



Inter canvis Bibliogràfics

La secció *Inter canvis bibliogràfics* de llibres, articles i revistes permet als socis donar a conèixer i compartir escrits que han estat del seu interès.

WINNICOTT Y LA PERSPECTIVA RELACIONAL EN EL PSICOANÁLISIS

Francesc Sáinz Bermejo
Colección Salud Mental, Fundació Vidal i Barraquer,
Barcelona, Herder, 2017.

Es para mí un placer presentar en la revista *Inter canvis, Papers de Psicoanàlisi*, el último libro escrito por Francesc Sáinz, socio fundador de esta revista, conocedor de la obra de Winnicott además de un profesional muy estimado y reconocido por sus amigos, colegas, alumnos y pacientes.

Este es un libro escrito desde el descubrimiento, el sentimiento y la emoción, así como el deseo de transmitir el pensamiento de Winnicott, del cual el autor es un experto conocedor.

Dirigido a profesionales de la salud, psiquiatras,

psicólogos, trabajadores sociales, interesados en la obra de Winnicott y a todas aquellas personas ocupadas en el estudio de la subjetividad, lo relacional y el arte.

Francesc Sáinz es doctor en psicología, psicoanalista (SEP-IPA) y psicoterapeuta (ACPP-FEAP), es profesor de la Universidad de Barcelona (UB) y de la Universidad Ramón Llull. Ejerce la práctica privada y es supervisor de psiquiatras, psicoterapeutas y trabajadores sociales, campos todos ellos que conoce muy bien, como también era el caso de D. Winnicott.

Francesc Sáinz es conocido como uno de los introductores de la obra de Winnicott en la formación de psicoterapeutas y de psicoanalistas en distintos programas de formación de Postgrado y de Máster de Psicoterapia Psicoanalítica. Es fundador y presidente de

la *Asociación Winnicott Barcelona*, fundación desde la cual trabaja para la difusión de su pensamiento.

En este libro, teoría y práctica van de la mano y, a través de su lectura se nos transmite el goce, disfrute y la estima que Sáinz profesa al pensamiento y obra de Winnicott además de la claridad y la generosidad con la que está escrito.

El autor consigue en su libro mostrar sus conocimientos de la obra y pensamiento de Donald Winnicott así como su interés por la perspectiva relacional en la práctica clínica, aunando muy esclarecedoramente

psicoanálisis, y la psicoterapia.

Médico y pediatra de profesión, se nos revela como un auténtico observador y pensador del comportamiento humano, observador de las primeras experiencias de la vida, de las primeras relaciones bebé-madre, bebé-entorno; nos habla de la importancia de estas primeras experiencias relacionales fundamentales para el desarrollo del bebé. Todo ello se conjuga en la mente del terapeuta al encarar la relación con su paciente en la consulta, una relación nueva pero que pone de relieve la relación antigua. Lo nuevo se dispone en la consulta, sin abandonar lo viejo.



ambos pensamientos: Winnicott y la perspectiva relacional y, con su lectura, consigue aún más: abrirnos el pensamiento, la curiosidad y evocarnos muchas veces el mundo de las experiencias relacionales vividas con nuestros pacientes.

Winnicott es considerado uno de los primeros autores relacionales de la historia de la psicología (junto con Ferenczi, Fairbairn y Bowlby, contemporáneos de Winnicott y posteriores como Mitchel y Stolorow), del

La nueva relación que se establece en la experiencia psicoterapéutica entre paciente y terapeuta es una experiencia relacional, como lo fueron las primeras experiencias del bebé y, si las cosas van bien, esta experiencia relacional nueva será vital para el avance del tratamiento.

El autor realiza una revisión de la obra de Winnicott que permite establecer la relación entre su pensamiento y las teorías desarrolladas actualmente sobre el psicoanálisis relacional y la intersubjetividad.

Así el autor «juega» piensa y relaciona el pensamiento y las teorías de Winnicott acerca del *falso self*, la capacidad de estar solo, el juego, el sostén, la madre suficientemente buena etc. con los desarrollos de los psicoanalistas intersubjetivistas y relacionales y de la mentalización, teorías tan actuales en estos momentos. Destaca el trabajo de Winnicott «la mente y su relación con el psique-soma». Para Sáinz, las emociones se ubican en el cuerpo. Los cuidados que la figura materna proporciona al niño en su cuerpo permiten que la criatura desarrolle su confianza básica en el otro y en sí mismo. La mente ocupa poco lugar y se deja llevar, conectada con el soma y la emoción.

Los cuidados que la figura materna proporciona al niño en su cuerpo permiten que la criatura desarrolle su confianza básica en el otro y en sí mismo.

Cuando la criatura no tiene confianza suficiente en ser sostenido, la mente, según Sáinz, se hipertrofia y tiende a realizar una actividad de pensamiento concreto. En este sentido para que pueda ejercitarse la función de la mentalización, es necesario una conexión entre cuerpo, emoción y una mente tranquila y confiada.

El libro, prologado por Alejandro Avila nos pone ya sobre aviso de como transcurrirá su lectura y lo que nos ofrecerá a lo largo de sus páginas: «los relacionales, debemos relacionarnos, y si es con afecto, mejor...», las personas debemos relacionarnos, y si es con afecto, mejor, y este libro está escrito además con mucho afecto.

El autor expone de manera concisa y muy aclaratoria cada uno de los conceptos fundamentales del pensamiento de Winnicott, conceptos que Sáinz va relacionando con la perspectiva relacional en el psicoanálisis, y es esta una tarea que realiza con éxito.

La condición de Winnicott, médico pediatra, investigador, por lo tanto, observador desde el nacimiento del bebé (interesado también por la vida intrauterina), de su crecimiento y de las relaciones que establecerá el medio con él y él con el medio, le hacen un profesional interesado por diversos ámbitos de la

vida humana, al igual que los psicoanalistas relacionales. Una característica de todos ellos es su pluralidad de ideas al igual que Winnicott, y otra, que promueven la observación de las relaciones de las personas en cada uno de los diferentes ámbitos de la vida, así la frase «Un niño son las personas que cuidan de él» (pág. 21) se hace presente en la sesión con cada uno de los pacientes, y en las distintas vinculaciones afectivas. El estudio de la infancia servirá de base para la comprensión de la psicología del adulto.

Para el psicoanálisis relacional la herramienta terapéutica fundamental no es la interpretación sino

la vinculación afectiva, y la relación terapéutica en la sesión. Lo importante no es estar atento a realizar una mejor interpretación de lo que le sucede al paciente, lo importante será establecer un buen clima que favorezca una relación terapéutica, que ha de permitir una mejor comprensión de lo que cuenta el paciente. La relación establecida en la sesión entre paciente y terapeuta favorece un cambio de sentido respecto a las relaciones que el paciente ha vivido anteriormente. Mostrar y experimentar ese cambio será fundamental para el transcurrir de la psicoterapia.

En el primer capítulo el autor realiza una revisión de varios conceptos, el estudio del comportamiento tiene un carácter complejo, lo cual conlleva la necesidad de tener en cuenta sus limitaciones y para ello es necesario darse tiempo, (como en la psicoterapia) para poder pensar acerca de lo que ocurre, el autor establece el marco de trabajo que va a seguir para llegar al objetivo de este libro: a partir de la obra y pensamiento de Winnicott acotar las aportaciones actuales sobre psicoanálisis relacional (pág. 26).

En el segundo capítulo nos presenta las bases del pensamiento relacional. Francesc Sáinz se adentra en algunos de los aspectos biográficos de Winnicott:

«Donald llevaba su hogar dentro de él, es por eso que se sentía en cualquier lugar como en casa, según decía su viuda Clara al hablar de él» (pág. 49), frase que nos evoca el trabajo que realizó Winnicott sobre la soledad y la capacidad de estar solo.

El *falso self* entendido como una manera de defenderse del exterior y protegerse de la vulnerabilidad sentida, es un concepto fundamental en toda la obra de Winnicott que nos ayuda a entender la clínica —de hecho todos los conceptos de Winnicott ayudan a entender la clínica—. Será la relación terapéutica la que ayudará a restablecer la confianza perdida en el *self*, lo que ayuda

El falso self entendido como una manera de defenderse del exterior y protegerse de la vulnerabilidad sentida, es un concepto fundamental en toda la obra de Winnicott

no será la interpretación sino la relación terapéutica y este es uno de los principales cambios en la orientación del psicoanálisis relacional respecto al psicoanálisis denominado ortodoxo.

«Winnicott es un precursor del pensamiento relacional psicoanalítico y entiende que no solo se debe hacer entender al paciente su funcionamiento mental, estimular el *insight* o la función reflexiva a través del pensamiento sino que lo que va a tener más importancia en psicoterapia es la propia experiencia relacional con el terapeuta... que el terapeuta sea capaz de establecer con el paciente un vínculo y una confianza donde el verdadero *self* pueda emerger y al que se pueda legitimar tal como es» (pág. 67).

Así, que el paciente se sienta legitimado, como se siente legitimado el bebé por su madre, cuando recibe el sostén de la madre, la mirada de la madre, es uno de los conceptos en los que Winnicott insiste respecto a lo que ocurre en la relación terapéutica. El terapeuta

«legítima» al paciente con su escucha, con su presencia, con su interés, con el *setting* y con el trabajo analítico que ambos realizan.

Nos adentramos poco a poco en estos conceptos «winnicottianos» y que nos son tan actuales:

el terapeuta suficientemente bueno, la madre suficientemente buena, el terapeuta suficientemente empático, a lo que Sáinz incluye, insuficientemente bueno, como algo necesario que rebaja la idealización. Es necesario sobrevivir a la incertidumbre —nos dice Sáinz— en nuestras consultas con los pacientes, al igual que deben sobrevivir los padres frente a las incertidumbres del niño, ponerse en el lugar del niño, empatía, capacidad que viene dada por lo que se llama «mentalización». De la relación de objeto a la relación intersubjetiva (entre sujetos).

Sentimientos, emociones, vivencias y la relación existente entre ellas, será lo que permita un buen funcionamiento mental, su integración favorecerá la función de mentalización.

A todos ellos se añade el concepto de objeto transicional, espacio transicional, conceptos que introdujo en 1951 hasta su obra *Realidad y juego* de 1971.

Las relaciones de las neurociencias con la psicoterapia, la capacidad de sentirse solo, todos ellos son los conceptos fundamentales que el autor va desglosando a lo largo de este capítulo.

En el capítulo tercero el autor expone las aportaciones de Winnicott a la psicoterapia.

La función terapéutica encuentra en el sostén como función maternal un ejemplo esclarecedor, para Winnicott el elemento fundamental es la relación entre paciente y terapeuta, el vínculo confiable favorecerá la tarea para observar, investigar juntos la vida del paciente, una relación donde serán importantes tanto los hallazgos y la nueva comprensión como los límites que suponen esta situación, el reconocimiento de los límites del

terapeuta ayudará al vínculo emocional terapéutico. El terapeuta, si puede reconocer sus límites, podrá ser un cuidador, terapeuta y favorecedor del crecimiento.

«La psicoterapia debería proporcionar una experiencia que cree un espacio transicional donde sea posible el juego y las experiencias transicionales que promuevan un vínculo afectivo basado en la confianza. Si esto es posible, el pensamiento concreto puede evolucionar hacia la función reflexiva y la mentalización» (pág. 131).

Seguirá con una revisión de los conceptos fundamentales: interpretación, regresión, defensas, *selfy* las aportaciones de otro precursor: Balint, psicoanalista que permitió entender el sufrimiento y la psicopatología en la que predomina la «falla básica» o en otros casos donde lo que predomina es el «conflicto».

Es en el capítulo cuarto donde se adentra en «El psicoanálisis relacional e intersubjetivo». Para entender el psicoanálisis relacional será fundamental adentrarse en la «intersubjetividad», «entre sujetos».

Para ayudar al paciente habrá que conocer y entender

Para ayudar al paciente habrá que conocer y entender lo que ha ocurrido a lo largo de su vida...

lo que ha ocurrido a lo largo de su vida y así podremos llegar a su funcionamiento mental, la intersubjetividad tiene que ver con el diálogo que se establece para otorgar de sentido la experiencia narrada, importan los sentimientos y emociones que se expresan pero también es muy importante el contexto donde se producen: «Orange, Atwood y Stolorow afirman que el campo intersubjetivo incluye el área intermedia o transicional, el espacio de la ilusión y del juego, tal como lo describe Winnicott. Nosotros sostenemos que el campo intersubjetivo que proponen estos autores equivale al espacio transicional de Winnicott» (pág. 157).

Conocer el entorno donde se han sentido esas

emociones, o donde se han vivido esas experiencias que nos cuenta el paciente en cada sesión nos va a permitir comprender su realidad actual.

De cómo la neurociencia ayuda a sustentar los conceptos psicoanalíticos nos hablará el capítulo quinto: «Neurobiología relacional: forma de vincular las experiencias relacionales y las vivencias con la biología y la neurología». La hipótesis fundamental es que el cerebro se construye a partir de la base genética y biológica en interacción con las experiencias relacionales» (pág. 165).

Los vínculos afectivos, favorecidos desde la infancia ayudarán a establecer las bases para un buen funcionamiento mental, también para una buena salud cerebral, emociones conectadas con el cuerpo. Conexiones cerebrales, conexiones emocionales, conexiones relacionales, favorecedoras todas ellas de la flexibilidad mental y la posibilidad de establecer nuevas relaciones: la experiencia terapéutica será una buena prueba de ello.

Los capítulos 6, 7 y 8 son capítulos eminentemente clínicos donde el autor procura establecer las aplicaciones del pensamiento de Winnicott y sus aportaciones a la práctica del psicoanálisis relacional intersubjetivo: la importancia de la relación terapéutica, la posibilidad de sentir al terapeuta como un objeto nuevo, la repetición de sentimientos hacia figuras del pasado en el terapeuta, la posibilidad de aceptar lo nuevo de la relación actual, el reconocimiento de los límites del terapeuta y de la situación de diálogo (límites de ambos), ampliación del concepto de contratransferencia con la contratransferencia inversa, los conceptos de empatía, espontaneidad y *enactment*, la colusión y la reacción terapéutica negativa son conceptos revisados ampliamente en este capítulo. También cabe destacar que el terapeuta también falla a su paciente —en algunas ocasiones, esto conecta con los fallos familiares originales—, el terapeuta debe reconocer esas fallas en su primera persona y hablar de ellas con el paciente.

Es en el capítulo séptimo donde el autor aborda

los conceptos clínicos de déficit, conflicto y trauma así como la comprensión del sufrimiento, y en el sufrimiento, sea cual sea, se pondrá en evidencia la tendencia a vivir vínculos inadecuados (pág. 210).

En el capítulo ocho el autor nos plantea algunas reflexiones para el trabajo psicoterapéutico proponiéndonos temas como la analizabilidad del paciente o las estructuras de personalidad y, si bien son estos factores los que hay que tener en cuenta antes de iniciar un tratamiento, para el autor la empatía y la dinámica que se establezca entre ambos, paciente y terapeuta serán fundamentales en la buena marcha de este.

Tratamos a las personas, no los síntomas ni las enfermedades nos advierte el autor (pág. 221).

Finalmente en el capítulo «Algunas propuestas para la formación de psicoterapeutas» el autor ofrece una serie de recomendaciones: usar la empatía y oír esos «coros internos» que señala Orange a las que Sáinz añade esas «voces de la calle» de las que habla Joan Manel Serrat, cantautor al cual Francesc Sáinz le dedicó un libro muy emotivo y recomendable (Sáinz, 2014).

El autor hace una recomendación fundamental en la formación como psicoterapeutas:

empatizar con el sufrimiento ajeno a través del reconocimiento de la propia subjetividad y, además de saber un poco de psicoanálisis, nos recomienda «conocer todo aquello que no está relacionado con él»... y añadir «dar voces de la calle como coro interno» (pág. 233). Abrirse pues, a un conocimiento multidisciplinar, estar interesado en lo que cuenta el paciente sin olvidar interesarse por los diferentes contextos (sociales, culturales, comunitarios, etc.). El estudio de la subjetividad debe ser intersubjetivo, la vida es intersubjetividad.

«Winnicott se movía con soltura entre la profundidad del mundo interno y el reconocimiento de las vicisitudes de la realidad externa» (pág. 242), así como Winnicott,

el autor propone que el terapeuta y psicoanalista, pueda moverse también entre estos dos mundos o coros, el «coro interno y el coro/voces externas», moverse de una manera lo más creativa posible, entendiendo la creatividad a modo de «juego», instrumento del trabajo terapéutico: jugar/pensar/ conocer/ relacionar... Jugar con el otro en una relación terapéutica y creativa. «No se trata de menospreciar la capacidad de pensar, sino de limitar la actividad mental buscadora de razones, de explicaciones y de soluciones; simplemente, dejarla fluir, dejarla venir, dejarla marchar» (pág. 245).

Dejar jugar pues, lo que se juega en la sesión terapéutica: la relación paciente-terapeuta, como una relación nueva, en un contexto nuevo.

Francesc Sáinz nos invita a seguir jugando con Winnicott desde la perspectiva relacional en el psicoanálisis y a establecer un nuevo «juego creativo» con nuestros pacientes. ■

Bibliografía

SÁINZ, F. (2014) *Sentir y pensar con Serrat. Reflexiones de un psicoanalista de hoy a partir de la obra del poeta y músico*. Lleida, Milenio.

Marta Leonart i Camps
[@] lleonart@copc.cat