

Reseña bibliográfica

•
•
• Sobre la Mentalización y el libro de Marianne Verfaillle:
• Mentalizing in Arts Therapies.

• Karnac Books 2016.

• ISBN: 978 178 241 38 13

• Por Viviana Rodríguez González.

Para citar este artículo: Rodríguez, (2017). Sobre la Mentalización y el libro de Marianne Verfaillle: Mentalizing in Art Therapies. La Revista de Arteterapia de Metàfora, 1:1, 14-17, DOI:

Viviana Rodríguez González es Psicóloga Sanitaria y Arteterapeuta, especialista en trauma. Trabaja con niños, niñas y adolescentes. Es Educadora del Programa de Refugiados de la Cruz Roja, y tiene práctica privada de arteterapia. Es vicepresidenta de ANDART (Asociación Profesional Andaluza de Arteterapia). Contacto: arteterapiamalaga@gmail.com.

Los arteterapeutas llevamos tiempo utilizando herramientas de mentalización sin tan siquiera saberlo. Incluso centrándonos en la relación terapéutica, elemento indispensable para facilitar el cambio, según los últimos estudios en psicoterapia (Wampold, 2012). Además tenemos el añadido principal de la creación artística, que hace que nuestro método se centre en los recursos de la persona (Fonagy, 2012). Por tanto, si contamos con los ingredientes principales que hacen que una psicoterapia sea efectiva, ¿por qué no indagar sobre ellos para mejorar nuestro método?. Uno de estos ingredientes es la mentalización, que nos da herramientas para ayudar a la persona, a dar sentido a lo que ocurre en la interacción con el material artístico, sobretodo ante situaciones en las que no se pueden ligar experiencias o donde la persona no logra encontrar el sentido a nada en su vida.

El libro Mentalizing in Arts Therapies de Marianne Verfaillle (2016) es una excelente introducción al tema de la mentalización en general y el único enfocado en su aplicación en el Arteterapia. La misma ha logrado reflejar su larga experiencia en el trabajo con niños con dificultades en el apego, y con personas con trastornos de la personalidad. La obra consigue integrar conocimientos de ambas disciplinas, de forma que se facilite que una persona con grandes dificultades para la vinculación pueda pensar sobre su obra artística en relación a sus emociones, sentimientos, comportamientos, estados mentales y sus relaciones interpersonales actuales.

Este libro se basa en el desarrollo de un modelo de tratamiento de mentalización para trastorno límite de la personalidad, desarrollado por Anthony Bateman y Peter Fonagy (2016). A pesar de que el término mentalización no es nuevo,

y se empieza cada vez más a difundir a otros ámbitos, los autores de referencia siguen siendo Fonagy y cols. Si se realiza busca bibliográfica en castellano sobre mentalización, hay poco material publicado y lo escrito no tiene el nivel de los claros y, sobretodo prácticos, planteamientos de estos autores; ellos han sabido replantear los conocimientos de psicoterapia, basados en teorías clásicas, teorías del apego y de desarrollo humano, vinculando las mismas a los últimos hallazgos en neurociencia y psicoterapia. Más aún, han hecho que la psicoterapia sea posible para aquellas personas que se califican como difícilmente tratables.

El libro *Mentalizing in Arts Therapies* se orienta a personas con dificultad en dicha capacidad, ya sea de forma temporal o estructural. Comienza con una introducción al término de mentalización como la capacidad humana universal, que nos ayuda a sentirnos entendidos e interpretar y comprender las relaciones con los otros (capítulo uno). Esta capacidad se desarrolla con nuestras figuras de apego, si dicha experiencia ha sido principalmente segura y favorable (capítulo cuatro). Para ello, Marianne describe los modos en que las relaciones de apego se pueden manifestar en arteterapia, con el fin de que podamos identificarlas, e intervenir de forma que se promueva la interacción con el material plástico.

Cuando eres capaz de sentir, pero no de pensar o viceversa, no estás mentalizando. Para mentalizar, es necesario sentir lo que piensas y pensar sobre lo que sientes, por tanto no debemos de estar ni en un estado de alerta excesivo ni totalmente desconectados con la vivencia actual. Suena fácil de hacer, pero si estamos en situaciones de estrés, ansiedad o hemos tenido figuras de apego con dificultades para mentalizar es probable que nos vayamos a un extremo de ambas. Por eso se recomienda que las intervenciones que promuevan la mentalización solo se apliquen cuando estamos en medio de ambos

opuestos. En caso contrario, Fonagy establece estrategias de intervención antes de fomentar la mentalización, estrategias que Marianne lleva al proceso creativo y de interacción con el material a lo largo del libro, y de forma más específica en el capítulo cinco.

Por ejemplo, algunos modos de experimentar la realidad psíquica, que suelen dificultar un trabajo terapéutico son; cuando la persona no para de hablar, pero los sentimientos y emociones están fuera de su discurso, o cuando todo lo que sucede en su realidad exterior lo vive como literal y amenazante. Por tanto, este tipo de intervenciones son útiles para personas que no pueden ligar la experiencia externa con la interna, personas muy metidas en sus estados internos, o personas con mucho miedo de experimentar emociones y sentimientos, muy enfocadas en aspectos externos y concretos de la realidad.

Son herramientas que ayudan a identificar el estado mental de la persona, de forma que podamos facilitar la implicación con el proceso creativo y una comprensión de dicho proceso, sin entrar en reflexiones superficiales o ajenas a la experiencia interna de la persona. Como explica Marianne, mentalizar implica detenerse y mirar la obra .

De igual forma, no estamos hablando sólo de una técnica enmarcada dentro de un reformulamiento teórico sino de una actitud como arteterapeutas (capítulo ocho); dicha actitud requiere ser inquisitivo, curioso y lúdico, tener un interés genuino por lo que pasa en la cabeza de la persona, investigar cómo vive y siente, sin imponer modos de ser, enfocándonos en su perspectiva, incluso cuando esto implique una perspectiva sin sentido. Y sobre todo, una actitud de no saber, ni de suponer y de investigar en conjunto. Es más importante el proceso que la técnica en sí, y lo que la persona pueda llevarse de la relación terapéutica, que el contenido de la sesión en sí mismo.

Hay una parte interesante del texto que tiene que ver con las memorias implícitas, los estados vitales y su relación con la obra, es decir con el lenguaje no verbal. Y es muy probable que el trabajo de mentalización en Arteterapia se dé dentro de las memorias implícitas, dado que las mismas se manifiestan a través del trabajo con el material y en el lenguaje corporal. Nos centramos en el cómo, más que en el qué, o en el porqué (capítulo tres). Nuestro trabajo sería darle sentido a esa expresión, ligar con los estados internos de la persona sin que esto sea una amenaza para su sentido de integridad, y no necesariamente a través de la verbalización, antes de ello debe haber una experiencia compartida interna de sentirse realmente entendido.

La terapia basada en la mentalización tiene como fin ayudar a la persona a poder mentalizar sobre sus dificultades, pero en ocasiones hace falta un trabajo previo de preparar el terreno para poder mentalizar. Técnicas como validar la experiencia interna de la persona, o favorecer la atención en la obra y en el proceso, ayudan a preparar el camino; Marianne las describe en detalle el capítulo seis.

Además, es fundamental que el proceso terapéutico sea claro, fácil y transparente, es decir, los estados mentales son opacos y difusos, y para muchas personas sentir es una amenaza a su estabilidad emocional.

En ocasiones en Arteterapia nos manejamos dentro del lenguaje de la metáfora y la simbolización, pero hay personas que este tipo de intervención resulta menos adecuada, por tanto es necesario enfocar la atención a la experiencia física del contacto con el material. Para algunas personas es más seguro pensar y reflexionar sobre los aspectos físicos de la obra que sobre aspectos emocionales y mentales. Cuando se enfoca la atención en lo concreto de la experiencia del arte, se prepara el camino para una exploración más profunda y ligada a la experiencia

de la persona.

Ayudar a mentalizar, es ayudar a pensar, lo que implica ayudar a la persona a extender los beneficios del proceso terapéutico fuera de la terapia. Digamos que la mentalización es posible en un espacio de relación interpersonal, cuando dos mentes se unen, se reconocen y se modifican (Fonagy, 2016). Además, los verdaderos beneficios de la terapia se juegan realmente fuera de la terapia, en la realidad interpersonal de la persona (Coderch, 2012). Si queremos profundizar en dicho método, lo mejor es ir directamente a los manuales de Fonagy, aunque no estemos interesados en los trastornos de la personalidad, así podremos entender el desarrollo de la teoría y su aplicación en los casos más difíciles.

Igualmente el libro de esta arteterapeuta holandesa es una buena herramienta para aplicar dicho método dado que está lleno de aplicaciones y de ilustraciones gráficas de casos prácticos; se puede apreciar el contexto de su intervención y la imagen sobre la que se está interviniendo. Además Marianne ha sabido desglosar la teoría de mentalización e integrarla en el trabajo con las artes plásticas de forma muy fluida. En la parte final del libro se aprecia el desarrollo de casos clínicos y del trabajo grupal. También podremos disfrutar de un breve recorrido de las teorías de Bowlby (1998) y Stern D. (1985) dentro del contexto del arteterapia y el desarrollo de la capacidad mentalizadora (capítulo dos y tres).

Es fundamental indagar en estos conocimientos, dado que tenemos una larga tradición de contener emociones difíciles; sin embargo no es suficiente para facilitar un cambio, aunque en sí mismo es un trabajo importante que ya estamos habituados a realizar. Como cita Marianne a Fonagy: "...therapy should not feel like lounging in a warm bath but more like swimming in a crystal-clear lake".

El futuro de la psicoterapia debe de girar en torno a lo que les hace efectivas, y crear un len-

guaje común entre modelos para que nos permita compartir conocimientos y herramientas; de forma que podamos aplicarlas según la dificultad que estemos trabajando (qué funciona y para quién). Al final de cuentas, trabajamos para las personas y lo que les hace mejorar, no sobre nuestros gustos o experiencias personales particulares. Además, contamos con el ingrediente del arte, que nos permite abordar el lenguaje no verbal e implícito, a diferencia de otros modelos de psicoterapia.

Referencias:

- Bateman, A. y Fonagy, P., (2016). *Tratamiento Basado en la Mentalización para Trastornos de la Personalidad, Una guía práctica*. España: Editorial Desclee.
- Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida; El apego*. Barcelona: Paidós.
- Coderch, J. (2012). Hacia un psicoanálisis relacional: entrevista a Joan Coderch. Recuperado de :<http://www.temasdepsicoanalisis.org/hacia-un-psicoanalisis-relacional-entrevista-al-dr-joan-coderch/>
- Fonagy, Peter (2012). Art Therapy and Personality Disorder. *International Journal of Art Therapy*, 17:3, 90-90.
- Stern, D. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Verfaillie, M. (2016). *Mentalizing in Arts Therapies*. Londres: Karnac Books. Edición Electrónica.
- Wampold, B. (2012). *The Basics of Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice*. Estados Unidos: American Psychological Association. Edición Electrónica.