

¿Qué es la mentalización?

«*The Audiopedia*, recurso número 1 en Youtube en todo el mundo.»

«Veamos... Este término significa...»

«Mentalización. Definición»

Para la psicología, la mentalización es la capacidad de comprender el estado mental – de uno mismo o de los demás– que subyace a cierto comportamiento. La mentalización puede verse como una forma de actividad mental que nos permite percibir e interpretar el comportamiento humano a través de la atribución de estados mentales. Por ejemplo: necesidades, deseos, sentimientos, creencias, metas, objetivos y razones. Otro término que David Wallin ha propuesto para "mentalización" es "pensar sobre el pensamiento".

Mientras que las teorías sobre la mente han estado presentes en la filosofía desde al menos Descartes, el concepto de "mentalización" emergió en la literatura psicoanalítica en 1960, y se estudió empíricamente en 1983, cuando Hans Wimmer y Joseph Perner realizaron el primer experimento para investigar cómo los niños son capaces de entender las convicciones erróneas (*false beliefs*), inspirándose en la interpretación que Daniel Dennett hizo de un conocido guiñol¹.

Este campo se diversificó a principios de los años noventa, cuando Simon Baron-Cohen y Uta Frith, basándose en los estudios de Wimmer y Perner, y otros estudiosos, los incorporaron a la investigación sobre los mecanismos psicológicos presentes en el autismo y la esquizofrenia. Simultáneamente, Peter Fonagy y sus colaboradores lo aplicaron a la psicopatología conductual, en el contexto de las relaciones de apego mal desarrolladas. Más recientemente, varios estudiosos de la salud mental, tales como Arietta Slade, John Grienberger, Alicia Lieberman, Daniel Schechter y Susan Coates, aplicaron la mentalización tanto a la investigación sobre la crianza de los hijos como a las intervenciones clínicas con padres, bebés y niños en edad temprana.

La mentalización tiene implicaciones para la teoría del apego y del desarrollo del yo. Según Peter Fonagy, los individuos con lazos de apego débiles (debido a abusos físicos, psicológicos o sexuales) pueden tener más dificultades a la hora de desarrollar la habilidad de mentalizar. La formación del apego determina en cierta forma la capacidad de mentalización en los sujetos. Los individuos con lazos de apego seguros con frecuencia han tenido un cuidador primario que tiene habilidades más complejas y sofisticadas que la media. Como consecuencia, estos niños poseen capacidades más sólidas para representar los estados de su propia mente y la de los demás. La

¹ N de la T: Se hace referencia a Punch y Judy, dos famosos personajes antagónicos del teatro de marionetas, cuyas tramas se resuelven a golpe de cachiporrazos.

exposición temprana en la infancia a la mentalización puede proteger al individuo de los trastornos psicosociales. Esta teoría aún necesita más pruebas empíricas.

«Gracias por tu atención»

«Valora, comenta y suscríbete, por favor»

Què és la mentalització?

«*The Audiopedia*, recurs número 1 a Youtube a tot el món.»

«Vejam... Aquest terme significa...»

«Mentalització. Definició»

Per la psicologia, la mentalització és la capacitat de comprendre l'estat mental – d'un mateix o dels demés – que és subjacent a cert comportament. La mentalització pot veure's com a una forma d'activitat mental que ens permet percebre i interpretar el comportament humà a través de l'atribució d'estats mentals. Per exemple: necessitats, desitjos, sentiments, creences, metes, objectius i raons. Un altre terme que David Wallin ha proposat per "mentalització" és "pensar sobre el pensament".

Mentre que les teories sobre la ment han estat presents en la filosofia almenys des de Descartes, el concepte de "mentalització" va emergir en la literatura psicoanalítica el 1960, i es va estudiar empíricament el 1983, quan Hans Wimmer i Joseph Perner van realitzar el primer experiment per investigar com els nens són capaços d'entendre les conviccions errònies (*false beliefs*), inspirant-se en la interpretació que Daniel Dennett va fer d'un conegut guinyol.²

Aquest camp es va diversificar a principis dels anys noranta, quan Simon Baron-Cohen i Uta Frith, basant-se en els estudis de Wimmer i Perner, i altres estudiosos, els van incorporar a la investigació sobre els mecanismes psicològics presents en l'autisme i l'esquizofrènia. Simultàniament, Peter Fonagy i els seus col·laboradors ho van aplicar a la psicopatologia conductual, en el context de les relacions d'afecció mal desenvolupades. Més recentment, diversos estudiosos de la salut mental, tals com Arietta Slade, John Grienberger, Alicia Lieberman, Daniel Schechter i Susan Coates, van aplicar la mentalització tant a la investigació sobre la cria dels fills com a les intervencions clíniques en parels, bebès i infants.

La mentalització té implicacions per a la teoria de l'afecció i del desenvolupament del jo. Segons Peter Fonagy, els individus amb llaços d'afecció dèbils (a causa d'abusos físics, psicològics o sexuals) poden tenir més dificultats a l'hora de desenvolupar l'habilitat de mentalitzar. La formació de l'afecció determina en certa manera la capacitat de mentalització en els subjectes. Els individus amb llaços d'afecció segurs amb freqüència han tingut un cuidador primari que té habilitats més complexes i sofisticades que la mitjana. Com a conseqüència, aquests nens tenen capacitats més sòlides per representar els estats de la seva pròpia ment i de la dels demés.

² N de la T: Es refereix a Punch i Judy, dos famosos personatges antagònics del teatre de marionetes, les trames dels quals es resolen a cop de garrotades.

L'exposició a la mentalització en la primera etapa de la infància pot protegir l'individu dels trastorns psicosocials. Aquesta teoria encara necessita més proves empíriques.

«Gràcies per la teva atenció»

«Valora, comenta i subscriu-te, si us plau»