



LO NEGATIVO ES MÁS FUERTE QUE LO POSITIVO O ¿POR QUÉ TENGO QUE ESTAR SUFRIENDO SIEMPRE?

Juan José Martínez Ibáñez

SEP(IPA) – IPR/IARPP

En este artículo, el autor quiere prestar atención al predominio de los aspectos negativos sobre los aspectos positivos a nivel mental. Afirma que esta es una característica del funcionamiento mental humano, debido a un exagerado énfasis sobre lo negativo, durante el desarrollo en la infancia, y que esto luego no encuentra correspondencia con un cambio positivo en la adultez. Por ello continuamos usando los modelos mentales infantiles para enfrentar a la realidad adulta. Afirma que la realidad adulta es diferente a la realidad infantil. Destaca como un patrón distintivo entre estos dos modos mentales, a la noción de esfuerzo. Resalta que con cada esfuerzo que hacemos, si pudiéramos darle un reconocimiento positivo correspondiente, podríamos mejorar nuestro bienestar y disfrutar de la tranquilidad y de la felicidad.

Palabras clave: Mente, infancia, adultez, aspectos negativos, aspectos positivos, esfuerzo, reconocimiento, Bion, Bowlby, Fonagy.

In this paper, the autor wants to draw attention to the predominance of the negative aspects over the positive aspects at mental level. It stress that this is a characteristic of human mental functioning, due to an exaggerated emphasis on the negative, during development in childhood, but this is not found in its correspondence to the positive change in adulthood. Therefore we continue to use infant mental models to address adult reality. It argues that adult reality is different to infant reality. It stands out as distinctive patterns between these two mental modes; the notion of effort. Also of note is in every effort we make, if we could give it a corresponding positive recognition, we could improve our well-being, and enjoy peacefulness and happiness.

Key Words: Mind, childhood, adulthood, negative aspects, positive aspects, effort, recognition, Bion, Bowlby, Fonagy.

English Title: The negative is stronger than the positive or why I have always be suffering?

Cita bibliográfica / Reference citation:

Martínez Ibáñez, J. J. (2015). Lo negativo es más fuerte que lo positivo o ¿Por qué tengo que estar sufriendo siempre? *Clínica e Investigación Relacional*, 9 (3): 661-677. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.org.es]

No hay nada malo ni bueno en sí mismo, es nuestro pensamiento el que lo transforma

Hamlet. W. Shakespeare

“No paro de pensar en que algo malo me va a pasar, tengo una angustia tremenda..., pero la verdad..., no hay ningún motivo para que me pase esto”, o “cada día que me levanto, se me vienen unas ideas tan raras, que ya empiezo el día con angustia, porque son todas angustiantes, y no sé bien por qué me pasa esto”, o “¿por qué tengo que estar sufriendo siempre?”. Con estos comentarios o similares, los psicoterapeutas comenzamos a escuchar los relatos de nuestros pacientes. A lo largo de los años que tiene esta profesión de psicoterapeuta, estos relatos has sido, son y seguirán siendo una constante. Los psicoanalistas podemos remontarnos a los casos de Freud y contemplaremos estos comentarios tan bien descritos por el Maestro de Viena. Si escuchamos a nuestros pacientes de hoy, seguimos escuchando lo mismo. ¿Por qué pasa esto? ¿Por qué los seres humanos, de hoy y de siempre, “vivimos” con este aspecto negativo, que al final no nos deja vivir satisfactoriamente? ¿Por qué nuestra mente tiene esta característica tan desarrollada?

Por “acciones buenas”, por “positivo” o “bueno” vamos a referirnos a aquello que es generador de felicidad, de algo beneficioso o agradable, incluyendo afirmaciones o consecuencias. Por “aspectos negativos” o “malos” vamos a definir a aquellas acciones malas, o sea que causan daño, sufrimiento, que son desagradables e indeseables. Decir que las acciones malas son más fuertes que las buenas, es además decir que las acciones malas producirán efectos más amplios, más consistentes, más polifacéticos y más duraderos, que las acciones buenas.

En este trabajo intentaré poner de manifiesto, que el funcionamiento mental de los seres humanos, toma como base lo negativo. Daré los fundamentos del porqué de esta característica. Describiré la manera en la que podemos cambiar o transformar esta característica fundacional del psiquismo. Expondré algunos ejemplos para poder comprender

todo lo anterior. A través de esta comunicación, intentaré sentar las bases para su discusión y su posible comprensión.

INTRODUCCIÓN

He comenzado esta comunicación con una cita de William Shakespeare, porque en ella, este autor sitúa el origen de nuestros comportamientos en el pensamiento, en la mente. Este magnífico escritor y pensador, escudriñó con astucia y valor las características de los seres humanos. Considero que en nuestra profesión de psicoterapeutas, en la que ofrecemos nuestro saber, nuestro tiempo y nuestra entrega para poder ayudar a otra persona, es fundamental que sepamos cómo somos los seres humanos. Evidentemente, en tanto seres complejos, y por lo tanto impredecibles, solamente podemos definir cómo somos los seres humanos hoy. Lo que fuimos tanto como lo que seremos, es algo que se escapa a nuestra definición. Sobre estos temas me extenderé para poder comprender mejor cómo somos los seres humanos a nivel mental.

En un trabajo magistral, Roy Baumeister y otros autores, escribieron un artículo llamado: “Lo malo es más fuerte que lo bueno”. En este artículo ellos afirman que:

“Esto no quiere decir que el mal siempre triunfará sobre el bien. Muchas acciones buenas pueden superar los efectos psicológicos de una sola acción mala. A iguales medidas de actos buenos y malos, los efectos psicológicos de los actos malos superan a las de los actos buenos. Esto puede ser un principio general, que refleja las predisposiciones de la psique o al menos, lo que refleja la adaptación casi inevitable de cada individuo a las exigencias de la vida diaria” (p. 323).

Este patrón ya ha sido reconocido en algunas investigaciones. Por ejemplo, Anderson, 1965, Peeters y Czapinsky, 1990 y Skowronski y Carlston, 1989, afirman a través de diferentes investigaciones, que este patrón se da con mayor probabilidad en el campo de la formación de impresiones, en el que el efecto asimétrico positivo-negativo ha sido confirmado en

repetidas ocasiones.

En general, y teniendo en cuenta algunas excepciones, la información negativa recibe más procesamiento y contribuye con más fuerza a la impresión final, que la información positiva. Aprender algo malo acerca de los nuevos conocimientos, tiene más peso que aprender algo bueno, en términos generales.

El primero en documentar el foco sobre lo negativo fue Carlson (1966), en una investigación sobre manuales de Psicología, en la cual encontró que había el doble de capítulos dedicados a las emociones displacenteras que a las emociones placenteras, (121 vs. 52), y un resultado similar encontró en el uso de palabras específicas para definir esas emociones.

Todas las vidas contienen actos buenos y malos. Si lo malo es más fuerte que lo bueno, entonces los actos malos tendrán efectos más duraderos y consecuencias más intensas que los actos buenos. Esto debería ocurrir a pesar de la investigación de Taylor (1991). Éste describió en una investigación que la mayoría de las personas se esfuerzan por minimizar los actos malos y distanciarse de ellos, como una forma de limitar el impacto de las acciones malas, pero que a pesar de esto, se encontró con que se conseguían resultados contrarios a ese esfuerzo.

Todas las personas y los animales, reaccionamos más ante los cambios que ante las condiciones estables, de modo que somos más sensibles a las nuevas condiciones. Cambiar produce fuertes reacciones, pero las consecuencias que resultan de los cambios, gradualmente dejan de provocar una reacción y eventualmente pasan a ser aceptados. Al aplicar esta teoría a la felicidad humana, Brickman y Campbell, (1971) postularon una “cinta de correr hedónica” por la cual la felicidad a largo plazo seguirá siendo más o menos constante, independientemente de lo que suceda debido al impacto, tanto de las acciones buenas o malas que se desgastarán con el tiempo. Al probar la “cinta de correr hedónica” sin embargo, emergió que las acciones malas se desgastan más lentamente que las acciones buenas. O sea, que duran más.

En otra investigación realizada por Brickman, Coates y Janoff-Bulman (1978), teniendo como objetivo evaluar la felicidad a personas ganadoras de la lotería y a víctimas de accidentes, concluyen afirmando que la implicación aparente de estos hallazgos es que los efectos a nivel de adaptación son asimétricos, en consonancia con la opinión de que las malas acciones son más fuertes que las buenas acciones.

Los efectos a nivel de la adaptación tienden a prevenir cualquier cambio duradero en la felicidad. Después de un breve tiempo en la cima de la felicidad, (ganar la lotería) las personas se acostumbran a la nueva situación y no son más felices de lo que eran antes de la mejoría. Sin embargo, después de una desgracia grave, (un accidente) las personas se adaptan más lentamente, a pesar de que muchas de las víctimas, en última instancia, se recuperan.

En un estudio realizado a embarazadas para medir su nivel de estrés, Wells, Hobfoll y Lavin (1999), examinaron las ganancias y las pérdidas que tuvieron durante los primeros meses de embarazo, y los resultados durante el post-parto, incluyendo depresión y enfado. Las ganancias no tuvieron efectos significativos, pero las pérdidas produjeron efectos significativos sobre el enfado durante el post-parto. Estas investigaciones muestran un efecto de bola de nieve por los malos resultados que se producen de manera continua. Sin embargo, los buenos resultados no produjeron ninguno de estos efectos.

Observaciones clínicas y del desarrollo, sugieren igualmente, que las malas acciones son mucho más fuertes que las buenas acciones. Varios estudios revelan que los abusos de niños o de los abusos sexuales, incluyendo la depresión, los problemas de relación, la re-victimización, y las disfunciones sexuales, generan consecuencias perjudiciales y dañinas a largo plazo. Weiss, Longhurst y Mazure (1999) señalan que estos efectos parecen más duraderos que cualquier otro aspecto positivo de la infancia.

En relación a la duración de los actos o de las acciones de la vida cotidiana fue estudiado por Sheldon, Ryan y Reis (1996). Las malas acciones tienen unos efectos más duraderos que

las buenas acciones. En sus resultados, tener un buen día, no tenía ningún efecto notable sobre el bienestar de esa persona, sin embargo, tener un mal día era algo que las personas seguían comentando durante los días siguientes.

También otras investigaciones sobre los aspectos sensoriales, tuvieron unos resultados similares. Gilbert, Fridlund y Sabini (1987) expusieron a distintas personas a que olieran diferentes olores mientras estaban solos, y grababan en un video sus expresiones faciales. Los investigadores posteriormente observaron las cintas y trataron de inferir teniendo en cuenta la reacción facial. Los olores desagradables fueron clasificados con más precisión, en parte porque fue el movimiento facial que más se percibió en las pruebas de olores desagradables. El olor agradable suscitó un movimiento facial más llamativo que los movimientos faciales correspondientes a los olores neutros, pero los neutrales todavía fueron calificados con mayor precisión que los positivos. Por lo tanto, las respuestas a los olores desagradables eran más fuertes, al menos en la medida en que pudieron ser reconocidos con mayor precisión por los investigadores.

Quizás las manifestaciones más amplias de la gran fuerza que tienen las malas acciones para provocar reacciones duraderas están contenidas en la psicología del trauma. El propio concepto de trauma ha demostrado ser ampliamente útil y los psicólogos han encontrado que es útil en muchos campos diferentes. Muchos tipos de traumas producen efectos graves y duraderos en el comportamiento, pero no existe el concepto correspondiente de un evento positivo que puede tener efectos igualmente fuertes y duraderos. En cierto sentido, el trauma no tiene un concepto opuesto. Una única experiencia traumática puede tener efectos a largo plazo sobre la salud, el bienestar, las actitudes, la autoestima, la ansiedad y la conducta de una persona; muchos de estos efectos han sido documentados. Por el contrario, hay poca evidencia de que las experiencias positivas puedan tener consecuencias igualmente influyentes y duraderas.

Resumiendo, tenemos que la mayoría de las investigaciones que se han realizado sobre este tema, indican que las personas reaccionan de una manera más fuerte a las malas acciones que a las buenas acciones. La evidencia lo cubre todo, desde las acciones cotidianas y menores, o ante una breve exposición experimental, hasta los olores aversivos y los principales acontecimientos de la vida, y por supuesto a los traumas. Las malas acciones producen más emoción, tienen efectos más grandes en cuanto a su difícil capacidad de adaptación, y tienen efectos más duraderos.

Como podemos apreciar, todas las investigaciones hechas sobre este tema, abarcan diferentes experiencias, y sin embargo llegan a la misma conclusión. Que los aspectos negativos de los distintos comportamientos, conductas, y experiencias predominan sobre los aspectos positivos.

¿POR QUÉ EN EL FUNCIONAMIENTO MENTAL, LO NEGATIVO PREDOMINA SOBRE LO POSITIVO?

Aquí me voy a detener un momento para hablar de nuestra mente. Para ello partiré de la definición de mente. Para mí esta es una idea central, porque si podemos conocer mejor nuestra mente, podremos conseguir vivir mejor, porque los seres humanos somos nuestra mente. Ella es la que nos gobierna. Si no la conocemos, ella nos lleva donde ella quiera, pero si podemos conocerla mejor, podremos llevarla donde nosotros queramos. Al hablar del funcionamiento mental intentaré que tengamos en cuenta, que siempre es cognitivo-afectivo. Esta dupla no podemos separarla en la realidad. Si lo hacemos, es a efecto de una investigación, y no porque en realidad alguien pueda funcionar mentalmente sin sentir y sin pensar.

Vamos a considerar a la mente como un proceso. Este es un salto cualitativo enorme. Nuestra mente siempre está transformándose, a cada momento, porque es un proceso que emerge de nuestro cuerpo (sistema nervioso, cerebro) y de las relaciones con los demás que están cerca, tanto físicamente como emocionalmente. Y las relaciones siempre son cambiantes, nunca son las mismas, y nuestro cuerpo, especialmente nuestro sistema

nervioso, y específicamente nuestro cerebro, siempre está generando conexiones neuronales. O sea, que estamos cambiando constantemente. ¿Y cuál es la función de la mente? Es regular el flujo de energía y de información.

Por lo tanto tenemos que nuestra mente es co-creada desde su origen, es relacional, es social. Relacional quiere decir transformación. Nuestras relaciones son cambiantes, son flexibles, son nutritivas. Las relaciones para que existan, necesitan de la mutualidad. Si falta esa relación mutua, no podemos hablar de relación. Lo que define a la relación es este componente fundamental. Esto es lo que diferencia a la relación de la interacción. Evidentemente para que exista una relación, será condición inexcusable que esta se produzca en el ámbito de la mutualidad, y ésta se dará sólo en la proximidad más estrecha, en la intimidad entre dos personas. Si no existe mutualidad, no hablaremos de relación sino de interacción.

Al hablar de mutualidad y de intimidad entre dos personas, también Bion y otros autores, han hecho referencia a que para poder pensar, es necesario hacerlo con otra persona, con la que establezcamos una relación de mutualidad y de intimidad. Esta no es más que una característica humana. Desde que nacemos, todo lo que hemos aprendido, lo hemos hecho con alguien que ha estado muy cerca. Siempre nos ha hecho falta otra persona muy íntima, para todo. Desde que nacemos, el otro íntimo, es el que nos permite sobrevivir. Ese otro en nuestra cultura, tiene que ser alguien muy próximo. Al principio de nuestra vida, ese otro estará muy cerca físicamente, e irá regulando nuestro proceso de crecimiento, pero poco a poco, al ir logrando poder representarlo mentalmente, de manera cognitiva y afectiva, conseguiremos auto-regularnos mentalmente. Por lo tanto nuestra mente se generó y se seguirá generando a través de una relación muy estrecha, muy íntima. Otra idea que me parece importante a tener en cuenta, es que la mente es entrenable. Al ser plástica podemos moldearla, dependiendo del entrenamiento que tengamos. Entrenamiento significa también constancia, repetición, práctica.

Ahora, retomando este apartado, ¿por qué en el funcionamiento mental predomina lo negativo sobre lo positivo? vamos a intentar pensar o mentalizar sobre esto. Indudablemente

una hipótesis podría ser que los psicólogos y los psicoterapeutas son pesimistas o misántropos o sádicos que desarrollan una satisfacción perversa al estudiar el sufrimiento y los fallos humanos. Pero, no creo que tantos Psicólogos o tantos jóvenes, estudiantes de Psicología, se inclinen por una tarea que ofrece una perspectiva tan poco alentadora. También podríamos pensar que esta manera de hacer prevalecer lo negativo, podría venir de nuestros antepasados, de nuestra historia evolutiva. Que aquellos organismos que estuvieran mejor adaptados a las malas acciones probablemente estuvieran mejor preparados para sobrevivir a las amenazas y a las dificultades de la vida primitiva. Una persona que ignorara el peligro, se vería enfrentada a tener que quedar mutilada o muerta. La supervivencia requiere una atención urgente a las posibles malas acciones. De aquí que sería más adaptativo ser diseñados psicológicamente para responder a las malas acciones que a las buenas acciones.

Pero, si bien esta idea tiene consistencia, no tiene en cuenta la evolución del ser humano. Ya no somos los mismos que nuestros antepasados. Podemos estar de acuerdo, que durante la infancia, la niñez y la adolescencia, y debido a nuestra ignorada fragilidad, vulnerabilidad y desvalimiento, por supuesto que necesitamos que nos protejan, que nos cuiden y que nos adviertan de los distintos peligros que nos acechan a cada momento. Y que por este motivo, nos han trasladado, a través de la educación, la idea de un mundo peligroso, y hostil. O sea, que los adultos, nuestros protectores, nos han resaltado los aspectos negativos, por encima de los positivos. Y esto ha permitido que podamos sobrevivir.

Pero ¿por qué esta actitud negativa se sigue manteniendo en nuestra mente y en la mente de los demás, cuando ya hemos dejado de ser tan frágiles, tan vulnerables, tan desvalidos? Los seres humanos hemos evolucionado. Ya no tenemos predadores que obligue a que tengamos que estar constantemente atentos, vigilantes, sufriendo, estresados. Nuestros únicos predadores somos nosotros mismos. Por lo tanto, de adultos ya no deberíamos resaltar tanto lo negativo, porque la vida adulta actual no genera tantos peligros como para estar constantemente sufriendo. Seguramente la causa por la que vivimos en un constante sufrimiento, estrés y malestar debería ser otra. Voy a intentar desarrollar una idea que pueda dar respuesta más actual, al porqué vivimos bajo un intenso estrés, con un

constante sufrimiento, siempre angustiados, cuando podríamos conseguir vivir mejor.

Desde que un ser humano nace, llega a la vida con un kit de supervivencia muy escaso, comparado con otros mamíferos, clase animal a la que nuestra especie pertenece. De modo que para poder sobrevivir en esas condiciones, hemos necesitado de los demás congéneres para conseguirlo. Esta es una característica básica de los seres humanos. Somos seres sociales desde nuestro nacimiento. Y por lo tanto, somos seres dependientes toda la vida.

Como podemos comprobar, esa necesidad imperiosa de los demás, es consecuencia de nuestra fragilidad, de nuestro completo desvalimiento y de nuestra total vulnerabilidad. Si dejáramos a un bebé sin esta atención básica, se moriría. Sin embargo no tenemos constancia de esta característica durante todos los años que dura nuestro crecimiento. Tanto es así, que la mayoría de las personas querrían volver a la infancia.

¿Por qué? Posiblemente porque quienes tenían que hacerse cargo de nuestro crecimiento, lo hicieron tan bien, que no nos dimos cuenta de esa fragilidad, de esa vulnerabilidad y de ese desvalimiento. Esa coraza vital que tuvimos, en gran parte tuvo como base, cantidades de consejos, advertencias y señalamientos acerca de los peligros constantes con los que tuvimos que vivir para poder salir adelante.

Ahora si pensamos un poco sobre esto, veremos que la mayoría de esas advertencias son todas negativas. ¡No toques eso!, ¿Todavía no has hecho los deberes?, ¡Te he dicho que no llegues tarde!, Y si queremos rescatar alguna positiva, siempre ha ido unida a una negativa. Por ejemplo, si un niño llega con una nota de un ocho a su casa, llega contento, imaginando que lo van a felicitar, pero se encuentra con la triste realidad de que sus padres se alegran un poco, pero no tanto, porque le dicen. “está bien, pero, qué pena, si hubieses estudiado un poco más, tendrías un diez”. O podría encontrarse con otros padres que le dirían, “claro, como no nos haces caso de que estudies más, no puedes tener mejores notas”. Con lo que el pobre niño aprende a auto-exigirse cada vez más. Porque, los padres sin querer, nos piden perfección.

Entiendo que para unos padres, especialmente para las madres, el hecho de que un hijo

sobreviva es lo más importante. De aquí que sea entendible esa necesidad de perfección, de que no se cometan errores para poder sobrevivir. Pero sin querer, esto se va extendiendo a todos los aspectos de la vida, aún a aquellos aspectos en los que la supervivencia ya no está en juego. Porque sacar un cinco o un diez, no tiene que ver con la supervivencia. Y así, estas pautas de comportamientos se van ampliando a todos los sectores de la vida sin parar. Y todas girando sobre los aspectos negativos.

Es verdad, que puede que nos hayan ayudado a seguir hacia delante en la vida. Pero también es verdad, que nadie nos ha ayudado a modificar estas pautas, porque generan mucho sufrimiento cuando no las conseguimos. Hoy sabemos que todo esto tiene que ver con nuestra mente. Porque todas esas advertencias que nos han dado, han generado una huella en nuestra conexiones cerebrales. Huellas que seguirán estando toda la vida. Porque nuestro cerebro es plástico.

De modo que tenemos a un supuesto niño que ha estado sometido a unas pautas negativas demasiados exigentes, supuestamente para sobrevivir. Esas relaciones tan estrechas producirán conexiones neuronales que permanecerán para siempre. Ya hemos dicho que nuestra mente es entrenable. Esos serán los modelos operativos internos (Bowlby, 1989) que luego repetiremos una y otra vez. Por supuesto que esos modelos mentales, son inconscientes, ya que no disponemos de un lenguaje propio para que exista la posibilidad de hacerlos conscientes. Posteriormente, cuando aparezca el lenguaje, podremos desarrollar nuestra conciencia. Pero los modelos operativos internos, que son inconscientes, seguirán estando dentro de nuestro funcionamiento mental. Por lo tanto, ya tenemos a nuestra mente en funcionamiento.

Pero los modelos operativos internos siguen en nuestra mente, aún cuando hemos dejado de ser pequeños. Generando un funcionamiento mental que no se adapta a una nueva realidad. En la vida adulta, esa nueva realidad es que ya no somos pequeños. Esa nueva realidad es la vida adulta. Y aquí es donde nos encontramos con el gran problema. Por un lado nuestra mente empieza a enfrentarse a una nueva realidad, porque la vida adulta es diferente a la vida infantil, pero por otro lado, no tenemos los recursos mentales suficientes para poder

hacer frente a la vida adulta sin problemas. Entonces empieza la dificultad para adaptarse a las nuevas situaciones, y como consecuencia de esto, el malestar, el sufrimiento, se van haciendo crónicos.

Al ir haciéndonos mayores, vamos descubriendo nuevas realidades, nuevas situaciones, el campo mental se va ampliando. Pero nuestra mente no puede dejar de usar los modelos que tiene. Esta es una idea que me gusta mucho. Solamente funcionamos a nivel mental con lo que tenemos. No podemos funcionar con lo que no tenemos.

Y lo que tenemos es una gran cantidad de modelos mentales basados en lo negativo. De modo que no podemos conseguir enfrentarnos a la realidad más que con los recursos mentales que tenemos. En mi libro *Las dos edades de la mente*, (J.J. Martínez Ibáñez, 2014) que está en la colección *Ágora Relacional*, destaco una de las características que para mí definen a la vida adulta. Y esa característica es el esfuerzo. Durante lo que denomino la edad infantil, no hacemos prácticamente esfuerzo, y lo tenemos todo. Sólo con pedirlo, o con llorar o con protestar, de pequeños lo hemos conseguido todo. Y a estas conductas, a estos comportamientos los vamos considerando como lo normal. Y funcionan muy bien, son muy efectivos. Todos hemos pasado por esas experiencias, y esos modelos mentales los tenemos bien arraigados en nuestro inconsciente.

Pero nos vamos haciendo mayores. Vamos comprobando que la realidad es distinta. Que ya no es suficiente con pedir algo, sino que tenemos que hacer un esfuerzo para conseguirlo. Pero como al final lo conseguimos, la mente lo incorpora como si fuera lo normal. Pero todos los que estamos presentes en esta sala, o los que leerán este artículo, sabemos que tenemos que hacer un esfuerzo. Es verdad que la palabra esfuerzo en nuestra cultura sólo la tenemos reservada para una acción que nos dejará agotados, sudando, extenuados. Pero leer este artículo, nunca lo consideraríamos un esfuerzo, a no ser, que yo sea muy “pesado” y provoque un estado de extenuación en el lector. (Cosa que espero que no ocurra). Pero la realidad es que es un esfuerzo. Y por lo tanto, posteriormente, deberíamos darle el reconocimiento positivo correspondiente, para poder sentirnos bien.

Yo entiendo por esfuerzo a toda actividad que realizamos para conseguir algo. A veces

serán esfuerzos pequeños, a veces medianos y a veces descomunales. Como ya hemos dicho, esta última manera de entender el esfuerzo, es la que aplicamos. Los demás como son pequeños, los catalogamos como “lo normal”, “lo que hay que hacer”, “lo que toca”. Pero si tengo que hacer una llamada de teléfono, tengo que hacer el esfuerzo de hacer la llamada. Si tengo que preparar una comida, tengo que hacer el esfuerzo de prepararla. Si tengo que reservar por internet un billete de avión, tengo que hacer el esfuerzo de hacerlo. Eso no es “lo normal”, “lo que toca”. Pero como así es como lo hemos aprendido, no tomamos conciencia de que hemos hecho un esfuerzo y por lo tanto, no le damos el reconocimiento positivo que se merece esa acción, una vez conseguida. Y de ese modo, nuestra mente se va debilitando, se va empobreciendo.

De modo que así nos vamos haciendo mayores, enfrentándonos a una realidad que es diferente a la de cuando éramos pequeños, pero manteniendo activos los mismos modelos mentales que tuvimos durante nuestra infancia y nuestra niñez. ¿Por qué? Porque no tenemos otros modelos mentales. Esa es nuestra mente.

Para poder desarrollar nuestra mente, como hemos dicho, necesitamos de alguien que esté y que sea afectivamente muy cercano, alguien íntimo. ¿Y por qué esa tarea no la desarrollamos?, porque cuando podríamos hacerlo, que es en el comienzo de la adolescencia, en nuestra cultura, nos dejan solos. Nos dicen algo así como: “Ya eres mayor, ahora no vamos a tratarte como cuando eras pequeño o pequeña”, o “ya eres mayorcito como para que te diga siempre, qué buenas notas has traído, o quieres que te trate como a un niño pequeño”.

Esto ocurre, no porque nuestros padres sean malvados, sino porque a ellos también le hicieron lo mismo, y ellos vivieron eso como lo correcto, lo que corresponde. Y entonces repiten el mismo modelo. No puede ser de otra manera, porque no tienen otro modelo mental, más que el que recibieron. Esta es la razón de por qué no hemos podido tener otros modelos mentales más adaptativos, para esa nueva realidad que es la vida adulta. A esa vida adulta, la enfocamos con los mismos modelos mentales infantiles, y como empiezan a fallar, es cuando se ponen de manifiesto de manera muy clara, los déficits mentales.

Una vez que los pacientes se acercan por la consulta, es cuando se inicia la posibilidad de

ayudarles para que vivan mejor. Por supuesto esto será posible si el psicoterapeuta, desarrolla su función de manera que fomente la mutualidad, para que se establezca una relación. O dicho de otra manera, se convierta en la base segura para explorar el mundo y posteriormente ayudar al paciente a hacer el esfuerzo de co-pensar o de co-mentalizar.

En mi propuesta terapéutica, mi intento es que el paciente conozca cómo funciona su mente. Lo que busco, es que junto con el paciente, podamos pensar los pensamientos (Bion, 1966) o mentalizar (Fonagy, 2002). Cuando me refiera al pensar los pensamientos, lo haré teniendo en cuenta los aportes de Bion, cuando afirma que todos tenemos pensamientos pero no todos pueden pensar los pensamientos. Y además, como he dicho antes, pensar o mentalizar es un esfuerzo, y como tal, necesita de una gratificación, de un reconocimiento positivo.

Otra manera que utilizo, es tener en cuenta los hechos reales de la vida del paciente. Que pueda pensar sobre ellos, que pueda tomar conciencia de sus esfuerzos, que los pueda valorar en positivo. Para que al conectar con sus esfuerzos, pueda empezar a darse cuenta de que ya nos es un niño pequeño. Para que pueda integrar nuevos modelos mentales, esta vez más adaptativos a su realidad de adulto.

Yo me detengo en resaltar mucho esta actividad, porque en la vida adulta, sin esfuerzo, no conseguimos nada. Pero como no le damos el reconocimiento (Benjamin, J., 1996) positivo correspondiente, lo que hemos logrado, lo que hemos conseguido, no deja huella en nuestra mente, y por lo tanto, no estará disponible para otra oportunidad.

Para mí, esta tarea que hacemos de manera mutua, co-pensando, co-mentalizando junto con el paciente, para que podamos conocer cómo funciona su mente, cómo poder conseguir que le dé el reconocimiento positivo a sus esfuerzos por conseguir lo que necesita, es fundamental para que comience a sentirse bien. De esta manera, podrá transformar las vivencias negativas en positivas.

Esta tarea no la hago siempre de la misma manera, porque dependerá de la relación que se genere con cada paciente y en cada momento. Puedo pedirle que cuente lo que me ha

contado, pero esta vez, en positivo. Esto lo hago para que el paciente pueda pensar o mentalizar sobre lo que me ha contado de manera negativa, cuando la realidad de los hechos es positiva. Pero que el paciente no logra darse cuenta, porque no tiene los recursos mentales para poder hacerlo.

Otras veces, después de contarme algún hecho real, y relatado de manera negativa, le pido que pueda separar lo que depende de él de lo que no depende de él, para que al hacerlo pueda darse cuenta que lo que ha fallado no depende de él. Para que sea consciente de que no todo depende de él. Y de ese modo, poder ser consciente que lo que depende de él está bien hecho y que debería sentirse contento, de que podría vivir esa situación en positivo.

La idea central que propongo, es que el paciente pueda pensar, pueda mentalizar, pueda desarrollar la función reflexiva, para así poder conocer cómo funciona su mente. Y a través de esta tarea, poder restablecer los déficits, que se produjeron a lo largo de su desarrollo vital. Y como gran parte de los déficits que arrastran los pacientes, provienen de estos modelos mentales negativos, que siguen actuando en la mente de los pacientes bajo una exigencia enorme y una búsqueda de la perfección constante, poder ayudarles a pensar, a reflexionar, les permite crear nuevos modelos mentales, más adaptativos a la realidad que están viviendo.

Considero que poder lograr que los pacientes, y por extensión todos los seres humanos vivan en positivo todo lo que hacen, es la fuente del bienestar y de la felicidad. Porque lo que hacen o hacemos, solamente se consigue con esfuerzo, y ese esfuerzo necesita de un reconocimiento positivo para poder ser integrado en la mente, para lograr convertirse en un nuevo modelo mental, que sea más adaptativo, y esto producirá bienestar, tranquilidad y felicidad.

Resumiendo, podríamos decir que esta característica de nuestro funcionamiento mental, en donde predomina lo negativo, proviene de unas enseñanzas que hemos recibido de pequeños, tanto en casa, como en el colegio o en el instituto, como en la sociedad en general, donde han acentuado los comportamientos negativos, como una manera efectiva de asegurarnos nuestra supervivencia como especie. De modo que nuestra mente contiene

todos y cada uno de estos modelos mentales.

Pero al ir creciendo, y sobre todo al inicio de la adolescencia, ya nuestros cuidadores dejan de ejercer este papel y nos dejan solos, enfrentados a un mundo nuevo, diferente al infantil, pero teniendo en nuestra mente los recursos mentales válidos para la infancia. Este es el comienzo de nuestros sufrimientos, que durarán toda la vida, si es que no les ponemos solución. Y la única solución, es encontrar a otro ser humano, con el que tengamos una relación cercana, y que esté dispuesto a ayudarnos a cambiar de modelos mentales, para que sean más adaptativos a la nueva realidad. Espero que una de estas personas, podamos ser los psicoterapeutas relacionales.

REFERENCIAS

- Anderson, N. H.: (1965) Averaging versus adding as a stimulus-combination rule in impression formation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 1-9.
- Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., y Kathleen, V.: (2001) *Revue of General Psychology*, 2001, Vol. 5, Nº4, 323-370.
- Benjamin, J.: (1996) *Los lazos del amor*. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Bion, W.: (1966) *Elementos de Psicoanálisis*. Ediciones Hormé. Buenos Aires.
- Bowlby, J.: (1989) *Una base segura. Aplicaciones clínicas de una teoría del apego*. Ediciones Paidós. Buenos Aires.
- Brickman, P., Campbell, D.T.: (1971) Hedonic relativism and planning the good society. In M.H. Appley (Ed.) *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R.: (1978) Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Carlson, E.R.: (1966) The affective tone of psychology. *Journal of General Psychology*, 75, 65-78.
- Fonagy, P.: (2002) *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. Other Press. New York.
- Gilbert, A.N., Fridlund, A.J., & Sabini, J.: (1987) Hedonic and social determinants of facial display to odors. *Chemical Science*, 12, 355-363.
- Martínez Ibáñez, J.J.: (2013). *Las dos edades de la mente: Vicisitudes del funcionamiento mental*. Madrid. Ágora Relacional.
- Peeters, G., Czapinski, J.: (1990) Positive-negative asymmetry in evaluations: The distinction

- between affective and informational negativity effects. In. W. Stroebe & M. Hewstone, (Eds.) *European review of social psychology* (Vol 1, pp. 33-60) New York : Wiley.
- Skowronski, J.J., Carlston, D.E.: (1989) Negativity and extremity biases in impression formation. A review of explanation. *Psychological Review*, 105, 131-142.
- Stern, D.: (1987) *La primera relación madre-hijo*. Ediciones Morata. Madrid.
- Taylor, S.: (1991) Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 110, 67-85.
- Weiss, E.L., Longhurst, J.G., & Mazure, C.M.: (1999) Childhood sexual abuse as a risk factor for depression in women: Psychosocial and neurobiological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 156, 816-828.
- Wells, J.D., Hobfoll, S.E., & Lavin, J.: (1999) When it rains, it pours: The great impact of resource loss compared to gain on psychological distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1172-1182.

Original recibido con fecha: 1-10-2015 Revisado: 23-10-2015 Aceptado para publicación: 30-10-2015