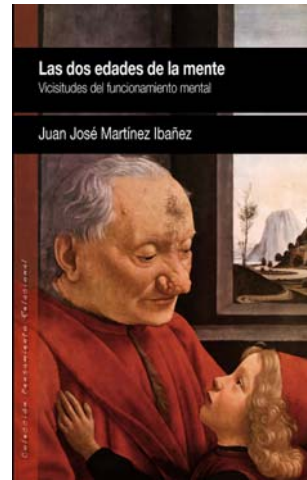


Presentación del libro:

Las dos edades de la mente.

Vicisitudes del funcionamiento mental,

Realizada el 10 de Mayo 2013, en la sede de la Casa del Libro, en Sevilla.



Dr. Adolfo de los Santos. Doctor en Medicina y Psiquiatra.

Tras el anuncio por teléfono de Juan Martínez que quería que le presentase su libro, me vino en ese instante un pensamiento conciso: la gran responsabilidad que adquiriría al confirmarle mi decisión. Nos citamos para tomar un café y así contarme con más tranquilidad en qué consistía su trabajo. Lo entendí y acepté la propuesta. Pero al ver, que me gusta hacer las cosas con tiempo, surgió en mí, cuando volvía a casa con el libro en mi mano, la anticipación mental, aprendida por mis cuidadores, que a esta edad es muy difícil modificar estos modelos mentales. Quise frenar la angustia en aquel momento, porque como dice Juan Martínez: “No es necesario exigirnos tanto, para conseguir las cosas”. Me dije: Voy a hacer el esfuerzo de tenerlo preparado para hoy, y no voy a escuchar a lo que me dicen “mis modelos operativos”. No era bueno para mí anticiparme creyendo que de esa manera me sentía más seguro y sin embargo me sentía todo lo contrario. A llegar a casa, dejé el libro en una mesa, cené, me relajé y al día siguiente entendí que “haciendo el esfuerzo de cuidar lo que dependía de mí, me iba a dar el resultado esperado como es el de estar en esta tarde presentando este libro”. De modo que anticipar lo que iba a ocurrir hoy en este acto, situación que no depende solamente de mí, es una buena manera de fallar con un alto porcentaje, ya que si no sé lo que va a pasar, no siempre es seguro que lo que anticipe vaya a suceder.

Tratar de resumir todos los contenidos que encierra “Las dos edades de la mente” en tan sólo una veintena de minutos sería una locura. Al menos, mi capacidad de síntesis no llega a tal extremo. Por eso intentaré resumir como mejor pueda este trabajo que puede y deber ser un referente para todo profesional que se dedique a la ayuda psicoterapéutica de la persona humana que no es libre y por lo tanto sufre.

Dada que mi formación no ha sido psicoanalítica, pido comprensión por parte de los asistentes, ante estas palabras que voy a pronunciar (¿será todo esto resultado de “una trampa” de mi “mente infantil”?)

Tengo entre mis manos el libro titulado “LAS DOS EDADES DE LA MENTE” (Vicitudes del funcionamiento mental), cuyo autor es **Juan José Martínez Ibáñez**.

Juan nace en Junin, Argentina, en 1952. Es psicólogo clínico, psicoanalista y psicoterapeuta relacional. Es miembro de la Sociedad Española de Psicoanálisis, de la Asociación Psicoanalítica Internacional y del Instituto de Psicoterapia Relacional y de IARPP (International Association for Psychoanalysis and Psychotherapy). Es profesor del Máster en Psicoterapia Relacional/Especialista en Psicoterapia Psicoanalítica Relacional. Ha creado y dirige el Centro de Psicoterapia Giralda, en Sevilla, donde atiende a sus pacientes y organiza cursos para sus alumnos que quieren formarse en este tipo de especialidad.

Persona curiosa, inquieta, participativa ha presentado diversas comunicaciones y ponencias en diferentes congresos psicoanalíticos internacionales y ha publicado artículos en diferentes revistas científicas.

La obra consta de 251 páginas. En la cubierta aparece una reproducción del “Ritratto di vecchio con nipote” de pintor italiano Domenico Ghirlandaio. Creo que la imagen de por sí ya te introduce a lo que va a ser el contenido del libro. Dos edades, dos mundos distintos, una codependencia afectiva,...

Tras los agradecimientos y un prólogo de Alejandro Ávila Espada, el autor expone las diversas partes que constituyen su libro.

Componen esta obra una introducción y cinco capítulos, seguidos de las referencias bibliográficas, un índice temático, muy interesante y esclarecedor a mi parecer, para finalizar en un índice de autores.

Introducción

La estructuración de su trabajo se basa en una interesantísima frase de John Bowlby que dice: “Si el autor no hace un esfuerzo para hacerse entender, tampoco yo tengo que hacer el esfuerzo por entenderlo. La ciencia consiste en describir hechos complejos, con lenguaje simple. Muchos psicoanalistas han hecho lo contrario, describir hechos simples con lenguaje complicado”.

Aplicar esta sentencia en el desarrollo de “Las dos edades de la mente” ha sido la gran meta de Juan José Martínez. A su vez esta ha sido también su norma en su quehacer psicoterapéutico diario en su dilatada vida profesional.

¿Cómo funciona nuestra mente? ¿La conocemos del todo bien? ¿Es adecuada la forma de manejar nuestra mente? ¿Tendríamos que cambiar nuestra manera de pensar? ¿Tendríamos que cambiar el método para interpretar las sensaciones?

¿Y por qué eligió el autor este título? Él mismo dice que: “Es bastante frecuente que los seres humanos dividamos el desarrollo vital, y por lo tanto mental en dos partes: La primera, viene definida desde el nacimiento y dura unos cuantos años y la llamamos la infancia o la niñez. La segunda, viene caracterizada por todo lo que no es infantil. Estas dos etapas, vienen configuradas por una serie de características, que son las que voy a tratar de desarrollar.”

El funcionamiento mental humano y la realidad

No se podría hablar de las dos edades de la mente si no las emparejamos con la realidad. De todos los tipos de realidad, el autor elige la realidad interna y la externa. Una y otra se relacionan entre sí a lo largo de la vida. Es la realidad interna la que está constituida por los modelos operativos internos o mentales, con los que luego exploraremos el mundo externo.

La verdadera acción de pensar, es el esfuerzo de “pensar los pensamientos”. Si no se hace así, lo único que acontece en el ser humano es la acción de repetir los pensamientos que existen en la mente, a lo que define Juan José Martínez como “cognitivar”. Con este término quiere resaltar que la acción de pensar es siempre cognitiva y afectiva.

Quiere resaltar la importancia de la realidad de los hechos externos, que es algo incontestable y constatable. Cada una de las dos edades mentales, responde a dos realidades distintas, que necesitan ser pensadas o mentalizadas.

Parte infantil de la mente

La etapa de la niñez dura muchos años, como todo el mundo sabe. Durante su desarrollo, la mente humana aprende muchas cosas. Desde que se nace en un núcleo familiar, los mayores, ponen reglas, códigos, principios y normas, que aunque sean molestas hay que acatarlas. Precisamente, gracias a esas normas, las crías humanas han podido sobrevivir. Desde pequeño el niño aprende LA SATISFACCIÓN INMEDIATA Y GARANTIZADA DE SUS NECESIDADES y CONSEGUIR RESOLVER SUS DIFICULTADES SIN ESFUERZO ALGUNO. Antes que incorporen el lenguaje, el niño ya ha aprendido este modelo, modelo aprendido como otros que SON IMPERECEDEROS y NO CADUCAN. Y la garantía para que no caduquen, es que serán inconscientes. Estos modelos, útiles los primeros años, han sido co-creados por los cuidadores que a la larga hacen a los seres humanos adultos, personas DESVALIDAS y VULNERABLES. Esto sería la “parte infantil de la mente” según el autor.

Parte realista de la mente

Pero al crecer el niño se va encontrando con la realidad, pero es una realidad muy distinta a la anterior. Y la va a hallar a la vez que se va haciendo cada vez más

autónomo. Para Juan Martínez esta parte realista sería la parte madura, la parte sensata, es decir la parte adulta del individuo. Y ser adulto no tiene que ser igual a ser mayor cronológicamente sino el tener desarrollada la capacidad para captar los diferentes aspectos de la realidad. En este desarrollo influye muchísimo el entorno.

Al contactar cada vez más con la realidad, el ser humano se da cuenta que no es fácil conseguir las cosas de la misma manera que antes. Sus necesidades ya no pueden SER SATISFECHAS, DE MANERA INMEDIATA Y GARANTIZADA, y sobre todo nada es gratis, que todo se tiene que conseguir haciendo UN GRAN ESFUERZO. Pero los modelos mentales infantiles siguen instalados y se empeñan en forzar esta realidad provocándonos INSATISFACCIONES.

Lucha mental interna

A la vez que ganamos autonomía se produce una lucha interna entre estas dos partes de la mente: la parte infantil y la parte adulta. Esta lucha se mantendrá a lo largo de la vida.

Trampas mentales

Al ir creciendo el niño mayor y el adolescente se enfrentan a una realidad distinta, diferente. Esto provoca que se tenga que cambiar el modo de pensar ya que se sigue usando los modelos que se tenían aprendidos. Las “trampas mentales”, no son otra cosa que pensamientos engañosos que nos fabricamos ante la dificultad de afrontar una nueva realidad. Estos pensamientos van a generar un estado de confusión. Por eso es importante el hacer el esfuerzo de pensar, o de mentalizar esa lucha interna para tomar conciencia, estar alerta de esos pensamientos engañosos y poder modificarlos.

Capítulo 1

1.- Nuestro funcionamiento mental se originó a través de una relación

Esta característica humana nos define. Nuestra mente, hoy sabemos que para poder crearla, necesitamos de otros que se ocupen de nosotros, y que nos den, además de su protección y seguridad para crecer, la regulación cognitiva y afectiva, necesaria para sobrevivir.

La mente está muy poco definida en los campos en donde se enfoca la experiencia mental. Tanto la neurociencia como la antropología, la sociología y el psicoanálisis relacional aportan diversas aproximaciones sobre el conocimiento del funcionamiento de la mente humana.

Juan Martínez, profesional comprometido con el ser humano, ha estado tratando de comprender el proceso de desarrollo mental humano, es decir, cómo las personas llegamos a ser lo que somos.

2.- Una definición de la mente

Define a la mente, basado en las contribuciones de Daniel Siegel, como aquellos procesos relacionados que regulan, de manera cognitiva y afectiva, el flujo de energía y de información. El flujo de energía y de información, es lo que compartimos las personas dentro de una cultura, y este flujo, es lo que podemos medir en los sujetos, a través de un escáner.

La experiencia real, modifica la manera en que el cerebro se desarrolla a lo largo de la vida. El cerebro, continúa modificando sus conexiones estructurales con la experiencia real, a través de toda la vida.

3.- Flujo de energía y de información

Los seres humanos nos hemos desarrollado para ser sociales, y los procesos mentales son un producto, tanto de nuestras conexiones neuronales internas, como de las conexiones interpersonales con los otros.

La mente es corporal y no está solamente dentro del cráneo. La mente es también relacional, no es un producto creado en aislamiento. Comunicarnos es compartir la energía con la información. Por lo tanto, tenemos que considerar a la mente, al cerebro y a las relaciones, como tres aspectos del flujo de energía e información.

Para Juan Martínez, la mente sería un proceso de regulación cognitiva y afectiva, de un flujo de energía y de información y que se llevaría a cabo a través de las relaciones interpersonales y procesadas a nivel cerebral por las conexiones neuronales, que dejarían huellas en nuestro cerebro (son los Modelos Operativos Internos de Bowlby, o El conocimiento Relacional Implícito del grupo de Boston)). Es más, las relaciones y el cerebro modelan a la mente y la mente modela las relaciones y el cerebro. Y es la integración un principio unificador fundamental de este proceso.

4.- La capacidad del bebé para comunicar y formar apegos

El autor plantea de un modo muy claro y que llega con mucha facilidad al lector toda la teoría del apego.

5.- Algunas aportaciones desde las neurociencias

Lo mismo ocurre con la puesta al día de la aportación de las neurociencias a las teorías del desarrollo humano.

Los genes no definen la conducta de manera absoluta; los factores epigenéticos ambientales, prenatales y postnatales, juegan un papel importante en el desarrollo. Los últimos estudios en neurociencias, indican que el desarrollo representa un modo experiencial del potencial genético, y que las experiencias tempranas con el ambiente social, son importantes para la maduración del tejido cerebral.

Las investigaciones actuales, se han centrado sobre el inicio del crecimiento del cerebro humano que comienza en el último trimestre del embarazo, y continúa hasta los 18 a 24 meses.

La arquitectura celular de la corteza cerebral, está esculpida por el aporte de las relaciones con el entorno social.

La psicología y la psiquiatría, se están moviendo desde la cognición hacia la emoción, como una fuerza central en la psicopatología y la psicoterapia.

Las tres tendencias actuales del cambio de paradigma –los nuevos datos de los estudios del desarrollo del cerebro derecho, el énfasis sobre la emoción, y los modelos de autorregulación – están convergiendo para producir modelos clínicos, que sean relevantes para los psicoterapeutas.

Son las experiencias repetidas, una y otra vez, las que estructuran el cerebro, generando categorías de emociones básicas a un nivel sensorial. Una experiencia única, si no es traumática, deja pocas huellas en el cerebro.

La respuesta de un niño a los patrones de los progenitores, puede describirse como la “internalización”, que el niño hace del progenitor.

La experiencia interpersonal desempeña así, un papel especial de organización, determinando el desarrollo de la estructura cerebral, a lo largo de la vida.

a) El concepto de periodos sensibles

El concepto de periodos sensibles o críticos, es uno de los constructos más duraderos en Biología.

Lo que nos distingue de otros individuos mamíferos recién nacidos, es la receptividad del bebé humano, a la interacción con los otros seres de nuestra especie.

b) Investigaciones sobre el desarrollo del cerebro derecho

Hemos comprobado que las comunicaciones de apego, modelan específicamente el desarrollo temprano del cerebro derecho del bebé. Además, estudios recientes de cómo la primera relación humana, impacta permanentemente sobre el desarrollo del temprano cerebro derecho, representan las exploraciones de la *terra incognita*, de los comienzos esenciales de la especie humana.

Los neurocientíficos han demostrado que las emociones sociales más intensas, se generan de manera espontánea, en las capas más profundas del cerebro, amígdala e hipotálamo, pero el córtex prefrontal actúa como un centro de control, mediante el cual, estas y otras partes del cerebro pueden ser activadas o inhibidas. Cuando alguien tiene intensos sentimientos de rabia, de miedo, o de deseo sexual, es el córtex

orbitofrontal el que decide si una conducta es socialmente aceptable, y en caso necesario, tiene la capacidad de suprimir el impulso en cuestión.

c) Comunicación y regulación

La madre sintonizada psicobiológicamente, hace algo más que solo recibir las comunicaciones afectivas. Además, ella REGULA los estados afectivos y de excitación, lo que minimiza los estados negativos en las transacciones de consuelo y también maximiza los estados afectivos y positivos del bebé en el juego interactivo.

Todo ser humano desde su nacimiento, viene preparado con unas capacidades potenciales, pero no reales, para desarrollar sus habilidades sociales.

En su relación adecuada con el adulto que le cuida, y en un intercambio relacional persona a persona, es difícil que el niño tenga un buen desarrollo del córtex orbitofrontal.

d) Desarrollo de los sentidos

Las primeras fuentes de placer son los sentidos del olfato, el tacto y el oído. A medida que el niño crece, va aumentando la importancia de la visión, en las relaciones personales. Según Schore, mirarse los rostros, juega un papel aún más importante en la vida humana.

e) Naturaleza versus crianza

Stern señala que “nosotros nacemos, para conectar con el sistema nervioso de los otros”. Naturaleza y crianza, no son los polos opuestos de un continuo. Ellos interactúan en un proceso de interdependencia y por lo tanto, son inseparables.

La madre regula las interacciones con el infante, regula el sistema nervioso, y endocrino de su hijo, y actúa como un regulador externo de la neuroquímica, en el cerebro del niño.

f) La imitación y las neuronas espejo

La conducta imitativa está apoyada por unas neuronas especiales, llamadas “neuronas espejo”. Son neuronas especializadas, que se ubican en el lóbulo temporal, y su misión es reconocer visualmente las emociones, que se revelan a través de la cara.

Estas neuronas desempeñan un papel esencial en la empatía y la imitación. Crean un “contagio social”, adoptando en una persona los sentimientos de la otra. Se vinculan los fallos en estas neuronas, con las personas con autismo.

g) Resumen de las aportaciones de la neurociencia

Desde el punto de vista evolutivo, la infancia tan prolongada es beneficiosa para los seres humanos. El largo periodo de dependencia absoluta, está adaptado para producir una correspondencia entre las criaturas, cuya principal especialidad es la de aprender.

Cuando los psicoanalistas relacionales, acentúan el papel intrínseco que tiene la relación, lo hacen basados en las investigaciones realizadas, y no como meras especulaciones, producto de la mente de un iluminado. Cada una de estas investigaciones, resalta que el funcionamiento mental humano, descansa en la interacción mutua, entre la experiencia real en el mundo externo, por un lado y la propia naturaleza de cada organismo, por el otro.

6.- Algunas aportaciones desde la sociología

a) El repertorio emocional de los humanos

El miedo, la rabia, algunas variantes de la felicidad y la tristeza son emociones primarias.

Al considerar desde el punto de vista terapéutico, el aspecto relacional, no tienen que dejar de tener presente, que sus pacientes, a quienes deben ayudar, son seres humanos. De modo que si conocen mejor sus características, como humanos, podrán entenderlos mejor. Una DE LAS CARACTERÍSTICAS que para Juan Martínez es importante conocer, es la DEPENDENCIA. Si somos seres relacionales, siempre dependeremos de alguien para hacer nuestra vida. Sólo tendremos que discernir, si esa dependencia es creativa o parasitaria. Es decir, sólo tendremos que averiguar, si esa dependencia nos permite seguir creciendo, o por el contrario, nos dificulta el crecimiento.

7.- Algunas aportaciones desde la antropología

Es muy interesante la aportación de la antropóloga Sarah Hrdy en su libro “Mothers and Others” (MADRES Y ... OTROS), es decir la importancia de la madre y las otras personas que rodean al infante para el desarrollo de este (“HACE FALTA LA TRIBU ENTERA PARA EDUCAR A UN NIÑO”, proverbio africano).

a) Cuando los humanos nos convertimos en modernos emocionalmente

Ramón Riera (2011) en su libro “La conexión emocional” (¡Siempre necesaria!) dice: *una de las experiencias que más nos atrae, es la de tener la sensación de “YO SIENTO QUE TU SIENTES LO QUE YO SIENTO”.*

8.- Teoría de los sistemas no lineales

Esta teoría es un modelo potencial para la teoría psicoanalítica ya que tenemos que tener en cuenta que representa un punto de ruptura, con todo lo anteriormente establecido por el psicoanálisis.

Según esta teoría, no todo efecto tiene una causa, sino a veces múltiples causas, además el efecto puede preceder a la causa o la relación entre causa y efecto puede ser tan sutil. Que se pierde el hilo buscando conexiones entre ambos. Hablando en términos terapéuticos, lo que hacemos la mayoría de los psicoterapeutas es IMPREDECIBLE. Lo que vamos confirmando es que las psicoterapias no curan si no hay una buena relación entre el terapeuta y el paciente.

9.- Algunas aportaciones desde el psicoanálisis relacional

Los temas que en la opinión de Juan Martínez son centrales, básicos y específicos, y que definen de una manera clara las características del psicoanálisis relacional son:

- a) Colocar en primer lugar, la relación entre el paciente y el terapeuta.
- b) Privilegiar la psicología de dos personas, en lugar de una persona.

La inevitable y poderosa influencia de nuestras propias necesidades, tendencias y participación activa, con la persona que estamos tratando de comprender. La neutralidad entre humanos es imposible.

- c) Definir la causa de los trastornos mentales, a partir de los déficits sobrevenidos durante el desarrollo vital.

La importancia del concepto de déficit, ya que el déficit da a lugar, a unself fragmentado, difuso, frágil e incoherente.

- d) Resaltar el reconocimiento de los hechos reales, que realizan nuestros pacientes.
- e) Aplicar el funcionamiento mental, la teoría de los sistemas complejos no lineales.
- f) Definir a la angustia en relación al crecimiento, y no sólo a la separación o a la pérdida.
- g) Definir el comportamiento humano, teniendo en cuenta la vitalidad para sobrevivir.
- h) Destacar el pensar los pensamientos, o la mentalización como tarea terapéutica.
- i) Poner en primer plano el aspecto real de los hechos, más que la fantasías.

j) Resaltar el papel del trauma como generador de déficits.

Capítulo 2

Aquí aborda Juan Martínez el concepto de “esfuerzo mental”, es decir, el esfuerzo ímprobo que se hace para desarrollar la mente en la edad adulta. Nuestra mente, carece de un modelo mental sobre la importancia de la noción de esfuerzo. Y el autor lo relaciona con la capacidad de pensar los pensamientos. Por lo general, para poder pensar, hay que hacer esfuerzos. Y posteriormente, poder recibir el reconocimiento en positivo, que genera bienestar.

Saber en la vida adulta exige esfuerzo y dolor. Son inevitables. El dolor entendido como crecimiento lleva a la sabiduría.

Con Descartes, el pensamiento ocupa la piedra angular en la estructuración de la persona humana. “Cogito, ergo sum”, “Pienso, luego existo”.

Es necesario considerar la escisión entre lo cognitivo y lo afectivo en el proceso de pensar. Proceso que abarca los contenidos afectivos, y los cognitivos. Su libro es el resultado de un ESFUERZO en el proceso de PENSAR. Porque pensar no es lo que nos diferencia de los animales, sino que lo que nos diferencia es el ESFUERZO que realizamos ante el hecho recurrente de PENSAR lo adecuado en cada momento de su existencia.

Más adelante, aparecen los aportes de Bion a la teoría del pensamiento y del pensar. Este autor refiere que el pensamiento lo impulsa la necesidad humana de conocer la verdad. Por otro lado, se requiere dos mentes para pensar en las cosas que más preocupan a una persona y la capacidad de pensar, se desarrolla con el fin de llegar a un acuerdo, con los pensamientos que surgen del hecho.

Sólo a través de alcanzar “la necesidad de la verdad” y después confrontarla, con todo lo que lleva de doloroso, que cada ser humano tiene, en el acto de pensar, es posible hacer algo con la realidad de la experiencia emocional vivida por uno. (Redactarlo mejor).

Ver la realidad desde múltiples puntos de vista, permite que cada vértice (cada punto de vista o forma de ver la realidad), entre en una conversación mutuamente, con otras formas de ver, de saber y de experimentar.

Bion aporta la siguiente sentencia: “los pensamientos sin pensador” son primarios y se requiere el desarrollo de una mente para pensar en ellos, para poder darles sentido y reducir la turbulencia emocional inherente.” Pensar es otra cosa. PENSAR ES UN ESFUERZO POR PENSAR LOS PENSAMIENTOS.

A continuación afronta un tema interesante, el de la MENTALIZACIÓN, es decir, una actividad mental, predominantemente inconsciente e imaginativa, que como tal CONFUNDE. Esta mentalización nos puede ayudar a nuestras emociones y a objetivizar nuestra subjetividad frente a nosotros mismos y los otros. No es verdad la frase “Lo que yo veo, es lo que es”.

Para aprender, hay que observar. Y en este mundo de PRISA no tenemos tiempo de observar a nuestro paciente, ya sea niño o adulto. Como psiquiatra infantil, este libro y la lectura de “la mentalización”, me ha ayudado a entender que ES NECESARIO CAMINAR AL PASO DEL PACIENTE y NO AL REVÉS.

Lo que entendemos como esfuerzo mental podemos aplicarlo a la vida cotidiana. Todos los seres humanos tenemos incorporada la idea de que podemos conseguir las cosas con el mínimo esfuerzo, casi sin ningún esfuerzo. Por lo tanto, lo normal, aprendemos que LO NORMAL ES NO HACER ESFUERZO.

Todo lo que aprendimos de pequeño no es negativo ni hay que descartarlo. Es algo que forma parte de nosotros. Pero hay que conocerlo, para saber qué hacer con todos esos conocimientos que tenemos. FUNCIONAMOS MENTALMENTE CON LO QUE TENEMOS, NO CON LO QUE NO TENEMOS.

Capítulo 3

La angustia nos bloquea, nos dificulta el proceso de pensamiento. Sin embargo hay otra angustia, a la que denomina el autor, “angustia de crecimiento”. Esta reacción emocional emerge cuando al crecer el ser humano, se tiene que separar, tanto de las situaciones pasadas, como de las personas que hasta ese momento les han acompañado. Tememos el dolor, la tristeza y la culpa que genera la separación. Sin embargo si se trabaja la separación como algo positivo para el sujeto, se le está ayudando a que crezca.

Para Juan Martínez, la angustia es una reacción de los seres humanos, que tiene componentes relacionados con lo emocional, lo cognitivo, lo corporal y lo comportamental.

La angustia es compañera de viaje en nuestra existencia aunque no la descubramos en los primeros años de nuestra vida. Es cuando ya hemos vivido unos cuantos años, es cuando lo descubrimos.

En los conflictos, la parte que conecta con la realidad, es la que los resuelve. La otra parte, es la que los mantiene. Es una LUCHA permanente entre una y otra a lo largo de la vida.

Una gran propuesta del autor: CONCEPTO DE ANGUSTIA DE CRECIMIENTO.

¿Será una condición humana el hecho de sentir malestar para crecer? Decía Bowlby: "Crecer es alejarnos de la base segura para explorar el mundo que nos rodea". Poder pensar en que lo importante es crecer (Bion decía que "el crecimiento es vida"), nos permite tener una actitud ante la vida, esperanzadora y constructiva.

Sin embargo, poder crecer teniendo en cuenta sólo el dolor, el sufrimiento, la culpa, el duelo, la ansiedad, no es fácil. Hay que tener todo esto presente, pero a pesar de esto, apostar por crecer en la vida.

¿Por qué lo positivo no genera comunicación entre dos personas y sí lo negativo? ¿Por qué se toma como normal, con el esfuerzo que hay que hacer para que las cosas salgan bien, el que las cosas vayan bien?

Juan Martínez propone unos pasos para neutralizar la angustia en la vida diaria:

- 1) Aceptar a la angustia. Comprender que la angustia es compañera de nuestra existencia no es fácil ni va a desaparecer fácilmente.
- 2) Pensar en una situación de avance.
- 3) Colocar en primer plano ese avance.
- 4) Darle el reconocimiento a ese esfuerzo por pensar.

Capítulo 4

En este apartado expone las "Aplicaciones en la vida diaria de la comprensión de las dos edades de la mente".

Estamos en función de los demás. Todo lo hacemos para que nos quieran y para evitar el rechazo.

Se supone que si hemos avanzado en la vida, ha sido gracias a la parte realista de la mente. De modo, que esa parte realista, es la que debe protegernos, cuidarnos, asegurarnos nuestra supervivencia.

- a) Diferencia entre el sistema educativo antes de ir a la Universidad y después de ir a la Universidad.
- b) "No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy", o "Al que madruga, Dios le ayuda".
- c) En base a este modo de entender el funcionamiento del ser humano adulto, ¿qué explicación tendría para ciertos casos en concretos? Por ejemplo, ¿cómo

se entendería el egoísmo? ¿o la soberbia, la vanidad o la autoestima? ¿o la exigencia y la búsqueda de la perfección?

- d) Por encima de todas estas situaciones, en las que vamos a relacionarnos con otros seres adultos, tiene que prevalecer una palabra que el autor expone en su obra, es decir, CUIDAR. Si la aplicas va a ser una manera de darnos cuenta, que ya no somos pequeños. (“LA IMPORTANCIA DE SABER CUIDARSE”).

Para él, cuidarse, es DARLE VALOR A LO QUE CONSEGUIMOS CON NUESTROS ESFUERZOS. Es una tarea que define a la vida adulta. Necesitamos sentir, que lo que hacemos tiene importancia.

- e) Para Juna Martínez define el egoísmo como la ACTITUD DE QUEDARSE CON LO QUE LE SOBRA.
- f) Lo mismo se adentra en los conceptos de SOBERBIA, VANIDAD, AUTOESTIMA y PERFECCIONISMO, y los analiza desde su punto de vista relacional.
- g) Nos enseñaron a anticipar para que algo saliera bien, pero la ANTICIPACIÓN sólo es efectiva, si la aplicamos sobre las cosas que dependen de uno mismo. Fallamos dicha anticipación cuando las cosas dependen de nosotros y de los otros por ser todos seres IMPREDECIBLES.

Capítulo 5

Conclusiones finales

1.- Cuánto sufrimiento padecemos en nuestra existencia por no tener adquiridos el esfuerzo mental, el crecimiento mental, el “pensar los pensamientos” y el “mentalizar”.

2.- Nuevas áreas de investigación pueden ofrecernos nuevas formas de comprensión sobre cómo la mente está formada.

3.- La psicoterapia relacional se esfuerza, para realzar y comprender la salud mental, en adquirir nuevos conocimientos enfocados hacia la mente, el cerebro y las relaciones humanas.

4.- La teoría de la complejidad de la mente humana, ofrece varios fundamentos conceptuales, que pueden servir como guía para crear una definición funcional de la salud mental.

5.- El objetivo central del tratamiento fuera el conocer el funcionamiento mental del paciente, y por tanto el terapeuta debería estar dispuesto a ayudar al paciente, a que éste pueda llegar a conocer su funcionamiento mental.

6.- La capacidad de imitar, es la base biológica de nuestra capacidad de comprender los actos de los otros, y de nuestra capacidad de aprender.

7.- Hay dos tipos de dependencia: la creativa o constructiva y la parasitaria. La primera nos ayuda a crecer y la segunda, a estancarnos.

8.- A la vida adulta, la podemos definir como una vida en la que lo predominante, es la capacidad de ESFUERZO PROPIO.

9.- Para una buena labor psicoterapéutica relacional es necesario que el terapeuta conozca los modelos operativos internos del paciente y los suyos propios.

Mis conclusiones personales

1.- Para comenzar debo decir que me sorprende gratamente, como la obra de Juan José Martínez Ibáñez pretende integrar de una forma natural y actual todo lo biológico y lo psicológico en la comprensión del concepto y funcionamiento de la mente humana. Creo que la auténtica novedad de su obra es la visión holística de la forma de entender el abordaje psicológico y psicopatológico por parte de los nuevos psicoanalistas del siglo XXI.

2.- Martínez al exponer sus conocimientos y sus hipótesis de trabajo “hila muy fino”, dice cosas tan sencillas que nadie cae en el sentido común de sus palabras. ¿No estaremos así por las “trampas” que inconscientemente pone nuestra mente infantil?

3.- Nos movemos en una realidad diferente, con modelos pertenecientes a la realidad infantil, que por ser inconscientes nos atan a lo largo de la vida y nos dan problemas.

4.- La lucha interna entre la parte infantil y adulta de la mente, por ser inconsciente, se mantendrá a lo largo de la vida.

5.- Cuánta angustia y cuántos problemas nos ha dado a lo largo de la vida adulta nuestra parte infantil y en cuántas “trampas mentales” hemos caído a lo largo de la vida.

6.- Cambiar no es un regalo, es un proceso continuo de pensar el pensamiento, luchar internamente con tus trampas y para ello se necesita un gran esfuerzo y alerta continua.

7.- La lectura de este libro me ha aportado el conocimiento de nuevos conceptos que me ayudan a entender el complejo funcionamiento de la mente humana. “esfuerzo mental”, “pensar los pensamientos”, “reconocimiento en positivo”, “angustia de crecimiento”, “conocimiento relacional implícito”, “períodos sensibles”, “cognitivar”, “supuesto básico”,...

8.- Es una obra en la que pone muchos ejemplos didácticos: “el niño en los grandes almacenes”, la bicicleta “estática de los gimnasios”, la angustia ante los “exámenes”, la “lista de cosas que tenemos que hacer una mañana”, ...

9.- Tenemos todos los seres humanos unos MODELOS OPERATIVOS INTERNOS o CONOCIMIENTOS RELACIONALES IMPLÍCITOS que nos acompañan toda la vida, y nos pueden generar intensa angustia.

10.- Una actitud mentalizadora es garantía del bienestar en la vida adulta.

11.- La vida adulta se caracteriza por la capacidad de esfuerzo que hace falta para conseguir todo objetivo. Aunque a veces, no se los consiga. Porque en la vida adulta, hay cosas que no dependen solamente de una persona, y aunque se hagan los esfuerzos adecuados, no siempre se conseguirá el resultado esperado. Pero si se hace el esfuerzo por conseguir algo, siempre ese esfuerzo lo podremos valorar, o sea, darle su reconocimiento. No lo olvidemos: Solo al niño se le regala todo.

12.- Las conexiones mentales humanas, a través de las experiencias cognitivas y afectivas reales interpersonales, modelan las conexiones nerviosas, y esta relación, contribuye a la creación de la mente de cada uno. Las relaciones interpersonales, y las redes neuronales juntas, modelan la mente. Es decir, la mente es mucho más que la suma de sus partes.

13.- La lectura de “Las dos edades de la mente” ayuda a comprender cómo los aportes de distintas disciplinas, incluyendo los aportes de los estudios sobre el “apego”, la “psicología del desarrollo”, los “sistemas complejos”, el “procesamiento de la información”, la “memoria”, la “neurociencia” y el “psicoanálisis relacional”, “conexión emocional”, “sistemas dinámicos no lineales”, me permitirán entender lo que Martínez denomina, las dos edades del hombre.

14.- Los neurocientíficos han demostrado que las emociones sociales más intensas, se generan de manera espontánea, en las capas más profundas del cerebro, amígdala e hipotálamo, pero el córtex prefrontal actúa como un centro de control, mediante el cual, estas y otras partes del cerebro pueden ser activadas o inhibidas. Cuando alguien tiene intensos sentimientos de rabia, de miedo, o de deseo sexual, es el córtex orbitofrontal el que decide si una conducta es socialmente aceptable, y en caso necesario, tiene la capacidad de suprimir el impulso en cuestión.

15.- Para llegar a cabo este libro, el autor ha tenido que profundizar en las aportaciones actuales de diversos investigadores en las diversas disciplinas que tienen que ver con el universo relacional del ser humano. Claro ejemplo es el de la extensísima lista que compone la bibliografía, que por sí misma es importante para el terapeuta y para todos aquellos que estén interesados en el tema.

16.- Allan Schore es un referente de toda la base neuropsicológica para entender el libro de Juan Martínez.

17.- La conducta imitativa está apoyada por unas neuronas especiales, llamadas “neuronas espejo”. Son neuronas especializadas, que se ubican en el lóbulo temporal, y su misión es reconocer visualmente las emociones, que se revelan a través de la cara.

18.- Lo mismo que en el autismo fallan las neuronas espejo, ¿Puede suceder algo similar en las psicopatías?

19.- Al considerar desde el punto de vista terapéutico, el aspecto relacional, no tienen que dejar de tener presente, que sus pacientes, a quienes deben ayudar, son seres humanos. De modo que si conocen mejor sus características, como humanos, podrán entenderlos mejor. Una DE LAS CARACTERÍSTICAS que para Juan Martínez es importante conocer, es la DEPENDENCIA. Si somos seres relacionales, siempre dependeremos de alguien para hacer nuestra vida. Sólo tendremos que discernir, si esa dependencia es creativa o parasitaria. Es decir, sólo tendremos que averiguar, si esa dependencia nos permite seguir creciendo, o por el contrario, nos dificulta el crecimiento.

20.- La teoría de los sistemas lineales es un modelo potencial para la teoría psicoanalítica ya que tenemos que tener en cuenta que representa un punto de ruptura, con todo lo anteriormente establecido por el psicoanálisis.

21.- Me gusta como psicoterapeuta que fui, el que denomine Juan Martínez a la “persona que sufre”, paciente y no cliente. Y la palabra “paciente” no es despectiva ni ofensiva sino que es trasladar a esa persona una disyuntiva siempre REAL y sorprendente de la idea de ESPERA (en este mundo de prisa). Por eso he sido partidario, no por ser médico, sino por información a esta persona que sólo con un TRABAJO COMPARTIDO, CONSTANTE, RESPONSABLE y PACIENTE se puede RECUPERAR LA LIBERTAD frente al sufrimiento humano, sin perder el referente de la teoría del caos.

22.- Es muy interesante el abordaje que hace el autor sobre los conceptos de ESFUERZO Y RECONOCIMIENTO. Sin esfuerzo no se consigue nada en la vida adulta y sin reconocimiento no se valora el esfuerzo hecho. Y estos dos criterios son básicos en la psicoterapia relacional. Pero no es fácil hallar el reconocimiento de los seres que te rodean por eso al final acaba encontrando el auto-reconocimiento. Recomienda Juan Martínez la lectura de la obra de Jessica Benjamin al respecto, así mismo yo recomiendo la lectura pausada de estas páginas. Son realmente esclarecedoras y gratificantes.

23.- Sabemos muchos de los modelos infantiles que en su día nos fueron muy útiles, pero muy poco de los adultos. Necesitamos modelos nuevos y diferentes que nos sirvan para esta etapa de la existencia.

24.- El autor a lo largo de su obra, con cara al siglo XXI, hace una crítica valiente, actualizada y cargada de gran sentido común hacia el psicoanálisis clásico, hacia el cartesianismo de Freud. Detrás de una mente aislada, el analista clásico se afirma para hacer observaciones objetivas e interpretaciones de otra mente aislada, el paciente.

25.- Puede que me equivoque, pero en los últimos años, los psicólogos clínicos y psiquiatras infantiles, le hemos dado la espalda a las teorías de la psicología del desarrollo. Pido perdón a los que escuchan esta presentación mía, por las lagunas en estos conocimientos actuales.

26.- Recomiendo la lectura de la contribución de Dom Sem Tob que incluye Juan Martínez en algunas páginas de su libro ("Quien acrecienta ciencia, acrecienta dolor").

27.- Debemos mentalizar y valorar nuestra mentalización positivamente, podremos lograr que nuestros esfuerzos, nos permitan sentirnos contentos, felices, de ser nosotros LOS ARTÍFICES DE NUESTRO PROPIO DESTINO.

28.- Con valentía, Martínez refiere: "No hay psicoterapias objetivas o neutrales, no hay percepciones inmaculadas, no hay una mirada del ojo de Dios hacia nada ni hacia nadie. Estamos por lo tanto moviéndonos desde una postura basada en la arrogancia, a una postura basada en la humildad. Y esta es la función que, en mi opinión, tenemos que desarrollar los psicoterapeutas relacionales, para poder ayudar a mentalizar a nuestros pacientes, para que logren el bienestar deseado."

29.- Como psicoterapeutas (¿relacionales?), creo que es nuestro deber, AYUDAR A PENSAR EN UNA DIRECCIÓN POSITIVA, porque siempre será mejor RESALTAR LOS ASPECTOS POSITIVOS que los NEGATIVOS, porque avanzar en la vida REQUIERE UN ESFUERZO, por pequeño o grande que sea. Y la angustia aparece cuando estamos en presencia de un avance.

30.- Se supone que si hemos avanzado en la vida, ha sido gracias a la parte realista de la mente. De modo, que esa parte realista, es la que debe protegernos, cuidarnos, asegurarnos nuestra supervivencia.

31.- ¿Por qué a unos hijos se les pega un modelo del padre y a otros se les pega el modelo de la madre, si por lo general son diferentes? Traigo a colación un ejemplo de Juan en su libro. ¿Por qué un hijo paga un impuesto quince días antes y a otro se le pasa el plazo? Los dos hijos han sido cuidados en su primera infancia por los mismos padres? Me gustaría que en el coloquio me lo pudiera contestar.

32.- “Las dos edades de la mente” me ha ayudado a entender ciertos conceptos aprendidos en mis primeros años que no tenía claro, como son los de egoísmo, soberbia, vanidad y autoestima. Como por ejemplo la “Depresión por éxito”.

33.- ¡Cómo no vamos a tener sufrimientos, si intentamos resolver situaciones nuevas con recursos antiguos! Tendríamos que darnos cuenta, que si la vida adulta es distinta a la infantil, deberíamos utilizar modelos mentales distintos. Confirma la frase anterior, la sentencia de San Juan de la Cruz; “PARA LLEGAR AL PUNTO QUE NO CONOCES, DEBES ESCOGER EL CAMINO QUE NO CONOCES.”

Ultimando esta presentación, escuchaba “! Qué no daría yo por empezar de nuevo!” de Roció Jurado, y medité palabra a palabra su letra que decía así:

¡Qué no daría yo por empezar de nuevo!
A pasear por la arena de una playa blanca
¡Qué daría yo por no escuchar de nuevo!
Esa niña que llega tarde a casa,
y escuchar ese grito de mi madre,
pregonando mi nombre en la ventana
Mientras yo deshojaba primaveras
Por la calle mayor y por la plaza.
¡Qué no daría yo por empezar de nuevo!
Para contar estrellitas desde mi ventana
Vestirme de faralaes y pasear la Feria
Hasta sentir el beso de la madrugada.
Y volar hasta los brazos de mi padre
Y descubrir el brillo en su mirada
Para luego alejarme lentamente
A un tablao a bailar por sevillanas.
! Qué no daría yo, por escaparme,
A un cine de verano, y una tarde
donde alguien me diera
el primer beso de amor.
¡Que no daría yo, por sentarme,
junto a él, en ese parque
mirando cómo se moría el sol

y oyendo el ruido del mar.

Me quedé nostálgico y pensativo. Pensé mi pensamiento y llegué a la conclusión que no debía caer en mi trampa del pasado. De nada servía resolver situaciones presentes con modelos que sirvieron en otros tiempos.

POR ESO TERMINO A MANERA DE COLOFÓN CON ESTE PENSAMIENTO MÍO QUE SIRVA PARA ILUSTRAR MI HUMILDE PRESENTACIÓN DE LA OBRA DE JUAN MARTÍNEZ:

Hemos vencido la angustia...

Hemos vivido intensamente...

¡Cuánto trabajo y esfuerzo a nuestras espaldas!

Hemos llegado a nuestro destino...

¡Cuánta sabiduría encerramos!

A pesar de todo este bienestar,...

¡Cuánto dolor destila por nuestros rostros!

Buenas tardes a todos los presentes