PERSPECTIVA RELACIONAL

en Terapia de Pareja

APEGO

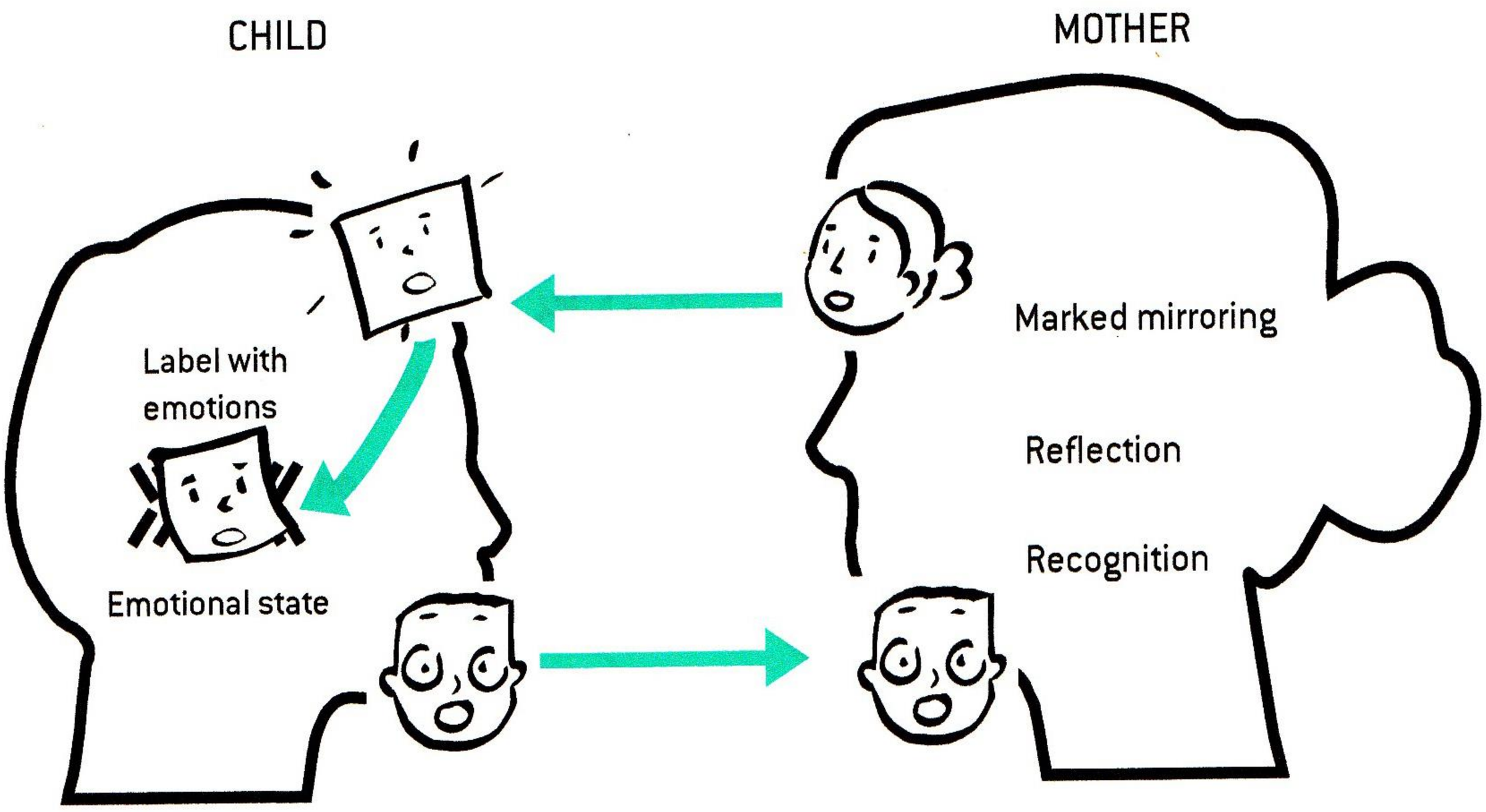
Función reflexiva

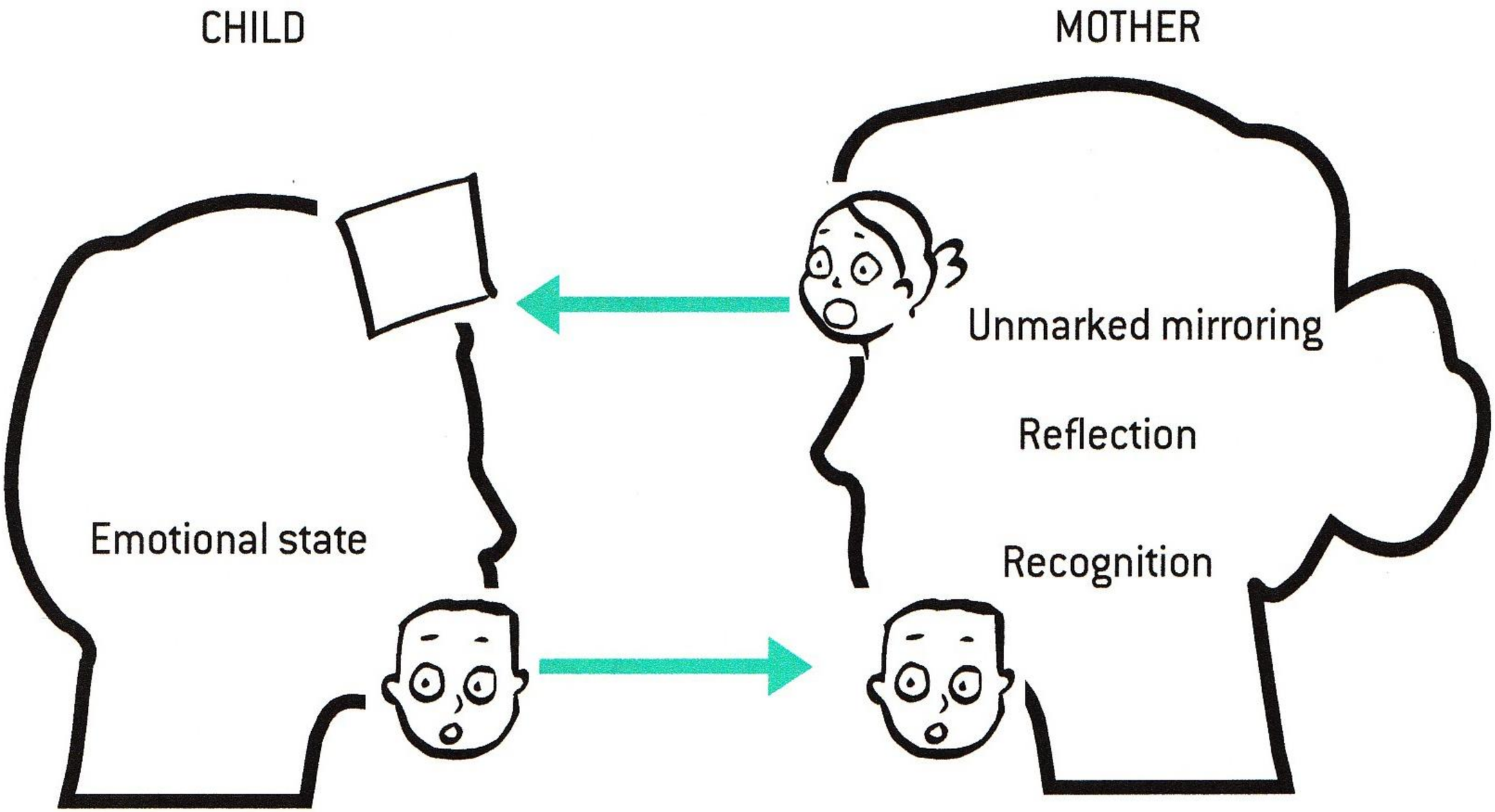
La capacidad de los adultos de inferir los estados mentales de los niños (atribuir significado, reflexionar y entenderlos) es un proceso afectivo-cognitivo que se basa en sus propios MOI y su capacidad para entender los estados mentales

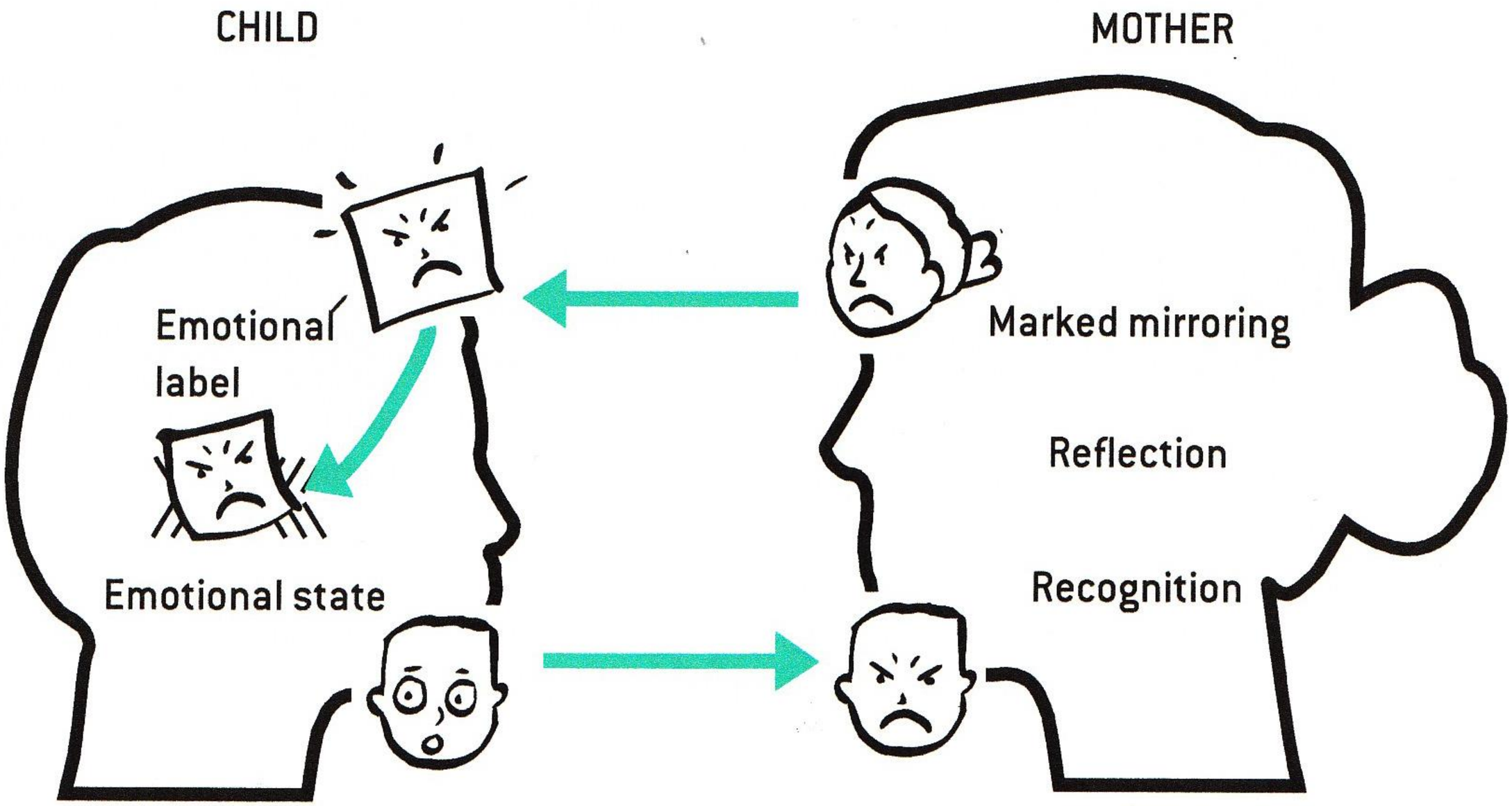
Función de Especularización (Mirroring)

Los cuidadores reflejan los afectos de los infantes.

La calibración de esta devolución es crucial: el reflejo debe ser suficientemente parecido para que el bebé se reconozca, pero suficientemente distinto para que no haya una sensación de ausencia de diferenciación con la madre.


CHILD
MOTHER
Label with emotions
Emotional state
Marked mirroring
Reflection
Recognition


CHILD
MOTHER
Unmarked mirroring
Reflection
Recognition
Emotional state


CHILD
MOTHER
Emotional label
Emotional state
Marked mirroring
Reflection
Recognition

APEGO SEGURO Y MENTALIZACION

- Apego seguro: cuando te sientes estresado sientes que puedes confiar en la disponibilidad del otro.

APEGO SEGURO Y MENTALIZACION

- El otro te entiende (y lo entiendes) y se siente seguro exponerse tal como uno es, sin defensas, distancia, artificio.
- Se pueden resolver conflictos y problemas abiertamente.

CONFIANZA EPISTÉMICA

- Es necesaria para tolerar “no saber” (la “capacidad negativa”) mientras generamos un conocimiento nuevo sobre nosotros mismos y el mundo….
- …y nos imaginamos lo que es posible más allá de nuestra experiencia concreta
- Es el ingrediente esencial de toda terapia efectiva

DEFENSIVIDAD

- Evoca defensividad en otros:
- Oculta el miedo, el dolor y la necesidad (el anhelo) subyacente a la amenaza a la solicitud de apego
- Previene el aprendizaje social (desconfianza epistémica) que permite entender y comunicar el miedo y la necesidad subyacente

MENTALIZACIÓN

MENTALIZACION

Ser capaz de comprender los estados mentales detrás de la conducta propia y de los otros

Mejor comprensión de uno mismo y de los otros

Verse a uno mismo desde afuera y ver a los otros desde su interior

Comprender las incomprensiones

Explorar detrás de las conductas

Las mentes son opacas

- "No sé qué le está dificultando tanto levantarse por las mañanas".

- "¡No se está levantando porque es perezosa!"

Así pues, el lenguaje debería ser tentativo.

Podemos malinterpretar fácilmente a los demás y a nosotros mismos debido a la complejidad y la opacidad de la mente

Reaccionamos de forma diferente ante las mismas situaciones, nuestra mente tiene múltiples capas y éstas pueden entrar en conflicto entre sí.

¿Qué es la mentalización?

“La actividad imaginativa de dar sentido a las acciones de uno mismo y de los demás sobre la base de estados mentales intencionales como deseos, sentimientos y creencias"

"Mentalizar es lo que hacemos cuando imaginamos lo que podría estar pasando en la mente de alguien, debajo del comportamiento que vemos en el exterior”.

Interpretamos a los demás de forma automática y a veces lo hacemos de forma más **explícita**, sobre todo cuando estamos confusos o inseguros.

La Mentalización es la base de nuestra capacidad de aprender y adaptarnos al entorno

- Las emociones se relacionan muy directamente con nuestras creencias, esperanzas e intenciones *("¿por qué está haciendo esto?")*

IMAGINACION

NO CONOCIMIENTO

Es muy importante poder comprender si nuestras creencias se cumplen, se frustran o se amenazan *(tener predictibilidad)*

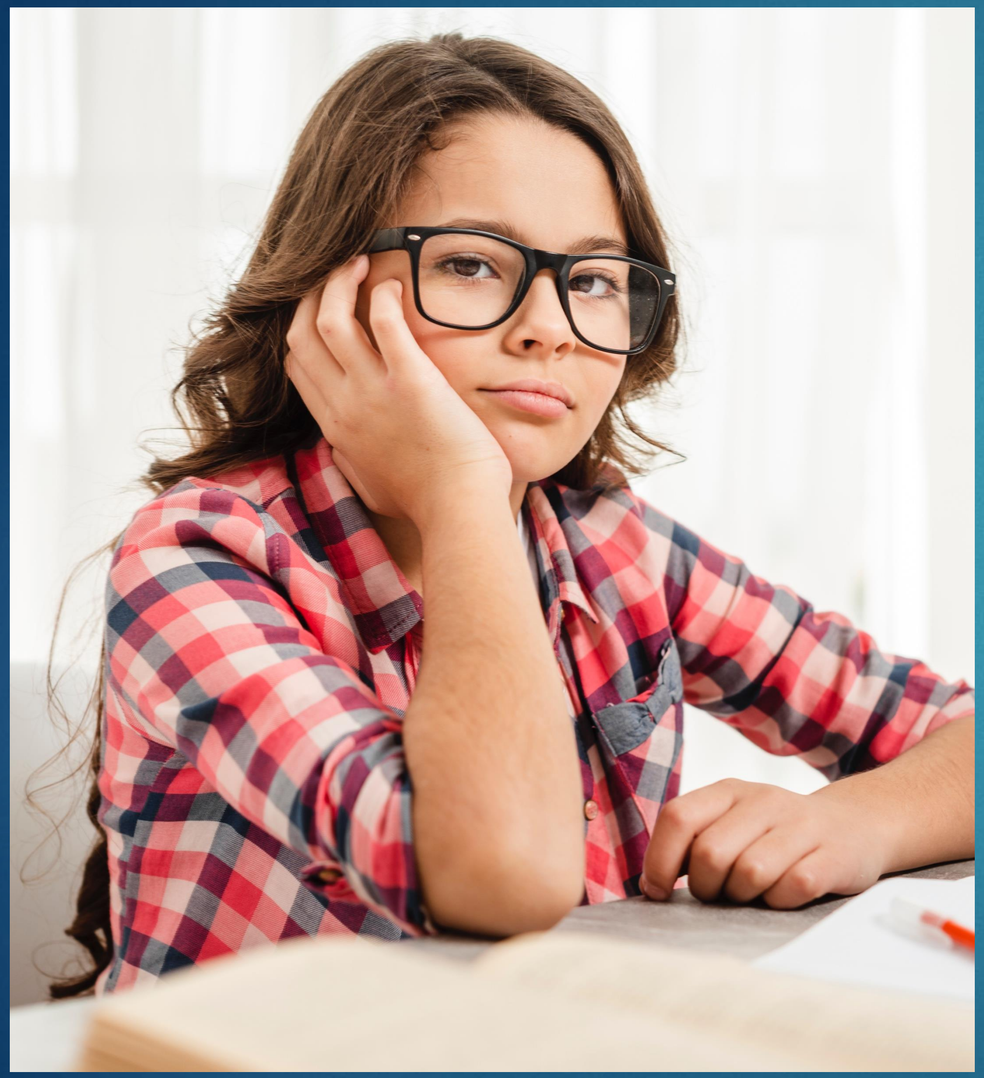
Mentalizar es fundamental para comprender, regular y comunicar las emociones

Reflexionar sobre las propias creencias, deseos y sentimientos también es importante para mantener una vida interior sana.

Por ejemplo, si nos sentimos ansiosos pero **no tenemos forma de entender esta experiencia** o por qué está sucediendo, ¡puede ser muy abrumador!

¿COMO FUNCIONA LA MENTALIZACIÓN?

- Podemos mentalizarnos a nosotros... "¿Por qué sigo metiendo en este mismo aprieto?... ¿Qué estoy pensando o sintiendo que me hace seguir terminando aquí?"



- Podemos mentalizarnos el uno al otro...

- "Mi mamá no parece ser ella misma esta noche... Me pregunto si es porque está preocupada por... o tal vez ha estado pensando en..."

Puedes mentalizar a otra persona

- ¿Por qué no me espera a comer?
- ¿Por qué me dicen que siempre me enojo ?
- ¿Por qué mi hijo se queda callado cuando le pregunto por sus tareas?

Puedes mentalizarte a ti mismo

- ¿Por qué no quiero pasar más tiempo con él?
- ¿Qué hace que me sienta tan estresado?
- ¿Qué es lo que me gusta de este trabajo?

Puede que alguien te mentalice a ti

- Mi supervisor entiende cuán difícil se me está haciendo este caso
- Mi colega entiende por qué quisiera dejar este caso

Puedes ayudar a otras personas a mentalizar a otras personas o a ti

- "Este es el motivo por el cual quiero preguntarte un poco más acerca de la autolesión..."
- "La razón de que mi equipo esté implicado es..."
- "Te lo pregunto porque quiero asegurarme de que te estoy resultando de ayuda..."
- ¿Qué crees que está pensado tu madre que tú piensas?

Mentalizar es un proceso exclusivamente humano

- Es algo que hacemos automáticamente, a menudo sin pensamiento consciente, en nuestras interacciones diarias.

- **Mentalización implícita.**

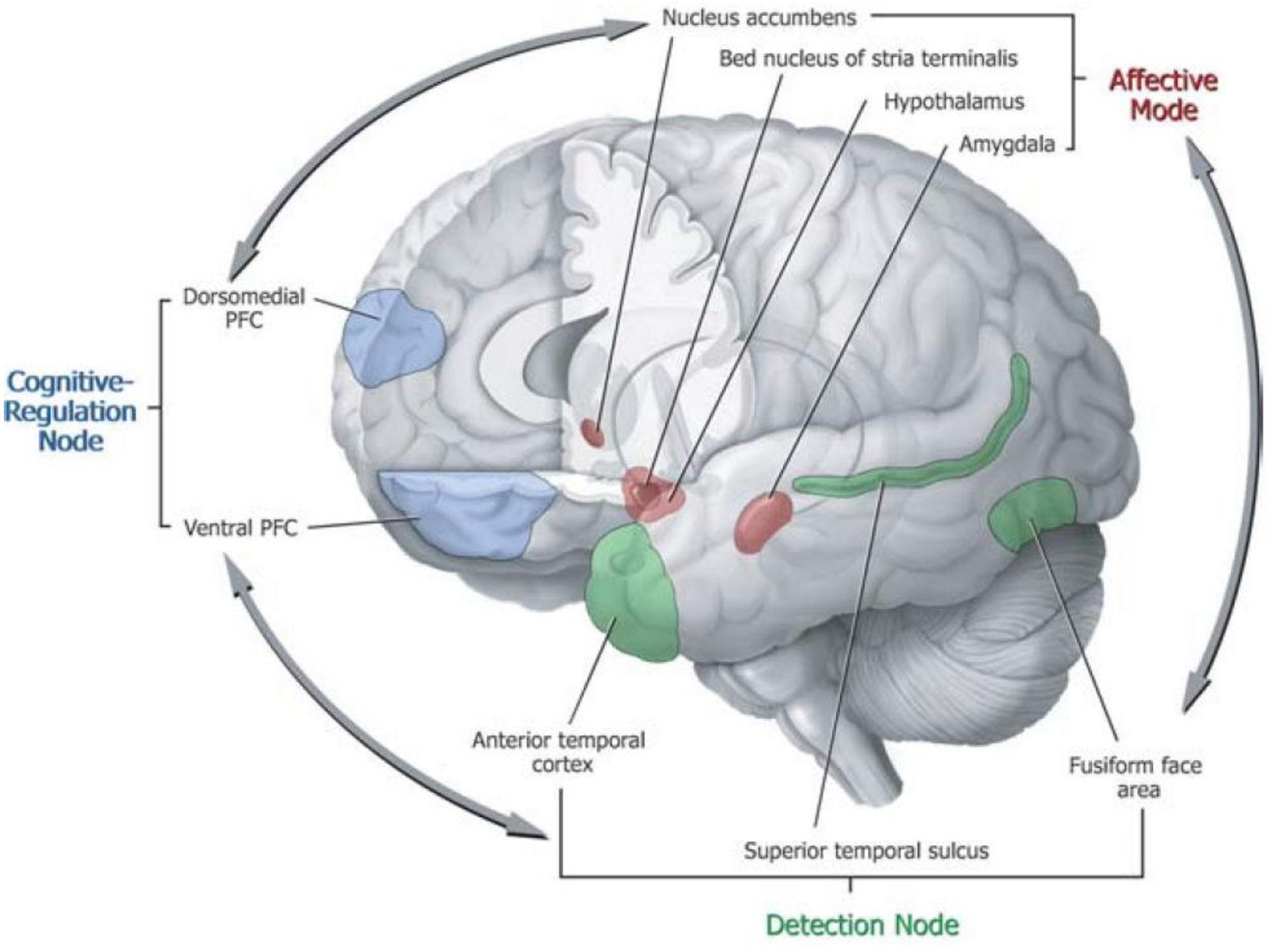
Mentalización explícita

También podemos mentalizar de una forma más consciente y verbal.

En un contexto terapéutico, podemos intentar comprender con él sus estados mentales o los estados mentales de los demás que subyacen a determinadas acciones.

TEORIA DEL APEGO
PSICOANALISIS RELACIONAL
DESARROLLO SOCIOCOGNITIVO
ENFOQUE SISTEMICO
NEUROCIENCIAS

TERAPIAS PSICODINAMICAS
TERAPIAS CENTRADAS EN LA EMOCION
MENTALIZACION
TERAPIAS COGNITIVO CONDUCTUALES
Dos personas buscando comprenderse y aprender sobre si mismos y su mundo
TERAPIA SISTEMICA
MINDFULNESS


Nucleus accumbens
Bed nucleus of stria terminalis
Hypothalamus
Amygdala
Affective Mode
Dorsomedial PFC
Cognitive-Regulation Node
Ventral PFC
Anterior temporal cortex
Fusiform face area
Superior temporal sulcus
Detection Node

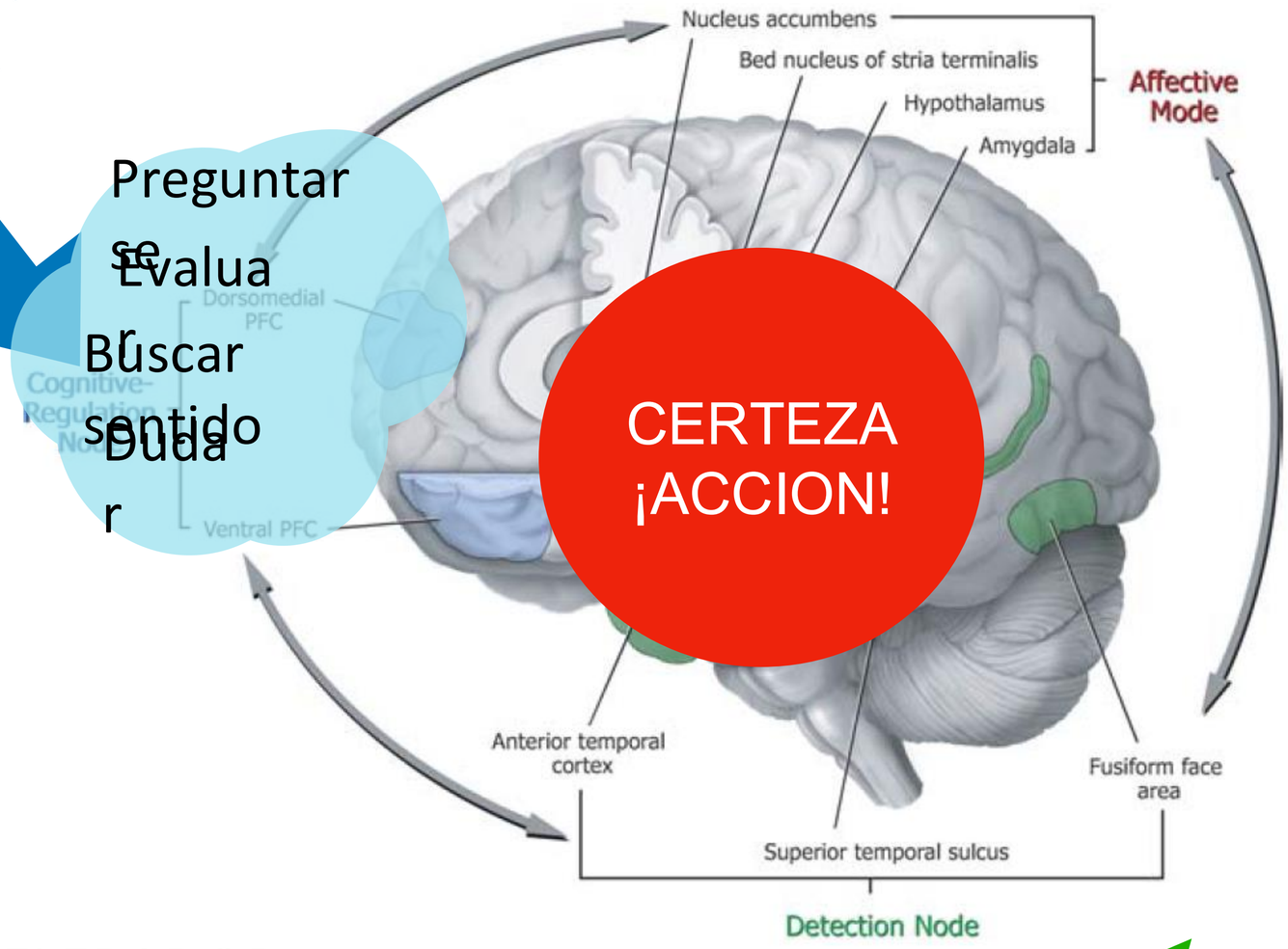
MADURA COMPLETAMENTE ALREDEDOR DE 22 A 24 AÑOS

Preguntarse

Evaluar

Buscar sentido

Dudar



CERTEZA ¡ACCION!

FUNCIONA DESDE EL NACIMIENTO

UN MOTOR

UN PEDAL ACELERADOR

PERO: FRENOS A MEDIO TERMINAR

MADURA ALREDEDOR DEL FINAL DE LA ENSEÑANZA BÁSICA

¿Siempre mentalizamos?

SOLUCIÓN RÁPIDA
(“Teleologia”)
La solución es la ACCION inmediata (pegar, gritar, retar, echar, beber, cortarse)

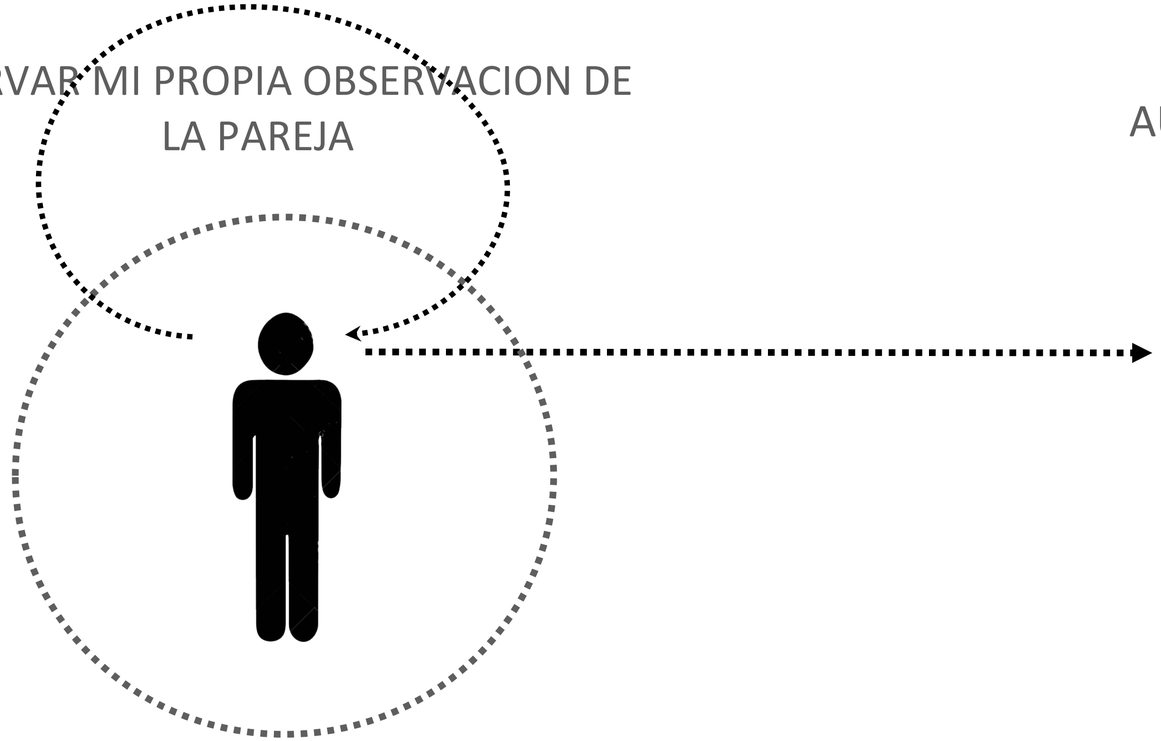
CERTEZA
(“Equivalencia psíquica”)
Mis pensamientos SON la manera en que el mundo (o tú) realmente es

PALABRERIA
(“Simulación”)
Mucho bla-bla sin abordar los sentimientos en el aquí y ahora

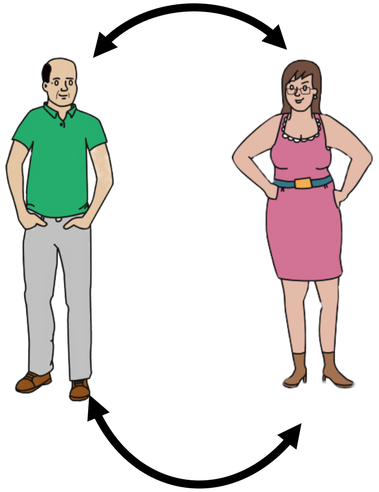
¿Cómo identificar las pérdidas de la capacidad mentalizadora, y cómo recuperarla?

EL OBSERVADOR ESTÁ INCLUIDO EN EL PROCESO DE OBSERVAR

OBSERVAR MI PROPIA OBSERVACION DE LA PAREJA

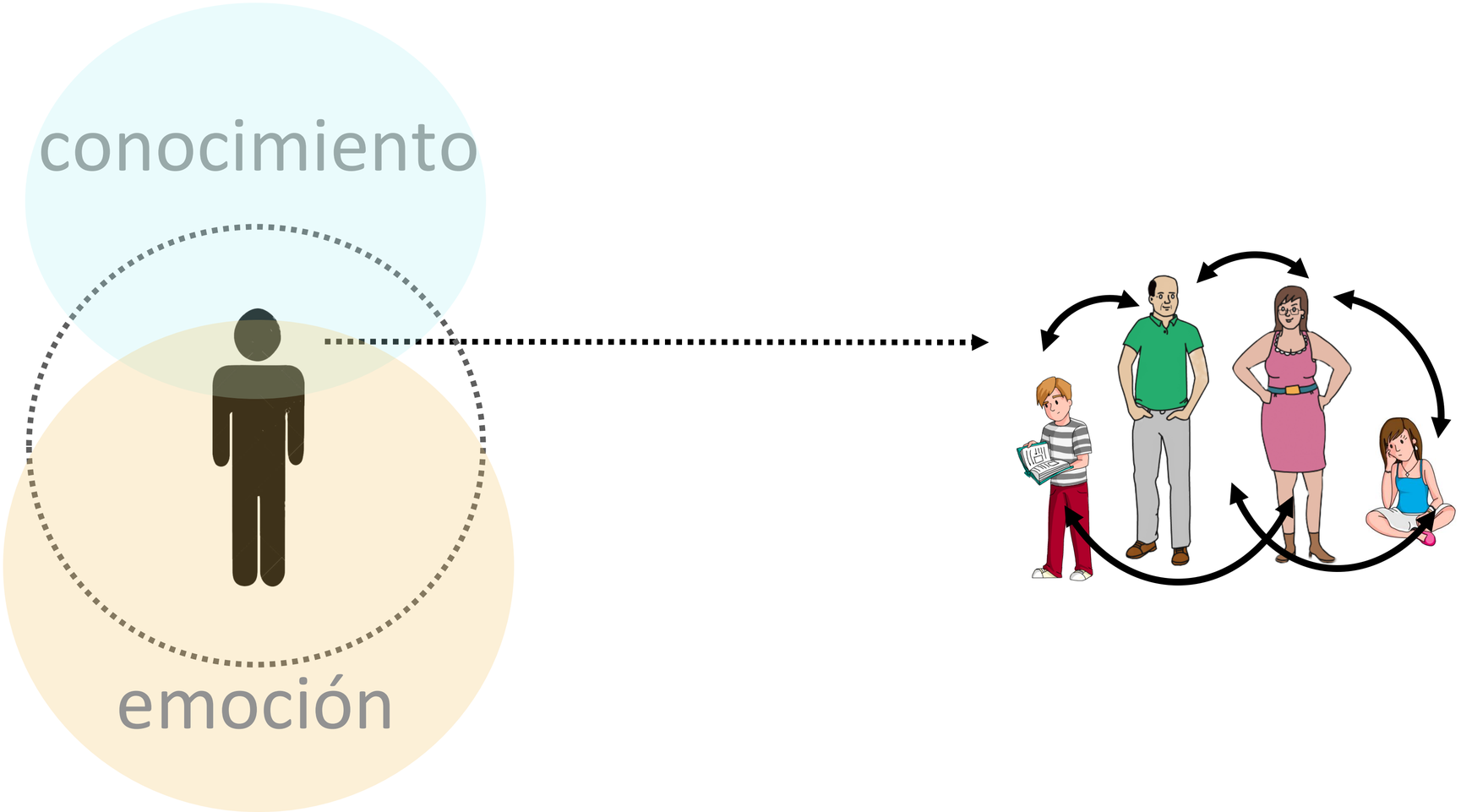


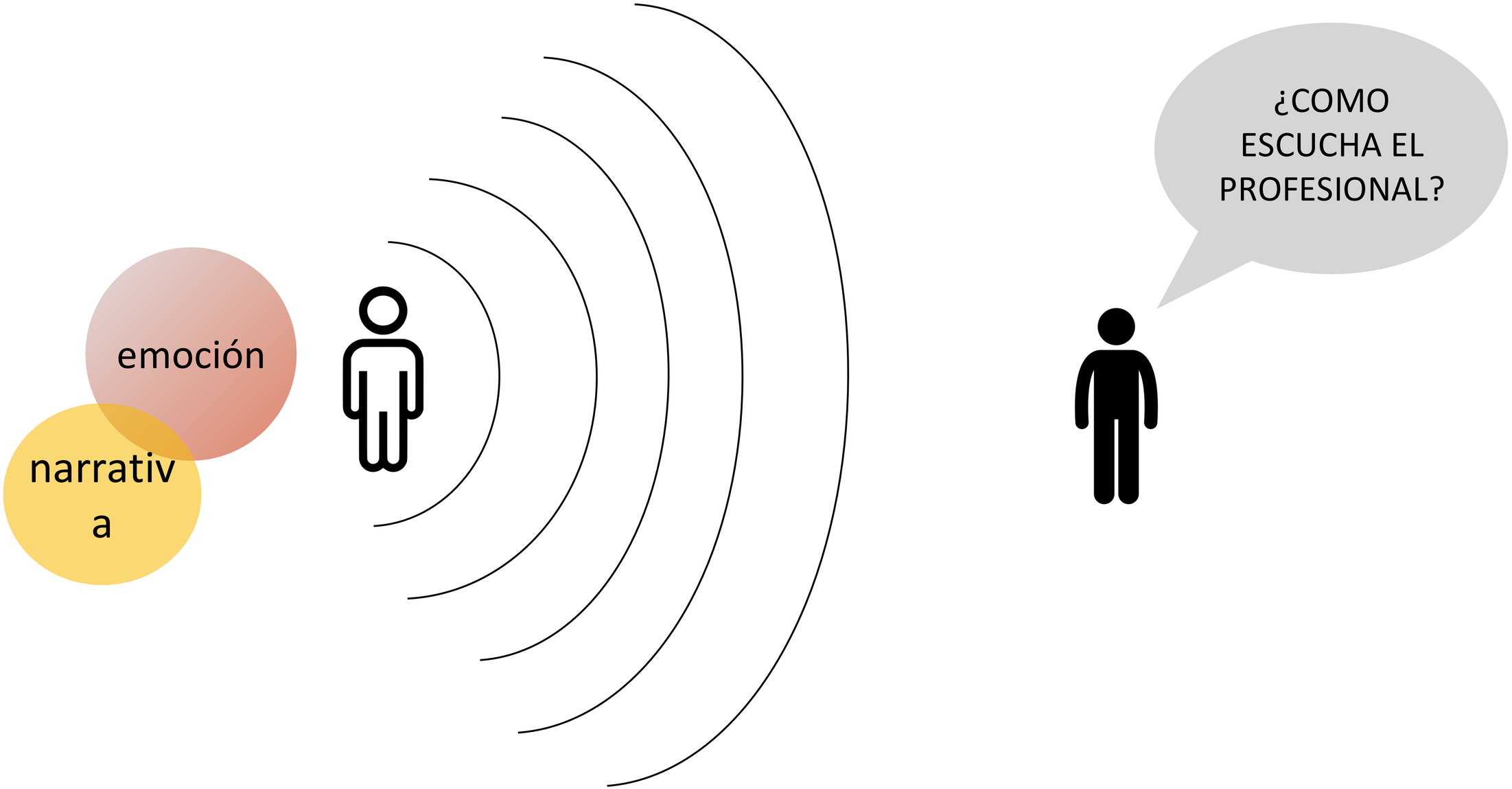
OBSERVAR LAS PAUTAS DE AUTOREGULACION DE LA PAREJA

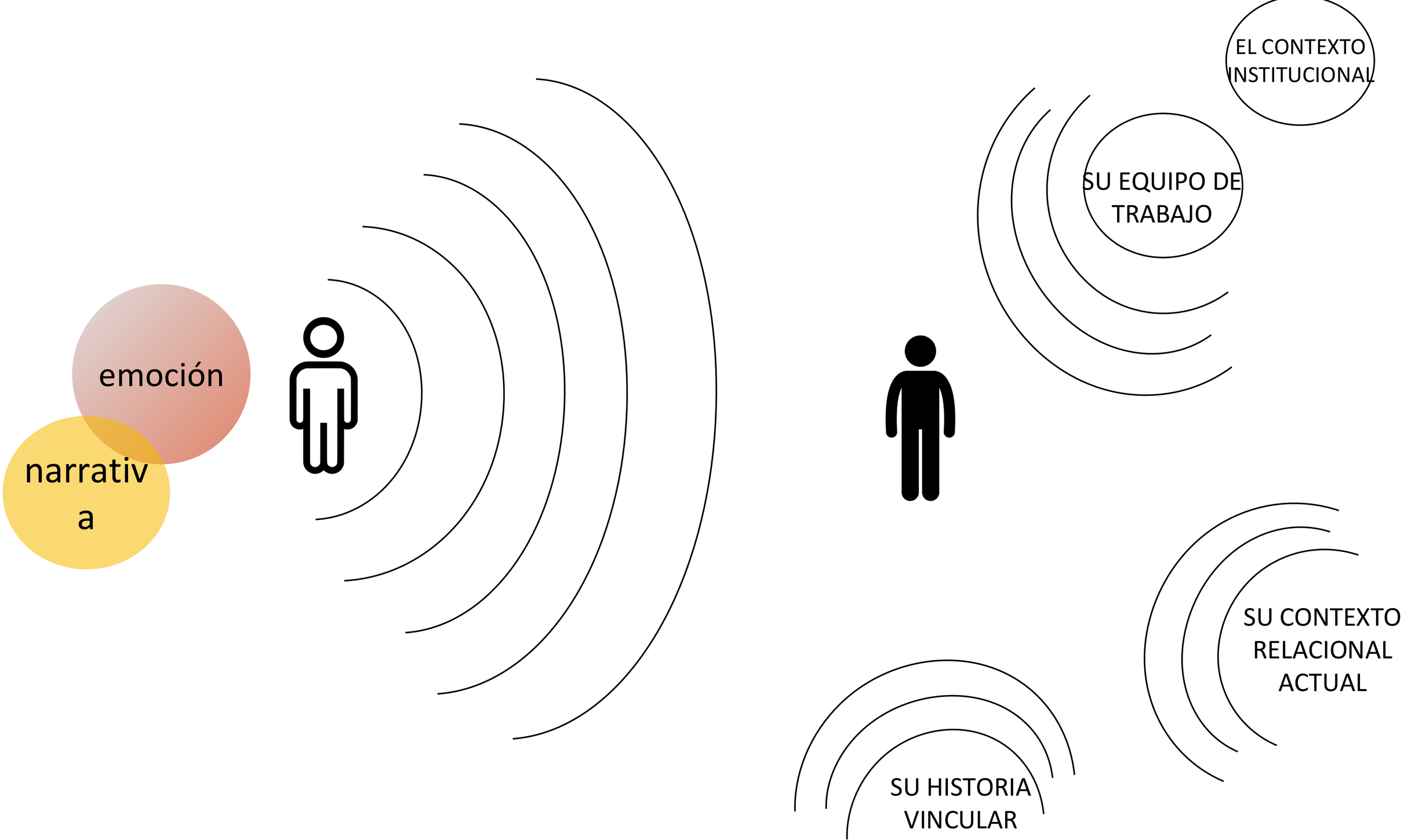


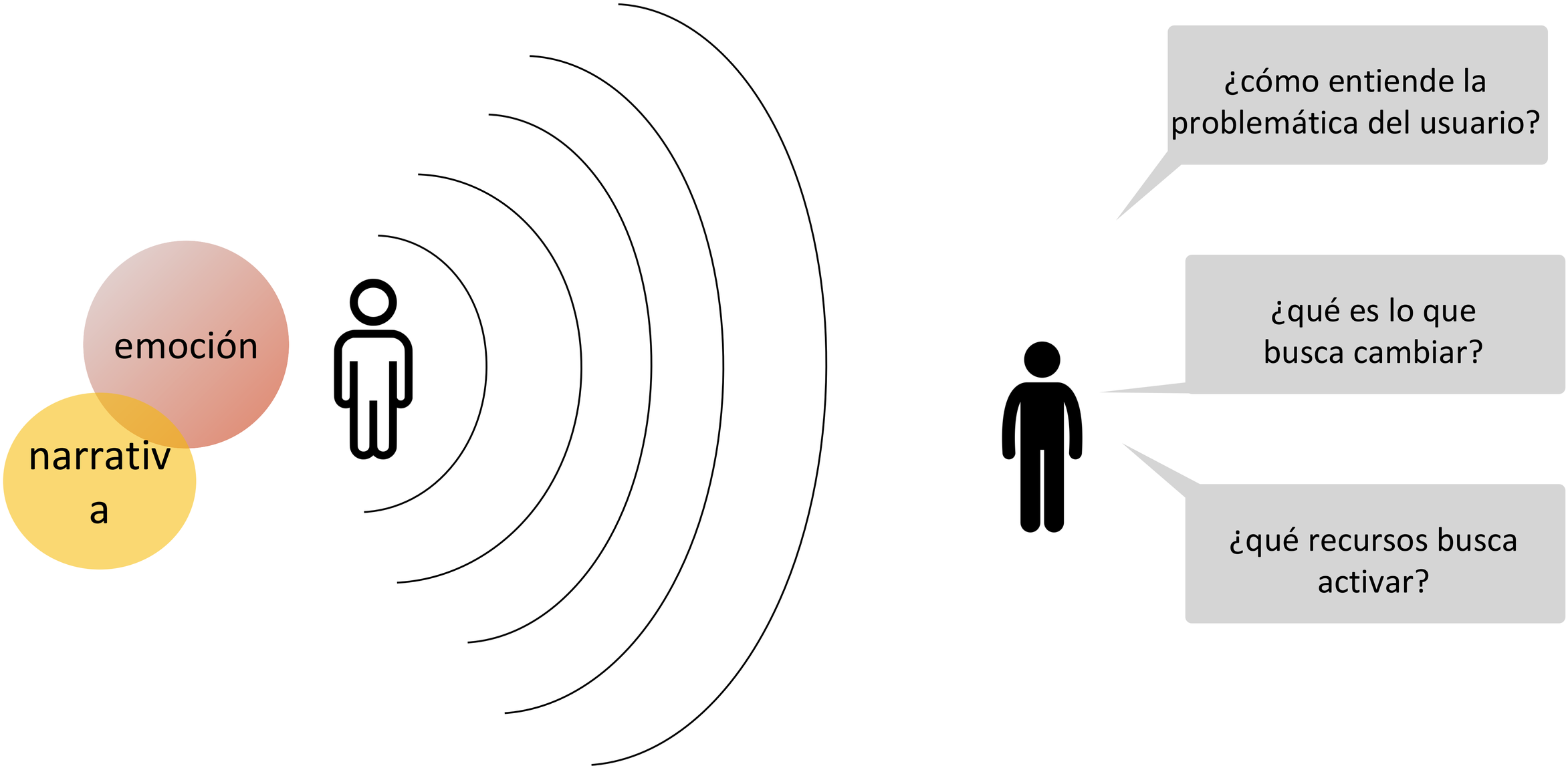
REFLEXION

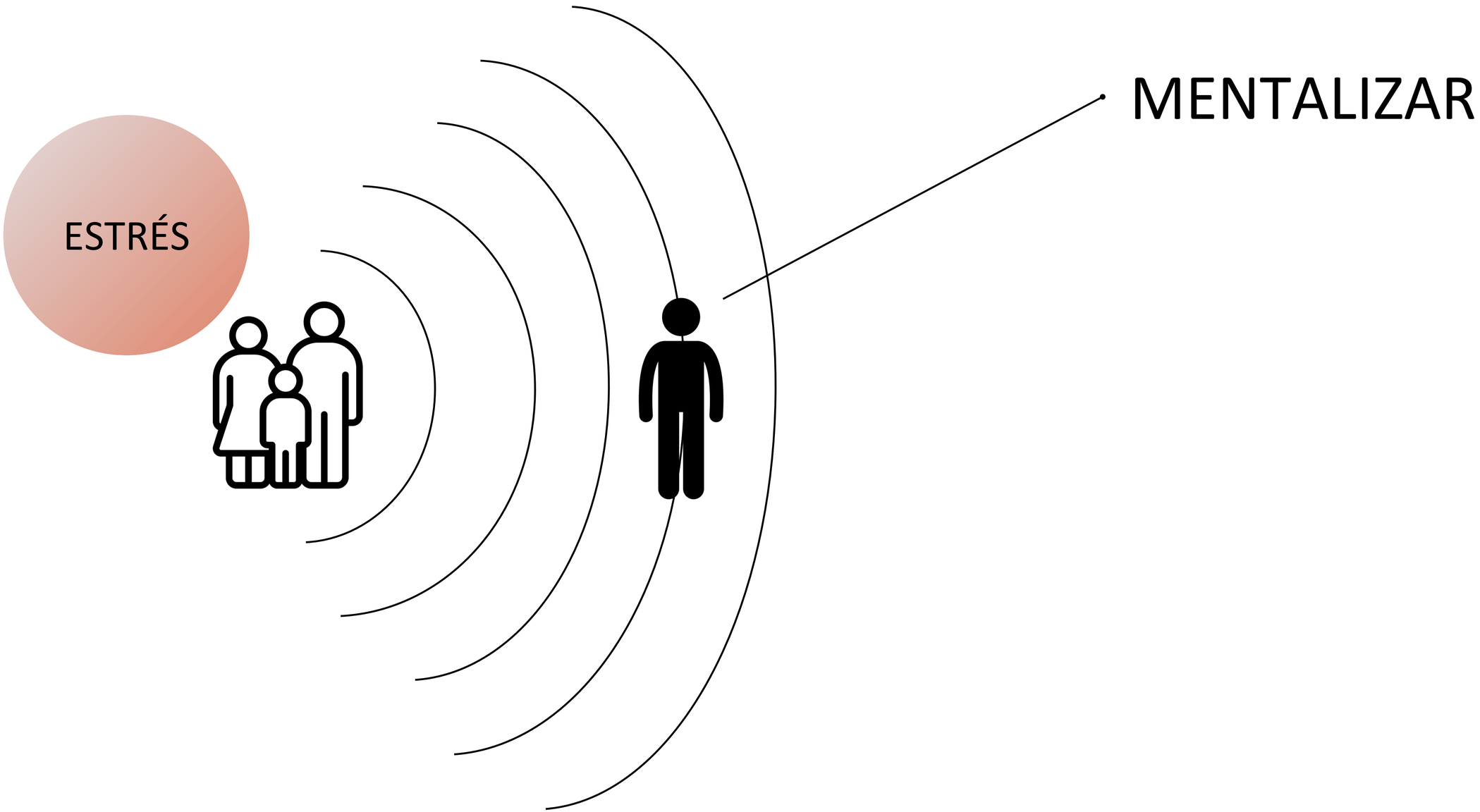
uno ve lo que puede ver
desde las emociones desplegadas




emoción
narrativ
a
¿COMO
ESCUCHA EL
PROFESIONAL?


emoción
narrativ
a
EL CONTEXTO INSTITUCIONAL
SU EQUIPO DE TRABAJO
SU CONTEXTO RELACIONAL ACTUAL
SU HISTORIA VINCULAR


emoción
narrativ
a
¿cómo entiende la problemática del usuario?
¿qué es lo que busca cambiar?
¿qué recursos busca activar?


ESTRÉS
MENTALIZAR

FUNCION REFLEXIVA

¿Qué es lo que le preocupa a Ud.?

¿Cómo es una de estas situaciones?

¿Cómo se siente Ud. cuando esto ocurre?

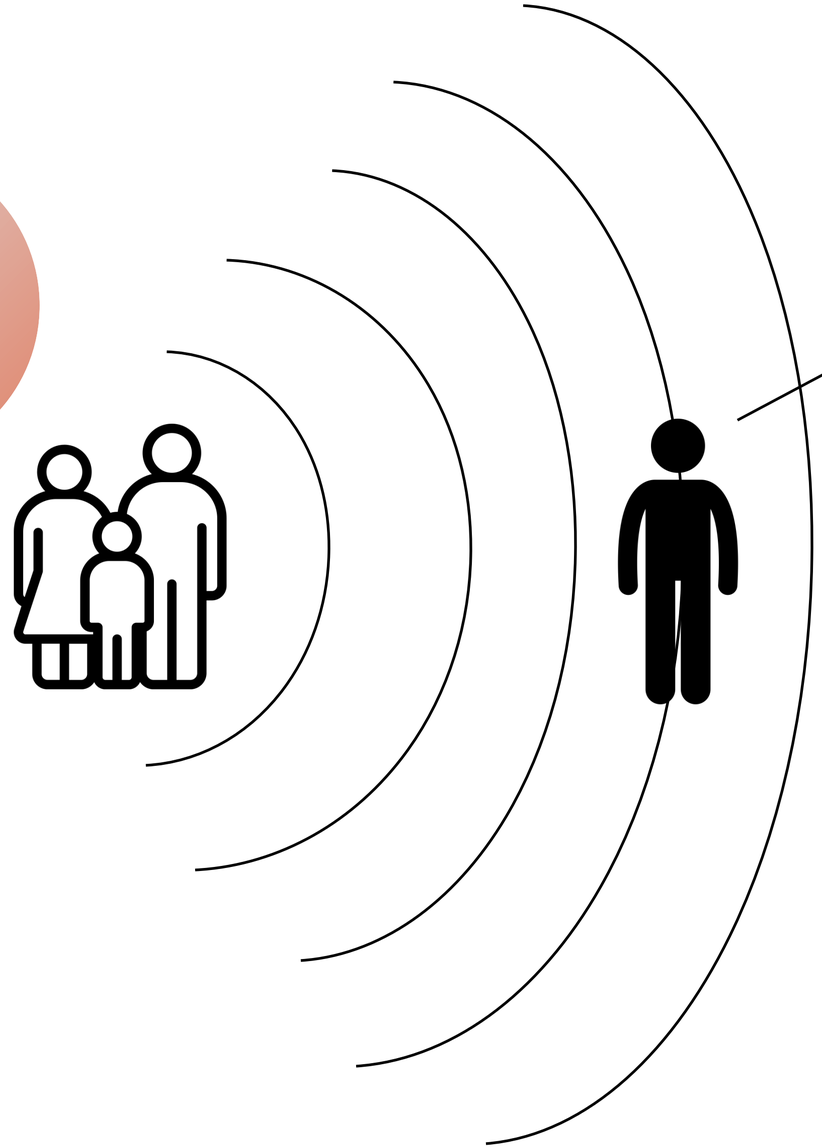
¿Cuál es la relación entre lo que Ud. siente y su forma de actuar?

¿Qué les pasa a los demás cuando esto ocurre?

Esto que les pasa a los otros ¿Es lo que Ud. quier que ocurra?

¿Qué es lo que Ud. desearía que sucediera?

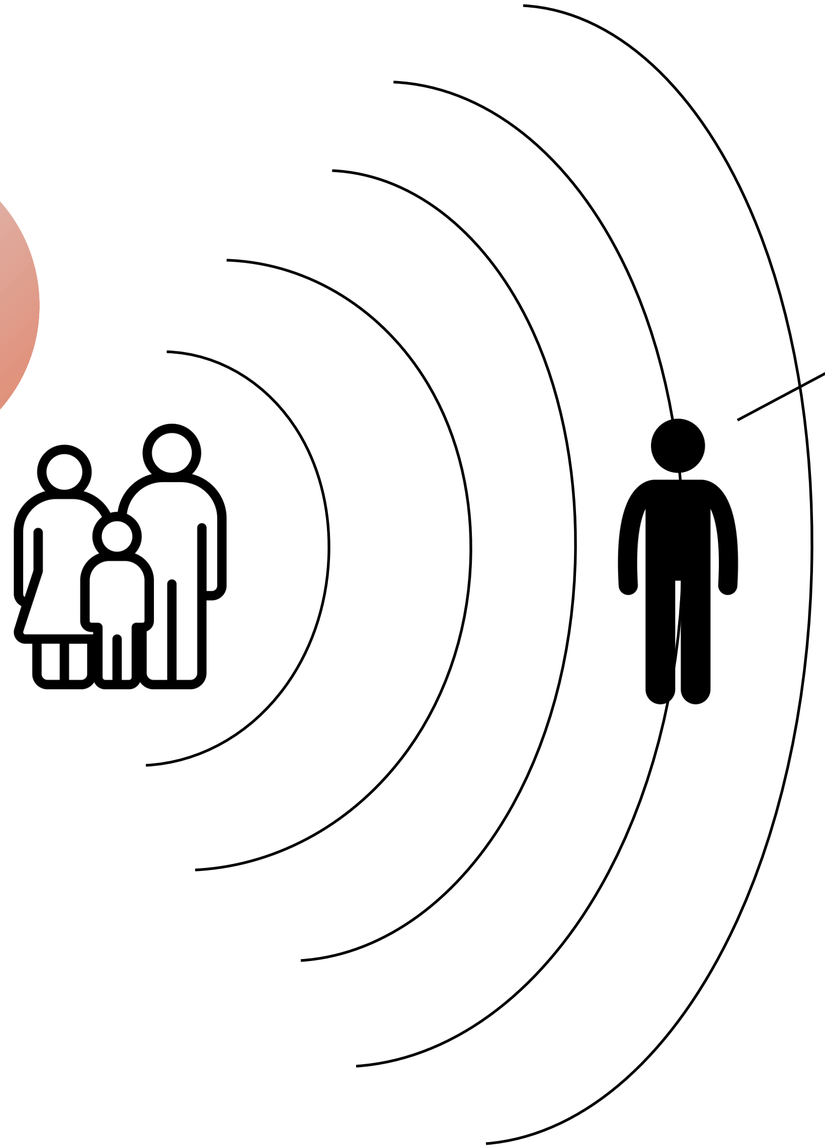
ESTRÉS



PERDIDA DE LA CAPACIDAD DE MENTALIZAR DEL PROFESIONAL

SOLUCIÓN RÁPIDA
(“Teleologia”)
La solución es la
ACCION inmediata

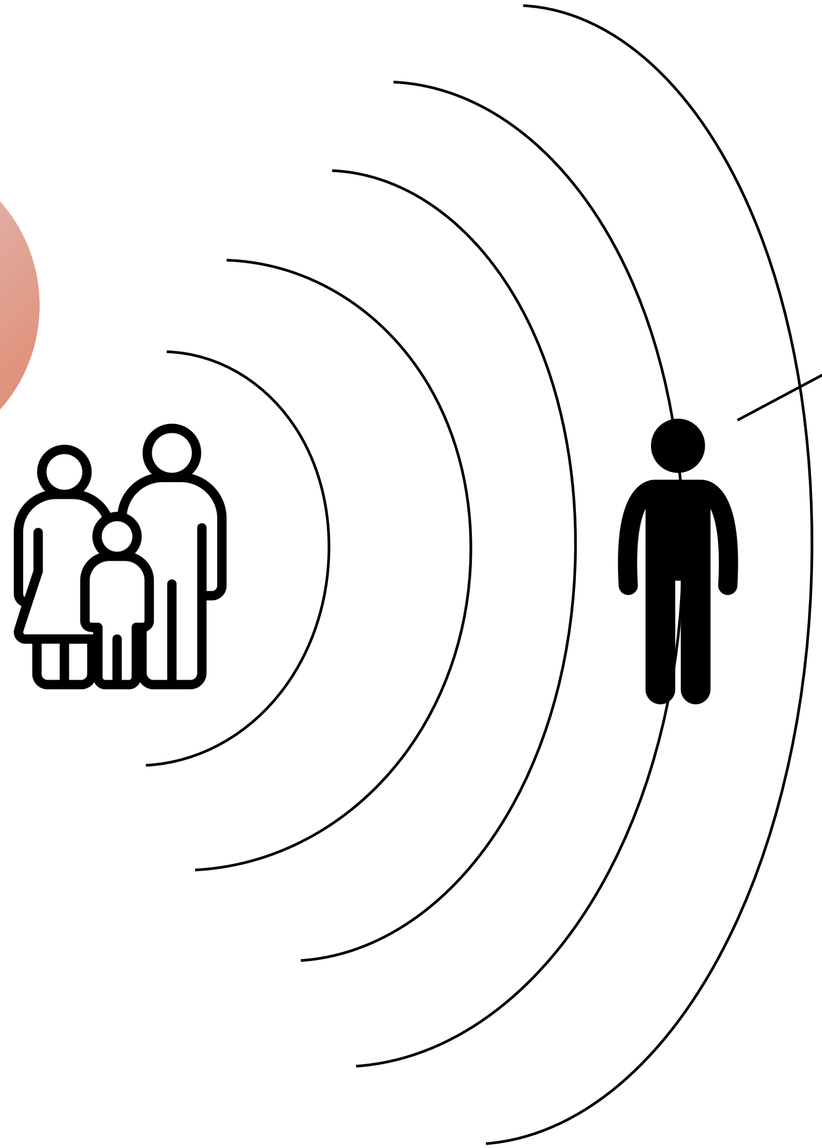
ESTRÉS



PERDIDA DE LA CAPACIDAD DE MENTALIZAR DEL PROFESIONAL

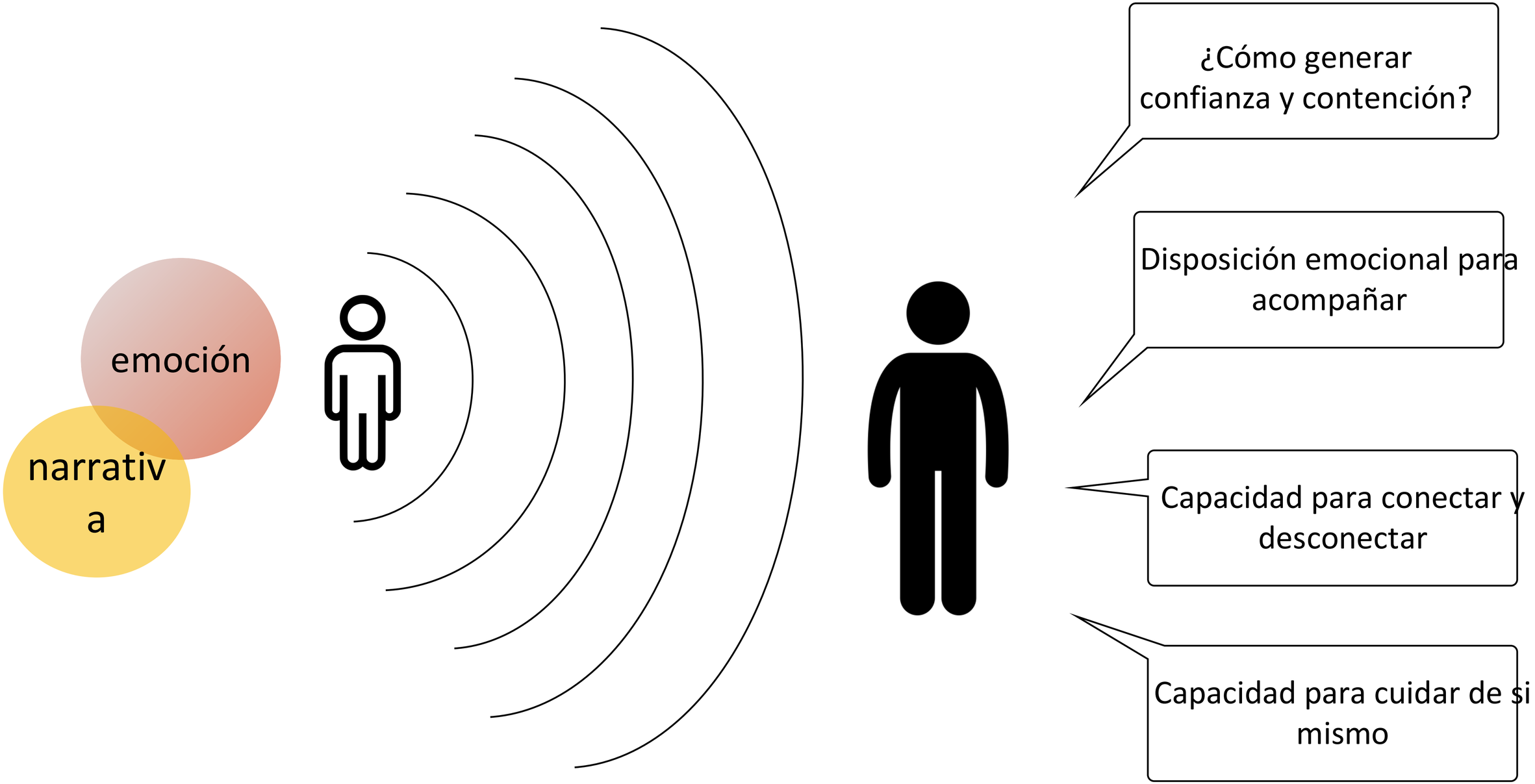
CERTEZA
(“Equivalencia psíquica”)
Mis pensamientos SON
la manera en que el
mundo realmente es

ESTRÉS



PERDIDA DE LA CAPACIDAD DE MENTALIZAR DEL PROFESIONAL

PALABRERIA
(“Simulación”)
Mucho bla-bla sin abordar los sentimientos en el aquí y ahora


emoción
narrativ
a
¿Cómo generar confianza y contención?
Disposición emocional para acompañar
Capacidad para conectar y desconectar
Capacidad para cuidar de si mismo