

# EL SUEÑO DEL POZO PROPIO<sup>1</sup>

María Luisa Silva

Cuando me pidieron para que participara en esta mesa me encontraba leyendo una novela de Haruki Murakami<sup>2</sup>, *Crónica del pájaro que da cuerda al mundo*. En esta novela el personaje principal -Tooru Okada- descubre la importancia vivencial de hallarse en un pozo. En un encuentro con un teniente que había participado en la 2da guerra, éste le contó que las fuerzas enemigas lo habían dejado a morir en un pozo oscuro y profundo del cual sería casi imposible salir con vida. Sin importar la forma cómo consiguió sobrevivir a esta situación, Mamiya -así se llamaba el teniente- le contó la experiencia que vivió al permanecer en aquel pozo. Sumido en la más terrible desesperación, adolorido, atrapado en ese lugar oscuro y húmedo, sintió una ausencia de sensibilidad -valga la paradoja-, como si su cuerpo le fuera ajeno. En este negro escenario, Mamiya se sintió completamente extasiado por unos instantes de luz directa en la que el pozo se iluminó y volvió a recuperar su cuerpo, esta vez cálido como el pozo que lograba calentarse. Aunque luego volvió la oscuridad, que después de esta luz intensa se hizo más oscura aún, Mamiya conservó la esperanza de volver a vivir esa experiencia luminosa.

Okada quedó tan intrigado y seducido con esta historia que días después cuando se encontraba totalmente abatido por la desaparición de su esposa, asaltado por fantasmas y especulaciones que lo hundían cada vez más, se dirigió hacia un pozo abandonado en un jardín cercano. Entró voluntariamente en él -con ciertas precauciones para cuando quisiera salir- decidido a dejarse envolver por esa experiencia. Luego del terror de sentirse atrapado en este espacio oscuro,

---

1 Presentado en el Congreso: Afectos y angustias en el siglo XXI, setiembre 2008, organizado por el CPPL. Mesa: Sufrimientos de hoy.

2 Haruki Murakami. (2001) *Crónica del pájaro que da cuerda al mundo*. Tusquets Editores. Barcelona, 2007.

solo y sin estímulos externos, fue poco a poco sintiendo cada parte de su cuerpo y de su mente iniciando un viaje interior que lo conectaría con lo esencial de su existencia. Narraba el personaje: “En aquella oscuridad llena de extraños sobrentendidos, mis recuerdos adquirieron una fuerza desconocida. Las imágenes fragmentarias que evocaban en mí eran prodigiosamente vívidas en cada detalle, tan claras que podía asirlas con la mano”. El pozo, para Okada, se convirtió así en un lugar muy especial donde encontraría la calma necesaria para manejar las situaciones estresantes de su vida. No se trataba de un escondite sino de un portal hacia nuevas experiencias reveladoras. Para ello, necesitaba aislarse de los estímulos externos que muchas veces aturden la mente y sofocan la experiencia.

Estos sugerentes pasajes de la novela de Murakami resonaron en mí de una manera muy intensa, conduciéndome a reflexionar acerca de la función esencial del espacio analítico en la actualidad, así como de los aspectos culturales que conducen a las personas hacia enfermedades emocionales ancladas en el cuerpo. Todos conocemos de las presiones sociales y culturales que obligan al ser humano en la actualidad a verse compelido a sentirse feliz, convirtiéndose en un eximio consumidor de analgésicos, antidepressivos; de operaciones para cumplir con un ideal estético estándar, de belleza, de juventud, de perfección, llevando consigo tarjetas de crédito y una serie de fetiches electrónicos: celulares, Palms, Ipot, Iphone y una larga lista que crece cada segundo. Los sueños de las personas se ven alimentados por estrategias financieras para conseguir un carro del año -de ser posible 4x4-, por supuesto casa propia y además... sentirse feliz. Se trata de un imperativo de consumo -cultura del hiperconsumo la denomina Lipovetsky<sup>3</sup>- que vende bienestar y ausencia de sufrimiento. Y si no vives así, estás mal, muy mal. Tenemos que encontrar la manera de no sufrir, pero es justamente esta carrera desesperada la que más sufrimiento trae. Primera paradoja.

De la mano de esta presión por una vida sin sufrimiento encontramos en la sociedad actual un miedo generalizado. Tal como nos plantea Zygmunt Bauman<sup>4</sup> en *Miedo Líquido*, el imaginario colectivo se alimenta de cuentos morales que actúan sembrando el miedo. De este modo reproducimos en nuestra mente creencias como: “que los golpes nos alcanzan aleatoriamente, sin necesidad de un motivo ni de una explicación; ( ) que apenas existe relación entre lo que los hombres y mujeres hacen y lo que les sucede, y que poco o nada pueden hacer para garantizar que ese sufrimiento sea evitado”. El resultado es el de una casi absoluta impotencia humana para eludir ese destino. Nuestras vidas parecen girar en torno al tan temido momento en que aparezca una enfermedad mortal, suceda un robo o secuestro, se pierdan todos nuestros ahorros, la pareja nos

---

3 Gilles Lipovetsky. *La felicidad paradójica. Ensayo sobre la sociedad del hiperconsumo*. Barcelona. Anagrama, 2007.

4 Zygmunt Bauman. *Miedo Líquido: La sociedad contemporánea y sus temores*. Barcelona. Paidós, 2007

engañe, nos abandone o muera, haya golpe de estado o la inminente destrucción del planeta por el calentamiento global. Todo ello es posible y nos amenaza desde muy cerca.

En este miedo generalizado, nos dice Bauman, las relaciones humanas han dejado de ser ámbitos de certeza, tranquilidad y sosiego espiritual. En lugar de ello, se han convertido en una fuente inagotable de ansiedad. Necesitamos, más que en ninguna otra época, de vínculos sólidos y confiables; pero lejos de conseguirlo, nos encontramos con que las relaciones no se fortalecen y el miedo no desaparece. Tampoco se desvanece la sospecha de un mal que aguarda pacientemente el momento más oportuno para atacar. Y el temor es tan intenso que necesitamos aferrarnos a alguien o algo, pero paradójicamente esto es justamente lo que más temor nos da. Segunda paradoja.

Con todas las variaciones posibles tengo la impresión que esta es la melodía de fondo de los sufrimientos de hoy, una explosiva y contradictoria combinación de ambas paradojas: un imperativo de felicidad y un miedo a ultranza. Cuánto del cambio en la problemática del cuerpo desde la época de Freud hacia la nuestra tendrá que ver con estas paradojas. En aquella época como no había analgésicos, no sólo se padecía el dolor sino que de alguna manera se convivía con él. Las histéricas se enfermaban ilusoriamente, simbolizando sentimientos, conflictos, finalmente historias. Como hoy no existe un espacio para el dolor ni permiso para sufrir la persona, totalmente sometida a los imperativos del bienestar, simplemente colapsa y se rinde. Se abandona psíquicamente a las fuerzas del cuerpo y se enferma somáticamente o se deprime. O tal vez su caída se de a medio camino entre ambas -soma y psique- y entonces tendrá trastornos de alimentación o ataques de pánicos. Es como si el cuerpo con sus propias reglas nos diera una gran lección a través del sufrimiento encarnado en sus síntomas. E pur si muove, diría Galileo.

Muchos de nuestros pacientes expresan una vasta sintomatología como resultado del miedo a crecer y enfrentar todos los peligros que supuestamente se multiplicarán en la adultez o cualquier futuro incierto. Detienen el desarrollo, rechazan alimentarse y se niegan a aceptar el cambio del cuerpo infantil, son incapaces de tolerar frustraciones o de arriesgarse a ensayos y errores. Persiguen un ideal de completud narcisista o se someten a relaciones amorosas en las que su existencia desaparece y donde parece haber más tánatos que libido.

En este panorama sombrío, los trastornos alimenticios y psicósomáticos parecen ser la expresión paradigmática de esta melodía que acompaña el sufrimiento patológico actual: buscan desesperadamente no sentir y más aún si se trata de un sufrimiento psíquico, por eso no crecen, no se desarrollan, no incorporan y/o expulsan todo; se encuentran atrapados en el cuerpo, el cual es usado como denuncia o como refugio. Esto los deja vacíos y sin recursos psíquicos; en un círculo pernicioso que los despoja justamente de aquellas herramientas para afrontar la vida con sus presiones externas e internas. Así

despojado y expuesto, el hombre como la mujer de nuestros tiempos no se halla en ningún lugar, ni adentro ni afuera ni en el medio. En otras palabras, carecen de una dimensión interior, un espacio transicional para vivir en el mundo creativamente –como diría Winnicott<sup>5</sup>– y carecen también de un aparato para transformar y pensar la experiencia, como diría Bion<sup>6</sup>. De esta manera, la presión cultural enajena a los individuos imponiéndoles un estilo de vida desde parámetros externos y no desde experiencias verdaderas que emergen desde el interior. El mandato sería el de representar el papel que debemos ser y no vivir simplemente de acuerdo a como somos, partiendo de las propias experiencias.

Y aquí vuelvo al pozo de Murakami. Ahondando en las posibilidades dialécticas del pozo, esta vez lo utilizo como una metáfora no tan esperanzadora. Se trataría de una visión negativa del pozo –pozo malo– que responde a la necesidad actual de esconderse en un espacio libre de las presiones externas, uno propio en el que se pueda estar a salvo de las intromisiones de vínculos sofocantes o de una realidad exterior que solo ofrece miedo o impone reglas de vida. Se trata del anhelo de algo propio, aunque sea un pozo. Esta es una de las características más saltantes de los trastornos alimenticios: la tendencia a esconderse y realizar sus propósitos alimenticios en secreto –a nivel de comportamiento–, tanto como de protegerse de ser invadido por el objeto –a nivel de relaciones–. Siguiendo, entonces, el anhelo de todos del espacio propio terminan por encerrarse en un pozo, solo que lejos de convertirse éste en un portal hacia el reconocimiento propio y hacia nuevas vivencias, como el de Okada, se constituye en una especie de pozo-cuerpo carcelero, en un auto destierro que podría conducir hacia un suicidio psíquico e, incluso, físico.

Es decir, que el pozo –desde esta perspectiva negativa– no lograría despertar esa cualidad transformadora y creativa del espacio transicional de Winnicott sino que funciona solo en su cualidad espacial de aislamiento, como lo propondría Steiner<sup>7</sup> en su noción de refugio psíquico. El cuerpo mismo termina por ser un pozo en el que la persona se aísla sintiéndose a resguardo de los avatares emocionales propios de la vida, con sus placeres y dolores. Los impulsos amorosos y agresivos, aparecen al mismo tiempo inhibidos y denunciados en la anoréxica o bulímica, que va poco a poco anulando toda expresión emocional de su existencia. Esta inhibición progresiva va tomando distintas esferas de la vida al reducir toda posibilidad de placer e intentando con ello, una existencia en el mínimo lugar posible. El resultado es un aplastamiento del espacio interior que se ve imposibilitado de albergar cualquier producción psíquica. La superficial-

---

5 Véase D. Winnicott. (1971) *Realidad y juego*. Barcelona. Gedisa, 1995

6 Véase W.R. Bion. *Aprendiendo de la experiencia*. Barcelona. Paidós, 1980

7 Véase John Steiner. *Refugios psíquicos. Organizaciones patológicas en pacientes psicóticos, neuróticos y fronterizos*. Madrid. Biblioteca Nueva, 1997.

lidad y la frivolidad se confunden aquí bajo el supuesto énfasis en la apariencia cuando lo que las sustenta es la ausencia de profundidad.

En este tipo de pacientes no parece haber una búsqueda que permita enriquecer su experiencia sino, por el contrario, buscan adquirir nuevas estrategias para alcanzar una pseudo-autosuficiencia basada en el control más que en la contención y en el aislamiento más que en la independencia. Se enferman psicológicamente porque no pueden tolerar ningún tipo de sufrimiento; probablemente han empezado a sentirlo, por ello el pánico y la búsqueda de ayuda. Pero, el pedido directo es *quítame este sufrimiento, no importa cómo pero eso sí rápido*. El mismo formato del Fast food, la moda descartable de la temporada o la perspectiva de una masa estándar, con las diferencias neutralizadas y cuya aspiración es la de una vida anti-deprimida. De paso, estas son las mismas aspiraciones que usualmente conducen hacia esas otras aspiraciones, como las de los estupefacientes. Es un formato que estrangula procesos y ve con muy malos ojos el desarrollo a largo plazo. No hay lugar para lo que falta, se deteriora o es feo, mucho menos para poder elaborarlos. De ahí que no haya duelos posibles porque todo debe ser sustituible.

A mi entender este es el principal drama que origina las patologías en la actualidad. Hemos perdido la noción del sentido del sufrimiento. Escuchamos permanentemente que con los desarrollos científicos actuales no tiene sentido sufrir, y no nos damos cuenta que esta idea llevada al extremo –como lamentablemente sucede- conspira justamente contra aquello que busca. En su lugar, los consultorios están llenos de personas que teniéndolo todo no logran escapar a un sufrimiento incierto, difuso, sin sentido.

Es el miedo al sufrimiento la inteligencia detrás de la patología. Las dificultades psíquicas que encontramos en la anorexia y la bulimia, ya sean del tipo hipocondríaco, depresivo o fóbico –como las agrupa Jeammet<sup>8</sup>– bien podrían ser la expresión de los miedos de los que hablaba Bauman. Hay un aferramiento al objeto y un rechazo igual de intenso que la adhesión. El temor al objeto es básicamente por el temor a necesitarlo y, como dice Jeammet, porque toda relación es vivida por estas personas “no como intercambio sino como robo recíproco”.

Se puede concluir con la idea de que existe un gran parentesco entre las perturbaciones predominantes de la actualidad: disfunciones alimenticias, ataques de pánico, trastornos psicosomáticos, perturbaciones por vacío mental, etc. Todas ellas comparten una tendencia al funcionamiento social con un déficit en la tramitación emocional. No parecen poseer un espacio interior, un lugar de descanso en la tarea de manejar los impulsos internos y los estímulos

---

8 Philippe Jeammet. Las conductas bulímicas como modalidad de acomodamiento de las regulaciones narcisistas y objetales. *Psicoanálisis con Niños y Adolescentes*. n/A-No 5

provenientes del exterior, “en el que puedan mantenerse relacionados y a la vez separados el mundo interno y el exterior”, a decir de Winnicott.

Considero que esta es la tarea del espacio terapéutico que tiene su fundamento en el pensamiento psicoanalítico. Es decir, la de consituirse en la versión positiva del pozo de Murakami –un pozo bueno-, que invite a una experiencia lo más libre posible de las presiones externas como para que se puedan identificar los impulsos provenientes del interior, reconocerse en este espacio y poder habitarlo con todos los avatares que esto signifique: con su cuerpo, sus emociones, sus placeres, sus temores, sus angustias y la búsqueda de comprensión de todo ello. Ofrecer a estas personas que han perdido el sentido del sufrimiento y del placer, un espacio para recuperar el significado de su experiencia emocional. Al pretender arrancar por completo el sufrimiento de su vida acaban por enajenarse en una existencia marcada por imperativos externos más que por el espontáneo despliegue de sus impulsos, afectos y emociones; todos los cuales suponen ciertos niveles de dolor psíquico. Hasta Dr. House (protagonista de una excelente serie norteamericana) nos recuerda, en uno de sus capítulos, que “la meta no debería ser suprimir el sufrimiento sino mantenerlo al mínimo posible”.

La perspectiva psicoanalítica tiene tantas herramientas como ninguna otra para acompañar a un ser humano en este proceso, que es atravesado en una dialéctica de soledad en compañía. Facilita la creación de un espacio donde no lo hubo o ayuda a enriquecerlo, privilegiando la contención del sufrimiento más que su eliminación. Esta sociedad actual, con su modelo del bienestar y la ausencia de sufrimiento nos interpela permanentemente; y, aunque nuestro trabajo vaya a contracorriente de este modelo cultural, nos corresponde la tarea de ofrecer una respuesta al sufrimiento de hoy. Lo que nos toca es afinar el discurso analítico conservando nuestra identidad y puliendo los instrumentos conceptuales para dialogar con interlocutores de otras disciplinas y no adoptar tan dócilmente sus métodos.

Tengo la convicción de que la hoja de ruta es devolver el sentido al sufrimiento justamente para poder salir de él. No es que vamos a crear el sufrimiento en nuestros pacientes o disfrutar sádicamente con él. Hemos escuchado tantas veces las objeciones respecto del trabajo analítico de los eventos infantiles como si se tratara de una terapéutica anclada anacrónicamente en el pasado, girando tercamente sobre llagas que deberían ser dejadas atrás. Y cuántas veces hemos tenido que aclarar que no buscamos insistir en el pasado que fue superado sino en aquel que justamente está presente por su silencio obligado. No es cuestión de provocarlo sino de darle un lugar al pasado para que pueda pasar. La idea es que lo mismo está sucediendo con el sufrimiento. No pretendemos provocarlo sino darle un lugar para que pueda pasar. El intento de eliminar lo doloroso de raíz creyendo que se trata de una medida que facilita la

vida lo que consigue es contrariamente el camino hacia la destructividad de los recursos más valiosos con los que cuenta el ser humano.

Finalmente quisiera terminar con Murakami, como quien cierra el círculo, y contarles que Okada, nuestro personaje de la novela, no sólo descubre las bondades del pozo sino que consigue apropiarse de la casa abandonada en la que este se encontraba. En circunstancias intrigantes para los vecinos se ve a algunas personas, incluso personalidades, entrando y saliendo misteriosamente de la casa. Se guarda un gran secreto en torno a estas visitas, que el lector puede interpretar como una suerte de alquiler por turnos de un momento al interior del pozo. Esta ocurrencia de Murakami, además de parecerme genial, entraña la idea que trato de comunicarles sobre la necesidad en la actualidad de recurrir a un espacio propio como el del pozo. Pasar los momentos oscuros para poder continuar con otras vivencias luminosas, pasar por los momentos dolorosos que la vida nos depara para alcanzar otros más felices y placenteros. Intentar saltarse lo primero para llegar a lo segundo es una trampa psicopatológica que nunca llega a buen puerto, a lo más se accede a un falso bienestar.

Esta ocurrencia del alquiler del pozo, además de una referencia al espacio terapéutico, me sugiere una perspectiva más lúdica y menos dramática para abordar el sufrimiento en las patologías de la actualidad. No tenemos que imaginar, como precisamente lo hacen los pacientes ya perturbados por los síntomas, que se trata de un sufrimiento inacabable y tenebroso. Precisamente cuando se cuenta con un espacio interno para sentir podemos matizar el dolor psíquico con fantasías, humor, sueños, creatividad, recuerdos de experiencias positivas, sentimientos de esperanza y confianza, etc. Finalmente no hay técnicas sofisticadas y sesudas que tengamos que hacer para conducir a nuestros pacientes hacia estas experiencias. La función de contención es el principal instrumento con el que contamos y que también podemos ver ilustrado por nuestro amigo Murakami cuando dice: “En el silencio de aquel hombre había algo que apaciguaba el espíritu”.