

EL AMPARO EN EL DESAMPARO. EL SILENCIO QUE NOS UNE

UNA MIRADA CLÍNICA A LA RIQUEZA DE LAS DIFERENCIAS: RAZA, GÉNERO, IDIOMA, CULTURA

Ariadna Salvador

En estas páginas desarrollaré los conceptos de silencio, espacio transicional en relación a Winnicott y algunas ideas que conectan con la creatividad, el arte, el budismo y el psicoanálisis. También estará presente de forma indirecta el proceso de duelo y la conexión con las raíces. Lo ilustraré con tres casos.

Vendrá la muerte y tendrá tus ojos
esta muerte que nos acompaña
de la mañana a la noche, insomne,
sorda, como un viejo remordimiento
o un vicio absurdo. Tus ojos
serán una palabra vana,
un grito callado, un silencio.
Así los ves cada mañana
cuando te inclinas sola ante el espejo.
¡Oh querida esperanza,
también nosotros aquel día
sabremos que eres la vida y la nada!
(Cesare Pavese, 1998)

Las raíces (el origen)

Es domingo. Día dedicado al no hacer. O al hacer relajado. Entro por la puerta del que era el despacho de mi padre, lugar en el que acogió y acompañó a muchos de sus pacientes a lo largo de su trayectoria como psiquiatra y psicoterapeuta y veo el cuadro que él tituló como "El amparo en el desamparo". Es una fotografía que retrata un paisaje desolado, probablemente nórdico, en el que aparece un gran acantilado frente al mar, arena casi blanca y un campo verde sobre el que se erige una casa, la cual podría ser una iglesia, con tejado triangular de color rojo y una pequeña torre con la misma terminación triangular encarnada, apuntando el cielo. Una vez me contó que para él significaba el amparo en el desamparo, y me pareció una metáfora muy acertada para ilustrar lo que en esas mismas cuatro paredes se desarrollaba en su encuentro con los pacientes. Las paredes

de un espacio de terapia, al igual que a veces lo han podido ser las paredes de una iglesia, o de una casa, pueden adquirir esa particularidad de poder dar cobijo a aquel o aquella que lo necesita. Pero lo más curioso es que no es tan importante la robustez de las paredes como la calidad de la relación que se establece entre las personas que estén dentro de dicho espacio. Y es precisamente por eso, que cuando se tambalean los cimientos de las relaciones, con uno mismo, con nuestros seres queridos, con la vida, y ese aparente lugar seguro adquiere tintes de desamparo, buscamos el amparo en las cuatro paredes, con o sin paredes, de un espacio de terapia. ¿Por qué remarco con o sin paredes? Porque, por ejemplo, sin paredes se sostiene la calidad del amparo en el formato de la terapia *on-line*, así como sin paredes se tiende el hilo entre paciente y terapeuta entre sesión y sesión, así como el paciente se lleva consigo ese silencio acogedor que florece en el espacio terapéutico más allá de esas cuatro paredes.

En estas páginas quiero hacer una reflexión acerca del papel del silencio en el trabajo terapéutico, concibiéndolo como un espacio fértil, desde el cual puede suceder el encuentro, con uno mismo y con el otro, haciendo evidente ese "espacio transicional" de Winnicott.

Así como poner foco en el vínculo entre la actitud ante la práctica del *mindfulness* y la actitud ante la práctica creativa, la cual no sería posible sin ese lugar de silencio y escucha; y cómo a su vez, herramientas provenientes de estas dos prácticas pueden ayudar a propiciar ese tipo de espacio, tarea en la que ocupo mi labor como terapeuta.

"El silencio que nos une" es una forma de reconocimiento del encuentro con mis propias raíces a través de la ausencia y el silencio, ya que cuando habito este despacho en cierto modo vengo a reencontrarme con mi padre. Me encuentro con su ausencia, y esta se convierte en su presencia. Y le doy continuidad a su legado con otro corazón y otras manos, pero con un mismo pulso.

Por otro lado, "el silencio que nos une" representa ese lugar raíz particular desde el que trabajo, lugar base, *holding* silencioso desde el que nos comunicamos con el paciente, un lugar en el que la escucha, la respiración y el cuerpo tienen el mismo nivel de importancia que la emoción y la mente.

La preparación de este espacio, tan inasible y cambiante como un ser vivo, se convierte en algo así como tejer abrigo en un espacio invisible de acogida libre.

Bromberg habla de "un espacio que sea seguro, pero no del todo", en la línea del pensamiento de Winnicott. Lo relaciono con un espacio que propicie estar alerta y estimule. En el que uno se pueda relajar, pero sin adormecerse. Así como la columna vertebral erguida nos mantiene despiertos en la postura de meditación clásica, haciendo la función de "antena de la conciencia"; la postura corporal indica a nuestra mente un mensaje concreto, en este caso un mensaje parecido a "tengo espacio para relajarme, pero manteniendo la atención en lo que sucede aquí y ahora". Francesc Sáinz mencionó en una clase cómo describía Guillermo Salvador[1] el acompañamiento: "Aquí y ahora, contigo". En el caso del acompañamiento con *mindfulness* no podría ser, también, más apropiado. Un espacio disponible en el presente, en el que el paciente pueda poner atención a lo que pasa por su mente, su cuerpo y sus emociones mientras se centra en respirar. Acompañar desde ese espacio libre, relajado y cercano, en el que el derrumbe puede ser acogido por la presencia, el silencio, la expresión o el movimiento.

Espacio compartido y necesario para que suceda el trabajo desde lo corpóreo, lo vocal, lo verbal y lo no verbal, así como la atmósfera del juego.

Uno de los puntos claves para generar esa atmósfera en mi trabajo, tanto en pacientes individuales como en grupos (*mindfulness*, trabajo vocal y escritura creativa) me he dado cuenta de que es el hecho de ocupar la atención y el cuerpo en algo concreto. Mientras ocupamos el cuerpo y la mente en movernos, respirar y observar distintas partes del cuerpo, generar sonido, escribir o dibujar, desde una atmósfera relajada y lúdica, logramos que se abra una segunda puerta, un segundo nivel más profundo desde el que podemos trabajar los temas esenciales que van surgiendo. Y de algún modo, el trabajo consiste en, mientras estamos juntos en la superficie del *iceberg*, ir descifrando y

[1] Guillermo Salvador, médico psiquiatra y psicoterapeuta, especializado en familia. Supervisor y docente en la UB, también poeta. Autor de *Familia, experiencia grupal básica*, Ed. Paidós Ibérica, 2009, y de *Antología apresurada, poeta tardío*, Cal·lígraf, 2019. Fue mi padre, falleció el pasado 3 de junio de 2022.

rescatando las raíces a las que apunta esa pequeña montaña de hielo tan pequeña en la superficie y tan inabarcable en las profundidades.

De algún modo, me gusta la idea de tratar de recuperar ese medio fluido cercano al subconsciente en el que los surrealistas practicaban la asociación libre, ese medio o ese espacio de libertad en el que lo más profundo emerge, sin juicio; desde allí lo podemos tomar, darle la mano y crear, o co-crear con ello, dialogar.

¿Algo así como el garabato, *squiggle*, de Winnicott?

> "Las emociones siguen lógicas completamente diferentes a las del razonamiento. La gestión de las emociones requiere actos mentales y de conducta que a menudo contradicen la lógica ordinaria." (Giorgio Nardone, 2020, p.77)

3 mujeres. El cuerpo, la escucha y la respiración.

S1, una paciente mujer, de 38 años, con depresión crónica y trastorno de ansiedad, con tendencia a pensamientos obsesivos, me dice que en los únicos momentos en que se siente bien es cuando logra dejar de pensar. Cuando vino a mi consulta hace alrededor de dos años, estaba muy angustiada tras recibir el diagnóstico de su médico el cual le dijo que se hiciera a la idea de que tendría que medicarse de por vida. Aquella noticia la recibió como un "no tengo cura", cosa que incrementó su percepción de sí misma como "defectuosa" y menguó la posibilidad de contemplar un posible horizonte más feliz a su realidad presente. También trajo como temas principales de preocupación su incapacidad de disfrutar en sus labores creativas, a raíz de un autosabotaje y crítica constante, y la incapacidad de aceptarse tal como era.

Hace poco me comentó que gracias a nuestras sesiones estaba aprendiendo a escucharse más y a parar el discurso obsesivo y crítico de la mente. De ese modo, en algunos momentos, lograba hacer más caso a lo que su cuerpo le pedía que a lo que su mente obsesiva le "obligaba a hacer". Y eso contribuía a la percepción de la tarea creativa y al disfrute de la misma, ahora a veces vista como un espacio de juego y relajación, en vez del espacio de excesiva presión con objetivos inalcanzables al que se solía someter.

> "La gestión de la emoción primaria del placer no puede limitarse solo a su parte patológica, sino que debe ser orientada sobre todo a su papel beneficioso de empuje vital, que no se limita por cierto al placer sexual y al alimento, sino que abarca todas las dimensiones de nuestra vida. Sin placer no se puede ser feliz." (Giorgio Nardone, 2020, p.97)

Por otro lado, observo que, en parte, a raíz del trabajo que hemos ido realizando a lo largo de dos años en terapia, ha logrado encontrar nuevas formas de "dejar de pensar", como ella describe, a través de atreverse a desempeñar nuevas actividades de disfrute que antes no se permitía o a parar por sí misma dinámicas nocivas cuando se da cuenta, a través de un paseo, una meditación, una respiración, o una acción concreta que la conecte directamente con su cuerpo.

Me dice que el trabajo corporal que realizamos, ella le llama "el viaje", la saca de su mente en bucle, y la calma. A veces logra ver con más claridad, otras no, pero siempre le hace salir momentáneamente de ese estado mental que la bloquea y le ayuda a ver las cosas distinto. Y eso es mucho, teniendo en cuenta su dificultad de base para conectarse con el cuerpo.

Ese "llegar a ver las cosas distinto", contribuye a sus progresos en cuanto a la propia percepción de sí misma y de su diagnóstico, ya que el poderse observar de forma relajada, lúdica y compasiva desde nuevos lugares corporales, emocionales y mentales, nuevas partes de sí misma, nuevos *selfs*, le está acompañando en el proceso de fortalecimiento de su autoestima y su identidad.

También me ha hecho ver que el hecho de sentirse acompañada en este proceso de reaprender a mirarse y vivirse, le ha hecho establecer una nueva relación con su diagnóstico, ya que más allá de la medicación, más allá del miedo a no saber si algún día "se curará", o "podrá ser normal", dicho con sus propias palabras, se siente más acompañada en este camino de aprendizaje y de vida, por mí, pero sobre todo, por ella misma, ya que a través de mi espejo y del espacio-relación que hemos ido construyendo, está comenzando a darse permiso para ser. Con menos juicio. Con más espacio para poder estar como está en cada momento. Con sus subidas y sus bajadas.

Y es de esas palabras no dichas, pero leídas en el estar, sostenidas en el tejido de la relación, en esos silencios compartidos, más allá del idioma, la raza y las circunstancias, donde puede suceder el encuentro, con el otro, y con uno mismo.

Acerca de las neuronas espejo, la empatía y la identificación con el otro, F. Sáinz (2017, p.171) nos dice que "la observación de un sujeto que está llevando a cabo determinada conducta activa el funcionamiento de estas neuronas en el propio observador, al mismo tiempo que se han activado en el sujeto que realiza la acción. Lo más relevante es que no es la percepción de la acción lo que activa la respuesta, sino la captación de una intención (Wallin, 2007). Las intenciones de otros pueden activar las neuronas espejo, debido a lo que en psicoanálisis se denomina la identificación con el otro. Winnicott llamó identificaciones cruzadas, como hemos comentado, a la capacidad de establecer una corriente empática entre dos personas que se miran y se dejan ver dentro de sí. También se activan sensaciones corporales cuando se observa a una persona que recibe un daño físico, por ejemplo, un pinchazo. Parece ser que la ínsula desde el neocórtex recibe la información que envía a la amígdala cerebral que, a su vez, moviliza el cuerpo del sujeto observador como si él mismo recibiera el pinchazo".

En su caso, observo que el trabajo con la respiración, la conexión con el cuerpo y identificación de las emociones, la meditación, junto con las propuestas creativas desde un lugar meditativo, sumado a la presencia del silencio en la terapia, han tenido un papel fundamental en su camino de encontrar nuevas maneras de dialogar con ella misma, más respetuosas y compasivas. Y de saber que existe la posibilidad de encontrarlas, aún en los momentos en los que no las encuentra. Teniendo en cuenta su dificultad de conectar con lo físico, con la relajación, y que las sesiones son *on-line*, considero que, gracias a su predisposición, su confianza y un fino trabajo de cuentagotas, algo en ella ha ido calando. Y que se pueden ver cambios palpables, si echamos la vista atrás. Como por ejemplo que se vea capaz de coger el coche sola y conducir un trayecto medianamente largo, que haya podido realizar salidas de casa a lugares medianamente controlados, como ir al cine o quedar con alguna amiga, y que se de cuenta cuando se ve inmersa en pensamientos o acciones que le están generando ansiedad y sea capaz de pararlos. Así como verse disfrutando de pequeñas acciones cotidianas. Todas ellas son cosas de las que al inicio de

la terapia se veía completamente incapaz. Creo que uno de los puntos clave ha sido el generar un espacio en el que pudiera sentirse acompañada y comprendida. También he podido observar cómo el fomentar la escucha, tanto desde mi rol de terapeuta como desde su propia vivencia de la práctica meditativa en el marco de la terapia, la han ayudado a ejercitar el hábito de escucharse y atender sus necesidades en mayor grado. Por otro lado, algo que ha sido de mucha ayuda en el proceso y que considero que ha contribuido a su mejora ha sido también el propiciar una visita con un compañero psiquiatra para que pudiera tener una visión de su diagnóstico más humana y pudiera también ajustar su medicación. Esa suma de factores ha contribuido a que pudiera sentirse mejor atendida, respaldada y, sobre todo, comprendida.

Puedo observar algunos puntos en común con S2, una paciente mujer, actualmente de 46 años, que vino en su primera consulta hace cinco años, a raíz de leves síntomas de ansiedad, insomnio y falta de motivación en su trabajo.

La he acompañado en este tiempo en un cambio de trabajo, el duelo de su padre, en el proceso de transformar patrones nocivos en su manera de relacionarse en otros más saludables, así como en el regular su gestión del tiempo y su manera de relacionarse con este mismo, para poder dar más espacio "al ser que al hacer" --haciendo referencia a Winnicott--, a la vez que poniendo relevancia en establecer límites, ya que tenía la costumbre de sobrecargarse de trabajo en el ámbito laboral y de asumir la responsabilidad y tareas de los demás en el ámbito personal.

"En el capítulo 5 *La creatividad y sus orígenes* del libro de Winnicott *Playing and Reality*, (F. Sáinz, 2017, p.101) introduce la idea de lo femenino y lo masculino; el ser y el hacer como dos formas complementarias que forman parte de la identidad personal. Lo que hace que el individuo sienta que la vida merece ser vivida es, más que ninguna otra cosa, la apercepción creadora."

Por otro lado, si en S1 observo que se suele sobrecargar en cuanto a pensamientos rumiantes y "deberías", en S2 observo que se sobrecarga en cuanto a tareas y actividades.

En su caso, el trabajo con la práctica de la meditación nos ha ayudado mucho a fomentar esa plenitud y placer en el ser, en el estar, dejando poco a poco la compulsión por el hacer, el consumir y el cumplir. Considero que la práctica meditativa ha ayudado

mucho tanto a S1 como a S2 en el aprender a "darse cuenta" cuando estaban comenzando a apretar el acelerador en cuanto a pensamientos en el primer caso o en el de asignación de tareas en el segundo. Ese "darse cuenta" ha sido lo que les ha permitido incorporar en su práctica diaria un "parar" antes de que la aceleración se les fuera de las manos. La meditación ha sido muy útil en la práctica de ese "parar y escuchar antes de actuar".

Mismamente ese "parar, respirar y escuchar antes de actuar" practicado en los ejercicios de *mindfulness*, tanto individuales como grupales, en los que se tiene mucho en cuenta esa pausa entre movimiento y movimiento, acción y acción o palabra y palabra, ha podido contribuir en una transformación en el relacionarse, con las personas y con los objetos.

Otro tema relevante que trabajamos con S2 en el inicio de la terapia fue el del insomnio, en el cual la técnica de *wingwave*, en la que se une la puesta en escena del momento en el que sucede la problemática con movimiento ocular EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*) y la estimulación bilateral, táctil o auditiva, nos fue de principal ayuda. En concreto con esta paciente funcionó muy bien la técnica de *wingwave* en varias de las problemáticas que presentaba al inicio de la terapia, ya que tiene facilidad en la relajación y en la visualización, así como en la parte sinestésica. Por eso mismo también han sido elementos recurrentes en la terapia el soporte del dibujo y la música bilateral, pues le son familiares y resultan útiles a la hora de simbolizar y fijar los procesos.

Y el tercer gran pilar de la terapia con S2 es el trabajo con el cuerpo en movimiento, la voz y la respiración, a través de los cuales hemos podido abordar emociones recurrentes en ella como la rabia, la culpa y la frustración.

Por ejemplo, acerca de la rabia, suele ser una emoción que las mujeres, socialmente, en algunas culturas, hemos aprendido a ocultar y en muchos casos a reprimir.

A través de S2 y otros casos con este rasgo en común, he podido ver como el trabajo de conciencia corporal, respiración y movimiento, junto con dar salida del aire a través de la voz, del sonido propio, ha sido muy beneficioso para ellas. El hecho de permitirse sentir el cuerpo y las emociones, de forma libre y a la vez sostenida, segura;

respirarlas y verbalizarlas, en forma de suspiros, exhalaciones, palabras o gritos, les ha facilitado darles un lugar de aceptación de esas emociones en su cuerpo como algo válido, útil, así como también afirmar que existen y que tienen su razón, su derecho de existir. De alguna forma, a través del cuerpo, la respiración y el sonido, hemos podido construir ese espacio, ese "cuerpo", esa estructura o esa casa a esas emociones negadas, rechazadas, olvidadas, que no les habían permitido casi ni nombrarse, ni tampoco tener un lugar. Por lo tanto, este trabajo corporal ha facilitado el poder nombrar, verbalizar, dar lugar y habitar, sentir, para a posteriori poder mentalizar.

El trabajo corporal, tanto desde el *mindfulness* como desde la respiración, voz, movimiento, puede ser muy útil en el proceso de identificar, dar salida y lugar a las emociones.

También es interesante observar cómo se puede trabajar la desinhibición y la relajación desde ese clima lúdico que se genera con el cuerpo en movimiento, conectando instantáneamente con la actitud del niño cuando juega, hace muecas, sonidos, posiciones extrañas. Desde ese lugar de juego, sin pretensiones, sin juicios, podemos bajar la guardia y dejar que, sin querer, afloren aquellos temas que están más presentes en nuestra vida. Desde ese lugar aparentemente inocente podemos recoger las preocupaciones, los dolores, las emociones difíciles y darles su lugar de presencia para bailar, relacionarnos con ellas.

A su vez, trabajar con el cuerpo desde ese lugar de aceptación, no juicio, de cuidado y respeto, puede ser muy beneficioso y necesario especialmente para la mujer, a la que se ha expuesto socialmente a una sobrecarga en ese aspecto físico, desde los factores puramente biológicos, su inherente ciclicidad, los cambios hormonales, la menstruación, los embarazos, los abortos, el amamantar, la menopausia, así como la carga invisiblemente impuesta del criar y cuidar a toda la familia, trabajar, como a su vez el hecho de soportar el deber implícitamente de cumplir todos los cánones y estereotipos de belleza y el estrés ante su caducidad y rechazo social al envejecer.

Así que, poder trabajar desde el cuerpo como vehículo para sentir, expresar y acoger, desde el que poder vivir el placer, para paliar esa sobrecarga de sobreexposición al juicio y sufrimiento del cuerpo como objeto, es de mucha ayuda para la salud mental,

física y emocional de las pacientes mujeres. Aunque también hombres, ya que es una carga social compartida, presentando cada uno distintas particularidades.

Esta reflexión me lleva a recordar el fragmento del libro de Stefan Zweig (2002, p.64), *Los ojos del hermano eterno*, al final de la historia, cuando la mujer de Paratika le increpa a Virata acusándole de ser culpable de la muerte de su hijo, ya que su marido siguió su ejemplo y abandonó a la familia para convertirse en asceta en pos de la purificación y libertad de espíritu, dejándola a solas con la responsabilidad de toda la familia, hundiéndola en la miseria. Virata responde: "No he sido un humilde servidos de dios, como creía, sino un soberbio: lo sé por tu sufrimiento, que ahora también es el mío. Perdóname por confesártelo a ti: soy el culpable de tu desgracia, así como, seguramente, el destino de muchos más, sin yo saberlo. Porque el que no actúa también hace algo que lo convierte en culpable en la Tierra, tampoco deja de vivir el solitario en todos sus hermanos. Perdóname, mujer. Dejaré el bosque y volveré a la ciudad para que también Paratika vuelva a casa y siembre en tu vientre una nueva vida que reemplazará la que se ha ido". En ese fragmento, planteando hasta dónde llegan los efectos de nuestros actos y la ausencia de los mismos, Zweig nos habla de una conciencia de la responsabilidad para con uno mismo y con los demás, y así mismo hace referencia a esa responsabilidad compartida, aunque muchas veces impuesta, desde el juego de roles sociales, en la mujer.

Como tercer caso, y ligándolo con la conciencia paralizante de la culpa y responsabilidad mencionada en Zweig, presento un tercer caso, S3, paciente mujer de 35 años diagnosticada de trastorno límite de personalidad y tdah, con periodos de bulimia en la adolescencia y primera adultez, que viene a mi consulta alegando que no se siente feliz con su vida y necesita ordenar, entender y desenmarañar el caos en el que vive. En la primera sesión me cuenta que tiene una hija de seis años con la que ha establecido un vínculo muy fuerte, de cierta dependencia, una pareja a la que no se siente vinculada emocionalmente, y un trabajo en el que cuida a personas con disminución física que la desborda. Se evade de todo ello con drogas, alcohol y relaciones con otras parejas sexoafectivas que esconde, los fines de semana que su pareja se queda a cargo de la niña. Me cuenta que hace años que tiene problemas con las drogas y anteriormente estuvo ejerciendo la prostitución. Sus parejas anteriores, así como la actual, no la han ayudado a

poner límites a su problema, si no que lo han alimentado, ya que solían estar relacionados con el mundo de la noche.

Por otro lado, poco a poco puedo ir observando como a pesar de sobrepasar los límites en muchos aspectos de su vida, se revela como alguien muy responsable, en el trabajo y para con su hija, así como con la pareja y en tratar de sostener la situación familiar. Se puede observar cómo saca fuerzas, día a día, para cambiar sus malos hábitos y rehacer su vida. Se analiza mucho a sí misma y es consciente de aquello que debería cambiar. Aún así, al inicio de la terapia en ningún momento se planteó dejar a su pareja, pero sí expuso que esa situación no era sana. A medida que avanzamos sesiones me explica que su padre se fue de casa y no se hizo cargo de ellos, y que su madre también se desentendió de ella a nivel emocional y en muchos otros aspectos. De algún modo, se ha sentido sola y teniendo que llevar las riendas de su vida sin ayuda de nadie.

Me explica que su pareja no le demuestra cariño, y que ella también puede ser muy fría, pero en ciertos momentos puedo entrever como sí es alguien que demuestra afecto y compromiso a través de gestos y acciones cuando se siente en una reciprocidad, en confianza o en un espacio seguro. Manifiesta a menudo que con su pareja no se siente segura, que coloca la responsabilidad en ella.

Más adelante, me cuenta que sufrió un abuso sexual por parte del abuelo, y que sus padres no tomaron cartas en el asunto cuando ella se sintió, años más tarde, capaz de comunicarlo. No se sintió nada apoyada por ellos.

A lo largo de las sesiones trabajo mucho con ella el contacto con el cuerpo y la conciencia corporal, el aprender a relajarse y darse cuidado a través de ejercicios que supongan parar y descansar, mimarse, escuchar lo que necesita, ya que suele sobrexigirse mucho y exponer al cuerpo al control y el juicio, a través del ejercicio físico y la alimentación.

Le cuesta relajar el cuerpo, entrar en contacto con las sensaciones, y también con las emociones, además de que me comenta que algunas veces se disocia para poder sentir.

A pesar de todas estas dificultades y limitaciones, después de ocho meses de terapia, ha conseguido realizar algunos cambios, como dejar un trabajo que no podía sostener física ni emocionalmente e iniciar unos estudios con intención de conseguir un

nuevo trabajo que se adapte a sus capacidades y predisposiciones naturales; apuntarse a la autoescuela con intención de sacarse el carnet de conducir para tener más autonomía; ha presentado mejoras en las prácticas de relajación y detección de emociones; ha podido establecer límites con las drogas y en la relación con su pareja en sus aspectos más tóxicos; y ha ido incorporando, en resumen, actitudes más saludables que han evidenciado un cambio de actitud y una voluntad mayor de cuidarse y atenderse, una mayor confianza y compasión hacia sí misma.

En las últimas dos sesiones, se planteó por primera vez la posibilidad de dejar la relación con su pareja. Pudo verbalizar que cree que no se siente capaz por el miedo a enfrentarse a cómo reaccione él, al dolor de pasar por el duelo, de que tiene mucho miedo al cambio y al sufrimiento. Y también de que uno de sus mayores miedos es el de sentir la culpa por ser la responsable de romper la familia, el hogar.

> "Como dice Bachelard (1994), necesitamos una casita dentro de la casita más grande para poder experimentar el recogimiento y la vida sin problemas: tal es la función del rincón o de la cabaña que el niño construye con cojines debajo de la mesa[2]. La casa es siempre el símbolo de la *intimidad descansada*. Asentamiento, reposo, detención." (Josep Maria Esquirol, 2015, p.39)

En terapia, con esta paciente, ha sido de gran ayuda el construir ese tejido invisible de la relación y ese espacio seguro y de confianza, ese *holding* en el que pudiera relajarse y bajar la guardia, desde el cual pudiera aprender a ejercer el papel de madre y padre para sí misma. Es un caso muy delicado y complejo, que no puedo evitar que me sobrecoja, así como sentir cierta admiración por su capacidad de resiliencia y de hacer frente a las propias limitaciones e inclemencias que le ha presentado la vida.

> "¿Cuál de estas cosas es más real: la casa misma en la que se duerme, o la casa en la que, al dormir, va uno fielmente a

[2] Bachelard (1994), *La poética del espacio*, Cf. G., México, FCE

> soñar?, se pregunta Bachelard (2006, p.114)[3]. Su tesis es que la casa onírica es todavía más radical que la casa natal: La casa del recuerdo, la casa *natal*, está construida sobre la cripta de la casa onírica (2006, p.116)[4]. El deseo de una intimidad protegida enraíza tan hondo que se nos escapa. En el subsuelo de este deseo hay algo importante del sentido de la vida." (Josep Maria Esquirol, 2015, p.40)

De algún modo, todos vamos en búsqueda de esa casa onírica, esa casa natal, que, en algunos casos, nunca tuvo lugar. Después de aportar esta visión de pájaro acerca de estos tres casos de mujeres, vislumbro a las tres aprendiendo a escucharse y atenderse desde el cuerpo, desde el silencio y desde lo no dicho, lo guardado o lo escondido, y teniendo en cuenta la dureza de algunas experiencias que han tenido que vivir y cargar a sus espaldas, viviendo muchas veces una vida muy dura de vivir, con mucho esfuerzo y pocas recompensas, me viene a la cabeza la obra de la artista contemporánea Eulàlia Valldosera[5] en la que retrataba el papel de la mujer, en una instalación hecha a partir de botellas de productos de la limpieza proyectados en la pared, que asemejaban a siluetas femeninas como Venus, o tótems.

Me hace pensar en cuánto silencio alberga el papel de las mujeres en ciertos aspectos y en ciertas culturas, así como de todos aquellos que no tienen un lugar preferente en la sociedad, así como todo aquello que no tuvo la ocasión todavía de ser formulado, nombrado, o de tener su lugar en el mundo. Me lleva, casi sin querer, a poner atención en todas esas cosas no dichas, esas emociones reprimidas, encorsetadas, engullidas, tan propio a veces del día a día de las mujeres.

En estos tres casos hemos trabajado mucho con ellas el autocuidado, el permitirse el placer, el merecer, el poder ir dejando atrás el hacer y dejarse estar en el ser; con un

---

[3] Bachelard (2006), *La Tierra y las Ensoñaciones del reposo*, Cf. G., México, FCE, pg. 114

[4] *Ibid*, pg. 116

[5] Eulàlia Valldosera (1996) *Envases: El culto a la madre* (2001, Fundació A. Tàpies, Bcn)

interés especial en atender sus propias necesidades, más allá de las necesidades y el cuidado de los demás.

> "En tiempos de ausencia de Dios, no es extraño que el *Adiós* se sustituya por el *Cuídate*. Aunque, quizá, antes de *Cuídate* lo más lógico hubiera sido decir *Que te cuiden*: ¿hay algo mejor que esto? Y, que los otros te cuiden, ¿no podría ser ya el cuidar de Dios?" (Josep Maria Esquirol, 2015, p.139)

El silencio. Dar lugar a lo invisible.

> "El arte, en cierto sentido, es una rebelión contra aquello que de fugaz e incompleto tiene el mundo". (Albert Camus, 1957)[6]

El *mindfulness*, así como el budismo, el arte y la espiritualidad, tratan de dar espacio a lo invisible, a lo intangible, así como también a lo no formulado.

Y es curioso porque todos estos espacios requieren de un marco de silencio, así como el psicoanálisis y la terapia, desde el cual podemos acercarnos a esa materia que queda cercana al subconsciente. Cómo podríamos adentrarnos al espacio de lo desconocido, de lo intangible, si no es desde el silencio.

Ese silencio respetuoso y fértil que permite que se agudicen los sentidos, fomenta la escucha y la reflexión, y predispone a la posibilidad de que lo invisible, lo intangible o lo callado, se revele. También desde ese silencio es desde donde se pueden comprender las cosas que no tienen una lógica aparente, esos elementos simbólicos que van más allá de lo previamente narrado o aprendido. Es ese lugar donde pueden suceder ciertas comprensiones profundas, o darse *insights*, que generen posteriores cambios.

---

[6] Extracto del libro de Albert Camus (2013) *Breviario de la dignidad humana, Conférence du 14 décembre* 1957, pg. 1.090, Plataforma Editorial, pg. 32

"La vida se me ha aparecido siempre como una planta que vive de su rizoma. Su vida propia no es perceptible, se esconde en el rizoma. Lo que es visible sobre la tierra dura sólo un verano. Luego se marchita. Es un fenómeno efímero. Si se medita el infinito devenir y perecer de la vida y de las culturas, se recibe la impresión de la nada absoluta; pero yo no he perdido nunca el sentimiento de algo que vive y permanece bajo el eterno cambio. Lo que se ve es la flor, y ésta perece. El rizoma permanece", diría C.G. Jung (1996, p.17) acerca de la invisibilidad inherente a la no permanencia.

Esto me hace pensar en cuán necesario puede ser traer a occidente este punto de atención en lo no visto, algo más normalizado, en algunos aspectos, en oriente. Por ejemplo, sin ir más lejos, sobre el tema de la muerte, me viene a la memoria la película *Despedidas*[7], acerca de un preparador de cadáveres en una funeraria, en la que se refleja la belleza en ese acto, que desde un punto de vista occidental está mucho menos ritualizado, o si lo está es desde un lugar "para que no sea visto", para esconder la muerte, como si fuera algo vergonzoso. En rituales como este, en *Despedidas*, se puede ver cómo en otras culturas se vive el enfrentarse a la muerte de una forma más normalizada y amorosa, sin por supuesto obviar el dolor que supone, pero honrando el proceso de asimilación y aceptación de la misma.

En palabras de Saïd El Kadaoui, "una sociedad que destila rechazo condena a mucha gente a precipitarse por el precipicio del desasosiego" (2020, p.85).

El silencio, así como lo veo desde mi punto de vista, es una forma de honrar el vacío, y todas las cosas que se colocan en él, así como los procesos de cambio, los espacios transicionales, los procesos de duelo, las emociones incómodas, lo no aceptado o no aceptable, lo rechazado, lo que todavía no sabe dónde colocarse, los recuerdos, lo que se olvidó, las fantasías, lo invisible, lo indescriptible.

Y cómo ese silencio, cuando es compartido, se puede sostener en la terapia, a modo de diálogo, con la capacidad de generar una suerte de abrazo invisible. El diálogo entre terapeuta y paciente me remite al pensamiento de Stephen A. Mitchell (1993),

[7] *Okuribito (Despedidas)*, película dirigida por Yojiro Takita, 2008

cuando se da ese cambio de monólogo de terapeuta a paciente a un diálogo entre los mismos. Dice: "Y a veces en la relación analítica, la acción debe preceder al pensamiento y a la palabra, porque la acción expresa algo inconsciente para ambos, el paciente y el analista. Debido a que es algo desconocido, y no nombrado, puede volverse conocido solo al ser habitado y vivido abiertamente en el tratamiento."

Acerca de lo indescriptible, mencionado más arriba, me hace pensar en este fragmento del libro *Familia, experiencia grupal básica* de Guillermo Salvador (2009, p.42), cuando dice "mientras pensaba en cómo plantear el tema del vínculo me di cuenta de que a veces las personas intentamos teorizar sobre cosas bastante indefinibles a través de las palabras. Eso me recordó al *Libro del Tao*, de Lao Tse. Un viajero encuentra en el camino a un sabio anciano y deciden compartir viaje. Mientras prosiguen su camino el anciano va haciendo referencias al pensamiento taoísta, hasta que una noche, en torno al fuego, el viajero pide al anciano que le explique qué es el Tao. 'Si pudiera explicar lo que es el Tao –responde el anciano--, éste dejaría de existir'."

Siguiendo con los encuentros y desencuentros entre oriente y occidente, acerca de esa mirada occidentalizada de oriente y esa mirada orientalizada de occidente, a veces me viene al pensamiento que occidente pareciera que está desligado del vacío del lleno, ya que se hace hincapié en lo visible, en el lleno. Quizás por la pérdida de conexión con lo divino. En oriente se sigue más conectado a lo espiritual, lo invisible, como en el hacer ofrendas a los dioses y ancestros, que no deja de ser una forma de hacer presente aquello que no se ve.

> "La sustancia (lat. *Substantia*, griego *hypostasis*, *hypokeimenon*, *ousia*) sin duda es el concepto fundamental del pensamiento occidental. Según Aristóteles, designa lo duradero en todo cambio. (Byung-Chul Han, 2021, p.57) (…) El concepto central del budismo Zen, a saber, *sûnyatâ* (vacuidad), representa en muchos aspectos el concepto opuesto a substancia. La substancia está, en cierto sentido, llena. Está llena de sí misma, de lo propio. En cambio, *sûnyatâ* representa un movimiento de ex*propiación*. *Vacía* al ente que persevera en sí mismo, que se

> aferra a sí mismo, o se cierra en sí. Hunde en una apertura, en una anchura abierta." (Byung-Chul Han, 2021, p.58)

Se tiene más conciencia de lo cíclico, así como conceptos como el Yin y el Yang. Desde esa perspectiva todo tiene una continuidad, cada moneda tiene su otra cara, ambas en equilibrio indesligable dentro de un movimiento constante. El reverso no existe sin el verso. Cuando estamos viendo uno, el otro está presente de forma invisible; subyace. Quizás cercano al subconsciente.

Oriente es también muy consciente de lo simbólico en lo cotidiano. No ha perdido tanto de vista la función simbólica, el que las cosas y objetos físicos tengan un sentido. Como en el ritual. Como diría Byung-Chul Han (2020, p.60), "cuando todo tiene carácter de producción los rituales desaparecen".

Dice: "La desaparición de lo símbolos remite a la progresiva atomización de la sociedad. Al mismo tiempo la sociedad se vuelve narcisista. El proceso narcisista de interiorización desarrolla una animadversión hacia la forma. Las formas objetivas se rechazan a favor de los estados subjetivos. Los rituales son inasequibles a la interioridad narcisista. La líbido del yo no puede acoplarse con ellos. Quien se entrega a los rituales tiene que olvidarse de sí mismo." (Byung-Chul Han 2020, p.18).

En occidente a veces parece que se haya perdido ese vínculo de los objetos con su verdadera función, como objetos transicionales, como objetos simbólicos. Parece que, al desprenderse de su sentido intrínseco, los objetos quieran adquirir un sentido por sí mismos, y así mismo las personas. Como si se "desobjetivaran" los objetos, deshumanizándose a su vez las personas. De ese modo, tanto los objetos como las personas devienen desechables; objetos de consumo. Si, en cambio, se salvaguardara el significado profundo de cada objeto, siempre sujeto a la circunstancia, no como significado encerrado en el mismo, no como significado fijo, se podría llegar a respetar al mismo, a las acciones relacionadas con el objeto, y por consiguiente en las relaciones entre sujetos. Me hace pensar que mantener esa responsabilidad para con las acciones y objetos podría tener un vínculo con el aprendizaje de la responsabilidad afectiva en las relaciones con las personas.

Me viene a la cabeza la imagen del Golem[8], el hombre de arcilla cobrando vida en aquella película alemana de 1920, sin olvidar el poema de Borges[9], ni a Gustav Meyrink[10], el autor original de la obra, cuando pienso que la materia por si sola es solo materia, y que es algo así como la forma física del espíritu (o la vida), cuando entra en ella, cuando se da en ella, y que cuando abandona la materia, el cuerpo muere, detiene sus procesos vitales y se desintegra.

Y lo que se hace presente en ese momento, cuando la vida o el espíritu abandonan el cuerpo físico, es, de forma flagrante, el silencio. Ese coloquialmente conocido "silencio sepulcral". Una clase de silencio que en ese caso sí está vacío, es frío y punzante, doloroso, como la misma muerte que se presenta ante los ojos de los que todavía viven. Ese silencio es una ausencia, un hueco, un vacío casi tan palpable como si te hubieran arrancado un miembro de tu propio cuerpo.

Así como hay tonalidades de blanco sobre la nieve, hay tonalidades de silencio.

Acerca del dolor del duelo, sigo el hilo de las palabras de S. El Kadaoui (2020, p.89): "Vivimos en una permanente inestabilidad estable. Nuestra vida está cincelada en cambios imperceptibles que trazan su camino. El tiempo no se detiene. Vivimos y, al hacerlo, caminamos hacia un final nada brioso: nuestra propia muerte. Es justamente cuando se nos muere un ser querido que el tiempo deviene una puerta giratoria en la que estamos falsamente atrapados. Lo percibimos con toda crudeza. Existe y es cruel. Sentimos el peso de cada segundo que pasa. El tiempo nos posee y nos informa de que ya no volveremos a consumirlo junto a nuestro ser querido. La rutina se ve turbada por una ráfaga de intenso dolor que hay que digerir."

"Desde el principio de los tiempos

---

[8] *El Golem, Der Golem, wie er in die Welt kam*, película muda alemana dirigida por Carl Boese y Paul Wegener, 1920

[9] *El Golem*, poema de Jorge Luis Borges escrito en 1958 y publicado en su libro *El otro, el mismo*, 1964.

[10] Gustav Meyrink, escritor austríaco, autor de *El Golem*, 1915, clásico de la literatura fantástica.

sólo los muertos conocen la paz.
La vida no es sino nieve que se deshace."
Recogido por Yoel Hoffman
Poemas japoneses a la muerte (1986)[11]

Conclusiones. Lo que permanece es el vínculo.

"En plena oscuridad de nuestro nihilismo, he buscado solamente las razones para superar ese nihilismo. Pero no las he buscado en absoluto por virtud, ni por una singular elevación espiritual, sino tan sólo por fidelidad instintiva a la luz donde nací y donde, desde hace milenios, los hombres aprendieron a saludar a la vida hasta en el sufrimiento." (Albert Camus, 1954)[12]

Dice Mèlich (2021, p.15) que "el latido del mundo es su fragilidad", y es desde el seno de esta fragilidad, o liquidez, como definiría Bauman[13], desde ese desamparo, remitiéndome al título y al inicio de este texto, desde donde construimos el amparo. Y ese amparo lo cimentamos a través del vínculo, de nuestras relaciones humanas. Me atrevería a decir que cuando la casa se cae, cuando el viento sopla y la estructura y hasta las personas desaparecen, o mueren, lo que permanece, en mitad del oleaje salvaje de la vida, es el vínculo. Es el vínculo que forjamos con nuestras personas amadas, con nuestros padres y hermanos, nuestra familia y nuestros amigos más cercanos. Más allá de que estén o no estén en el presente. Ese vínculo es lo único que permanece en el fondo de nuestro

[11] Del libro de Guillermo Salvador Beltrán (2009), *Familia, experiencia grupal básica*, Ediciones Paidós Ibérica, pg. 210

[12] Extracto del libro de Albert Camus (2013), *Breviario de la dignidad humana,* originalmente de (L'Été, L'Énigme, 1954, pg. 865), Plataforma Editorial, pg. 46

[13] Zygmunt Bauman, sociólogo, filósofo, ensayista polaco-británico, que desarrolló el concepto de modernidad líquida, autor de *Modernidad Líquida*, *Amor Líquido*, *Mundo Consumo,* entre otros.

corazón y lo que nos permite seguir adelante a pesar de los devenires y las dificultades de la vida.

J. Bowlby (1976) nos habló de la importancia del vínculo en los primeros años de vida y de cómo este forjaría nuestro sistema de apego con el que salir al mundo a relacionarnos.

Así mismo me quedó grabado, casi como una memoria que se queda guardada debajo de la piel, el papel relevante que tiene la familia como grupo, como tribu, como organización emocional del individuo de la que hablaba mi padre en su libro *Familia, experiencia grupal básica* (Guillermo Salvador, 2009), y que refleja su labor profesional como psiquiatra acompañando personas sin perder de vista la importancia del grupo familiar desde dónde se cimentaron sus bases.

Es curioso, ya que a pesar del contexto que nos ha tocado vivir, casi rizomático, refiriéndome al concepto de Deleuze y Guattari, no puedo dejar de ver, aunque la forma haya desaparecido y haya devenido invisible, la presencia de ese árbol de familia infinito en el seno de nuestras estructuras humanas. Tan frágiles y tan imperfectas. Tan mutables. Pero sostenidas por ese vínculo raíz que se va pasando el ovillo de generación en generación[14].

> "Como una fuente que todavía sería un punto, punto-árbol, o raíz; más que sentarse bajo el árbol, abraza las aguas; hasta el árbol de Buda deviene rizoma. (Deleuze y Guattari, 2003, p.46)

Y desde ese lugar de sostén y de reposo, en nuestra labor de terapeutas acompañamos a las personas que acuden a las cuatro paredes de nuestra consulta en busca de amparo, en el proceso de ir recogiendo los pedazos que se perdieron o se dislocaron de tanto caminar el camino del desamparo y, a su vez, tratando de reconstruir aquellos pedazos de lo que no fue.

---

[14] Referencia al mito griego de *El hilo de Ariadna*, en el cual ella le entrega el hilo a Teseo para poder salir del laberinto de Creta.

En el acompañamiento de estas tres mujeres he podido observar como la calidad de un silencio sostenido y amable ha propiciado espacio susceptible a la creatividad, el juego, la introspección y el contacto con las necesidades físicas y emocionales, que han sido elementales en su proceso de mejora.

El permitirse parar, respirar y reconocerse, así como cultivar el hábito de expresarse desde un lugar libre, relajado y seguro, han permitido también ir forjando la calidad del vínculo; junto con la posibilidad de establecer un diálogo más sano y compasivo con ellas mismas.

Por último, añadir, que, en el camino personal de estar transitando el duelo de la muerte todavía reciente de mi padre, el tener presente ese silencio que nos une y esos espacios compartidos en la memoria, son lo que me permiten ver que lo que permanece es el vínculo. Y que, si hubo vínculo, no hay desamparo.

Como diría Mèlich (2021, p.13), "olvidamos que el mundo no nos pertenecía. Olvidamos que tenía que ser protegido, que era necesario detenernos y tomarnos tiempo. Pero el problema no era la velocidad, ni si quiera la aceleración. Era la prisa. Olvidamos que para habitar el mundo no hay que tener prisa, que hay que saber demorarse en el presente, que hay que enlazar aquellos que nos han precedido, que hay que aprender a vivir en la provisionalidad, en el desarraigo y en la incertidumbre."

Bibliografía

Joan-Carles Mèlich (2021), *La fragilidad del mundo*, Tusquets Editores, pg. 13, pg. 15.
Gilles Deleuze y Félix Guattari (2003), *Rizoma*, Pre-Textos, pg. 46.
Zygmunt Bauman (2003), *Modernidad Líquida*, Ed. Fondo de Cultura Económica
John Bowlby (1976), *El vínculo afectivo*, Biblioteca de Psicología Profunda, Editorial Paidós
Guillermo Salvador Beltrán (2009), *Familia, experiencia grupal básica*, Ediciones Paidós Ibérica, pg. 210, pg. 42.
Saïd El Kadaoui, (2020) *Radical(es), una reflexión sobre la identidad*, Catedral, pg. 89, pg. 85.
Byung-Chul Han, (2020), *La desaparición de los rituales*, Herder Editorial, pg. 60, pg. 18.
Byung-Chul Han, (2021), *Filosofía del Budismo Zen*, Herder, pg. 57, pg. 58.
Budismo Zen y Psicoanálisis, D.T. Suzuki y E. Fromm, Ed. Fondo de Cultura Económica, 1974

Albert Camus (2013), *Breviario de la dignidad humana,* (*L'Été, L'Énigme,* 1954, pg. 865), Plataforma Editorial, pg. 46.

Stephen A. Mitchell, (1993), *Esperanza y Temor en Psicoanálisis*, extracto del libro de Sandra Buechler (2018), *Valores de la Clínica,* Ágora Relacional, pg. 27

C.G.Jung (1996), *Recuerdos, sueños, pensamientos,* Ed. Seix Barral, pg. 17.

Josep Maria Esquirol (2015), *La resistencia íntima, ensayo de una filosofía de la proximidad*, Acantilado, Quaderns Crema, pg. 139, pg. 40, pg. 39.

Stefan Zweig (2002), *Los ojos del hermano eterno*, ed. Acantilado, Quaderns Crema S.A., pg. 64.

Francesc Sáinz Bermejo (2017), *Winnicott y la perspectiva relacional en el psicoanálisis*, Herder, pg. 171 y pg. 101, acerca de *Playing and Reality*, D.W.Winnicott, 1971

Giorgio Nardone (2020), *Emociones,* Herder, pg. 77, pg. 97.

Cesare Pavese (1998), *Vendrá la muerte y tendrá tus ojos*, Grijalbo Mondadori, pg. 61.

Ariel Liberman (2022), *Conversando de Psicoanálisis con Stephen A. Mitchell*, Ágora Relacional

Ramon Arturo Mon Pinzón (2020), *Los caminos al Psicoanálisis Relacional*, Ágora Relacional

Byung-Chul Han (2014), *En el enjambre*, Herder

Byung-Chul Han (2014), *Psicopolítica*, Herder

Byung-Chul Han (2018), *La agonía del Eros*, Herder

Erich Fromm (1970), *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea,* Ed. Fondo de Cultura Económica

Joan-Carles Mèlich (2019), *Ética de la compasión,* Herder

Josep Maria Esquirol (2018), *La penúltima bondat: assaig sobre la vida humana*, Acantilado, Quaderns Crema

Josep Maria Esquirol (2021), *Humà, més humà: una antropología de la ferida infinita*, Acantilado, Quaderns Crema

Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler (2006), *Sobre el duelo y el dolor*, Ed. Luciérnaga

Peter Gay (1988), *Freud, Una vida de nuestro tiempo*, Paidós

Antonio Damasio (2018), *El extraño orden de las cosas*, Ed. Destino

Carlos Rodríguez Sutil (2021), *Epistemología Relacional y Psicoanálisis*, Ágora Relacional

Francesc Sáinz i Bermejo *Psicoanálisis y Psicoterapia Relacional con Winnicott* (2022), Ágora Relacional

Kevin Trainor (2006), *Budismo*, Blume

Wladyslaw Tatarkiewicz (2001), *Historia de seis ideas, arte, belleza, forma, creatividad, mímesis, experiencia estética*, Tecnos

Phillip M. Bromberg (2017), *La sombra del Tsunami y el Desarrollo de la Mente Relacional*, Ágora Relacional