

MÁS VALE SOLA QUE MAL ACOMPAÑADA. PUNTUALIZACIONES PSICOANALÍTICAS SOBRE LA CAPACIDAD DE ESTAR A SOLAS DE D.W. WINNICOTT

ANDRÉS MORAN PICAZO

Licenciado en Psicología Universidad Insurgentes. Maestrando de la Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica en el Colegio Internacional de Educación Superior (CiES). Docente de psicología y pedagogía en la Universidad Insurgentes Plantel Tlalnepantla y en la Universidad Salesiana de México. Consulta privada.

Recepción: 20 octubre 2025/ Aceptación: 07 junio 2026

RESUMEN

Se analiza la capacidad para estar a solas propuesta por Winnicott, desde el concepto central así como lo que significa para el yo, los recursos y condiciones que posibilitan la constitución de esta capacidad se consideran y desarrollan conceptos claves para la creación de esta capacidad como el juego, la creatividad, la relación madre e hijo y el ambiente en el que se desenvuelve el bebé. Si bien, la capacidad para estar a solas es un concepto que Winnicott lo teoriza como constitutivo en la infancia, podría ser no exclusivo de esta y constituirse o desarrollarse en etapas posteriores como lo son la adolescencia y la adultez. La importancia no solamente radica en que sea un signo de madurez del yo sino que también es un indicador de salud y esto puede ser un concepto clave para poder analizar las causas y los riesgos que genera la soledad desértica en la población mexicana, donde cada vez hay una mayor prevalencia estadística de depresión y ansiedad a causa de la soledad, pareciera como si la soledad fuera un fenómeno negativo que afecta al yo cuando puede ser todo lo contrario, si se percibe como un fenómeno que dote a la persona de recursos que genere seguridad.

PALABRAS CLAVE: Adolescencia, Capacidad, Infancia, Introyección, Juego, Soledad, y Objeto

SUMMARY

The capacity to be alone proposed by Winnicott is analyzed, from the central concept as well as what it means for the self and the resources and conditions that make its constitution possible, key concepts for the constitution of this capacity are considered and developed such as play, creativity, the mother-child relationship and the environment in which the baby develops. Although the capacity to be alone is a concept that Winnicott theorizes in childhood, it could not be exclusive to this and be constituted in later stages such as adolescence and adulthood, the importance does not only lie in the fact that it is a sign of maturity of the self but it is also an indicator of health and this can be a key concept to be able to analyze the causes and risks generated by loneliness in the Mexican population, where there is an increasing statistical prevalence of depression and anxiety due to loneliness, it seems as if loneliness were a negative phenomenon that affects the self when it could be the opposite, it can be perceived as a phenomenon that provides the person with resources that generate security.

KEY WORDS: Adolescence, Capacity, Childhood, Introjection, Play, Solitude, and Object

RÉSUMÉ

Cet article analyse le concept de solitude chez Winnicott, en examinant sa signification fondamentale pour le soi, les ressources et les conditions qui permettent son développement, ainsi que des concepts clés tels que le jeu, la créativité, la relation mère-enfant et l'environnement du nourrisson. Si Winnicott considère la capacité à la solitude comme constitutive de l'enfance, celle-ci n'est pas exclusive à ce stade et peut se développer ultérieurement, notamment à l'adolescence et à l'âge adulte. Son importance réside non seulement dans le fait qu'elle est un signe de maturité, mais aussi un indicateur de santé. Ce concept peut s'avérer essentiel pour analyser les causes et les risques de la profonde solitude au sein de la population mexicaine, où la prévalence statistique de la dépression et de l'anxiété liées à la solitude est en augmentation. La solitude peut sembler être un phénomène négatif affectant le soi,

alors qu'elle peut être tout à fait différente si elle est perçue comme une source de sécurité pour l'individu.

MOTS-CLÉS: Adolescence, capacité, enfance, introjection, jeu, solitude et objet.

INTRODUCCIÓN

La soledad es un tema que genera diversas opiniones en las sociedades actuales, si bien, hay quienes la prefieren y hay quienes le temen pareciera que es un fenómeno que siempre está implícito en los pensamientos y/o vivencias de las personas. De ahí podemos escuchar diversas canciones, cuentos, novelas, historias y otros elementos de la cultura mexicana que implican esta cuestión, incluso se puede escuchar refranes o dichos que están inmersos en las pláticas cotidianas, por ejemplo el dicho que dice: “más vale solo que mal acompañado” esta es una frase icónica con la que prácticamente cualquier mexicano está familiarizado ya sea porque la ha dicho o porque en alguna conversación la ha escuchado. Justo esta frase es la que provoca el interés y la motivación sobre investigar más sobre el tema de la soledad y sus aspectos teóricos y técnicos. Esta frase es dicha por una joven de 17 años en consulta, la oración completa de la joven fue: “mi familia parece ser una familia de las que llaman muégano, a veces quisiera tener ese espacio lejos de ellos como dice la frase más vale sola que mal acompañada”.

La soledad es definida por la Real Academia de Lengua Española RAE como “una carencia voluntaria o involuntaria de compañía” (s/p) [1]. Entonces la soledad puede llegar a ser una elección pero, también pareciera ser una condición con la cual la persona no puede elegir si estar sola o no. El psicoanálisis tiene su postura sobre el fenómeno de la soledad, Klein menciona que la soledad es una sensación interna, por lo cual no depende de la presencia o compañía de los objetos externos, además propone que es una sensación que es experimentada en todos los humanos pues, forma parte tanto de la posición esquizoparanoide como de la posición depresiva [2].

Por otro lado Tawil hace referencia a que la soledad no es un concepto que este revisado de una forma específica en la obra de Freud, sin embargo menciona que pude verse el concepto de soledad implícito en el concepto propuesto por Freud del

“desamparo inicial” esto para él aparece como la primera posición del sujeto y deja una huella indeleble en el aparato psíquico, esta huella producirá angustia pero, también movilizará al sujeto a empezar a establecer relación con sus objetos [3].

Por su parte Winnicott considera que si bien el psicoanálisis reposa gran parte de su teoría en las relaciones triangulares, en donde hace referencia al complejo de Edipo que se presenta en el desarrollo del niño, él cree que hay una situación que posiblemente pasa desapercibida que es la relación que tiene el niño con su madre, ese primer vínculo que se teje incluso antes del nacimiento. Para Winnicott está pareja de crianza que se compone entre madre-hijo es la primera relación que el niño establecerá en su vida, sin embargo, aún hay una relación anterior que es la relación que tiene la persona consigo misma que describe y la equipara a una etapa donde reina el narcisismo primario. Si bien él mismo considera que esto puede generar controversias expone un eje importante para el desarrollo del presente trabajo que es justamente el estar solo [4].

Lo mencionado por Winnicott pone énfasis en ese primer vínculo que tiene la madre con su hijo, es decir, que durante esos primeros momentos de la vida suceden cosas relevantes en esa relación. En un primer momento se establece la relación para posteriormente comenzar con la interacción entre madre e hijo en el que se experimentarán diversos contactos. Las ideas propuestas por Freud, Klein y Winnicott señalan que el fenómeno de la soledad aparece temprano en el desarrollo humano, por lo que también de forma temprana el niño tiene que comenzar a constituir diversas capacidades para tolerarla, si estas capacidades se constituyen en la infancia salta una pregunta importante para la elaboración de este artículo que es ¿cómo se podría constituir la capacidad para estar a solas en una adolescente?

Si bien dentro del psicoanálisis la infancia y la niñez tienen un peso significativo no es una condición determinante para que lo que paso o mejor dicho lo que no paso en esas etapas ya no pueda constituirse posterior en el desarrollo humano, por lo cual el objetivo central del presente artículo es analizar lo que conlleva la constitución de la capacidad para estar a solas en una adolescente por medio de la clínica psicoanalítica.

DESARROLLO

El panorama de la soledad en México

En el año 2024, el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) define a la soledad como un estado subjetivo que tiene una relación directa con la angustia y la ansiedad, esto en su mayoría provoca síntomas psicológicos y físicos entre los cuales se encuentran el insomnio, la tensión muscular, dolor de cabeza, etc. [5].

Debido a los altos índices de soledad en personas mayores el INAPAM ha realizado diversas estrategias para identificar y trabajar con la soledad en la que se encuentran los adultos mayores, sin embargo a pesar de las actividades recreativas que consisten en viajes, excursiones, taller de manualidades, actividades deportivas, etc. propuestas por el gobierno de México, los testimonios no son favorables pues, a la hora de realizar las evaluaciones de satisfacción con los adultos mayores han encontrado testimonios de personas que a pesar de convivir con sus semejantes e incluso con personas de otras generaciones como lo son: adolescentes y adultos jóvenes siguen experimentado ese estado de soledad, por lo que la compañía física y las actividades ocupacionales no resultan ser un elemento para producir una disminución en el estado de soledad de los adultos mayores. Estos testimonios se relacionan directamente con los postulados de Klein los cuales dejan en claro que la soledad es un sentimiento interno y los objetos externos no tienen por qué relacionarse de una forma directa con el estado y el sentimiento de cada sujeto [2].

Estos resultados provocan preocupación en los sectores de salud pues se estima que para el año 2050, México tendrá 33.4 millones de personas adultas mayores, lo que representa un 22.5% de la población general, es decir la población mexicana envejecerá y con ello los estados de soledad también lo harán, se tendrá un gran porcentaje de adultos mayores con un estado de soledad [5].

Esto es cada vez más alarmante pues, se estima que en América Latina entre el 25% y el 32%, presentan una prevalencia de soledad y 1 de cada 4 adultos mayores vive en una situación de aislamiento social. Aquí hay que esclarecer una diferencia entre la

sensación de soledad y el aislamiento social que no son lo mismo, pues, la sensación de soledad es un sentimiento subjetivo que es ocasionado por un desacuerdo entre las relaciones sociales deseadas por la persona y las reales, por otro lado, el aislamiento social es cuando la persona tiene una red de apoyo pequeña en cuanto a cantidad de personas que la integran y tiene pocas interacciones con esas personas de su red de apoyo [5].

Paz, quien a través de investigaciones de la Universidad Nacional Autónoma de México UNAM postula que la soledad que no es atendida puede generar depresión y que esta se presenta en todas las edades y en todos los géneros. Entre el 20% y 34% de personas mayores de edad en Estados Unidos, América Latina, China y Europa presentan soledad, es decir una ausencia de compañía. Y en México, aproximadamente 6 millones de niños y adolescentes entre 12 y 22 años sufren de depresión que se relaciona de forma directa con la sensación de soledad [6]. Sin duda estas estadísticas son relevantes y dejan ver que la soledad no es un fenómeno que solamente afecte a los adultos mayores sino que prácticamente puede estar presente en cada etapa de la vida.

Ahora bien Paz agrega que si bien la soledad es un estado que la persona experimenta, no necesariamente se vinculan con afectos perjudiciales a la salud:

...depende de los recursos socioafectivos con los que cuente la persona para enfrentar dicha experiencia. Desde el punto de vista psicológico, la soledad tiene una faceta negativa, vinculada con el desequilibrio entre la cantidad de afecto que la persona requiere y la que cree recibir. En contraste, también hay evidencia científica que vincula a la soledad con procesos más complejos como la creatividad. En consecuencia, se concibe como un fenómeno esencialmente subjetivo, el cual puede conducir a estados depresivos o bien de éxtasis asociados con el autoconocimiento (s/p) [6].

La soledad no es del todo perjudicial si no que justamente en la soledad la persona puede estar consigo misma, estando la creatividad de por medio. Winnicott menciona que el sujeto puede llegar a percibir que la vida no vale la pena a menos que posea una capacidad creadora introyectada en su self [7]. Esa capacidad creadora no se constituye de un momento a otro, pues el infante necesita de una madre o un sustituto de ella para que provea un ambiente facilitador para que el bebé pueda empezar a hacer uso de los objetos, objetos exteriores que lo ayudarán a calmar estados de soledad, depresión e incluso cuando se tenga una amenaza en el mundo interior y exterior. La primera posesión del bebé será el pecho materno y posteriormente ocupará un objeto transicional que le represente ese pecho. Este objeto tiene que poseer ciertas cualidades, tiene que ser blando, suave y tiene que ser elegido por el propio bebé; aquí es donde comienza a emplearse la capacidad creadora del bebé pues, es por medio de su fantasía que ese objeto blando fungirá como ese pecho materno. El objeto será usado cuando la madre no pueda estar presente con el bebé y este pueda encontrar un sustituto que calme la soledad [7].

Tanto Winnicott como Paz consideran que la soledad brinda un espacio que puede ser una fuente de creación para que el sujeto en este espacio ponga en juego toda su capacidad creadora, es decir todas sus capacidades y recursos psíquicos.

Alizade divide a la soledad en dos vertientes, una soledad negativa y otra soledad positiva. La soledad negativa el sujeto no cuenta con ninguna compañía y ningún soporte ni externo ni interno, el sujeto se encuentra en un vacío. Con la soledad positiva el sujeto encuentra un espacio que lo remite a la fortaleza yoica, es decir, el sujeto puede acompañarse de recursos internos que lo protegen en este espacio de soledad de las angustias que pueden surgir en el mundo exterior e interior [8].

Si bien la soledad puede tener aspectos perjudiciales en la vida de los sujetos, cuando se está capacitado para poder experimentar los estados de soledad el sujeto no

solamente puede llegar a ser creativo sino que incluso puede llegar a disfrutar de la soledad siempre y cuando posea una capacidad para poder estar a solas

La capacidad para estar a solas

Klein hace referencia a que la soledad guarda una relación estrecha con la incapacidad de poder introyectar al objeto bueno exterior. Si la internalización del pecho bueno se logra el yo se va a ver fortalecido, si el yo está lo suficientemente fuerte significará que habrá menos probabilidades de fragmentarse y además podrá constituir los cimientos de la identificación la cual favorece la proliferación de sentimientos de bondad y de confianza tanto consigo mismo como con los objetos externos [3].

La importancia de la introyección del objeto bueno, es fundamental para constituir la capacidad de estar a solas no solamente para Klein, pues, Winnicott considera que el bebé tiene que introyectar a la madre por completo para posteriormente perderla, perderla al menos en la realidad exterior pues en su interior ya estarán introyectados los cuidados y los afectos de ese objeto. Esta pérdida no es una pérdida por completo, únicamente es una pérdida en los momentos en los que el bebé se encuentra distanciado físicamente de su madre, y justo en esta distancia física que se presenta el bebé puede recurrir a su interior para poder re-encontrarse con la madre introyectada [9].

Sumado a esto, Aulagnier también hace referencia a lo siguiente:

Con el tiempo, en los individuos sanos, el objeto interiorizado empieza a liberarse del odio (tan poderoso al principio) y el individuo recobra la capacidad de ser feliz pese a la pérdida del objeto y a causa de su resurrección dentro del yo (1418) [9].

Winnicott empieza a esclarecer el proceso de maduración del bebé para poder empezar a tolerar la soledad, en primer lugar hay un encuentro entre la madre y el bebé en esta relación la unión es prácticamente simbiótica, conforme avanza el tiempo el bebé comienza a familiarizarse y a introyectar a su madre y a los afectos que ella le

expresa, después el bebé y la madre se separan, esta separación gradual puede llegar a ser angustiante para el bebé sin embargo, no lo es del todo pues en su interior ese bebé ya cuenta con ese objeto materno introyectado lo cual le permitirá recurrir a él en momentos de soledad, la forma en el que el bebé recurra a este objeto dependerá de su capacidad creadora puede ser por medio de fantasías, objetos transicionales, sueños, etc.

También Winnicott menciona las especificaciones de la introyección del objeto y de las dificultades ambientales que se pueden llegar a presentar para que este proceso falle. El bebé tiene que haber alcanzado una madurez psíquica, por lo que la presencia de la madre en los primeros momentos de la vida será indispensable, después la madre deberá de separarse de ese bebé, esto provocará que el bebé entre en un duelo, para que éste pueda lidiar con el duelo el ambiente deberá de acompañarlo y brindarle un sostén; esto quiere decir a que la madre se vaya pero no por completo ni de forma definitiva, la madre debe de ausentarse para brindar ese espacio para que el bebé esté a solas pero debe volver de lo contrario ese bebé podría entrar a una situación de privación del objeto, y por último es necesario que el ambiente logre darle momentos al niño donde pueda expresar libremente el sentimiento de angustia y de tristeza, si eso no es posible de darle al niño puede generar una confusión al momento del estar a solas [9].

Para Winnicott son el eje central de la constitución de la capacidad para estar a solas y es importante considerar estas ideas pues, una madre que no se separa del bebé o un ambiente que no sostiene ni apoya al momento de la separación no lo posibilita para constituir los recursos suficientes para estar a solas. La confusión en ese lapso o en esa constitución de la capacidad, esto es importante resaltarlo ya que, esta confusión imposibilita al bebé a generar los recursos suficientes. Cuando Winnicott hace referencia a la confusión, remarca que puede llegar a ser una confusión de carácter cognitivo, para no caer en esta confusión la mamá debe de explicarle al bebé el por qué se va, cuándo volverá y qué puede hacer mientras ella se ausenta. La mamá juega

un rol de capacitadora de su hijo, esta explicación debe de ser con el vocabulario pertinente para que ese bebé logre captar o registrar a nivel corporal los efectos de la seguridad primaria y poco a poco comience a exponerse y a conocer los temas y fenómenos que involucra la soledad, su soledad.

Existe una paradoja la cual hace referencia a que el bebé consigue estar a solas aun estando en presencia de la madre, si el bebé logra este triunfo de estar a solas en esta etapa, lo podrá replicar a lo largo de su desarrollo tanto físico como psíquico. Winnicott plantea dos tipos de relaciones, las relaciones del yo que consisten en las relaciones de persona a persona donde ambas personas se encuentran solas, es decir, se necesita de otra persona para establecer este vínculo y que las dos partes dejen de estar a solas y empiecen a estar en compañía una de la otra y a otra relación que expone son las relaciones del ello, en las relaciones del ello se encuentra la persona acompañada de otra persona pero la otra persona no juega un papel determinante como en las relaciones del yo, ya que aquí la persona se encuentra en relación con su mundo interior, con sus afectos, sus objetos buenos introyectados y es aquí donde esa persona en su relaciones del ello encuentra una experiencia saludable, placentera y satisfactoria, aquí la persona pone en juego su capacidad para estar a solas en compañía del otro. O será que el objeto externo no importe pero el peso significativo será las relaciones con los objetos introyectados [4].

Esta capacidad para estar a solas, se constituye en la infancia pero, sin ser temprano en el desarrollo pues para comenzar a estar a solas primero se debe de estar acompañado del otro que funja como un sostén del self para posteriormente poco a poco poder introyectar el sostén y solo así tolerar la soledad.

Hay una serie de indicadores antes de que una persona pueda expresar la siguiente frase "yo estoy solo". Winnicott divide esta frase y comienza por el "yo", indica que esto es un sinónimo de desarrollo emocional, es una integración, después el "yo estoy" lo cual indica que la persona ha encontrado y se ha desarrollado en un ambiente facilitador que le permite integración y además protección y por último el "yo estoy solo" hace referencia a una etapa posterior del desarrollo donde el sujeto es capaz de

percibir una diferencia y un espacio entre él y la madre. Esto revoca a la paradoja antes mencionada sobre estar solo en presencia de alguien y también explica la importancia de estar acompañado para poder estar a solas.

Sola VS Estar acompañada / La soledad no es una amenaza para el Self

Es importante desarrollar un caso clínico para analizar si es que esta capacidad, única y exclusivamente se puede constituir en la infancia como lo teoriza Klein y Winnicott o si es posible constituir dicha capacidad en una etapa posterior a la infancia.

Llegó a sesión una adolescente, cuya principal problemática radicaba en que su familia no le dejaba espacio para ella, describe a su familia como “una familia muégano” lo percibe así porque en su familia realizan todas las actividades juntos, si salen a realizar la despensa todos van, si ella tiene que hacer un trámite escolar todos van, en su cumpleaños ella quería ir a festejar con sus amigas y no puede porque la familia tiene que estar presente para celebrar con su familia, tanto su cumpleaños como el de cada integrante de su familia.

En esta parte de su discurso se ubican dos cosas, primero la postura de su familia en no permitirle un espacio a la paciente para poder realizar las actividades que ella quiere y también una imposibilidad por no poder cortar con ese tipo de relación, aunque ella parece que desea su soledad, no la defiende, no logra apalabrar su deseo y termina cediendo, aquí se puede percibir lo que menciona Winnicott , con respecto a que la soledad posibilita de recursos creativos a los sujetos, en esta paciente ella no puede recurrir al mundo interno, pareciera que hay un déficit en esa capacidad de poder estar a solas aun estando en compañía de los otros [4].

Tiempo después, la paciente refiere acerca de un viaje a la playa al que la invitan sus amigas, en un primer momento ella se emociona, aceptó la propuesta y se entusiasmó demasiado porque además de la diversión que le provocaba el viaje, encontró un escape para fugarse de su familia, ella le dio la noticia a su familia, su familia le otorgó el permiso para que se fuera e incluso la apoyó con dinero para que pudiera costear el vuelo. Una vez que compró los vuelos llegó a sesión con una angustia porque

considera que algo malo va a pasarle en el viaje, piensa que puede ser secuestrada en el aeropuerto o que estando en la playa alguien la puede drogar y se la puede llevar, esta angustia sube al grado de ya no querer ir, considera que lo mejor es regalar el vuelo o simplemente dejar que el vuelo se pierda; al preguntarle el qué podría hacer ella si se encontrará en una situación como la que narra, expresa que no sabe, que en realidad ella nunca ha podido afrontar una amenaza así porque siempre recurre a su mamá o en el peor de los casos a su hermana mayor, y la paciente refiere que ella se siente pequeña y el estar a solas es una amenaza grande a la que no cree poder hacerle frente.

En este discurso de la paciente se ubican diversas de las aportaciones propuestas por Winnicott con respecto a la maduración psíquica, él propone que temprano en el desarrollo la mamá y el bebé son uno mismo, la famosa pareja de crianza, la mamá se encarga de proveer de un ambiente facilitador al bebé para que este no entre en angustia, sin embargo, conforme avanza el tiempo, la mamá comienza a alejarse poco a poco del bebé para que este vaya introyectando ese sostén que ella le brinda y comience a sostenerse por él mismo para que este proceso se puede llevar acabo es necesario que exista un espacio entre la madre y el bebé, si no lo hay difícilmente el bebé podrá desarrollar los recursos suficientes para introyectar a ese objeto bueno que es la madre y esos cuidados introyectados ponerlos en práctica desarrollando así a la vez su propia creatividad [7].

Además cuando la paciente menciona que “se siente pequeña”, es justo cuando deja ver los recursos con lo que cuenta, es decir recursos deficitarios para poder afrontar la aparente amenaza que implica estar a solas e incluso no es que la paciente fuera a estar a solas, pues iba a ir a un viaje con sus amigas, la amenaza radica en separarse de la madre, estar lejos de ella, e incluso considera no ir para garantizar la compañía de su madre.

Cuando la paciente va al viaje, alcanzó a disfrutar algunos momentos cuando se divierte con sus amigas y cuando sale de compras con ellas pero refiere que de la nada le dio un bajón y en esos momentos recurría a hablarle a su madre solo para escuchar

su voz y platicar con ella como lo hacen día con día, el escuchar la voz de la madre la calmó y la hizo tolerar la distancia física que hay entre ellas, esto le paso tres de los cuatro días que duro el viaje. Al volver del viaje refiere que se siente frustrada y enojada porque fue a la playa con sus amigas pero siente que no lo disfrutó por estar pensando en qué cosas le podrían pasar y por no haber aprovechado ese tiempo lejos de su familia que es lo que ella tanto deseaba.

Habló en sesión acerca de poner una distancia entre su madre y ella pero, al momento de hacerlo fracasa y le gana la angustia de separarse de ella, posterior a esto la madre se fue a cuidar a su hermana que se enfermó y dejó su casa durante dos semanas, al contar esto, ella solicita que se siente preocupada y que no sabe qué hacer por lo que solicita si el análisis pueden ser al menos dos veces por semana, ante esta propuesta, se le recuerda el encuadre y se le da una negativa a la paciente de que sea dos veces por semana, haciendo hincapié en que a la siguiente semana va a estar ese espacio analítico para ella a la misma hora y en el mismo lugar, este hincapié en hacerle saber que ese campo transferencial va a estar ahí y no se va a ir es para que la paciente antes de poder introyectar a la madre logre interiorizar un medio ambiente que la sostenga y que comience a darse cuenta que ese medio ambiente no la va a dejar a pesar de la distancia física que hay entre una sesión y la otra. Además de hacerle el señalamiento del cómo ella parece que no desea afrontar esa separación con su madre y busca una madre sustituta en el análisis, que la calme y la sostenga, privándola así de poder desarrollar sus recursos yoicos.

En esta sesión se observó lo que menciona Alizade, cuando hace la diferencia entre la soledad positiva y negativa, pues justo la paciente únicamente observó la soledad como algo negativo, algo que la puede lastimar y no alcanza a observar lo positivo en esta soledad que es encontrar en sus recursos la creatividad para sostener esa angustia que experimenta cada que su mamá se aleja de ella [8].

En estos pequeños fragmentos de la adolescente se observa la incapacidad para poder estar a solas, pues parece que la paciente únicamente encuentra calma a la angustia de la soledad cuando está con una persona, lo que Winnicott menciona como las

relaciones del Yo, donde se necesitan de dos personas a solas para que se acompañen, se introyecten esos objeto y posterior transitar a las relaciones del ello, donde ya no importa la presencia o la ausencia física de la persona pues ya hay un introyecto de la compañía del otro. En la paciente parece que lo que requiere es justamente la separación de su madre para que su creatividad comience a movilizarse y a constituir los primeros recursos de la capacidad para estar a solas.

La soledad no es una amenaza para el Self

Posterior a unas cuantas sesiones, la paciente comentó otra experiencia donde se siente angustiada por la separación que puede existir entre ella y su madre, mencionó que tiene que realizar el servicio social pero lo tiene que hacer por las tardes, saliendo de la escuela ella se muestra entusiasmada por aprender actividades nuevas con respecto al servicio social, sin embargo, vuelve ese sentimiento de sentirse pequeña y duda si podrá realizarlo de la forma adecuada.

Se le pidió a la paciente que describiera los detalles del lugar en el que realizaría su servicio social, así como el por qué eligió ese lugar, qué le llamó la atención de ese lugar, qué conocimientos aprenderá, con qué personas se va a relacionar, etc. Al escuchar estas preguntas la paciente se acomodó en el diván y comenzó a hablar sobre todo lo que le entusiasmaba del servicio social, es notorio que mientras comenzaba a hablar y al pasar de los minutos se notaba excitada por todas las fantasías que alcanzaba a apalabrar y que giran alrededor de su servicio social, al finalizar la sesión se le hizo el señalamiento acerca de dicha excitación y la paciente se quedó en silencio y solo asintió con la cabeza y se retiró.

Winnicott hace alguna referencia sobre el juego, menciona que cuando el niño juega pone en aquella actividad diversos recursos yoicos que lo posibilitan a afrontar la soledad de una forma creativa e incluso en esos momentos de soledad el niño por medio de la fantasía y el juego puede alcanzar un grado de excitación corporal que le puede resultar placentero y buscar posteriormente replicarlo, esto lo hacen los niños que van encaminados a constituir la capacidad para estar a solas [4].

A la siguiente sesión el discurso continuó y siguió con la misma emoción sobre todos los aspectos que realizaría en su servicio social, hizo una pausa y comentó que al hablar con su madre sobre su servicio social, ella mostró cierta indiferencia y apatía por lo que ella le comentó y la madre le hizo preguntas sobre si sabía llegar al servicio social y si se consideraba lista o deseaba esperar un poco más para hacerlo e incluso le propuso que realizará el servicio social en un lugar más cerca de su casa, al observar esta postura de la madre, la paciente dudo un poco de realizar su servicio social pero, comentó que al estar en su habitación, antes de dormir, por las noches pensó al respecto de su servicio y tomó la decisión de hacer el servicio social como ella lo tenía planeado y aunque reconoce que sí le generó angustia cree que puede realizarlo.

Al preguntarle sobre qué piensa al respecto de lo dicho por su madre, se tomó unos minutos en silencio para después decir que considera que a su madre también le da miedo estar sola y que era algo que jamás había pensado.

Esto que sucedió en la sesión fue un insight en el que la paciente alcanzó a comprender que la madre no le estaba permitiendo esa separación, separación que al parecer la paciente ya comenzó a percibir y que aunque aún sigue generando angustia parece que también alcanzó a ver la otra cara de la moneda en donde hay placer, donde hay un poco más de independencia y es placentero para ella poder ejecutar dicha actividad.

Lo sucedido se relaciona a lo mencionado por Aulagnier cuando menciona que en cuanto al proceso primario, posterior a la creación de pictogramas del proceso originario, lo primario va a instaurarse como una consecuencia de la presencia de otro cuerpo, cuando se habla de proceso primario ya podemos tener en mente una separación entre el Yo del infans y el cuerpo materno, si bien en este proceso hay una diferenciación de cuerpos, el infans concibe que el pecho materno no es parte de su propio cuerpo sin embargo, no aceptará que ese objeto que tanto desea no sea

completamente de él por lo que es la madre quien debe de acompañar en esta separación [9].

En el caso de esta paciente es la madre quien no ha acompañado esa separación al contrario, en cuanto hay una posibilidad de separación la madre también entra en angustia y sabotea dicha ruptura del vínculo, por lo que a la paciente se le complica hacer uso de sus recursos, sin embargo en el espacio analítico la paciente es capaz de por medio de la fantasía acercarse a esa separación y encontrar en ella una excitación placentera en lugar de una angustia.

Al avanzar las sesiones y con la paciente ya en su servicio social, lo que habla es acerca del cómo le va en el servicio, las personas con las que ha establecido una relación y lo mucho que disfruta estar ahí en el servicio, a pesar de que a su mamá no le siga agradando y cada vez que ella le cuenta algo sobre lo que aprendió en el servicio social, la madre le hace ver una postura de enojo y con actitud retadora ya que siempre le cuestiona sobre lo que hace. En una sesión posterior la paciente llega a una conclusión que es ya no contarle nada a su madre sobre lo que hace, ya que cree que cada que lo hace su madre le corta su emoción y le arruina su plática, por lo que ha optado por solo comer con su madre, hablar de otro tema en común y guardarse esas vivencias para cuando ella está en su cuarto en silencio.

CONCLUSIONES

Si bien los autores mencionados, profundizan que la capacidad para estar a solas implica un nivel de maduración del yo en todos los aspectos y que esta capacidad se constituye en la infancia, puesto que el ser humano desde el inicio de su desarrollo está expuesto al fenómeno de la soledad, no hacen referencia a que dicha capacidad pueda constituirse en etapas posteriores como en la adolescencia, la cual es el interés del presente trabajo.

Si bien en la adolescencia se esperaría que las personas ya posean un objeto bueno introyectado y recursos suficientes que les permita poder encontrar un espacio de creatividad para transformar la soledad en un momento de placer, no todas las personas logran constituir dicha capacidad, sin embargo, uno de los propósitos es

exponer que no debe pensarse que si la capacidad para estar a solas, ya sea por alguna falla en el ambiente o por algún factor en la relación madre-hijo no se alcanza a constituir en la infancia, no significa que la persona ya no pueda constituir los recursos en una etapa posterior que la posibiliten para disfrutar de su soledad.

Habría que pensar en un primer momento identificar en la persona adolescente o adulta cuál es el conflicto en la soledad y por qué la soledad sería un conflicto, cuando la soledad es un fenómeno que constituye al psiquismo, quizás solamente haya que posibilitar a la persona de la otra perspectiva que provee la soledad y lo que se puede hacer en ella, ahora si no es esto lo que angustia de la soledad se podría pensar en la falla en el ambiente que sostiene a la persona y/o en la relación que se tejió entre madre e hijo.

Pudiera ser que el ambiente no se pudo adaptar a las necesidades del bebé y ser percibido por éste como una ambiente hostil que ataca en lugar de sostener, en el caso de la paciente el ambiente funge como un ambiente sostenedor al haber confianza en este la paciente comienza en un primer momento a tolerar hablar de la soledad y enfrentarse a ella al menos en la fantasía, este ambiente tiene que tener constancia y es aquí donde hay que recurrir al encuadre y el analista deberá de cumplir con lo estipulado por él y la o el paciente de una forma constante para que el paciente pueda introyectar el ambiente y ocupe ese ambiente para explorar y experimentar la soledad.

Ahora bien, si la falla radica en esta relación madre-hijo, habría que pensar que la madre no está favoreciendo ese espacio para que el bebé consiga hacer uso y poner en práctica sus recursos yoicos, en el caso de la paciente se observa como es la madre quien no solamente no permite la separación de su hija sino que además sabotea la separación pidiéndole que se vaya pero a un lugar más cerca de ella o cuestionando y transmitiendo la idea a su hija sobre si va a poder con las actividades estando sola, esto la paciente lo busca replicar en el análisis y solicita tener más encuentros a la semana para calmar esa angustia y es por ello que se recurre al encuadre para que la paciente asuma el riesgo de la soledad pero una soledad ya no amenazante como la describe su madre, sino una soledad en la cual existen momentos de placer.

Hay que puntualizar lo que menciona Winnicott sobre la capacidad para estar a solas, que implica un signo de madurez del yo y además es un indicador de salud. El panorama en México parece no ser favorecedor pues en adolescentes y adultos la depresión y la ansiedad tienen como causa la soledad, quizás sería oportuno que estas personas pudieran tener un acompañamiento donde se les indique que la soledad no es exclusivamente una amenaza contra el yo, sino que puede ser un espacio de creatividad y juego placentero para ellos al que pueden recurrir incluso cuando están acompañados de personas a las cuales no desean acompañar o que les acompañen.

BIBLIOGRAFIA

- [1] REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.8 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [18 mayo 2024].
- [2] TAWIL, R. (2020). La soledad: compañera silenciosa. Cuadernos de psicoanálisis. Vol. 53 [3-4], p. 36-46. Recuperado de: <https://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/2020-apm-cuadernos-3-4-2.pdf>
- [3] KLEIN, M. (1987). Sobre el Sentimiento de soledad. En: Envidia y gratitud. Buenos Aires: Paidós.
- [4] WINNICOTT, D. W. (1958). La capacidad para estar a solas. Obras completas. Recuperado de: <https://ouricult.wordpress.com/wp-content/uploads/2012/06/donald-winnicott-obras-completas.pdf>
- [5] INSTITUTO NACIONAL PARA LAS PERSONAS MAYORES. (2024). La soledad y el aislamiento emocional y social en la vejez: Una realidad silenciosa. Recuperado de: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/la-soledad-y-el-aislamiento-emocional-y-social-en-la-vejez-una-realidad-silenciosa>
- [6] PAZ, R. (2023). La soledad no atendida puede causar depresión. Recuperado de: <https://www.gaceta.unam.mx/la-soledad-no-atendida-puede-causar-depresion/>
- [7] WINNICOTT, D. W. (1971). Realidad y juego. Barcelona: Paidós, 1993

[8] ALIZADE, A. M. (2021). Clínica con la muerte. Buenos Aires: Amorrortu.

[9] AULAGNIER, P. (1977). La violencia de la interpretación. Buenos Aires: Amorrortu.