

La mente y el inconsciente relacional¹

Juan José Martínez Ibáñez²

SEP-IPA, IPR, IARPP, IAN

La mente es un proceso, cognitivo y afectivo, que emerge del sistema nervioso, del cerebro y de las relaciones, y que tiene la función de regular el flujo de energía y de información. Este proceso se inicia desde el nacimiento, en una situación muy particular, que es la de la intimidad con alguien que cuidará de ese bebé. Así es como comienza nuestro desarrollo mental. En ese encuentro intersubjetivo se van desarrollando en la mente del bebé, unos modelos operativos internos que de esa manera conforman los funcionamientos mentales inconscientes, que nos acompañarán toda la vida. Esos modelos mentales inconscientes configuran nuestro inconsciente relacional. El inconsciente relacional es una marca distintiva del psicoanálisis relacional.

Palabras clave: Neurociencia, Mente, Apego, Inconsciente relacional.

The mind is a cognitive and affective process that emerges from the nervous system, and relationships, and has the function of regulating the flow of energy and information. This process starts at birth, in a very particular situation, which is that of intimacy with someone who will take care of that baby. This is how our mental development begins. In that intersubjective encounter its starts to develop in the baby's mind some internal working models which in that way will conform the unconscious mental functions, that will accompany us throughout life. These unconscious mental models shape our relational unconscious. The relational unconscious is a hallmark of relational psychoanalysis.

Key Words: Neuroscience, Mind, Attachment, Relational unconscious.

English Title: Mind and Relational Unconscious

Cita bibliográfica / Reference citation:

Martínez Ibáñez, J. J. (2017). La Mente y el inconsciente relacional. *Clínica e Investigación Relacional*, 11 (2): 352-368. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2017.110209

¹ Trabajo presentado en la reunión bienal de IARPP España celebrada en Barcelona, Abril 2017

² Psicoanalista. Ejerce en Sevilla (Centro de Psicoterapia Giralda, Centro Asociado del Instituto de Psicoterapia Relacional) y en Londres. Vicepresidente de IARPP-España. Autor de las obras: *Las dos edades de la mente* (2013) y *El enigma de la angustia* (2017), ambas publicadas en Madrid: Ágora Relacional. Dirección de contacto: juanmrtnz57@gmail.com

Si hablamos del inconsciente, inevitablemente tenemos que hablar de la mente y del funcionamiento mental. Pero también se hace necesario e imprescindible hablar del psicoanálisis, porque son sinónimos. Si hay algo que define al psicoanálisis es el inconsciente. Tanto es así que algunos definen al psicoanálisis como la ciencia del inconsciente. Los psicoanalistas, seamos clásicos o relacionales, somos los únicos profesionales de la salud mental que utilizamos los procesos mentales inconscientes para poder comprender el funcionamiento mental humano. Pero como todo saber humano evoluciona, las investigaciones actuales sobre cómo somos los seres humanos hoy, han cambiado en relación a los conocimientos que podía tener Freud, el creador del psicoanálisis, en su época. Y si queremos ser unos profesionales coherentes y comprometidos con los seres humanos, tenemos que incorporar esos conocimientos a nuestra práctica diaria. El inconsciente relacional, como concepto surge como consecuencia de estos avances científicos. Para ello comenzaré describiendo de manera sintética los nuevos aportes científicos que nos permiten conocer mejor al ser humano.

ALGUNOS APORTES DE LAS INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

En mi libro *El enigma de la angustia: Una conceptualización de la angustia desde el vértice relacional* (J.J. Martínez Ibáñez, 2017), afirmé que: “El crecimiento que está brotando en el área del conocimiento científico en general, tanto en las neurociencias como en otras disciplinas científicas, ha generado un cambio evidente en el paradigma predominante en cada una de las disciplinas científicas. Y no sólo en ellas, también se está dando ese cambio en las ciencias experimentales, en las ciencias aplicadas y en las artes”.

Este cambio de paradigma está ocurriendo en la Psicología, y también en otras disciplinas afines, como el Psicoanálisis Relacional, y es necesario que entremos en un diálogo intenso con las distintas disciplinas científicas. Por supuesto que, al hablar de Psicoanálisis, estoy hablando de manera implícita, y ahora lo hago explícito, de los psicoanalistas, tanto los afines al modelo clásico como a los psicoanalistas relacionales. Tenemos que afianzar la idea de que estamos en una época donde los términos interdisciplinarios, integración y relacional se van convirtiendo en conceptos a tener en cuenta.

Thomas Kuhn, en su libro *La estructura de las revoluciones científicas* (1962), afirmó que un paradigma consiste en un conjunto de proposiciones o hipótesis que ordenan unas observaciones del investigador. Cuando un paradigma es derribado, uno nuevo lo reemplaza. Si echamos la vista atrás, en la Psicología y también en la Psiquiatría, en los años 1960 y 1970, se estaba utilizando predominantemente un paradigma conductual, y de ahí que predominara la Psicología conductual. El cerebro, el cuerpo y el inconsciente estaban

colocados en una opaca “caja negra” que no debía ser abierta. En el Psicoanálisis, la pulsión y los estados motivacionales, fueron degradados y relegados al área de la metapsicología. Y también ocurrió lo mismo con las emociones, las cuales, según los conductistas, estaban más allá de los límites de la investigación científica. Los modelos de cambio psicoterapéutico, giraban en torno a cambiar los comportamientos ansiosos del paciente.

Entre 1970 y 1980 nos hemos movido dentro de un periodo en donde la ciencia estaba observando, no sólo la conducta externa, sino también los procesos cognitivos internos, (por ejemplo, la memoria, la atención, la percepción, los esquemas representacionales, la conciencia y el lenguaje). Y de esta manera entramos en un periodo de dominancia del paradigma cognitivo y una relación directa con la Psicología cognitiva, la cual también impactó en los modelos psicopatológicos y psicoterapéuticos. El principio fundamental de este paradigma era cambiar las cogniciones distorsionadas conscientes del paciente, y esto se expresó en la creación de los modelos de la terapia cognitivo-conductual.

Ahora estamos viviendo un período, en el que se está formando rápidamente un cuerpo teórico basado en las emociones y en los estados psicobiológicos que son dominantes en la investigación y en los modelos clínicos. Debido a que el proceso emocional del cerebro es extremadamente rápido y ocurre por debajo de los niveles del conocimiento consciente, la atención tanto de los clínicos como de los investigadores ha cambiado desde los fenómenos explícitos hacia los fenómenos implícitos.

El cambio de paradigma actual ha servido como un antídoto a la anterior división cartesiana que había plagado al Psicoanálisis. Este cambio de paradigma desde la cognición a la emoción, basada en lo corporal ha actuado como una fuerza integradora para forjar conexiones muy fuertes entre las disciplinas del Psicoanálisis Relacional, la Neurociencia social, y la Biología, todas ellas ahora enfocadas sobre los fenómenos afectivos.

Kuhn (1962), afirmaba que un cambio de paradigma por definición, tenía que ser expresado simultáneamente por diferentes disciplinas científicas. Ya en mi libro titulado *Las dos edades de la mente: vicisitudes del funcionamiento mental* (J.J. Martínez Ibáñez, 2013) he desarrollado un capítulo sobre los avances que se están produciendo en algunas disciplinas científicas. Por ejemplo, la neurociencia está en un periodo de transición desde los estudios sobre los procesos cognitivos basado en el lenguaje y las funciones motoras voluntarias del cerebro izquierdo o hemisferio izquierdo, a los estudios sobre las funciones del sistema límbico procesador de las emociones lateralizadas del cerebro derecho y el eje hipotalámico-hipofisiario-adrenal (HPA) regulador del estrés. Además del cambio del cerebro izquierdo al derecho, los investigadores están también centrados en los sistemas sub-corticales en lugar

de los corticales como era antes, y en el Sistema Nervioso Autónomo en lugar del Sistema Nervioso Central como hasta hace poco.

Las investigaciones en fisiología y biología del desarrollo, apoyan un modelo de los "orígenes evolutivos de la salud y de la enfermedad" (Gluckman & Adler, 2004). Aunque el rol de la expresión de los factores genéticos, es un foco esencial de los estudios actuales, va quedando cada vez más claro, que los genes no definen la conducta de manera absoluta; los factores epigenéticos ambientales, prenatales y postnatales, juegan un papel importante en estos desarrollos. El ambiente social, particularmente el que se crea de manera conjunta entre la madre y el infante, directamente afecta a las interacciones gen-ambiente y tiene efectos duraderos (Suomi, 2004). Los modelos interdisciplinarios actuales, detallan los mecanismos por los cuales "la madre naturaleza se encuentra con la madre de crianza" (Crabbe & Phillips, 2003). Para complementar esta concepción del problema naturaleza-crianza, los estudios en neurociencia, indican que el desarrollo representa un modo experiencial del potencial genético, y que las experiencias tempranas con el ambiente social, son importantes para la maduración del tejido cerebral. Además, el potencial de la naturaleza, sólo se puede lograr cuando se ve facilitado por la crianza (Cicchetti & Tucker, 1994).

Los neurocientíficos llegan a la conclusión, de que el crecimiento acelerado de la estructura del cerebro, durante los períodos críticos de la infancia, es dependiente de la experiencia real, y está influenciado por las fuerzas sociales. Ellos se refieren a la construcción social del cerebro humano, y postulan que la arquitectura celular de la corteza cerebral, está esculpida por el aporte de las relaciones con el entorno social. Schore ha sugerido, que un concepto central de las disciplinas de la neurociencia social, y afectiva del desarrollo, está expresado en este principio: "la autoorganización del desarrollo del cerebro, ocurre en el contexto de una relación con otro self, con otro cerebro" (Schore, 1996). Además, ahora más que nunca, nosotros somos más conscientes, de la importancia del hecho de que "el cerebro", es realmente un sistema de dos cerebros, cada uno con propiedades funcionales y estructurales diferentes.

Nosotros nacemos con un equipo fisiológico, y psicobiológico, que debe estar expuesto a la cultura humana, para poder alcanzar su potencial. Nuestra potencialidad innata, sólo puede hacerse realidad a través de la cultura. Nuestras experiencias vitales, son importantes para la diferenciación del tejido cerebral. La estructura innata del sistema nervioso, determina las interacciones de los niños con su entorno circundante, y las respuestas resultantes a su vez, afectan a la estructura. Además, no hay dentro ni fuera en relación al sistema nervioso, ya

que como Daniel Stern (2001) ha señalado, nosotros nacemos, para conectar con el sistema nervioso de los otros.

Ningún individuo puede estar divorciado de su propia historia y cultura; nosotros no estamos completamente contenidos dentro de nuestra propia piel. Tenemos una capacidad biológica, para tomar parte en las comunicaciones, e interacciones sociales, debido a que nacemos con la predisposición a formar vínculos de apego, y a interactuar con nuestros cuidadores. Los humanos somos seres sociales, y nuestras funciones psicológicas, dependen de las interacciones y transacciones con el ambiente social, durante la infancia. La cultura forma la mente humana. Es imposible determinar cuánto de la función psicológica de un niño es del propio niño, y cuánto es producto de las relaciones del niño. La cultura consiste en un número infinito de formas de estar juntos, a través del lenguaje, de las explicaciones narrativas, etc., en una vida compartida, donde las personas dependen una de la otra. El niño llega a la vida, con ciertas capacidades innatas para participar en la cultura, y sus acciones y la personalidad resultante, son derivadas de un proceso de desarrollo, que se desenvuelve bajo circunstancias históricas particulares.

Por otro lado, los avances paralelos, tanto en la psicología del desarrollo, en el psicoanálisis relacional, como en la teoría del apego (propuesta inicialmente por John Bowlby, (1969) como una concepción de la relación madre-hijo), se han convertido en el modelo dominante del desarrollo social y humano, a disposición de los investigadores y clínicos. En su intento de integrar a la Psicología, la Psiquiatría y el Psicoanálisis con la Biología, Bowlby especuló que el sistema de apego, un mecanismo evolutivo común a los humanos y a los animales, en última instancia, debería encontrarse en zonas específicas del cerebro (Schore, 2000). Los modelos actualizados de la teoría del apego, que enfatizan tanto las funciones emocionales, como las sociales, y las estructuras neurobiológicas, están ahora interactuando con la neurociencia del desarrollo, para generar un amplio campo de los estudios interdisciplinarios. Esta reciente información, sobre los orígenes evolutivos de la salud y de la enfermedad, pueden ser aplicados a la práctica clínica.

Las investigaciones sobre la psicología del desarrollo, sugieren que más que el desarrollo de las cogniciones complejas, el logro de un vínculo de apego de comunicación emocional, y la maduración de los afectos, representan los eventos claves en la infancia. El proceso de desarrollo en sí mismo, es ahora pensado, para representar fundamentalmente, una progresión de los estadios, en los cuales las estructuras y las funciones auto-reguladoras, adaptativas y emergentes, permiten unas interacciones cualitativamente nuevas, entre el individuo y el entorno social. Nosotros ahora sabemos: que las emociones son del nivel más alto, y son expresiones directas de la bio-regulación en los organismos complejos; que la

maduración de los mecanismos neuronales implicados en la auto regulación, son dependientes de la experiencia real; y que el desarrollo normal, representa fundamentalmente la mejora de la autorregulación.

Teniendo en cuenta la importancia de las emociones, en la creación de sentido, es comprensible que el sistema biológico que ayuda a organizar el self, sea tan crucial para determinar las experiencias subjetivas de nuestras vidas. Las emociones humanas, constituyen el sistema de valor fundamental que usa el cerebro, para poder organizar su propio funcionamiento. La regulación de las emociones es, por lo tanto, la esencia de la autoregulación. La comunicación entre el progenitor y la criatura, sobre las emociones, modela directamente la habilidad del niño para organizar su self.

En el mecanismo evolutivo del apego, la regulación interactiva de la emoción, además, representa la regulación de la sincronía biológica, tanto intersubjetivamente como así también, dentro de los organismos (Bradshaw & Schore, 2007; Schore, 1994). Actualmente se piensa, que la función reguladora de la interacción recién nacido-madre, puede ser un promotor esencial para asegurar el desarrollo, y el mantenimiento normal de las conexiones sinápticas, durante el establecimiento de los circuitos funcionales del cerebro.

De modo que, las primeras capacidades cerebrales, que se desarrollan en el curso de la evolución, son sociales, y lo hacen en respuesta al intercambio social. Por ello el bebé, para su desarrollo, no necesita de ayudas pedagógicas o culturales, sino que es más apropiado, simplemente, cogerlo en brazos y disfrutar de él. Sin la experiencia social apropiada con el adulto, o sea en su relación adecuada con el adulto que le cuida, y un intercambio relacional persona a persona, es difícil que haya un buen desarrollo del córtex orbitofrontal.

Podríamos decir, que la entrada en la cultura humana por parte del bebé, para que participe de ella, es gracias a la dedicación de un adulto que le cuida y le protege. Esto permite, que el bebé se sienta atraído por la interacción social, haciendo que le resulte agradable y satisfactoria. Las primeras fuentes de placer son el olfato, el tacto y el oído. Los bebés pueden, desde el comienzo, reconocer las voces de sus progenitores, y las prefieren a cualquier otra. Sentirse en brazos del progenitor, es el estímulo más importante para el desarrollo, tanto o más importante que el acto de mamar. Cuando el bebé se siente seguro y protegido en los brazos de su madre, o de su padre, los músculos se relajan y respira más profundamente, ya que las tensiones desaparecen mientras se siente mecido y acariciado. Si nos centramos en la madre, su sistema nervioso autónomo se comunica con el sistema nervioso del bebé, tranquilizándolo táctilmente mediante las caricias. La realidad es que cuando nos sentimos unidos físicamente al otro, nos sentimos también sostenidos por él.

Todas estas interacciones entre el cuidador primario y el bebé, que potencian la posibilidad de desarrollarse socialmente, también permiten que la mente del bebé se vaya desarrollando. El clima de intimidad que se genera en esa relación de apego, es fundamental para que la mente humana se pueda desarrollar. Pero ¿qué es la mente? A veces pasa como con San Agustín (1986) cuando se pregunta sobre el tiempo: “¿Qué es, pues, el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé; pero si quiero explicárselo al que me lo pregunta, no lo sé”. Con la mente pasa lo mismo, es algo tan consustancial a nosotros, que no nos hizo falta definirla, pero creo que es necesario que lo hagamos.

LA DEFINICIÓN DE LA MENTE

La definición de la mente, es algo que está ausente en los campos científicos que tratan sobre la vida mental. Por eso algunas veces la palabra mente, se usa como una señal de algo desconocido, otras veces como una señal de una fuente misteriosa de nuestra vida interna subjetiva, otras veces se la equipara al cerebro. Pero creo que es muy importante, dar el paso de explorar una definición de la mente, para poder lograr una comprensión, de lo que puede ser realmente una mente sana. No debemos olvidarnos que los seres humanos, somos lo que nuestra mente quiere que seamos. De modo que cuanto más la conozcamos, mejores serán los recursos mentales que podremos utilizar, y, por lo tanto, mejor será nuestra calidad de vida.

¿Por qué no tenemos una definición de la mente? ¿De dónde viene esta idea tan extendida entre los seres humanos de que no hace falta definirla? Todos los seres humanos partimos de la idea de que tenemos una mente, y además con algunas pequeñas diferencias, que tenemos la misma mente. Tanto hombres como mujeres. Esta es una consecuencia de creer que la mente es una herencia filogenética. Si la mente es algo que tenemos todos y además es la misma para todos, se entiende que no haya hecho falta definirla. Lo que hoy sabemos, gracias a las investigaciones que se han hecho en los distintos campos de la ciencia, es que heredamos de manera filogenética a través de los procesos evolutivos, la arquitectura biológica, los procesos neurobiológicos, la disponibilidad para crear una mente. Pero no heredamos una mente, sino que la mente se construye, se crea, o se co-crea como veremos un poco más adelante. De modo que, con la educación actual, nos hacen creer que es algo que tenemos todos y, por lo tanto, para qué nos vamos a poner a definir algo que tenemos todos. Lo que si ha habido son intentos de describirla, como hizo Freud cuando elabora la primera tópica y la segunda tópica o estructural del aparato psíquico. Otra descripción que perdura todavía es la que dice que la mente es el cerebro. Pero hasta ahora no ha habido una definición de la mente.

No debemos olvidarnos que somos nuestra mente. Nuestra mente es la que gobierna nuestros actos, por lo tanto, es la que manda en nuestras vidas. Si no la conocemos, ella nos lleva a donde quiera llevarnos. Por eso es muy importante conocerla. Ya hemos visto cómo las recientes investigaciones desde un conjunto de disciplinas científicas, nos aportan unos conocimientos que nos permiten tener una mejor comprensión del funcionamiento mental humano.

Las distintas disciplinas científicas, nos dan muchos puntos de vista de cómo la mente funciona, aportándonos conocimientos en profundidad, y desde distintas perspectivas de la experiencia humana. Yo propondré, teniendo en cuenta algunos aportes de Daniel Siegel, (2012), una definición de la mente, que nos permitirá poder entendernos a todos. Dice dicho autor que la mente es un proceso (que no es estática, que siempre está cambiando y yo agrego, que este proceso es siempre cognitivo y afectivo), que emerge de nuestro cuerpo (cerebro y sistema nervioso) y de las relaciones con las demás personas que están en nuestro entorno más cercano, y que tiene la función de regular el flujo de energía y de información.

De modo que un aspecto central de la mente, es que procesa de manera relacional, y corporal, el flujo de energía y de información. El flujo de energía y de información, es lo que compartimos las personas dentro de una cultura, y este flujo, es lo que podemos medir en los sujetos, a través de un scanner. En esta definición operativa, está resumida la idea central, que la detallaríamos en tres principios fundamentales:

1. Un aspecto central de la mente humana, es que es un proceso relacional (intersubjetivo) y corporal, que regula de manera cognitiva y afectiva, el flujo de energía y de información, dentro del cerebro, y entre los cerebros.
2. La mente, como una propiedad emergente del cuerpo, y de las relaciones, es creada a través de los procesos neurofisiológicos internos, y las experiencias cognitivas y afectivas, relacionales. En otras palabras, la mente es un proceso que emerge, bien desde el sistema nervioso, y se extiende a través del cuerpo entero, como también, desde los patrones de comunicaciones que ocurren dentro de las relaciones.
3. La estructura y la función del desarrollo de la mente, está determinada por cómo las experiencias cognitivas y afectivas reales, de la vida real, especialmente las que ocurren en las relaciones interpersonales, modelan la maduración programada genéticamente del sistema nervioso.

Para decirlo de manera más simple, las conexiones mentales humanas, a través de las experiencias cognitivas y afectivas reales intersubjetivas íntimas, modelan las conexiones nerviosas, y esta relación, contribuye a la creación de la mente de cada uno. Las relaciones

interpersonales íntimas, y las redes neuronales juntas, modelan la mente. La mente es más que la suma de las partes; es la esencia de lo emergente. Tenemos que aceptar que la mente, es algo más que una actividad que realiza el cerebro. La neurociencia actual, como hemos visto anteriormente, revela la conexión entre las estructuras del cerebro, y su función, y nos da nuevos aportes, sobre cómo la experiencia real, modela los procesos mentales.

Nosotros ahora sabemos, que la experiencia real, y la activación (firing) de las neuronas, pueden alterar a las moléculas reguladoras, que controlan la expresión de los genes, que constituyen un proceso llamado epigenesis. Estos cambios epigenéticos, revelan las poderosas formas a través de las cuales, la experiencia real, modifica la manera en la que el cerebro se desarrolla, a lo largo de la vida. Recientes estudios en neuroplasticidad del cerebro, han dado como resultado que el cerebro, continúa modificando sus conexiones estructurales con la experiencia real, a través de toda la vida. Los últimos estudios nos dicen, que nuestro cerebro mamífero es profundamente social, y que las relaciones tienen un enorme impacto sobre las funciones neuronales, desde los tempranos días de nuestra vida.

La mente, -los procesos reguladores cognitivos y afectivos, que crean patrones en el flujo de energía y de información- puede ser descrita, como emanando en parte, pero sólo en parte, desde la actividad de las neuronas. Los seres humanos nos hemos desarrollado para ser seres sociales, y los procesos mentales son un producto, tanto de nuestras conexiones neuronales internas, como de las conexiones interpersonales con los otros significativos. Si no tenemos esto en cuenta, nos resultará fácil deslizarnos hacia el modo lineal de pensar, creyendo que la mente es solamente la actividad de nuestro cerebro.

Tenemos que considerar a la mente, al cerebro y a las relaciones, como tres aspectos del flujo de energía e información. El cerebro es el mecanismo neuronal encarnado (embodied) que da forma a ese flujo; las relaciones son la distribución del flujo; la mente es el proceso relacional y encarnado (embodied) que regula el flujo de energía y de información. Si nosotros nos preguntamos, ¿dónde está la mente? Nosotros podemos decir que sus funciones reguladoras están encarnadas (embodied) en el sistema nervioso e incluidas en nuestras relaciones interpersonales. Este proceso emergente, tanto de lo neuronal como de lo interpersonal, localiza a la mente dentro del marco fisiológico, y relacional, de la realidad. La mente se desarrolla en la interacción, de al menos, estas dos facetas de la vida humana. Mente, cerebro y relaciones no son tres elementos separados. Lo que hoy sabemos, es que son tres aspectos de una realidad, o sea, flujo de energía y de información.

Como vemos, la mente sería un proceso de regulación (para mí la regulación es siempre, cognitiva y afectiva), del flujo de energía y de información y que se llevaría a cabo a través de las relaciones interpersonales íntimas a través de un proceso comunicacional y

procesadas a nivel cerebral por las conexiones neuronales que dejarían huellas en nuestro cerebro. Me parece acertada esta definición, porque refleja el funcionamiento mental humano actual. Éste no es como se creía a finales del siglo XIX, y principios del siglo XX, y por lo tanto como lo consideraba Freud, como una herencia filogenética. Por lo tanto, si la mente es algo heredado que viene con nosotros, lo único que tenemos que hacer las personas, es desarrollarla. Y Freud decía que, como consecuencia de ese desarrollo, aparecerían los conflictos, fundamentalmente generados por las represiones. Todo estaba ya dentro de nuestra mente, y no podíamos ser más que víctimas, de nuestras propias pulsiones. Pero esto no es así, las investigaciones actuales confirman que lo que se hereda son los procesos neurobiológicos, la arquitectura biológica para poder desarrollar una mente. La mente es resultado de un proceso de co-creación.

Hoy sabemos que la mente es un proceso auto-organizado, que emerge de las propiedades de un sistema. Este proceso surge de la interacción de los elementos del sistema (flujo de energía y de información dentro del cuerpo y que son distribuidos entre las personas), y también regula de una manera recursiva, los elementos de los cuales surgió. Esto que es recursivo, la propiedad de la reentrada de la mente, es típico de los procesos emergentes auto-organizados. Significa que las relaciones y el cerebro modelan a la mente y la mente modela las relaciones y el cerebro. La mente, el cerebro y las relaciones son tres aspectos de un sistema: regulación, mecanismo encarnado y distribución de flujo de energía y de información.

Aprender acerca del aspecto regulador de la mente, nos capacita para ver más profundamente, las formas en que la mente se desarrolla, ver los cambios en el cerebro, y ver cómo las relaciones evolucionan con el tiempo. Cuando estos elementos actúan, generan como hemos dicho anteriormente, huellas en el cerebro. Esas huellas son también conocidas como los Modelos Operativos Internos, un aporte de John Bowlby (1969) o como yo la defino, como la Parte Infantil de la Mente (J.J. Martínez Ibáñez, 2013). Estos modelos, o, dicho de otro modo, la mente, el cerebro y las relaciones, pueden ser intencionalmente movidas hacia la salud. Estos modelos de vida saludable, implican la integración de la energía, y de la información, dentro del sistema nervioso, y entre las personas. La integración, es el principio organizador, que vincula la forma en que el flujo de energía, y de información, es compartido (relaciones), es modelado por los mecanismos del sistema nervioso encarnado (embodied) o dicho simplemente, el cerebro, y es regulado (la mente).

Creo que llegar a definir, que un aspecto central de la mente, es que procesa a nivel cognitivo y afectivo, de manera relacional, y corporal, el flujo de energía y de información, es un paso importante. Hoy sabemos que necesitamos de los otros significativos, que

nuestra mente se desarrolla, gracias a nuestro encuentro con alguien, que cuidará de nosotros. Esas relaciones dejarán huellas en nuestro funcionamiento mental, que no se borrará nunca. Esas huellas nos acompañarán el resto de nuestra vida, hasta el último día. Ellas constituirán nuestros modelos mentales inconscientes. Inconscientes, porque se generan, cuando aún no tenemos lenguaje para comunicarnos. Tan sólo tenemos emociones. Poco a poco se desarrollará nuestra conciencia, y se ampliará nuestra capacidad mental. Pero estos modelos inconscientes seguirán estando. No sólo que seguirán estando, sino que serán los que primero aparecerán en nuestro funcionamiento mental. Ya lo decía Séneca: "a nadie la vino la cordura, antes que la insensatez".

Gracias a Descartes, al Modernismo en filosofía, y a la creencia errónea de que la mente es una herencia filogenética, hemos mantenido que en la mente estaban todos nuestros conocimientos, y que lo único que hacía falta era desarrollarlos. Hoy sabemos que no es así, porque las últimas investigaciones confirman que lo que heredamos son los procesos neurobiológicos, la arquitectura biológica para poder tener una mente.

Por lo tanto, a nivel mental nosotros funcionamos con los contenidos que tenemos, no funcionamos con los que no tenemos. Cuesta creerlo, porque nos han educado en la creencia errónea de que nuestra mente es algo especial, superior, y que gracias a ella nos hemos convertido en la especie que está en la cúspide de la evolución. Pero esto no es así, nuestra mente es el resultado de una co-construcción con otra mente de alguien significativo.

El saber que sólo funcionamos mentalmente con los contenidos que tenemos en nuestra mente, nos permitirá ser más empáticos, más solidarios, más cooperativos, con los demás. Quizás si conocemos un poco mejor nuestro funcionamiento mental, podamos mejorar como especie. Esta aventura de vivir, hoy sabemos que dependerá, de con quién nos encontremos al salir del cuerpo de nuestra madre. Nuestra mente se origina en una relación de apego. Por lo tanto, poder saber qué tipo de relación de apego estableceremos con nuestra madre, determinará el desarrollo de nuestra mente. Por eso es tan importante, tener en cuenta, la trascendencia de ese momento. Y de todos los demás momentos, que nos toquen vivir. Si las futuras madres, junto con el entorno que tienen a su alrededor, pueden tener en cuenta, que cuidar mentalmente, cognitiva y afectivamente, de sus hijos, tanto cuando son pequeños como a medida que se van haciendo adultos, es el mejor legado que le podrán dar, seguramente podremos conseguir que la vida en este mundo, sea menos difícil, estresante, angustiante y violenta de lo que es hoy. De cómo se lleve a cabo esa relación de apego incipiente que comienza a desarrollarse desde el nacimiento, dependerá el funcionamiento mental que tendremos.

EL APEGO

El apego es un concepto desarrollado por John Bowlby (1969), un psicoanalista británico, que puso lo emocional en primer término, de la relación humana, antes que la alimentación y la sexualidad, características del modelo psicoanalítico tradicional. El apego, es un sistema innato del cerebro, que evoluciona influyendo, y organizando, los procesos motivacionales y emocionales, con respecto a las figuras protectoras significativas. El sistema de apego, motiva al bebé, a buscar la proximidad de sus progenitores, y a establecer comunicación con ellos. En el nivel evolutivo más básico, este sistema mejora las oportunidades de supervivencia del bebé. A nivel mental, el apego establece una relación con su cuidador o cuidadora, que ayuda al cerebro inmaduro, a usar las funciones maduras del cerebro de sus progenitores, para organizar sus propios procesos. La ayuda de los progenitores en la reducción de las emociones desagradables, como el miedo, la angustia, o la tristeza, permite al niño tranquilizarse, y a su vez, le proporciona un refugio seguro ante el malestar. Las experiencias repetidas se codifican, y se almacenan en la memoria implícita, como expectativas, y posteriormente como modelos mentales, o esquemas de apego, que sirven para ayudar al niño, a crear una sensación interna, que John Bowlby denominó una "base segura" para explorar el mundo. Mario Marrone (2001), nos dice: "Bowlby llegó a la conclusión, de que la tendencia del niño a formar un vínculo fuerte y fundamental con una figura materna, forma parte de una herencia arcaica, cuya función es la supervivencia de la especie (la protección frente a los depredadores en el contexto de la adaptación evolutiva), y que esta tendencia es relativamente independiente de la oralidad o de la alimentación" (p. 23).

Los estudios relativos al apego, han revelado que la organización de las relaciones de apego durante la infancia, se asocia con los procesos característicos de la regulación emocional, las relaciones sociales, el acceso a la memoria autobiográfica, y el desarrollo de la auto-reflexión y la narración (M. Main; 1995). Para describir la naturaleza del apego, se emplean términos cualitativos: los apegos se perciben como "seguros" o "inseguros", con una gran variedad de descripciones de cada una de estas categorías. El sistema de apego sirve a múltiples funciones. Para un bebé, la activación del sistema de apego, implica la búsqueda de proximidad (Bowlby, 1973). La búsqueda de proximidad permite al bebé protegerse del daño, de la muerte por inanición, de los cambios desfavorables de temperatura, de los desastres, de los ataques de los demás, y de la separación del grupo. Debido a esto, la experiencia interna de la activación del sistema de apego, se asocia frecuentemente con la sensación de angustia, o miedo, y puede ser iniciado por experiencias

atemorizantes de diversos tipos, así como por una amenaza de separación de la figura de apego.

Aunque la conducta de apego, se contempla fundamentalmente en la infancia, sigue manifestándose en la edad adulta, durante todo el proceso vital. Especialmente en los momentos de estrés, un adulto “movilizará” en su mente, a las distintas “figuras de apego” seleccionadas, y las buscará como fuente de protección, consejo, y fortalecimiento. Para los adultos, tales figuras de apego pueden ser sus padres, los amigos íntimos o las parejas sentimentales. Cuando los niños desarrollan apegos seguros hacia los progenitores, éstos les permiten salir al mundo a explorar, y a relacionarse con otras personas. Inicialmente, los niños buscan la proximidad hacia sus figuras de apego, para que les proporcionen la sensación de seguridad. La compañía de sus padres, les proporcionan el refugio seguro que necesitan, especialmente cuando están ansiosos, tristes o acongojados. A medida que crecen, los niños internalizan sus relaciones con las figuras de apego. Ellos son quienes les proporcionan, la habilidad para desarrollar un esquema, o modelo mental de seguridad, denominado, una “base segura”.

Un modelo interno de apego, es una forma de modelo mental (Bowlby, 1969). La formación de modelos mentales, constituye un modo fundamental a través del cual, la memoria implícita permite a la mente crear generalizaciones, y síntesis de experiencias pasadas. Posteriormente, estos modelos se usan para sesgar la cognición presente, de modo que se pueda realizar un análisis más rápido de la percepción del instante, y también para que la mente, pueda anticipar los acontecimientos que se producirán a continuación. Así, los modelos mentales constituyen un modo esencial, mediante el cual el cerebro aprende del pasado, influye directamente sobre el presente y modela las acciones futuras

Las relaciones de apego sirven, por lo tanto, a una función vital: proteger al bebé de muchas variedades de peligros. Estas relaciones son cruciales para organizar, no sólo la experiencia continua, sino también para el crecimiento neuronal del cerebro en desarrollo. En otras palabras, estas relaciones emocionales incipientes, tienen un efecto directo, sobre el desarrollo de los dominios del funcionamiento mental, que sirven como nuestros puntos de andamiaje conceptual: la memoria, la narración, la emoción, las representaciones y los estados mentales. De este modo, las relaciones de apego pueden servir, para crear la base central, a partir de la cual se desarrollará la mente. El apego inseguro, puede servir como factor de riesgo significativo, en el desarrollo de unos comportamientos no adaptativos a la realidad. El apego seguro, por contraste, parece conferir una forma de resiliencia emocional.

Como hemos visto, el desarrollo de nuestra mente se origina en una relación de apego. Los modelos operativos internos que se vayan instalando en nuestra mente, son

todos inconscientes. Esta es la razón que da fundamento a proponer que nuestro inconsciente es relacional. Y esto es lo que desarrollaré en el punto siguiente.

EL INCONSCIENTE RELACIONAL

Hablar del inconsciente es hablar de la mente, del funcionamiento mental. De la mente humana ya hemos hablado anteriormente. También hemos hecho referencia a los aportes de las investigaciones en las distintas ramas de la ciencia. Pero si hablamos del funcionamiento mental inconsciente, damos por hecho que tendremos que hablar del psicoanálisis. Hoy por hoy sigue siendo la única disciplina científica que habla del inconsciente, porque otras disciplinas que aceptan que la mente no es sólo la conciencia, no usan la palabra inconsciente. Y si hablamos de psicoanálisis, tenemos que remitirnos a una definición de su creador. En 1896, es cuando aparece por primera vez la denominación de psicoanálisis, y después de un largo período de investigaciones, Freud propone en 1922, que el Psicoanálisis es el nombre de:

1. Un procedimiento que sirve para indagar procesos anímicos difícilmente accesible por otras vías.
2. Un método de tratamiento de perturbaciones neuróticas, fundado en esa indagación.
3. Una serie de intelecciones psicológicas, ganadas por ese camino, que poco a poco se han ido coligando en una nueva disciplina científica.

O sea que, desde el primer momento, el psicoanálisis se presenta como una "indagación" de los procesos inconscientes. Al mismo tiempo, nos habla de una cierta clase de terapia, centrada sobre las neurosis y finalmente se reivindica como una teoría del psiquismo. De acuerdo con Freud, tendríamos que dar cuenta de los descubrimientos en este triple dominio: investigación del inconsciente, terapéutica y una concepción psicológica global. Sintetizando, es en el dominio de las investigaciones de los fenómenos inconscientes donde emerge el descubrimiento psicoanalítico, es en el plano de la práctica psicoterapéutica donde se verifica, y es en el plano de la teoría donde se define.

Actualizando estos principios, tenemos que las investigaciones científicas últimas, desde finales del siglo XX hasta ahora, van revelando que las concepciones que Freud tenía del ser humano han cambiado. Y por lo tanto se hace necesario, hacer unas nuevas conceptualizaciones, tanto del inconsciente, como de la práctica, así como de la teoría. Anteriormente ya hemos comentado brevemente algunos aportes que nos llegan de algunas disciplinas científicas que se enfocan sobre las características humanas. También nos hemos

detenido en definir a la mente. Y hemos visto la importancia relevante que tiene la conducta de apego para el desarrollo humano, junto con el papel de la intersubjetividad a través de los procesos comunicacionales.

Todas estas aportaciones científicas, nos permiten confirmar que el inconsciente que Freud definió, poco tiene que ver con la concepción que ahora podemos hacer. Freud partía de la idea de que la mente, tanto en sus componentes conscientes como inconscientes, era una herencia filogenética, con todos sus contenidos ya determinados, y que los conflictos que aparecían en la vida de las personas, se debía a que la represión provocaba que algunos de esos contenidos no pudieran pasar a la conciencia y permanecieran por lo tanto inconscientes, pugnando por aparecer en la conciencia a través de las manifestaciones del inconsciente: sueños, actos fallidos, lapsus y síntomas. Daba por hecho que este era un fenómeno universal, porque al tener todos los seres humanos la misma mente, con los mismos contenidos, el ser humano estaba condenado a vivir su vida de manera conflictiva. No me voy a detener en los orígenes freudianos de este proceso (pulsión sexual, complejo de Edipo, etc.), pero están implícitos en lo que estoy tratando de demostrar.

Como hemos comentado previamente, estamos desarrollando un nuevo paradigma, basado en las nuevas investigaciones científicas. El ser humano que surge ahora, como resultado de estas aportaciones científicas, es muy diferente al que todos seguimos teniendo en cuenta. En particular en relación al funcionamiento mental, ya que ahora sabemos que la mente, es un proceso que se co-crea con otra mente. Y este proceso inicial de co-creación se realiza sin la participación del lenguaje, por lo que es totalmente inconsciente. El bebé aprende de manera inconsciente, a través de los modelos mentales que le aporta la persona que le está cuidando. De modo que todos estos aprendizajes son inconscientes. Y están creados a través de una relación íntima con otra mente. A estos aprendizajes inconscientes, que dejan huella en el cerebro, Bowlby los denominó como los Modelos Operativos Internos, el Grupo de Boston los denominó el Conocimiento Relacional Implícito y yo los denomino la parte infantil de la mente. Estas modelos generan huellas en nuestro sistema nervioso, que serán utilizadas para poder conectar con la realidad.

Por lo tanto, el inconsciente sobre el que nosotros actualmente desarrollamos nuestra práctica, es un inconsciente relacional, porque éste es el resultado de la relación entre dos mentes. La relación que se genera, en un entorno de intimidad, entre una mente que se está formando y la mente de otro sujeto que es el cuidador primario. El contacto con la realidad lo hacemos a través de estos modelos operativos internos, y será adaptativo o no dependiendo de las características de estos modelos. De modo que hoy sabemos que todas las mentes son distintas, que no podemos hacer generalizaciones, que debemos indagar

sobre cada mente en particular, que debemos acercarnos todo lo más que podamos a la realidad de cada persona, que tenemos que tener en cuenta los hechos reales sobre los que se asientan las narraciones de las personas para poder comenzar a conocer a cada mente.

Todo lo anterior, plantea una modificación en cuanto a la práctica que debemos desarrollar los psicoterapeutas en nuestras consultas, en la relación con los pacientes. Ya la interpretación como la manera de lograr el cambio psíquico no nos sirve, porque la interpretación toma como base la creencia de que todos tenemos la misma mente. Ahora sabemos que, al tener todos los seres humanos unos funcionamientos mentales diferentes, los terapeutas debemos ser más activos que antes, tenemos que preguntar más que antes, ser más "contaminantes" que antes, ser más transparentes que antes, para poder lograr comprender a la mente de los demás y de esa manera poder ayudarles de una manera más eficaz.

Conclusiones

Después de todas estas consideraciones alrededor de la definición de la mente, de la conducta de apego y de la relación, queda bastante claro que los mecanismos mentales inconscientes son relacionales desde su origen. No podría ser de otra manera ya que nuestra mente se co-crea en una relación intersubjetiva a través de la conducta de apego. O sea, que necesitamos de manera indefectible que otro ser humano participe en esa co-creación. Esto da como resultado que nuestra mente desde que nacemos, aprende de manera inconsciente a relacionarse con los demás y con las cosas. Este es nuestro punto de partida, para poder comenzar a funcionar mentalmente.

Nuestra mente es la que nos gobierna, la que conduce nuestras vidas, en definitiva, los seres humanos somos nuestra mente. Poder definir que los modelos operativos internos, o que el conocimiento implícito relacional, o la parte infantil de la mente, son nuestro funcionamiento mental inconsciente, nos permite afirmar que nuestro inconsciente es relacional. Y lo es desde sus orígenes, porque nuestra mente desde el principio es una co-creación, es social, es relacional. De modo que el inconsciente relacional, es una de las marcas distintivas del psicoanálisis relacional.

REFERENCIAS

Agustín de Hipona, San: (1986). *Las Confesiones*. Akal Editorial. Madrid.

Bowlby, J.: (1969). *Attachment and Loss. I. Attachment*. Hogarth Press. London

- Bowlby, J.: (1973). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.
- Bradshaw, G. A., & Schore, A. N.: (2007) How elephants are opening doors: Developmental neuroethology, attachment and social context. *Ethology*, 113, 426-436.
- Cicchetti, D. & Tucker, D.: (1999) Development and self-regulatory structures of the mind. *Development and Psychopathology*, 6, 533-549
- Crabbe, J.C. & Phillips, T.J.: (2003) Mother nature meets mother nurture. *Nature Neuroscience*. 6, 440-442
- Freud, S.: (1922). *Obras Completas*. T. XVIII. (p. 231) Amorrortu Editores. Buenos Aires.
- Gluckman, P.D. & Adler, H.M.: (2004). Living with the past: evolution, development and patterns of disease. *Science*. 305. 1733-1736
- Kuhn, T.: (1962). *The structure of scientific revolutions*. Chicago: University of Chicago Press.
- Main, M.: (1995). Discourse, prediction and recent studies in attachment: implications for psychoanalysis. In *Research in Psychoanalysis. Process, Development, Outcome*. ed. Shapiro and Emde, 11, 309 – 244. New York: International Universities Press.
- Marrone, M.: (2001). *La Teoría del Apego. Un enfoque actual*. Editorial Psimática. Madrid.
- Martínez Ibáñez, J.J.: (2013). *Las dos edades de la mente: vicisitudes del funcionamiento mental*. Ágora Relacional. Madrid.
- Martínez Ibáñez, J.J.: (2017.) *El enigma de la angustia: una conceptualización de la angustia desde el vértice relacional*. Ágora Relacional. Madrid.
- Schore, A.N.: (1994). *Affect regulation and the origin of the self*. New Jersey. Hillsdale. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schore, A.N.: (1996). The experience-dependent maturation of a regulatory system in the orbital prefrontal cortex and the origin of developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 8, 59-87
- Schore, A.N.: (2000). Attachment and the regulation of the right brain. *Attachment and Human Development*, 2, 23-47.
- Siegel, D.: (2012). *The developing mind*. (2nd. Edition). The Guilford Press. New York.
- Stern, D.: (2001). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York, Basic Books.
- Suomi, S.: (2004). How gene-environment interaction shape biobehavioral development. Lessons from studies with Rhesus monkeys. *Research in human development*. 1 (3) 205-222.

Original recibido con fecha: 22-4-2017

Revisado: 24-4-2017

Aceptado: 30/06/2017