

Peter Fonagy:

¿Qué es la mentalización?

«¿Qué es la mentalización?»

«Peter Fonagy, doctor en Psicoanálisis»

«Profesor de la cátedra Freud Memorial y director del Departamento de Investigación de Psicología clínica, educacional y de la salud en el University College, Londres. CEO en el Centro Anna Freud, Londres.»

La mentalización no es un concepto nuevo, sino que de hecho fue particular y extensamente utilizado en el siglo XIX, alrededor de 1880. Al esfuerzo realizado por la mente se le denominó mentalizar. Y la palabra se acuñó alrededor de los siglos XVI o XVII y se empezó a recuperar por parte de la comunidad neurocientífica a finales de la década de los ochenta para describir los esfuerzos realizados por un individuo por comprender a otras personas, en cuanto a sus ideas, sus sentimientos, sus deseos, sus creencias, sus anhelos..., es decir, lo que pasa por sus cabezas, ese mundo subjetivo.

Si comienzas a entender el comportamiento en términos de los sentimientos o de las ideas que los provocan, te proporciona un sentido, el comportamiento se convierte en algo significativo.

Por supuesto, los mismos procesos se aplican al comportamiento de uno mismo. ¿Por qué empezamos a utilizar el término en estos años? Bien, la disciplina neurocientífica evolucionó y nos dimos cuenta de que había regiones específicas del cerebro que estaban dedicadas precisamente a esta función, a entender el comportamiento como expresión de un estado mental. Fue algo importante. Era algo que quizás necesitábamos tener en cuenta.

Fuimos el primero grupo de investigadores en Londres en aplicar ese concepto a cómo los padres entienden a sus hijos. Es decir, que puedes entender a un niño en términos de las ideas, los sentimientos, los deseos, las creencias, los anhelos que tiene el niño y que pueden hacerte comprender por qué se comporta de una cierta manera. Esa comprensión determinará tu actitud hacia el niño. Si te planteas que, no sé..., el niño tiene la cara toda manchada de chocolate, te mira después de haber hundido la cara en la tarta de chocolate que habías hecho... ¿Y cómo interpretas las acciones del niño? ¿Como algo que ha hecho por diversión y de lo que ambos os reís? ¿O piensas que lo ha hecho porque quería estropear la fiesta de cumpleaños sin valorar todo lo que has trabajado? Cómo interpretes el comportamiento del niño condicionará por completo tu reacción. Y el niño espera tu reacción, intentando entender el significado de su acción a través de tus reacciones.

De modo que en ese pequeño intercambio hay dos personas, cada una intentando leer la mente de la otra. Sucede en un instante, en un abrir y cerrar de ojos. Tu comprensión intuitiva del niño y su comprensión intuitiva de tus reacciones pueden convertir la interacción en algo gozoso, algo que es un recuerdo que no olvidaréis en vuestras vidas, algo que seguirás recordándole. O en algo que se convierte en una fuente de ansiedad para el niño, ya que no sabe cuándo sus acciones pueden encontrarse con desaprobación y sus intenciones no ser comprendidas. La espontaneidad, así, siempre se verá como una amenaza.

A algunos padres les resulta un poco más difícil ver al niño tal como es, sus verdaderas ideas, sentimientos, creencias y deseos detrás de sus acciones. Son más proclives a atribuir al niño sus propias ideas sobre lo que el niño podría pretender conseguir. Y esto, a veces, puede ser problemático.

No creo que nadie haga esto de forma consciente. A veces... (yo lo he experimentado como padre)... A veces, simplemente estás demasiado cansado. Cuando estoy cansado o estresado, soy más propenso a sacar conclusiones sobre mi hijo y caer en el error. Para ser sincero, probablemente soy capaz de entender verdaderamente a un niño (y habla alguien que se tiene por una persona bastante sensible) un 50% de las veces. Pero creo que eso es algo que puede ser muy beneficioso para el niño. Porque en su interacción contigo podrían acostumbrarse a sentirse perfectamente comprendidos todo el tiempo. Eso tampoco les prepararía para la vida.

Creo que hay elementos muy importantes para comprender el impacto de la cultura moderna, de nuestra sociedad, en la crianza de los hijos desde el punto de vista de la mentalización. Porque lo que la mentalización, como enfoque, subraya es la naturaleza crítica de la relación entre el hijo y el padre o la madre, que los hijos están tratando de encontrarse a sí mismos, a su subjetividad, en la mente de un adulto que está ahí para ayudarle, exclusivamente –ya que la naturaleza de esa relación es una relación de apego–. Reemplazar a ese adulto con cualquier tipo de estímulo genérico, como la televisión, o algo que está suministrado por los medios de información, es potencialmente catastrófico. Porque no brindará la oportunidad para que el niño se reconozca a sí mismo. Y si pensamos que esto es importante, y yo personalmente creo que es lo más importante, hay un riesgo muy alto.

Tengo un par de ejemplos que demuestran este punto. El primero de ellos es de una edad más tardía de desarrollo. Lo que nos hemos encontrado es que durante la adolescencia –con seguridad después de los 11 o 12 años–, los agentes primarios de socialización para los niños son otros niños. Se relacionan con muy pocos adultos. Y creo que esto ha conducido a problemas sustanciales, como el incremento de la ansiedad en niñas, incremento de las conductas autolesivas, todo un abanico de problemas. Creo que también hay pruebas de que cuanto más nos centramos en la infancia, la edad más importante, en que los niños desde sus edades más tempranas necesitan que se les reconozca como niños, como individuos, más beneficios vemos en términos de que, diez años después, habrá una adolescencia menos violenta. Se

me ocurre un buen ejemplo: en Inglaterra, donde entró un gobierno que empezó a invertir mucho dinero en la atención de la primera infancia y esto condujo a un descenso de la criminalidad diez años después.

En tercer lugar, y quizás para mí lo más importante: la cantidad de tiempo que un padre pasa con su hijo es menos importante que la calidad de ese tiempo. Y de esto sabemos una barbaridad. Y la calidad de ese tiempo tiene que ver no tanto con un tiempo feliz, o agradable, o de ocio, tiene que ver con que el padre o la madre estén ahí para ayudar al niño a resolver los problemas que él por sí mismo es incapaz de resolver. Para mí, se trata de "tiempo de resolver problemas". Se trata de que los niños tengan la posibilidad de recurrir a un adulto que está ahí para ayudarles para resolver los problemas que experimentan en su interior. Si es posible preservar ese canal, entonces la calidad de la relación entre el padre o la madre y el hijo podrá cumplir con su función evolutiva. Si eso se pierde, esa persona, esa pequeña persona, se sentirá menos segura para recurrir a otras personas que le rodeen para que le ayuden con sus problemas a lo largo de su vida. Para mí, se trata de abrir la mente del niño a la idea de que pueden encontrar soluciones a sus problemas dentro de su entorno social. Eso es lo que queremos establecer en los primeros años. Si fallamos a los niños en esto dando un énfasis excesivo a los medios de comunicación, por descuido, o de mil otras formas, creo que haremos al niño más rígido, más cerrado, menos flexible, menos adaptable, con menos deseos de aprender. Después de todo, es para aprender para lo que estamos en este planeta. No somos más que máquinas de enseñar y aprender.

Peter Fonagy: Què és la mentalització?

«Què és la mentalització?»

«Peter Fonagy, doctor en Psicoanàlisi»

«Professor de la càtedra Freud Memorial i director del Departament d'Investigació de Psicologia clínica, educativa i de la salut a l'University College, Londres. CEO al Centre Anna Freud, Londres.»

La mentalització no és un concepte nou, sinó que, de fet, va ser particularment i extensament utilitzat el segle XIX, al voltant de 1880. De l'esforç realitzat per la ment se'n va dir mentalitzar. I la paraula es va encunyar al voltant dels segles XVI o XVII i es va començar a recuperar per part de la comunitat neurocientífica a finals de la dècada dels vuitanta per descriure els esforços realitzats per un individu per comprendre a altres persones, quant a les seves idees, els seus sentiments, els seus desitjos, les

seves creences, els seus anhels..., és a dir, el que passa pels seus caps, el món subjectiu.

Si comences a entendre el comportament en termes dels sentiments o de les idees que el provoquen, et proporciona un sentit, el comportament es converteix en una cosa significativa.

Per descomptat, els mateixos processos s'apliquen al comportament d'un mateix. Per què comencem a utilitzar el terme en aquests anys? Bé, la disciplina neurocientífica va evolucionar i ens vam adonar que hi havia regions específiques del cervell que estaven dedicades precisament a aquesta funció, a entendre el comportament com a expressió d'un estat mental. Va ser important. Era una cosa que potser necessitàvem tenir en compte.

Vam ser el primer grup d'investigadors a Londres a aplicar aquest concepte a com els pares entenen els seus fills. És a dir, que pots entendre un nen en termes de les idees, els sentiments, els desitjos, les creences, els anhels que té el nen i que poden fer-te comprendre per què es comporta d'una certa manera. Aquesta comprensió determinarà la teva actitud cap al nen. Si et plantejges que, no sé..., el nen té tota la cara bruta de xocolata, et mira després d'haver enfonsat la cara dins el pastís de xocolata que havies fet... I com interpretes les accions del nen? Com una cosa que ha fet per diversió i de la qual rieu tots dos? O penses que ho ha fet perquè volia esguerrar la festa d'aniversari sense valorar tota la feina que has tingut? Com interpretis el comportament del nen condicionarà completament la teva reacció. I el nen espera la teva reacció, intenta entendre el significat de la seva acció a través de les teves reaccions.

De manera que en aquest petit intercanvi hi ha dues persones, cadascuna intentant llegir la ment de l'altra. Passa en un instant, en un obrir i tancar d'ulls. La teva comprensió intuïtiva del nen i la seva comprensió intuïtiva de les teves reaccions poden convertir la interacció en una cosa divertida, una cosa que és un record que no oblidareu en la vostra vida, una cosa que seguiràs recordant-li. O en una cosa que es converteix en una font d'ansietat pel nen, ja que no sap quan les seves accions poden ser desaprovades i les seves intencions, incompreses. L'espontaneïtat, així, sempre es veurà com una amenaça.

A alguns pares els resulta una mica més difícil veure el nen tal com és, les seves vertaderes idees, sentiments, creences i desitjos, darrere de les seves accions. Són més proclius a atribuir al nen les seves pròpies idees sobre allò que el nen podria pretendre aconseguir. I això, a vegades, pot ser problemàtic.

No crec que ningú faci això de manera conscient. A vegades... (jo ho he experimentat com a pare)... A vegades, simplement estàs massa cansat. Quan estic cansat o estressat, soc més propens a treure conclusions sobre el meu fill i caure en l'error. Per ser sincer, probablement soc capaç d'entendre vertaderament un nen (i parla algú que

es té per una persona bastant sensible) un 50% de les vegades. Però crec que això és una cosa que pot ser molt beneficiosa pel nen. Perquè en la seva interacció amb tu podrien acostumar-se a sentir-se perfectament compresos sempre. Això tampoc els prepararia per a la vida.

Crec que hi ha elements molt importants per comprendre l'impacte de la cultura moderna, de la nostra societat, en la criança dels fills des del punt de vista de la mentalització. Perquè el que la mentalització, com a enfocament, subratlla és la naturalesa crítica de la relació entre el fill i el pare o la mare, que els fills estan intentant trobar-se a si mateixos, a la seva subjectivitat, en la ment d'un adult que és allà per ajudar-lo, exclusivament –ja que la naturalesa d'aquesta relació és una relació d'afecció–. Reemplaçar aquest adult amb qualsevol tipus d'estímul genèric, com la televisió, o alguna cosa que està subministrada pels mitjans d'informació, és potencialment catastròfic. Perquè no brindarà l'oportunitat perquè el nen es reconegui a si mateix. I si pensem que això és important, i jo personalment crec que és el més important, hi ha un risc molt alt.

Tinc un parell d'exemples que demostren aquest punt. El primer d'ells és d'una edat més tardana de desenvolupament. El que ens hem trobat és que durant l'adolescència –amb seguretat després dels 11 o 12 anys– els agents primaris de socialització per als nens són altres nens. Es relacionen amb molt pocs adults. I crec que això ha conduït a problemes substancials, com l'increment de l'ansietat en nenes, increment de les conductes autolesives, tot un ventall de problemes. Crec que també hi ha proves de quant més ens centrem en la infància, l'edat més important, en què els nens des que són molt petits necessiten que se'ls reconegui com a nens, com a individus, més beneficis veiem en termes que, deu anys després, hi haurà una adolescència menys violenta. Se m'acut un bon exemple: a Anglaterra, on va entrar un govern que va invertir molts diners en l'atenció de la primera infància i això va conduir a un descens de la criminalitat deu anys després.

En tercer lloc, i potser per mi el més important: la quantitat de temps que un pare passa amb el seu fill és menys important que la qualitat d'aquest temps. I d'això en sabem una barbaritat. I la qualitat d'aquest temps té a veure no tant amb un temps feliç, o agradable, o d'oci, té a veure amb què el pare o la mare hi siguin per ajudar el seu fill a resoldre els problemes que ell, per si mateix, és incapaç de resoldre. Per mi, es tracta de “temps de resoldre problemes”. Es tracta que els nens tinguin la possibilitat de recórrer a un adult que és allà per ajudar-los a resoldre els problemes que experimenten dins seu. Si és possible preservar aquest canal, llavors la qualitat de la relació entre el pare o la mare i el fill podrà complir amb la seva funció evolutiva. Si això es perd, aquesta persona, aquesta petita persona, se sentirà menys segura per recórrer a altres persones que l'envolten perquè l'ajudin amb els seus problemes al llarg de la seva vida. Per mi, es tracta d'obrir la ment del nen a la idea que pot trobar solucions als seus problemes dins del seu entorn social. Això és el que volem establir en els primers anys. Si fallem als nens en això donant un èmfasi excessiu als mitjans de comunicació, per descuit, o de mil maneres diferents, crec que farem el nen més

rígid, més tancat, menys flexible, menys adaptable, amb menys desitjos d'aprendre. Després de tot, som en aquest planeta per aprendre. No som més que màquines d'ensenyar i d'aprendre.