La Capacidad Para Estar Solo.

The Capacity To Be Alone.

Rafael Estay Toloza

Donald Winnicott was one of the most remarkable psychoanalytic authors of the last century. One of his most cited articles is "The capacity to Be alone" from 1958. In it he states that this ability is one of the most important signs of psychic maturity and that its gradual acquisition depends on having been able to establish, first, a bipersonal relationship with his mother -or with whoever exercises that role- in such a way that he has been building a non-threatening relationship with himself, where he can contemplate himself in harmony and without the need to react. In this interplay of self-observation, the ego, which is the conscious instance that observes the unfolding of the self, emerges step by step. It raises the concept of "orgasm of the ego", understanding it as a pleasant state but without sexual excitement or the need for physical discharge. When you are alone with yourself, which does not necessarily mean being physically alone, you can express those particularities that will build an adult personality and in harmony with yourself,

Keywords: Capacity to be alone, Winnicott, self, ego development.
Rev Chil Neuro-Psiquiat 2020; 58 (3): 279-285

La Capacidad Para Estar Solo

Donald Winnicott

El psiquiatra y pediatra inglés Donald Woods Winnicott (1896-1971) reúne varias particularidades. Se formó como médico pediatra, luego de haber servido como auxiliar médico en un destructor británico durante la Primera Guerra Mundial. Fue hijo de un prominente comerciante que llegó a ser alcalde de Plymouth, además de ser el único hijo hombre rodeado de hermanas que lo

querían mucho. Su vida infantil se desarrolló en un ambiente de amor, libertad y estimulación, en que se le permitía tener sus opiniones.

Podemos citar al propio Winnicott relándonos un episodio de su niñez: “Mi padre tenía una fe (religiosa) simple, y en una ocasión en que le hice una pregunta que podría habernos envuelto en una larga discusión, se limitó a decir: ‘Lee la Biblia, y lo que encuentres allí será la respuesta verdadera para ti’. De esa manera, gracias a Dios, se me de-

El autor declara que no existen conflictos de interés en el presente trabajo

Aceptado: 20/08/2020

Recibido: 12/08/2020

¹ Departamento de Psiquiatría, Profesor adjunto Facultad de Medicina, Universidad de Valparaíso.

jaba que lo resolviera yo solo”⁽¹⁾.

Fue durante décadas el único pediatra que además ejercía como psicoanalista. Su formación en el área psiquiátrica, que comenzó en 1923, fue inmejorable. Se analizó con James Strachey -traductor de la obra de Freud al inglés- y fue discípulo de Melanie Klein, además de terapeuta de su hija. También ejerció como presidente de la Sociedad Psicoanalítica Británica.

Su enfoque y despliegue de ideas es muy particular destacando como algo principal que la vida vale la pena ser vivida y que el rol de la madre es fundamental. No es concebible un niño como un ente aislado, necesariamente se debe hablar de una unidad madre-hijo, prestando especial atención al medio que ha rodeado el desarrollo del niño. Si se da ese ambiente facilitador, el ser humano llegará a una madurez que se reflejará en una armonía psíquica y será un aporte para la sociedad.

En relación a lo anterior están los conceptos de self y falso self⁽⁹⁾. El self o self verdadero, es la instancia psíquica que se va a desarrollar en condiciones adecuadas y permitirá el despliegue de las potencialidades, habilidades y deseos de una manera única y personal. Si el medio no es lo suficientemente favorecedor, saldrá en rescate el falso self, que le permitirá seguir funcionando pero al costo de desviarse de aquellas particularidades únicas que subyacen en el self. A mayor desviación, mayores serán los síntomas que se derivarán -como angustia, inquietud, sensación de desasosiego interno, en fin- de no estar llevando una vida en plenitud. Y estos síntomas irán aumentando de intensidad a medida que la vida vaya transcurriendo.

Otros conceptos centrales son el holding o soporte o amparo, the good enough mother o la madre suficientemente buena, el espacio y el objeto transicional (que lo podemos observar en ese objeto -un pañal, un osito de peluche- que el niño acarrea a todas partes, no le gusta que se lo laven ni que le cambien

ninguna particularidad, y representa a la madre).

En 1958 Donald Winnicott publica un notable artículo llamado “La capacidad para estar solo”⁽²⁾, donde postula que dicha capacidad “constituye uno de los signos más importantes de madurez en el desarrollo emocional”⁽²⁾ y que en la literatura psicoanalítica se ha escrito mucho más sobre el miedo a estar solo o sobre el deseo de estar solo, que sobre la capacidad para estarlo y los aspectos positivos que conlleva.

Estamos hablando de la aptitud del self para estar solo en una relación consigo mismo. Mas, antes de eso tiene que haber aparecido el yo (que es la instancia que se hace consciente de uno mismo, pero que no representa a toda la personalidad debido a que solo lo hace con la parte consciente, no incorporando al inconsciente). A diferencia del yo, podemos visualizar el self como el proyecto único de cada uno, que viene del inconsciente, y que es como una verdadera huella digital psíquica.

Winnicott señala que el self verdadero “aparece en cuanto existe una organización mental del individuo y significa poco más que la suma de la vida sensoriomotriz”⁽³⁾. También agrega que el sí mismo, o self, surge “después que el niño ha empezado a atender a lo que otros ven, palpan u oyen, y a la idea que se forman cuando se encuentran con este infante”⁽¹⁾. Es decir, la existencia de los otros es esencial para delimitarse a sí mismo y tener una percepción de sí.

El potencial de desarrollo

En un comienzo la identidad personal es solo una potencialidad. Para Winnicott hay un potencial de desarrollo heredado primario que se manifiesta como una fuerza para el desarrollo físico y psicológico (muy en la línea del proceso de individuación junguiano, que es un arquetipo). Hay una unidad soma-psique sobre la que se aloja la mente o

psique. Los procesos de maduración tienen una base biológica, y Winnicott dice que este progreso “arranca en fecha ciertamente anterior al nacimiento”⁽¹⁾.

Normalmente la unidad madre-hijo es capaz de prestar las condiciones necesarias para que se pueda ir expresando el desarrollo genético del yo. Este autor señala que “la experiencia de soledad puede producirse en una etapa muy temprana, cuando la inmadurez del yo es naturalmente equilibrada por el yo auxiliar de la madre”⁽⁴⁾. Expresa que los infantes se desarrollan de manera diferente dependiendo si las condiciones son favorables o desfavorables, que hay un potencial de desarrollo heredado y que este no puede constituirse por sí solo, ya que precisa necesariamente de los cuidados maternos.

Vemos como subraya la importancia esencial de la madre (o de la madre sustituta). Ella es quien le va a posibilitar al niño las primeras experiencias de estar solo en comunicación consigo mismo y, lo que es fundamental, no requiriendo reaccionar al medio sin la metabolización necesaria. Las posibilidades son: ser o reaccionar.

Extendámonos un poco en esto. Imaginémonos al niño tranquilo consigo mismo, si en ese instante la madre interrumpe el momento, por ejemplo dándole una mamadera cuando aún no lo requiere, el niño vivenciará ese acto como una intromisión en su libre fluir de ser y existir y deberá reaccionar. Lo mismo ocurrirá si la necesidad de que le satisfagan el hambre se extiende en demasía. Es decir, la madre debe estar en una sintonía fina tan precisa que aparezca justo en el momento señalado, ni antes ni después. Por supuesto, esa perfección no ocurrirá en la realidad y, justamente, una pequeña frustración se constituirá en un acicate para contactarse con el mundo externo.

En el período más primitivo, cuando el sostén o holding de la madre es imprescindible, describe tres etapas de dependencia: dependencia absoluta, en que no hay ningún

control por parte del infante, ni siquiera puede ser consciente de los cuidados maternos y solo es testigo de la homeostasis (el equilibrio) o las perturbaciones del mismo. En esta primera etapa podríamos plantear que aún no hay yo, o si lo hay, es de un primitivismo difícil de imaginar. La segunda etapa es de dependencia relativa, en que ya se da cuenta de los cuidados maternos como una extensión de sus impulsos personales; es decir, ha comenzado la existencia del yo pero aún es una existencia parcelar donde el incipiente yo está en un juego constante de fusión y diferenciación de la madre. La última etapa la denomina hacia la independencia, donde ya existe un yo con las herramientas necesarias para postergar la satisfacción de necesidades sin verse envuelto en angustias aniquilatorias, puesto que hay interiorizados objetos buenos en quienes apoyarse. Esto quiere decir que hay suficiente memoria —o como diría Freud, huellas mnémicas— que le indican al bebé que sus incomodidades, necesidades o perturbaciones van a ser satisfechas. Aquello tiene profundas implicancias puesto que, entre otras cosas, implica que puede comenzar a contemplar el transcurrir del tiempo desde una postura de confianza y no de amenaza. Lo que está por venir no es amenazante ni lo llena de una angustia inmanejable, sino que es satisfactorio y esperanzador. Entonces, el devenir del mundo se constituye en una aventura digna de ser vivida y el niño no necesita refugiarse en una actitud regresiva que impida o dificulte su desarrollo. Asimismo, al contemplar el paso del tiempo desde la confianza puede sintonizarse sin interferencias con su transcurrir, sintiéndolo tal cual es. Como el tiempo está intrínsecamente ligado a la realidad, esa contemplación va a constituirse en una importante herramienta para la formación de un adecuado juicio de realidad.

¿Cuándo podemos hablar de yo?

Ahora bien, ¿cuando podemos hablar de un yo? Winnicott se pregunta “¿existe un yo desde el principio?”, y se responde: “La respuesta es que el principio está en el momento en que empieza el yo”⁽⁴⁾, y ese principio, como vimos más arriba, estaría en la etapa de dependencia relativa.

Antes existe una potencialidad que podría recordar lo que algunos llaman área libre de conflicto del yo. Winnicott lo denomina self central o verdadero. “Puede decirse que el self central es el potencial heredado que experimenta una continuidad del ser y adquiere a su propio modo y a su propia velocidad una realidad psíquica y un esquema corporal personales”⁽⁵⁾. Sin embargo, de yo solo vamos a poder hablar cuando este sea consciente de existir, cuando haya una continuidad temporal.

Parece natural plantear que el yo no va a desarrollarse de la misma forma si su primera toma de consciencia está dada por una carencia o por una satisfacción. Si fuese una carencia, querría decir que el estado de recuerdo más primitivo es negativo, de “falta de”, lo que es diferente a que el ser se haga consciente de sí cuando está satisfecho. En este último caso su “yosidad”, o su apropiación de yo, se produce en forma natural, como un florecimiento espontáneo secundario al impulso maduracional biológico. En el primer caso, se trata de una reacción que impide el desarrollo espontáneo, en el segundo consiste en un hacer yo sin reaccionar a una intromisión, lo que quiere decir que no se está alterando su hacerse consciente natural. Por supuesto, no estamos hablando de una sola reacción sino de un continuo de reacciones a lo largo del tiempo, de un cierto estado en que prime lo positivo o lo negativo, la satisfacción o la frustración. La primacía de uno u otro tendrá una importancia capital en el consiguiente desarrollo de la personalidad.

Si las cosas van marchando bien, irán desenvolviéndose los procesos de maduración y el yo se irá relacionando con la entidad soma-psique dando comienzo al sí mismo o self. En estricto sentido no es que se le dé comienzo al self, que ha existido desde antes, de hecho el yo derivó de él; lo que sí acontece es que el self principia a ser consciente a través del yo.

“Se verá que el yo se ofrece para su estudio mucho antes de que la palabra self tenga alguna pertinencia. La palabra self llega después de que el niño ha comenzado a utilizar el intelecto para mirar lo que otros ven, sienten u oyen, y lo que conciben ante su propio cuerpo infantil”⁽⁴⁾.

Es decir, no tiene objeto hablar de self antes que surja el yo, puesto que es él quien representa la parte que se hace consciente del self. No olvidemos que el self incluye a lo consciente y a lo inconsciente, incluye a la totalidad del ser. El proceso de ir haciendo consciente al inconsciente, incorporando cada vez más self al conocimiento, es un trabajo que se extenderá a lo largo de la vida. La recompensa a dicha labor será una sensación creciente de libertad y de consiguiente bienestar. Es que la pulsión de maduración del self por ser una entidad única e independiente, está inextricablemente unida a la sensación de bienestar y de armonía que se produce cuando se le está dando expresión.

La capacidad de estar solo

El yo va a ir estableciendo relaciones bipersonales, siendo la primera con la madre, y luego tripersonales, lo cual nos permite entender que no es posible plantear la relación edípica en términos bipersonales. Winnicott propone como evidente hablar entonces de una relación unipersonal: “¡qué natural resulta retroceder un paso más y hablar de una relación unipersonal!”. No se trata de un estado donde se esté realmente solo y que traiga aparejada una angustia inimaginable

que obligue a reaccionar al self, sino que, muy por el contrario, “muchos individuos se vuelven capaces de disfrutar la soledad antes de haber dejado atrás la niñez, y pueden incluso valorar la soledad como uno de sus bienes más preciosos”⁽⁴⁾. Agrega que “La capacidad para estar solo es un fenómeno sumamente refinado que aparece en el desarrollo de la persona después del establecimiento de relaciones bipersonales”⁽⁴⁾.

Un requisito indispensable para que se desarrolle dicha capacidad es la experiencia de estar solo, en la infancia y en la niñez, en presencia de la madre o de quién ejerza como madre sustituta. Es decir, no es posible estar solo si previamente no se ha desarrollado la relación bipersonal con la madre. Esto le va a dar al self la confianza básica necesaria para poderse relacionar a solas consigo mismo.

Winnicott propone el nombre de “relacionalidad del yo”, afirmando que “es la relación entre dos personas en la cual por lo menos una de ellas está sola; quizás lo estén ambas, pero la presencia de una es importante para la otra”⁽²⁾. En dicho estado hay una ausencia de tensión del ello (entendiéndolo como una calma del inconsciente o ello -que no es lo mismo que hablar de una falta de expresión del ello-, puesto que justamente esa calma es el requisito para que el yo esté solo, estableciendo una relación sin interferencias con el ello). El yo es libre de experimentar una interioridad gozosa mientras reaparece la tensión pulsional proveniente del ello. Es importante repetir que se trata de un estado placentero; Winnicott pone el ejemplo de lo que se siente después de un coito exitoso mientras ambos miembros de la pareja gozan de su soledad al lado del otro.

Masud Khan⁽⁸⁾, discípulo de Winnicott, señala que lo anterior constituye una capacidad del yo, la denomina estar en barbecho: “es un estado transitorio de experiencia, un modo de emparentarse con una quietud despierta y con una conciencia receptiva y

ligera”⁽⁶⁾. Agrega que dicha disposición nos permite comportarnos frente a nosotros mismos sin una finalidad determinada, y debido a ello nos da el sustrato para la experiencia interior latente.

La capacidad para estar solo depende de la existencia de un objeto bueno interno, “la madurez y la capacidad para estar solo implican que el individuo ha tenido la oportunidad de establecer la creencia en un ambiente benigno, gracias a un quehacer materno lo suficientemente bueno. Esta creencia va construyéndose mediante la repetición de gratificaciones instintivas satisfactorias”⁽⁶⁾. El descubrimiento de la propia vida personal solo es posible cuando se está solo y no se está reaccionando a los estímulos externos. Cuando el lactante está solo hace algo parecido al adulto que está relajado, e incluso, meditando.

Dice Winnicott “El infante puede volverse no-integrado, vacilar, permanecer en un estado en el que no hay ninguna orientación, existir durante un tiempo sin ser un reactor a una intrusión externa... Está preparado el escenario para una experiencia del ello. Al cabo de cierto lapso llega una sensación o un impulso”⁽⁶⁾.

Orgasmo del yo

Luego habla del “orgasmo del yo” y se pregunta si tiene algún valor considerar al “éxtasis” como un orgasmo del yo. En este estado no hay una excitación física que tenga que llevar a un clímax físico, a diferencia de la excitación sexual. “El niño denominado normal es capaz de jugar, excitarse mientras juega y sentirse satisfecho con el juego, sin experimentar la amenaza del orgasmo físico de una excitación local”⁽⁶⁾.

La experiencia de estar a solas sin necesidad de reaccionar y gozando de ese estado es la precursora de cualquier estado meditativo posterior que vaya a experimentar el adulto. Es así como en un comienzo la capacidad

de estar solo otorga el espacio para el florecimiento del self. Cuando a través del yo puede el self observarse a sí mismo, se desencadena un proceso creativo y apunzalador en que las pulsiones del ello están al servicio de la maduración. Se produce un proceso de guía interno como si se estuviera desarrollando un algoritmo biológico asentado en armonía con las potencialidades e intereses del self verdadero en crecimiento.

Una vez en la adultez, el self verdadero ya establecido va a poder recurrir a ese espacio transicional de relación consigo mismo en que no entra nada más. Es un espacio muy particular (que tiene relación con la expresión griega *temenos*, en el sentido que es usada por Jung. Es decir, aquel espacio sagrado y protegido que rodea a lo más central del templo o, expresado en lenguaje psicológico, que rodea y salvaguarda al self). Y acá surge una paradoja. Para poder seguir avanzando en el “proceso de individuación”⁽⁷⁾, tomando nuevamente prestada una expresión de Carl Jung, es necesario que el self se permita una introspección tal que exista la posibilidad de perder el control sobre sí mismo, como ocurre con el orgasmo físico, en cuyo clímax ya no hay control sino que una satisfacción sin barreras, como si por algún instante el self solo estuviera formado por bienestar y placer.

No obstante, lo que Winnicott alude cuando se refiere al orgasmo del yo difiere en dos aspectos de lo anterior. Por un lado, es un orgasmo sin agitación física. Por el contrario, la agitación física puede señalarse como un impedimento para conseguir ese estado de clímax yoico, y por otro lado, habla de orgasmo del yo cuando quizás lo que debiera decir es orgasmo del self. En un estado místico la experiencia de éxtasis es experimentada por la totalidad, es decir por el self, que naturalmente tiene incorporado al yo como una de sus partes. Pero la experiencia no se queda solo ahí. El self se une a lo que es descrito como una experiencia oceánica,

cósmica, donde sus límites son trascendidos. Así como en un principio se necesitó de la capacidad de estar solo como una función integradora que permitiese formar un self verdadero, una vez acontecido aquello el self no se detiene y aparece la creación en su más amplio espectro. La creación científica, cultural, artística, religiosa. Todas esas actividades le dan al self placer. Son actividades simbólicas del placer que el self crea y presenta al mundo. Quizás, podríamos decir que son actividades post-verbales. Es decir, están más allá de la expresión verbal y no pueden restringirse a ella. No obstante, se asientan en el desarrollo pre-verbal y verbal.

Como último grado de desarrollo del self y cuando se cumple en plenitud el proceso maduracional o de desarrollo, también llamado camino interno o espiritual, es cuando el self puede experimentar el placer, pero ya no solo confinado a sí mismo sino que haciéndose partícipe de toda la creación alcanzando un orgasmo del self.

A modo de resumen

Es así como tenemos un largo transitar que se va expresando a lo largo de toda la existencia. Desde una posibilidad de “ser” humano encapsulada en el self, sin ni siquiera ser consciente de sí, que tiene que esperar que la madre le posibilite su florecimiento, y que a medida que va surgiendo lentamente el yo, va siendo cada vez más consciente de sí mismo, permitiendo que el proyecto de vida se desarrolle; hasta la satisfacción sentida en la evaluación de la autenticidad del camino recorrido. Mientras más fiel haya sido ese sendero con el proyecto vital del self -único para cada individuo- más integrados, satisfechos y realizados vamos a estar con nuestra vida y podremos establecer una relación con los demás y con nosotros mismos que de cabal expresión a lo señalado por Winnicott, que la vida valga la pena de ser vivida.

Resumen:

Donald Winnicott fue uno de los más notables autores psicoanalíticos del siglo pasado. Uno de sus artículos más citados es “La capacidad del estar solo” de 1958. En él expone que dicha capacidad es uno de los signos más importantes de madurez psíquica y que su adquisición paulatina depende de haber podido establecer, primero, una relación bipersonal con su madre –o con quien fuese que ejerza dicho rol- de tal manera de haber ido construyendo una relación no amenazante consigo mismo, donde pueda contemplarse en armonía y sin la necesidad de reaccionar. En este interjuego de auto-observación va surgiendo paso a paso el yo, que es la instancia consciente que observa el despliegue del self. Plantea el concepto de “orgasmo del yo” entendiéndolo como un estado placentero pero sin excitación sexual ni necesidad de descarga física. Cuando se está a solas consigo mismo, lo que no implica necesariamente estar físicamente solo, pueden expresarse aquellas particularidades que construirán una personalidad adulta y en armonía consigo mismo.

Referencias Bibliográficas

- 1.- Davis M, Wallbridge D. Límite y espacio: Introducción a la obra de D.W. Winnicott. Buenos Aires: Amorrortu; 1988.
- 2.- Winnicott D. “La capacidad para estar solo”. En: Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: estudios para una teoría del desarrollo emocional. Buenos Aires: Paidós; 2002. p. 36-46.
- 3.- Winnicott D. “La distorsión del yo en términos del self verdadero y falso”. En: Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: estudios para una teoría del desarrollo emocional. Buenos Aires: Paidós; 2002. p.194.
- 4.- Winnicott D. “La integración del yo en el desarrollo del niño”. En: Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: estudios para una teoría del desarrollo emocional. Buenos Aires: Paidós; 2002. p.41.
- 5.- Winnicott D. “La teoría de la relación entre progenitores-infante”. En: Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: estudios para una teoría del desarrollo emocional. Buenos Aires: Paidós; 2002. p.59.
- 6.- Winnicott DW, Green A, Mannoni O, Pontalis JB y otros. Donald W. Winnicott. Buenos Aires: Editorial Trieb; 1978.
- 7.- Von Franz M.L. El proceso de individuación. En: Jung C. El hombre y sus símbolos. Barcelona: Caralt; 1997. p.157-228.
- 8.- Khan M. Temas de psicoanálisis sobre Winnicott. Buenos Aires: Ecos Editores; 1975.
- 9.- Panceira A. Clínica psicoanalítica, a partir de la obra de Winnicott. Buenos Aires: Editorial Lumen; 1997.

Correspondencia:

Rafael Estay Toloza
Avenida Libertad 1405, oficina 508,
Viña del Mar
doctorestay2012@gmail.com
32-2884030 Celular 997448982