

MENTALIZAR

Ps. Pía Varela Eterovic,

Directora Postítulo en Psicoterapia Psicoanalítica Focal, Corporación Salvador

Cuando hablamos de mentalización nos referimos a la capacidad psicológica para tener en mente estados mentales -los propios y los de otros- y entender cómo éstos afectan nuestras emociones, pensamientos y acciones. La mentalización nos permite establecer y mantener buenas interacciones y relaciones. Es esencial en nuestra capacidad para regular afectos y en la consolidación de un Self agente. Cuando la capacidad para mentalizar de una persona es robusta, está en mejores condiciones para enfrentar circunstancias adversas y desafíos durante la vida. Por esto se asocia la mentalización con la resiliencia.

En palabras de Peter Fonagy, mentalizar alude a la capacidad de “tener la mente y el corazón en mente” y de “poder mirarse desde afuera y mirar a otros desde adentro”.

La mentalización ha adquirido una gran relevancia clínica y teórica en la última década, no sólo porque ha ido integrando los resultados de la investigación empírica con la teoría y práctica psicoanalítica, sino porque también ha permitido desarrollar un abordaje psicoterapéutico efectivo para pacientes que sufren graves problemas en la regulación de sus afectos, conductas impulsivas y problemas interpersonales. También se ha visto que el déficit en la mentalización está asociado a patologías como depresión, trastornos de ansiedad y trastornos psicosomáticos.

La mentalización se desarrolla en la experiencia de ser y sentirse entendido por otro. Inicialmente vamos formando y encontrándonos con nuestra mente en la mente en la mente de nuestros cuidadores primarios. El proceso requiere que padres y madres puedan reflejar adecuadamente los estados mentales del infante, permitiéndole organizar su experiencia y constituir un sentido de Self psicológico. Sin esta experiencia, el desarrollo psicológico y la capacidad para mentalizar adecuadamente resulta interferida.

Por fortuna, este proceso tiene nuevas oportunidades de desarrollo a lo largo de la vida con otras figuras de apego en la medida en que estos nuevos vínculos logren brindar esta experiencia. La relación psicoterapéutica puede ofrecer este desarrollo cuando es adecuadamente propuesta por un terapeuta sensible y conocedor de esta dimensión del desarrollo psicológico. El vínculo terapéutico con estos pacientes debe tener ciertas características que permitan que el paciente, junto a su terapeuta, pueda explorar sus experiencias, su mente y así poder considerar de mejor manera las emociones, pensamientos y acciones que surgen en las interacciones.

Conoce nuestro programa de formación en www.corporacionsalvador.cl

Abiertas las postulaciones para la versión 2021-2023 que se iniciará en marzo.

*La Ps. Pía Varela realizó el entrenamiento en Terapia Basada en la Mentalización en el Anna Freud Centre, Londres.