

## LO SUFICIENTEMENTE BUENO: Con un cinco basta<sup>1</sup>

Vanessa Martinez Shulz<sup>2</sup>

El ensayo gira en torno a uno de los conceptos claves de Donald W. Winnicott, la “madre suficientemente buena” y la influencia en mi experiencia clínica. La idea que una madre no necesita ser perfecta para ser buena, relacionada con la idea de la exigencia y la búsqueda de perfección a la que todos tendemos, de Juan J. Martínez Ibáñez, me llevó a quedarme con lo que da título a este trabajo, lo “suficientemente bueno”, y que con eso nos basta para funcionar adecuadamente. Tanto como padres, como hijos, como personas y evidentemente como terapeutas.

A través de este breve ensayo quiero explicar, por un lado, cómo el concepto de Winnicott de “madre suficientemente buena” fue “contagiando” mi clínica diaria, y por otro, cómo fue derivando en otro concepto que da título a este trabajo, “lo suficientemente bueno”.

Empezando por la primera cuestión, podemos preguntarnos, ¿qué se entiende por “suficientemente buena”?

En Los procesos de maduración y el ambiente facilitador - Estudios para una teoría del desarrollo emocional (1993), Donald D. Winnicott se pregunta esto y responde:

“La madre suficientemente buena da satisfacción a la omnipotencia del infante, y en alguna medida también le da sentido. Lo hace *repetidamente*<sup>1</sup>. (...)”

La madre que no es suficientemente buena no es capaz de instrumentar la omnipotencia del infante, de modo que *repetidamente falla*<sup>1</sup> en dar satisfacción al gesto de la criatura. En lugar de ello lo reemplaza por su propio gesto, que adquirirá sentido por la sumisión del infante. (...)” (p. 189).

También en el capítulo 8, Ideas y Definiciones, de Exploraciones Psicoanalíticas I (1991), D. W. Winnicott define el término: Madre Suficientemente Buena.

“Este término se emplea para describir la dependencia propia de la primera infancia. Implica que en todos los casos los cimientos de la salud mental debe ponerlos la madre, quien, en caso de ser sana, la tiene como para atender a las necesidades de su bebé a cada minuto.

---

<sup>1</sup> Martínez Shulz, V. (2016). Lo suficientemente bueno: Con un cinco basta. *Clínica e Investigación Relacional*, 10 (2): 570-577. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info) ] DOI: 10.21110/19882939.2016.100214

<sup>2</sup> Psicóloga. Miembro del Instituto de Psicoterapia Relacional. II Accessit del Certamen “Devenir Psicoterapeuta” (IPR, 2015)

*Lo que el bebé necesita, y lo necesita absolutamente, no es ninguna clase de perfección en el quehacer materno, sino una adaptación suficientemente buena<sup>1</sup>, que es parte integral de una relación viva en la que la madre se identifica temporariamente con el bebé. Para poder hacerlo en el grado necesario, la madre necesita estar protegida de la realidad externa, de modo de poder gozar de un periodo de preocupación (materna primaria), siendo el bebé el objeto de su preocupación. Para ser capaz de perder este alto grado de identificación al mismo ritmo en que el bebé transita de la dependencia a la independencia, la madre tiene que ser sana, en el sentido de no ser proclive a una preocupación mórbida.”*

He subrayado lo que en mí ha tenido más relevancia, ya que lo que me llamó la atención no fue tanto entender que una “buena” madre es necesaria para un buen desarrollo de su hijo o hija, como el hecho que especifique que sólo tiene que serlo de una manera “suficiente”.

Como dice en ambas definiciones, no se necesita perfección. Para que una madre no sea suficientemente buena, tendría que fallar repetidamente, es decir, no fallar ni una ni dos ni tres, sino muchas veces.

Son muchas las referencias sobre este concepto que hace Winnicott a lo largo de sus publicaciones, como en “El hogar, nuestro punto de partida. Ensayos de un psicoanalista.”, (1991) donde escribe:

“Un ambiente facilitador debe tener calidad humana, *no perfección mecánica<sup>1</sup>*; por eso creo que la frase “madre suficientemente buena” describe en forma adecuada lo que el niño necesita para que los procesos de crecimiento hereditarios se actualicen en su desarrollo. Al comienzo la totalidad del desarrollo se produce a causa de las tremendamente vitales tendencias heredadas a la integración, al crecimiento, a lo que hace que un día el niño quiera caminar, etcétera. Si la provisión ambiental es suficientemente buena, todo eso ocurre en el niño. En caso contrario, la línea de la vida se interrumpe y las poderosas tendencias hereditarias no pueden encaminar al niño a la realización personal.” (p. 166).

O como en “El niño y el mundo externo” (1980), donde de nuevo escribe varias frases que dejan ver esta misma idea:

“En términos de personalidad y de desarrollo emocional, hay una enorme distancia entre el bebé recién nacido y el chico de cinco años. La única manera de recorrer esa distancia consiste en proporcionar ciertas condiciones. Tales condiciones *sólo necesitan ser tolerablemente buenas<sup>1</sup>*, ya que la inteligencia de un niño se torna cada vez más capaz de soportar fallas y hacer frente a las frustraciones mediante una preparación anticipada.” (pág. 13).

“Una madre no necesita tener una comprensión intelectual de su tarea, porque su orientación biológica hacia su propio bebé la torna adecuada para ella en sus aspectos esenciales. Lo que le otorga suficiente\*\_eficacia como para manejar las cosas en las primeras etapas del cuidado infantil es su devoción por el bebé y no su conocimiento consciente.” (pág. 24-25).

Desde el principio de mi experiencia clínica utilizo este concepto de “madre suficientemente buena”, en las sesiones que iba realizando con madres y padres que traían a sus hijos. Es evidente que estos padres que traen a su hija o hijo a consulta están preocupados por ella o él, incluso por estar haciendo algo mal ellos mismos.

Por eso empecé a usar el término. En general les decía que no buscamos que sean perfectos, que sus hijos no están funcionando con dificultades en todos los ámbitos de su vida, que no lo están haciendo todo mal, que lo que buscamos es que lo hagan suficientemente bien, y que en los aspectos que tengan que cambiar algo, lo haremos. Y pude comprobar que escuchar esto les calma.

Porque no se trata de tener que ser papis y mamis perfectos, no se trata de no equivocarse nunca, o de saber qué hacer en cada segundo que pasa, ante cada nuevo hecho o circunstancia.

Se trata de ser suficientes.

Como digo, esto les calma, saber que lo están haciendo lo mejor que saben, que nadie se equivoca a propósito, y que por supuesto a lo largo del tratamiento iremos viendo nuevas maneras de funcionar que se adapten a las necesidades reales de su hijo o hija.

Según Abello Blanco y Liberman, en “Una introducción a la obra de D. W. Winnicott” (2011), “Una madre que siente la *preocupación maternal primaria* - o *suficientemente buena* - será aquella que puede regular, de manera espontánea, esos tiempos a favor del bebé, es la que sabe qué le ocurre a su hijo, es la que puede *ofrecerle la calma que el niño necesita en un momento que aunque no sea exacto no debe ir más allá de lo tolerable para el bebé*.”

Como bien dicen estos autores, ser buena no significa calmar en el momento preciso y exacto, sino dentro del margen soportable por el bebé.

La cita continúa, “Esto quiere decir que cuando hablamos de aniquilamiento, *no nos referimos a todas las fallas o a todos los fracasos*<sup>1</sup>. Sólo aludimos a aquellos que superaron la capacidad del pequeño para tramitar ese fracaso sin sentir que algo se rompía interrumpiendo su continuidad existencial.” (p. 87, 88).

De nuevo la misma idea, que una madre puede fallar, puede equivocarse, puede fracasar. No tiene que ser perfecta para poder ser una buena madre. No tiene que ser sobresaliente para que su hijo o hija se desarrolle suficientemente bien. Lo que tiene que hacer, es no pasar los límites que su bebé soporta.

Si lo trasladamos a términos académicos, podríamos decir que una madre ayudará a su hijo sacando una nota a partir de un cinco, esto es, a partir del aprobado, que permite errores, pero sin pasar los límites tolerables.

Supervisando me ayudaron a darme cuenta que no sólo los padres se exigen ser más que suficientemente buenos, sino que también se lo exigen a los hijos, el tener que funcionar sin errores, sin ningún tipo de fallo. Así que empecé a usar el término “suficientemente bueno” también para los hijos.

Hace poco tuve una primera entrevista con unos padres para ver a su hijo varón de 5 años, casi 6. Me trajeron una lista de las cosas buenas del hijo, y de las malas. En la parte de las malas había puntos como los siguientes: no hace caso a lo que le decimos y se lo tenemos que decir muchas veces; siempre tiene el no en sus contestaciones; en la mayoría de las ocasiones hace caso cuando lo amenazamos con un castigo; si intentamos explicarle el porqué de algo no nos atiende; etc. Después de ver cuatro veces al niño, tuve la entrevista de devolución con sus padres. Pude comprobar que el niño funcionaba correctamente, obedecía, comprendía, era capaz de empatizar conmigo con mi ayuda. Les dije esta idea, que el objetivo es que su hijo funcione “suficientemente bien”, que muchas de las cosas que estaban en la lista de malas eran normales, que lo importante es que al final obedezca, no siempre al principio. Ahí me dijeron que cuando lo dejan en otro sitio con otras personas siempre les hablan estupendamente de su hijo. Era evidente que lo estaban haciendo bien como padres y él como hijo. No perfecto, eso seguro, pero avanzaban por buen camino. No vi necesario continuar viendo a su hijo, ni a ellos.

El tema de la exigencia lo analizo a partir de la idea que J. J. Martínez Ibáñez describe en el capítulo La exigencia y la búsqueda de la perfección, de su libro “Las dos edades de la mente” (2013):

“(…) los cuidadores de los niños, al estar al límite de sus fuerzas, por lo agotadora de esa tarea, no pueden permitirse un segundo de espera, ante una orden que les dan a sus bebés, y por consiguiente, esperan que los niños obedezcan inmediatamente. *No pueden permitirse fallar*<sup>1</sup>, por lo tanto no puede haber una segunda oportunidad. De ahí que la mayoría de los cuidadores, sean tan exigentes con sus hijos, porque quieren que sigan con vida. Porque no hay posibilidad de dar otra oportunidad. (...) Pondré otro ejemplo para poder mentalizar sobre la búsqueda de perfección. Un buen día, el niño vuelve del colegio y comenta

que en un examen, le han puesto un ocho, que es una muy buena nota. Los padres, generalmente, como quieren que su hijo no sufra, en su afán por seguir dándole recursos para la vida, le dicen algo así: "fíjate, si hubieses estudiado un poquito más, habrías tenido un diez". Consejo que puede servir, y de hecho sirve, porque eso provoca que el niño se esfuerce más. Pero también queda arraigada la idea, de que un ocho es poco, no es suficiente. *De ahí que de mayores aparezca con frecuencia, la sensación de malestar en relación con esa búsqueda de perfección, que sería equivalente al diez<sup>1</sup>.*" (p. 203).

Y esto último pude comprobarlo. Se repite mucho que los pacientes adultos también se exigen mucho a ellos mismos, más de lo necesario para funcionar. Así que, de nuevo, amplié el uso del término "suficientemente bueno" para ellos mismos.

Constantemente dicen cosas como, "tendría que haberlo hecho mejor", "debería haber sido capaz de hacerlo solo/a", "tendría que poder resolver esto solo/a",...

Me llamaba la atención la cantidad de veces que se repetía esta idea en las mentes de tantos pacientes, el creer que tienen que hacerlo todo perfecto, creer que sólo el diez vale, que lo normal es el sobresaliente.

Quizá el juego de palabras me haya ayudado. Que en español, a sacar un cinco, se le llame sacar un "suficiente", no es casual. Sacando cinco se pasa al siguiente examen, al siguiente curso, a la siguiente etapa. Evidentemente, es suficiente.

Sin embargo crecemos creyendo que el "sufi" es malo, o al menos, no es bueno. Así se le llama, cinquillo, cinco "raspao", por los pelos, cinco "pelao"... queda claro que muy bien considerado no está el pobre cinco, aunque contestar cinco preguntas bien de diez, no parece poco.

Tuve una paciente niña de 8 años recién cumplidos, hablando de las notas me contó que había suspendido "science". Al salir la madre la esperaba y me contó que había aprobado "science". A la sesión siguiente le pregunté con qué nota se aprobaba. Me dijo que con 7. Tuve que explicarle todas las notas y todas las categorías, porque no sabía que el suficiente era un cinco y que con eso se aprueba.

Tuve también un niño de paciente con 9 años. También tuve que explicarle las notas, que del 0 al 4 es insuficiente, que el cinco es suficiente y con eso se aprueba, el seis bien, siete y ocho notable. Eso sí, tanto él como ella sabían perfectamente lo que es el sobresaliente.

Pero para saber la mitad de los contenidos de un examen hay que haberse esforzado algo, se ha tenido que estudiar, o hacer deberes, o atender en clase o incluso varias de ellas combinadas. Pero si tras dicho esfuerzo la recompensa que obtenemos es un cinco... nadie se alegra a nuestro alrededor, o al menos no mucho, así que será casi imposible que lo

hagamos con nosotros mismos, que lleguemos a sentirnos satisfechos con haber hecho lo suficiente para poder pasar a lo siguiente.

En mi caso particular, yo he sido de siete y siempre me he descrito como mediocre o del montón. Sobra decir que ahora no pienso lo mismo. Pero visto de esa forma, se parte de una línea base muy alta, porque nuestro esfuerzo sólo vale cuando sacamos a partir del ocho o del nueve.

Y si a los padres les calma saber que el objetivo para ellos es ser "suficientemente buenos" y no perfectos, si les calma saber que el objetivo con sus hijos es que sean "suficientemente buenos", ¿cómo no les va a calmar al resto de pacientes saber que el objetivo es desarrollarnos de una manera "suficientemente buena", y no "sobresaliente"?

Tuve un caso curioso, una mujer de 46 años, profesora de secundaria. Se describe como brillante en los estudios y exigente con la preparación de sus clases. Con una hija adolescente de 17 años, con sus padres viviendo con ella, su trabajo, coordinando una parte de una ONG y haciendo deporte, llevaba mucho para adelante, pero no era consciente. Le pedí que escribiera todo lo que hacía a lo largo de la semana. Cuando vino la siguiente sesión venía contenta porque cada día tenía que apuntar mucho, se sentía satisfecha, ¡se me acaba la hoja! me dijo. Hablamos de la exigencia, y que con tirar para adelante "suficientemente bien" basta. Hablo de esta paciente por lo que me dijo a continuación, ¡qué curioso! es exactamente lo que le digo a mis alumnos, que lo importante es que se esfuercen, que lo intenten, que con aprobar está bien, pero a mí me digo lo contrario, tengo que hacerlo todo y además perfecto. Con el tratamiento ya avanzado me contaba que su hija había venido con buenas notas pero que no estaba satisfecha porque se había esforzado más de lo que esas notas reflejaban, y era ella la que le decía que no se agobie, que lo había hecho bien y que valorara más el esfuerzo, y se reía porque parecía el mundo al revés, su hija exigiéndose más que ella.

Es evidente que si creo que no puedo equivocarme o fallar, o si pienso que si un esfuerzo no va seguido del mejor resultado posible no vale, o que sólo hay una única manera de hacer las cosas correctamente, me estoy exigiendo mucho.

En mi experiencia clínica me ha ocurrido muchas veces que un paciente cuenta una situación que cree que debería haberla resuelto de una determinada manera, pero no se atrevió, y resuelve de otra manera, pero no está satisfecha con su manera, porque no es la mejor, no es la correcta, no es la perfecta. Y entonces no se dan cuenta que sí resolvieron esa situación, a su manera, y que fue suficiente para pasar a la siguiente situación. No lo valoran. Se han equivocado. No debería pasarles eso. Deberían ser "normales" y poder con esa situación que otros pueden. ¿Pero lo resolviste?, pregunto yo siempre, Sí, responden, ¿entonces? Sonríen, o dicen, ya, ya, lo entiendo.

Y entonces ponen el punto de partida donde creo que ayuda más ponerlo, en cero. Y desde ahí sumar, y si resuelves, de una u otra manera, entonces se llega al suficiente, y se puede seguir al siguiente nivel, a la próxima situación.

A este respecto, recuerdo una situación que me contó una paciente mujer de 38 años. Había quedado con gente en un bar pero llegó 10 minutos temprano. Le daba vergüenza esperar sola por lo que el resto de la gente del bar pudiera pensar sobre ella, así que dio una vuelta que describió como "paseo absurdo" para hacer tiempo. Creía que era algo muy infantil esa actitud y que no debería pasarle, debería ser capaz de esperar sola en un bar y que la gente piense lo que quiera. Le pregunté si lo había resuelto, me dijo que sí, pero no de la manera correcta. Hablamos sobre esta idea de creer que la manera correcta sólo es una, y como no fue la que eligió, la suya está mal. Ya lo habíamos hablado la sesión anterior. Me dijo que se organizaba mal porque iba todos los días a su supermercado de barrio a comprar lo que iba necesitando. "No debería ir todos los días", que lo que está bien es ir una o dos veces en semana. Al preguntarle de dónde salía esa idea me dijo que sus padres se organizaban mejor. Y aquí está, la manera correcta, la perfecta, es la de sus padres. La suya le funciona, siempre tiene lo que necesita, pero tiene sensación de perder el tiempo, y eso hace que crea que tendría que organizarse de otra manera. No se había dado cuenta que su manera era "suficientemente buena".

Por último, y en relación a la influencia que este concepto ha tenido sobre mi experiencia clínica, creo que ha sido indispensable para poder controlar mi propia exigencia como terapeuta.

Que mi propio objetivo sea dar lo mejor de mí siempre, intentado hacerlo de una manera "suficientemente buena", también me ha calmado. Es evidente que uno siempre intenta hacerlo todo de la mejor forma posible, y que ayudar a otras personas a conocerse y a funcionar mejor es una responsabilidad grande, pero al principio del trabajo con pacientes creía que cada sesión tenía que ser mágica, que tenía que saber qué responder a cada momento, ver la situación con claridad rápidamente, y justo en los inicios es cuando cuesta más. Darme cuenta que exigiéndome perfección no funcionaba mejor, me permitió disfrutar más, aprender más e intentar aún más mejorar y esforzarme.

En Donald W. Winnicott (pág. 27-28) dice:

"Considerando las cosas bajo el ángulo del desarrollo, se puede decir que la salud es la madurez que corresponde a la madurez propia de la edad del individuo. Un desarrollo del yo o una conciencia de sí no son más sanos cuando sobrevienen prematuramente que cuando sufren un atraso. La tendencia a la maduración forma parte de lo heredado. *El desarrollo depende, en particular al principio, de una aportación del medio circundante "suficientemente*

*bueno*<sup>1</sup>. Se puede decir que es “suficientemente bueno” el medio circundante en condiciones de facilitar las diferentes tendencias heredadas del individuo, de tal manera que el desarrollo se efectúe en función de éstas. Y se puede considerar tanto la herencia como el medio circundante como factores externos, si nos referimos al desarrollo emocional del individuo, es decir, a la psicomorfología.”

Creo que se puede extrapolar la idea de “medio circundante” de la madre a nosotros como terapeutas. También nosotros somos factores externos que intentamos facilitar un desarrollo emocional saludable de nuestros pacientes. Y como dice Winnicott, basta con que sea “suficientemente bueno”.

## REFERENCIAS

- Abello Blanco, A. y Liberman, A. (2011). *Una introducción a la obra de D. W. Winnicott*. Contribuciones al pensamiento relacional. Madrid: Ágora Relacional.
- Martínez Ibáñez, J. J. (2013). *Las dos edades de la mente*. Madrid: Ágora Relacional.
- Winnicott, D. W. y otros. (1978). *Donald W. Winnicott*. Buenos Aires: Editorial Trieb.
- Winnicott, D. W. (1980). *El niño y el mundo externo*. Buenos Aires: Ediciones Hormé.
- Winnicott, D. W. (1991). *Exploraciones psicoanalíticas I*. Buenos Aires: Paidós.
- Winnicott, D. W. (1993). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador. Estudios para una teoría del desarrollo emocional*. Buenos aires: Paidós.
- Winnicott, D. W. (1996). *El hogar, nuestro punto de partida. Ensayos de un psicoanalista*. Buenos Aires: Paidós.

## NOTAS

---

<sup>1</sup> Las cursivas son de la autora de este trabajo.