

SER AMIGO DE UNO MISMO: ¿ETHOS PSICOANALÍTICO DE WILFRED BION?¹

Patricia Checa*

*Dentro de nosotros existe algo que no tiene nombre
y es lo que verdaderamente somos.*

Saramago

*...Siento como si nunca hubiera tenido el suficiente tiempo libre para
desplegar siquiera una décima parte de mi acervo vital e intelectual.
Huelga decir que no hay nada particularmente misantrópico en este
deseo de soledad, sino más bien lo contrario. Como ya he dicho, en
mi malsana adolescencia, a veces me sentía espantosamente solo en sociedad,
pero en mi edad adulta, nunca me he sentido más sociable
que cuando estoy solo.*

Chesterton

Este trabajo fue inspirado durante la preparación del Congreso *Vínculos y Soledades*, que tuvo a la amistad como uno de sus ejes temáticos. El doctor Luis Kancyper, uno de nuestros invitados, propuso el tema, brindándonos la ocasión para reflexionar sobre el papel que tiene la amistad en la configuración de la personalidad y el lugar que ocupa en el proceso analítico².

De manera paradójal (o curiosa), esta propuesta evocó en mí la importancia de la relación con uno mismo, es decir poder “ser amigo de uno”. Más aún, estaba casi segura que esta frase la había extraído de algún libro de Bion. Cuando no pude encontrar la cita decidí tomarla como una buena metáfora de la tarea analítica que intenta abordar a las distintas partes del yo, superando escisiones, obteniendo una mejor conversación consigo mismo. Pensaba que

1 Ponencia presentada en el XIV Congreso Peruano de Psicoanálisis: *Vínculos y Soledades*. Lima, setiembre 2015.

2 Texto publicado en *Revista Psicoanálisis* N° 16. 2015. Lima.

* Psicoanalista con función didáctica de la Sociedad Peruana de Psicoanálisis.
<pchasch@gmail.com>

cuando el analista “sueña” y retransmite, desde un ángulo distinto, las vivencias e historias de vida del paciente, es una de las formas de ayudarlo a ser “mejor amigo de sí mismo”.³

Recordemos que para Bion el drama edípico adquiere más sentido cuando se lo entiende en el marco del autoconocimiento. Si lo entendemos así en el contexto clínico, la más de las veces, lo que necesita un analizando de su analista es que lo ayude a habilitar su mente para que pueda saber quién es, y así recién poder madurar y evolucionar sintiéndose “él mismo”. Sabemos que no es poca cosa, más aún cuando una buena parte de la propia experiencia personal no puede ser pensada, por no contar con los continentes adecuados, por tener que abordar emociones demasiado crudas y/o contradictorias, y también por cargar con demasiadas proyecciones ajenas que oscurecen la mente individual.

Tomemos algunas citas de los libros más emblemáticos de Bion, los que se acercan a esta versión metafórica del ser más amigo de sí mismo. Dice en *La Cesura: El efecto duradero de la cura psicoanalítica depende de la capacidad que el paciente ha desarrollado para verse a sí mismo como es* (p. 43). O en *Atención e Interpretación: Es difícil concebir un buen resultado si es que el paciente no llega a reconciliarse consigo mismo* (p. 34).

En el trascurso de un análisis constatamos el dolor que produce el autococonocimiento. Por ejemplo, si el paciente va adquiriendo mas continentes para pensarse, descubre que posee un funcionamiento mental disparejo, que sus percepciones más sofisticadas conviven con otras mas primarias, y sobre todo, que no siempre está dispuesto a abordar verdades mas auténticas, que podrían dar mas sentido a su existencia. En suma, como dice Antonia Grimalt, si Freud

3 Cuando terminé de escribir este trabajo recién me puse en contacto con el Dr. Paulo Cesar Sandler de Sao Paulo, pudiendo entonces aclarar la evocación que recordaba, pero que no había leído. El Dr Jaime Heresi, que solía conversar con Paulo Cesar, durante los años noventa, lo habría mencionado alguna vez, mientras yo me formaba como psicoanalista. Parece que en Brasil es antigua la discusión sobre el tema desde los Seminarios que Bion dio en algunas de sus ciudades. Por ejemplo, después de haber leído *Memorias del Futuro*, Frank Phillips sostenía que para Bion *el analista era el mejor amigo del paciente*. Mientras que Sandler siempre sostuvo *que el paciente tiene que considerarse el mejor amigo de sí mismo, dado que vivirá hasta el fin de sus días consigo mismo*. Es posible que Bion pueda haber mencionado algo parecido en alguna supervisión, pero estas afirmaciones solo pueden ser tomadas como una inferencia, o como una metáfora, como la tomo para este trabajo. (Comunicación personal, noviembre del 2015.)

enfaticó la lucha entre el instinto y la civilización, y Klein entre el amor y el odio, Bion muestra la tensión entre una necesidad básica de conocimiento y la tendencia humana a evitar el significado (Grimalt, 2013).

El psicoanálisis actual está más concentrado en esta particular “resistencia” al despliegue del pensar emocional, una defensa distinta a la clásica freudiana. Esta dificultad para abordar a las emociones habla también de déficits simbólicos que suelen ser invisibles para el paciente que trata de encauzar su vida de un modo “normal”. La más de las veces, los individuos agotan su energía acomodándose al complejo mundo externo, creando escisiones mentales. El paciente emblemático de la clínica actual, ha tenido que clausurar buena parte de su psiquismo para poder obtener logros, ingresar al mundo externo y realizar su ser gregario.

Más aún, durante los procesos analíticos constatamos que para avanzar mejor, el paciente ha ido librándose de sus emociones, no ha tenido tiempo para pensar en la complejidad de las pulsiones y /o estímulos que lo mueven a actuar. Es así que va creando, de modo inconsciente, parcelas psíquicas al servicio de una cierta progresión. En este sentido, una buena parte del malestar que porta el paciente, junto con los síntomas psíquicos mas variados, o plasmados en el cuerpo como dolencia física, indican el alejamiento del sí mismo, de la consideración del *self* más íntimo.⁴

La más de las veces, cuando actúan estas defensas psíquicas que alejan al individuo de su potencial más personal o que crean distancia entre las distintas partes de la *personalidad*⁵, lo que gobierna a la persona no es el superyó freudiano, heredero del complejo de Edipo, sino uno más destructivo, que Bion llama un *Super Yo pseudo moral* que exige cada vez mas perfección y coherencia, y menos tolerancia al error y a la incertidumbre. Es así, que muchas veces este mismo yo que ha realizado proezas vitales, puede ser prisionero de una imagen lineal y estrecha. Estamos hablando de una auto apreciación cerrada y poco

4 Algunos autores, como Michel Eigen sostienen que en los gaps o cesuras que se crean entre las distintas partes de la personalidad es donde se aloja la destructividad. Como si el sujeto tendiera a rellenar esos vacíos con actos sin pensamientos, los que solo después pueden ser reconocidos como actos destructivos. (Bion Collective, 2014)

5 Si Bion habló de la parte psicótica y la parte no psicótica, algunos autores actuales, como Jaime Lutenberg hablan de la convivencia de más dimensiones de la personalidad, cada una con una forma de ver la realidad y abordar los conflictos, dentro de la misma persona. No se trata tanto de anular defensas específicas cuanto de poder conjugarlas al servicio de una personalidad viva (Lutenberg, 2007).

generosa, fijada a una concepción idealizada que tiende con facilidad a caer en la denigración. Es decir, una autopercepción irreal, la que también desfigura la relación con el otro, volviéndolo un enemigo.

La atención libre flotante, la neutralidad y el aislamiento analíticos y una dosis de compasión que brinda el analista, invitan al paciente a sentir y pensar este estrechamiento del *self*, o a la disparidad vivencial que surge al descubrir sus distintas partes, sentidas como irreconciliables. También para poder integrar y asumir la brecha que muchas veces existe entre el “saber sobre” y el “ser uno mismo”. Del aprendizaje al crecimiento, subtítulo del libro *Transformaciones*, sugiere esta transición en donde se genera el mayor monto de las resistencias. Llegar a ser uno mismo o “para ser mejor amigo de sí mismo” —para decirlo en nuestros términos— sería la tarea de auto realización más difícil.

Los analistas sabemos cómo sufre un paciente cuando tiene que dar cabida al aprendizaje por la propia experiencia. Al tener que revisar lo aprendido, aceptar cambios en la manera de ver las cosas, o dar cabida a las intuiciones sobre sí mismo, surge mucha turbulencia e incertidumbre. Todo esto viene de la mano con la angustia por alejarse de los mitos familiares simplificadores o la culpa por desobedecer las consignas paternas. Es así que soñar un mito más personal trae consigo responsabilidades inéditas.

En el mejor de los casos las personas comunes, cuando logramos ser individuos, no dejamos de estar guiados por exigencias e ideales del yo que no calzan del todo con lo más real de nosotros mismos. El trabajo analítico que busca un verdadero sinceramiento requiere de un ensanchamiento mental (casi interminable) que pueda alojar aspectos menos desarrollados, o dimensiones proto mentales. Y todo este trabajo psíquico implica distintos grados de dolor, y cuando se está en un proceso analítico, también mucha hostilidad contra el analista.

Esta propuesta del autoconocimiento está bastante lejos de la propuesta analítica clásica que buscaba librarse de represiones adoptando un cierto sesgo hedonista. La terapéutica presente es más vasta, intentando adentrarse más en la complejidad psíquica. La tarea de integración personal y de una individuación cada vez más sofisticada pueden ser entendidas también como la mejor manera de hacer una prevención. Asumir la evolución personal, y el compromiso para el despliegue de los talentos y la aceptación de las limitaciones propias, es la mejor forma de cultivar la salud mental a largo plazo.

Dos versiones contundentes sobre la mente serían la base para esta nueva clínica. Primero, que no trabajamos con una mente unitaria, ni con un funcio-

namiento mental parejo, sino que el paciente cuenta con distintas formas de representar la experiencia emocional (y una parte de la escisión es no percatarse de ello). Y segundo, que el individuo se encuentra modelado (sin saberlo) por registros inconscientes que pertenecen a vidas ajenas, proyectadas por los padres inscritos también en una trama transgeneracional compleja (Sapishochín, 2007).

La acumulación de vivencias que no pueden ser procesadas, y que permanecen como elementos internos activos tornan imposible el “ser amigo de sí mismo”, a menos que se realice un arduo trabajo psíquico. Lo que el individuo no pudo ni puede pensar, lo que no puede contener o soñar, y lo que pende dentro de sí mismo como proyectado por los antecesores, forma también parte del inconsciente a ser trabajado. Es lo que algunos analistas proponen como un conocimiento que vaya más allá de la reedición. Esto es lo que Jaime Lutenberg propone como edición en el análisis⁶, que busca poder abordar lo nunca pensado, que exige un mayor compromiso del analista para con la mente individual de su paciente, y también un mejor conocimiento de su propia idiosincrasia.

La sociedad no está muy interesada en lo individual. El “grupo” no tolera bien la diferenciación, no trata bien al que se aparta, le hace sentir que si lo hace, estará fuera de lugar. Lograr una verdadera individuación implica un trabajo y un riesgo, asumir montos variables de soledad y entender que esta exploración interna solo puede discurrir de manera simbólica, contando con el despliegue de muchos recursos internos. Conciliarse con una verdad interna implica un trabajo tan arduo, que la mayoría de las personas no están dispuestas a hacerlo.

La metáfora del amigo reaparece de otra manera en sus seminarios: *El proceso psicoanalítico presupone un intento de presentar al paciente quien es, si le gusta o no esa persona, es importante dado que estará casada con ella por el resto de su vida* (Seminarios en New York y Sao Paulo). Como si el “matrimonio para toda la vida” fuese la imagen propicia para mencionar el trabajo psíquico, tolerancia y paciencia que se requieren para mantener una cierta integración, sabiendo que la armonía es poco estable, y que las fuerzas disociadoras no cesan de actuar.

En el libro *Memorias del futuro* Bion intenta ficcionalizar la evolución de una mente de un hombre que no puede pensar y que sólo actúa, que está escin-

6 Jaime Lutenberg lo propone como tarea primordial del analista abocado a facilitar el autoconocimiento de lo que nunca pudo pensarse, volviendo más activa a la función analítica.

dido y saturado de identificaciones proyectivas, y que con el paso del tiempo, con sufrimiento, dudas, y a veces con cierto sentido del humor va realizando un trabajo psíquico que le permite una mejor integración. El recorrido implica atravesar periodos de serenidad y pensamiento, alternando con mucha turbulencia y actuaciones. La paulatina elaboración de estas experiencias va dando cabida a un mejor nivel de diálogo interno. Las conversaciones entre los distintos personajes, que podrían reflejar la personalidad del mismo Bion, semejan una discusión interminable⁷. Los diálogos se despliegan desde los planos más concretos, en donde nada se esclarece, hasta remontar niveles mayores de integración simbólica. Lo que no significa que desaparezcan del todo las fuerzas que tienden a parcelar la mente, sin permitir una armonía perenne.

Para poder dar cabida a esta conversación más amable consigo mismo, sabiendo lo difícil que es poder contener verdades ingratas, se requiere de otro, y esa es nuestra *expertise* como psicoanalistas. El psicoanalista comparte el dolor, siente la fuerte resistencia del paciente para aceptarse, más aún cuando el paciente se acerca a lo más real de sí mismo (Bion, 2001, p. 187), o aquello que activa su potencial (Grostein, 2007). A la parte neurótica de la personalidad le resulta razonable querer individuarse, realizarse en el amor, en las relaciones objetales, etc., pero siempre hay otras partes que se oponen. El conócete a ti mismo del Edipo originario, adquiere cada vez más complejidad y sutileza. Más aun si de lo que se trata no es sólo conocerse, sino de poder “ser” uno mismo y cada vez de modo más real. Hasta el amor más genuino a los otros, puede amenazar con diluir al ser más auténtico en aguas ajenas. La interpretación que estimula el crecimiento sería aquella que al aumentar el conocimiento, ayude al paciente a transformarse para ser sí mismo.

Las citas de Saramago y Chesterton que elegí para iniciar este trabajo evocan un estado mental cercano a la sabiduría. Dos renombrados escritores parecen evocar la “capacidad de estar solo” de Winnicott, que Bion continúa explorando como el bienestar que puede generar un encuentro más sincero y cariñoso con la propia mente. Una forma de estar bien consigo mismo, lo que también germina como una auténtica apertura hacia los otros.

7 P.C. Sandler propone que Bion se presenta en los primeros dos libros de *Memorias* como una personalidad habitada por un triple carácter: Bion, My self y el analista. Y al final del tercer libro aparece como un personaje mas maduro representado por P.A, el psicoanalista. La mejor integración de su personalidad le permite una cierta sabiduría, aunque siempre tiene que convivir con algunos aspectos aun inmaduros como Somitas o con reductos de otras edades de su vida: el niño de cinco, de veinte, etc.

Cuando Bion escribió su biografía, que no pudo terminar, evoca la soledad y el aislamiento desolador de su vida familiar originaria. Atiende y describe sus estados mentales de angustia, de celos, envidia, rivalidad, sin ambages. Cuenta sobre el trabajo psíquico interminable que realiza para liberar a su mente de montos excesivos de amor/odio, hasta poder realzar otras experiencias más agradables en su vida, como el contacto con la naturaleza y la vida familiar que pudo disfrutar en casa de compañeros (mientras estuvo interno en el colegio y durante sus años universitarios). En esta biografía y en su obra de ficción *Memorias del futuro*, evoca el fuerte trabajo que realiza consigo mismo, sin escatimar la gran ayuda que le brindaron sus analistas, sus maestros y los amigos a quienes admiraba, y la creación de su propio hogar como un entorno acogedor más íntimo de sí mismo.

Desde otro ángulo, tenemos que recordar que el psicoanalista que ayuda al paciente a ser más amigo de sí mismo no puede ser un amigo. La función analítica requiere de una cierta distancia, neutralidad y abstinencia. Si bien la escucha del analista puede ser abierta, generosa y compasiva, sólo es una escucha amiga en un sentido amplio del término. La tarea analítica implica un trabajo muy complejo con la destructividad, y además, quizá con un tipo de amor muy particular, que tiende más hacia la introyección. Un trabajo analítico que intenta ayudar al paciente a develar las verdades más auténticas suele despertar la hostilidad del paciente, quien siente que está perdiendo control sobre su vida, llegando a pensar que es el analista quien le roba sus ilusiones.

Se puede decir, entonces, que el *ethos* libidinal de Bion es menos pulsional que Freud y Klein. Cuando él habla de pasión, como elemento esencial del psicoanálisis, habla de la conexión íntima entre dos mentes que piensan. Como diría Ferro, una mente que ayuda a la otra mente a metabolizar y transformar lo que vive y piensa, liberándolo del exceso de sensorialidad que implica para el paciente un sufrimiento innecesario.

La tarea del ser “amigo de sí mismo” requiere de una visión particular sobre el funcionamiento mental real, que reconoce una mayor superposición o alternancia de distintas partes de la personalidad en cualquier individuo. Lo importante resulta cómo se combinan y modelan en la experiencia cotidiana, y cómo va gestando una cierta integración. Michel Eigen lo enunció así en una mesa de discusión en Nueva York: *Soy un depresivo, y también un místico, y también un realista y no veo mayor contradicción entre estas distintas formas de mi ser. La dificultad es como contenerlas. ¿Cómo soportar la tensión de las distintas*

y admirables capacidades que tenemos? Y ¿cómo trabajar con ellas de forma que no generen mucho daño? (Bion Collective, 2015).⁸

Referencias bibliográficas

- Bion, W. (1991). *Bion in New York and Sao Paulo*. London: Karnac.
- _____. (1995). *Memorias del Futuro*. Madrid: Editorial Julian Yebenes S.A.
- _____. (1997). *La Tabla y la Cesura*. Barcelona: Ed Gedisa.
- _____. (2001). *Atención e interpretación*. Valencia: Editorial Promolibro.
- _____. (2001). *Transformaciones*. Valencia: Promolibro.
- Ferro, A. (2004). *Seeds of illness, seeds of recovery: The genesis of suffering and the role of psychoanalysis*. London: The new Library of Psychoanalysis.
- Grimalt, A. (2013). ¿Transformación o mentalización? En: *Temas del psicoanálisis*. Sociedad Española de Psicoanálisis. Número 5. Barcelona.
- Grostein, J. (2007). *A beam of intense darkness*. London: Karnac.
- Lutenberg, J. (1998). *El psicoanalista y la verdad*. Buenos Aires: Publikar.
- _____. (2007). *El vacío mental*. Lima: Siklos.
- Sandler, P.C. (1988). *Uma memoria do futuro, de W.R. Bion*. Rio de Janeiro: Imago.
- _____. (1997). The apprehension of Psychic Reality: extensions of Bion's Theory of alpha function. En: *Int. J. Psycho-Anal.*, 78:43.
- _____. (2005). *The language of Bion: A dictionary of concepts* London: Karnac.
- Sapisochin, G. (2014). Volviendo a pensar Agieren. La escucha de lo puesto en acto dramático. En: *Libro Anual de Psicoanálisis*. XXIX.

Resumen

Cuando el analista “sueña” y retransmite desde un ángulo distinto las vivencias e historias de vida del paciente, lo ayuda a ser “mejor amigo de sí mismo”. Los pacientes sufren cuando tienen que dar cabida al aprendizaje por la propia experiencia, y al tener que revisar lo aprendido, aceptar cambios en la manera de ver las cosas, o dar cabida a las intuiciones sobre sí mismo, surgirá en él mucha turbulencia e incertidumbre. Aunque la acumulación de vivencias que no pueden ser procesadas y que permanecen como elementos internos activos hace que sea difícil el “ser amigo de sí mismo”, un arduo trabajo psíquico lo posibilitaría. Esto exige una mayor concentración del analista en la mente de su paciente, haciendo una “edición” de lo que éste no puede pensar, contener o soñar, así como de lo que pende dentro de él como proyectado por los antecesores.

⁸ Bion Collective: discusión en la web creada por John Stone en el marco de la Conferencia Internacional del Centenario de la obra de W. Bion. Turin, 1 julio de 1997.

Palabras clave: Amistad, cesura, escisión, parte psicótica de la personalidad, pensamiento, *self*

Abstract

When the analyst “dreams” and conveys the experiences and stories of the patient from a different angle, he/she helps him/her to become a “better friend of himself” (*herself*). Patients suffer when they have to accommodate learning from experience and when they have to review what was learnt before, accepting changes in their way of seeing things, or give place to the intuitions about themselves; much turbulence and uncertainty will emerge. Although the accumulation of experiences that cannot be processed and that stay as internal active elements make it difficult to be “a friend of oneself”, a harsh psychic work might help. This requires a major concentration from the analyst in the mind of his/her patient, “editing” what he/she is yet unable to think, contain or dream, as well as what hangs inside projected by his/her ancestors.

Key words: Friendship, caesura, splitting, psychotic part of the personality, thought, self