

**RESEÑAS****El dolor de los duelos. Una propuesta relacional**

Francesc Sáinz Bermejo

Ágora Relacional, Col. Ensayos y Experiencias nº 7

Madrid, 2023

**Adrián Gramary**

Psiquiatra (Oporto)

Profesor asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oporto (FMUP)

*O amor só é bom se doer*

Vinícius de Moraes

Los procesos de duelo, es decir, la elaboración de las pérdidas, constituyen uno de los más arduos desafíos que tenemos que afrontar en la vida. El duelo es un proceso doloroso que desde Freud se ha entendido como un conflicto intrapsíquico entre el yo y el objeto perdido, que puede o no llegar a ser elaborado de forma suficientemente satisfactoria. En términos metafóricos, cabe incluso hablar de una suerte de combate entre el yo y el objeto. Tal vez por este motivo, Francesc Sáinz haya decidido escoger para su reciente libro dedicado al duelo un título tan sugestivo como eufónico, *El dolor de los duelos*, que fundamenta su rotunda

eficacia no solo en la sonoridad de sus aliteraciones, sino también en un escondido juego verbal basado en los dos probables orígenes etimológicos de la palabra castellana *duelo*: *dolus* (dolor) y *duellum* (combate).

Uno de los textos fundacionales de la literatura occidental, el llanto de Aquiles por Patroclo en la *Ilíada*, es, en esencia, un canto elegíaco, la expresión del duelo del héroe griego ante la muerte de su compañero de armas. No es fortuito que los autores latinos desarrollasen a partir de este tema de la pérdida del ser amado un tópico literario de singular fortuna, el *ubi sunt* (¿dónde estarán?), un ejercicio retórico en el que el poeta se pregunta de forma iterativa por seres, lugares, épocas u objetos ya desaparecidos. Este tópico, cuyo ejemplo más célebre en la poesía occidental tal vez sea la *Balada de las damas de antaño*, del poeta medieval francés François Villon (con su verso inmortal *Où sont les neiges d'antan?*, ¿Dónde están las nieves de antaño?), enlaza con la necesaria aceptación de la inevitable transitoriedad de la vida y, como consecuencia, nos remite a la naturaleza efímera y mortal del ser humano. Estamos ante la quintaesencia de la nostalgia por la pérdida del objeto, que en castellano recreará de forma eximia Jorge Manrique en las *Coplas a la muerte de su padre*. Más radical aún, si cabe, Antonio Machado (poeta de cabecera de Sáinz) no dudó en sentenciar que la pérdida del ser amado (y, por ende, el duelo) es nada menos que origen y cifra de la canción, la motivación esencial que impele al poeta a escribir: *se canta lo que pierde*, se lamentaba el poeta sevillano en uno de sus famosos poemas dirigidos a Guiomar, la esposa fallecida en la flor de la juventud.

Recabo la benevolencia del lector por la elección de una introducción tan literaria para esta reseña, cuyo tono puede resultar un tanto extemporáneo para una revista científica, aunque debo confesar que esta me fue sugerida por la pléyade de referencias poéticas, musicales y filosóficas (que van de Sócrates al budismo, de Miguel Hernández o Serrat a El Último de la Fila, pasando por series televisivas y otros elementos de la cultura pop) que pueblan el libro de Sáinz, referencias que se me antojan no solo pertinentes, sino también sumamente iluminadoras, y que, lejos de esconder una oculta pretensión pedante o culturalista, solo cabe interpretar como homenaje y demostración de fidelidad por parte del autor a aquella frase memorable de su maestro Winnicott (de cuya obra Sáinz es uno de los mejores conocedores y divulgadores en nuestro país y a la que ha dedicado diversos artículos y libros) donde el psicoanalista británico reconocía que, si algo había de verdad en lo que decía, antes lo habrían dicho los poetas. Una sentencia que nos remite, a su vez, a la idea winnicottiana del objeto artístico como objeto transicional, fruto del espacio transicional que posibilita el desarrollo de la creatividad. No duda en sugerir Sáinz que «no desestimemos para nada el conocimiento del cine, la poesía y algunas series realizadas para la televisión. Estos conocimientos no deben substituir a la ciencia, pero sí deben coexistir con ella y de vez en cuando recordarle que el

humano es un ser tan complejo que ninguna disciplina ni teoría por sí sola puede abastar semejante complejidad».

Sirvan, por lo tanto, estas referencias literarias de prolegómeno e invitación a la lectura del citado *El dolor de los duelos: Una propuesta relacional*, último y magnífico libro de Sáinz, un texto rico en vivencias, conocimiento y reflexiones, que se nutre de la valiosa experiencia clínica acumulada por el autor a lo largo de muchos años de acompañamiento psicoterapéutico de casos difíciles de pacientes en proceso de duelo, muchos con duelos complicados o patológicos, en algunos casos no elaborables, como es la pérdida de un hijo.

La primera parte del libro nos ofrece una excelente revisión histórica de las diversas teorías psicológicas sobre el duelo, desde el artículo fundacional de Freud hasta las célebres propuestas de estadios o fases de Bowlby y Kübler-Ross, pasando por el análisis de los mecanismos de defensa más utilizados por los pacientes con duelo. De la mano de Francesc Sáinz, recorreremos este periplo teórico, una oportunidad única que el autor nos brinda para repensar los procesos de duelo a la luz del psicoanálisis relacional. No es fortuito que el autor haya escogido la palabra *duelos*, en plural, para el título del libro, ya que, como bien subraya en el texto, la realidad es que «estamos en duelo desde el inicio de la vida y la concatenación de duelos nos va acompañando desde el principio hasta el final». Duelos que, sean madurativos o traumáticos, se tornan compañeros de viaje inevitables, eslabones esenciales del desarrollo psicoemocional, «que trazan un camino lleno de adquisiciones y de pérdidas», aunque, como Sáinz confiesa, «siendo la muerte una experiencia inherente al hecho de existir, no somos capaces de entenderla ni de elaborarla nunca del todo».

Huelga decir que el libro, con todo, lejos de ser un mero ejercicio de erudición teórica sobre el duelo, se adentra en la práctica clínica a través de una panoplia de casos que sirven como punto de partida para la reflexión sobre aspectos técnicos del abordaje de estos pacientes. Es en estos casos clínicos donde se nos revela el *savoir-faire* del autor en su praxis clínica, un psicoterapeuta que defiende «la presencia respetuosa y atenta del terapeuta que desea acompañar a quien padece». Los casos clínicos que describe nos muestran un terapeuta comprometido con una relación basada en la honestidad, que privilegia el respeto a la dignidad personal del paciente, en particular al derecho a sufrir, a «sentir miedo, inseguridad y tristeza». Y que sabe esperar sin desesperar, evitando acelerar los tiempos, receloso de la tentación de omnipotencia terapéutica, porque es consciente de los límites de su comprensión y del propio alcance de sus objetivos terapéuticos, atributos winnicottianos que nos remiten al paradigma del «terapeuta falible». Nos advierte Sáinz, en este sentido, que aceptar nuestra falibilidad como terapeutas es «un duelo por el que también hemos de saber transitar», asumiendo que «en muchas ocasiones, no es posible llegar al fondo de todo, y tampoco es necesario hacerlo». Recomendaciones aparentemente simples, pero que pueden

funcionar como una suerte de aviso a navegantes o correctivo para nuestra tendencia a la omnipotencia, y así contribuir de modo significativo a evitar la frustración del psicoterapeuta. Tolerar la incerteza y las limitaciones de nuestra comprensión son objetivos que muchas veces intentamos que nuestros pacientes alcancen y que, sin embargo, paradójicamente, no siempre conseguimos aplicar en nuestra práctica como terapeutas.

Por otro lado, es encomiable el esfuerzo de Sáinz por interpretar el duelo a la luz del *zeitgeist* contemporáneo, de las coordenadas ideológicas de la sociedad actual (una perspectiva cuyas raíces remontan a Freud, pero que asociamos de manera más característica a Fromm y la escuela neofreudiana). Para Sáinz, la nuestra es una sociedad *hipermoderna* (recuperando el concepto de Lipovetsky) y *de perfil emocional bajo*, descrita por nuestro autor como «una sociedad antidepresiva y ansiolítica, que tapa todo lo que puede los sentimientos y la fragilidad humanas», cuyos atributos más significativos son la hiperrapidez, el utilitarismo, la baja tolerancia a la espera y a la frustración, así como una manifiesta incapacidad para tolerar la incertidumbre (a lo que habría que sumar el narcisismo, la piedra basilar que sostiene todo el edificio). Como bien explica el autor, «el sujeto hipermoderno ha entendido que la dependencia es mala, que los vínculos afectivos no reportan beneficios mercantiles y que los duelos solo los viven aquellos que son débiles». En el fondo, lo que Sáinz nos intenta transmitir es que, en una sociedad basada en el mito de la falsa autosuficiencia/independencia emocional, que proscribe la dependencia, el duelo, al revelar la frágil naturaleza vincular del ser humano, constituye la piedra de toque del individuo posmoderno, pero al mismo tiempo es una oportunidad única para que este acepte su interdependencia, tal como acierta a explicar Sáinz: «cuando tomamos conciencia de que somos dependientes, empezamos a serlo un poco menos. Pero la sociedad de perfil precario, que tiende a confundir los términos, dice que depender es malo, porque es lo contrario de la perseguida autosuficiencia». Por ello, el autor también recupera, por su utilidad para su tesis, el concepto de personalidad *filobática*, creada por Balint, definida como aquella que vive las relaciones estrechas como peligrosas, lo que alimenta la fantasía de que la dependencia no es necesaria.

Desde esta fundamentación (psicogenética y social), resulta fácil colegir cómo defiende Sáinz la validez de la aplicación del psicoanálisis relacional en los duelos. En primer lugar, porque, como bien nos recuerda, «los duelos existen porque existen los vínculos», es decir, el duelo es una consecuencia *sine qua non* de la naturaleza esencialmente relacional, vincular, del ser humano. Somos seres interdependientes y, por ende, la relación con el terapeuta deviene la vía privilegiada para elaborar el duelo. De hecho, Sáinz va más allá y defiende que, desde la perspectiva relacional e intersubjetiva, lo prioritario, lo que posibilita el cambio psíquico, son las emociones y la relación: «la psicoterapia no debe estar enfocada a la reestructuración

cognitiva desde los factores cognitivos, sino que, ante todo, debe proporcionar una experiencia emocional y relacional que permita estructurar las funciones cognitivas», y concluye que «desde el trabajo psicoanalítico relacional se procura que el paciente pueda ir vivenciando sus experiencias en la relación terapéutica, para que puedan ser sentidas, pensadas y reubicadas de nuevo». Lo que nos propone, en conclusión, es la relación como marco experiencial privilegiado y vertebrador del cambio psíquico en el duelo.

No quisiera acabar sin recuperar algunas valiosas reflexiones éticas que Sáinz comparte con el lector y que constituyen en su conjunto una crítica radical de la sociedad actual, aquella que pregona como virtudes los principios básicos del liberalismo (ahora en su versión actual *neocon*, más radical), como el utilitarismo, la autonomía/libertad emocional, la eficacia o la «excelencia». Desafiando estos mitos, Sáinz formula, por ejemplo, un elogio de las virtudes éticas de la dependencia emocional: «parece evidente que los que están más conectados emocionalmente tienen tendencia a aceptar la complejidad, lo que comporta una dosis alta de humildad, que es necesaria para comprender la insuficiencia del otro, y la propia. La simpleza es muy tranquilizadora, pero puede ser excesivamente parcial, nos da seguridad, pero nos cierra el campo de visión de los fenómenos». Del mismo modo, no duda en rebelarse contra el concepto de utilidad (léase productividad, desde el punto de vista del liberalismo), haciendo un alegato apasionado de la inutilidad o, dicho de otro modo, del valor esencial de los actos inútiles: «lo que es útil es desprenderse de la utilidad a toda costa, es decir, aceptar la inutilidad como compañera inseparable. La poesía, la amistad, el amor, la conversación, escribir libros, leerlos, tejer jerséis o hacer bolillos para entretenerse no tienen ninguna utilidad, por eso debemos cuidarlos con sumo esmero. Lo inútil nos permite conectar con lo esencial: que somos seres anodinos, importantes para unos pocos seres y, sobre todo, finitos».

En conclusión, el lector tendrá la oportunidad de descubrir en *El dolor de los duelos* no solo una valiosa revisión actualizada de la aplicación de la terapia relacional en el duelo, sino también una consistente (y radical) defensa del valor de la relación (también la terapéutica o la existente entre el autor y el lector: recordemos el *lecteur, mon semblable, mon frère* de Baudelaire), la interdependencia y los afectos en una sociedad que ha transformado la autosuficiencia e independencia emocionales en un nuevo becerro de oro, de cuyas consecuencias negativas Francesc Sáinz nos advierte.

***Cita bibliográfica / Reference citation:***

Gramary, A. (2024). Reseña de la obra de Francesc Sáinz: El dolor de los duelos. Una propuesta relacional. *Clínica e Investigación Relacional*, 18 (1): 182-186. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info)] DOI: 10.21110/19882939.2024.180114