

Estados mentales y ciencia cognitiva: un marco post-sistémico para el trabajo relacional en violencia

Esteban Laso¹

“Algunos han especulado, señor, que la diferencia de método puede radicar en que usted carece de método”.

El padre Brown no dijo nada; se removió un poco, como cabeceando sobre la estufa, y musitó: “¿Qué cosa? Ah, sí, la ausencia de método... Ausencia de mente, también, me temo...”²

La necesidad de una teoría global

Pese a su ingente volumen teórico, la terapia familiar carece aún de una teoría explicativa de las interacciones humanas. Aunque conscientes de la “danza de la familia”, los terapeutas no sabemos todavía por qué cada miembro sigue al pie de la letra una pauta invisible pero ineluctable, cómo es que percibe mínimos cambios de estado de ánimo en sus familiares y actúa concomitantemente o qué le lleva a reaccionar automáticamente a la menor provocación. Nos hace falta una *teoría de la mente* que complete las teorías de la etiología de los problemas y su solución³. Del mismo modo, necesitamos una idea de los *mecanismos causales*⁴ que subyacen al establecimiento de pautas de interacción patológicas.

La tajante separación entre lo “intrapésico” y lo “relacional”, en su momento fructífera, ha devenido en una virtual cárcel del pensamiento sistémico; en cuanto franqueamos el umbral del individuo y la aplicabilidad de las técnicas relacionales nos cruzamos de brazos o apelamos al psicoanálisis, la “teoría del niño herido” u otras metáforas sugeridas pero vagas y fantasiosas. El abismo entre individuo y sistema se

¹ Master en Terapia Cognitivo-Social (U. de Barcelona); Master en Terapia Familiar Sistémica (Hospital de St. Pau-U. Autònoma de Barcelona); Phd (C) en Psicología Social (U. Autònoma de Barcelona). estebanlaso@gmail.com

² Traducido de “*The secret of Father Brown*”; en *The Complete Father Brown*, G. K. Chesterton, Penguin, 1981, p. 463.

³ Arkowitz, H., Beutler, L., et al (eds.); *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*; Springer, New York, 1989.

⁴ Elster, J.; *Tuercas y tornillos*; Gedisa, Barcelona, 2003.

reproduce en la discrepancia entre constructivistas y construccionistas⁵ o entre estratégicos y simbólico-experienciales.

Al propio tiempo, el conjunto de disciplinas que integran la “ciencia cognitiva” (informática, filosofía, psicología cognitiva, etología, neurociencia) han convergido hacia descubrimientos paralelos a los sistémicos –pero, esta vez, con firmes cimientos experimentales y evolutivos. La integración de estos hallazgos es todavía tentativa⁶ pero promete una teoría global de la experiencia y el cambio humanos capaz de resolver los problemas prácticos más habituales en el trabajo con violencia.

Trabajar con agresores: *burn-out* y supuestos cuestionables

Muchos interventores encuentran difícil escuchar a los agresores sin sentir indignación, ira, temor o desesperación. Sus repugnantes actos los intimidan, molestan o distancian. Se dedican a discutir con ellos –o, en términos más sistémicos, a “deconstruir las narrativas dominantes”⁷. Trabajar con toda la familia también facilita el pasar por alto la perspectiva del agresor. En un sentido profundo y literal, la violencia *quema* a los interventores.

Otra fuente de desesperanza terapéutica es la conducta aparentemente incomprensible de la víctima de la agresión luego de acercarse a los sistemas legales o de salud para denunciar a su pareja. Se extienden boletas de auxilio, se inician diligencias indagatorias, se ofrece a la mujer un refugio, se llama al marido a declarar o a terapia; los engranajes de la justicia, con su peculiar inercia, echan a andar. De repente, la mujer se arrepiente y solicita al juez la anulación del proceso; si el hombre ha sido encarcelado, ruega por su libertad y va a visitarlo llevándole comida y ropa. El juez, pasmado, le advierte sin éxito que si lo deja salir su marido volverá a agredirla; el ciclo empieza otra vez.

Los terapeutas suelen enfadarse con estas mujeres; creen haber perdido el tiempo y se sienten defraudados de su “estupidez” o (en palabras más benignas aunque

⁵ Gergen, K.; *Realidades y relaciones*; Paidós, Barcelona, 1996; *El Yo saturado*; Paidós, Barcelona, 1992; Anderson, H.; *Conversación, lenguaje y posibilidades*; Amorrortu, Buenos Aires, 1999; Laso, E., Ponce, A. y Jubes, E.; *Construccionismo y constructivismo: dos extremos de la cuerda floja*; Boletín de Psicología, No. 69, Dic. 2000.

⁶ Fishbane, M. D.; *Wired to Connect: Neuroscience, Relationships, and Therapy*; Family Process; Sep 2007; 46 (3); pg. 395; Luffiego García, M; *Reconstruyendo el constructivismo: hacia un modelo constructivista del aprendizaje de conceptos*; *Enseñanza de las ciencias*, 2001, 19 (3), 377-392.

⁷ Payne, M.; *Terapia narrativa*; Paidós, Barcelona, 2002.

eufemísticas) “codependencia”. Las riñen, amenazan y dan ultimátums (“si usted vuelve con él no podré atenderla más”), sosteniendo el ciclo y dejándolas aún más solas e indefensas que antes. Lo sepan o no, parten de dos supuestos cuestionables.

El primero, que persiste en la relación violenta por su “baja autoestima”⁸. ¿Por qué, si no, se dejaría alguien maltratar a tal punto sin rechistar? Proceden a “elevar” el autoestima de la víctima, a invitarla a “grupos de apoyo” para que “se empodere” de su vida... Aunque en otro contexto, la investigación indica que el intervenir directamente sobre el autoestima no es sólo inútil sino contraproducente⁹: genera expectativas irreales de la propia competencia y descuida el desarrollo de mejores estrategias para afrontar los problemas. La mujer que acude a consulta porque su marido la maltrata regresa a casa con dos problemas: el maltrato y su “baja autoestima”.

El segundo, que lo que estas mujeres sienten por sus parejas no es “amor” –al menos, no del “verdadero”¹⁰: “¿Cómo puede ser amor algo que te destruye?” Lo tachan de “codependencia”, “obsesión”, “fijación” e intentan convencer a la mujer de que sus sentimientos se equivocan, de que debe dejar a su pareja “por su propio bien” y exorcizar su amor a través de la terapia. Así, se erigen en árbitros de sus emociones, la confunden y alienan de sí misma y del apoyo terapéutico. No se dan cuenta del daño que esta intervención produce; tarde o temprano, la mujer se dirá: “si estoy errada en algo tan intenso y profundo como el amor que siento, ¿no estaré equivocada en todo lo demás? ¿No será que mi vida es un gigantesco error? ¿Qué puedo haber hecho, qué defecto tengo que me hace tan inútil?”

La técnica desplaza a la persona

Estos terapeutas se enfocan únicamente en qué hacer para que las personas cambien de opinión: el marido ha de admitir que es “machista”, la mujer que es “codependiente”. Se esmeran en atravesar este *impasse* mediante técnicas más eficaces o “poderosas” para influir a los otros. El mundo “psi” bulle de cursos, seminarios y manuales que

⁸ Sanmartín, J.; *El laberinto de la violencia*; Ariel, Barcelona, 2004.

⁹ Phillips, M.; *All Must Have Prizes*; Warner, Londres, 1998; Seligman, M.; *Learned Optimism*; Free Press, New York, 1998; Dweck, C.S.; *Caution: Praise can be dangerous*; American Educator, 1999, 23 (1), 4-9.

¹⁰ Bottinelli, M. C.; *Herederos y protagonistas de relaciones violentas*; Lumen, Buenos Aires, 2000.

responden a la pregunta más frecuente de quienes los consultan: “¿Qué debo hacer en tal y cual caso?”

Sin embargo, y como lo señala Michael Lambert¹¹, el enfatizar esta pregunta puede descuidar otra mucho más importante: “¿Qué *me* sucede cuando trabajo en y con violencia? ¿Por qué me resulta tan difícil?” El centrarse en *la técnica* nos hace descuidar a *la persona*¹².

Aquí descansa el secreto para abordar constructivamente la violencia: que el operador convierta sus incomodidades en recursos y se aproxime a las personas o las familias *empleando de forma positiva su propio malestar*. Ha de adoptar la postura más adecuada –cómoda, flexible, positiva, firme- para acoger la violencia y sus vicisitudes; y operar a partir de ella integrando fluidamente diferentes técnicas bajo una misma lógica –a la manera del arte marcial *aikido*. De este modo no sólo alcanza resultados mejores sino que, ante todo, se inocula contra el principal riesgo del trabajo con la violencia, el *burn-out*.

Esta postura nace de una visión distinta y novedosa de la violencia y el papel del terapeuta: la gestión de los estados mentales interpersonales.

Más allá de la sistémica: la naturaleza indiferenciada de la mente

El punto de partida es el trabajo de Gottman¹³, que ha desarrollado un modelo no lineal que permite predecir con gran exactitud si una pareja dada se divorciará o no en virtud de una sola entrevista en la que mide (entre otras variables) sus cambios fisiológicos y los coloca en un gráfico conjunto, revelando patrones abstractos y permanentes que diferencian las parejas inestables de las estables. Se ha plasmado matemáticamente (al menos un aspecto de) la danza de la pareja en el momento-a-momento, añadiendo carne empírica al esqueleto metafórico de la teoría de sistemas y vinculando causalmente los estados “intrapésicos” de cada miembro con sus acciones y reacciones hacia el otro.

¹¹ Lambert, M.; *Manual-Based Treatment and Clinical Practice: Hangman of Life or Promising Development?*; *Clinical Psychology: Science and Practice*; 5 (3), 1998.

¹² “Many family therapists, focused on intergenerational patterns or jujitsu-like therapeutic maneuvers, were never taught to keep alive a running internal dialogue”; Taffel, R.; *In praise of countertransference*; *Family Therapy Networker*, 1993, 1, 52-57.

¹³ Gottman, J., et al; *The Mathematics of Marriage: Dynamic Nonlinear Models*; The MIT Press, Massachusetts, 2002.

En este texto se propone que el siguiente paso en esta integración consiste en trascender un viejo supuesto filosófico infiltrado en la psicología y la psicoterapia: que la mente está compuesta de procesos *que pueden separarse y distinguirse en esencia* (no sólo con fines pedagógicos). La distinción platónica entre Intelecto, Apetito y Cólera o Ánimo¹⁴ o la católica entre “memoria”, “entendimiento” y “voluntad” se reciclan, en la psicología, al separar la cognición de la conación y el afecto o las “creencias” de las “emociones”¹⁵ –para tener que juntarlas luego laboriosamente.

La observación desapasionada, por el contrario, muestra que *la vida mental es primariamente indiferenciada*: una sucesión de contenidos que se separan progresiva y efímeramente de un trasfondo amorfo y difuso en función de la atención que se les preste -como olas que se destacan sobre el mar a la luz de un faro¹⁶. Palabras y símbolos permiten guiar la atención, seleccionar algunos contenidos y “empacarlos” para contrastarlos con otros. Así, la mente es un orden que se autoorganiza diferenciando sus propios contenidos a partir de la atención mediada y favorecida por la simbolización¹⁷.

Como la meditación es sencillamente la contemplación activa y aceptante de los procesos de la propia mente, la literatura mística ha reconocido este hecho desde siempre: “Por eso el Sabio permanece en los asuntos del no-hacer y enseña sin palabras”¹⁸; “un pensamiento es como el torrente de un río incapaz de detenerse; ni bien se ha producido se rompe y desvanece”¹⁹; “las ideas tienen un objeto, pero el objeto de las ideas no se puede expresar con palabras”²⁰.

Bateson prefiguró este hallazgo en el seno de la sistémica al hacer hincapié en la indisolubilidad entre mente y ambiente²¹; pero sobre todo se puede rastrear en celeberrimo “Trazad una distinción” de Spencer-Brown²² y en el “Postulado

¹⁴ *República*, §435-441.

¹⁵ Beck, A.; *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*; Meridian, New York, 1976.

¹⁶ Laso, E.; *Estética y conocimiento encarnado: en defensa de la metafísica*; trabajo de Investigación no publicado; Doctorado en Psicología Social: U. Autónoma de Barcelona, 2002.

¹⁷ “Los fenomenólogos dicen que la consciencia es siempre intencional cuando... lo único que pueden afirmar es que la consciencia no puede definirse a sí misma si no determina un objeto”. Munz, P.; *Cuando se rompe la rama dorada*; Fondo de Cultura Económica, México, D. F., 1986.

¹⁸ Neubauer, R., y Gangotena, S. (eds.); *Dao De Jing*; Universidad San Francisco, Quito, 2007; §II.

¹⁹ Traducido de “*The Path of Light*”, en Happold, F. C.; *Mysticism: a Study and Anthology*; Penguin, Londres, 1973; p. 163.

²⁰ Preciado, I. (trad.); *Zhuang Zi*; Kairós, Barcelona, 1996; p. 146

²¹ Bateson, G.; *Una unidad sagrada*; Gedisa, Barcelona, 1999.

²² Spencer-Brown, G.; *Laws of Form*; Cognizer Co., Portland, 1994; Flemons, D.; *Completing Distinctions*; Shambhala, Boston, 1991.

Fundamental” de la teoría de los constructos personales de Kelly²³: ambos imaginan la mente como un “caos primordial” que se ordena a sí mismo mediante distinciones dicotómicas.

Estados mentales y estrategias

Este paradigma emplea dos conceptos fundamentales:

- *Estado mental*²⁴: la totalidad de la experiencia en un momento dado;
- *Estrategia*: un conjunto coherente de acciones para gestionar los estados mentales.

En cada instante me encuentro en un *estado mental* determinado compuesto por *la totalidad de mi experiencia* siempre cambiante. Este estado mental me informa continuamente *cómo estoy*; es mi percepción no sólo del mundo sino, ante todo, de mí mismo en relación con él. Así como no se puede “no actuar” –pues incluso no hacer nada es decidir no comportarse, no se puede no estar en un estado mental.

Bajo cada estado mental hay una “postura”, una tendencia a actuar de determinado modo. Si me fijo cuidadosamente descubro que me siento “seguro”, “nervioso”, “activo”, “apático”, “displicente”, “ensimismado”... Esta tendencia (o “sensación sentida”²⁵), que no puedo cambiar a voluntad, me prepara para comportarme de una forma coherente con mi experiencia del mundo. Como afirma la teoría de la enacción²⁶, el significado es inseparable de la acción en el mundo realizada por un cuerpo.

En último análisis, ningún estado es totalmente igual a otro; por consiguiente, *un estado mental es esencialmente inefable*. Puedo describir una porción de mi estado mental pero nunca su globalidad (pues tendría que observarlo desde “fuera” de mí, lo que es

²³ Kelly, G.; *The Psychology of Personal Constructs*. W. W. Norton & Co., New York, 1955; Maher, B. (ed.); *Clinical Psychology and Personality: the Selected Papers of George Kelly*; Krieger, New York, 1979.

²⁴ Esta noción se deriva de Munz, P., op cit.; Horowitz, M. J.; *Introduction to Psychodynamics. A New Synthesis*; Basic Books, New York, 1988; Dimaggio, G., y Semerari, A.; *Los trastornos de la personalidad*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 2008. Cf. con los “estados del *self*” en Ryle, A., y Kerr, I.; *Introducing Cognitive-Analytic Therapy*; Wiley, New York, 2002.

²⁵ Gendlin, E.; *El focusing en psicoterapia*; Paidós, Barcelona, 1999; Alemany, C.; *Psicoterapia experiencial y focusing*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997.

²⁶ Niedenthal, P., et al; *Embodiment in attitudes, social perception and emotion*; Personality and Social Psychology Review, 9, 184-211. Cf. con el “marcador somático”: Damasio, A.; *El Error de Descartes*; Crítica, Barcelona, España, 2006.

absurdo). Pero lo hago contrastando esa porción con un trasfondo imposible de transmitir –y que, de hecho, se me escapa cada vez que intento aprehenderlo.

No soy capaz de controlar directamente los contenidos de mis estados mentales: *pensamientos, emociones, sensaciones, etc., no están sujetos a la voluntad*. Lo único que puedo controlar es *mi atención*. Puedo decidir *mirar más de cerca* una parte de mi estado global, lo que la hace “crecer”: se amplían los contrastes entre ella y sus vecinos; aquella engorda hasta ocupar el centro de mi experiencia y estos se desenfocan hasta confundirse con el nuboso trasfondo. Por ende, todo estado mental es infinito: mi exploración nunca puede agotar sus matices.

Precisamente es la atención la estrategia básica: he aprendido a gestionar mis estados mentales *prestando atención* a lo que me interesa o se me impone y sobre todo *retirando mi atención selectiva y voluntariamente* de lo que no deseo ampliar. Esta desatención selectiva²⁷, plasmada en diversas estrategias evitativas, es la fuente del sufrimiento y los desórdenes.

Símbolos y “funciones de estado”

En la percepción externa podemos cotejar simultáneamente las entradas de diversas modalidades sensoriales y secuencialmente entradas de una modalidad consigo misma. Cada modalidad (vista, oído, tacto...) circula por un “canal” neuronal distinto y arriba a zonas específicas del cerebro; no afecta a la totalidad del sistema nervioso. Nuestra percepción del mundo interior, en cambio, es una “función de estado”²⁸: los neurotransmisores, hormonas y zonas que la gestionan modifican el funcionamiento global del sistema nervioso, no sólo una de sus partes. Cuando estoy triste toda mi experiencia se tiñe de tristeza; como decía Wittgenstein, “el mundo del pesimista es otro que el del optimista”. Para saber cómo estoy tengo que comparar un estado mental con otro que traigo a la memoria; la comparación simultánea es imposible –dos estados no pueden darse al mismo tiempo; y el recuerdo nunca es preciso porque transcurre *dentro* (no en lugar de) de mi estado actual.

²⁷ Barton Evans III, F.; *Harry Stack Sullivan*; Routledge, Londres, 1996; Gustafson, J.; *Very Brief Psychotherapy*; Routledge, New York, 2005.

²⁸ Solms, M., y Turnbull, O.; *El cerebro y el mundo interior*; Fondo de Cultura Económica, México DF, México, 2004.

Para ubicarme en el exterior tomo como referencia mi propio cuerpo y objetos que apuntan direcciones y distancias; en mi mundo interno uso símbolos²⁹. Estos me permiten destacar un aspecto de mi estado mental por encima del trasfondo y evocarlo a voluntad (prestando atención al símbolo y dejando que se apodere de mí), convirtiéndolo así en un punto de referencia estable, una permanencia por encima del cambio que constituye mi experiencia. Al prestar atención a un símbolo revivo parcialmente el estado mental que la caracterizó en mi experiencia: es esta “sensación sentida” la base del acto de entender y otorgar significado³⁰.

Simbolizar un aspecto de mi estado mental supone prestarle atención; a su vez, la atención modifica inevitablemente mi estado mental amplificando aquello a lo que miro. Por otra parte, los “hitos” que construyo simbolizando mis estados mentales también van cambiando a medida que los voy evocando mientras me encuentro en otros estados. Y finalmente, dado que, *per se*, es inefable, el estado mental mismo cambia al cristalizarse en símbolos cada vez más apropiados y precisos; hay retroalimentación entre el estado mental, el símbolo y la atención. La incapacidad de cambiar, el estancarse la mente en un estado que quisiéramos abandonar, acompaña generalmente a los trastornos psicológicos.

Estados mentales, emociones y neuronas espejo

No hay que confundir el estado mental con las emociones o estados de ánimo. Decir “me siento triste” no describe en absoluto mi estado; a lo sumo, indica cómo *no* me siento. La tristeza no es la totalidad del estado, únicamente uno de sus componentes. Pero señalar un día lluvioso añadiendo “así estoy” o decir “es como si estuviera corriendo en el fondo del mar” transmite una *imagen*, una sensación que podemos compartir a poco que la imaginemos. Esta es la base de la *empatía* y de las intervenciones que favorecen la diferenciación de los estados mentales³¹.

La evolución ha sintonizado exquisitamente a los seres humanos con los estados emocionales de sus congéneres. A nuestros antecesores (y a los actuales primates) les

²⁹ Gärdenfors los llama *detached representations*: Gärdenfors, P.; *How Homo Became Sapiens*; Oxford University Press, New York, 2006.

³⁰ Lakoff, G., y Johnson, M.; *Metáforas de la vida cotidiana*; Cátedra, Madrid, 1986.

³¹ Bohart, A., y Greenberg, L.; *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*; APA, New York, 1997.

era imprescindible coordinar sus acciones rápida y eficazmente y predecir las conductas de los otros, sobre todo en cuanto a la amenaza y la dominancia. Se ha detectado en primates y humanos un sistema llamado “neuronas espejo”³² que se activa no sólo cuando el sujeto realiza una acción intencional sino cuando *mira a un congénere realizarla*. Uno de sus descubridores postula que este sistema subyace a la empatía pues nos permite experimentar vicariamente los estados emocionales de otros seres humanos simulándolos en nuestro propio organismo³³. En otras palabras, para entender a otro nos ponemos en su lugar experiencial y automáticamente. Nuestra comprensión de los demás, por ende, no nace de entender sus palabras *sino de reproducir sus estados mentales*³⁴.

Estados mentales intersubjetivos: nunca sabemos cómo estamos

Toda conducta es también un mensaje; todo estado mental es intrínsecamente intersubjetivo. “No se puede no comunicar”³⁵; tampoco se puede hallar un estado mental independiente o aislado del contexto social. Incluso cuando estoy a solas me apoyo en las relaciones que aprecio y necesito. (Otra forma de decir lo mismo es que uno “no puede no comunicar” consigo mismo)³⁶.

La intersubjetividad –que el “¿quién soy yo?” dependa del “¿quién eres tú?”- tiene raíces genéticas y sólidos apoyos empíricos. Aprendemos a diferenciar y simbolizar nuestros estados mentales gracias a la interacción con nuestras figuras de apego: al imitar nuestros gestos y tratar de adivinar lo que nos sucede nos sirven de “espejo”, reflejando nuestros estados y asociándolos con determinadas expresiones, símbolos y configuraciones relacionales³⁷. De este modo creamos una “teoría de la mente” que explica sus actos en función de sus intenciones, para nosotros invisibles, y otorga lógica a sus palabras y conductas –y también a las nuestras. Con esta “teoría de la mente” organizamos nuestra vida interior estableciendo causas y consecuencias entre sucesos

³² Gallese V., Eagle M.E., and Migone P.; *Intentional attunement: Mirror neurons and the neural underpinnings of interpersonal relations*; J. of the American Psychoanalytic Association, 2007, 55: 131-176.

³³ Gallese V.; *Empathy, embodied simulation and the brain*. Journal of the American Psychoanalytic Association, 2008, 56:769-781.

³⁴ Cf. la “socialidad” de George Kelly, op. cit.

³⁵ Watzlawick, P., et al; *Teoría de la comunicación humana*; Herder, Barcelona, 1995.

³⁶ Cf. Andersen, T.; *El equipo reflexivo*; Gedisa, Barcelona, 1994.

³⁷ Fonagy, P.; *The developmental roots of violence in the failure of mentalization*; en Pfafflin, F. y Adeshad, G.; *A matter of security*; Jessica Kingsley Publishers, New York, 2003.

del mundo y estados mentales. Aunque todavía no haya consenso al respecto, la investigación sugiere que, en el desarrollo del bebé, el “tú” viene antes que el “yo”³⁸; esto es, que para poderse ver a sí mismo el niño empieza por verse a través de los ojos del otro. Asimismo, hasta donde podemos conjeturar, en la evolución de los primates y los humanos el “yo” y la autoconsciencia aparecen gracias a la capacidad de “adivinar” las intenciones de los demás con el fin de engañarlos o cooperar con ellos.

Por otro lado, experimentos clásicos de la psicología social demuestran que la explicación de nuestra conducta es inexacta y siempre conjetural. Nisbett³⁹ puso cuatro pares idénticos de medias *nylon*, variando su orden al azar, en un muestrario de unos grandes almacenes; y pidió a los paseantes elegir el par que más les gustaba. La mayoría elegía el primero de la derecha; pero al preguntárseles *por qué*, aducían supuestas características mejores del producto, nunca su lugar en el muestrario. Cuando nos piden explicar una acción creemos responder en base a deseos y creencias que descubrimos en nosotros “mirando hacia dentro”; lo que hacemos, en realidad, es elaborar una conjetura a partir de lo que suponemos que se debe hacer en situaciones parecidas y de lo que anticipamos que nuestros interlocutores podrán pensar de nosotros en función de nuestras respuestas. Nuestra interpretación de nuestras decisiones está codeterminada por las expectativas que nos hacemos de los otros en términos de la relación que nos une.

Como hemos visto, todo estado mental incluye, además de una “postura” ante el mundo, una representación corpórea de nuestra experiencia de los demás y nuestra relación con ellos (los “roles” que sentimos encarnar). Esta representación corpórea puede plasmarse en palabras y exponerse en narrativas de su secuencia y causas; pero los cambios no provienen de modificar las narrativas *sino de cambiar los estados mentales que las acompañan y encarnan*. Y esto sólo se consigue alterando las estrategias de gestión de dichos estados mentales.

A la “danza” visible de la familia subyace una invisible armonía de estados mentales interpersonales. Tu tristeza, evidenciada en tu expresión y forma de estar corpórea, es simulada por mis neuronas espejo, lo que afecta mi propio estado mental colocándome

³⁸ Gärdenfors, P., op cit.

³⁹ Nisbett, R., y Wilson, T.; *Telling more than we can know: verbal reports on mental processes*; *Psychological Review*, 1977, 84, 231-259.

en una postura diferente: bien complementaria, bien contradictoria, en función de si acepto o rechazo mi estado mental teñido de tu dolor. A tu vez, tú simulas mi estado y modificas el tuyo y tu forma de estar, y así sucesivamente en un interminable *quid pro quo*. Este es el mecanismo causal que sostiene los patrones de interacción.

Cuando te agredo, descalifico, ignoro o desconfirmo, estoy intentando gestionar *mi propio estado mental*. Mi agresión es un medio, no un fin en sí mismo. De esto se sigue que la herramienta más importante del terapeuta es la gestión de sus propios estados mentales de un modo que favorezca la diferenciación. Para trabajar con los demás ha de operar continuamente sobre sí mismo.

Estrategias de gestión y metacognición: “ella me provoca”

Los estados mentales, esencialmente inefables, se gestionan a través de diversas estrategias que consisten, en último término, en dirigir la atención *hacia o lejos del* estado mental; en *aceptarlo o evitarlo*⁴⁰. Pues lo único que podemos controlar en nuestra mente es la atención.

Prestar atención a un estado no es pensar acerca de él, buscarle explicaciones, debatirlo con uno mismo. Es *contemplantarlo activa y amigablemente*⁴¹ hasta que surgen de esta contemplación símbolos que lo cristalizan, al principio en parte y luego con más exactitud –con lo que el estado mental se reorganiza progresivamente. De hecho, *pensar* en explicaciones del estado (lo que se llama comúnmente “racionalizar”) *es una forma de distraerse de él*; es una estrategia de gestión basada en la evitación. Y *toda estrategia evitativa deviene iatrogénica*.

Los estados mentales indiferenciados se experimentan como una nube difusa de dolor o malestar que permea toda la experiencia; contemplarlos requiere arrostrar una dosis de confusión y vaguedad y esperar que se diferencien a sí mismos en virtud de sus símbolos.

⁴⁰ Hayes, S., et al; *Acceptance and Commitment Therapy*; Guilford Press, New York, 1999.

⁴¹ Baer, R. (ed.); *Mindfulness-Based Treatment Approaches*; Elsevier, New York, 2006; Germer, C., et al (eds.); *Mindfulness and Psychotherapy*; The Guilford Press, New York, 2005.

Las estrategias contemplativas favorecen la diferenciación progresiva de los estados mentales y, a la larga, el aumento de complejidad y flexibilidad del sistema. Desarrollan la *metacognición*⁴², compuesta de tres competencias interdependientes:

- diferenciar entre sí los estados mentales propios;
- diferenciarlos de los estados mentales de los otros;
- entablar vínculos causales entre los estados mentales propios, los de los otros y los hechos en el mundo que permitan entender la vida psíquica.

La investigación indica que los padres con metacognición pobre tienden a “transmitir” este déficit a sus hijos⁴³; esto se explica porque las estrategias básicas de gestión de los estados mentales se aprenden en la primera infancia –aunque puedan corregirse o modificarse más adelante⁴⁴. La madre que se angustia cuando su hijo se lastima y se apresura a consolarlo o regañarlo le enseña que la experiencia de dolor es *per se* inmanejable y que hay que desvanecerla mediante estrategias evitativas. Le muestra también que el dolor de *él* produce *en ella* una inquietud o angustia insostenibles; y que el único modo de gestionarlas es *anular el dolor de la otra persona*. Es decir, le transmite una teoría de la mente que no distingue entre los estados de uno mismo y los de otro y que considera aquéllos efecto ineluctable de éstos⁴⁵. ¿No opera igual el agresor que se justifica diciendo “es que ella me provoca”?

Hay que diferenciar la noción de “estrategia” de la más familiar “patrón”. Este se refiere únicamente a la clasificación de elementos bajo un acápite común, la “pauta que conecta”; por ejemplo, el isomorfismo entre la relación hijos-pareja parental y pareja parental-terapeuta. Aquella incluye, además, *la acción del individuo frente a esa situación*. Los seres humanos no nos preguntamos sólo “¿qué puede ocurrir?” sino “y si ocurre tal cosa, ¿qué puedo hacer?”

Para llevar adelante una estrategia se necesita haber distinguido la situación apropiada (en base a sus “marcas de contexto”, en este caso la sensación encarnada antes mencionada) de otras semejantes; esto es, haber detectado un *patrón*. También podemos

⁴² Semerari, A. (ed); *Psicoterapia cognitiva del paciente grave: metacognición y relación terapéutica*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 2002.

⁴³ Fonagy, P.; *Psychoanalysis of violence*; en www.psychematters.com (diciembre 2008); *Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría*; *Aperturas Psicoanalíticas*, 1999, 3.

⁴⁴ Bowlby, J.; *Una base segura*; Paidós, Barcelona, 1989.

⁴⁵ Este es el trasfondo de la “familia aglutinada” de Minuchin y la “masa indiferenciada del ego familiar” de Bowen.

establecer patrones que agrupan las estrategias de las personas (como el de “evitativas-contemplativas”) o sus estados mentales (“doloroso-placentero”). Pero la estrategia en sí misma siempre implica una “disposición a la acción”, un conjunto coherente de actos que integran una forma de gestión del estado mental.

¿Qué se transmite en las familias?: la interdependencia estados-estrategias

El que los estados mentales sean intersubjetivos explica por qué las familias funcionan como relojes bien engrasados: toda acción de un miembro suscita estados mentales recíprocos en los otros. Estos intentan gestionarlos mediante un conjunto limitado de estrategias que desencadenan, a su vez, otros estados mentales predecibles. Por ejemplo, la frialdad de la mujer suscita al marido un dolor que intenta gestionar evitativamente ensimismándose en una actividad cualquiera, lo que hace que ella se enfade y así sucesivamente. Las familias se caracterizan por frecuentar ciertos estados y gestionarlos a través de estrategias que tienden a sostenerlos involuntariamente⁴⁶; generan así circuitos interpersonales recursivos. Esto es lo que se “hereda” en una familia, lo que las generaciones anteriores legan a las siguientes: haces recurrentes de estados mentales intersubjetivos y estrategias para gestionarlos. Lealtades, triangulaciones, enmarañamientos, juegos, narrativas, etc., son epifenómenos de las estrategias de gestión de los estados mentales.

El uso repetido de una estrategia lleva a los mismos estados mentales que se gestionan con las mismas estrategias. Cuantas menos estrategias tengo menos estados mentales soy capaz de diferenciar, y viceversa. Se mantiene un equilibrio entre estrategias, estados y contextos sociales; pero cuando el número de estados baja de cierto límite desencadena un círculo vicioso en donde una estrategia predominante, a corto plazo eficaz, se impone hasta apoderarse de la mayor parte de contextos⁴⁷.

Las estrategias evitativas se caracterizan por su eficacia a corto plazo. Consumir una sustancia o golpear a quien me hace sentir humillado desplaza rápidamente mi estado mental; pero no contribuye a diferenciarlo ni fortalece mi metacognición. Cada vez que uso una estrategia evitativa reduzco mi flexibilidad y me vuelvo más vulnerable al

⁴⁶ Cf. con el “corolario familiar”: Procter, H.; *The Family Construct System*; en Kalekin-Fishman, D., y Walker, B.; *The Construction of Group Realities*; Krieger, Florida, 1996.

⁴⁷ Desde el “teorema de variedad requerida” se sabe que todo sistema necesita de una cierta complejidad para sobrevivir; Ashby, W.R.; *Introduction to Cybernetics*; Chapman & Hall, New York, 1956.

estado que trato de anular. Así, cuanto más eficaz a corto plazo, más posibilidades de que una estrategia se apropie de un sistema poco diferenciado y menos de que éste cambie. Del mismo modo que, en economía, el mal dinero desplaza al bueno⁴⁸, las estrategias evitativas asfixian la autoorganización de la mente.

El punto de vista del agresor

La literatura sistémica ha enfatizado el carácter “relacional” de la violencia enfocándose en la comunicación y las estructuras de las familias o parejas. Se supone que todos los miembros del “sistema” participan en el problema: el tratamiento suele involucrar a la pareja o la familia en pleno (a veces luego de sesiones individuales con el agresor)⁴⁹. Este supuesto ha recibido duras críticas: que difumina la responsabilidad del agresor, culpabiliza a la víctima y sostiene o justifica la “cultura patriarcal dominante”⁵⁰. No se ha profundizado en la *naturaleza* misma del acto violento: es decir, en los estados mentales del agresor, las estrategias con que los gestiona y las condiciones que propician su cambio⁵¹.

Una de las clasificaciones más recientes en la literatura distingue entre violencia “emocional” y “predatoria”⁵² (“impulsiva” y “planeada”, “caliente” y “fría”⁵³). La primera surge abruptamente en el contexto de una reacción emocional intensa suscitada por una interacción percibida como injusta, vejatoria o provocadora; el agresor la experimenta como incontrolable, impredecible e inmanejable, una respuesta más o menos justificada a una situación intolerable; y, por ende, suele ser reacio a considerarla inapropiada o problemática. La segunda, por el contrario, se produce en ausencia de activación emocional (exceptuando sensaciones de dominio, control y superioridad); el

⁴⁸ La célebre “Ley de Gresham”.

⁴⁹ Cunningham, A., et al; *Theory-derived Explanations of Male Violence against Female Partners; London Family Court Children*, 1998; Centre for Children and Families in the Justice System (<http://www.lfcc.on.ca/maleviolence.html>)

⁵⁰ Hansen, M.; *Feminism and Family Therapy: A Review of Feminist Critiques of Approaches to Family Violence*; en M. Hansen and M. Harway (eds.), *Battering and Family Therapy: A Feminist Perspective*; Sage, California, 1993.

⁵¹ A excepción, en parte, de Minuchin, S.; *Calidoscopio familiar*; Paidós, Barcelona, 1986; Madanes, C.; *Violencia masculina*; Granica, Barcelona, 1997.

⁵² McEllistrem, J.; *Affective and predatory violence: a bimodal classification system of human aggression and violence*; *Agresion and Violent Behavior*, 2004, 10, 1-30.

⁵³ Beck, A.; *Prisioneros del Odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*; Paidós, Barcelona, 2003.

agresor elige un objetivo, planea el método y es capaz de modular la intensidad del acto sin perder el control.

La mayoría de historias de violencia que llegan a la clínica son del tipo emocional. Interpelado, el agresor “caliente” apela a un conjunto limitado y reconocible de justificaciones: “ella me provoca”, “no es culpa mía sino de ella”, “¿qué más podía hacer?”, etc. A sus ojos, la agresión es una reacción apropiada a la conducta de su pareja que “se lo estaba buscando” y se solucionaría si ella dejara de actuar provocativa o arrogantemente.

Los hombres propensos a la ira tienden a atender selectivamente a los indicios de violencia en su entorno y a atribuir intenciones maliciosas o mendaces a sus parejas⁵⁴. Se sienten constantemente en guardia ante un mundo amenazante; a menudo, en desventaja ante la competencia verbal de las mujeres y su mítica “perversión intrínseca”. Temen que si se despojan de su ira se quedarán indefensos, lo que configura un “dilema implicativo”⁵⁵ que los predispone contra la terapia. Naturalmente, de esta forma propician profecías autocumplidoras que cierran el círculo de la violencia: llega un momento en que casi cualquier conducta por parte de su pareja es interpretada como burlona, irrespetuosa o provocativa. El causante de la agresión se ve a sí mismo como la víctima.

La agresión impulsiva es una estrategia evitativa por antonomasia. Debajo de cada acto violento existe una experiencia de debilidad, humillación o incompetencia que pasa casi desapercibida; al golpear o gritar, la persona intenta gestionar esta experiencia modificando directamente los estados mentales del otro –al que considera causante de su sufrimiento.

El dolor del agresor y la violencia como estrategia

Cuando el terapeuta consigue gestionar sus propios estados mentales y ofrece al agresor una “base segura”⁵⁶ para explorar su experiencia interesándose por una anécdota concreta y reciente *tal y como él la vivió* suele llevarse una sorpresa: antes de cada

⁵⁴ Beck, A., op cit.

⁵⁵ Feixas, G., Saúl, L. A., & Sánchez Rodríguez, V.; *Detection and analysis of implicative dilemmas: implications for the therapeutic process*. En J. W. Scheer (Ed.), *The Person in Society: Challenges to a Constructivist Theory*; Verlag, Alemania, 2000.

⁵⁶ Bowlby, op. cit.

respuesta violenta *hay un dolor intenso y devastador* –aunque casi siempre fugaz, difuso e indiferenciado. Cuando se le presta atención gentil y activamente se revela como una enmarañada madeja de humillación, sensación de debilidad o indefensión, temor, ira, vergüenza o culpa, incluso menoscabo de la virilidad; un agujero negro que amenaza con devorar al agresor y destruirlo por entero⁵⁷.

Es frecuente que esta sensación lo haya perseguido durante décadas: al tirar del hilo van apareciendo recuerdos cada vez más antiguos, no olvidados o “reprimidos” sino simplemente “suspendidos”: “siempre supe que estaba ahí pero no quería pensar en ello”. Se produce una anamnesis⁵⁸, precondition del cambio. Un recuerdo puede ser más intenso o significativo; sin embargo, no se trata de un “trauma”. Más que la causa del actual trastorno, es un símbolo que cristaliza la práctica totalidad del estado mental insoportable y destructivo del que el agresor intenta escapar continuamente. Sus actos de agresión son intentos de huir de estados mentales indiferenciados y dolorosos.

Estos estados mentales indiferenciados afectan también a los operadores que trabajan con la violencia y que terminan atrapados en la vorágine de la desesperanza, la ira, el resentimiento y el *burn-out*. Con frecuencia intentan gestionarlos, de manera evitativa y vicaria, instando vehemente al agresor a cambiar; lo que induce en éste ira y deseos de defender su experiencia y propicia un círculo vicioso interpersonal de frustración mutua, paralelo al bucle que lo ata a su pareja.

El dolor de la víctima y sus estrategias de gestión

Por su parte, la víctima incapaz de abandonar al agresor casi siempre aduce que lo ama y que no puede vivir sin él. Este amor suele ser intenso e inquietante; una mezcla de compasión, deseo de proteger, afecto, admiración, temor y confusión. La persona oscila entre este estado y la ira, la indignación o el temor; así, acude al juez bajo un estado mental, visita a su pareja bajo el opuesto y se siente partida en dos. En terapia confiesa: “sí, yo sé que es malo para mí y para mis hijos; ¡pero no puedo dejarlo, doctor! ¿No ve que lo amo?” Cuando ya ha sido adoctrinada por sus amigas u otros profesionales acude

⁵⁷ Goldberg, C.; *Conversaciones con el demonio: psicología del mal*; Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1996; Beck, A., op. cit.

⁵⁸ Laso, E.; *Anamnesis, catarsis, anagnórisis: una miniteoría filosófica del cambio terapéutico*; REDES-Revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales, Barcelona, abril 2007.

pidiendo que la ayuden a *no* querer a su marido: “es un amor tóxico, me hace mal, pero ¡es tan fuerte! No puedo dejar de pensar en él”.

El escuchar que la persona llama esta experiencia difusa pero vital “amor” desconcierta a muchos interventores. Pone en entredicho nuestras más profundas convicciones. Los terapeutas gestionan esta incomodidad diagnosticando la experiencia –y, por ende, desnaturalizándola. “No puede ser amor”, afirman, “si te causa tanto daño. Es codependencia, temor a la soledad, falta de autoestima...”. Reproducen así el diálogo que los agredidos sostienen consigo mismos: “¿por qué no puedo dejar esta relación? ¿Por qué me dejo golpear y sigo con él? ¿No tendré algún defecto psicológico?” Descalifican otra vez a la mujer y se ubican ante una tarea imposible: “para curarse debe dejar de amarlo”. Naturalmente, la víctima fracasa: como hemos visto, la evitación de un estado sólo lo fortalece. Así, los interventores suscitan involuntariamente la “resistencia” de que se quejan y abonan el terreno de su propia frustración y *burn-out*.

¿Cómo aplicar este modelo?: la exploración activa de los estados mentales

Tanto el agresor como la víctima están atrapados en un bucle interpersonal destructivo de estados mentales recurrentes que se gestionan repitiendo la misma estrategia. Aquel evita el dolor difuso mediante la agresión; esta reacciona, en primer lugar, cediendo cada vez más espacio e insistiendo en su deseo de “entender” y “ayudar” a su pareja, evitando también sus propios estados de dolor; y más adelante, oscilando entre la indignación y la culpa o indefensión. Ninguno suele hacer un alto para contemplar sus estados mentales; al contrario, se dejan llevar por ellos y los reconocen como agentes causales (“le pegué porque estaba molesto”, “volví con él porque lo amo”). Es éste el primer paso del cambio: “pararse y ver”⁵⁹ qué sucede en uno.

Por desgracia, la mayoría de terapeutas no saben favorecer esta contemplación. Hacen preguntas que buscan respuestas precisas –interrumpiendo de este modo el proceso de autodiferenciación de los estados mentales de sus consultantes. Por ejemplo, al preguntar a su cliente “¿cómo se siente?”⁶⁰ muchos terapeutas tropiezan con callejones sin salida: “mal”, “triste”, “cansado”; de ahí que los clásicos de la terapia sistémica aconsejen evitar el “discurso de las emociones”. Pero es que se habla de ellas como

⁵⁹ Cf. Chih I, *Pararse y ver*; Edaf, Madrid, 1997.

⁶⁰ Agradezco esta observación a Esteban Ricaurte.

objetos y no como estados indiferenciados. Una vez que un cliente ha dicho que está triste sólo resta modificar esa emoción (por ejemplo, cuestionando sus “pensamientos automáticos”) o cambiar de tema (por ejemplo, con una “pregunta circular”: “¿quién es el más afectado por tu tristeza?”)

Si, en cambio, le sugiero prestar atención suave y amigablemente a esa tristeza *e intento contemplarla yo mismo en mi interior*, la tristeza se amplifica y revela infinidad de planos y tonalidades relacionadas con diversas personas y situaciones, *tanto en él como en mí*. De repente, ya no es más “tristeza”, a secas; se ha transformado en “soledad”, “nostalgia”, en “como caminar en la niebla por un bosque de pinos”... El estado mental se ha diferenciado, creando un nuevo trasfondo y un nuevo símbolo; ya no *soy* mi tristeza sino que la contemplo a cierta distancia *dentro de un contexto más amplio*.

Esto se aplica particularmente al trabajo con los agresores emocionales. Su problema es no poder ver más allá de la ira. No es que sean incapaces de reconocer sus emociones; es que se quedan atrapados en ellas y descuidan el resto de sus estados mentales. Al igual que el terapeuta están presos del “discurso de las emociones” de la psicología popular; suponen que frente a una pasión sólo cabe dejarse llevar -actuando impulsivamente- u oponer resistencia -agotándose en el choque de razón contra corazón.

Aikido y terapia: salir al encuentro, mezclarse, desequilibrar

Este trabajo con agresores se inspira en el *aikido*, arte marcial creado por Morihei Ueshiba (*Ōsensei*, “Gran Maestro”) para neutralizar la agresión con la armonía (*aikido* es “la vía para armonizar el espíritu”)⁶¹. El equilibrio del terapeuta se funda en la contemplación activa de sus estados mentales, equivalente al “centro invariable” confuciano⁶² y el *hara* del *aikido*, el “centro de gravedad” del cuerpo humano (tres dedos debajo del ombligo).

El *aikidoka* enfrenta la agresión aplicando tres principios⁶³:

⁶¹ Traducido de Ueshiba, M.; *The Art of Peace*; Shambhala, Boston, 1992.

⁶² Confucio, *El centro invariable*; YUG, México, 1982.

⁶³ Dang, P. T. y Seiser, L.; *Aikido Basics*; Tuttle, Tokyo, 2003.

- Salir al encuentro: en lugar de esperar el golpe avanza hacia el atacante mientras éste lo asalta; al no encontrar resistencia, su contendor prolonga el movimiento más allá de lo que esperado, perdiendo el equilibrio;
- Mezclarse: en vez de oponerse, el *aikidoka* fluye con la energía del ataque;
- Desequilibrar: esta energía se dirige en espiral alrededor del *hara* del *aikidoka*, cobrando impulso hasta inmovilizar a su oponente en el suelo.

Realizado con pericia, el *aikido* es una danza ininterrumpida de engañosa simplicidad y poco dramatismo. Al igual que los maestros terapeutas, el mejor *aikidoka* es el que parece no hacer nada –y hacerlo sin esfuerzo. Lejos de ser él quien lo ejecuta, *el aikido los mueve a él y a su oponente*; pues ambos giran alrededor de un *hara* común, el centro de gravedad de las masas de sus cuerpos en movimiento.

Hara: La disciplina interior del terapeuta

El terapeuta que sigue este paradigma no intenta sólo escuchar a los demás (mucho menos influirlos) sino *atenderse a sí mismo mientras los escucha*: escucharlos *a través de la atención disciplinada y continua a sus propios estados mentales* (su centro de equilibrio experiencial o *hara*). Crea una relación genuina basada en *el paralelismo entre sus estados mentales* y no en sus teorías, técnicas u objetivos terapéuticos. Permite que la sintonía interpersonal se dé naturalmente, sin forzarla ni evitarla por medio de sus “intervenciones”. Es esta la base del *joining*⁶⁴ –que, por ende, debe ser genuino y no estratégico. No andaban desencaminados Stack Sullivan en su “teorema de la emoción recíproca”⁶⁵ ni Whitaker al escribir:

En realidad existe una sola manera de “comprender” el complejo mundo de los impulsos y los símbolos. Y esa manera consiste en mirar hacia adentro... En la medida en que podemos enfrentarnos a las manifestaciones simbólicas múltiples de nuestros propios impulsos, podemos generalizar esta capacidad en el trato con los demás⁶⁶.

Se han creado distintas metáforas para el “pararse y ver”, variaciones de “la consciencia es un ojo que mira el escenario de la mente”: el *insight* psicoanalítico, el “darse cuenta” guesáltico... Pero el cambio no se debe a una instancia aislada de “darse cuenta”, a un

⁶⁴ Minuchin, S.; *Familias y terapia familiar*; Gedisa, Barcelona, 2005.

⁶⁵ Stack Sullivan, H.; *La entrevista psiquiátrica*; Psique, Buenos Aires, 1989.

⁶⁶ Whitaker, C., y Bumberry, W.; *Danzando con la familia*; Paidós, Barcelona, 1991.

solo elemento que “se hace consciente”: ocurre cuando se desarrolla la destreza de “pararse y ver” los propios contenidos mentales. Es un cambio de proceso, no de contenido. No se trata tampoco de “respirar diez veces antes de actuar”, de reprimir el impulso *in statu nascendi*; esto es una estrategia evitativa basada en la distracción. De hecho, tanto obedecer a la emoción como luchar contra ella son estrategias evitativas encaminadas a modificar inmediatamente el estado mental doloroso, lo que imposibilita la diferenciación de los estados mentales y la autoorganización del torrente de pensamiento.

Sólo hay una manera de enseñar esta destreza: *realizarla junto con los consultantes*. El interventor pone en práctica continuamente esta “disciplina interior”⁶⁷ en su conversación con la familia o la persona: paladea lo que escucha diferenciando lo que le sucede ante ello, la postura que se ve movido a adoptar, sus súbitos deseos de silenciar a un miembro o defender a otro; contempla activamente su impulso de gestionar su propio estado mental influenciando a los demás. Parafraseando a Tom Andersen⁶⁸, atiende a su diálogo interno, no sólo al exterior. En esta atención se cuecen las intervenciones, orientadas frecuentemente a dirigir la mirada a un elemento descuidado, suspendido o evitado.

Los estados dolorosos que experimenta el terapeuta *son generalmente reflejo de lo que algún miembro del sistema siente ante otro, o una parte de uno de ellos ante otras partes de sí mismo*. La frustración con la mujer que no deja a su esposo violento, la indignación ante las abyectas acciones de éste, son isomórficos a un conjunto de estados mentales de ambos –estados cuyas estrategias de gestión mantienen el problema.

El interventor toma este isomorfismo como centro de su práctica; a partir de él va al encuentro con la violencia. Comprende que las decisiones de sus consultantes son las más saludables *dadas las alternativas que pueden vislumbrar*; esta convicción (telegrafiada en su actitud corpórea) los reconcilia consigo mismos; y sus actos, aunque sigan siendo errados o cuestionables, se vuelven *inteligibles*⁶⁹. Puede también tratar de cristalizar su estado mental en un símbolo o metáfora que comparta con la familia –en la línea narrativa del “bautizar el problema”⁷⁰. Puede usar “preguntas circulares” o

⁶⁷ Semerari, op. cit.; Safran J.; *La alianza terapéutica*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 2005.

⁶⁸ Andersen, T., op. cit.

⁶⁹ Cf. la “catarsis” como “reconciliación del paciente con el género humano”; Laso, E., op. cit.

⁷⁰ Payne, M., op. cit.

técnicas estratégicas o estructurales con el fin de favorecer la diferenciación de estados mentales a partir de su contemplación y simbolización.

Ir al encuentro de la violencia: la debilidad es la fuerza

Puesto que la mayoría de agresores van a terapia contra su voluntad o bajo presión, son frecuentes las rupturas de acuerdos terapéuticos: inasistencias, atrasos, silencios... El terapeuta debe esforzarse en lograr un acuerdo vinculante que proteja a la víctima, responsabilice al agresor sin culpabilizarlo y especifique claramente las consecuencias de no respetarlo⁷¹. No podrá hacerlo si se deja llevar por la ira, frustración o sensación de incompetencia que le inducen las violaciones del *setting*. Estas son excelentes oportunidades para poner en práctica la propia disciplina e inducirla en los circunstantes; es decir, para “ir al encuentro” del agresor. En vez de responder impulsivamente a la agresión o la provocación, el terapeuta se detiene, cavila e interviene en base a su diálogo interno, responsabilizando al agresor, censurando su conducta y estudiando sus consecuencias sin indignarse. Transmite de este modo un múltiple mensaje: que no será manipulable a través de amenazas, que se mantendrá fiel a sus principios –y, ante todo, *que la debilidad (aparente) es la fuerza (real)*:

Nada hay en el mundo más blando y débil que el agua, mas nada la aventaja en vencer a lo recio y duro... El agua vence a lo duro, lo débil vence a lo fuerte⁷².

El agresor, habituado a gestionar sus estados mentales modificando los del resto mediante la violencia, se sorprende y frustra ante esta no-respuesta. Primero acrecienta sus reclamos y desafíos para tentar al terapeuta; eventualmente reconoce que su postura de firmeza sin enfado es inexorable –y mucho más poderosa que la ira que él despliega.

Mezclarse y desequilibrar: “usted podría ser fuerte...”

Tras haber salido al encuentro de la familia, el terapeuta se mezcla con ella, interesándose por una anécdota reciente de violencia, pidiendo que se la describan con lujo de detalles y recreándola a la vez en sí mismo (pueden estar presentes varios

⁷¹ Carpenter, J., y Treacher, A.; *Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja*; Paidós, Barcelona, 1993.

⁷² Preciado, I.; *Las enseñanzas de Lao Zi*; Kairós, Barcelona, 1998.

miembros o sólo el agresor). Su contemplación activa impone a la charla un ritmo medido y fomenta la exploración y diferenciación de los estados mentales de los circunstantes. Enfatiza los momentos inmediatamente anteriores a la agresión; puede pedir al agresor y/o a la víctima que plasme la forma en que sentía la situación mediante una escultura, una metáfora o un ejemplo.

Al cabo de un tiempo se trasluce la experiencia de humillación o dolor del agresor que antecede al acto. El terapeuta la destaca, amplía y profundiza: “¿así que antes de pegarla pensó que ella le estaba faltando al respeto? Supongamos que así fuera: ¿qué pasa en usted cuando le irrespetan?” Al contemplar su propio estado mental el agresor cambia de postura. Aprovechándolo, el terapeuta le apunta que *su respuesta violenta es una señal de debilidad, no de fuerza*: “al golpearla, usted no está dando una muestra de fortaleza; más bien demuestra que es tan débil que pierde el control con facilidad”.

Este mensaje, emitido en el momento justo y con la sensibilidad necesaria, desequilibra profundamente al agresor. El terapeuta concluye con una invitación: “pero usted podría ser fuerte de verdad, como una roca, de un modo que no tenga que pegar para resolver sus problemas”. Agenda una próxima cita con él, a solas, para iniciar un proceso en la línea ya expuesta del desarrollo metacognitivo.

Desequilibrar a la pareja: “usted lo ama, pero ¿le está ayudando?”

Si está presente, la víctima, por su parte, ha escuchado el intercambio con cierta perplejidad. El terapeuta la anima a posicionarse ante la recién revelada debilidad de su pareja, asegurándose su colaboración en el proceso subsiguiente. Acto seguido, le pregunta qué la une a él: “estoy seguro de que usted tiene buenas razones para seguir con este hombre, a pesar de todo lo que le ha hecho. ¿Me las puede contar?” La mujer pasa de quejarse de él y de no ser capaz de dejarlo a regodearse en los buenos momentos, acaso lejanos, de su vida de pareja: es un hombre guapo, responsable, que la trataba con cariño... Si palpita en el fondo una chispa de amor, el tono de la conversación cambia de nuevo. El terapeuta recrea la narración en sí mismo, contempla sus estados mentales y propone metáforas o símbolos para plasmarlos y diferenciarlos. Al final pregunta a la mujer: “está claro que usted quiere a este hombre y es capaz de ver lo bueno en él. Se ha sacrificado, ha cedido para ayudarlo, tranquilizarlo y evitar

dificultades. Pero piénselo antes de responderme: ¿cree usted que le ha hecho bien con su conducta? ¿Cree que protegerlo callando las agresiones le ha hecho madurar?”

Si ha presenciado la anterior conversación, la mujer constata que tras cada golpe hay un dolor insoportable. Si no, el terapeuta la invita a revivir los reclamos del agresor e interpretar su significado. El resultado es el mismo: si quiere de verdad a su marido debe colaborar para que deje de golpearla, entre otras cosas, *por el bien de él*. Así, el terapeuta se mezcla con la aparente “tozudez” de la víctima, rescata y reconoce sus sentimientos por la pareja que la agrede y los usa para desequilibrarla saliendo del *impasse*.

Conclusión: más allá de la sistémica

Aunque su aplicación a la violencia es más evidente, el paradigma de los estados mentales puede extenderse a otras problemáticas e integrar técnicas muy disímiles bajo una misma estrategia terapéutica. Ofrece un mecanismo causal a la experimentación, un objetivo claro a la intervención y un atisbo de cómo teorizar más allá de los sistemas. Ofrece, por fin, el retorno de la mente a la teoría sistémica.

Bibliografía

- Alemany, C.; *Psicoterapia experiencial y focusing*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 1997.
- Andersen, T.; *El equipo reflexivo*; Gedisa, Barcelona, 1994.
- Anderson, H.; *Conversación, lenguaje y posibilidades*; Amorrortu, Buenos Aires, 1999
- Arkowitz, H., Beutler, L., et al (eds.); *Comprehensive Handbook of Cognitive Therapy*; Springer, New York, 1989.
- Ashby, W.R.; *Introduction to Cybernetics*; Chapman & Hall, New York, 1956.
- Baer, R. (ed.); *Mindfulness-Based Treatment Approaches*; Elsevier, New York, 2006
- Barton Evans III, F.; *Harry Stack Sullivan*; Routledge, Londres, 1996
- Bateson, G.; *Una unidad sagrada*; Gedisa, Barcelona, 1999
- Beck, A.; *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*; Meridian, New York, 1976
- Beck, A.; *Prisioneros del Odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia*; Paidós, Barcelona, 2003.
- Bohart, A., y Greenberg, L.; *Empathy reconsidered: New directions in psychotherapy*; APA, New York, 1997.
- Bottinelli, M. C.; *Herederos y protagonistas de relaciones violentas*; Lumen, Buenos Aires, 2000.
- Bowlby, J.; *Una base segura*; Paidós, Barcelona, 1989.
- Carpenter, J., y Treacher, A.; *Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja*; Paidós, Barcelona, 1993.
- Chesterton, G. K.; *The Complete Father Brown*; Penguin, Londres, 1981.
- Chih I, *Pararse y ver*; Edaf, Madrid, 1997.
- Confucio, *El centro invariable*; YUG, México, 1982.
- Cunningham, A., et al; *Theory-derived Explanations of Male Violence against Female Partners*; London Family Court Children, 1998; Centre for Children and Families in the Justice System (<http://www.lfcc.on.ca/maleviolence.html>)
- Damasio, A.; *El Error de Descartes*; Crítica, Barcelona, España, 2006.
- Dang, P. T. y Seiser, L.; *Aikido Basics*; Tuttle, Tokyo, 2003.
- Dimaggio, G., y Semerari, A.; *Los trastornos de la personalidad*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 2008.

- Dweck, C.S.; *Caution: Praise can be dangerous*; American Educator, 1999, 23 (1), 4-9.
- Elster, J.; *Tuercas y tornillos*; Gedisa, Barcelona, 2003.
- Feixas, G., Saúl, L. A., & Sánchez Rodríguez, V.; *Detection and analysis of implicative dilemmas: implications for the therapeutic process*. En J. W. Scheer (Ed.), *The Person in Society: Challenges to a Constructivist Theory*; Verlag, Alemania, 2000.
- Fishbane, M. D.; *Wired to Connect: Neuroscience, Relationships, and Therapy*; Family Process; Sep 2007; 46 (3); pg. 395
- Flemmons, D.; *Completing Distinctions*; Shambhala, Boston, 1991
- Fonagy, P.; *Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría*; Aperturas Psicoanalíticas, 1999, 3.
- Fonagy, P.; *Psychoanalysis of violence*; en www.psychematters.com (diciembre 2008)
- Fonagy, P.; *The developmental roots of violence in the failure of mentalization*; en Pfafflin, F. y Adsehad, G.; *A matter of security*; Jessica Kingsley Publishers, New York, 2003.
- Gallese V., Eagle M.E., and Migone P.; *Intentional attunement: Mirror neurons and the neural underpinnings of interpersonal relations*; J. of the American Psychoanalytic Association, 2007, 55.
- Gallese V.; *Empathy, embodied simulation and the brain*. Journal of the American Psychoanalytic Association, 2008, 56.
- Gärdenfors, P.; *How Homo Became Sapiens*; Oxford University Press, New York, 2006.
- Gendlin, E.; *El focusing en psicoterapia*; Paidós, Barcelona, 1999
- Gergen, K.; *El Yo saturado*; Paidós, Barcelona, 199
- Gergen, K.; *Realidades y relaciones*; Paidós, Barcelona, 1996
- Germer, C., et al (eds.); *Mindfulness and Psychotherapy*; The Guilford Press, New York, 2005.
- Goldberg, C.; *Conversaciones con el demonio: psicología del mal*; Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1996
- Gottman, J., et al; *The Mathematics of Marriage: Dynamic Nonlinear Models*; The MIT Press, Massachussets, 2002.
- Gustafson, J.; *Very Brief Psychotherapy*; Routledge, New York, 2005.
- Hansen, M.; *Feminism and Family Therapy: A Review of Feminist Critiques of Approaches to Family Violence*; en M. Hansen and M. Harway (eds.), *Battering and Family Therapy: A Feminist Perspective*; Sage, California, 1993.
- Happold, F. C.; *Mysticism: a Study and Anthology*; Penguin, Londres, 1973
- Hayes, S., et al; *Acceptance and Commitment Therapy*; Guilford Press, New York, 1999.
- Horowitz, M. J.; *Introduction to Psychodynamics. A New Synthesis*; Basic Books, New York, 1988
- Kelly, G.; *The Psychology of Personal Constructs*. W. W. Norton & Co., New York, 1955
- Lakoff, G., y Johnsonn, M.; *Metáforas de la vida cotidiana*; Cátedra, Madrid, 1986.
- Lambert, M.; *Manual-Based Treatment and Clinical Practice: Hangman of Life or Promising Development?*; Clinical Psychology: Science and Practice; 5 (3), 1998.
- Laso, E., Ponce, A. y Jubes, E.; *Construccionismo y constructivismo: dos extremos de la cuerda floja*; Boletín de Psicología, No. 69, Dic. 2000.
- Laso, E.; *Anamnesis, catarsis, anagnórisis: una miniteoría filosófica del cambio terapéutico*; REDES-Revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales, Barcelona, abril 2007.
- Laso, E.; *Estética y conocimiento encarnado: en defensa de la metafísica*; trabajo de Investigación no publicado; Doctorado en Psicología Social: U. Autònoma de Barcelona, 2002
- Luffiego García, M; *Reconstruyendo el constructivismo: hacia un modelo constructivista del aprendizaje de conceptos*; Enseñanza de las ciencias, 2001, 19 (3), 377-392.
- Madanes, C.; *Violencia masculina*; Granica, Barcelona, 1997.
- Maher, B. (ed.); *Clinical Psychology and Personality: the Selected Papers of George Kelly*; Krieger, New York, 1979.
- McEllistrem, J.; *Affective and predatory violence: a bimodal classification system of human aggression and violence*; Agression and Violent Behavior, 2004, 10, 1-30.
- Minuchin, S.; *Calidoscopio familiar*; Paidós, Barcelona, 1986
- Minuchin, S.; *Familias y terapia familiar*; Gedisa, Barcelona, 2005.
- Munz, P.; *Cuando se rompe la rama dorada*; Fondo de Cultura Económica, México, D. F., 1986.
- Neubauer, R., y Gangotena, S. (eds.); *Dao De Jing*; Universidad San Francisco, Quito, 2007
- Niedenthal, P., et al; *Embodiment in attitudes, social perception and emotion*; Personality and Social Psychology Review, 9, 184-211.
- Nisbett, R., y Wilson, T.; *Telling more than we can know: verbal reports on mental processes*; Psychological Review, 1977, 84, 231-259.

- Payne, M.; *Terapia narrativa*; Paidós, Barcelona, 2002.
- Phillips, M.; *All Must Have Prizes*; Warner, Londres, 1998
- Platón, *República*, §435-441
- Preciado, I. (trad.); *Zhuang Zi*; Kairós, Barcelona, 1996
- Preciado, I.; *Las enseñanzas de Lao Zi*; Kairós, Barcelona, 1998.
- Procter, H.; *The Family Construct System*; en Kalekin-Fishman, D., y Walker, B.; *The Construction of Group Realities*; Krieger, Florida, 1996.
- Ryle, A., y Kerr, I.; *Introducing Cognitive-Analytic Therapy*; Wiley, New York, 2002.
- Sanmartín, J.; *El laberinto de la violencia*; Ariel, Barcelona, 2004.
- Seligman, M.; *Learned Optimism*; Free Press, New York, 1998
- Semerari, A. (ed); *Psicoterapia cognitiva del paciente grave: metacognición y relación terapéutica*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 2002.
- Semerari, op. cit.; Safran J.; *La alianza terapéutica*; Desclée de Brouwer, Bilbao, 2005.
- Solms, M., y Turnbull, O.; *El cerebro y el mundo interior*; Fondo de Cultura Económica, México DF, México, 2004.
- Spencer-Brown, G.; *Laws of Form*; Cognizer Co., Portland, 1994
- Stack Sullivan, H.; *La entrevista psiquiátrica*; Psique, Buenos Aires, 1989.
- Taffel, R.; *In praise of countertransference*; Family Therapy Networker, 1993, 1, 52-57.
- Ueshiba, M.; *The Art of Peace*; Shambhala, Boston, 1992.
- Watzlawick, P., et al; *Teoría de la comunicación humana*; Herder, Barcelona, 1995.
- Whitaker, C., y Bumberry, W.; *Danzando con la familia*; Paidós, Barcelona, 1991.