



## Michael Eigen, Wilfred Bion y el contacto con las profundidades<sup>1</sup>

Juan José Martínez Ibáñez<sup>2</sup>

Psicoanalista, IARPP, SEP-IPA

Juan José Martínez Ibáñez comenta el trabajo de Michael Eigen. En su trabajo, Eigen nos habla de diferentes temas, aunque todos están guiados por un hilo conductor. Y ese hilo conductor es cómo nos relacionamos con “otro” ser humano. Para Michael, como para Bion, y para todos los que nos enfrentamos con nuestra tarea terapéutica, es esencial conocer al ser humano. Si no conocemos cómo somos, y particularmente, cómo funciona la mente humana, de manera cognitiva y afectiva, no seremos capaces de conectar de manera plena, con otro ser humano, y por lo tanto, no podremos ayudarlo de manera efectiva. Nos habla de belleza y de destrucción, de bondad, de papilas gustativas psíquicas, de paz, de la inmediatez infinita, de ritmo de fe. Son conceptos que parecería que no tienen nada que ver con lo que ocurre en una sesión o en un tratamiento psicoanalítico. Pero como buen conocedor del pensamiento de Bion, lo que nos plantea son cuestiones para ser pensadas. Para poder “pensar los pensamientos”. Para reflexionarlas.

**Palabras clave:** Michael Eigen, belleza, destrucción, Wilfred Bion.

Juan José Martínez Ibáñez discusses the work of Michael Eigen. In his work, Eigen talks about different topics, but all are guided by a common thread. And that thread is how we relate to "other" man. For Michael, as Bion, and for all that we face with our therapeutic task is essential to know the human being. If we do not know how we are, and in particular, how the human mind, cognitive and affective way, work will not be able to connect fully, with another human being, and therefore, we can't help effectively. He speaks of beauty and destruction, of kindness, of psychic taste buds, peace, infinite immediacy, rhythm of faith. They are concepts that seem to have nothing to do with what happens in a session or in a psychoanalytic treatment. But as a connoisseur of the thought of Bion, which raises issues are to be designed. To "think thoughts". To think about them.

**Key Words:** Michael Eigen, beauty, destruction, Wilfred Bion.

*English Title:* Michael Eigen, Wilfred Bion and contact with the depths

### **Cita bibliográfica / Reference citation:**

Martínez Ibáñez, J. J. (2014). Michael Eigen, Wilfred Bion y el contacto con las profundidades. *Clínica e Investigación Relacional*, 8 (2): 301-313. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.org.es](http://www.ceir.org.es)]

“...han sido vencidos antes de empezar, no se ponen a aprender alemán y a discernir nada en el infernal enredo de leyes y de prohibiciones, sino cuando su cuerpo es una ruina, y nada podría salvarlos de la selección o de la muerte por agotamiento. Su vida es breve pero su número es desmesurado; son ellos, los Muselmänner, los hundidos, los cimientos del campo, ellos, la masa anónima, continuamente renovada y siempre idéntica, de no hombres que marchan y trabajan en silencio, apagada en ellos la llama divina, demasiado vacíos ya para sufrir verdaderamente. Se duda en llamarlos vivos, se duda en llamar muerte a su muerte, ante la que no temen porque están demasiado cansados para comprenderla...si los hundidos no tienen historia, y una sola y ancha es la vía de la perdición, las vías de la salvación son, en cambio, muchas, ásperas e impensadas”

Si esto es un hombre. Primo Levi

En primer lugar, quiero dar las gracias a los organizadores de esta Conferencia Ibérica, por contar conmigo, como uno de los discutidores de este excelente trabajo de Michael Eigen. También quiero expresar mi satisfacción por estar aquí, al lado de Michael Eigen, uno de los pensadores psicoanalíticos actuales más profundos, más creativos, y sobre todo, muy humano. Es difícil encontrar en el mundo actual, personas como Mike, tan generosas, tan sensibles, humanas en el más puro sentido de la palabra humana. Tengo el enorme placer de pertenecer a su grupo online, y tengo que decir, que es una fuente de inspiración constante para mi vida cotidiana.

El trabajo de Michael Eigen, es el de una persona que tiene una pasión desenfrenada por aprender de la experiencia, tal como Bion ha expresado tanto en uno de sus libros como en su vida en general. Las ideas que nos aporta Michael Eigen, son poco frecuentes en el ámbito psicoanalítico en general. Parece que no tienen nada que ver con lo que hace un psicoanalista. Habla de muchas cosas que habitualmente no tenemos palabras para ello, y al hacerlo, enriquece, profundiza y nos conecta con los misterios de nuestra propia vida. Nos habla de belleza y de destrucción, de bondad, de papilas gustativas psíquicas, de paz, de la inmediatez infinita, de ritmo de fe. Son conceptos que parecería que no tienen nada que ver con lo que ocurre en una sesión o en un tratamiento psicoanalítico. Pero como buen conocedor del pensamiento de Bion, lo que nos plantea son cuestiones para ser pensadas. Para poder “pensar los pensamientos”. Para reflexionarlas. No para tener ideas que luego serán repetidas con los pacientes hasta la saciedad, hasta la “saturación”, en la

creencia ingenua, que de esa manera, casi automática, podremos lograr que se produzca algún cambio en la estructura mental del paciente.

En su trabajo, nos habla de diferentes temas, aunque todos están guiados por un hilo conductor. Y ese hilo conductor es cómo nos relacionamos con “otro” ser humano. Para Michael, como para Bion, y para todos los que nos enfrentamos con nuestra tarea terapéutica, es esencial conocer al ser humano. Si no conocemos cómo somos, y particularmente, cómo funciona la mente humana, de manera cognitiva y afectiva, no seremos capaces de conectar de manera plena, con otro ser humano, y por lo tanto, no podremos ayudarle de manera efectiva.

Nosotros somos seres evolutivos. Esto significa que hemos emergido desde el flujo de la vida en este planeta. Somos el resultado de la lucha de millones de otras formas de vida, de las que muchas están ahora extintas. Un mensaje clave que la ciencia moderna nos da, es que el diseño de la evolución no es necesariamente un diseño bueno. Por ejemplo, nuestros sistemas de estrés fueron diseñados para enfrentarnos con estresores de tiempo breve, tales como los predadores o con peleas breves, pero no para un estrés crónico. Hay ahora evidencia de que el cortisol que es la hormona del estrés es útil para las conductas defensivas de tiempo breve, debido a que moviliza las grasas, da energía al cuerpo y enfoca la atención, pero que puede hacer daño al sistema inmune y al cerebro, y por lo tanto a nuestro funcionamiento mental, si permanece elevada demasiado tiempo.

La interacción entre nuestras disposiciones evolutivas y nuestra cultura es poderosa y trasciende lo personal. Eso significa que el sentido de nosotros mismos, el tipo de persona que se siente que uno es o quiere ser, es creado o co-creado dentro de nuestras sociedades y culturas. De modo que la manera en la que uno se piensa a si mismo como persona, los valores en los que uno cree que son importantes para uno, son realmente co-creados en los contextos sociales en los que uno se desarrolla. Si uno crece en un ambiente cariñoso, y seguro, esos valores serán diferentes a si uno ha crecido en un ambiente violento, y amenazante.

Nosotros somos seres emergentes en el flujo de la vida, somos parte de la evolución. Para apreciar la forma en la cual nuestras mentes y nuestros cuerpos han sido creados y han evolucionado, podemos empezar a comprender los desafíos en nuestras propias vidas personales y en aquellos a los que nosotros nos enfrentamos en nuestras sociedades. Algunos de estos desafíos serán familiares porque nos los encontramos diariamente. El primer desafío es reconectarnos al flujo y a la variedad de la vida en nuestro planeta y en este sistema solar, y reconocer que nuestra mente es el producto de ese flujo. Esto es lo

que llamamos evolución. Nuestra mente, cognitiva y afectiva, contiene una gama de sentimientos, fantasías y deseos de manera potencial, cuyos orígenes nos remontarían a una época muy lejana y que fueron diseñados durante el flujo de la vida. Muchos animales parecen tener las emociones básicas de rabia, angustia y placer para guiarlos a través de sus vidas, aunque cómo ellos los experimentan, es por supuesto, de una manera bastante diferente a la manera en la que nosotros lo hacemos.

Como he dicho antes, Michael Eigen nos habla de emociones básicas, nos habla de belleza y de destrucción. Nos habla de calma y de temor. Y nos dice que funcionan como una especie de doble hélice. Al modo de las cadenas de ADN. Las dos cadenas de ADN se enroscan sobre sí mismas, formando una especie de escalera de caracol, denominada doble hélice. De manera análoga, nos transmite que estas sensaciones, que son características de nuestro funcionamiento mental, son inevitables que las encontremos funcionando de esta manera. Continuando con la herencia que nos dejó Bion, Eigen nos está hablando de la conjunción constante. Este es un aporte de Bion, que nos permite conocer mejor, cómo funciona la mente. Esta es una idea del filósofo David Hume, pero al que Bion le dio un significado personal. El término señala un patrón, un modelo, el modo en que cada persona agrupa sus experiencias emocionales, de un modo que le es propio y particular. La denominación de conjunción constante se relaciona con el hecho de que tienen una cierta estabilidad y perdurabilidad. Cuando estas conjunciones están asociadas a procesos de crecimiento, pueden considerarse como transitorias o provisionales. Cuando adquieren un carácter de fijeza están asociadas a síntomas, a rasgos de carácter, a creencias y funcionan más como estereotipos que inhiben el crecimiento mental.

Eigen también nos habla de ética. Como psicoterapeutas, tenemos en “nuestras manos” la vida mental de otra persona, de otro ser humano. Esto lo destaco de manera especial, para que tengamos siempre presente que los seres humanos somos nuestra mente. De aquí que sea fundamental, el tener una actitud ética, y nos dice que la belleza es una de las fuentes de la ética. Pero ¿a qué llamamos belleza? Y él nos aclara, “no sólo se trata de un sentido de sentir lo bueno, sino un sentido de querer hacer lo correcto”. Y por supuesto, todo esto lo deberemos hacer en relación a otro semejante. Somos seres relacionales, seres sociales. Lo correcto, la belleza, estará en relación con otro ser humano.

Desde hace unos cuantos años, en mi práctica profesional, me guío por un proverbio templario que dice lo siguiente: “Que la sabiduría rija nuestros actos, que la fortaleza los concluya y que la belleza los engalane”. Creo que resume de manera elegante cuál debería ser nuestra actitud para con otro semejante. La sabiduría es pensar, mentalizar, reflexionar. Bion diría, pensar los pensamientos. Algo que deberíamos hacer con cada uno de nuestros pacientes y cada vez que nos veamos con ellos, sean las veces que sean. También es algo a

lo que nos invita la lectura de Eigen. La fortaleza es necesaria. Sin el esfuerzo de pensar, no podríamos conseguir saber cómo orientarnos en nuestra vida. De esa actitud viene nuestra fuerza. Para poder entender a qué me refiero al hablar de esfuerzo, o capacidad de esfuerzo, ya sea mental o física, voy a hacerlo teniendo en cuenta unos versos del libro: “Las Glosas de Sabiduría o Proverbios Morales” (1974), cuyo autor es Don Sem Tob, también llamado el “Judío de Carrión, Rab Shem Tob Ibn Arduziel ben Isaac”.

*“A pesar de que dice Salomón –y dice verdad- en el Libro de los Proverbios: “Quien acrecienta ciencia acrecienta dolor” sin embargo, yo entiendo que lo que él llama dolor es trabajo del corazón y del entendimiento y por tanto, no debemos tal dolor considerarlo malo”.*

O sea, que la persona que crezca en conocimientos, que crezca mentalmente, que avance en la vida, que vaya hacia adelante en la vida, lo conseguirá, pero sabiendo que tendrá que hacerlo con un acompañante, como lo es el dolor, (podemos sustituir la palabra dolor, por angustia, por miedo, por sufrimiento, por malestar), que seguramente no será agradable, pero que será inevitable conseguirlo de esta manera. Dicho con otras palabras, que en el funcionamiento mental, no podemos avanzar sin resistencias que se opongan a ese crecimiento, llamemos a esas resistencias con los nombres que se nos ocurran, dolor, miedo o angustia. Esa será la fuerza que necesitaremos. Y finalmente que la belleza engalane nuestros actos. Para mí, es la guía de nuestro trabajo, y no es otro que, como Mike nos lo dice, hacer lo correcto, de tener un sentido de justicia, sobre todo para con los demás, con otro ser humano. Se trata de resaltar lo positivo de nuestros actos, de nuestros logros. Y de no hacer daño. Esa es la belleza que nos describe Michael Eigen cuando nos habla de que Yosemite le silenció. En el trabajo con nuestros pacientes, también tenemos que encontrar esa belleza. Tanto en ellos como en nosotros.

Tanto Bion como Michael Eigen o como yo mismo, hace bastante tiempo que hemos renunciado a la idea de una verdad última e intangible, imagen exacta de una “realidad” en espera de ser desvelada. Michael nos la define como un infinito inmediato. Bion nos habla de O, lo incognoscible, la realidad última. En la actualidad sabemos que tenemos que contentarnos con lo parcial y lo provisional. Esta actitud choca con la tendencia natural del espíritu humano, a reclamar unidad y coherencia en su representación del mundo bajo las formas más diversas. De hecho, ese conflicto entre lo universal y lo local, entre lo eterno y lo provisional, reaparece periódicamente en una serie de polémicas que enfrentan a los que rechazan una visión total e impuesta del mundo con los que la necesitan imperiosamente. Pocos consiguen aceptar que la vida y el hombre se han convertido en objetos y en sujetos de reflexión, y no de revelación.

A lo largo y a lo ancho de *El Origen de las Especies*, Darwin insiste en las imperfecciones estructurales y funcionales del mundo de los seres vivos. Continuamente hace hincapié en las rarezas, las soluciones extrañas que un Dios razonable nunca hubiese utilizado. Y uno de los mejores argumentos contra la perfección, procede de la extinción de las especies. La evolución no obtiene sus innovaciones de la nada. Elabora sobre lo que ya existe, bien transformando un sistema antiguo para asignarles una nueva función, bien combinando diversos sistemas para construir otro más complejo. Nuestro comportamiento humano es consecuencia de este proceso de selección natural, pero perdemos la perspectiva porque no somos capaces de vislumbrar nuestro futuro con acierto. Buscamos desesperadamente la inmediatez infinita.

¿Puede la vida ser difícil y desconcertante? La historia de la humanidad está llena de historias y reflexiones sobre el sufrimiento y las tragedias de la vida, también como de sus alegrías y triunfos. Efectivamente, dada la realidad de muchos desafíos que la vida nos pone en nuestro camino, no nos debería sorprender que los poetas, los escritores, los artistas, los filósofos, y los psicoanalistas como Bion y como Eigen, hayan resaltado el cómo comprender la vida y hacer que nuestra estancia, relativamente corta, tenga significado y felicidad. El desafío puede venir por la manera de enfrentarnos a nuestras emociones de miedo, angustia, rabia o tristeza o con la pérdida de un ser querido, con los contratiempos en los planes que hacemos, con las relaciones difíciles o con los recuerdos dolorosos. Sin dejar de tener en cuenta, nuestra fragilidad en relación a los virus, las bacterias, los errores genéticos y las heridas. Todo lo cual puede hacer que nuestra vida o la de nuestros seres queridos, de un giro de 180 grados y nos recuerde la fragilidad con la que vivimos.

Cuando Michael Eigen nos habla de destrucción, nos dice que en terapia hay un hilo que conduce a la posibilidad de una destrucción mutua. “Yo te destruyo, tú me destruyes. Nosotros somos asesinos, de una u otra manera”. Parecen unas palabras exageradas, desproporcionadas. Pero Michael nos habla del ser humano. De los aspectos emocionales del ser humano, por más que nos horroricen. Y nosotros sabemos que no sólo por intereses se matan los hombres entre sí. También por dogmatismo. Nada hay tan peligroso como la certeza de tener razón. Nada resulta tan destructivo como la obsesión de una verdad tenida por absoluta. Todos los crímenes de la historia son consecuencia de algún fanatismo. Todas las arbitrariedades más dolorosas, se han llevado a cabo en nombre de la virtud, de la religión verdadera, del nacionalismo legítimo, de la política idónea, de la ideología justa, del psicoanálisis verdadero; en pocas palabras, en nombre del combate contra la verdad del “otro”.

No son las ideas las que encienden las pasiones. Son las pasiones las que se sirven de esas ideas para defender su causa. Las ideas no llevan al racismo, a la intolerancia y al odio.

Es el odio el que recurre a las ideas para justificar su racismo. Se puede reprochar a algunos pensadores la vehemencia con que a veces defienden sus ideas. Pero todavía no se ha perpetrado ningún genocidio para hacer triunfar una teoría científica. Poder contribuir a acabar con la idea de una verdad intangible y eterna tal vez sea uno de los objetivos más importantes de la ciencia. Y para el desarrollo de la ciencia, hace falta “pensar los pensamientos”.

Posiblemente sea una exigencia de la mente humana el disponer de una representación del mundo unificada y coherente, llegando algunas veces a ser fanática. Su carencia da lugar a la ansiedad y al estupor. Habrá que reconocer que en términos de unidad y de coherencia, la explicación mítica supera y con mucho a la científica. Y es que la ciencia no pretende aportar una explicación completa y definitiva del universo. Bion, por ese amor al ser humano, y por su amor al psicoanálisis, desarrolló un modo científico de entender el psicoanálisis. Nos habla de funciones y factores, desarrolló una tabla, a imagen de la tabla periódica de los elementos de Mendeléiev, para poder entender mejor el psicoanálisis. Se mantuvo fiel a su idea de pensar los pensamientos.

De ese modo, esa actitud científica se centra en aspectos puntuales. Opera según una observación detallada de los hechos reales que consigue delimitar y definir. Le basta con respuestas parciales y provisionales. Por el contrario, los demás sistemas de explicación ya sean mágicos, míticos o religiosos, lo engloban todo. Se aplican a todos los dominios. Responden a todas las preguntas. Dan cuenta del origen, del presente e incluso del devenir del Universo. Una de las funciones principales de los mitos ha sido siempre la de ayudar a los seres humanos a soportar la angustia y lo absurdo de su condición. Tratan de dar un sentido a la decisión desconcertante que el hombre configura a partir de su experiencia, infundirle confianza en la vida pese a las vicisitudes, el sufrimiento y la miseria. Por tanto, la visión del mundo que proponen los mitos, está estrechamente ligada a la vida cotidiana y a las emociones humanas. Un mito tiene un contenido moral. Posee un significado propio. Transmite valores. En un mito, los seres humanos encuentran su ley, en el sentido más elevado de la palabra, sin tener que buscarla siquiera. Se puede rechazar el tipo de explicación que ofrecen los mitos o la magia, pero no puede negarse su unidad y su coherencia, puesto que sin la menor vacilación responden a cualquier pregunta y resuelven cualquier dificultad con un sencillo y único argumento “a priori”. El pensar los pensamientos, mentalizar o la función reflexiva, permite una continua confrontación entre lo que podría ser y lo que es. Es el medio de construir una representación del mundo cada vez más próxima a lo que llamamos “la realidad”.

Bion cuando configura La Tabla, en la hilera C, coloca a los sueños, a los pensamientos oníricos y a los mitos. Esa es la manera habitual en la que los seres humanos funcionamos

mentalmente. En mi libro *Las dos edades de la mente*, considero que ese es el funcionamiento de la parte infantil de la mente. Porque nuestros mitos, son todos los aprendizajes, que a lo largo de esa etapa tan prolongada que es la infancia, y que dura muchos años, han ido configurando nuestros modelos mentales, o como Bowlby los definió, nuestros modelos operativos internos. Si bien se desarrollan durante la prolongada infancia humana, y dan respuesta adaptativa a la realidad de ese momento, luego perduran el resto de la vida. Siendo relativamente conscientes de que la realidad va cambiando a medida que vamos creciendo, nadie enseña a modificarlos y son muy pocos los que se atreven a hacerlo, porque todo crecimiento produce dolor, como hemos comentado anteriormente. Quien acrecienta ciencia, acrecienta dolor. Por supuesto para poder modificarlos, necesitaremos lo que Bowlby denomina una base segura. Y esa labor, deberá ser la de un psicoterapeuta. Como a los poderes fácticos les interesa que la humanidad no piense, para de esa manera poder manejarlos mejor, y como crecer es tan difícil, acabamos desarrollando una sociedad infantil, aunque de apariencia adulta. Por eso sufrimos tanto, por eso tenemos tantos déficits mentales.

Una de las preocupaciones de Michael Eigen nos la expresa en una pregunta, ¿puede la bondad sobrevivir a la vida? Voy a tratar de pensar sobre esto que nos propone Eigen. A lo largo de los siglos, muchas tradiciones espirituales han considerado el ver la vida esencialmente como sufrimiento, como tormento, del cual nosotros tenemos que buscar la manera de escapar. También otras muchas tradiciones espirituales a lo largo del tiempo han afirmado la importancia de la compasión para nuestro bienestar y para tener buenas relaciones con los demás. Tenemos que comprender que estas tradiciones nunca han intentado ser consideradas como hechos fácticos. Sino que más bien, ayudan a enfrentarnos con la dureza de la vida de sufrimiento y a unir a las personas detrás de un propósito común. Aunque en todas estas tradiciones, nos encontraremos que aplican un fuerte énfasis en la importancia de la compasión. Tanto en lo espiritual como en una forma de mejorar nuestras relaciones sociales con nosotros mismos y con la felicidad. El Budismo en particular, ha estado muy centrado durante miles de años en desarrollar de una manera deliberada la compasión. Michael Eigen nos habla de la compasión en su libro *Eigen en Seúl*, y nos habla de Kwan Yin, una fuerza compasiva, y nos dice: “Todo lo que ella quiere es decirte gracias. Ella da lo que hay en ella para dar. Este es un principio del alma, del corazón, de la mente, y en el ser. Su esencia es estar dando. El Kwan Yin es que nosotros no podemos hacer nada más que dar. El complemento, lo opuesto, lo contrario al Kwan Yin es una fuerza que no puede hacer más que destruir. Lo que Bion habla de una fuerza paralela”.

Evidentemente, todas estas tradiciones tienen poco que decir sobre las variaciones



genéticas, los daños al cerebro o cómo el hecho de nacer en familias cariñosas o en familias maltratadoras, puede afectar a la manera en que se desarrollará nuestra mente, en la forma en la que creceremos mentalmente. Algunos científicos, una vez que han llegado a la conclusión de que naturaleza y crianza se necesitan mutuamente, y es lo que da sentido a la evolución, y a la supervivencia, argumentaron fuertemente en contra de la creencia de estas tradiciones.

Por lo tanto, en cuanto a qué es exactamente la bondad, o lo bueno y lo malo, hay que pensarlo, hay que reflexionarlo, y para ello debe tenerse en cuenta como línea de conducta más importante el no hacer daño, el respeto a la persona, es decir, al amor. Esta es la actitud ética de la que nos habla Eigen. Dicho amor implica el respeto a la vida del prójimo. El maravilloso desarrollo de la evolución humana está basado en la cooperación y en el apoyo mutuo. Con la facultad de amar, los vertebrados superiores se elevaron por encima de la agresión y llegaron a un nivel evolutivo que debe valorarse como “superior”. Si no tuviéramos más que la agresión, es probable que todavía estuviéramos en la etapa de los reptiles. Es recientemente que los investigadores han descubierto cómo la compasión ejerce sus efectos beneficiosos.

Una forma que han usado para descubrir que la compasión es buena para nosotros ha sido estudiar los cerebros de las personas a través de la utilización de la resonancia magnética por imágenes. En efecto, centrarnos en la amabilidad, en la bondad, tanto con nosotros mismos como con los demás, estimula unas áreas del cerebro y del cuerpo que conducen a la salud y al bienestar. Los investigadores han también encontrado que, desde el momento de nuestro nacimiento hasta el día de nuestra muerte, la amabilidad, la bondad, el apoyo, el aliento y la compasión por parte de los demás, tiene un impacto enorme en cómo se desarrollan nuestras mentes y nuestros cuerpos y la sensación general de bienestar. En mi opinión esto pasa porque vamos avanzando en la vida, sin pararnos a pensar, a mentalizar, en todas y en cada una de las diferentes características, que tiene cada etapa de nuestra vida. Solamente aplicamos los modelos mentales que tenemos, y que, como he señalado anteriormente, corresponden a la parte infantil de la mente, al modelo de conseguir las cosas casi sin esfuerzo.

Las consecuencias que esta actitud produce en la vida adulta, son las de provocar distintas sensaciones desagradables: insatisfacción continuada, amargura, depresión, angustia, tristeza, rabia, destructividad. ¡Y cómo no vamos a sentir todas estas sensaciones desagradables! Si con todo el esfuerzo que hacemos para conseguirlas, lo único que nos queda es la sensación de que es “lo normal”. Esto no nos genera satisfacción, bienestar, alegría, felicidad. ¡Y por supuesto que debería generarla! Si todo lo que hemos conseguido ha sido con nuestro esfuerzo, si lo pudiéramos valorar positivamente, si pudiéramos darle

su reconocimiento, comenzaría a generar ese bienestar, esa alegría, esa felicidad, esa bondad, ansiada por todos, cuando conseguimos algo. Si no lo hacemos, es porque nuestros modelos mentales, que son los modelos mentales inconscientes, los modelos mentales infantiles, lo consideran “lo normal”. Y esta es una de las “trampas” de la mente, que tenemos que ir descubriendo, para poder vivir mejor. Yo le llamo “trampa” de la mente, o “trampa mental” a aquellos pensamientos, que tienen relación con los modelos operativos internos, que son inconscientes y que se mantienen en la mente de una manera fija, estereotipada y repetida.

Siguiendo con el desarrollo de nuestra vida, cada uno de los pasos que damos para iniciar una nueva etapa, con una mayor autonomía, si es nueva, no deberíamos empezarla, usando los mismos mecanismos mentales, los mismos patrones mentales, que usamos de pequeños. Pero nuestra mente los usa. Creemos que es “lo normal”, cuando ya, a en la vida adulta, todo lo que vamos logrando, lo vamos consiguiendo con nuestro propio esfuerzo, tanto en lo mental, como en lo económico, y en lo físico. Ya no es “lo normal”, pero seguimos creyendo que es “lo normal”. Por lo tanto, a ese esfuerzo no lo valoramos positivamente, no le damos su reconocimiento positivo, porque es “lo normal”. No podemos darle valor positivo a lo que es “normal”. Pero no podemos darle ese valor positivo, porque aprendimos de pequeños que “lo normal” se consigue sin esfuerzo. Pero esta es una de las trampas de la mente que hacen que nuestra vida sea cada vez más “plana”, más “aburrida”. ¡Con todo el esfuerzo que hacemos para conseguir las cosas cuando ya hemos dejado de ser niños! Pero ahora sabemos, que si no nos han enseñado a valorar nuestros esfuerzos, va a ser muy difícil que lo podamos hacer. Los seres humanos funcionamos, a nivel mental, con los modelos mentales que tenemos. No funcionamos con los que no tenemos.

Nacemos con muy pocas conexiones neuronales en nuestro cerebro, y a medida que empezamos a relacionarnos con nuestros padres, especialmente con nuestra madre, comienzan a producirse muchísimas conexiones neuronales. O sea, dicho de otra manera, que podremos relacionarnos mentalmente, sólo con aquello que hemos recibido, ya sea a través de nuestros padres, como también de los demás seres humanos. Quedarán en nuestro cerebro, las huellas de aquellas experiencias reales que hayamos tenido. Estas huellas que han quedado en nuestro cerebro, registran la experiencia real que hayamos tenido, tanto de lo cognitivo como de lo emocional. Pero aunque nos parezca poco, sólo podremos funcionar mentalmente, con lo que tenemos. Aquellos procesos mentales que no hayamos vivido, porque no los hemos recibido, no los tendremos disponibles para nuestro desarrollo mental. Yo siempre digo que funcionamos mentalmente con lo que tenemos, no con lo que no tenemos. Si hemos tenido la oportunidad de que a través de

nuestros cuidadores hayamos tenido la experiencia real de la bondad, entonces podremos luego desarrollar este concepto. En caso contrario, no lo tendremos.

El amor, la bondad, la amabilidad, especialmente desde los primeros años de la vida, afecta en la forma en cómo se desarrollan nuestros modelos operativos internos. Ese es nuestro inconsciente. Así que resulta que la bondad y la compasión son realmente caminos hacia la felicidad y el bienestar. De modo que para que sobreviva la bondad, es importantísimo que encontremos a alguien que nos ofrezca a través de una relación, como diría Jessica Benjamin, un reconocimiento positivo, una valoración positiva, a nuestras acciones, a nuestros esfuerzos. Ese alguien, en nuestro trabajo profesional, es sin duda el psicoterapeuta.

Esto último que he desarrollado es el contacto con las profundidades. La profundidad dentro del psicoanálisis, siempre ha sido el inconsciente. Y hoy sabemos que nuestro inconsciente no es una herencia filogenética como Freud consideraba, sino que se genera desde nuestro nacimiento. Hoy sabemos que nuestro inconsciente comienza a desarrollarse en una interacción con otra persona, un cuidador o cuidadora, generalmente la madre. Sabemos que al nacer el bebé tiene muy pocas conexiones neuronales, y que al empezar a interactuar con otra persona, comienzan a generarse muchas conexiones neuronales. Es el comienzo de nuestra actividad inconsciente. En un marco como el del psicoanálisis relacional, que considera a las organizaciones o a los mundos de la experiencia mental real, en su doble vertiente, cognitiva y afectiva, como su foco principal, evita las entidades mentales que se consideran a sí mismas como dioses, e integra a la mente cartesiana aislada y lineal, junto con su mundo, con su contexto. En consecuencia, no hay psicoterapeutas objetivos o neutrales, no hay percepciones immaculadas, no hay una mirada del ojo de Dios hacia nada ni hacia nadie. Estamos por lo tanto moviéndonos desde una postura basada en la arrogancia, a una postura basada en la humildad. Y esta es la función que, en mi opinión, tenemos que desarrollar los psicoterapeutas relacionales, para poder ayudar a pensar, a mentalizar, a nuestros pacientes, para que logren el bienestar deseado. Hoy esta es nuestra profundidad.

Si nos damos cuenta, empezamos comentando que las ideas de Michael Eigen, parecen extrañas. Pero a medida que las hemos ido pensando, se nos aparecen meridianamente claras, en cuanto a la importancia que tienen para nuestra práctica clínica. En todo momento nos ha hablado de los seres humanos y de algunas de sus características. Esto me recuerda un pasaje del libro de Isaac Bashevis Singer, *Enemigos*, una historia de amor, que seguramente le gustará a Michael. Es un diálogo entre el personaje principal, Herman, y otro de sus personajes, el rabino.

*Herman. Cualquiera que haya pasado por lo que yo he tenido que pasar, no pertenece a este mundo.*

*El rabino. Frases hechas y palabras huecas. Usted pertenece a este mundo tanto como cualquier otra persona. Puede haber estado mil veces a un paso de la muerte, pero mientras viva, coma, ande y vaya al lavabo, con perdón, sigue siendo un ser de carne y hueso como los demás. Conozco a centenares de supervivientes de los campos de concentración, algunos de ellos ya estaban prácticamente camino del horno crematorio y ahora están aquí, en América, y conducen su coche y van a su trabajo. O se está en el otro mundo o en éste. No se puede estar con un pie en la tierra y el otro en el cielo. Hace usted la comedia, eso es todo. Pero, ¿Por qué? Por lo menos conmigo tendría que ser sincero.*

De una o de otra manera, nuestros pacientes son como Herman. Para vivir han tenido que hacer muchos esfuerzos. Continuamente. Sin parar. Pero no han tenido el suficiente reconocimiento positivo, como para poder generar en ellos la necesaria autoestima para poder ser conscientes de ello y por lo tanto de sentirse bien. Y de una u otra manera, el psicoterapeuta tendrá que ser como el rabino, para poder convertir en humana a una persona, a través de ayudarle a desarrollar su capacidad para poder pensar los pensamientos.

La cita con la que comencé esta discusión, que corresponde al capítulo Los hundidos y los salvados, de su libro Si esto es un hombre, Primo Levi nos hace una descripción minuciosa de las características de los hundidos. Sin querer hacer una analogía automática con las personas que llegan a nuestras consultas a pedir ayuda, si nos ponemos en la piel de los pacientes, nos daremos cuenta que se encuentran como los hundidos. Si encontramos la posibilidad de ofrecerles el reconocimiento positivo a todas y cada una de sus capacidades, y si además podemos lograr que puedan pensar sus pensamientos, podrán convertirse en los salvados.

Y finalmente, quiero darle las gracias a Michael Eigen por el esfuerzo de venir desde New Jersey y por compartir con nosotros sus ideas, que nos dan la posibilidad de poder pensarlas y de ese modo, no continuar hundidos, sino poder tener la esperanza de salvarnos.

## REFERENCIAS

- Benjamin, J. (1996). *Los lazos de amor*. Buenos Aires: Paidós
- Bion, W. (1980). *Aprendiendo de la experiencia*. Buenos Aires: Paidós
- Darwin, C. (1985). *El origen de las especies*. Editorial Conacyt.
- Eigen, M. (2010). *Madness and Murder. Eigen in Seoul: Volume One*. London: Karnac Books Ltd.
- Martínez Ibáñez, J.J. (2013). *Las dos edades de la mente. Vicisitudes del funcionamiento mental*. Madrid: Ágora Relacional.
- Levi, P. (1998). *Si esto es un hombre*. Barcelona: El Aleph Editores.
- Bashevis Singer, I. (1992). *Enemigos. Una historia de amor*. Barcelona: Plaza y Janés.

Original recibido con fecha: 10-5-2014 Revisado: 30-5-2014 Aceptado para publicación: 28-6-2014

---

<sup>1</sup> Presentado en Cáceres, 9 de Mayo de 2014, en el marco de la *1ª Conferencia Ibérica de Psicoanálisis Relacional*

<sup>2</sup> Juan José Martínez Ibáñez es Psicólogo y Psicoanalista. Miembro de IPA, IARPP, IARPP-España e IPR. Miembro de la Junta Directiva de IARPP-España. Coordina el Centro de Psicoterapia Giralda (Sevilla, España).