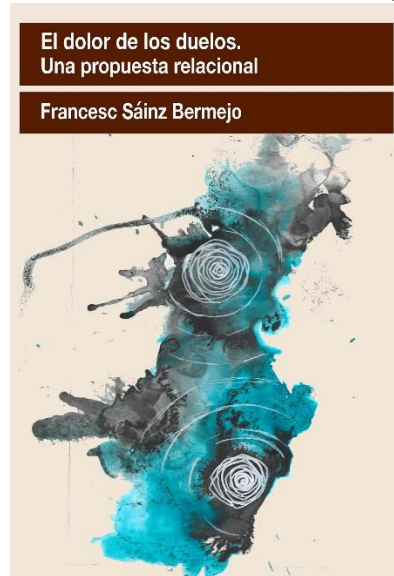


Reseña de la obra de Francesc Sáinz Bermejo. *El dolor de los duelos. Una propuesta relacional*. Madrid: Ágora Relacional (Colección Pensamiento Relacional, nº7) 272 pág.<sup>1</sup>



Realizada por Begoña Magriñà

PRÓLOGO (Roger Armengol)

"Francesc Sáinz de nuevo ha escrito un libro útil." (pág.15). Con esta frase comienza el prólogo Armengol, con el cual no podemos estar más de acuerdo.

Según Armengol, Sáinz ha escrito un libro para reflexionar, desde una "posición dialogante, crítica e imparcial", en la que no está dominado por una ideología especulativa, habla desde su yo.

El prologuista distingue el proceder terapéutico de F. Sáinz desde la psicoterapia psicoanalítica relacional, con un "hacer" dialogante y especialmente respetuoso. El tratamiento de Sáinz no es de grandes consignas o interpretaciones a bocajarro, sino de acompañamiento de la persona sufriendo.

Armengol afirma que lo que es terapéutico para las personas no es la doctrina sin respeto, sino que lo es el acogimiento y la aceptación respetuosa, que es el *modus operandi* de Sáinz.

Capítulo 1. El devenir y la Fragilidad

Sáinz inicia su libro hablándonos de la volatilidad del universo y de nuestra existencia. Causalidades y casualidades se han combinado para que el desorden se convierta en un cosmos.

<sup>1</sup> Magriñà, B. (2023). Reseña de la obra de Francesc Sáinz Bermejo "El dolor de los duelos. Una propuesta relacional". *Clínica e Investigación Relacional*, 17 (2): 653-679. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info) ] DOI: 10.21110/19882939.2023.170223

El autor parte de la hipótesis de que *los fenómenos que acontecen son interdependientes. Una cosa solo puede definirse en relación con otras.* (pág.29).

Cita a Trinh Xuan Thuan que afirma que el vacío, la nada no existe. Hay ciclos de vida y muerte en todos los seres. Y nada es estático, existe el devenir, la transicionalidad.

Sáinz continúa, afirmando que la fragilidad hace referencia a que nada es nuestro originariamente. La vida y la muerte son difíciles de comprender y abordar, sólo las experimentamos. El cerebro es el vehículo que nos permite sentir, pensar y comprender para poder integrarlo.

El autor propone no buscar desesperadamente el sentido de la vida, sino aprender a tolerar y aceptar el sinsentido.

Cheng nos habla del devenir y el advenir sin remedio, llevándonos en sentido único hacia la muerte. Y las vivencias de cada instante son únicas e irrepetibles.

La muerte la tenemos presente, la observamos, la imaginamos, la padecemos, ... Sabemos que está presente desde el inicio de nuestra vida, como el duelo.

El ser humano desea la inmortalidad. Las religiones han buscado respuestas al sentimiento de finitud. Queremos trascender para no aceptar lo irreversible.

Sáinz piensa que la vida y la muerte no son antagónicos, acaso interdependientes.

Los procesos de duelo están ligados al vínculo afectivo "*Los duelos existen porque hay vínculos*" (pág. 34). El ser humano tiene necesidad de otro con quien relacionarse, sin el cual no podría construir la identidad.

La salud depende en mucha medida de las relaciones y vínculos, aunque existan multiplicidad de factores que cimientan la identidad y/o la psicopatología.

La individualidad no acaba ni empieza en nuestros límites, sino que el self se extiende hacia los otros, por lo que "*la separación, la pérdida o muerte de un ser querido no sólo remite al duelo de algo externo, sino que lo acompaña una pérdida ... de algo de uno mismo*" (pág. 34)

### ***Contextos intersubjetivos y multiplicidad del self***

El autor inicia este segundo apartado proponiendo la reflexión sobre si sólo tenemos una vida, si somos indivisos, sobre si existe una memoria y un inconsciente colectivo. Aclarando que se está observando actualmente que hay evidencias de la conexión entre todos los seres vivos del planeta.

Cita a Freud para afirmar que el pasado de los seres humanos está activo en el presente y lo pasado emerge en las relaciones actuales. Emociones, percepciones y sentimientos nos acompañan conectando con las experiencias y personas del presente.

La persona y su self está compuesta por muchas facetas (múltiples selfs) que se activan o desactivan. Cuando vivimos una experiencia, se conecta con nuestro mundo interno poniendo en marcha un funcionamiento entre todas las partes, reorganizándose. Además, las diferentes partes de nuestro self

están en conexión entre ellas y con los selfs de los otros. Por consiguiente, Sáinz apunta que cuando se muere alguien estimado, se muere una parte de nosotros mismos.

Cita a Alejandro Ávila Espada para afirmar que, si recibimos algo en el pasado que sostuvo nuestra fragilidad, seguirá activo por mucho tiempo, quizá hasta la muerte.

Sáinz prosigue subrayando que la identidad la construimos con el otro, pero también hay una agencia propia. En este sentido, A. Ávila Espada argumenta que el self se desarrolla en el reconocimiento del otro y también de uno mismo.

### ***Mismidad y transformación***

La identidad del ser humano que ha tenido buenas experiencias y relaciones permanece pese a los cambios. Siendo esta continuidad existencial, según D.W. Winnicott, "dada por la continuidad del otro que cuida." (pág. 37). Aunque, por otro lado, las experiencias también nos transforman.

La persona se podrá reconocer a sí misma a través de la posibilidad de almacenar en la memoria dos tipos de procesos, los implícitos/procedimentales y los acontecimientos explícitos/declarativos.

Nuestro self, se activará o desactivará en "*los contextos que están impregnados de relacionalidad.*" (Sáinz, 2023, pág. 38).

## **Capítulo 2. La hipermodernidad y la sociedad de perfil emocional bajo**

Para introducir el siguiente capítulo, Sáinz hace referencia a D.W. Winnicott que afirma que las personas maduras y sanas en la sociedad son aquellos solidarios, con capacidad para sentir y conectarse con las emociones, sin evitar las dificultades en la vida.

Otro sector de la población serían las personas con un perfil narcisista que, con características psicopáticas, se sienten atraídos por el mundo del poder y la política.

Sáinz conecta con la miseria y la maldad humana y hace un apunte sobre los conflictos en el mundo que llevan a las guerras, citando a Antoni Talarn con obras como *Globalización y Salud Mental* (2007) o *Ideología y Maldad* (2020).

Entre el más sano y el narcisista con características antisociales se sitúa el sujeto que Winnicott llamó "intermedio" que es voluble y se decanta por un modelo político o por otro, dependiendo de sus necesidades personales.

Para llegar al concepto de *hipermodernidad* se basa en autores como Lipovetsky o Pereyra que nos aportan definiciones como la sobremodernidad, la modernidad líquida o la ultramodernidad.

Describe la modernidad, desde la exaltación de la razón y la ciencia y el fin de la ignorancia del hombre hasta el inicio del capitalismo. La posmodernidad se inicia con un desencanto en las utopías y aparece el individualismo y el culto al cuerpo que nos conduce al énfasis del narcisismo. La verdad absoluta de tiempos anteriores deja paso al relativismo que, en su extremo, acepta cualquier posibilidad sin juicio,

ante lo que no está de acuerdo el autor. Considera que el límite está en el daño que causes a otros "*Ningún mal es necesario si causa dolor y destrucción.*" (pág. 42).

Todo lo "hiper" es desmesurado: hiperconsumo, hiperrapidez y sitúa al individuo en el centro de todo. La información nos llega sin filtro y mezcla la realidad y la ficción. Los informativos crudos y reales sobre el sufrimiento humano al mismo tiempo que anuncios frívolos y que no dejan tiempo al pensamiento reflexivo.

Como nos acostumbramos a lo *hiper*, no se valora la espera ni se tolera la frustración. La hiperdotación e hiperinformación hace sentir al que se aparta de ello como un "*retrasado, parálítico u atolondrado.*"

Todo lo expuesto tiene en común que "*gira en torno al narcisismo*" y la "*sensación narcisística no acepta la duda*" que nos lleva pensar erróneamente que "*si todo se puede explicar, todo se puede comprender y se puede solucionar.*" Todo ello nos dificulta enormemente tolerar la incertidumbre. (pág. 43)

El individuo posmoderno acepta que la verdad tiene matices, es compleja y se centra en el desarrollo personal. Con el peligro que aumente la sensación de omnipotencia del individuo y lleve a creer que no necesito ni dependo del otro. Aumenta la autosuficiencia y creemos que los límites de la vejez, la enfermedad o la muerte depende de la actitud personal. Parecería que el ser humano puede evitar "*la insoportable levedad del ser.*" (pág. 44)

### ***La hipermodernidad y sus consecuencias psicológicas***

Define el sujeto hipermoderno como alguien que está preparado para el triunfo y el poder. Puede ser falsamente empático porque ha entendido que la dependencia es mala y que los vínculos afectivos y los duelos los padecen los débiles. Cree en la idea de que hay que salir de la zona de confort, que las enfermedades dependen de su actitud y que se pueden "vencer", incluso esquivar la muerte.

Sáinz Bermejo denuncia que "*Este discurso cala en la población general hasta tal punto que es usado por los medios de comunicación, muchos de los profesionales asistenciales se apuntan a él sin reflexionar sobre el daño que puede causar en todos nosotros.*" (pág. 45)

En cuanto al duelo en la hipermodernidad se cree que uno tiene que estar preparado para *gestionarlo*, pero el sentimiento de dolor y de sufrimiento no se resuelve con simples técnicas *hipereficaces*. Para Lipovestsky (2008, citado por Sáinz, pág. 46) en esta hipermodernidad no hay cabida para el dolor. Según Sáinz somos seres frágiles y dependientes y que es necesario "*saber sentir, pensar y comprender, sabiendo que existen unos límites... que forman parte del propio hecho de existir.*"

El autor del libro se encuentra en su práctica clínica con que la persona inmersa en la hipermodernidad que se enfrenta al duelo también siente culpabilidad y fracaso por no haber podido resolver la situación según lo que le mandaba la sociedad.

Propone la idea de volver a las raíces filosóficas clásicas y literarias y artísticas que están a favor de hablar, escuchar y tratar de comprender que sucede.

Desde el psicoanálisis relacional, se trabaja desde la experiencia emocional dentro de un encuadre estable y seguro. Se da cabida al dolor y a las dificultades en el vivir, a los sentimientos y limitaciones

del pasado y del presente que nos perturban. No se pretende resolver todo, sino dar un espacio para que surjan emociones, se experimenten y se sientan y *"que la persona se encuentre con sus propios aspectos personales y los comprenda dentro de lo que es posible."* (pág. 47)

Una de las preocupaciones de Sáinz es sobre el tipo de relaciones que se establecen en la sociedad hipermoderna. Se trataría de tener muchas relaciones líquidas y efímeras y el desprecio por la dependencia que conlleva el vínculo afectivo. Se niega la pérdida no apegándose a nada.

Sáinz Bermejo nos recuerda que *"somos seres finitos y limitados" ... "que hemos de ser capaces de vivir nuestras vidas en primera persona y que somos inexorablemente seres relacionales"*. (pág. 48).

### Capítulo 3. Excelencias y Necesidades

Se inicia el siguiente capítulo reflexionando sobre la excelencia y lo mejor, conceptos que *son enemigos de lo bueno*, ya que los absolutos no existen. La crítica se basa en que la idea de *excelencia* ha aterrizado en nuestras escuelas, universidades y empresas, creyendo que se encuentra así el éxito.

Nuestro autor deja clara su posición: *"cambio la excelencia por una atención justa, humana humilde y trabajadora. Cambio el sujeto excepcional, por la persona real que acompaña y que trata de hacer las cosas lo mejor que sabe."* (pág. 51). Plantea que es mejor ser *suficientemente buenos*, trabajando con calma y buscando el "bien pensar" para el "bien hacer".

El peligro estriba en que el narcisismo y la competitividad, que están en la base de la búsqueda de la *excelencia* nos puede conducir a sentirnos nadie o *"imbéciles"*.

Sáinz introduce el concepto de *la sociedad de perfil emocional bajo* que incorpora ideas del "éxito" como las que se han tratado hasta ahora. El funcionamiento de esta sociedad es antidepresivo, ansiolítico, evitando los sentimientos o la fragilidad humana. Y, por el contrario, provoca en las personas insatisfacción, ansiedad y depresión.

Considera que la felicidad no se la puede tratar como un objetivo empresarial. Es un estado que nos hace sentir tranquilos, aun reconociendo los límites de la vida. Dicha felicidad se transmite educando *"para enfrentar la vida, para adaptarnos a los acontecimientos que iremos encontrando..." "para conocer los límites de nuestra comprensión y aceptar la fragilidad, solo así nos hacemos un poco, solo un poco, más seguros y fuertes"* (pág. 53)

En esta sociedad descrita también hay personas que ejercen el bien, Sáinz suscribe a Armengol (2019) en que la humanidad ha evolucionado en algunos temas, pero no en todo.

El individuo y la sociedad cuanto más precario, más se aferra a las ideas y se cree poseedor de las cosas y el mundo. Este egoísmo es intrínseco al ser humano.

Por otro lado, los individuos que están más conectados emocionalmente *"tienen tendencia a aceptar la complejidad, lo que comporta una dosis alta de humildad que es necesaria para comprender la insuficiencia del otro y la propia"* (pág. 55). Asimismo, estarían aquellos que se aferran a sus ideas por

miedo a la complejidad y se resistirían a cambiar ya que implica un duelo, el del cambio. La visión única impide la conexión emocional y ampliar las miras.

Aunque se haya avanzado en tecnología, sobre todo en comunicación tecnológica, Sáinz Bermejo afirma que existe un problema en la comunicación, en la de la pequeña distancia.

Según el autor, la humanidad está en crisis, no solo económicamente sino en su sentido amplio espiritual: como capacidad de sentirnos acompañados en la tierra.

Hay maldad en el individuo particular donde se vislumbra la maldad de la humanidad.

El dogma no ayuda a progresar a la humanidad, pero tenemos necesidad de verdades. Cita en este sentido a S. El Kadaoui (2020) que está a favor del pensamiento crítico: *"es la mejor de las opciones, porque es aquel que permite avanzar, escrutar nuestra historia para entender nuestro presente."* (Sáinz, 2023, pág. 60). La persona que funciona con un pensamiento rígido no es capaz de pensar, repite el ideario al cual se adhiere. El pensamiento concreto no reflexiona, ni fluye, ni es dúctil, que es fundamento básico de la salud, como la capacidad para adaptarse a las circunstancias y al medio en el que se vive.

En esta línea, Sáinz (2017) define los *"ángulos ciegos de la personalidad"* como las ideas que quedan fijadas y a las cuales no se es capaz de acceder para modificar, sin darnos cuenta de ello y pudiendo ser empático en muchas otras circunstancias.

El autor declara que la *"ciencia no debería de servir al capitalismo."* Y según él, el *"Conseguir objetivos, demostrar la utilidad por encima de todo, la evidencia, la demostración empírica pasa por delante de la capacidad para pensar y reflexionar sobre los problemas reales..."* (pág. 62) no debería de ser la metodología en salud o atención a las personas.

Propone mirar hacia otro tipo de fuente del conocimiento, desde la filosofía oriental, los griegos, Schopenhauer, o el catalán Josep Ma Esquirol. Asimismo, cree que la literatura, la poesía, el cine nos puede ayudar, sin sustituir a la ciencia, al avance de la sociedad.

Se apunta que actualmente cualquier idea puede comercializarse, sea de utilidad o no. Por ejemplo, desde que el concepto de Inteligencia Emocional de Daniel Goleman aterrizó en el mundo educativo, se cree que ésta debe transmitirse mediante *"cursillos"*, como si de una asignatura se tratase. La opinión de Sáinz es que *"la educación emocional se da cada día, en cada instante..."* y que *"se educa a través de las experiencias relacionales y de las vivencias."* (pág. 63 y 64) por lo que el maestro puede ayudar con el vínculo que establece con los alumnos.

Los problemas de la sociedad son difíciles de erradicar, deberíamos aceptar que es un tema muy complejo y que genera gran frustración.

### ***Utilidad por encima de todo: un esfuerzo poco útil***

Sáinz Bermejo aboga por el *"reflexionar por reflexionar"*. Buscar una utilidad a toda costa, el dinero o el poder es una pretensión desmesurada.

Es lícito que el ser humano intente superarse, pero hay que encontrar cierto equilibrio entre autoestima y narcisismo. El autor se pregunta con nosotros qué necesidad tiene la persona de darse importancia, de aparentar ser grandioso: ¿es para despertar interés en el otro? ¿Es para que nos quieran? o es porque tenemos un sentimiento de inferioridad inherente que pretendemos reducir.

Quien cree ser muy importante puede creer que hay que buscar la utilidad de todo lo que hace. El peligro es que se pongan al servicio de su narcisismo.

#### Capítulo 4. La insoportable incertidumbre

La única certeza del ser humano es que va a morir, aunque este hecho también posee incertidumbres porque no sabemos ni el cuándo, ni el cómo ni el dónde. El autor del libro afirma con Kant que la sabiduría no se trataría de cuánto sabes con certeza sino de cómo toleras la incertidumbre.

Si añadimos que el tiempo y el espacio también son relativos, la única certeza es la incertidumbre.

Sáinz denuncia el reduccionismo de las teorías cuando intentan objetivar los fenómenos humanos. La sociedad de perfil emocional bajo pretende encontrar la explicación de todo con ciencia o tecnología. Hay una *búsqueda desesperada de conocimiento* y no se tolera el no saber ni se reconoce la ignorancia. (pág. 71)

En el dolor que producen los duelos es necesario afrontar el sufrimiento que provoca la incertidumbre. Se recomienda no dar por ciertas ideas preconcebidas sin reflexionarlas o pasarlas por el filtro de la duda, es citada Victoria Camps (2016) que hace su elogio a ésta.

Como la certeza de la muerte está rodeada de incertidumbre, tenemos miedo a no saber lo que vendrá ni como vendrá. Algunas veces el humano tiende a buscar seguridad con respuestas a la vida después de la muerte. Hay vendedores de certezas en muchos tipos de personas y profesiones, pero los políticos, más frecuentemente de lo deseado, juegan con cosas importantes, prometiendo al que más lo necesita.

Por otro lado, la ciencia nos hace avanzar en conocimiento. Ésta utiliza el método científico para demostrar la verdad de sus afirmaciones. Aunque esta objetividad es "supuesta" puesto que se transforma dependiendo de los vectores sobre los que se apoya.

Los avances científicos nos dan evidencias de aquello que cura o perjudica, pero Sáinz advierte que: *"que es prudente no dar nada por conclusivo. El conocimiento siempre está en construcción. Cuando el conocimiento se convierte en dogma ...se vuelve inmune y hermético, ...cierra las puertas a la reflexión dialógica, ...se transforma en un instrumento de poder."* (pág. 74)

La investigación se debe abrir a la reflexión y a la búsqueda del conocimiento. Denuncia que algunos profesionales de la salud mental tienen el convencimiento de que su perspectiva es la única y verdadera y no se abren a considerar otras visiones, lo cual es un perjuicio.

***El reduccionismo causal. Una forma simplista de salir de la incertidumbre***

El autor del libro en 2017 ("*Winnicott y la perspectiva relacional en el psicoanálisis*") ya criticó la tendencia al reduccionismo en las explicaciones del sufrimiento mental y de la psicopatología. Está de acuerdo con la idea de E. Morin de que los fenómenos humanos son fundamentalmente complejos, por lo cual "*las causas de un fenómeno complejo como es un trastorno psicopatológico no es algo que podamos reducir a un solo factor.*" (pág. 75). La predisposición biológica es una causa que se mezcla con las demás, con las vivencias que nos toca vivir, las experiencias relacionales y el entorno social y cultural.

**Capítulo 5. Cuestionando algunos dogmas y creencias propias de las sociedades avanzadas**

Se constata que avanzamos en diferentes sectores como la tecnología, la biomedicina, la informática, las comunicaciones en larga distancia, pero no parecemos haber evolucionado en la solidaridad o la afectividad. Parece ser también que hay más derechos humanos, pero sigue habiendo poderosos y pobres y oprimidos.

El autor sugiere desmontar en este capítulo algunos tópicos.

***Las enfermedades se pueden controlar por la mente, si lo hacemos bien, nos curaremos, incluso podemos esquivar la muerte. Una omnipotencia peligrosa***

Durante muchos años el autor ha difundido la gran importancia de incorporar el factor psicológico en sus alumnos y oyentes de medicina, salud, trabajo social...etc. Sin embargo, recientemente se encuentra con la otra cara de la moneda, que no todo es psicológico.

Partiendo del eslogan *Mens sana in corpore sano* desmonta la creencia de la sociedad de perfil emocional bajo que supone que, si controlamos las cosas del cuerpo, tendremos una buena salud mental y a la inversa. Sáinz, con su gran experiencia, nos transmite que hay personas mentalmente muy sanas que enferman y personas sin ninguna enfermedad orgánica con un inadecuado funcionamiento psicológico.

El argumento de la sociedad es simplista: "*podemos conseguir todo lo que nos propongamos, podemos vencer cualquier obstáculo y curarnos de todas las enfermedades. Es decir, que enfermamos porque somos débiles y nos morimos porque no somos lo suficientemente capaces de afrontar nuestra propia salud.*" (pág. 79)

***Del pensamiento positivo a la rabia desafiante para vencer todos los males. Una presión inadecuada***

La sociedad de perfil emocional bajo piensa que siempre hay que tener pensamiento positivo, aunque nuestra adversidad o sufrimiento sean enormes. Se ha confundido el tener pensamiento positivo con no entristecerse y se valora quien se enfrenta a una desgracia diciendo que está muy bien y fuerte.

Lo que se critica no es una actitud positiva ni estar a favor del sufrir por sufrir, lo cuestionable es que todos nos veamos obligados a pasar por el mismo filtro. Sáinz durante toda su trayectoria profesional y personal ha conocido y tratado personas que pueden sentir agradecimiento, o bienestar, aun cuando



están atravesando por un período grave en su vida. *"Cuando se da cabida y ubicación al dolor, el amor, el cariño y el bienestar encuentran su espacio para sentirse y expresarse."* (pág. 81)

El pensamiento de que ser positivo me hace conseguir todo o casi todo en la vida ha ido dando paso a una rabia desafiante. Esta idea ha calado en el mundo publicitario, induciendo a campañas en las que se insta a expresarse desafiante frente a las enfermedades, creyendo que así uno se cura y *"no podemos tratar de la misma manera el sufrimiento humano que la venta de un producto comercial."* (pág.82).

Estos pensamientos y su derivado comportamiento son omnipotencia procedente de la dificultad de aceptar la realidad y los límites.

### ***Sacar a la gente del área de confort, una auténtica estupidez***

El autor del libro sostiene que es más lógico proporcionar bienestar y confort que producir disconfort. Aunque la expresión de "salir de la zona de confort" viene del mundo empresarial, del que aspira al poder y se confunde dicho bienestar con pasividad o apalancamiento.

Es sabido que el *"niño que tiene y siente vínculo seguro son sus figuras de apego es el que se atreve a explorar el mundo, porque lleva consigo la seguridad emocional de que, si la necesidad del otro adviene, puede volver a pedir ayuda."* (pág. 84)

### ***Argumentos que se compran y se venden. Sentimientos y emociones que se gestionan, como si fueran empresas, papeles o dinero***

De la mercantilización de nuestra sociedad hemos extraído la expresión de "te compro o te vendo" argumentos, sentimientos o pensamientos. Pero ni los sentimientos se gestionan ni todo tiene precio ni todo es super útil.

Sáinz Bermejo expone claramente: *"Los sentimientos son para ser sentidos, lo cual no es nada fácil, cuando esto es posible, se pueden expresar y, por lo tanto, pensar y a veces se pueden comprender, no siempre."* (pág. 86)

Si buscamos una humanidad diferente debemos desvincular dinero y operativismo a ultranza de nuestra vida emocional y afectiva.

### ***La idea de que la dependencia es mala, que hay que desprenderse de todo tipo de dependencias, sin tener en cuenta que sin ella no habría vínculos afectivos***

La dependencia es inherente al ser humano, los vínculos necesitan de dependencia y, cómo consecuencia de ello, el niño se desarrollará e irá independizándose suficientemente. *"Sin dependencia no hay vínculos y sin vínculos nos vamos a la deriva."* (pág. 86). Desgraciadamente, la sociedad de perfil precario, cree que depender es malo, porque es contrario a la deseada autosuficiencia.

Según afirma Sáinz, incluso admitir que tenemos sentimientos como los celos, la envidia, o la vergüenza también nos produce desvalorización.

Desprendernos de todo, incluso del ego, es una lectura errónea del budismo que nos ha llegado. El ego debe de ser alimentado y cuidado para, a posteriori sea sano.

*"Querer a alguien y vincularse con la persona, comporta una cierta dosis de dependencia, y si la relación es mutua, diremos de interdependencia."* (pág. 88)

***No hay que tirar la toalla. Hay que luchar hasta el final. Y la esperanza es lo último que se pierde. Tres frases que pueden comportar un sufrimiento innecesario***

Por último, otro de los mantras que nos repiten es el de que tirar la toalla, rendirse, es ser cobarde y frágil. Si aceptamos que somos vulnerables renunciamos a la omnipotencia y *tirar la toalla* puede tener la lectura de acabar con el dolor innecesario. Si mantenemos la esperanza a toda costa puede llegar a ser una tortura.

### Capítulo 6. Narcisismos y autoestimas

Se inicia el capítulo con el símil del Colesterol HDL o "bueno" y el LDL o "malo" para explicar que ambos son necesarios para el cuerpo humano, al igual que el narcisismo y la autoestima.

El narcisismo en sí mismo es un estado necesario por el que pasamos los seres humanos en un momento inicial de nuestras vidas. Éste es deseable. Puede convertirse en patológico si las experiencias relacionales y afectivas son dañinas. Si así fuera, de ser una defensa adaptativa podría pasar a una estructura de la personalidad.

Se sostiene que es necesaria una cierta dosis de narcisismo, así como una cierta dosis de agresividad. Autoestima y narcisismo se regulan mutuamente buscando un equilibrio.

Lo saludable es que el ser humano sienta que es importante para alguien y que se muestra alegre por nuestra existencia. La experiencia de que el niño se sienta bien recibido nutre el narcisismo (bueno).

Por otro lado, la autoestima se refiere al amor y aceptación que uno tiene de sí mismo, uno reconoce su potencial y al mismo tiempo su fragilidad. Se acepta que necesita de los demás (dar y recibir su amor). A la vez la autoestima sabe que no se logra todo, pero sí se puede mejorar: *"sabe que es finito y limitado, pero a pesar de ello se puede permitir ser dueño de sí mismo y vivir la vida en primera persona."* (pág. 92)

El narcisismo patológico, según plantea Sáinz Bermejo, proviene de la carencia afectiva.

Los déficits en la vinculación tanto por exceso como por defecto desencadenan la construcción de una coraza narcisística. Al contrario que el bebé bien cuidado que tiende a desarrollar unas defensas sanas y adaptativas.

Las carencias afectivas suelen generar una base melancólica, una suerte de tristeza esencial, o también, esta misma insuficiencia podría fomentar un tipo de personalidad narcisista y/o esquizoide. El ser humano carenciado y mal querido que desarrolla defensas esquizoides dispone de vínculos afectivos muy débiles, ya que no le aportan nada o son peligrosos.

Se describe otra forma psicopatológica que puede emerger en determinados momentos, la base psicótica. Se da en personas "capaces y exitosas" que parecen ser sostenidas frágilmente y que en un momento dado en el que algo falla, sale a la superficie esta base psicótica, fuera de la realidad, y que no tiene que ver con un exceso de ambición o descontrol.

Se abordan también los conceptos de sociopático o psicopático y lo perverso. Es narcisista el psicopático y perverso, pero no todos los narcisistas son psicópatas ni perversos. El psicópata busca el provecho personal (económico, poder, ...) Y aunque conoce bien las consecuencias de sus actos, no tiene escrúpulos en llevarlos a cabo. Generalmente no sienten culpa o remordimientos, por lo que, en la mayoría de los casos, tampoco habrá arrepentimiento ni vergüenza por el daño causado a otros. En el extremo del narcisista estaría el perverso que hace daño dado que obtiene placer en la humillación y el dolor de los otros. Le aporta grandiosidad porque proyecta su sentimiento de pequeñez.

La persona narcisista no puede amar, tampoco a él mismo, a él se idolatra. No puede reconocer sus errores porque no posee la fortaleza necesaria para aceptar su dependencia e inseguridad. No admite sus límites. También puede distorsionar cognitivamente la realidad en su supuesta grandeza. Desgraciadamente, el narcisismo está muy presente en los individuos y colectivos de nuestra sociedad. Este individuo puede triunfar en la sociedad de perfil emocional bajo.

### Capítulo 7. Las necesidades psicoemocionales del niño y de sus cuidadores

En opinión de Sáinz Bermejo los niños no necesitan que sus padres sean inteligentes, lo que sí necesitan es que les cuiden con disponibilidad, continuidad y admitiendo sus errores.

Apoyándose en la obra de Winnicott (1949) sobre el cuerpo y la psique, el autor nos plantea que la salud mental se relaciona con "*la capacidad de integrar las emociones dentro de la experiencia corporal y a la vez permitir el desarrollo de una mente capaz de llevar a cabo dicha integración*". (pág. 99)

El cuerpo del bebe recibe los cuidados de forma continuada, surgen las emociones que se expresan, el cuidador da sentido a lo que experimenta el niño. El sentimiento surge de la emoción vinculada a una experiencia en relación. La figura cuidadora brinda su función mental mientras que el nuevo ser va construyendo la suya. La salud mental se cimienta en cómo la figura cuidadora se adapta a las necesidades de la criatura. Habrá un momento que el ambiente fallará y el bebé deberá tolerar esta frustración.

Las patologías como las obsesivas, paranoides, narcisistas, o el trastorno límite funcionan con un pensamiento concreto, desconectado de la emocionalidad.

Las capacidades intelectuales son necesarias, pero en exceso entorpecen el buen desarrollo. Debe haber una mezcla de cognición, emoción, sentimiento dentro de una relación. La psicoterapia debería enfocarse teniendo en cuenta todos estos factores, no solo el cognitivo.

El entorno favorable para el niño es de cuidado y protección y dependencia para progresivamente ir siendo más autosuficiente. Según Winnicott, la madre (o principal figura cuidadora) debe ser *suficientemente buena*, sin la exigencia de la perfección, y adaptarse a las necesidades del bebé.

Más adelante se va creando el *Self Object* (Kohut) que es todo aquello que los cuidadores hacen por y con el niño (amar y cuidar) y que se incorpora dentro de su mundo interno, como si fuera algo generado por él.

El adulto se adapta al bebé, pero, inevitablemente, se dan fallas ambientales ya que el entorno (cuidador) no puede satisfacer todo lo requerido. El niño para defenderse crea un *falso self*, que a la vez es prestado por este entorno: "*Te proporciono las herramientas necesarias para que puedas defenderte de las fallas que comentemos en la tarea de cuidarte.*" (pág. 104). Si todo va bien en el desarrollo y los vínculos, el *falso self* estará suficientemente conectado con el *verdadero*.

### Capítulo 8. La importancia de la vinculación afectiva. La calidez de los vínculos

En los años 50 John Bolbwy recibió el encargo de la OMS de investigar los factores que relacionaban la salud mental con los cuidados en la infancia. De esta forma, conceptualizó la importancia del vínculo en la construcción de la identidad.

Actualmente no hay duda en que un factor importante de salud mental está relacionado con los vínculos que ha tenido el niño, así como otros factores. Dichos vínculos también pueden ser dañados y arrastrar su impacto en las relaciones posteriores. Los vínculos necesitan de una dependencia saludable, lo contrario es una falsa independencia o una dependencia pegajosa o adictiva.

En la relación cuidador principal-bebé se da una interdependencia. Así como la pérdida de un hijo para una madre es una experiencia difícilísima. La separación o falta de una madre para su hijo tiene consecuencias muy importantes en su salud mental.

Nuestro autor opina que para la sociedad de perfil emocional bajo la dependencia está mal entendida, por ello se rechaza. Se cree que hay que estimular la independencia total del niño a corta edad para que esté más preparado para el mundo agresivo y hostil. Pero es todo lo contrario, "*para que una criatura desarrolle todas sus capacidades autónomas y pueda ser independiente en algunas áreas, primero necesita de unos cimientos que le den seguridad.*"

Este niño es el que "*podrá ser capaz de atreverse a buscar nuevas experiencias.*" (pág. 107)

A continuación, se describen los diferentes tipos de vínculos del niño y sus cuidadores (J. Bolbwy y M. Ainsworth, 1969). Para más extensión sobre el tema el libro del mismo autor y otros *Relaciones, vivencias y psicopatología*, de 2013, Talarn, Sáinz y Rigat, ofrece más información.

En vínculo seguro es una experiencia continuada de *holding* provisto por la figura cuidadora principal. Si más adelante esta experiencia se completa con las palabras se dará la comprensión de lo emocional y lo mental (Winnicott, 1949; Sáinz, 2017)

En el vínculo inseguro el niño experimenta la angustia continuadamente y no tiene el sostén necesario. Una parte es constitucional del niño y gran parte depende del adulto cuidador, que entienden y se adaptan o no a éste.

En el vínculo inseguro ambivalente-ansioso el niño desconfía de la relación con sus cuidadores. No tiene antecedente de ser calmado en su angustia. Sáinz entiende y traduce muy claramente lo que

puede sentir el niño: *"Cuando te necesito para poder tranquilizarme, a veces estás demasiado nervioso y aún me altero más. Cuando te marchas, no sé si volverás pronto. Ante la duda de si me asistirás o no en mi desesperación, tampoco llego a saber si estoy mejor contigo que sin ti."* (pág.110)

En el vínculo inseguro evitativo el niño no parece tener ansiedad por la separación. Éste, indefenso porque ha aprendido que la madre no está cuando él la necesita, ya no la espera.

Este nivel de relación podría encajar en el individuo de perfil emocional bajo, aunque entraña un gran peligro, ya que si se evita el componente afectivo de las relaciones podría suponer un factor a tener en cuenta en una base esquizoide o autística.

### ***Filobatismo: hipersociabilidad. Habilidades sociales sin vinculación afectiva***

Otro autor relacional, Balint, aportó los conceptos de "filobatismo" y "ocnofilia" que Sáinz presenta para poder comprender mejor las relaciones interpersonales.

La ocnofilia nos hace sentir seguros en una relación cercana y es necesaria para establecer un vínculo sólido. Pero no todas las relaciones han de ser tan consistentes, sinó estamos atrapados. Para ello necesitamos también expandirnos con otras relaciones no tan comprometidas, son otras de interacción más superficial (filobáticas).

Así pues, ambos tipos de relación son necesarios y complementarios: *"Sin relación no puede haber crecimiento emocional sano, pero ha de poderse combinar con la necesidad de establecer interacciones no vinculares, que no estén sometidas a vivir duelos difíciles."* (pág. 112)

El autor transmite que los duelos generan dolor, y que para las personas que viven en su infancia un apego seguro, posiblemente, la vida y las pérdidas no sean tan duras.

En el vínculo afectivo habita el cariño, la ternura, el amor, aunque también frustración y contradicción. Las relaciones no explican todo, pero sin ellas no podríamos explicar casi nada.

## **Capítulo 9. Duelo, separación, pérdida, carencia y trauma**

### ***Duelo***

El duelo se vincula a la pérdida porque las personas perdemos algo que sentimos que es nuestro. Puede tratarse de cosas, personas, lugares, ilusiones o expectativas. Cuando perdemos ese algo, al mismo tiempo, perdemos algo de nosotros mismos, algo de nuestro interior. Por otro lado, también se queda algo, el recuerdo y la vivencia. Según afirma Sáinz Bermejo las experiencias relacionales pueden quedarse dentro, formando parte nuestra.

Si no tuviéramos nada, no habría nada que perder y no habría duelo. Como se ha ido diciendo durante el escrito.

### ***Separación y pérdida***

*"La separación pone a prueba el vínculo y los lazos afectivos entre las personas."* (pág. 117). Sentimos miedo ante la posible pérdida y la separación nos pone en contacto con esa idea. Es un miedo primitivo

ya que el exterior era un lugar peligroso y hostil para nuestros antepasados. La necesidad del otro y la sensación de fragilidad aparecen en la separación.

Compartimos la tierra y si no estuviéramos con otros seres humanos no existiríamos, si estuviéramos solos, seríamos otra cosa diferente. La soledad nos pone en relación con nosotros mismos. Aunque en esencia, nuestra predisposición biológica nos dirige hacia la relación y el vínculo.

La angustia de separación es una señal primitiva que se despierta porque el bebé necesita del cuidado de los demás. Cuando la oscuridad aparece se conecta el miedo a lo que no puedo ver, a la posibilidad de que el otro ni esté: "*siente el temor de perder la seguridad de que el ser humano que necesita ya no va a volver, y se ha ido para siempre.*" (pág. 121)

En otro sentido del ver y el mirar, podemos mirarnos hacia adentro, y tenemos la capacidad de entender lo que nos sucede conectando las emociones, los sentimientos con las vivencias. Esta capacidad se trabaja en la terapia psicoanalítica.

### ***Carencias afectivas y resiliencia***

La reacción de los niños que han padecido maltrato, negligencias o agresiones es muy variada, aunque no les libra de la herida. Pese a ello, hay personas que pueden transformar el mal recibido en algo que les hace evolucionar. A este concepto se le llama resiliencia, ahora bien, Sáinz nos advierte que no debemos abusar de esta concepción. El ser humano puede disponer de esta capacidad de transformarse y adaptarse a situaciones adversas, no obstante, sufrir daño no es positivo, aún siendo resiliente. La resiliencia se relaciona con la flexibilidad mental y física.

Frecuentemente se relaciona un niño que se muestra resiliente con al menos alguna relación suficientemente buena en su infancia. "*La capacidad para la resiliencia puede tener componentes biológicos, ..., pero la puesta en marcha suele depender de alguna experiencia relacional, ... de un vínculo con cierta calidad afectiva.*" (pág. 122)

Sáinz destaca otro gran estudio de la infancia maltratada, René Spitz. Éste describió tres momentos importantes en el desarrollo del niño.

En primer lugar, *la sonrisa de la madre*, que atrae al niño hacia su madre. Winnicott, más adelante, daría un paso más con el *rostro de la madre*, espejo de él mismo.

En segundo lugar, *la angustia del octavo mes*, que se trata de la reacción de angustia que muestra el bebé delante de los extraños.

Y, en tercer lugar, "*la aparición de la palabra No*" en la que el niño, frustrado ante el límite, también empieza a comunicarse utilizando el *no* con el adulto cuidador.

Asimismo, Spitz investigó a niños privados de cuidados afectivos. Las observaciones después del abandono afectivo nos muestran que el niño que al principio protesta con energía (primer mes) luego se va apagando su expresión comunicativa, hasta que en el tercer mes las muestras son desvitalizadas

y se desconecta de las relaciones con los demás. Esto demostró que las carencias afectivas en la infancia son una forma de maltrato.

Dichas carencias pueden llevar a problemas que se arraigan en la personalidad, pudiendo constituirse como un trastorno de la personalidad. Tal y como Sáinz afirma, "*las carencias y las agresiones vividas en la infancia forman parte del self de una forma permanente. El devenir que tendrán a lo largo de la vida dependerá de las vivencias que se vayan desplegando y de otras capacidades personales que el sujeto vaya desarrollando.*" (pág. 126)

### **Trauma**

La línea entre carencia y trauma es muy fina, por ejemplo, un niño que ha sido desatendido emocionalmente de forma continuada se le considera carenciado.

Según Winnicott, el trauma también existe cuando algo que debería haber sucedido, no acontece. En este caso no se habla de trauma porque no aparece el factor disruptivo que se le atribuye.

Sáinz (2017) presenta la idea de que el trauma es algo que existía anteriormente y que queda roto, imaginemos un trauma físico. En el trauma emocional, igualmente, se quebranta en el individuo algo de su vivencia relacional.

La esencia del trauma, según R. Stolorow y G. Atwood (1992), es algo insoportable, se desregula el niño con su entorno y pierde la confianza. En este sentido es muy importante como reacciona el entorno inmediato a su trauma. S. Ferenczi (1932) ya advirtió que el verdadero trauma no solo es por el trauma vivido sino porque el adulto que le escucha su vivencia, de crédito y valide su experiencia traumática.

La carencia es falta, algo que no se ha construido y ha sido dañado. En cambio, en el conflicto, se supone que las necesidades básicas han sido cubiertas, pero han aparecido dificultades, desajustes en la relación interpersonal.

Las fallas de una situación traumática producen discontinuidad existencial, algo que te puede conectar. Winnicott aportó el concepto de *miedo al derrumbe* que es la ansiedad que tiene la persona a vivir un derrumbe, pero en realidad no sabe que ya lo ha vivido.

P. Bromberg (2011) plantea *el trauma relacional* y D. Stern (2018) *la experiencia no formulada*. Estos conceptos nos acercan a la idea de que hay traumas tempranos que se quedan en la persona, no obstante, no estarán disponibles en la conciencia de la persona. Tal y como las neurociencias están mostrando la teoría, las estructuras cerebrales del niño pequeño no están preparadas para registrarlos en la memoria explícita, pero quedan grabados en la implícita, incluso de forma corporal.

En la misma línea, M. Khan en 1964 ya habló del *trauma acumulativo* como experiencias nocivas no obvias y continuadas durante la etapa infantil temprana.

Por otro lado, M. Crastopol (2019) nos presenta el *microtrauma*, que es el trauma que se da en la cotidianidad y pasa desapercibido, sin embargo, genera un impacto intenso en el individuo.

Para acabar este capítulo, el autor del libro nos transmite que los pacientes traumatizados suelen tener temor a que revivir el trauma les cause más dolor que alivio. El psicoanálisis relacional trabaja con el paciente progresivamente sus experiencias para que *"puedan ser sentidas, pensadas y reubicadas de nuevo."* (pág. 130)

### Capítulo 10. Duelos evolutivos

El cambio conlleva cierta pérdida, aunque también aporta beneficios.

Hay personas que pueden cambiar, viven el cambio como una amenaza, con gran miedo, haciendo tambalear la base de nuestra identidad.

El nacimiento ya representa un gran cambio de estado. Y durante la vida se seguirán dando sucesivamente duelos evolutivos.

Los cuidadores principales del niño proveen de alimento y afecto de forma continuada. Al mismo tiempo aparecerán experiencias de separación y encuentro. *"Estamos continuamente sumergidos en momentos de encuentro, desencuentros y reencuentros"*.

Dentro de esta etapa el narcisismo va transformándose en autoestima *"de su máxima expresión al nacer, pasar por momentos álgidos durante la infancia y especialmente en la adolescencia, para ir asentándose de una forma más saludable en la adultez."* (pág. 133). Estos conceptos referidos pueden mejorar o empeorar con la edad.

Sáinz Bermejo nos plantea que haber vivido de una vida plena es utópico, que podemos tener la sensación de satisfacción, de alegrías, de haber amado, de sentirnos agradecidos, de haber aprendido.

#### **Los duelos evolutivos en la adolescencia**

La adolescencia tiene valor en sí misma. En esta etapa en la que la persona pierde el caparazón que la protegía (metáfora de F. Doltó, 1992), convergen diferentes factores que se dan durante toda la vida. El narcisismo y la autoestima están a prueba. Todo está en un nivel de intensidad muy alto. Su cuerpo, la moda, la sociedad que lo empuja a tomar decisiones. El adolescente pierde la dependencia infantil, con el peligro de que, si no la han vivido de forma saludable, pueden aparecer decisiones desequilibradas (independientes de golpe o dependencias sustitutorias). Por otro lado, también tienen un gran temor a no ser aceptados o comprendidos.

Más frecuente de lo que pensamos, se pueden poner en contacto con la muerte de diferentes maneras: ayudando a personas vulnerables o poniéndose ellos en peligro. Citando a F. Doltó: *"el adolescente siente que está muriendo como niño, a la vez que renace hacia otra identidad como adulto. El miedo a morir y a que mueran sus seres queridos se da al mismo tiempo que un cierto desafío ante la muerte"*. (pág. 136)

El adolescente se encuentra entre grandes contradicciones, sentirse capaz e impotente o querer cambiar el mundo y sentirse incapaz de una nimiedad.



*"El adolescente con sus contradicciones, con sus intentos de llevar a cabo acciones, con sus desafíos, con sus impotencias, idealizaciones, frustraciones y con su deseo de amar la vida y no ser vencida por ella, nos representa todos nosotros, tengas la edad que tengas."* (pág. 138).

El duelo evolutivo es consustancial a la vida, pero el duelo disruptivo no. En este último, la intensidad del golpe emocional es difícil de soportar. Este duelo se da en plural porque pierdes otras muchas cosas además de la persona y mueven otros cambios. Elaborar un duelo de estas características requerirá un gran esfuerzo emocional, intenso estrés y un tiempo considerable.

### Capítulo 11. La elaboración de los duelos

Mientras vivimos elaboramos la propia vida y no es fácil ni está libre de angustias y frustraciones, aunque también de alegrías e ilusiones. La elaboración del duelo también se irá dando mientras se viven otras circunstancias, ya que la vida no se puede parar.

Sáinz cita a Mèlich (2012) que afirma que los duelos no se podrán elaborar del todo porque no controlamos la memoria y ésta, sin avisar, nos puede traer lo ausente y añorado. Nuestro autor añade que, pese a ello, tampoco podríamos elaborar el duelo sin memoria conectada con lo emocional.

El duelo impacta con fuerza en toda la persona que lo vive. Y el duelo disruptivo además lo hace en la cotidianidad y fragiliza al ser. Si la persona sabe de su fragilidad se podrá flexibilizar.

F. Sáinz favorece que sus pacientes puedan conversar con él sobre dicha vulnerabilidad, sobre las frustraciones, sobre lo inevitable, mientras se va desarrollando tolerancia y capacidad para sostenerse. En la relación terapéutica y en otras relaciones, es importante la confianza que deposita el paciente en el terapeuta. Que éste crea en que las personas nos desean bien y nos pueden cuidar bien, se asienta en el vínculo que el paciente un día estableció con sus cuidadores principales, así como en las experiencias que ha ido viviendo posteriormente. El terapeuta ofrece acompañar con la fuerza del vínculo.

En un duelo disruptivo el individuo se pone en contacto con lo más primario, por lo tanto, si ha vivido en su edad temprana unos cuidados de personas confiables y con capacidad de amar, probablemente será capaz de activar capacidades más saludables.

Se cita a Freud (1915) para apuntar que el duelo no sólo se refiere a la pérdida de un ser querido, sino que también a la pérdida de una situación, un ideal, de trabajo o salud.

Lo frecuente es referirse a la pérdida de algo del pasado que ya no está, si bien hay otro duelo que alude a lo que no ya podrá suceder en un futuro como estaba previsto. Sáinz (2014) utiliza las bellas canciones de Joan Manuel Serrat para describirlo: *"No hay nada más bello que lo que nunca he tenido, nada más amado que lo que perdí."*

Tizón en 2013 define el proceso de duelo como un *"conjunto de representaciones mentales que acompañan y siguen a la pérdida de un objeto de amor o de apego. Los sentimientos, emociones, estados mentales y cognitivos, fantasías, ansiedades, defensas que se dan a partir de la pérdida."* (pág. 144). Y Sáinz añade que al ser pérdida de algo interno y algo externo, el duelo será siempre en plural.

Cuando se habla de *proceso* se aplica a algo que está en movimiento y que necesita un tiempo y un espacio. No se trata de un camino lineal, si acaso, circular o espiral. Según apunta el autor, la persona se mueve de adelante hacia atrás, se estanca y vuelve a empezar. Este hecho puede no ser entendido en la sociedad de perfil emocional precario, acostumbrado a la lógica y a los planes económicos. Necesitaremos tiempo y experiencia emocional para empezar a vivir sin lo que hemos perdido.

A pesar de que los humanos no somos iguales, se describen algunas fases comunes en el proceso de duelo. Bowlby (1961, 1980) expuso cuatro fases y E. Kübler-Ross cinco (1969). Sáinz Bermejo aclara que las etapas son acertadas en el contenido, pero la temporalidad no se observa en la clínica como algo rígido, puesto que se puede pasar de fase o estar en varias a la vez.

En el duelo disruptivo pueden quedar afectadas todas las áreas del sujeto como lo orgánico, psicológico, cognitivo...etc. Y emociones como la rabia, el vacío o la confusión se adueñan de la persona.

La persona en duelo se confronta con la evidencia de la pérdida, siendo esta sensación la que abre el proceso de elaboración del duelo.

Bowlby propuso cuatro fases: Fase de embotamiento de la sensibilidad, fase de anhelo y búsqueda de la figura perdida, fase de desorganización y esperanza y fase de reorganización. Van desde el sentimiento de no poder aceptar lo que ha sucedido como real, progresivamente se va haciendo más ausente la figura perdida y aparecen más sentimientos de desesperanza y soledad, hasta que con el tiempo la persona se acostumbra a vivir sin el otro.

Las cinco fases de Kübler-Ross (1969) formuladas en la situación de enfermedad terminal: Negación: Tendencia a negar el diagnóstico. Buscan otras opiniones médicas.

Ira: Rabia por su situación. No se acepta que los otros puedan decir lo que siente. Frecuentemente se expresa insatisfacción por lo vivido.

Negociación: Se pide "más tiempo para vivir".

Depresión: La persona se deprime profundamente, puede necesitar aislamiento o las visitas en cuantagotas.

Aceptación: La rabia da paso a la calma frente al acontecimiento inevitable.

### **Ansiedades Confusionales**

Se puede reaccionar con confusión, dudar si lo que ha pasado es cierto o no. También hay personas que prefieren alimentar la esperanza y no saber.

### **Ansiedades persecutorias o paranoides**

Reacción en la que nos sentimos acechados. Se pregunta la persona porqué le ha pasado a ella. El dolor y desesperación eliminan todo lo bueno vivido. Puede darse que éste no quiera recibir ayuda.

### **Los sentimientos. Culpa, vergüenza y gratitud**

Es habitual que aparezca la culpa ante la pérdida de un ser querido. Depende del tipo y la intensidad de ésta. Es una sensación de haber causado perjuicio, sin intención, o con nuestra imaginación. O puede darse que sí haya alguna conexión entre la muerte y la persona que ha perdido, con lo que la culpa es más intensa.

La perspectiva de Sáinz es que toda culpa debe ser tratada con respeto y dar espacio a su expresión y comprensión. Es importante verbalizarla puesto que ayuda a elaborar el duelo.

En algunos casos la culpa puede ser persecutoria y culpar a todos o a uno mismo de todo y se utiliza el castigo o el reproche que no llevan a un final.

La vergüenza nos hace creer que la exposición de nuestros afectos nos deja indefensos y frágiles. Escondemos nuestros sentimientos porque nos sentimos mal frente a la mirada de los demás. De la misma forma que podemos tener miedo a derrumbarnos.

Más adelante si todo va bien, en la elaboración del duelo aparecerá el sentimiento de gratitud, dar valor a lo perdido y a recibir lo bueno. Puede aparecer alegría por los que sí están presentes.

No se trata de resolver todos los sentimientos que aparezcan sino de darles espacio para sentirlos y pensarlos. Del mismo modo que cuando se produce un duelo pueden salir a flote otros anteriores que no estaban del todo elaborados.

*"La elaboración del duelo no termina nunca del todo... Se llega...cuando la persona puede seguir viviendo a pesar del dolor de la pérdida, ahora más disminuido y llevadero. Cuando el recuerdo no irrumpe dañando la cotidianidad, sino que forma parte de uno mismo."* (pág. 153)

## Capítulo 12. Otras emociones y sentimientos en los duelos

Sáinz Bermejo introduce este capítulo presentando la investigación que llevó a cabo Paul Ekman en 1960 sobre las emociones. En 1972 llega a la conclusión que, si bien los humanos tienen culturas diferentes, la humanidad comparte una misma capacidad de sentir. Éste determinó unas emociones básicas con las cuales venimos equipados biológicamente: la alegría, la pena, el miedo, la rabia, el asco y la sorpresa.

La emoción es la expresión más biológica, inherente al cuerpo. La relación vendría a poner en marcha y modular la emoción que el sujeto tiene.

En otro orden, los sentimientos serían más complejos ya que se desarrollan, se modulan y se transforman en la experiencia relacional con el otro. A través de la experiencia continuada de cuidados con el adulto cuidador las emociones se irán convirtiendo en sentimientos.

Sáinz nos advierte que los sentimientos no son gestionados ni resueltos, deben ser sentidos. *"No es más sano el que no tiene celos, envidias o prejuicios; egoísmos y frustraciones, es más sana la persona que es capaz de darse cuenta de estos sentimientos cuando los siente."* (pág. 158)

En la situación de duelo podemos vivir diferentes emociones, sentimientos y fantasías.

### **Nostalgia**

Es un sentimiento que se asemeja a la tristeza pero que tiene el componente de algo bueno que hemos tenido y disfrutado. Echamos de menos la ausencia de alguien. *La ausencia da sentido a la presencia.* En esta línea, Winnicott nos trajo la idea de sentir la presencia en la ausencia. Cuando el niño se siente acompañado de su cuidador principal a la vez que éste le deja espacio para sentirse a solas desarrollando esta capacidad.

En la sociedad de perfil emocional bajo se tiende a creer que la nostalgia es de débiles.

### **Vacío**

En la música son tan importantes los silencios entre notas como las notas en sí. La oscuridad es tan significativa como la luz. Así como, *"si no existiera el vacío, no podría desarrollarse la vida."* (pág. 160)

En la cultura occidental no estamos tan familiarizados con el silencio, el vacío o la quietud. Tendemos a llenar el espacio con cosas y acciones. Tal es así que cuando muere un ser querido se suele recomendar que haga cosas, que se distraiga. Pero la persona nos ha dejado un vacío y es necesario sentir algo de ello durante el duelo. Tal experiencia de vacío puede llegar a ser muy dolorosa: *"Este vacío se puede llenar de dolor y de malestar, pero puede servir como el espacio necesario del que partirá la elaboración del proceso de duelo."* (pág. 161)

### **Pena y aflicción**

La pena es utilizada como sinónimo de tristeza y puede llegar a ser un sentimiento inseparable durante el duelo. Igualmente es una experiencia emocional necesaria para conectar con nuestro interior y exterior. Frecuentemente esta relacionada con la empatía.

La expresión *penar el duelo* hace referencia a contactar con la tristeza para poder ir soltándonos lo suficiente de ella.

La pena que es amargura se la llama aflicción. Según Armengol, la pena puede coexistir con la alegría, pero la amargura no, siempre trae consigo dolor.

Cuando expresamos la tristeza podemos llorar que nos prepara para lo venidero, que moviliza a las demás personas que mitiga el dolor y libera hormonas que contribuyen a dar tranquilidad.

### **La ira**

La agresividad fundamentalmente es una respuesta a la frustración o a la privación.

La rabia suele ser una reacción natural en el proceso de duelo, dirigido hacia nosotros mismos o hacia el exterior. Dicha forma de agresividad es una reacción que sirve como defensa útil. No cuando se acumula y llega a ser destructiva. Dicho enfado puede ser generado por el sentimiento de abandono, impotencia o fragilidad.

En algunos casos nos encontramos que la rabia sea la otra cara de la depresión. O que el enojo se dirija a uno mismo, se convierta en amargura y busque un culpable y una venganza de su dolor.

En nuestra sociedad este sentimiento se está usando para luchar contra las enfermedades, lo cual evita la conexión con las emociones y sentimientos.

### ***Vulnerabilidad e impotencia***

Dentro del mundo animal somos los seres que nacemos más vulnerables e inmaduros y estamos expuestos a infinidad de peligros, el primero el parto.

Actualmente pueden sobrevivir bebés prematuros a los cuales se les aplica el *método canguro* porque se sabe de la importancia vital del vínculo afectivo en estos momentos y en otros.

Somos seres muy indefensos, vulnerables y muy necesitados, y son los duelos que nos lo recuerdan. La enfermedad, el accidente, la vejez nos hace conscientes de nuestra fragilidad.

### ***Sentimiento de injusticia y de no reconocimiento***

Sáinz nos recuerda que el mal también se puede instalar en nuestra mente, al igual que las buenas experiencias. El sentimiento de injusticia produce un impacto psicológico importante. En la infancia nos puede afectar mucho ser tratados de forma inmerecida, o no ser entendidos en nuestras intenciones, o ser culpados de algo que no hemos hecho. Subrayar dentro de estos sentimientos que una de las experiencias que pueden causar más herida es que nuestro agravio o daño no sea reconocido. El hecho es en sí mismo traumático, pero lo convierte en doble trauma si no se valida por el otro.

### ***Estrategias defensivas para hacer frente al dolor emocional. Un derecho personal***

El autor del libro afirma que los mecanismos de defensa son "*un derecho personal*" (Sainz, 2017).

En la situación de duelo u otras coyunturas muchas personas tienen miedo de mirar hacia dentro porque creen que será muy doloroso, que no lo podrán sostener, con miedo a derrumbarse. Por esta razón, es natural que la psique active los mecanismos de defensa. Éstos son una señal, no es un trastorno en sí. Tal y como Freud (1926) consideraba, la ansiedad era entendida como un signo de algo que era peligroso para la persona.

Proyección: En algunos casos culparemos fácilmente algo o a alguien. Se adjudica la causa del malestar a algo o alguien externo, así alivio la ansiedad interna.

Identificación proyectiva: Podemos dar un paso más allá y pasar nuestro dolor a otra persona y que sea esa otra que lo sienta. En el extremo puede ser consciente y premeditado.

Racionalización, intelectualización: Damos una explicación lógica que tapen el dolor emocional.

Defensa maníaca: Podemos reaccionar de forma desmesuradamente eufórica y pensar que no ha pasado nada.

Negación: Se niega con diferentes estrategias el mal sufrido. No reconocer que nos ha afectado algo, o no darse cuenta emocionalmente y sí cognitivamente.

Habitualmente, se reacciona pasando a la acción (entretenerse, viajar, cursillos). Como si ésta desviase la atención del dolor. El peligro estriba en que no quede tiempo para el pensar, pues nos alejaremos de la elaboración del duelo.

### Capítulo 13. La muerte, paradigma en el que se asientan los duelos

Abarcar la enorme complejidad del ser humano no es posible. Sin embargo, intentar comprender algunas cosas de la vida pasa por entender la muerte. Para ello el autor propone pensar, reflexionar y filosofar. Cita a Freud que dijo que alejar la muerte de nuestro vivir cotidiano nos permite estar más tranquilos, por el contrario, esconder o tapar lo que nos produce sufrimiento no es bueno ni desaparece, al revés se repite.

La propuesta de Sáinz es pensar en relación para poder ir abordando la muerte y el dolor, en contraposición a los cursillos rápidos, tan en boga. La ciencia contemporánea y el estudio del cerebro es útil para problemas concretos y solucionar fenomenologías.

Se analiza si la muerte es un mal o un bien. Citando a Armengol (1997) se refiere a que ésta es siempre inoportuna. Sin embargo, dependiendo del momento o situación puede ser deseada.

En la mayoría de las ocasiones, cuando muere un ser querido conectamos con la muerte. No la vemos tan lejana como cuando se trata de alguien lejano o el escuchado "todos moriremos en algún momento".

La educación es muy importante en tanto que nos ayuda, o no, a hablar de ello. Es cuando la experimentamos que se hace real. "*Probablemente, el dolor del duelo de la muerte tiene que ver con el amor y los vínculos afectivos que mantenemos con las personas que tememos perder.*" (pág. 175). Se hace referencia a Erikson que ya hace años (1950) nos transmite que, si los padres no temen a la muerte, los hijos no temerán a la vida.

La defensa natural es situar la muerte suficientemente lejos, pero si el miedo coloniza nuestra vida es que la protección natural no ha funcionado.

Sáinz cita a Epicuro o Séneca que nos hablan de una muerte que nos libera del dolor. O Montaigne y Cicerón que creen que el dolor ante la muerte proviene en muchos casos del dolor de perder a los seres queridos y ellos a nosotros.

En otro extremo está el que vive la vida como una agonía, o un sufrimiento, para el que la muerte puede ser su alivio.

Sáinz nos sigue aportando teorías filosóficas como Sartre que afirma que la muerte también es una muerte del ego, así que no experimentamos nada, sino que la mortalidad nos viene por la experiencia de la muerte de los otros.

En cualquier caso, la muerte de un ser querido nos remueve, dependiendo de las circunstancias que envuelvan a ésta.

Inevitablemente, la vida sigue para los que quedan vivos, y Sáinz cree que esto reafirma su sentimiento vital.

#### Capítulo 14. Budismo y duelo

No se puede forzar a nadie a tranquilizar la mente, ni que tenga un pensamiento positivo, ni decirle lo que tiene que hacer, coartando su espontaneidad. Presionar, exigir a alguien a que sea positivo o que piense o sienta de una forma determinada provoca mayoritariamente que aumente el sufrimiento y la impotencia. Y por supuesto, no tiene sentido forzarla a luchar para curarse.

Según las enseñanzas budistas, sentir el dolor, no evitarlo nos permite poderlo pensar y no significa por ello que busquemos el sufrimiento.

Nuestra fragilidad y la incertidumbre nos puede llevar a buscar ideas seguras, aunque el problema, citando a Armengol (2018) es que queden inamovibles y fijadas en nuestra mente con el peligro de que sean imposibles de flexibilizar.

Para Sáinz el budismo transmite una mirada hacia el frente del sufrimiento. Siendo necesario diferenciar el que es inevitable del que es innecesario. Así pues, es preciso sentir las alegrías tanto como las tristezas e integrarlas en el mismo self. Epstein (2017) afirma que es más importante aprender a relacionarse con nuestros traumas que encontrarles el origen. Continúa diciendo que, aunque tenemos tendencia a apartar los sentimientos que nos alteran, "*si perdemos el miedo a sentir lo desagradable, lo hacemos también para sentir lo agradable*" (pág. 186). Sáinz remarca que lo importante es poder permitirse sentir la experiencia.

En su quehacer clínico Sáinz (2017) no prioriza la interpretación para emerger el inconsciente, sino, como Winnicott (1971) expresa, para mostrar al paciente las limitaciones de nuestra propia comprensión.

Según Armengol, los seres humanos esperamos demasiado del mundo y de la vida. Es aconsejable esperar poco, no en el sentido pesimista, sino en creer que somos grandiosos o magníficos.

Encontraremos la serenidad despojándonos de las expectativas excesivas. El taoísmo sugiere que hay tres principios básicos que debemos cultivar: la humildad, la moderación y la compasión. "*Aprender a quererse es hacer el duelo de que la felicidad vendrá dada por los bienes materiales que consigamos y por la acumulación de riqueza que tengamos.*" (pág. Pág. 188)

#### Capítulo 15. Creatividad, experiencias transicionales y duelo

Apoyado en Winnicott, Sáinz abre este capítulo manifestando que la comprensión de los fenómenos humanos y su expresión no es patrimonio exclusivo de los profesionales de la salud mental, sino que pertenece a cualquier persona creativa. Dicha creatividad forma parte del sentir.

El escribir, comenta Sáinz Bermejo, tiene que ver con el pensar. De la misma manera que paciente y terapeuta escriben su historia relacional durante la experiencia terapéutica sin un guión precedente.

Sáinz se pregunta: "*¿Cómo podríamos vivir con cierta tranquilidad sabiendo que somos perecederos y finitos, si no fuera por la capacidad de simbolizar y echarle creatividad a la vida?*" (pág. 191)

Según lo que formuló Winnicott (1971), entre madre y bebé se abre desde el nacimiento un espacio para el juego (espontáneo e intersubjetivo). Se darán entre ellos las experiencias transicionales y el bebé irá creando su identidad. En los primeros momentos, éste cree que crea el mundo y de sus cuidadores, aunque poco a poco va diferenciando su yo de lo que no es yo (no-yo).

Otra gran idea que nos aportó es que la "*creatividad es la capacidad de sentirse vivo, y cada ser tiene su manera particular de sentirlo.*" (pág. 193).

Cuando un duelo irrumpe en nuestras vidas el sufrimiento se apodera de nuestras vidas siendo el dolor físico y psíquico. Dicho impacto emocional moviliza lo peor y lo mejor. A partir de ahí se puede encontrar, descubrir y crear como argumenta Winnicott.

La psicoterapia y otras terapias (arteterapia, danza-movimiento-terapia, musicoterapia...) procuran construirse sobre la creatividad, así como también a libertad y espontaneidad del individuo.

Las experiencias transicionales que vive el niño con su figura cuidadora lo predisponen a validar sus experiencias interiores. De esta forma es como despliega su autenticidad, su verdadero self. Y la creatividad y el jugar promueven el desarrollo del verdadero self.

Cuando el duelo disruptivo o trauma están minando a la persona, la disociación permite fragmentar el self para protegerse. En estos momentos tan delicados disociar (sanamente) puede ayudar a sobrevivir. Aunque si el trauma daña demasiado puede afectar gravemente el mundo experiencial de la persona.

Aunque puede darse que después de un gran duelo haya individuos que creen alguna obra magnífica, siendo terapéutico para ellos. En opinión del autor, el dolor mueve aspectos sanos del ser que pueden elaborar dicho duelo.

Por otro lado, la mente, lo intelectual, es importante para entender lo que se vive, si bien para el desarrollo de lo creativo debe ocupar poco espacio.

En el psicoanálisis clásico se utiliza el insight para provocar el cambio, no obstante, desde el psicoanálisis relacional es más importante el conocimiento de la experiencia emocional para transformar su vivencia.

Según Sáinz, si las experiencias transicionales no han sido suficientemente saludables lo rígido, el pensamiento concreto se apropia del verdadero self. Entonces en un duelo "*si la persona se queda encallada en lo concreto y en la hiperrealidad, el duelo no se elabora de una forma sana.*" (pág. 198). En cambio, si la persona ha vivido experiencias enriquecedoras, amor y cariño, lo vivido permanecerá en nosotros.



## Capítulo 16. Duelos complicados y no elaborados

Habitualmente, el duelo hace revivir otros duelos anteriores. Si la situación actual se complica porque evoca otras situaciones vitales que no se habían elaborado suficientemente puede dirigirse hacia la psicopatología o ser una oportunidad de trabajar aquello que no se había resuelto.

Si el duelo se dirige hacia cuadros psicopatológicos se habla de duelo patológico. Si existen circunstancias especiales que hacen más difícil el duelo, se denomina complicado.

Durante el proceso de duelo se pueden dar fenómenos o síntomas que, si quedan fijados, pueden considerarse patología (depresión, confusión, ansiedad, insomnio..).

Sáinz critica la clasificación DSM5 que pretende clasificar como psicopatológico todo lo que se de alrededor del duelo, posiblemente con la pretensión de prescribir farmacología.

Para una persona que tenga depresión un duelo disruptivo podría significar dificultades en la elaboración. Alguien con personalidad obsesiva se enfrentará a muchas dudas, pensamientos circulares y culpa. Una personalidad histriónica posiblemente utilice el dolor del propio duelo para reclamar la atención que requiere o que la sintomatología física se perpetúe. En cuanto a la personalidad esquizoide que ya se protegen del dolor afectivo, se pueden mostrar planos en la expresión del duelo. En las personalidades narcisistas el duelo puede provocar un gran movimiento de la base de su personalidad. Hay peligro de que se derrumben. En el trastorno límite de personalidad, comúnmente, el duelo desequilibra la fragilidad propia. Y, por último, en la ansiedad o expresión somática, el duelo acrecienta dichas manifestaciones.

El autor nos recomienda ser cuidadoso y cauteloso con los diagnósticos al atender a personas en proceso de duelo.

El trastorno adaptativo que describe el DSM5 puede encajar en muchos casos con el duelo ya que se trata de un factor de estrés que provoca variabilidad de síntomas.

## Capítulo 17. El duelo y la muerte en los niños

Dado que los adultos sentimos inquietud y temor a las preguntas de los niños por la muerte tendemos a evitar a hablar de ella. La sociedad lo considera inapropiado. Sin embargo, los niños están atentos a lo que pasa a su alrededor y al estado de ánimo de los adultos cuidadores, aunque no sepan cómo describirlo. Por esta razón, Sáinz recomienda no obviar su curiosidad y observación inherente.

Como *"la manera que tenemos de ver y de mirar el mundo, tiene que ver con los ojos y las miradas que nos han devuelto nuestros cuidadores desde la más tierna infancia"* y *"la identidad propia se constituye a través de la experiencia relacional con el otro"* se sugiere no negar ni ocultar el tema de la muerte a los niños. (pág.204-205)

El pensamiento mágico propio de una gran etapa del niño (hasta aprox. los 7ª) puede hacer creer que la muerte la ha provocado él por su conducta o pensamiento. Para los niños la idea de la no existencia es muy difícil de entender.

Después de este período los niños siguen preguntándose cosas y hemos de procurar contestar con autenticidad, pero protegiéndoles de la crueldad dañina.

Lo importante es que el niño sepa que la muerte afecta a todo lo vivo. También desculpabilizarlos de la muerte del otro.

Nos puede ayudar también el no utilizar eufemismos o "frases hechas" sin un sentido como "está en el cielo" o "se ha marchado".

### **Capítulo 18. Acompañar y asistir las personas en duelo. Una propuesta relacional.**

El autor del libro cita a Ávila para definir el término relacional que *"pone especial atención sobre el impacto que las relaciones humanas tienen en la génesis y dinámica de la actividad mental, configurada como una psicología bi-personal, en la que el impacto del observador sobre lo observado es continuo e inevitable."* (pág. 208)

La psicoterapia relacional no busca unívocamente curar síntomas o enfermedades, sino que pone el foco en que la persona viva mejor y que se produzcan cambios psíquicos duraderos en ésta y en sus relaciones.

Coderch (2001) prescinde de los supuestos clásicos del psicoanálisis y la psicoterapia y defiende ayudar a las personas desde una experiencia relacional nueva que integra el pasado y sin necesidad de la clásica interpretación de la transferencia.

Se destaca también el trabajo de Carlos Rodríguez Sutil con su "Manual de la antitécnica psicoanalítica Relacional" (2021).

Cuando un duelo llega a nuestras vidas *"se pone en marcha lo que somos, lo que hemos recibido, lo que hemos dado y todo aquello significativo que nos ha ido pasando hasta entonces."* (pág. 209). Efectivamente, podemos necesitar ayudar de otra(s) persona(s).

En nuestro ámbito debemos ser cuidadosos si la persona no nos pide ayuda, hay que ser respetuoso. Decir cómo debe hacer o no las cosas o sentirlas es tremendamente desconsiderado. La actitud debe ser activa y receptiva, facilitando la expresión de los sentimientos, la escucha, y el sentir y pensar conjuntamente. Fenómenos psicológicos como la culpa, el miedo o las ansiedades irán surgiendo.

Lo fundamental será proveer una experiencia relacional y emocional cocreada.

Otros programas para el duelo que se dan en nuestra sociedad se trata como si fuera algo gestionable.

Tratar a la persona que sufre, no es solucionar un problema, es un proceso de acompañamiento. Nos encargamos de ayudarle a aliviar su dolor, pero también se hace presente el nuestro como seres humanos. Las ideas-consigna como "hay salida, mejora tu autoestima, la vida continua..." no ayudan a elaborar. *"El proceso terapéutico es un encuentro sincero entre dos personas en la que al menos una está en estado de necesidad y otra está dispuesta, tiene los recursos y la disponibilidad de brindarle algunos de los cuidados que precisa"* (pág. 213)

Sáinz advierte que la práctica requiere formación, experiencia y trabajo continuado y que solo con la inteligencia no se puede tratar la persona que sufre. Opina que nuestra ayuda como psicoterapeutas es discreta, que los cambios pueden ser pequeños, pero a la vez movilizadores.

Seguidamente, el autor presenta varios casos de pérdidas (de hijos, perinatal, de la propia vida...) que describen clara y delicadamente la actitud, el trabajo y la "técnica" del psicoanalista.

Se ilustran también casos sumamente ilustrativos de otros autores colaboradores: Ingrid Ximénez de Embun, Gabriel López Campos y Roser Hurtado.

### **Capítulo 19. Algunos comentarios a frases hechas que deberíamos evitar en los procesos de duelo**

Sáinz finaliza el libro de forma original, creativa y práctica con algunas propuestas para acompañar a las personas en duelo y no herirlas con frases hechas que tenemos todos para evitar entrar en contacto con el dolor.

*"Intenta no pensar en ello, el tiempo lo cura todo, tienes que ser fuerte, no llores, porque llorar no te servirá de nada, todo ocurre por una razón..."* son un ejemplo de frases que no son adecuadas para aliviar el dolor. Por el contrario, un abrazo, darse cuenta de que no hay que dirigir los sentimientos del otro y reconocer y validar el sentimiento, serán actitudes más cercanas y facilitadoras.

### **Epílogo**

#### ***Lo profundo es el aire***

Con este sugerente título, Saïd El Kadaoui establece una metáfora entre el escultor Chillida y su visión del proceso de esculpir donde no diferencia si es el aire que da forma o a la materia y el psicoanalista Francesc Sáinz. Para El Kadaoui: *"es un científico creativo, un escultor de espacios para acoger el dolor ajeno."* (pág. 257)