

Soñar en tiempos de miedo

En mi trabajo psicoanalítico he observado que la complejidad psíquica del hombre que reflexiona difiere por completo de la del que hace observación de sí mismo¹.

Freud, 1900 [1899]

Escribo este artículo al regresar de unas vacaciones en la playa, movida por una sensación de desasosiego que me dejó el observar a la gente durante las hermosas puestas de sol. En los atardeceres de este lugar, es todo un espectáculo el rojo intenso del cielo, encendido por un enorme sol en su camino al ocaso. Al igual que yo, había varias personas en la orilla del mar atraídas por esta hora tan especial. Me llamó fuertemente la atención que prácticamente todas miraran el sobrecogedor regalo de la naturaleza desde un *selfie*, a través de sus celulares, para enviarlo inmediatamente a sus redes. La omnipresencia de celulares no es ninguna novedad en el mundo globalizado, pero sí me afectó el momento en que esto ocurría y lo masivo del fenómeno en comparación a años anteriores. Parece que la experiencia de contemplar en silencio y recogimiento la puesta del astro rey no tiene en estos tiempos sentido por sí misma, sino tan solo cuando se pone al lado la propia imagen que ha de ser exhibida inmediatamente hacia afuera. Imaginé que lo que estaba presenciando era el ocaso de la vivencia en intimidad de la experiencia emocional del *ser* humano, el que pareciera estar siendo ahogado por la arrogancia narcisista de la época y por el apremio de externalizar en actos concretos lo que no puede recoger ni contener en una experiencia subjetiva.

Me pregunté también si estaba sesgada generacionalmente, pero creo no equivocarme al pensar que algo no muy bueno nos está ocurriendo como especie, algo que para los jóvenes nativos de la era digital puede pasar desapercibido.

Con velocidad insospechada se vienen instalando en el mundo actual cambios tecnológicos, biotecnológicos, la inserción de la inteligencia artificial, la hegemonía altamente controladora de la sociedad de consumo, la intoxicación de sobreestimulaciones que internet ofrece, desastres climáticos, amenazas virales, etc., que amenazan la salud física y mental de los seres humanos. Vivimos tiempos de derrumbe de certezas y pautas construidas a lo largo de décadas, lo cual genera confusiones, miedo e inseguridad, algo que vienen describiendo y anunciando filósofos, sociólogos e historiadores contemporáneos, como Z. Baumann, Y. Harari, M. Nussbaum, entre muchos otros.

Parece que no alcanzamos a digerir ni comprender lo que vivimos. No contamos con conocimiento suficiente, conciencia crítica ni respuestas reflexivas, sino quizás tan solo con refugios inconscientes y sobreadaptaciones peligrosas.

Lo vemos en nuestros consultorios psicoanalíticos, al que llegan personas cada vez más aquejadas por trastornos de ansiedad, ataques de pánico, pesadillas o insomnios nocturnos,

trastornos psicósomáticos, vidas desorientadas plagadas de actuaciones. Sabemos que la característica central de estas nuevas patologías es una deficiente organización del yo que padece de un *sufrimiento narcisista-identitario* (Roussillon, 15 de septiembre de 2016). Un yo que no logra integrarse difícilmente podrá contener emociones dolorosas y angustiosas, por lo que encontrará alivio vía la descarga en actos y en el cuerpo, alejándose de la internalización psíquica de un procesamiento asociativo que otorgue sentido personal a las emociones y, por ende, sin lograr la construcción de una subjetividad.

En estados psíquicos primarios, cuando el sentimiento de inseguridad y vulnerabilidad gobierna al sujeto humano, amenazando con la desintegración del sí mismo, todo lo que importa es calmarse, sujetándose existencialmente a lo que sea, a través de identificaciones adhesivas, obsesiones, fanatismos y adicciones. Se sustituye una realidad inquietante por un fantaseo omnipotente, un *pensamiento mágico* (Ogden, 2010), blindando la curiosidad respecto de la experiencia vivida, cerrando la posibilidad de aprender de ella, tomando el camino facilista de tan solo nombrar, clasificar, fijar, repetir un pretendido saber incuestionable.

Podemos decir que hoy en día la capacidad de pensar emociones está en jaque. Un pensamiento que W. Bion llamó *pensamiento onírico*, entendido como un proceso inconsciente que genera significados tanto de día como de noche para hacer comprensibles experiencias emocionales difíciles. El trabajo del sueño consiste, desde esta perspectiva, en reunir unidades dispersas de la experiencia para poder registrarlas y generar así la posibilidad de conectarse entre sí, elemento fundante de la capacidad de pensar, del crecimiento psíquico y de la experiencia de *ser*. Un pensamiento creativo capaz de integrar y conectar estados mentales diversos a través de la imaginación, la asociación libre y la representación. Anzieu (1985/2003), con gran talento para

explicar con imágenes sus ideas, nos dice que “la ilusoria piel del sueño esconde un Yo-piel irritado y en carne viva” (p. 233), debido a las múltiples efracciones que ocurren durante día, al que intenta reparar envolviéndolo en una “cuna de imágenes”.

Hoy más que nunca, el soñar, que fue la inspiración conceptual inaugural del psicoanálisis, retoma vigencia teórica y urgencia gravitante en la clínica y la vida cotidiana del mundo actual. Si la filosofía enfoca hoy su interés en el miedo, nosotros como psicoanalistas debíamos difundir nuestra manera de comprenderlo y afinar el modo de captarlo y procesarlo.

En la época victoriana, los sueños inspiraron a Freud para explorar deseos sexuales reprimidos que causaban estragos en la salud mental de las personas, y su técnica de interpretación buscaba la emancipación del yugo de la represión. Posteriormente, en los años veinte, fueron también los sueños, esta vez los producidos por el trauma de la guerra, los que impulsaron el desarrollo de su teoría para comprender estados mentales traumatizados, pertenecientes a un registro diferente de aquel del deseo reprimido y la búsqueda de placer: estados de fijación repetitiva y angustia automática que no podían convertirse en señal psíquica. Hoy, el psicoanálisis contemporáneo se enfoca en ese déficit de “señal”, retornando a la capacidad de soñar como modelo teórico y recurso psíquico para rescatar a la mente del perjuicio de un “narcisismo negativo”, como propone Green (1983/1999) cuando se refiere a aquellos estados que describe como *la noche psíquica, el dormir sin sueño, el sueño blanco*. Esto es, estados mentales en los que la enorme magnitud de angustia ha generado un potente movimiento evitativo que resulta automutilador de pensamiento al agujerear o quebrar el recorrido asociativo del pensamiento, produciendo una renegación masiva de la propia realidad psíquica, una fractura en la capacidad de simbolización.

* Sociedad Peruana de Psicoanálisis.



La renegación de la propia realidad psíquica acarrea déficits yoicos e identitarios, dando paso al miedo y la angustia. Roussillon (15 de septiembre de 2016) señala que los fantasmas saben a quién aparecerse, pues toman el cuerpo de otro que no es tan “otro”, alguien con pérdida de identidad.

Contamos con la valiosa herencia emancipadora del pensamiento freudiano, ya no para liberarnos del sometimiento del deseo sexual, sino para rescatarnos del no deseo, del *no sueño* (Cassorla, 2013) del no pensamiento, de la no interioridad. Como bien dice M. Horenstein (30 de octubre de 2020), nuestro oficio sobrevivirá por su *anacronismo fértil*, pues contamos con un dispositivo para producir pensamiento crítico.

Sin embargo, hemos de estar atentos a no perder la especificidad del espíritu psicoanalítico, puesto que también el ejercicio de la clínica está amenazado por la presión de concreción y adaptación ejercida por estos tiempos. Levine (2010) exhorta a mantener la especificidad del psicoanálisis, a la par de la necesidad de actualización del mismo, para poder tratar a los nuevos pacientes con funcionamientos preverbales, los que traen palabras vacías, somatizaciones, *enactments*.

Es específico de nuestra técnica el propiciar un encuentro peculiarmente íntimo con los pacientes, una suerte de *estructura encuadrante* (Green, 1979/1993) que, en virtud de la constancia de una escucha abierta y una actitud silente de parte del analista, se constituye en una *matriz* que moviliza turbulencias emotivas muy personales en el paciente y sentimientos intersubjetivos entre paciente y analista. Ello propicia el acceso a estados mentales poco, mal o nunca antes representados simbólicamente, que han de ser “soñados” conjuntamente en las sesiones (*sueño-de-dos*; Cassorla, 2013) para combatir el miedo.

Referencias

- Anzieu, D. (2003). *El yo-piel*. Biblioteca nueva. (Trabajo original publicado en 1985).
- Cassorla, R. (2013). La simbolización y el trabajo del sueño del analista. *Revista de Psicoanálisis de Madrid*, 69, 75-109.
- Green, A. (1993). *La nueva clínica psicoanalítica y la teoría de Freud: El silencio del psicoanalista*. Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1979).
- Green, A. (1999). *Narcisismo de vida y narcisismo de Muerte*. Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1983).
- Horenstein, M. (30 de octubre de 2020). *Fronteras del tiempo: el futuro en psicoanálisis/el futuro del psicoanálisis*. Panel del 33º Congreso Fepal: Fronteras., Montevideo.
- Levine, H. (2010). Creating analysts, creating analytic patients. *International Journal of Psycho-Analysis*, 91(6), 1385-1404.
- Ogden, T. (2010). On three forms of thinking: Magical thinking, dream thinking and transformative thinking. *Psychoanalytical Quarterly*, 79, 317-347.
- Roussillon, R. (15 de septiembre de 2016). *Núcleos melancólicos en el sufrimiento de la identidad narcisista*. Plenaria del 31º Congreso Fepal, Cartagena.