

Conferencia: “*Interpretando el pájaro Dodo*”¹: Especulaciones acerca de un mecanismo de enfermedad y del mecanismo de la cura”.

Peter Fonagy (UCL, UK)

1st International Congress of Mentalization Based Therapy. Londres, 9 de Noviembre del 2013.

Reseña: Nicolas Lorenzini

Desde 1975 existen numerosos meta-análisis que muestran la equivalencia de los enfoques teóricos y técnicos a la hora de evaluar la eficacia de las distintas psicoterapias. En términos de eficacia, no hay ninguna psicoterapia mejor que otra. Y sin embargo, las psicoterapias son bastante distintas una de otra.

Aun así, existe mucha literatura acerca de los factores comunes en psicoterapia. El factor común paradigmático es la relación terapéutica. Estudios que muestran mediciones de alianza terapéutica y nivel sintomático, sesión a sesión en varias psicoterapias y trabajando con diversos diagnósticos, muestran consistentemente que la calidad de la relación terapéutica al final de una sesión, predice la mejoría sintomática registrada durante la sesión siguiente. Ya lo dijeron Dickon Bevington y Peter Fuggle esta mañana, la hora terapéutica es una oportunidad para abrir un proceso de aprendizaje social.

Las ideas de György Gergely pueden sernos útiles para entender porque funciona la psicoterapia. ¿Por qué es que una buena relación terapéutica produce remisiones sintomáticas?

Siempre desde una perspectiva evolutiva, hemos visto cómo el psicoanálisis nos ha enseñado de los instintos, de sexualidad y agresión; están también los avances más contemporáneos del apego. Sin embargo, es decepcionante que las experiencias tempranas fallen consistentemente en predecir las vicisitudes del apego posterior de un sujeto. Estadísticamente,

¹ http://en.wikipedia.org/wiki/Dodo_bird_verdict

pese a que el apego actúa como un confiable mediador² entre la calidad de la relación terapéutica y los resultados de una psicoterapia, el estilo de apego por sí sólo no es capaz de explicar la causa del éxito o fracaso de la psicoterapia. El trabajo de Gergely nos centra en la función evolutiva de la comunicación, en la necesidad del ser humano de comunicarse.

En un grupo humano las herramientas se acumulan y se transmiten intactas entre una generación y otra, a menos que una nueva herramienta reemplace a otra obsoleta y continúe incrementando el bagaje cultural de la especie. El aprendizaje cultural es aprendizaje social.

El argumento de Gergely es que debe haber un mecanismo evolutivo que nos permita abrirnos a la comunicación, como una estrategia de supervivencia de la especie. Un mecanismo evolutivo no sólo para abrirnos a la comunicación, sino para necesitarla.

Ahí está el lugar para su teoría de la pedagogía natural: como rasgo evolutivo de nuestra especie, hemos desarrollado la capacidad para aprender y enseñar nuestro bagaje cultural. Los infantes tienen una capacidad evolutiva para aprender de quienes pueden confiar.

Esta capacidad es gatillada por las llamadas “señales ostensivas”, concepto utilizado primero por Bertrand Russel de manera más general, pero que nosotros hemos acotado al proceso mediante el cual se desencadena una tipo especial de atención: cuando ciertas señales, determinadas evolutivamente, son emitidas.

Tales señales son particulares a la especie; en un comienzo no-verbales, como el contacto ocular, el tomar turnos o el reaccionar a una contingencia. Cuando uno asume esta posición pedagógica, la desarrolla a través de estas señales que, aunque variadas, tienen elementos en común: el ayudar a un individuo, con el cual se interactúa contingentemente, a sentirse reconocido como un sí-mismo. Así, cuando alguien es reconocido como agente, esa persona experimenta que lo que el otro le transmite es interesante o incluso necesario. El aprendizaje así adquirido es no sólo útil, sino también generalizable a otros contextos. Se convierte así en un conocimiento relevante que pasa a ser parte del comportamiento.

² <http://psychosocial-intervention.elsevier.es/es/efecto-supresion-mediacion-el-contexto/articulo/90197222/>

Y eso es precisamente lo que intentamos lograr en psicoterapia: un cambio del paciente, no sólo en el comportamiento con el terapeuta, sino con aquello que sucede afuera de la sesión. El concepto de “señal ostensiva” juega ese papel en psicoterapia.

Pero ¿qué tiene que ver esto con el apego?

Ya sabemos el mecanismo del apego: la exposición a una amenaza genera estrés y temor, lo que activa el sistema de apego que a su vez provoca la búsqueda de proximidad con otro y la búsqueda de la regulación emocional a través de un vínculo con ese otro. Y quisiera agregar a este mecanismo que, además de un vínculo regulador de la afectividad, se desarrolla la confianza epistémica con ese otro.

Estudios realizados muestran que el estilo de apego de un infante con su madre, predice su capacidad de creer la información transmitida por ella. La seguridad del apego aumenta la probabilidad de confiar en el emisor de una comunicación cuando esta comunicación es lo suficientemente creíble. Al mismo tiempo, la seguridad del apego aumenta la confianza en la propia experiencia y creencias. El apego evitativo aumenta la probabilidad de desarrollar desconfianza epistémica. A su vez, el apego ansioso provoca una sobre-confianza en la figura de apego. El apego desorganizado, basado en una experiencia de una relación persistentemente asonante con la figura de apego, no confía ni en la figura de apego ni en extraños. Ni en uno mismo, lo que es un dilema terrible.

El apego inseguro implica una búsqueda constante de un otro quien pueda confirmar y validar nuestra experiencia interna. Eso es lo que yo llamo un estado de hipervigilancia epistémica. Por el contrario, cuando la confianza epistémica esta bien establecida, las señales ostensivas abren la puerta al aprendizaje generalizable, a través de la puesta en juego de un tipo especial de atención.

Existen amplias diferencias entre distintos comunicadores en su capacidad de provocar un estado de confianza epistémica. Los comunicadores efectivos, a través del uso de las señales ostensivas, crean la ilusión en cada miembro de su audiencia de que están siendo reconocidos: miran a la audiencia, se refieren a los temas de interés de la audiencia, le

comunican a la audiencia que son capaces de entender el mundo desde su punto de vista, le reflejan a la audiencia sus preocupaciones, etc.

La implicancia clínica de estas ideas es que la adversidad social a la que la mayoría de nuestros pacientes han sido sometidos, provoca la destrucción de la confianza en el conocimiento social. Esa falta de confianza los convierte en pacientes difíciles de alcanzar, casi impenetrables. No pueden cambiar, pues no creen que lo que nosotros podamos hacer en terapia será relevante para ellos.

Los trastornos de la personalidad no son fallas de la personalidad *per se*, sino una rigidez e impermeabilidad a la comunicación social, ya sea de la pareja, del terapeuta o del profesor, debida a la sensación permanente de desconfianza epistémica o de hipervigilancia epistémica.

La mentalización no es entonces un factor común en las psicoterapias porque necesitamos aprender de nuestra mente y de la de los demás. La mentalización es más bien una señal ostensiva. Es una forma de hacer que nuestros pacientes sientan que pueden permitirse el funcionamiento de la capacidad y del deseo evolutivo por aprender acerca del mundo social. La mentalización abre la posibilidad de utilizar esta herramienta biológica de transmisión de información.

¿Qué pasa entonces con las 1.246 psicoterapias reconocidas por la APA? Todas estas psicoterapias tienen en su base un modelo de la mente, un modelo de la interacción, un modelo de la disfunción subyacente, y un set de herramientas técnicas. Sin embargo, todas estas psicoterapias son eficaces pues poseen un elemento que hace sentir a los pacientes que están siendo entendidos, que se valida la experiencia subjetiva del paciente.

La psicoterapia es, en resumen, una forma de restablecer la confianza epistémica para lograr que los pacientes puedan fiarse de la información del mundo social en el cual están inmersos, no por el contenido específico aprendido en terapia. La psicoterapia es efectiva en tanto abre al paciente la capacidad de aprender del mundo social .Y en tanto es capaz de comunicar un contenido confiable y basado en la evidencia, pero también de reconocer que el paciente está en una mejor posición para dar cuenta de su mundo interno, para así ayudarlo a recuperar la confianza en sus propios estados mentales.

La recuperación de la capacidad de aprender del mundo social en terapia, es necesariamente generalizable en otros contextos. Eso implica un potencial para mejorar las relaciones sociales, crear nuevas, y continuar ampliando la confianza en un círculo virtuoso.

Una implicación importante es que, en MBT y otras terapias, nada mejora en la sesión terapéutica, sino que durante ésta solamente se inicia un ciclo de confianza epistémica, se intenta cambiar la posición epistémica del sujeto. En psicoterapia se intenta mover al paciente desde un estado de hipervigilancia epistémica enraizada en el apego desorganizado, a un estado de mayor voluntad para aprender del mundo social, a abrirse a ese mundo.

Eso explica que la medición de la alianza en una sesión, predice cambios sintomáticos en la sesión siguiente: porque el paciente ha adquirido nueva información acerca de su mundo social que ha resultado relevante y ha cambiado su comportamiento.

Sin embargo, es importante reconocer que la perspectiva basada en la mentalización, que es la herramienta con la cual contamos, es por excelencia una forma de poner al paciente en contacto con su capacidad de agente. Nuestra perspectiva es capaz de hacer sentir al paciente que nosotros, como terapeutas, tenemos su mente en la nuestra, y eso es lo que en conclusión es efectivo en las terapias psicológicas.

Nota: una presentación similar a esta conferencia de Peter Fonagy será publicada en la Hemeroteca de la página web de la Asociación Internacional para el Estudio y Desarrollo de la Mentalización (<http://asociacion-mentalizacion.com/>).