

RESEÑA DE: “La conexión emocional” de Ramon Riera **Autora de la reseña: Concepció Garriga**

Hacer una reseña del libro “La conexión emocional” es para mi un placer y todo un reto del que espero salir airosa, no por mis méritos, sino por las características muy especiales de amistad que me unen al autor y a su obra, además de tener el privilegio de contar con él como formador y supervisor. Recientemente tuve ocasión de hacer una presentación de Ramon Riera y de su libro original, en catalán, en Terrassa, mi ciudad. Para la presente reseña me serviré del esquema que utilicé entonces. Tampoco deseo obviar la relación personal que nos une entre muchas de las personas lectoras con el autor y con la reseñadora, así que arranco con esta complicidad.

ACERCA DEL AUTOR

Ramon Riera trabajó como médico psiquiatra infantil y psicoanalista para diversas instituciones durante doce años antes de dedicarse a la práctica privada de la psicoterapia en adultos, actividad que empezó en 1989. Desde mitades de los noventa entró en contacto con psicoanalistas estadounidenses que aportaron innovaciones en la práctica del psicoanálisis y que dio a conocer en los primeros números de Aperturas Psicoanalíticas (Riera, 1999^a, 1999^b)

Justamente conocí a Ramon Riera en marzo de 2001, en una Jornada de estudio que organicé en Barcelona para dar a conocer el Enfoque Modular Motivacional que impartió Emilce Dio Bleichmar. Desde entonces no hemos dejado de estar en contacto por una u otra razón vinculada a su infatigable curiosidad intelectual y a su compromiso divulgador alrededor de las corrientes más actuales del psicoanálisis. Por aquel entonces acababa de publicar “Transformaciones en mi práctica psicoanalítica (un trayecto personal con el soporte de la teoría intersubjetiva y de la psicología del *self*)” en Aperturas Psicoanalíticas (Riera, 2001), estaba a punto de sacar “Los dos análisis del Sr. Z” (Kohut, 2002), y ya hacía años que impartía seminarios.

Me quedaría muy corta si al hablar de Ramon me refiriera sólo al psicoanálisis. Ramon Riera es un hombre culto en mayúsculas, que tanto le vemos inspirarse en las neurociencias como en la poesía; en la pintura como en la música. De nuevo en Aperturas tenemos buena muestra de mis afirmaciones (Riera, 2004) con su trabajo sobre Salvador Dalí. También me consta que actualmente está investigando acerca del poeta Salvador Espriu. Por lo tanto no me cabe ninguna duda que una de las mejores maneras de presentarlo es mediante el poema de Salvador Espriu (1954) “Inici de càntic en el temple” (Inicio de cántico en el templo), poema que canta tan bien como Raimon y que le define plenamente (en traducción de Antonio Daganzo Castro¹):

Ara digueu: “La ginesta floreix i
Arreu als camps hi ha vermell de roselles.
Amb nova falç comencem a segar
El blat madur i, amb ell, les males herbes”

¹ <http://sinfonielaspalabras.blogspot.com/2010/08/un-poema-inici-de-cantic-al-temple.html>

*Decid ahora: "La retama florece,
por todo el campo hay rojo de amapolas.
Con la nueva hoz empecemos a segar
el trigo maduro y, con él, las malas hierbas".*

Esto es exactamente lo que Ramon Riera hizo con el psicoanálisis que se practicaba cuando él empezó. Mediante la lectura de las biografías de Freud, Riera pudo reconocer sus déficits y puntos ciegos, lo que le llevó a argumentar que el psicoanálisis era una teoría que había que renovar. Continúa Espriu:

Ah! Joves llavis desclosos després
De la foscor, si sabíeu com l'alba
Ens ha trigat, com és llarg d'esperar
Un alçament de llum en la tenebra!

*Ah, jóvenes labios que se han abierto después
de la oscuridad, ¡si supierais cuán tarde
ha llegado el alba, cuán larga es la espera
de un alzamiento de luz en la tiniebla!*

Encontró que había autores que ya lo estaban haciendo, sobretodo en Estados Unidos: Mary Ainsworth, George E. Atwood, Louis Breger, Mary Main, Stephen Mitchell, Daniel Siegel, Robert E. Stolorow, Edgard Tronick, y sobretodo el Boston Change Process Study Group. Los estudió, los fue a conocer y los trajo. Desde el 2003 hasta el 2005 organizó junto con Rosa Velasco y Francesc Saínez el "Seminari de Psicoanàlisi Relacional Contemporània" en Barcelona que contó, además de con sus presentaciones y conferencias, con la presencia de Susanna Federici, Luís Juri, Joseph D. Lichtenberg, Gianni Nebbiosi, Donna Orange, Anna Ornstein, Paul H. Ornstein y Malcom O. Slavin, además de ponentes locales, como Rogeli Armengol, Joan Creixell, Neri Daurella, Joan Fortuny, Victor Hernández, Mercè Mitjavila, Catalina Munar, José Manuel Pinto, Rosa Royo y Antoni Talarn,. Volviendo a Espriu:

Però hem viscut per salvar-vos els mots,
Per retornar-vos el nom de cada cosa,
Perquè seguíssiu el recte camí
D'accés al ple domini de la terra

*Mas hemos vivido para salvaros las palabras,
para devolveros el nombre de cada cosa,
para que siguieseis el recto camino
de acceso al pleno dominio de la tierra.*

Éste es un trabajo que Ramon hace admirablemente bien en sus seminarios y en sus escritos. Lee incansablemente. Comprende profundamente. Y explica de manera sencilla y entendedora lo que permite a las privilegiadas personas que nos podemos acercar a él enriquecernos del pensamiento más rabiosamente contemporáneo y así, ir modificando nuestra práctica de acuerdo con las últimas, pero sobretodo más útiles, aportaciones teóricas y técnicas,

para la recuperación de nuestros pacientes. Entre sus esfuerzos para difundir y hacer accesible lo que lee también deseo destacar sus colaboraciones en Catalunya Ràdio y en TV3. Continúa el poeta:

Vàrem mirar ben al lluny del desert,
davallàvem al fons del nostre somni.
Cisternes seques esdevenen cims
pujats per esglaons de lentes hores.

*Miramos en la lejanía el desierto,
descendíamos al fondo de nuestro sueño.
Secas cisternas se convierten en cumbres
ascendidas por escalones de lentas horas.*

El trabajo que Ramon Riera hace sin desfallecer queda reflejado en estas tres ideas: mira lejos, toca fondo, y poco a poco sube a las más altas cumbres de la cultura. No para de publicar y de difundir el pensamiento psicoanalítico más actual en sus seminarios de formación a los que tengo el placer de asistir desde 2003. Permitidme añadir que esta referencia a los desiertos y a las cumbres no es solo metafórica: Ramon también es un excursionista intrépido cuando camina por el Ladakh (India) o por los montes próximos a su Sant Julià de Vilatorrada. Volvamos al poeta:

Ara digueu: "Nosaltres escoltem
les veus del vent per l'alta mar d'espigues."
Ara digueu: "Ens mantindrem fidels
per sempre més al servei d'aquest poble."

*Decid ahora: "Nosotros escuchamos
las voces del viento por el alto mar de espigas".
Decid ahora: "Nos mantendremos por siempre fieles
al servicio de este pueblo"*

Ciertamente, su discurso, tal como queda plasmando en el su libro "La conexión emocional", es su particular voz del viento que emerge del alto mar de espigas de publicaciones y más publicaciones, como un *solo*, con un tono narrativo ameno y estimulante, sin renunciar a la complejidad ni a la profundidad. Quisiera añadir aquí que, ahora que ha transcurrido más de un año de su publicación original y por lo tanto ya hay casuística, su propósito se ha cumplido plenamente: es un libro que gusta, emociona y engancha. No he oído más que alabanzas de esta obra. Por supuesto, invito a quien aun no se haya sumergido en ella a hacerlo, ¡disfrutará! Su lectura es muy amena porque está repleta de historias clínicas que ilustran y ejemplifican cada nuevo concepto que introduce. Además se mantiene fiel al servicio de su pueblo de dos maneras fundamentales: lo escribió en catalán, lengua con la que ya va por la segunda edición, y para una buena práctica psicoterapéutica.

Prólogo

La idea que destacaría del prólogo es que es justamente la conexión emocional la que da el salto evolutivo que nos hace humanos. La tesis que va a desarrollar a lo largo del libro es que nuestra tarea como psicoterapeutas es ayudar a modificar la manera de sentir de las personas que atendemos para que logren desarrollar maneras más efectivas de reaccionar emocionalmente, puesto que, lejos de ser el pensamiento reflexivo, son nuestras emociones las que determinan nuestras decisiones, y por esto nuestra principal herramienta terapéutica es la relación que establecemos con ellas.

Para situar a quien lee

Nuestra tarea es aliviar el sufrimiento psíquico con el fin de poder disfrutar más la vida. Cómo hacerlo es el punto central de todo tratamiento psicológico. El proceso de conseguir cambiar el modo de sentir de las personas que atendemos es lento y dificultoso, pero un elemento determinante es que el terapeuta mantenga una actitud de interés auténtico y de esperanza en el cambio. Entenderse a uno mismo es una manera de combatir el dolor psíquico y un objetivo psicoanalítico/psicoterapéutico fundamental.

Riera utilizará indistintamente los términos psicoanálisis y psicoterapia para referirse a la “cura por la palabra”. Una persona acude a una psicoterapia buscando una manera más eficaz de la que tiene de regular sus emociones (miedo excesivo, falta de vitalidad,...), cosa que está relacionada con las convicciones que tiene –de las que a menudo no es consciente- de cómo funciona el mundo y de lo que puede esperar o anticipar de él. Lo que podemos esperar del mundo está relacionado con la imagen que nos hemos creado de nosotros mismos (nuestro sentimiento de si) y lo que podemos esperar de los demás. Pero el sentimiento que uno tiene de si mismo depende en buena medida de lo que uno anticipa de cómo lo valorarán los demás.

A lo largo del libro Riera desarrollará la idea de que es la conexión emocional, es decir, la actitud empática del entorno, lo que determina aquello que podemos llegar a sentir y aquello que quedará fuera de nuestra experiencia emocional.

La relación con los padres es nuestro regulador emocional por antonomasia. Nacemos programados genéticamente para regular nuestras emociones a través de las relaciones. Desde los primeros días de nuestra existencia sabemos “leer” información a partir de los gestos y actos de los que nos rodean. Los humanos tenemos la altísima capacidad de “leer” la mente de los demás y, por lo tanto, anticipar sus respuestas y de esta manera regular nuestras emociones.

Tener conciencia de un sentimiento es el primer paso para poder cambiarlo. La misma conciencia ya lo modifica, pero es la relación con el/la psicoterapeuta la que permite conectar con otros sentimientos que no estaban en el propio repertorio.

El sentimiento de si

Riera afirma que para lograr un estado de ánimo de bienestar psicológico es imprescindible poder disfrutar de un sentimiento positivo de nosotros mismos. El sentimiento de sí tiene una gradación desde la cohesión hasta la fragmentación.

La vivencia de sí de las personas depende enormemente del contexto relacional que las rodea. Hay padres cuyo sentimiento de sí está tan vinculado a la imagen de sus hijos que llegan a invertir los papeles, de tal manera que entre ellos tiene lugar lo que se ha dado en llamar *role reversal*, situación que consiste en el cuidado emocional invertido, la criatura cuida a la figura parental, que Riera que formula diciendo que, a veces, las cosas no son como parecen.; y que sino las examinamos con cuidado nos pueden pasar desapercibidas. En realidad afirma que podríamos denominar microtraumatismos a muchos hechos traumáticos de nuestro pasado que afectan nuestra vivencia de sí presente y nuestras convicciones inconscientes. Riera puntualiza que cuando dice inconsciente se refiere a que no ha sido pensada con palabras. Los conceptos de conocimiento implícito y explícito recogen esta noción con otras palabras.

Riera entiende que nuestra manera de sufrir emocionalmente y de enfermar psicológicamente está fundada en la manera como las relaciones que vivimos marcan nuestra manera de vivir desde que nacemos. Esta es su manera de describir el enfoque relacional cuyo espíritu fue creado por Stephen Mitchell cuando dio lugar a la revista psicoanalítica *Psychological Dialogues* en 1991, que se ha dado en llamar Psicoanálisis Relacional. Riera muestra con profusión de ejemplos sacados de la literatura y propios las consecuencias que tiene para la manera de pensar la clínica este cambio de perspectiva.

Respecto a los sueños Riera se basa en un trabajo de Greenberg y Pearlman (1999) que como su título indica da una nueva lectura de la interpretación de los sueños. El objetivo de soñar es procesar e integrar información de una manera distinta de la que tiene lugar durante la vigilia. La neurofisiología que se pone en marcha durante la fase REM del sueño facilita el intercambio de información entre los dos hemisferios cerebrales, cosa que facilita el aprendizaje de tareas complejas, incluidos el aprender a relacionarnos con los demás y la manera de reaccionar emocionalmente. Soñar es una manera de afrontar problemas que permanecen activos mientras dormimos de manera que el sueño constituye un intento de procesar e integrar la nueva información en la antigua.

En este capítulo hace un resumen extraordinario del trabajo de Schore (2003) con el que muestra las distintas funciones y evolución de los hemisferios cerebrales. El hemisferio derecho madura desde antes del nacimiento y es la sede del procesamiento de las emociones y las vivencias corporales. El hemisferio izquierdo, encargado del procesamiento verbal no se activa hasta nuestro segundo año de vida y se empieza a desarrollar a los tres. También podemos añadir que el hemisferio derecho es la sede de la memoria implícita y el izquierdo la de la memoria explícita, de tal manera que un bebé de 12 meses ya puede procesar a un nivel de procedimiento emocional que puede o no puede confiar en recibir ayuda de su madre, aunque no lo pueda pensar a nivel simbólico, es decir, sin utilizar pensamientos transmitidos por palabras.

Riera vuelve a los sueños y al papel del/la analista en su comprensión. Sostiene que el trabajo del/la analista consiste en ayudar al/la paciente a prestar atención a los detalles del sueño, especialmente a las emociones, con el fin de poder aprovechar al máximo toda la información que el sueño proporciona.

En este capítulo Riera también se adentra en la maduración psicológica para poder hablar del sentimiento que uno tiene de si mismo. Riera afirma que cuanto más seriamente nos tomemos nuestras necesidades de ser queridos y valorados, y cuanto más satisfechas tengamos estas necesidades, más estaremos en condiciones de poder cuidar a los demás.

Se apoya en Kohut para fundamentar la afirmación que viene sosteniendo a lo largo del libro: que los pacientes vienen a terapia a cambiar el sentimiento que tienen de si mismos, al que ahora Riera añade: los pacientes también necesitan que la psicoterapia les ayude a cambiar las expectativas de lo que pueden esperar de los demás. Kohut decía que los pacientes buscan satisfacer tres necesidades básicas: 1) la necesidad de sentirse validados; 2) la necesidad de sentir que el/la terapeuta es fuerte y consistente, es decir, que se encuentran en buenas manos, y 3) los pacientes necesitan que les suministremos el sentimiento de afinidad, que no somos tan distintos, que en circunstancias parecidas tendríamos reacciones parecidas.

Riera se sigue apoyando en Kohut para cuestionar el mito de Edipo y sostener, con él, que es mucho más determinante el aspecto del abandono de la criatura por parte de los padres respecto a la fragilidad del sentimiento de si; y que la vistosidad de la sexualidad y la destructividad esconden la naturaleza abandonica, que, de esta manera, queda mucho menos visible a una mirada poco atenta.

Riera sostiene que el escepticismo de los pacientes respecto al psicoanálisis es bien común, pero que es responsabilidad del/la terapeuta el crear la atmósfera adecuada para que se sientan con deseos de expresar sentimientos que tal vez nunca antes habían contado a nadie, tal vez ni siquiera a si mismos.

En este mismo capítulo, ahora de la mano de De Waal (2001, 2005) Riera desmonta un mito psicoanalítico tras otro: el del tabú del incesto, el de que los humanos somos los únicos en tener sexo por placer, y el de que solo en los humanos existe la homosexualidad.

La memoria de las emociones

Con un excelente ejemplo de LeDoux Riera nos introduce a los dos tipos de memoria humana: la explícita y la implícita, y al fenómeno de que no tenemos la sensación de estar recordando cuando se activa nuestra memoria implícita. La inferencia que hace respecto a nuestra tarea como psicoterapeutas me parece digna de mención. Dice que la mayoría de pacientes que acuden a psicoterapia tienen sentimientos dolorosos que interfieren gravemente con su vida pero no saben ni como se activan ni de donde provienen; por lo tanto no

saben como pueden intentar controlarlos. En su artículo de 2011 lo llama “la mente corporizada”

El Grupo de Boston para el estudio del cambio psíquico ha sido toda una revelación para Riera desde que se formó como tal (1998). Con este primer artículo Riera ya vislumbro los fundamentos de una nueva manera de entender el psicoanálisis que a él le interesaba particularmente explorar: este “algo más” que la interpretación.

Es sobradamente conocido para las personas que leen Aperturas Psicoanalíticas y los artículos de Ramon Riera que él cuestiona claramente muchos de los principios y la metodología del psicoanálisis clásico. Lo mostró claramente con su artículo de 2001 “Transformaciones...”, y abunda en su posición con el libro que estoy reseñando y con un nuevo artículo (de 2011) que titula “Transformaciones... 2ª parte” con el que nos muestra la enorme ayuda que el Grupo de Boston le ha proporcionado para comprender a fondo la importancia del afecto, la relacionalidad, los momentos de encuentro, y la expansión diádica de la conciencia para que se produzcan lo que él llama espirales de progreso, que van produciendo el cambio psíquico. El concepto de *conocimiento relacional implícito* le ha resultado una herramienta muy potente y útil que explica con claridad diáfana. Para Riera el concepto *conocimiento racional implícito* puede sustituir el concepto freudiano de inconsciente con sus fuerzas oscuras deseosas de descarga. Este conocimiento se almacena en el sistema de memoria implícita.

Otro concepto que a Riera le interesa desde hace tiempo es el de empatía. Él parte de la idea de que los humanos somos la especie animal más especializada en la detección de las intenciones del otro, y de que la empatía, junto con las neuronas espejo son los instrumentos a través de los cuáles las detectamos.

También toma prestada, de Damasio (1994), la noción de paisaje corporal, de cuyas sensaciones corporales derivará el estado de ánimo y finalmente la emoción. Ramon Riera llega también por esta vía a la noción de conocimiento implícito. Quisiera reproducir un pedacito de su narración porque me encanta su manera de explicar, de manera sencilla, conceptos muy complejos. Dice: “las emociones y el estado de ánimo son la manera que tenemos de evaluar la situación en la que nos encontramos. Es una forma más rápida y eficiente que la evaluación racional a través del pensamiento”. En un excelente artículo muy reciente Allan Schore (2011) explica con muchos más detalles esta manera de funcionar de nuestro cerebro derecho.

Como estamos viendo, Riera basa muchas de sus afirmaciones en los nuevos conocimientos que las neurociencias nos están proporcionando: Damasio, De Waal, Gallese, Hrdy, Kandel, Lazar, Le Doux, Panksepp, PitkowSiegel, Rizzolatti, Schore...

Riera termina este interesante capítulo con otra de sus geniales síntesis. Partiendo del caso clínico de rigor con el que va ilustrando sistemáticamente los conceptos que va presentando, que en esta ocasión es que el objetivo de la

psicoterapia es integrar el sistema de memoria implícita con el conocimiento explícito. Dice que, a base de múltiples repeticiones en los diálogos de las sesiones, la memoria implícita corporal de presión en el pecho del paciente se fue conectando con su memoria explícita de que el mundo es peligroso y le puede sobrevenir una desgracia en cualquier momento, cosa que progresivamente le llevó a hablar menos de presión en el pecho y más de su sensación de peligro. La ley de Hebb (Siegel, 1999) que dice, más o menos, que las neuronas que se excitan juntas tienden a volverse a activar juntas, permitió que la conexión entre la memoria implícita y la explícita quedara reforzada, es decir, que la próxima vez que se activara una de las dos memorias la otra también lo haría simultáneamente.

Otra vuelta de tuerca y Riera añade la importancia de la conexión emocional paciente-terapeuta para que éste se pueda permitir sentir lo que durante todo su vida ha tenido que dejar fuera de su experiencia, es decir, pueda activar de forma integrada sus distintos sistemas de memoria. Esto tendrá lugar de la siguiente manera: el paciente revive la desolación de su infancia (memoria implícita), mientras habla de sus recuerdos y anécdotas (memoria explícita), esto sucede gracias a la empatía del terapeuta que le permite sentir de forma parecida pero sin que los sentimientos que se evocan en él le den tanto miedo, lo que permitirá al paciente ampliar los horizontes de su mundo de experiencias (según expresión de Stolorow) o acoplamiento de experiencias (Bleichmar, 2001). En resumen: el principal motor del cambio es sentir como el terapeuta, o mejor dicho, cuando paciente y terapeuta tienen ocasión de sentir algo conjuntamente, entonces los cerebros de ambos abren nuevos circuitos a la vez, y a partir de aquí cada cerebro queda cambiado con una nueva posibilidad de mapa cerebral que hasta entonces no existía.

La intersubjetividad

Afirma Riera que los humanos somos seres sumamente subjetivos, lo que significa que la manera que tenemos de percibir la realidad es muy distinta y muy personal en cada uno. Todavía lo es más en el ámbito de las emociones. Lo ejemplifica con las distintas maneras de vivir una misma jugada futbolística dependiendo de con que equipo uno simpatiza; o con las distintas maneras de enfocar un divorcio un hombre o una mujer que puede dar lugar a un conflicto intersubjetivo. El concepto de conflicto intersubjetivo es opuesto al de conexión emocional.

Riera sostiene que cuando un autor psicoanalítico construye sus teorías acerca del alma humana lo hace a partir de las vivencias que ha tenido a lo largo de su vida, es decir, de su subjetividad y que comprender esto es fundamental para tomarlas como una manera de ver el mundo en vez de cómo una verdad absoluta. De esta manera entra en la imposibilidad de la supuesta neutralidad analítica. Para ello, partiendo de los trabajos de Atwood y Stolorow (1993) y de Breger (2000), se adentra en la biografía de Freud, porque dice que para comprender sus teorías y la técnica que nos propone nos resulta muy útil conocer las circunstancias biográficas y el contexto histórico y cultural en que las formuló.

Riera se extiende en ejemplos de la biografía de Freud y en sus repercusiones en las teorías que luego construyó en los que no deseo entrar para no desvelar demasiado del contenido del libro y así, si se suscita el interés de la persona que está leyendo esta reseña, tal vez quiera adquirir el libro.

Pero el concepto de intersubjetividad es fundamental para entender la posición de Riera. Brevemente, Riera propone que desde el inicio de nuestra vida los adultos que nos cuidan responden a nuestras distintas emociones, y, en función de su respuesta, nuestra manera de sentir quedará validada o no. Muchos problemas de autoestima tienen este origen, la manera de sentir de la persona no fue validada por su entorno y entonces tiene la sensación de que es inadecuada. De aquí el convencimiento de que es defectuosa y el aislamiento inseguro y vergonzante (a menudo sin tener idea de donde proviene esta sensación).

La perspectiva intersubjetiva sostiene que la manera subjetiva como las criaturas empiezan a vivir sus experiencias dependerá de la respuesta de sus adultos significativos, y esa respuesta dependerá a su vez de cómo sea la subjetividad de estos adultos, es decir de si subjetivamente viven las emociones de los hijos como peligrosas y amenazadoras o no. De pequeños nos fijamos sólo en aquello que identificamos como importante para los adultos próximos y dejamos de lado aquello que no les interesa, más adelante en la vida de una criatura esta manera de sentir se ha vuelto autónoma. Por esto es tan importante tomar conciencia de cómo estos automatismos le limitan la vida y de que tiene que construir otra circuitería cerebral más eficiente para el presente.

La teoría del apego nos ha dotado de un instrumento muy interesante para detectar el tipo de apego que una madre es capaz de establecer con sus hijos. Se trata de la entrevista de apego para adultos, que tiene la característica de valorar la coherencia de la narración, de manera que, aunque una persona haya tenido vivencias traumáticas, si puede construir una narrativa de su vida coherente e integrada, es poco probable que construya relaciones con los hijos defectuosas. Así pues, no es el hecho traumático en sí el que augura dificultades en la relación con los hijos, sino el grado de incoherencia a la hora de entender como este trauma ha afectado a la persona. En palabras de Stolorow, la gravedad del trauma depende de que la criatura o la persona que lo sufren puedan disponer –o no- de un contexto relacional que permita compartir la situación traumática. Uno de los objetivos de la terapia con personas traumatizadas, tal vez el central, es conseguir transformar la vergüenza que sienten en orgullo por la lucha que protagonizan para asimilar el sufrimiento que han vivido.

Cuando una criatura siente que su entorno no empaliza con lo que siente acaba desarrollando el convencimiento de que siente de manera inadecuada: se siente portador de una tara y se obligada a esconder lo que siente incluso ante sí misma. La peor vivencia en este sentido es la experiencia de aniquilación personal, que tiene lugar a partir de una invalidación grave de las propias vivencias y que puede generar un estado confusional y de duda generalizada sobre la validez de las propias percepciones.

Los humanos estamos diseñados para nacer en un entorno familiar empático que sintonice con nuestras emociones y que esté genuinamente interesado en saber qué sentimos, afirma. Por esto el auténtico motor del cambio en un tratamiento psicoanalítico reside en que el/la paciente descubra que puede ser aceptado siendo la persona que es.

Un poco de prehistoria de las relaciones

En este capítulo Riera parte de la teoría de la evolución para explicar como pasamos de reptiles – reproducción ovípara- a mamíferos –reproducción vivípara- y sus consecuencias para el desarrollo de las capacidades relacionales, que pasaron de crías que crecían solas –las que nacían de huevos- a crías inmaduras -los nacimientos vivíparos- y que por tanto hay que cuidar. Riera también explica el papel de las hormonas en estos procesos. Esto sucedía hace 250.000.000 años

En resumen, afirma Riera, toda nuestra complejidad ha sido posibilitada, a nivel evolutivo, gracias a la sucesión intercalada de cambios genéticos y relacionales que tuvieron un segundo hito significativo hace 6.000.000 de años cuando nos empezamos a diferenciar de los bonobos y chimpancés; y un tercer hito de hace 200.000 años con la aparición del *homo sapiens* y su capacidad de utilizar herramientas. Las capacidades relacionales y cognitivas humanas han evolucionado más durante esta última etapa que en todos los millones de años anteriores. Según Tomasello (1999) esta rapidez se explica por la transmisión cultural que ha sustituido la transmisión genética que se pasaba de generación en generación. La clave de la transmisión cultural es la capacidad que los humanos adquirimos hace 200.000 años de poder compartir los estados emocionales.

Riera amplía el concepto de transmisión cultural con las aportaciones de Trivers (1985) de que somos la única especie que aprende más de la experiencia de los demás que de la propia a pesar de que esta ventaja evolutiva también comporta el inconveniente de que la información que los otros transmiten está sesgada por su propia perspectiva e intereses. De manera, añade Trivers, que nuestra mente se ha tenido que complejizar para poder lograr la difícil tarea de “leer” los cerebros de los demás, para poder detectar el engaño, o detectar si los intereses de los demás difieren o convergen con los nuestros.

Trivers también explica que una de las maneras que tenemos los humanos de engañar a los demás es engañándonos previamente a nosotros mismos. Entonces la represión sería no ser conscientes de nuestros deseos o intereses si éstos chocan con los de los otros, y así evitamos conflictos.

Abundando en esta dirección Riera afirma que los bebés vienen al mundo con la capacidad no verbal de evaluar a los demás, especialmente los intereses ajenos, y de percibir en que puntos estos difieren de los propios. Basándose en un trabajo de Haig (1993) muestra como esta negociación empieza tan pronto como al principio del embarazo. Invito a quien está leyendo a que acuda al muy

documentado trabajo de Riera alrededor de cómo madre y feto negocian los mecanismos bioquímicos.

Volvemos a Tomasello (1999), que afirma que a partir de una pequeña diferencia entre nuestro cerebro y el de los primates se ha generado una gran diferencia en la manera como nos relacionamos. Esta diferencia es la capacidad humana de compartir nuestros estados intencionales. En un trabajo posterior (2004) con colaboradores muestra que, cuando un bebé de 12 meses señala algo, necesita dos cosas: que el adulto mire la cosa y que luego le sonría, es decir que le haga saber que también le gusta lo que a él le interesa. El objetivo del bebé era compartir atención e interés con el adulto.

Los trabajos de Brooks & Meltzoff (2008) muestran que, a la inversa, cuanto más alta sea la capacidad del bebé de mirar lo que mira el adulto, es decir, cuanto más motivado esté en compartir intereses con el adulto, más rico será su lenguaje verbal, tanto que aprenderá el doble en comparación con los menos motivados.

La conclusión que saca Riera de estos descubrimientos es que lo mejor que unos padres pueden hacer para favorecer los aprendizajes culturales de los hijos es pasarlo bien ellos. Pasarlo bien juntos implica compartir la atención en una actividad concreta.

Los humanos buscamos con fuerza los estados de conexión interpersonal. El fracaso en conseguirla genera pérdida de vitalidad, malhumor, inquietud o aburrimiento, y finalmente daño en el estado físico y mental, como cuando la fractura de la conexión se da de forma crónica como en los orfanatos. Entonces las criaturas se deprimen, se desvitalizan y presentan trastornos en su desarrollo.

En cambio, cuando conseguimos la conexión, se genera lo que Tronick (1998) denomina una expansión diádica de la consciencia, algo así como “una consciencia a dos”. Cuando dos personas se conectan emocionalmente, son dos cerebros que se conectan, entonces forman un sistema más complejo y más eficaz para regular las emociones que el sistema de cada cerebro por separado.

Las personas, concluye Riera, aprendemos cuales son las distancias psíquicas (es decir, el grado de conexión intersubjetiva) que podemos esperar de nuestro entorno relacional. Y en función de nuestra convicción sobre cual es la distancia intersubjetiva que podemos esperar, podremos utilizar más o menos a los otros para regular nuestras emociones.

Como nos vinculamos las personas

A los 12 meses la criatura humana ya ha llegado a sus conclusiones acerca de qué puede esperar de sus cuidadores y acerca de cuál es la estrategia que le conviene más: y ello sin la participación de la capacidad reflexiva; siendo esta estrategia relacional no-consciente. Cuanto mejor sea la *conexión emocional* entre el bebé y sus cuidadores, existen mayores probabilidades que a los 12

meses este bebé despliegue una vinculación segura, y que como adulto construya una narrativa coherente de su vida y tenga hijos también con una vinculación segura.

Riera explica como Harlow descubrió las necesidades de apego de monos macaco rhesus, y como Bowlby (1988) fue el único psicoanalista que incorporó y teorizó sobre esta nueva evidencia. Una buena relación con los padres es la base segura a partir de la cual las criaturas podrán llevar a cabo incursiones exploratorias al mundo que les rodea.

A continuación describe los tres tipos de apego que surgen de la “situación extraña”: el seguro, inseguro/evitativo e inseguro/resistente..

Una descripción que me parece muy interesante para ver la importancia de los patrones de apego tempranos es que funcionan según una lógica “capitalista”, en el sentido que, por ejemplo, el bebé de una madre depresiva ya ha aprendido que puede esperar poca interacción, y la busca menos, de manera que los adultos de su entorno se sienten menos requeridos; mientras que el que más tiene más gana. Un bebé rico en autoestima despertará más simpatía, lo que hará que aún aumente más su autoestima. Un bebé poco estimulado tenderá a aislarse, y recibirá menos estímulos.

Años después de esta primera clasificación del apego surgió un cuarto patrón vincular: el desorganizado. En este patrón la cintura se encuentra ante una contradicción irresoluble, porque si va a la madre buscando protección, se encuentra con que ella no puede protegerle o calmarle, sino que lo asusta. Este tipo de patrón es el que a la larga da lugar a franca patología mental al llegar a la adultez.

Las criaturas que salen con un patrón vincular seguro de la situación extraña a los 12 meses tienen más probabilidades que los otros de llegar a ser líderes en los grupos espontáneos que se forman en la edad escolar. Serán niños que no maltratarán a sus compañeros ni serán víctimas de malos tratos. En cambio los hijos de madres rechazantes tienen más probabilidades de ser rechazados, más adelante, por sus maestros.

Más recientemente se ha encontrado que personas que a los 19 años presentan un índice alto de disociación ya presentaban un patrón de apego desorganizado cuando tenían 18 meses. Riera entiende por disociación el hecho de presentar una conciencia escasa de la propia subjetividad: darse poca cuenta de las propias emociones y pensamientos, así como de los hechos relevantes emocionalmente que se han tenido en la vida. A Riera le interesa desarrollar como se establece un patrón de apego desorganizado y como podemos entender el inconsciente a partir del descubrimiento de los patrones vinculares. Esto le lleva a formular, o reformular, el objetivo del psicoanálisis, diciendo que el paciente en la relación con el terapeuta descubre nuevas maneras de relacionarse, nuevos temas de los que hablar de los que no había hablado antes, nuevos sentimientos que tampoco había experimentado con nadie. Ante estas novedades, se le hacen evidentes, es decir conscientes, las maneras que tenía automatizadas. Entonces podríamos decir que el paciente tiene oportunidad de practicar nuevos estilos relacionales que, por contraste, le

ayudan a tomar consciencia de sus maneras automáticas de reaccionar, cosa que le facilitará intentar organizarse de una manera en que dichos automatismos se disparen con menor frecuencia y así, irá cambiando.

Un poco de neurociencia aplicada a las relaciones humanas

De la mano Kandel (2006) Riera llega a la síntesis que nuestra identidad, entendiéndola como el sentimiento que tenemos de nosotros mismos, está gravada en nuestra memoria; y este sentimiento que tenemos de nosotros mismos lo hemos ido aprendiendo a través de múltiples experiencias. Por lo tanto, lo que aprendemos, y como lo memorizamos es crucial para constituir el ser que somos. Es por esto que trabajar en la manera como aprendemos nuestras convicciones emocionales, como las almacenamos en la memoria, y sobretodo, como las podemos desaprender y sustituir por unas nuevas es una de las tareas fundamentales en una psicoterapia.

El sentimiento que uno tiene de si mismo no es otra cosa que la manera que uno tiene de reaccionar emocionalmente ante si mismo. Cuando un paciente se ha criado en circunstancias adversas, con muy poco reconocimiento de sus valores por parte de los adultos de su entorno, aprenderá a reaccionar muy negativamente ante si mismo con un sentimiento de no valer nada, que le llevará a afrontar las dificultades de la vida con mucha inseguridad. En verdad, la reflexión intelectual de que su inseguridad es el resultado de una falsa creencia sobre si mismo debido a los problemas de sus padres, tendrá un efecto prácticamente nulo a la hora de desaprender su manera insegura de reaccionar. Tenemos que tratar de encontrar otras maneras de ayudar a nuestros pacientes a cambiar.

Kandel mostró que hay memoria de corto plazo y de largo plazo, y demostró que cuando se produce una memoria de largo plazo tiene lugar una modificación de la anatomía cerebral (se fabrican nuevas sinapsis). Es decir, cada vez que aprendemos algo que no olvidamos se produce un cambio cerebral. Kandel también demostró que son las repeticiones las que hacen que una experiencia quede aprendida. La psicoterapia entonces, la podemos entender como el entrenamiento repetido, sesión tras sesión, de maneras distintas de reaccionar emocionalmente; es la repetición de situaciones relacionales entre paciente y terapeuta que son nuevas para el paciente lo que permite la creación de la nueva memoria a largo plazo. Aunque Kandel también afirma que a veces un único estímulo puede generar cambios anatómicos, se trataría de hechos de gran intensidad emocional (como el que él mismo explica de cuando tenía 9 años y los nazis llamaron a la puerta de su casa. Todavía, cuando lo recuerda, a los 70 años: *ve y siente* su presencia, *ve* la expresión preocupada de su madre, vuelve a *sentir* la misma ansiedad...).

Siguiendo los trabajos de otro investigador, Rizzolatti (1996), Riera nos introduce a las neuronas espejo, que son aquellas que se activan de manera automática tanto en el momento de realizar una acción como de observar a otro llevándola a cabo. Estas neuronas juegan un papel muy importante en la capacidad que tenemos las personas de poder sentir lo que otra está sintiendo. Lo que Riera resalta de estas neuronas es que se activan justo en el momento

de observar una acción que tiene una intención, por ejemplo al mover la mano para coger comida que luego irá a la boca, es decir, se activan unas décimas de segundo antes de que se confirme la intencionalidad de llevar el alimento a la boca. La capacidad que tenemos de leer la mente de los demás está muy focalizada en la lectura de las intenciones.

Apoyándose en Gallese (2006) Riera abunda en la importancia de las neuronas espejo para lograr la sintonía emocional entre las personas, y más en concreto entre paciente y terapeuta. Aún en una relación basada en la palabra se da el proceso de vivir corporalmente lo que el otro cuenta, de esta manera cada participante induce automática e involuntariamente lo que el otro siente, pero de una manera amortiguada, lo que permite al paciente ver en el terapeuta una versión más manejable de lo que está sintiendo. Es así como se genera lo que anteriormente llamábamos expansión diádica de la conciencia o conciencia a dos, refiriéndonos a dos cerebros conectados.

Cambiar la manera de reaccionar emocionalmente supone modificar automatismos muy complejos que regulan los componentes corporales de la emoción: el grado de contracción de las fibras estriadas de los músculos, el grado de contracción de las fibras lisas de las vísceras, la posición de las articulaciones, la frecuencia cardíaca, la profundidad y el ritmo de la respiración, en definitiva el “paisaje corporal”. Riera invita a la persona que lee a imaginar la cantidad de conexiones neuronales que hay que consolidar para modificar la complejidad corporal que determina una reacción emocional. La ejercitación de los complejos componentes corporales de la emoción tiene lugar a través de las relaciones. La relación terapéutica, que aparentemente tiene lugar mediante la palabra, en realidad, tiene componentes paraverbales (gestos, tono de voz, ritmo del diálogo) que son los que crean la atmósfera emocional de una sesión y que ayudan al/la paciente a ir modificando y practicando su memoria emocional.

Conclusiones

En la confección de este libro Ramon Riera ha puesto sobradamente de manifiesto su profunda capacidad de comprensión haciéndonos llegar de manera llana sofisticados trabajos provenientes de las investigaciones contemporáneas en psicoanálisis, neurociencia, biología de la evolución, teorías del desarrollo, ... haciendo de esta manera realidad el aforismo einsteniano con el que abría el libro: “Algo no se entiende en profundidad si no consigues explicárselo a tu abuela”.

Gracias Ramon por este magnífico y asequible libro, que nos permite, como quien lee una novela, adentrarnos en los complejos caminos de la investigación, y salir no solo indemnes de ellos, sino con una conciencia mucho más clara de lo que hacemos como psicoterapeutas.

Espero haber estimulado a quien ha leído este trabajo a adquirir “La conexión emocional” de Ramon Riera. Disfrutará de numerosísimas viñetas clínicas que

van a ir iluminando el camino de su lectura con una comprensión muy asequible de lo que trata de comunicarnos.

Bibliografía

Atwood, G. E y Stolorow, R. D. (1993), *Faces in a cloud*, New Jersey: Jason Aronson.

Bleichmar, H. (2001), El cambio terapéutico a la luz de los conocimientos actuales sobre la memoria y los múltiples procesamientos inconscientes. *Aperturas Psiconalíticas*, Vol. 9.

Bowlby, J. (1988), *Una base segura*, Barcelona: Paidós.

Breger, L. (2000), *Freud: darkness in the mind of vision*. New York: John Wiley & Sons.

De Waal, F. (2001), *El simio y el aprendiz de sushi*, Barcelona: Paidós.

De Waal, F. (2005), *Our inner ape* New York: Riverhead.,

Esriu, S. (1954), *El caminnat i el mur*, Barcelona: Óssa Menor.

Gallese, V. et al. (2006), Entonamiento emocional: neuronas espejo y los apuntalamientos neuronales de las relaciones interpersonales. *Aperturas Psicoanalíticas*, Vol. 26.

Greenberg, R. & Pearlman, C. (1999), The interpretation of dreams: a classic revisited, *Psychanalytic Dialogues*, 9: 749-765.

Haig, D. (1993), Genetic conflicts of human pregnancy. *Quarterly Review of Biology*, 68: 495-532.

Kandel, E. R. (2006), *En busca de la memoria*. Buenos Aires: Katz.

Kohut, H. (2002), *Los dos análisis del Sr. Z*, Barcelona: Herder.

Liszkowski, U., Carpenter, M., Henning, A., Striano, T & Tomasello, M. (2004), Twelve month-olds point to share attention and interest. *Developmental Science*, 7: 297-307.

Riera, R. (1999^a), Optimal responsiveness: How therapists heal their patients. *Aperturas Psicoanalíticas*, vol. 2.

Riera, R. (1999^b), Working intersubjectively: Contextualism in psychoanalytic practice. *Aperturas Psicoanalíticas* vol. 3.

Riera, R. (2001), Transformaciones en mi práctica psicoanalítica (Un trayecto personal con el soporte de la teoría intersubjetiva y de la psicología del self). *Aperturas Psicoanalíticas*, vol. 8.

Riera, R. (2004), Un estudio psicoanalítico sobre la vivencia de aniquilación emocional en Salvador Dalí. *Aperturas Psicoanalíticas*, Vol. 17.

Riera, R. (2011), Transformaciones en mi práctica psicoanalítica (2ª parte). El énfasis en la conexión intersubjetiva, *Aperturas Psicoanalíticas*, Vol. 37.

Rizzolatti, G. et al (1996), Premotor cortex and the recognition of motor actions, *cognitive Brain Research*, 3: 131-141.

Schore, A. (2003), *Affect regulation and the repair of the self*. Nueva York: W.W. Norton & Co.

Schore, A. (2011), The right brain implicit self lies at the core of psychoanalysis, *Psychoanalytic Dialogues*, 21: 75-100.

Tomasello, M. (1999), *Los orígenes culturales de la evolución humana*. Amorrortu Editores.

Tronick, E. Z. y otros, (1998), Dyadically expanded status of consciousness and the process therapeutic change. *Infant Mental Health Journal*, 19: 290-299.