

DANIEL J. SIEGEL

LA MENTE EN DESARROLLO

**Cómo interactúan las relaciones
y el cerebro para modelar nuestro ser**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Sobre el autor	11
Prefacio	13
1. Introducción: mente, cerebro y experiencia	21
2. Memoria	51
3. Apego	111
4. Emoción	181
5. Representaciones: modos de procesar y construir la realidad	233
6. Estados de la mente: cohesión, experiencia subjetiva y sistemas complejos	297
7. Auto-regulación	339

8. Conexión interpersonal	389
9. Integración	423
Notas	473
Bibliografía	495
Índice de materias	533

Sobre el autor

Daniel J. Siegel obtuvo su licenciatura en medicina en la Universidad de Harvard y completó su educación médica en la Universidad de California, Los Angeles, donde se especializó en pediatría, psiquiatría adulta general y psiquiatría infantil y adolescente. Ha sido miembro del Instituto Nacional de Investigación sobre Salud Mental en UCLA donde estudió las interacciones familiares con énfasis especial en el modo en que las experiencias de apego influyen sobre las emociones, la regulación conductual, la memoria autobiográfica y los procesos narrativos.

La andadura clínica del Dr. Siegel incluye el trabajo profesional como psiquiatra infantil, de adolescentes, de adultos y de familia. Ha sido galardonado mientras dirigía el programa de formación en psiquiatría infantil y el Servicio Infantil y Preescolar en UCLA, y ha recibido también el reconocimiento del departamento educativo juntamente con muchos otros cargos honoríficos. En la actualidad es profesor clínico asociado de psiquiatría en la Escuela de Medicina de UCLA y ejerce el cargo de director de estudios interdisciplinarios en una organización internacional sin ánimo de lucro para la Salud Mental Infantil, en Nueva York. Es también director del Centro de

Desarrollo Humano, una organización educativa que estudia el modo en que el desarrollo de los individuos, las familias y las comunidades puede ser favorecido mediante el examen del interfaz de las relaciones humanas y los procesos biológicos básicos.

El enfoque evolutivo integrado del Dr. Siegel le ha llevado a ser invitado a multitud de organizaciones locales, nacionales e internacionales para dirigirse a educadores, progenitores, administradores locales, médicos, clérigos y neurocientíficos. Es también coeditor de un manual de psiquiatría y autor de muchos artículos y capítulos. *La mente en desarrollo* ha sido utilizado por diversas organizaciones entre las que se encuentran el Consejo sobre Tecnología e Individuo, el Instituto Sundance, el Departamento de Justicia de los Estados Unidos, el Vaticano y numerosos departamentos académicos de todo el mundo. La finalidad global de estos esfuerzos educativos es ofrecer, a una amplia audiencia, una perspectiva con base científica sobre la experiencia humana que pueda ayudar a facilitar el desarrollo del bienestar psicológico y la resiliencia emocional a lo largo de la vida.

Prefacio

¿Qué es la mente? ¿Cómo se desarrolla? Este libro sintetiza información extraída de diversas disciplinas científicas para examinar la idea relativa a que la mente emerge del interfaz entre la experiencia interpersonal y la estructura y función del cerebro.

Como muchos adolescentes, en mi juventud surgió en mí una pasión intelectual particular: me sentí fascinado por las personas y por la naturaleza de la mente. Tras diversos recorridos logré licenciarme en psiquiatría, especializándome en atención infantil y familiar. A lo largo del camino he coincidido con una amplia gama de personas e historias de sus vidas. Con una formación científica e inmerso en las luchas humanas, naturalmente me encontré tratando de comprender el proceso del desarrollo humano –de cómo las personas llegan a ser lo que son– estudiando sobre lo que se había derivado de la investigación y aproximándome todo lo posible a la experiencia subjetiva que había en el núcleo de las vidas de las personas. Este libro constituye la integración de este esfuerzo por arrojar luz sobre la mente y el desarrollo humano.

Desde las tranquilas conversaciones en la cima de alguna montaña hasta las salas de conferencias y los debates acalorados de los

seminarios, esta exploración de la naturaleza del desarrollo mental ha llegado a involucrar a personas muy variadas. En seminarios recientes me he reunido con diversos profesionales –en desarrollo infantil, educación, medicina, neurociencia, psicología, administración pública y trabajo social– para comentar cuestiones básicas sobre la mente y sobre el modo en que la experiencia modela el desarrollo. Estas experiencias como educador me han motivado a sintetizar este trabajo dentro de un marco que ofrezca unos cimientos científicos integrados sobre las bases interpersonales y neurobiológicas de la mente en proceso de desarrollo.

Este libro puede ser útil para los profesionales que estén trabajando en muy diversas disciplinas. La comprensión de estos procesos puede capacitar a los clínicos para ayudar a sus pacientes a curarse. Para los académicos puede ser útil este esfuerzo interdisciplinar porque les permitirá captar el modo en que su trabajo se vincula con áreas independientes de investigación. Los educadores pueden verse beneficiados de las ideas sobre el modo en que la emoción y las relaciones interpersonales son aspectos motivacionales fundamentales del aprendizaje y de la memoria. Para los especialistas en desarrollo infantil y otros profesionales dedicados al cuidado de los niños, conocer el modo en que la comunicación modela directamente el cerebro en desarrollo de un niño puede ser esencial en la elaboración de programas con base científica y que puedan optimizar el cuidado de éstos. Para muchas otras personas, aprender el modo en que la mente surge a partir de la sustancia del cerebro y de los procesos de relaciones interpersonales, puede aportar ideas útiles que mejoren sus vidas profesionales y personales. La experiencia interpersonal modela la mente a medida que se va desarrollando a lo largo de toda la vida. Este libro versa sobre el modo en que se producen esos procesos interpersonales y el modo en que podemos recurrir a las ideas sobre neurobiología para ayudar a los demás y a nosotros mismos, a crecer y a desarrollarnos.

En mi propio campo de la psiquiatría, la tremenda expansión de la investigación neurocientífica parece haber sido interpretada por algunos como una llamada al denominado “determinismo biológico”

—es decir, a considerar los trastornos psiquiátricos como el resultado de procesos bioquímicos, la mayoría de los cuales están determinados genéticamente y algo influenciados por la experiencia. Esta impresión puede parecer algo reduccionista, pero desearía que el sentido de la desmoralización expresada por muchos educadores y estudiantes de psiquiatría no apoyara la noción de que esta disciplina ha estado perdiendo su mente a favor de su cerebro. Lo irónico, y lo que hasta el momento no se sabía bien, es que algunos hallazgos de la ciencia neurológica indican, de hecho, lo contrario: las interacciones con el contexto, especialmente con las restantes personas, modelan directamente el desarrollo de la estructura y función del cerebro. No es necesario optar por el cerebro o por la mente, la biología o la experiencia, la naturaleza o la educación. Estas divisiones no son útiles e inhiben la claridad del pensamiento relativo a un tema importante y complejo: la mente humana en proceso de desarrollo.

Mientras concluía con las revisiones del último capítulo de este libro se publicó un artículo de un renombrado neurocientífico, experto también en psiquiatría, en la revista *American Journal of Psychiatry*. El documento “Un nuevo marco intelectual para la psiquiatría” de Eric Kandel sugiere que el campo de la psiquiatría ha sufrido durante los últimos años una serie de divisiones perniciosas dentro de sus propias filas. Estas divisiones han paralizado la capacidad para integrar una gran cantidad de información sobre la experiencia, la mente y el cerebro humano. Tengo la esperanza de que la presentación de una síntesis con base científica centrada en estos dominios favorezca la aparición de nuevos cimientos conceptuales que sean útiles para los clínicos y para otros profesionales dedicados a colaborar en el desarrollo de las personas.

Aunque es necesario ser consciente de las contribuciones significativas y muy reales de los factores genéticos y constitucionales en los resultados del desarrollo, es igualmente crucial que examinemos todo lo que se sabe con certeza sobre el modo en que la experiencia modela el desarrollo. Una perspectiva así equilibrada nos capacita como progenitores, por ejemplo, a adquirir un sentido de la respon-

sabilidad sobre las experiencias que aportamos sin la carga innecesaria de la culpabilidad generada por la creencia de que nuestras acciones son las responsables exclusivas del resultado evolutivo de nuestros hijos e hijas.

Un factor que ha influido en que algunos profesionales de la salud mental hayan prescindido del rol de la experiencia en el desarrollo humano podría ser nuestro esfuerzo por evitar algunos de los devastadores errores cometidos en el pasado. Hace no tanto tiempo, las madres de niños con autismo eran acusadas de ser “refrigeradoras”; se decía que las familias de pacientes esquizofrénicos causaban “problemas dobles”; los individuos con trastorno bipolar recibían miles de horas de terapia en busca de la “causa psicológica” de sus alteraciones del estado anímico y se creía que las personas con trastorno obsesivo-compulsivo estaban reprimiendo algún tipo de trauma temprano que podría haber originado sus preocupaciones. En cada uno de estos dolorosos ejemplos, nosotros como profesionales, analizábamos la experiencia para explicar las causas de la angustia y disfunción del paciente. A pesar de la bondad de nuestras intenciones, estos puntos de vista eran erróneos y poco útiles para nuestros pacientes. Producían acusaciones de falta de responsabilidad y una sensación de culpabilidad que eran infundadas. No conducían ni al crecimiento ni a la curación de nuestros pacientes o sus familias.

Muchas personas se han ahorrado inmensas cantidades de dolor y sufrimiento gracias a nuestra visión moderna de la enfermedad psiquiátrica y al uso apropiado de los agentes farmacológicos. La psiquiatría se ha visto obligada a aceptar la idea de que el cerebro contribuye a la disfunción mental a fin de abrir estos nuevos y extremadamente importantes caminos de la atención médica. Pero perder de vista el rol fundamental que desempeña la experiencia, especialmente la experiencia social, en la modelación de la mente no nos ayuda a comprender el desarrollo ni a ayudar a nuestros pacientes.

Si los factores sociales –es decir, las relaciones humanas– modelan el desarrollo cerebral y, consecuentemente, la mente, ¿cómo se produce esto? La finalidad de este libro consiste en explorar esta

cuestión examinando los modos en que la experiencia interpersonal modela el desarrollo de la mente y favorece el bienestar emocional.

Un desafío interesante durante la elaboración de este libro ha sido el esfuerzo por profundizar en la comprensión de la vida cotidiana subjetiva, de la mente y de las relaciones humanas, inspirándome en las perspectivas objetivas de la ciencia. Tal enfoque presenta la ventaja de permitirnos aprender mucho más sobre el origen de la experiencia humana que si nos limitáramos a la lógica cotidiana o a la auto-reflexión. Por ejemplo, mediante el aprendizaje del modo en que se desarrollan los circuitos cerebrales durante los primeros años de vida, podemos llegar a comprender por qué a medida que avanzamos en edad no podemos recordar conscientemente las experiencias de los años preescolares. Mediante el conocimiento relativo al modo en que el cerebro crea una conciencia de otras mentes, podemos empezar a comprender las bases biológicas de la comunicación emocional y lo que puede estar ocurriendo cuando la empatía no es parte de las relaciones humanas. Además, comprender el modo en que el trauma afecta al cerebro en desarrollo puede producir nuevas visiones relativas a los consiguientes deterioros en el procesamiento de la memoria y en la capacidad para afrontar el estrés. El recurso a la ciencia para comprender la mente nos ha aportado un poderoso instrumento para profundizar en nuestra comprensión de la vida mental subjetiva y de las relaciones interpersonales. Estos insights se han demostrado extremadamente útiles para ayudar a los demás en su crecimiento y desarrollo.

Comprobar que estas ideas neurobiológicas ayudan a los otros a desarrollarse y a curarse no sólo ha aumentado mi entusiasmo sino que ha generado también la energía necesaria para completar este libro. Esta tarea no hubiera sido posible sin el apoyo de mi familia. ¡Cuántas veces me han oído decir “Ya está acabado”!, para descubrir días más tarde que estaba trabajando sobre la siguiente revisión. Su apoyo continuado ha sido de un valor inmensurable para mí.

En la primera solicitud de la editorial para que escribiera este libro, se preveía que estaría centrado en la memoria y en la psicoterapia. Desde ese momento, el tema del libro se ha ampliado; ha lle-

gado a incluir, con la gran ayuda de mi paciente editora, Kitty Moore, todas las cuestiones fundamentales sobre la mente, el cerebro y las relaciones humanas. Le agradezco la confianza que ha mostrado en el trabajo y su hábil ayuda en el proceso de su elaboración. También quisiera expresar mis agradecimientos al eficiente y responsable equipo de publicación de Guilford Press, y especialmente a Anna Brackett y a Marie Sprayberry, por su atenta revisión del texto.

En mi andadura profesional, han sido mis pacientes quienes mayor impacto han tenido sobre mi educación clínica. De formas tanto profesionales como personales me han enseñado mucho más de lo que nunca hubiera soñado aprender en la vida. También he contado con la buena fortuna de encontrarme con multitud de profesores clínicos que han apoyado y colaborado en mi desarrollo como psicoterapeuta, entre los que se encuentran Dr. Jim Grotstein, Dr. Chis Heinicke, Dra. Regina Pally, Dr. Arnold Scheibel y Dr. Don Schwartz. En el proceso han participado también muchos estudiantes —especialmente los del Servicio Infantil y Preescolar, que la Dr. Mary O'Connor y yo dirigimos en UCLA— cuyas preguntas mantienen una mente reflexiva y conceptualizadora en continua activación y conceptualización tratando de entender y comunicar ideas complejas. Una de las experiencias educativas más conmovedoras se ha derivado de la oportunidad de trabajar con muchos equipos de psicoterapeutas de diferentes naciones de Europa del Este que han estado luchando por manejar los estragos causados por las guerras políticas y los abusos infantiles. La Fundación para la Salud Mental de la Infancia, dirigida por Pamela Sicher y Owen Lewis, ha desarrollado un programa educativo novedoso para enseñar a los terapeutas que participan voluntariamente en este proceso los elementos básicos de evaluación, tratamiento y (esperamos) de prevención del abuso infantil en sus naciones en vías de desarrollo. Inspira ser testigo de su dedicación y entusiasmo escuchar que las ideas de este libro han sido accesibles y útiles en diferentes culturas.

Las cuestiones relativas a cómo las experiencias modelan el cerebro y, de este modo, organizan la mente han sido temas de vehementes

discusiones en un grupo de estudio local denominado Instituto de Ciencia Neurológica Evolutiva y Clínica. Mis más sinceros agradecimientos a sus miembros –Dr. Lou Cozolino, Dr. Allan Schore, Dra. Judith Schore y Dr. John Schumann– por nuestra compañía intelectual en este viaje al interior de la mente y del cerebro. Mi amigo de la infancia y compañero de conversaciones en cuestiones de la mente, Jonathan Fried, me ha ofrecido comentarios de gran valor sobre el texto y ha sido especialmente útil en la detección de “*por eso-s*” en el manuscrito original; *por eso* le estoy agradecido. Muchos otros también han leído este trabajo en las diversas etapas de su evolución y han hecho aportaciones muy útiles o han formulado preguntas inmensamente aclaratorias, entre ellos se encuentran Daniel Attias, Lisa Capps, Leston Havens, Erick Hesse, Althea Horner, Mary Main, Eleanor Ochs, Sarah Steinberg, Caroline Welch y muchos otros revisores anónimos que han participado en el proceso de impresión editorial.

Muchas otras personas también se merecen mis reconocimientos. En la Escuela de Medicina, Tom Whitfield III, mi mentor pediátrico y amigo, que muy temprano me enseñó a atender a los pacientes. La versión inicial de lo que posteriormente se ha convertido en este libro tuvo sus orígenes en un viaje de visita a Tom y a su esposa, Peg, antes de su muerte en 1996. Entre estas páginas se encuentran las lecciones que he aprendido tratando de dar sentido al proceso de pérdida de una figura de apego tan importante en mi vida. Otra de esas personas que “me salvó la vida” durante los años en la escuela de medicina es Leston Havens, que me confirió la fortaleza para aferrarme a mi propia experiencia en el confuso clima psiquiátrico del Boston de aquel tiempo. Durante mis años de psiquiatra infantil y adulto residente, Joel Yager y Dennis Cantwell me apoyaron en las exploraciones de diferentes direcciones y en mis esfuerzos por organizar mis pasiones profesionales. Durante mis años de formación investigadora en el Instituto Nacional de Salud Mental en UCLA, Marian Sigman y Robert Bjork fueron de extremada ayuda para guiarme a través del maravilloso aprendizaje interdisciplinar que permitía la cooperación investigadora.

Durante muchos de esos años, mientras continuaba con mi formación en psiquiatría, tuve el honor de ser supervisado por Robert Stoller, que dedicó una gran parte de su vida profesional a examinar el modo en que las experiencias tempranas de la vida modelan el desarrollo. Solíamos dedicar horas a comentar casos de pacientes, la mente y nuestras propias experiencias como terapeutas. Uno de nuestros temas era siempre la comunicación humana. Como señala Bob en uno de sus últimos libros publicado antes de su trágica muerte accidental:

Con todo, el anhelo por la claridad conlleva un placer del que sólo ahora soy plenamente consciente. Algunas veces, al emparejar una frase con su homólogo mínimo, descubro que se convierte en una cuestión, paradoja o chiste (siendo los tres estados diferentes de una misma cosa, como el hielo, el agua o el vapor). Eso es un alivio: la claridad pregunta; no contesta. Quizá entonces, dentro de unos cien años, mientras esté sentado de cuclillas, como un maestro Zen, sea capaz de escribir una frase clara. Pero carecerá de palabras.

Me he esforzado por emplear un lenguaje sencillo, por evitar el uso innecesario de términos técnicos y por elaborar frases concisas y claras. Aunque las palabras son limitadas en su capacidad para transmitir exactamente lo que tratamos de decir, constituyen uno de los modos de compartir información sobre las ideas complejas, y también sobre las verdades sencillas. Las palabras nos capacitan para comunicarnos a través de los límites del tiempo y del espacio que separan una mente de otra. Las palabras nos permiten narrar historias de nuestras vidas y relatar las exploraciones científicas que reflejan nuestro viaje hacia la comprensión de nosotros mismos y del mundo en que vivimos. Espero que las historias y la ciencia que se presentan en el libro sirvan para ayudar a las personas a comprender más plenamente el cerebro social y para centrar nuestra atención en muchas de las intrigantes e importantes cuestiones irresueltas sobre la experiencia interpersonal y el desarrollo de la mente a lo largo del ciclo vital.