación de un significado de la memoria autobiográfica. El self autobiográfico está basado en narrativas que fueron formadas a través de integrar la propia memoria autobiográfica. Cuanto más pobreza se vea en los recuerdos autobiográficos, más defensas o incluso, posible predicción de ciertas patologías -como por ejemplo la depresión-.

En este acaso, para poder evaluar la mentalización en el contexto de la psicoterapia hay que ver cómo el paciente se relaciona con sus contenidos emocionales, ¿sabe qué siente? ¿Desea detenerse y tratar de entender eso que siente? ¿Puede modificarlo de una forma que sea coherente con sus objetivos y valores? ¿Puede experimentar las emociones completamente, independientemente si son expresadas o no? ¿Puede comunicar sus emociones a los demás? ¿Puede un paciente usar la mentalización con los demás en orden a entenderse a sí mismo?

El propio agenciamiento y la propia reflexión de la experiencia emocional derivan de la memoria autobiográfica. Los terapeutas tienen el reto de inspirar la curiosidad a los pacientes acerca de la propia memoria autobiográfica y pueden arrojar luz a las reacciones presentes y los deseos futuros. Además,

deberían tener el objetivo de co-construir el self autobiográfico a partir de los recuerdos autobiográficos.

Jurist concluye recordándonos que, independientemente de que el lenguaje de la mentalización sea usado o no, todas las psicoterapias ayudan a los pacientes a convertirse en mejores mentalizadores.

Por lo tanto, como ya lo ha sugerido anteriormente, no sólo los pacientes límites son quienes fallan en la mentalización, todos lo hacemos, y lo hacemos bastante a menudo. Lo que distingue a un buen mentalizador, una vez que falla en la mentalización, es darse cuenta de ello e intentar retomarla. Igualmente el autoengaño es ineludible, y da cuenta de nuestra incapacidad muchas veces para mentalizar acerca de nosotros mismos, y convertirnos en “buenos mentalizadores” de los demás, engañándolos y engañándonos.

Esto, según él lo ve, es estar condenados a tener que hacer frente a un quantum de autoengaño, siendo la mentalización una poderosa alternativa: una buena ocasión de enfrentar la verdad.