

Anexo 1: Reflexiones sobre el concepto de contención*

CONTENER sería tener una cosa dentro de sí misma de sus límites. Se relaciona con el término COMPRENDER que se define como abarcar, incluir. *“Tener una cosa dentro de sí y/o algo que se está integrado en otra cosa y forma parte de ella”*. COMPRENSION entre otras acepciones, se aplica a la actitud mantenida hacia los actos comportamientos o sentimientos de los otros.

Cuando hablamos de CONTENCIÓN PSICOLÓGICA O EMOCIONAL recogemos el significado común y nos referimos a *“La acción de contener o moderar los propios impulsos, instintos, pasiones, etc”*. Cuando el profesional es capaz de contenerse favorece las condiciones que permiten la contención del consultante y la creación de un espacio para que pueda “elaborar”, es decir desarrollar capacidad de mentalización, de desarrollar las capacidades mentales que permiten identificar los propios sentimientos, emociones e impulsos y contrastarlos con la realidad, evitando respuestas automáticas y no reflexivas. De este modo se propicia su expresión de una forma no destructiva sino positiva para el protagonista y los que se relacionan con él.

La idea de la contención emocional se ha utilizado especialmente en aquellas ocasiones en las que la persona que se encuentra afectada por una fuerte crisis emocional, que incluso puede derivar en conductas perturbadoras, en esas circunstancias la contención emocional se refieren a todas las acciones que tienen como objetivo tranquilizar y estimular la confianza del afectado.

De este modo la contención psicológica consiste en la creación de las condiciones y el espacio que facilite la elaboración, el desarrollo de las capacidades mentales, para que los impulsos, instintos o pasiones, sean contrastados con la realidad y puestos en acción de una forma saludable. Estas definiciones se ajustan a lo que han descrito autores como Balint, Bion, y Winnicott entre otros.

La CONTENCIÓN Y COMPRENSION, que forman un binomio, son elementos básicos de la tarea asistencial y forman parte del proceso que comienza con percibir y empatizar con el sufrimiento, conflicto y ansiedades del paciente, contenerlas para en el momento apropiado devolver al paciente un mensaje suficientemente elaborado o mentalizado que le permita a su vez la contención de su conflicto, sufrimiento, ansiedad, etc. dentro de su propio espacio mental, ajustarlo a su realidad y, de este modo, facilitar el progreso y desarrollo de su salud psíquica.

Las estrategias relacionales para potenciar la contención requiere en primer lugar capacidad de *insight*, de identificar los propios sentimientos y emociones y de *empatizar*, entendida esta acción como la capacidad de conectar con las emociones y sentimientos de la persona atendida pero sin ser desbordado por ellos. En el encuentro clínico hay que enfocarse más en los afectos desplegados por el paciente que en el contenido y se debe posibilitar la ventilación emocional y buscar la validación de su experiencia emocional para avanzar a través de respuestas reflexivas de la persona que realiza la tarea de contener.

(*) Elaborado utilizando como fuente a: Tizón J. Componentes psicológicos de la práctica médica. Barcelona: Bibliária SCLL, 1996