



Elliot Jurist

# MENTALIZANDO EMOCIONES

Cultivando la mentalización  
en la psicoterapia



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ELLIOT JURIST

## **MENTALIZANDO EMOCIONES**

**Cultivando la mentalización en la psicoterapia**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:  
MINDING EMOTIONS  
Cultivating Mentalization in Psychotherapy  
© 2018 The Guilford Press  
Nueva York, USA  
This edition is published by arrangement with Guilford Publications, Inc.  
through International Editors' Co.

---

**Traducción: Fernando Montesinos Pons**  
**Corrección técnica: Pedro Sanz-Correcher**

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2022  
Henao, 6 – 48009 Bilbao  
www.edesclee.com  
info@edesclee.com  
Facebook: EditorialDesclee  
Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain  
ISBN: 978-84-330-3166-2  
Depósito Legal: BI-01995-2021  
Impresión: Itxaropena, S.A. - Zarautz

# Índice

---

Sobre el autor . . . . .	13
Prólogo . . . . .	15
Introducción . . . . .	19

## PARTE I

### Identificando, modulando y expresando las emociones

1. Identificando emociones . . . . .	29
Emociones aporéticas . . . . .	30
Miedo y actuación: Sarah Silverman . . . . .	34
Problemas al identificar las emociones . . . . .	40
Alexitimia y cultura . . . . .	42
Identificando viñetas . . . . .	47
2. Modulando emociones . . . . .	59
Pérdida y amor: Tracy K. Smith . . . . .	61
Modelos de regulación de las emociones: procesamiento cognitivo . . . . .	64
Modelos de regulación de las emociones: el <i>mindfulness</i> . . . . .	71
Regulación de las emociones durante el desarrollo: el apego, la mentalización y el <i>self</i> . . . . .	76
Mediciones de la regulación emocional . . . . .	83

Altibajos de la regulación . . . . .	86
Modulando viñetas . . . . .	90
3. Expresando emociones. . . . .	99
Arte y vida: Ingmar Bergman. . . . .	104
Midiendo la expresión de las emociones . . . . .	109
Expresando las emociones en la psicoterapia . . . . .	112
Expresando viñetas . . . . .	115
Comunicando emociones . . . . .	124
Coda . . . . .	129

## PARTE II

### Afectividad mentalizada

4. Mentalizando emociones. . . . .	137
Fuentes de la mentalización . . . . .	139
La visión psicosomática francesa de la mentalización . . . . .	140
La visión de la ciencia cognitiva sobre la mentalización . . . . .	142
Usando la mentalización en la psicoterapia. . . . .	147
Mentalizando sobre la mentalización . . . . .	152
¿Qué es la afectividad mentalizada?. . . . .	158
Medir la función reflexiva y la afectividad mentalizada. . . . .	160
5. Cultivando la afectividad mentalizada. . . . .	167
Memoria autobiográfica/narrativa/ <i>self</i> . . . . .	169
Sacks contenido . . . . .	180
Sacks revisitado: desenfrenado. . . . .	186
Todavía más Sacks. . . . .	191
Viñetas de la afectividad mentalizada . . . . .	195
6. Afectividad mentalizada, acción terapéutica y el paradigma de la comunicación . . . . .	205
Todos los buenos terapeutas mentalizan . . . . .	207
La dinámica entre el paciente y el terapeuta. . . . .	212
Circunspección epistémica . . . . .	214
La veracidad o el amor a la verdad. . . . .	217
La psicoterapia y el paradigma de la comunicación . . . . .	223

7. Afectividad mentalizada y psicoanálisis contemporáneo. . .	227
Experiencia protomental y límites a la afectividad mentalizada: Bion . . . . .	228
Protoemociones y la alfabetización de las emociones: Ferro y la teoría del campo. . . . .	233
Mentalización relacional I: Greenberg y Mitchell, Aron, y Benjamin. . . . .	239
Mentalización relacional II: Bromberg y Stern. . . . .	246
La relación, pero no solo la relación. . . . .	251
Conclusión. . . . .	257
Dos culturas . . . . .	258
¿Pluralismo en la psicología clínica? . . . . .	260
Traducción . . . . .	263
Ciencia, pero no solo ciencia. . . . .	266
Apéndice: Escala de Afectividad Mentalizada . . . . .	269
Psicometría. . . . .	270
Instrucciones de uso . . . . .	271
Puntuación de la Escala de Afectividad Mentalizada. . . . .	275
Bibliografía complementaria. . . . .	277
Índice terminológico . . . . .	279

## Sobre el autor

---

El doctor Elliot Jurist es profesor de Psicología y Filosofía en el Graduate Center, City University of New York, donde asumió el cargo de Director del Programa de Doctorado de Psicología Clínica desde 2004 hasta 2013. Su investigación se centra en la mentalización y el papel de las emociones en la psicoterapia. El doctor Jurist es coautor de *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*; y coeditor de *Mind to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoanalysis*. También es editor de la serie «Psychoanalysis and Psychological Science» de Guilford, así como de *Psychoanalytic Psychology*, la revista de la División 39 (Psicoanálisis) de la Asociación Americana de Psicología. Ha recibido, entre otros honores, la Beca de la División 39.

## Prólogo

---

Mientras escribo este prólogo, me imagino una especie de parentesco que me une a los muchos autores que sienten el peso de haber comenzado su trabajo en un momento dado y de haberlo terminado en lo que parece ser una época completamente diferente. Las palabras no consiguen expresar fácilmente lo espantoso de estos tiempos que corren –la estupidez total, la grosería transparente, el regodeo repugnante, la orquestación y la amenaza de violencia, y el desfile constante de deshonestidad y mentiras que definen a nuestro presidente y al régimen actual de los Estados Unidos de América–.

¿Puede pasar esto por alto un libro sobre las emociones? ¿Es posible superar la atrocidad –la conmoción y la ira frente al enorme e innecesario sufrimiento de nuestros semejantes, que, como inmigrantes y refugiados, se arriesgan a quedarse, literalmente, sin hogar–? ¿Es posible dejar de lado el profundo sentimiento de duelo –la tristeza envolvente de que la democracia, por muy imperfecta que sea, puede resultar tan vulnerable–? No, no y no.

Hay buenas razones para temer que se desaten las emociones, pero también para creer que debemos atenderlas ahora más que nunca. Este libro da la bienvenida a las emociones en toda su complejidad –cómo se manifiestan (para bien y para mal) en la vida cotidiana y, especialmente, en psicoterapia, y cómo podríamos fomentar su uso sin sobrestimar nuestra capacidad de comprenderlas–.

La aspiración de «hacer cosas con las emociones» describe mejor el proyecto que tenemos entre manos. Comienzo con el reconocimiento de una categoría a la que podemos llamar «no saber lo que sentimos», algo que yo llamo «emociones aporéticas», y termino presentando la idea de la «afectividad mentalizada», la capacidad de reflexionar sobre las emociones a la luz de la memoria autobiográfica. El libro es interdisciplinario en su enfoque, y mezcla teoría, investigación, trabajo clínico y memorias autobiográficas –un intento de hacer que las ideas psicoanalíticas sean relevantes para el presente y prosperen más ampliamente en el futuro–. A lo largo del camino voy expresando mis reservas sobre las nociones actuales de «inteligencia emocional» y «regulación emocional», que, tal vez no de manera intencional, sino como consecuencia, sirven para recompensar a los privilegiados. Dudo de nuestra capacidad para controlar nuestras emociones y, especialmente, deseo rechazar la miserable presunción de que las emociones no reguladas son, por definición, indeseables y poco saludables.

Un argumento crucial que planteo en el capítulo 6 es que la afectividad mentalizada define lo que hace que funcione la psicoterapia, y que toda psicoterapia puede interpretarse como un intento de mejorar la comunicación. La comunicación es un concepto evolutivo, similar a otros instintos biológicos, y, al mismo tiempo, está fuertemente influenciada e informada por la cultura. Tiene una connotación distinta del sentido exhortativo y cotidiano del término. En última instancia, propongo que la comunicación en la psicoterapia se basa en la confianza epistémica, en la circunspección epistémica y la veracidad. Si la veracidad motiva el proceso terapéutico y lo lleva a buen término, las implicaciones de la vida fuera y más allá de la terapia deben entrar en juego, de ahí la inevitabilidad de que la psicoterapia esté implicada en nuestra actual ciénaga política.

¿Puede sobrevivir la psicoterapia en una cultura en la que la veracidad no se valora y tal vez se codifica como una estrategia perdedora, una pérdida de tiempo, un tiempo que, de otro modo, podría desperdiciarse? Está por ver. También está por ver si la institución de la psicoterapia podría rejuvenecerse, rechazando la presunción de que la veracidad es un valor exclusivo de la vida privada.

En cualquier caso, espero apoyar el intento de repensar y reimaginar la psicoterapia como un espacio para saber lo que sentimos y para vivir con las consecuencias que ello implica (lo que de ninguna manera pretende connotar pasividad).

Una premisa de mi libro es que las emociones y la regulación emocional son profunda e inevitablemente sociales. Esto no tiene por qué limitarnos a un contagio de conformismo. De hecho, espero que este libro se lea desde el punto de vista de la resistencia. La resistencia en política tiene un significado casi opuesto a la resistencia en la salud mental, como me dijo en una ocasión un paciente. Esforcémonos por no perder el lado saludable de la resistencia en la terapia y celebremos el potencial de los terapeutas y los pacientes para abrazar un nuevo espíritu de agencia –listos y capaces de luchar contra los poderes fácticos–.

Quiero dar las gracias a Nat Sufrin por su perspicacia a la hora de completar las referencias y a Jonela Kolasi por su ayuda con las tablas. Le doy las gracias especialmente a David Greenberg, autor principal de la Escala de Afectividad Mentalizada, incluida en el apéndice de este libro (y a Camilla Hegsted y a Yoni Berkowitz, que trabajaron también en la creación de la escala y en el artículo de 2017).

Asimismo, deseo expresar mi agradecimiento a los estudiantes, colegas y amigos por las conversaciones que hemos tenido y por el *feedback* que me han proporcionado: Julie Ackerman, Nancy Adler, Jon Allen, Liz Allison, Stephen Anen, Ken Barish, Karin Belser, Dickon Bevington, Efrain Bleiberg, Phil Blumberg, Jane Caflisch, Chris Christian, Liat Claridge, Ricardo Corbetta, Diana Diamond, Morris Eagle, Eric Fertuck, Peter Fonagy, Arthur Fox, Kobe Frances, Wendy Carolina Franco, Roger Frie, Dana Fuchs, Mark Gerald, Bill Gottdiener, Libby Graf, Monica Grandy, Sibel Halfon, Jaleh Hamadani, Ben Harris, Loryn Hatch, Yianna Ioannou, Teresa Lopez-Castro, Patrick Luyten, Johanna Malone, Bill Mac-Gillivray, Alice Mangan, Kevin Meehan, Nancy McWilliams, Catherine Monk, Marley Oakes, Spiros Orfanos, Ian Pervil, Remy Potier, Olga Poznansky, Diana Puñales, Olivier Putois, Andrea Recarte, Joseph Reynoso, Margaret Rosario, Arielle Rubinstein, Sasha Rudenstine, Jeremy Safran, Banu Seckin, Henry Seiden, Carla Sharp, Neil Skolnick, Tzachi Slonim,

Mary Target, Steve Tuber, Paul Wachtel, Tempe Watts, Joel Weinberger, Josh Weinstein, Lissa Weinstein, Lutz Wittmann, Lisa Wolfe y Lauren Young. También me gustaría expresar mi gratitud a mis amigos Cliff Simms y György Gergely, que me han apoyado durante más de 35 años de animadas discusiones intelectuales y políticas –¡ojalá que podamos seguir teniéndolas!–.

Es un placer reconocer el apoyo y el amor que he recibido de mi familia: Sumner Jurist, Andra Jurist y Bruce Stewart, Lindsay Jurist-Rosner, Marney Jurist-Rosner, Judy y Len Wharton, Ruth y Stephen McDonald, Ben McDonald, Andrew McDonald, Nat Wharton y Sophie Faure-Wharton, y Sasha Wharton –y también Ralph Wharton, Stephanie Bernheim y Naida Wharton–. Me siento afortunado de formar parte de esta familia extensa. A mi mujer, Rebecca Wharton, y a mis hijos, Joshua y Julia: gracias por apoyarme en la empresa relativamente egoísta de despertarme temprano y aislarme para trabajar, ¡pero también por negaros a concederme demasiada libertad en ese sentido! El trabajo de Rebecca nos mantuvo a flote y nos alimentó a todos, y aprecio asimismo el amor que prevalece en nuestras vidas. Sería un descuido por mi parte olvidar a mis perras, mis queridas Sonia y Pretzel, que han contribuido enormemente con sus demandas periódicas, pero regulares, para que tomáramos el aire fresco en Riverside Park.

Por último, quiero darles las gracias a Jim Nageotte, de The Guilford Press, cuyo buen ojo hizo de este un libro mejor absoluta y categóricamente (aunque probablemente hubiera preferido que incluyera un solo adverbio aquí), así como a Seymour Weingarten, con quien he disfrutado conversando durante muchos años. Seymour es una figura destacada en el mundo de la psicología y, en particular, de la publicación psicoanalítica, y su contribución merece nuestra más profunda gratitud.

# Introducción

---

En dudar y saber el gozo alterna.

—DANTE, *El infierno*<sup>1</sup>

A menudo no sabemos lo que sentimos. Esta observación, simple pero llamativa, se ha dado por sentada en la proliferante literatura sobre las emociones. Por supuesto, esto no quiere decir que ignoremos siempre nuestros sentimientos o que no podamos avanzar en la dirección del saber y usar nuestras emociones de manera efectiva. Solo sugiere que el significado o los significados de nuestras emociones eluden incluso nuestro mejor esfuerzo por entenderlas. Además, no hay ninguna garantía de que nuestras evaluaciones sean precisas o de que no estemos inventando retroactivamente razones para justificar nuestras emociones<sup>2</sup>. El hecho de reconocer que no sabemos del todo lo que sentimos resulta crucial, ya que fomenta la cautela y la humildad en la forma en que construimos nuestro potencial para

---

1. Esta célebre frase se encuentra en el círculo sexto del cielo, cuando Dante responde a Virgilio sobre los pecados de la incontinencia. El pasaje se cita en A. MANGUEL, *Curiosity*, Yale University Press, New Haven, CT 2015 (trad. esp.: *Una historia natural de la curiosidad*, Alianza Editorial, Madrid 2015), que también cita el uso que hace Montaigne del mismo.

2. J. HAIDT, «The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment»: *Psychological Review*, 108(4) (2001), 814–834; R. KURZBAN Y C. A. AKTIPIS, «Modularity and the social mind: Are psychologists too self-ish?»: *Personality and Social Psychology Review*, 11(2) (2007), 131–149.

la «inteligencia emocional» o la «regulación de las emociones». La experiencia de no conocer nuestros sentimientos es una parte cotidiana de nuestras vidas, y, sin duda alguna, no solo es cierta para el subconjunto de la humanidad que acude a la psicoterapia.

Como veremos en el capítulo 1, he introducido el término «emociones aporéticas» para denominar la experiencia de las emociones que habitan dentro de nosotros como estados mentales oscuros, desconcertantes o confusos<sup>3</sup>. El círculo socrático es intencional, dado que sostengo que es mejor saber que no sabemos que pensar que sabemos (y estar equivocados) o saber de una manera fácil. Cuando se trata de las emociones, resulta difícil escapar de la tierra situada entre la ignorancia y el conocimiento<sup>4</sup>. Sin embargo, mi estudio se centrará en el desafío que supone comprometernos con las emociones aporéticas y, potencialmente, ir más allá de ellas identificando, modulando y expresando las emociones.

Mi respuesta completa a cómo podría ser posible trascender las emociones aporéticas es esta: mentalizándolas. La mentalización, un concepto de creciente importancia en filosofía y en muchas subdisciplinas de la psicología, denota que la mente interpreta la realidad y emplea las habilidades que producen la comprensión de uno mismo y de los demás. La mentalización, derivada de diversas fuentes que explicaré en el capítulo 4, ha sido tomada en el psicoanálisis como una nueva forma de captar la importancia que tiene la relación o alianza terapéutica. Los terapeutas mentalizan sobre los estados mentales de sus pacientes y les invitan a mentalizar sobre sus propios estados mentales y sobre los de los demás (incluidos los de

---

3. E. L. JURIST, «Mentalized affectivity»: *Psychoanalytic Psychology*, 22 (2005), 426–444.

4. En efecto, esto es discutiblemente cierto en todas las esferas del aprendizaje. S. FIRESTEIN (*Ignorance: How it drives science*, Oxford University Press, Nueva York 2012) y J. HOLMES (*Nonsense: The power of not knowing*, Crown, Nueva York 2015) formulan argumentos convincentes a favor de que, incluso en la ciencia, el conocimiento es menos cierto de lo que a menudo parece, y subrayan la idea de que la duda y la ambigüedad deben aceptarse y valorarse, en vez de desestimarse. Y. N. HARARI (*Sapiens: A brief history of humankind*, Harper, Nueva York 2015 [ed. esp.: *Sapiens: de animales a dioses: una breve historia de la humanidad*, Debate, Barcelona 2015]) nos insta a recordar que la ciencia moderna comienza admitiendo la ignorancia y la conciencia de que «no sabemos» (p. 250), que prosperó bajo el matrimonio de la ciencia y el imperio a medida que se perseguía el descubrimiento de continentes desconocidos, y más aún bajo los incentivos económicos del capitalismo.

sus terapeutas). Como argumentaré, la mentalización representa una glosa única de la acción terapéutica y los objetivos de la psicoterapia.

El éxito en la psicoterapia depende de la mejora de la capacidad de mentalizar de los pacientes. De hecho, toda la psicoterapia se reduce a un proyecto de dos mentes que se involucran entre sí y que tratan de encontrar sentido juntas. La mentalización se basa en una variedad de habilidades que pueden cultivarse en la terapia; fomenta una forma duradera de negociar la vida y las relaciones, y, allí donde existe el sufrimiento, de afrontarlo de manera óptima. La mentalización altera el objetivo tradicional de la psicoterapia, alejándolo del autoconocimiento o del cambio conductual. En lugar de esto, el ideal terapéutico es que los pacientes trabajen en la comunicación, valorando la contribución de los demás y mostrándose vulnerables a la hora de revelarse. La confianza epistémica –la capacidad de los bebés para confiar en aprender de sus cuidadores–, y la vigilancia epistémica –la capacidad de los niños pequeños para discernir en quién confiar–, son necesarias para que surja una comunicación basada en la valoración de la veracidad. La mentalización es similar a la apertura mental, en la que mantenemos una inversión activa y falible en la reevaluación de nosotros mismos y de los demás, del pasado y del presente.

La afectividad mentalizada es el aspecto específico de la mentalización que más relación guarda con la psicoterapia. Tiene cierto parentesco con la «regulación emocional», pero hace hincapié en que las emociones están mediadas por el prisma de la memoria autobiográfica<sup>5</sup>. La fuente de la afectividad mentalizada tiene sus raíces en la curiosidad, en el deseo de comprender cómo el pasado y la identidad de uno informan su experiencia emocional, y su fruto se manifiesta en el amor a la verdad, o veracidad, en el deseo de enfrentarse a uno mismo y a los demás con la mayor honestidad posible. Al impulsarnos a dar sentido a nuestra experiencia emocional actual a la luz de la

---

5. P. FONAGY, G. GERGELY, E. L. JURIST Y M. TARGET, *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*, Other Press, Nueva York 2002; E. L. JURIST, «Mentalized affectivity», *art. cit.*; E. L. JURIST, «Minds and yours: New directions for mentalization theory», en E. Jurist, A. Slade y S. Bergner (eds.), *Mind to mind: Infant research, neuroscience and psychoanalysis* Other Press, Nueva York 2008, 88–114; E. L. JURIST, «Mentalizing minds»: *Psychoanalytic Inquiry*, 30(4) (2010), 289–300; E. L. JURIST, «Whatever happened to the superego?: Loewald and the future of psychoanalysis»: *Psychoanalytic Psychology*, 31(4) (2014), 489–501.

memoria autobiográfica, la afectividad mentalizada nos proporciona una perspectiva crítica desde la que podemos observarnos, cuestionarnos y reformarnos, en la medida en que eso sea posible<sup>6</sup>.

Aunque mi propio enfoque terapéutico es psicodinámico, lo que propongo sobre el trabajo con las emociones será de provecho para todos los terapeutas, independientemente de su orientación. En última instancia, mi enfoque consistirá en introducir formas de ayudar a los pacientes a acceder y reflexionar sobre las emociones, herramientas que pueden combinarse con una amplia gama de técnicas. A fin de comprender la complejidad de la experiencia emocional, será útil mirar más allá de los estudios de investigación e incluir ejemplos que provengan de diversas fuentes, como las viñetas clínicas y la escritura autobiográfica. Las viñetas clínicas que presento en este libro son instantáneas, o mejor aún, «*snapchats*»<sup>7</sup>, momentos breves, instantáneos y reveladores que he experimentado con los pacientes. Este modo de proceder nos permitirá vislumbrar la experiencia emocional vivida sin comprometer las normas éticas en torno a la confidencialidad. Hemos modificado los detalles concernientes a los pacientes para proteger sus identidades.

Las memorias que cito en este libro son muy diversas: las de una cómica en el capítulo 1 (Sarah Silverman), las de una poetisa en el capítulo 2 (Tracy K. Smith), las de un director de cine en el capítulo 3 (Ingmar Bergman), y las de un neurólogo/escritor en el capítulo 5 (Oliver Sacks). Las memorias autobiográficas son un campo de la literatura en vías de expansión; de hecho, he empezado a escribir esta introducción el mismo día en que la sección «Reseñas de libros»

---

6. La noción de «sentimiento crítico» de R. REBER (*Critical feeling: How to use feelings strategically*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 2016) parece estar estrechamente relacionada con mi idea de afectividad mentalizada: «El uso reflexivo de los sentimientos que se centra en guiar la atención, evaluar la información y guiar la acción de acuerdo con los valores que nos gusta implementar» (p. 60). Reber defiende la idea de elaborar estrategias con nuestras emociones, principalmente desde una psicología social más que desde una perspectiva clínica. Aunque menciona cómo podría incorporarse el sentimiento crítico a la psicoterapia, está especialmente interesado en su amplia aplicación a la educación, los negocios y la política, las artes y la religión.

7. Palabra que tiene su origen en la conocida aplicación de mensajería móvil que permite enviar información que puede visualizarse durante un tiempo determinado, y que podría traducirse, literalmente, como «conversaciones de chasquido», efímeras (NdT).

de *The New York Times* comenzó a publicar una colaboración frecuente de Meghan Daum, «Egos». Las narrativas autobiográficas constituyen un indicador de nuestra cultura en una coyuntura particular en el tiempo, y trascienden el mero registro de la vida privada. Hasta cierto punto, las narrativas autobiográficas podrían considerarse como una especie de esfuerzo terapéutico, dados los beneficios positivos derivados de expresar los pensamientos con palabras<sup>8</sup>.

Mi inclinación por las memorias, entre los muchos tipos de ilustraciones que podría haber seleccionado, se basa en su visión creativa de la experiencia emocional vivida. Son ejemplares en el sentido de que proporcionan datos ricos y reflexivos sobre las emociones, tanto a nivel personal como cultural. Las memorias representan las emociones de forma real y contextualizada. Para que conste, no doy por sentado que las viñetas clínicas que cito reflejen necesariamente una psicopatología; ni que las narrativas autobiográficas sean inmunes a las dificultades psicológicas. El hecho de combinar material clínico y no clínico es una decisión atípica, pero deliberada, ya que ambos sirven para complementar el estado actual de la investigación científica sobre las emociones. Las emociones son lo bastante desconcertantes como para requerir todos los medios de estudio.

El libro tiene dos partes. La parte I consta de tres capítulos que tienen por objeto equipar a los terapeutas a fin de que puedan ayudar a las personas a experimentar y utilizar sus emociones (y a considerar sus problemas específicos con las emociones). El capítulo 1 se centra en la identificación de las emociones. En él sostengo que identificar las emociones no resulta tan sencillo como podría parecer; analizo la idea, mencionada anteriormente, de las «emociones aporéticas», y explico los problemas que se presentan a la hora de identificar las emociones en relación con la investigación sobre la alexitimia. Pongo varios ejemplos: pacientes que pueden identificar algunas emociones pero no otras; pacientes que hablan indirectamente de las emociones; y pacientes que tienden a omitirlas. Me centro en la historia de Sarah Silverman y, especialmente, en su experiencia de la emoción del miedo y en cómo la transformó al actuar en el escenario, a pesar de que sigue agobiada por su presencia.

---

8. J. W. PENNEBAKER, «Writing about emotional experiences as a therapeutic process»: *Psychological Science*, 8(3) (1997), 162–166.

El capítulo 2 se centra en la modulación de las emociones. Aquí introduzco un trabajo reciente sobre la regulación emocional, concretamente el modelo procesual, que pone el acento en la reevaluación cognitiva, y también el modelo del *mindfulness*, que sirve como una crítica del modelo procesual para fomentar la aceptación en lugar de la transformación de las emociones. Examinó la importancia que tiene la regulación emocional en el desarrollo, especialmente en relación con el *self*, y también la investigación sobre cómo la disregulación de las emociones subyace en muchos tipos de la psicopatología. Analizo varias mediciones de la regulación emocional. Varios de los ejemplos que propongo en este capítulo muestran la lucha por regular las emociones en sentido ascendente y en sentido descendente. En particular, mis ejemplos apuntan a la cualidad relacional de la regulación: dependemos de los demás para autorregularnos. Recorro a las memorias de Tracy K. Smith, que son una meditación sobre el duelo por su madre, que murió cuando ella era muy joven (22 años). También planteo límites, preguntas y reservas sobre la regulación emocional como concepto.

El capítulo 3 se centra en la expresión de las emociones. Establezco una distinción entre la expresión interna o externa de las emociones, y examino ejemplos de comunicación efectiva y no tan efectiva. Analizo la heterogeneidad de la expresión de las emociones e introduzco algunas mediciones sobre la expresión de las mismas. También pongo de relieve la manera en que la cultura influye en la trayectoria de la expresión. La memoria autobiográfica de Ingmar Bergman documenta su lucha por expresar sus emociones, especialmente a los demás, a pesar de su brillante y sutil representación de las emociones en sus películas.

Hay una lógica secuencial a lo largo de los tres primeros capítulos, en el sentido de que ayuda a expresar bien las emociones si uno las modula, y ayuda a modular las emociones si uno las identifica. El paso de la identificación a la modulación y a la expresión requiere un aumento en el ejercicio de la agencia: la identificación representa el inicio de la agencia, la modulación representa la actualización de esta, y la expresión representa la realización de la misma. Sin embargo, hay preguntas delicadas sobre cómo la identificación, la modulación y la

expresión de las emociones se combinan entre sí, y si están dialéctica e intrínsecamente relacionadas, en la medida en que todas ellas tienen que ver con los *selves* que buscan dar sentido a las emociones. La coda al final de la parte I incluye una reflexión sobre la relación que existe entre las categorías de la identificación, la modulación y la expresión de las emociones. Comparo las tres memorias autobiográficas, que examino desde la perspectiva de la medida en que la historia y la identidad de una persona explican su experiencia de las emociones.

La parte II incluye cuatro capítulos que ahondan en la experiencia de la mentalización de las emociones. El capítulo 4 explora el concepto de mentalización, de dónde viene y cómo ilumina nuestra comprensión de la emoción, y culmina con la «afectividad mentalizada», un término que he introducido en la literatura sobre el tema. Analizo brevemente la Escala de Afectividad Mentalizada, escala que ha creado mi equipo de investigación (véase el apéndice para consultar el instrumento de medida en sí mismo y las instrucciones sobre la puntuación). En este capítulo, muestro cómo Peter Fonagy y sus colegas han articulado el concepto de mentalización de una manera original integrando diversas corrientes de las ciencias cognitivas y del psicoanálisis francés. Describo las mediciones actuales de la función reflexiva, el concepto operativo de mentalización. También especulo sobre los aspectos de la mentalización que deben aclararse y refinarse. Este capítulo es teórico y sirve de introducción a la teoría de la mentalización.

El capítulo 5 desarrolla el concepto de afectividad mentalizada con más detalle, e incorpora investigaciones recientes sobre la memoria autobiográfica junto con ejemplos clínicos. Reviso la bibliografía sobre la relación entre la memoria autobiográfica, la narrativa y el *self*, y comparo mi comprensión y mi medida de la afectividad mentalizada con otras relacionadas con este campo. Presento viñetas clínicas de mentalizadores bajos, medios y altos. Paso a examinar dos autobiografías de Oliver Sacks, que tienen un tono bastante diferente, y reflexiono sobre el impacto de sus casi 50 años trabajando con el mismo psicoanalista. Sacks escribió una serie de piezas autobiográficas cortas en *The New York Times*, un registro de sus pensamientos finales, que, junto con sus dos trabajos autobiográficos, nos proporcionan una magnífica ilustración de la afectividad mentalizada.

El capítulo 6 se centra en la afectividad mentalizada como acción terapéutica. El término «acción terapéutica» hace referencia al ideal de que la psicoterapia puede inspirar un cambio continuo, aspirando a un objetivo superior más allá del alivio de los síntomas. La afectividad mentalizada nos ayuda a alcanzar el objetivo último de la psicoterapia: la comunicación. El tipo de comunicación que apoya la afectividad mentalizada se basa en el amor a la verdad o la veracidad, el deseo de decir y escuchar la verdad, el valor de perseguirla y reclamarla, por muy esquivada que sea. En este capítulo me centro en la dinámica del *self* y el otro entre el paciente y el terapeuta, valiéndome de la idea de la circunspección epistémica, y termino reflexionando sobre la psicoterapia como institución social, basada en el paradigma de la comunicación.

En el capítulo 7, ubico la afectividad mentalizada en relación con otras ideas y teorías psicoanalíticas, como la apreciación bioniana y posbioniana de la comunicación rudimentaria de las emociones (o protoemociones, que se asemejan a las emociones aporéticas), y pongo el acento en la colaboración, la mentalización mutua y las posiciones específicas del terapeuta y el paciente en el psicoanálisis relacional. Sugiero que la afectividad mentalizada necesita integrar estas ideas y, al mismo tiempo, que el constructo tiene el potencial de dirigir la teoría psicoanalítica contemporánea. La afectividad mentalizada afirma el valor de la comunicación y, como sostengo, la comunicación se basa en la veracidad. El paradigma de la comunicación representa un alejamiento del apego en la teoría de la mentalización, dado que el apego es una función compartida entre los humanos y los animales. La relación permite que prospere la veracidad; así pues, es importante, pero no exclusiva.

El capítulo final detalla las implicaciones más amplias de mi estudio en cuanto a la superación de la creciente desconexión entre la cultura científica y la literaria. Examinó el caso específico de la psicología clínica como campo y reflexiono sobre las tendencias actuales de la profesión de la salud mental. Me preocupa la mentalidad de la ciencia y nada más que la ciencia, y abogo por esfuerzos más creativos para incluir tanto la ciencia como la literatura, algo que he tratado de hacer a lo largo de este estudio.

# I Identificando, modulando y expresando las emociones

---

Las emociones no son estados teóricos separados; abordan una preocupación práctica desde una perspectiva personal e interesada.

—AARON BEN-ZE'EV, «The Logic of Emotions»<sup>1</sup>

---

1. A. BEN-ZE'EV, «IX. The logic of emotions»: *Royal Institute of Philosophy Supplement*, 52 (2003), 147–162.