

# Soñar, Almacenar y Usar.

## De la resiliencia a la resiliencia alfa

*Leandro Stitzman*



### **CAE AGUA DEL CIELO**

“Cae agua del cielo” es un enunciado descriptivo. No dice demasiado sobre el fenómeno, más allá de cierta idea sensorial de lo que está pasando. Cualquier persona que tenga un mínimo de experiencia y comparta el código del lenguaje en el que está siendo formulado el

enunciado estará en buenas condiciones de hacerse una imagen visual de lo que de hecho está pasando cuando “cae agua del cielo”.

En español corriente este enunciado puede ser conjugado bajo el nombre “lluvia”, y si no hay mayor afán que el pictórico, no hace falta agregar más. Pero, si el vértice de aproximación es el religioso, la explicación del misterio no se hace desear más teniendo la reducción teleológica que le es intrínseca al vértice: llueve por Dios (o construcciones equivalentes). Si el vértice es, en cambio, científico, puede definírsele como un fenómeno meteorológico natural producto de la evaporación y condensación del agua.

Pero si uno es agricultor, o tiene tierras anegadizas, entonces se vuelve importante además de cualquiera de los otros vértices poder prever y predecir el fenómeno para tomar las medidas que se consideren adecuadas. Se desarrollan entonces una serie de técnicas destinadas a la comprensión, predicción y (aunque éste no sea el caso aún) reproducción de la experiencia que no puede ser agotada por la mera descripción del mismo.

Algo similar pasa en el psicoanálisis actual: muchas veces se describen una serie de fenómenos de manera conjunta, armonizados en torno a un nombre, pero sin profundizar acabadamente en la naturaleza del mismo. La descripción clínica de un fenómeno no es para nada menor y tiene una importancia de primer orden en la construcción de una hipótesis definitoria del problema, pero es a todas luces insuficiente cuando se tiene que operacionalizar: y la nuestra es indudablemente una ciencia práctica (experimental?) que requiere operacionalización técnica.

Este trabajo, posiblemente el más conservador que haya escrito, intenta presentar un camino posible para profundizar en la inteligencia epistemológica de una serie de fenómenos habitualmente conjugados con el nombre de resiliencia pero no explorados más allá de esto: no es un modelo, es una idea.

## LLUVIA

W. R. Bion propone una Tabla<sup>1</sup> compuesta de usos y elementos psicoanalíticos adecuada para codificar la experiencia emocional en transformación. En la primera columna coloca el Uso 1 al que llama

---

<sup>1</sup> Se presenta en el Apéndice.

Hipótesis Definitoria. Esta columna fue siempre controversial por un malentendido en la elección (o lección) del nombre pues se la tomó como Hipótesis Definitiva.

La columna 1 es adecuada para categorizar enunciados que llaman la atención sobre elementos que previamente eran tenidos como no relacionados y que ahora se los cree estando conjugados y teniendo coherencia. Son hechos en busca de un nombre. Por ejemplo: agua, cielo, humedad, nube, río, temperatura son elementos dispersos que pueden conjugarse alrededor del nombre “lluvia”, obteniendo así una coherencia. Pero la coherencia obtenida en columna 1 es siempre una coherencia sin significado (de una conjunción que no existía hasta este momento). La ganancia obtenida en esta categoría prepara al enunciado para el próximo paso que es ver qué es lo que significa el nombre significativo “lluvia”.

Las ciencias sociales tomaron prestado de la física el término resiliencia para llamar la atención sobre una serie de observables clínicos de profunda singularidad. Para la física la resiliencia es la medida de la cantidad de energía por unidad de volumen que absorbe un material al deformarse elásticamente debido a una tensión aplicada.

Es decir: cuantifica la cantidad de energía que resiste, que es capaz de absorber un material mientras se deforma; y está íntimamente ligada a la idea de tenacidad que se corresponde con la medida de la cantidad de energía que un material absorbe antes de romperse.

Quisiera remarcar una cualidad de la relación existente entre resiliencia y tenacidad: ambas mantienen una relación monótona creciente no lineal; es decir que a pesar de que cuanto mayor es la resiliencia de un material exista una tendencia a que sea mayor la tenacidad del mismo, esto no se da (siempre) de manera lineal.<sup>2</sup>

Dada esta definición física del concepto, las ciencias sociales la importaron para definir a la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas (Grotberg, 1997). En términos más amplios, se observó que no todas las personas sometidas a situaciones de alta presión emocional sufrían enfermedades o padecimientos, sino que, por el contrario, había quienes superaban la situación y hasta salían fortalecidos de ella (Melillo, 2004).

---

<sup>2</sup> Esta idea, quizás obtusa, me interesa que la puedan tener en la mente durante un tiempo más para ver qué podemos sacar de ella más adelante.

Se supone que la capacidad resiliente descansa sobre tres grandes pilares: la capacidad de auto-sostén (*self-holding*), la capacidad de juego (*playing*) y la capacidad de enfrentarse a situaciones con un sentimiento de esperanza (Fe).

Es decir: se observa que ciertas personas, grupos, comunidades o naciones que son expuestas a situaciones adversas durante tiempos prolongados salen fortalecidas de las mismas presentando una fenomenología paradójica a la esperable.

Sin embargo no se avanza mucho más en el tema. Hay cientos de ampliaciones de definiciones, descripciones clínicas, ejemplos, aplicaciones al ámbito clínico, académico, laboral, comunitario, forense, deportivo, etcétera, pero en cuanto pude leer y hablar con colegas especialistas, no hay teorías ni modelos detrás capaces de transformar la descripción en un algo operacionalizable técnicamente. Esto produce un uso resistencial de la idea convirtiéndose en una formulación obstáculo para la comprensión de los procesos mentales intervinientes y la observación respetuosa de los hechos, en lugar de la construcción de ideas y conceptos capaces de mejorar nuestra capacidad observacional e interpretativa.<sup>3</sup>

Veamos qué podemos hacer al respecto.

## METEOROLOGIA

Bion llama la atención sobre un hecho: *es importante reconocer que hay un mundo en el cual resulta imposible ver lo que un psicoanalista es capaz de ver, aunque quizás sea posible para algunos de los que vienen a análisis darse cuenta de que nosotros vemos ciertas cosas que el resto del mundo no puede ver.*

Este mundo es el mundo de la experiencia emocional. Los analistas desarrollamos una capacidad especial basada en la intuición de lo obvio oculto en el espacio sigma ( $\Sigma$ ) para captar la experiencia emocional. Una de las implicancias de esto es que, para nosotros, las emociones como triste, contento, amor, sexo, solo, enamorado son hechos tan tangibles como una mesa, un cuadro o la lluvia. Estos hechos son algunas veces tan sutiles y evanescentes que resultan virtualmente invisibles, indetectables; pero esto no significa *pero* alguno a su razón de existencia. De hecho son tan

<sup>3</sup> Dicho de manera algebraica: se produce un  $C1 \rightarrow C2$  en lugar de un  $C1 \rightarrow C4 \rightarrow F4 \cdot F5$ .

reales que pueden llegar a destruirnos si permanecemos pasivos ante ellos.

Cuando digo que la experiencia emocional es efímera, estoy diciendo que no puede ser almacenable y, por ende, es imposible de ser recordada: la experiencia emocional es instantánea y actual. A lo sumo uno puede recordar canciones o películas o ciudades o perfumes que traigan evocaciones de momentos, personas o situaciones y *este recuerdo* despierte una experiencia emocional. Pero en todo caso, no es la experiencia emocional lo que recordamos sino lo que activamos.

¿Cómo se produce este proceso transformacional? Bion sostiene que es posible mediante un proceso particular al que llama trabajo del sueño alfa (TS- $\alpha$ ) y que nunca llega a publicar. El mismo es el nombre de una profunda transformación de la teoría clásica de los sueños (Freud, 1900) que W. R. Bion desarrolla en paralelo de sus libros teóricos (1960, 1963, 1965, 1970).

A través del TS- $\alpha$  se produce una transformación de la experiencia emocional en experiencia sensorial pasible de ser almacenada en forma de reserva alfa. De esta forma uno puede disponer de reservas de conjunciones alfa para momentos de privación.

Pareciera que me estoy metiendo en alguna suerte de contradicción con lo dicho sólo unos párrafos arriba: ¿cómo es posible almacenar experiencia emocional (por definición no almacenable) en forma de alfa dentro de la personalidad?

Al aparearlo con un pictograma (imagen visual), el elemento alfa viene a ocupar el lugar de la dimensión ideacional del concepto; y es este componente ideacional de alfa (que no es un pensamiento, epistemológicamente hablando, sino una manifestación pasible de ser convertida en un pensamiento pensable) el que se almacena y da origen a la parte no-psicótica de la personalidad.

Este proceso de soñar la experiencia emocional para almacenarla en forma de alfa despierta una fuerte batalla con la parte psicótica de la personalidad, que siente que pierde la razón de concreción del espacio, de la pregnancia irreductible de la imagen concreta en pos del componente ideacional abstracto facilitador del camino a un sistema deductivo científico.

Ya estudié (2009) las implicancias de una poderosa observación de Bion que me gustaría discutir un poco más en este momento. Bion (1998) dice que del pictograma evidenciado por los sentidos se evoluciona hacia el cálculo algebraico por la senda del sistema deductivo científico por un lado, y para el símbolo lingüístico en

términos del modelo. Es decir  $O \rightarrow$  “categoría C”; y  $O \rightarrow$  “categoría H por G”.

De esta forma, una vez obtenida la imagen visual que sirve de ladrillo estructural del sueño, se requiere del componente ideacional utilizado como *cemento sintético* del mismo para la conformación de las conjunciones alfa-almacenables. Por un lado se construye el sueño en imágenes pictóricas, y por el otro el entramado de hipótesis imaginativas conjeturales que podrán formar parte de un futuro sistema deductivo científico.

Así, la función del trabajo-del-sueño- $\alpha$  es la de transformar la experiencia emocional apareada con imágenes visuales para construir el contenido manifiesto del sueño de manera de que ésta pueda ser almacenable y recordable. Dicho de otra forma: no es posible hacer inconsciente algo a menos que alfa intervenga en el proceso.

Esta tensión entre los datos empíricamente verificables y la componente-ideacional-alfa produce un malestar creciente entre la parte psicótica y la parte no-psicótica de la personalidad. La primera se opone al soñar (y la consecuente realización del TS- $\alpha$ ) ejerciendo una fuerte resistencia a la formación de alfa almacenable.

Sumamente atento a este hecho, Bion se pregunta elegantemente por qué no es posible despertar si no se es capaz de soñar: la parte psicótica de la personalidad no puede soñar porque no es capaz de tolerar la existencia de una contraparte ideacional empíricamente inverificable. Aunque tanto alfa (parte no-psicótica de la personalidad) como beta (parte psicótica de la personalidad) sean necesarias en la conformación del conocimiento.

Respecto a esta tensión que surge en el seno de la formación del alfa almacenable, Bion dice (1992, pág. 1999):

*“La función del trabajo-del-sueño- $\alpha$  es producir algo que mantenga la relación con una idea que es análoga a la relación que una partícula elemental, en el campo de la física, mantiene con un átomo. La función del elemento  $\alpha$ , del que nos estamos ocupando en el estudio del método científico, es clave en el aparato mediante el cual el individuo aprende cualquier cosa. Igualmente, la función del elemento  $\beta$  nos interesa por la comunicación dentro del grupo. Sin el elemento  $\alpha$  no es posible conocer nada. Sin el elemento  $\beta$  es imposible desconocer algo”.*

En este sentido, cuando un pictograma empíricamente verificable

se encuentra con la conciencia haciéndolo evidente para los sentidos (sentido común), se produce una transformación que va del pictograma al ideograma en las dos vertientes que veíamos antes: una por la senda de la categoría C de la Tabla y otra por la categoría H y G de la Tabla. Y éstas son transformaciones que almacenan la experiencia real en forma de conjunciones modulares de alfa almacenable.

Dicho en términos algebraicos:  $O \rightarrow \text{"imagen visual"} \rightarrow \alpha \rightarrow \alpha\text{-almacenable}$ , o de otra manera,  $O \rightarrow \text{"hecho no-digerido"} \rightarrow \text{"hecho digerido"}$  (por el aparato para la realización del trabajo del sueño alfa).

Este último proceso transformacional desde el "hecho no-digerido" hacia el "hecho digerido" genera nuevas imágenes visuales de alfa no basada en experiencia empírica verificable (pictograma) sino en ideas surgidas del proceso digestivo del sueño (ideogramas).

Es decir, facilita lo que en términos clínicos se conoce como asociación libre, fantaseo y sueño diurno.

De esta forma, y para redondear la idea: se llama trabajo del sueño alfa al proceso mediante el cual se crean nuevas imágenes almacenables derivadas de un ideograma de alfa basado en un pictograma de beta.

El alfa almacenable puede ser utilizado luego en situaciones en las que se requiera de cantidades no habituales de  $\alpha$ . Es decir, y siguiendo con la analogía de los hechos digeridos y no-digeridos, podríamos decir que la reserva alfa es una suerte de bazo que en lugar de almacenar sangre para el esfuerzo muscular repentino, almacena alfa para el esfuerzo emocional imprevisto.<sup>4</sup>

## CANALES DE RIEGO

Usando el ejemplo con el que empecé este trabajo, podemos decir que la reserva alfa sería el equivalente a poder almacenar agua de lluvia para el período de sequía o cosecha en el que es importante contar con afluencia continua de riego.

Pero volvamos entonces al conjunto de hechos armonizados en torno al nombre resiliencia.

Propongo pensar a la resiliencia como la capacidad para realizar trabajo-del-sueño- $\alpha$  y almacenar alfa para futuros momentos (tanto

---

<sup>4</sup> Es interesante que Bion interprete una alucinación con sangre (beta) de un paciente como una sensación de pérdida del sentido común en *Volviendo a Pensar*.

en términos temporales como en términos del modelo de Momentos de la Personalidad)<sup>5</sup> de fuerte intensidad y turbulencia emocional. En este sentido, el soñar (tanto el tiempo diurno de vigilia, como en el nocturno mientras dormimos) sería la forma princeps para la producción de alfa almacenable, por lo que uso el nombre de Resiliencia-alfa para marcar la distinción con el modelo clásico.

Los pacientes en los que prevalece la parte psicótica de la personalidad disponen de escasa o nula reserva de alfa para enfrentar la adversidad, por lo que suelen taponar y encapsular la tormenta emocional en forma de cartuchos de aislamiento basados en gama.

Las ventajas de pensar la resiliencia en términos de resiliencia-alfa se da en que es posible interpretar y operacionalizar en los consultorios, favoreciendo los procesos transformacionales tendientes a tolerar la conjetura imaginativa y la capacidad para la digestión de la experiencia emocional.

Si uno sigue por este andarivel, puede ver que hay una serie de fenómenos que aparecen clínicamente juntos: la intolerancia a la frustración, la incapacidad para soñar (realizar TS- $\alpha$ ), la inhibición en el juego y la estupidez para la construcción y comprensión de conjeturas imaginativas basadas en evidencia mínima. Esta serie de hechos observables clínicos se corresponden, a su vez, con lo que las escuelas clásicas llamarían una baja capacidad de resiliencia.

Retomemos lo dicho en los primeros párrafos acerca de la diferencia entre resiliencia y tenacidad.

Para seguir con la analogía, la tenacidad mental está relacionada con la capacidad que los aparatos para sentir sentimientos, pensar pensamientos, sufrir el dolor y soñar sueños tengan para sentir, pensar, soñar y sufrir la experiencia emocional antes de colapsar; mientras que la resiliencia será la capacidad de almacenar alfa a través de los diversos procesos de digestión que los mismos realicen.

En términos digestivos: la tenacidad es cuánto se puede comer antes de la indigestión y la resiliencia la capacidad para obtener y almacenar nutrientes para cuando no haya alimentos disponibles.

Posiblemente una de las conjunciones alfa que más se presta al almacenamiento sea la ternura (pensada como par de la crueldad). No es de extrañar entonces que las personas que sometidas a situaciones de extrema crueldad como campos de concentración o violencia

---

<sup>5</sup> Stitzman, L.: Momentos en el Albor de una Mente. Congreso Internacional de Observación de Lactantes. IPA, APA, APdeBA. Buenos Aires, 2008.

familiar (cuyas consecuencias emocionales son similares) mejoren sus chances de supervivencia mental manteniendo en buenas condiciones su capacidad para soñar, imaginar y pensar la situación  $\Sigma$  en la que se encuentran.

Una de las ventajas de la utilización del modelo de resiliencia-alfa por sobre el modelo clásico es que permite saltar la caída adocenada en C2 (modelo usado como formulación resistencial) y alumbrar toda una nueva dimensión dinámica de misterio explorable en C3-C5 y F3-F5 (modelos y teorías usados para explorar, anotar e indagar la experiencia).

Quizás si nos animáramos a soñar con un psicoanálisis más parecido a la física que tienen los físicos y menos parecida a la psiquiatría de los psiquiatras, podremos conseguir algunos años más de vida para él.

Y quien sabe, quizás hasta se transforme usando la reserva de alfa que grandes pensadores le dejaron y dé el salto cualitativo necesario para sobrevivir.

## BIBLIOGRAFIA

- BION, W. R. (1965) *Transformations* (Heinemann Medical; reprinted London: Karnac Books, 1984). Vers. Cast. Valencia, España, Promolibro, 2001.
- (1966) Catastrophic Change. *Bulletin N° 5*, British Psycho Analytic Society. Vers. Cast. Cambio Catastrófico, en *Rev. A.P.A.*
- (1970) *Attention and Interpretation* (London: Tavistock Publications, reprinted London: Karnac Books, 1984. Vers. Cast. *Atención e Interpretación*, Paidós, Bs. As., 1974.
- (1992) *Cogitations* (London: Karnac Books). New extended edition, London: Karnac Books, 1994. Vers. Cast. *Cogitaciones*, Promolibro, Valencia, España, 1996.
- (1997) *Taming Wild Thoughts*, London: Karnac Books, 1997.
- CYRULNIK, B. (2001) *La maravilla del dolor*. Barcelona, Granica, 2001.
- GROTEBERG, E. (1997) "La resiliencia en acción". Seminario Internacional sobre Aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales, Universidad Nacional de Lanús, Fundación Van Leer.
- FREUD, S. (1900) La Interpretación de los sueños. *Obras Completas*, Nueva Visión, Buenos Aires, 1993.
- MELILLO, A. (2004) "Resiliencia". *Revista de Psicoanálisis*, AEAPG, Bs. As.

LEANDRO STITZMAN

- POINCARÉ, H. (1943) *La Ciencia y la Hipótesis*. Espasa Calpe, Buenos Aires, 1943.
- SOR, D. Y SENET DE GAZZANO, M. R. (1988) *Cambio Catastrófico*. Ed. Kargieman, Buenos Aires.
- STITZMAN, L. (2009) *Tropismo, Repetición y Forma*. Congreso de Psicoanálisis de IPA, Chicago.
- SUÁREZ OJEDA, N. (2001) *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires, Paidós.

*Leandro Stitzman*  
Austria 2218, PB  
1425, Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Argentina

**APENDICE 1: LA TABLA (AMPLIADA) DE W. B. BION**

|                                                                             | 1<br>HIPÓTESIS<br>DEFINITO-<br>RIA<br><br>FORMULA-<br>CIÓN<br>AXIOMÁTI-<br>CA | 2<br>PHI<br><br>FORMULA-<br>CIÓN<br>RESISTEN-<br>CIAL AL<br>DARSE<br>CUENTA | 3<br>NOTACIÓN<br><br>REGISTRO<br>PARA<br>RETENER<br>EXPERIEN-<br>CIA<br>EMOCIONAL | 4<br>ATENCIÓN<br><br>ALERTA<br>PARA<br>INVESTIGAR<br>LO NO-<br>INCLUIDO | 5<br>INDAGA-<br>CIÓN<br><br>CURIOSI-<br>DAD POR<br>ASPECTOS<br>CONJUN-<br>CIÓN<br>CONSTANTE | 6<br>ACCIÓN<br><br>ACCIÓN<br>EN EL<br>VÍNCULO | 7<br>FANATISMO<br><br>USO<br>FANÁTICO<br>DE UN<br>HECHO |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>A</b><br>BETA                                                            | A1                                                                            | A2                                                                          |                                                                                   |                                                                         |                                                                                             | A6                                            | A7                                                      |
| <b>B</b><br>ALFA                                                            | B1                                                                            | B2                                                                          | B3                                                                                | B4                                                                      | B5                                                                                          | B6                                            | B7                                                      |
| <b>C</b><br>PENSA-<br>MIENTOS,<br>SUEÑOS,<br>MITOS,<br>JUEGOS,<br>PREGUNTAS | C1                                                                            | C2                                                                          | C3                                                                                | C4                                                                      | C5                                                                                          | C6                                            | C7                                                      |
| <b>D</b><br>PRE-<br>CONCEPCIÓN                                              | D1                                                                            | D2                                                                          | D3                                                                                | D4                                                                      | D5                                                                                          | D6                                            | D7                                                      |
| <b>E</b><br>CONCEP-<br>CIÓN                                                 | E1                                                                            | E2                                                                          | E3                                                                                | E4                                                                      | E5                                                                                          | E6                                            | E7                                                      |
| <b>F</b><br>CONCEPTO                                                        | F1                                                                            | F2                                                                          | F3                                                                                | F4                                                                      | F5                                                                                          | F6                                            | F7                                                      |
| <b>G</b><br>SISTEMA<br>DEDUCTIVO<br>CIENTÍFICO                              |                                                                               | G2                                                                          |                                                                                   |                                                                         |                                                                                             |                                               |                                                         |
| <b>H</b><br>CÁLCULO<br>ALGE-<br>BRÁICO                                      |                                                                               |                                                                             |                                                                                   |                                                                         |                                                                                             |                                               |                                                         |