

Ansiedad que no cesa, aislamiento, confinamiento

Conferencia organizada por SCF, Ateneo de Palencia y La Otra Psiquiatría. 19 de marzo de 2021
FM Aduriz¹

Hay un silencio que procede del desacuerdo con el mundo, y otro silencio que es el mundo mismo

Ramón Andrés, *No sufrir compañía.*

Señalaré lo esencial, y de manera breve y esquemática, el vínculo posible entre una Ansiedad que no cesa, el aislamiento y el confinamiento.

1.- SOLITARIOS y AISLADOS.

La pandemia ha puesto en juego el binomio vida interior/vida exterior. Decimos vida interior al recorrido constante de la geografía interior, esto es, a la escucha atenta de los modos de hablar del sujeto del inconsciente, en sus fallas, que son sus aciertos, el olvido, el lapsus, los sueños, los actos logrados/fallidos. Ese su decir nos habla, y nos concierne, es nuestra subjetividad. Estamos divididos, por un lado el yo y por otro lado el Otro, el discurso del inconsciente, división intolerable para quienes prefieren pensarse en términos de control, de que son posibles los mecanismos de control. Pero nuestro esquema, desde Freud, sabemos que no es tan pobre. Cuando hay esa riqueza vital, cuando se dan esos diálogos interiores, esas formaciones del inconsciente, no nos alejamos mucho de lo esencial del guion de nuestra vida. Amar el inconsciente se opone a permanecer desabonados del inconsciente.

Entonces, si atendemos a nuestra subjetividad, no necesitamos con urgencia del ruido exterior, de las vidas de los otros, por cuanto tenemos a mano nuestra propia vida. Paralelo al guion de nuestro acontecer camina la lectura. Un buen lector sabe que cuando metes el primer libro en casa estás perdido, pues un libro corre la voz y avisa al resto que en esa casa hay trabajo, y peregrinan hacia el timbre libros y libros, autores y autores, que como Borges diría se ha de hacer ya espacio a todos los libros del amplio Universo. Engancharse a los libros es eso: empezar por un buen libro que agita la vida del intelecto.

¹ Fernando Martín Aduriz es psicólogo y psicoanalista de la Asoc. Muncial de Psicoanálisis. Ver www.fmaduriz.es

Por el contrario la vida exterior requiere calle, requiere escaparates, requiere imaginario, requiere captar otras vidas a través de su aspecto exterior vía imágenes. Lacan ya decía que el *parlêtre*, el ser que habla, adora su cuerpo, adora la superficie exterior de su cuerpo, lo mira, lo cuida, lo contempla. En nuestra época, se ha multiplicado esa observación lacaniana hasta extremos inimaginables, como nunca antes en la historia ha florecido una industria del cuidado de la imagen exterior del cuerpo. Incluso se escribe, se pinta en esa superficie del cuerpo con esas escarificaciones, piercings, o mil retoques plásticos hasta la exposición del propio cuerpo en el *body-art*. Un buen nombre de todo ello es...postureo.

Cuando comienza el confinamiento (o la reclusión según algunos juristas, que piensan que es el término correcto, en tanto se confina fuera del hogar, se recluye en el propio domicilio) esta división entre quienes no necesitaban vivir la vida de los otros, y quienes vieron apagarse las luces de la ciudad a la par que la suya, marcará la línea divisoria entre quienes comenzaban a sentir el afecto del aburrimiento, afecto poco estudiado por Freud, quien no disponía de tiempo para aburrirse. Un divulgador científico llamado Punset, fascinado como tantos por equivocarse entre cerebro e inconsciente, animó con esta frase: “Entra en tu cerebro”. Creo que es más saludable para “tocar” algo de nuestro inconsciente, un “Entra en tu biblioteca”. Pues bien durante el confinamiento más estricto, el binomio biblioteca/vida interior frente al binomio postureo/vida exterior, ha polarizado una clasificación entre solitarios y aislados.

Hay una colección de libros que se llama “Los solitarios y sus amigos”. *Ergo*, no son incompatibles. Se puede ser solitario, como lo es un buen lector.

2.- EL ENCUENTRO CON LA SOLEDAD

Este confinamiento también ha puesto sobre la mesa la relación con la soledad. Estamos solos al nacer, aunque a veces, parodiando a Gila, tenemos la suerte de que ese día esté en casa nuestra madre, chiste que encierra una verdad, la de la necesaria participación del bebé en el nacimiento (lo incomprensible y sorprendente de esa idea de Françoise Dolto en su manera de dirigirse a los bebés: “deseaste nacer”, les decía).

Y estamos solos en la hora final, por más que ahora, debido a la pandemia, clasifiquemos dos tipos de muerte: la *muerte en soledad*, y la *muerte acompañado* hasta el último suspiro. En buena lid, la soledad viene con el nacer, viene con la muerte. Pero también acude, cual herida, con la tercera herida de Miguel Hernández, viene con el amor, con lo solos que enfrentamos las vicisitudes del amor, los sustos del amor que diría Márquez.

Es nuestra soledad algo que acontece un día histórico en nuestra vida, cuando ha desaparecido una coordenada que nos unía con un Otro. No es sin angustia esa brusca comprobación de que el Otro no aparece, e interrogamos su Deseo: ¿nos ha abandonado? ¿ha dejado de mirarnos? ¿pueden perderme? ¿se ha despistado con algo y nos hemos perdido? ¿puede haber algo más importante para una madre o un padre que su hijo? En ocasiones sí, puesto que los adultos tienen otros partenaire de goce, y se olvidan de los hijos. Algo de olvido es necesario, por otra parte, definido a la perfección en el movimiento *malas madres*.

Finalmente, no es que la soledad no sea algo bueno, es algo buenísimo. Ese encuentro con la soledad ha de acontecer en algún momento, en un instante infinito, en la eternidad de unas décimas de segundo².

Después, la soledad va siendo un compañero de viaje a lo largo de toda nuestra vida. Saber hacer con la soledad es de lo que se trata.

Pero ello va a depender, y mucho, de las estrategias neuróticas o psicóticas o perversas de cada uno.

3.- DISTINTAS SOLEDADES

La pandemia actualiza los modos de estar solo. Diferentes modos dependiendo de la estructura clínica de cada sujeto, distintas soledades³.

Para un perverso la soledad tiene como sombra el de la búsqueda del goce, con quien hace pareja, incluso con la herramienta de ese goce, un goce que aun cuando use personas, es un goce muy solitario. El sujeto psicopático busca a veces escenarios muy sociales como el mundo de la empresa o el de la política, pues su interés es manipular el goce del de enfrente. Recordemos que el sádico es un gran trabajador⁴, al servicio de angustiar, de dividir al otro hasta hacerle ver lo maravilloso de desbordar la ley y la ética para alcanzar el goce de la transgresión.

² Por parafrasear el libro *La eternidad de un día*, un libro dedicado al periodismo alemán. Ver UZCANGA MEINECKE, F., (2016), *La eternidad de un día. Clásicos del periodismo alemán (1823-1934)*, Acantilado, Barcelona, 2016.

³ Ver BASSOLS, M., "Soledades y estructuras clínicas", en *Freudiana*, núm., 12, Barcelona, 1994.

⁴ Ver LACAN, J., "Kant con Sade": «Tengo derecho a gozar de tu cuerpo, puede decirme quienquiera, y ese derecho lo ejerceré, sin que ningún límite me detenga en el capricho de las exacciones que me venga en gana saciar en él"...Tal es la regla a la que se pretende someter la voluntad de todos, si una sociedad le da mínimamente efecto por su obligatoriedad», en *Escritos II* (1966), Siglo XXI, Madrid, 1985, p., 747-748.

Para un psicótico, de soledad máxima, de ausencia absoluta de lazo social, no hay queja respecto a ello, pues no parece ir con él ese darse cuenta de que está oceánicamente solo. Sus fracasos en el amor, su imposibilidad de vínculo social ofrece la ventaja de un reverso, su pasión por la creación en soledad, sea la escritura, sea la pintura, sea el arte en general. Su proximidad a lo real, a lo que no cesa de no escribirse, le confiere una ventaja. Se sabe que el artista toma la delantera al psicoanalista, en tanto vislumbra algo antes de que nazca, su creación ex nihilo.

Para un obsesivo, la soledad es la muestra de su alejamiento del peligro del *Deseo del Otro*, que le angustia, de ahí su obsesión por el no contacto, su alejamiento de los otros, incluso buscando fervientemente ser rechazado, haciéndose expulsar, para centrarse en su amor por sus cosas, sus objetos, sus colecciones, sus perennes pensamientos, sus Obras Completas, sus hazañas (cronometradas por un Otro, invisible, que mira desde la tribuna).

Para el sujeto histérico, en fin, esa soledad demuestra su interés por dar la nota, destacar, por protagonizar en exclusiva la escena, siendo uno entre muchos, siendo la deseada/deseado, para así, más tarde, poder sustraerse mejor. Entonces con más potencia, pasa a ...desaparecer a una soledad abrumadora, pasa a fantasear en el interés que despierta su reclusión, su auto-confinamiento periódico.

Otra exquisita y sutil fórmula de defender su soledad es ser pareja de muchos, serlo con el secreto propósito de ser siempre la desconocida/el desconocido del siguiente. Ser un enigma andante, pero de uno en uno. Ser sola, estar solo.

4.- SOLEDAD IMPUESTA.

La soledad impuesta duele, es la soledad obligada por el desamor, por la muerte de un ser querido⁵, por las circunstancias trágicas.

Es impuesta cuando un Otro destierra, abandona, deja caer, expulsa.

Soledad impuesta por el desgarramiento laboral. A veces la expulsión de un puesto de trabajo, la pérdida de los compañeros de trabajo, de las rutinas diarias. El lazo laboral, al margen de la identidad que otorga: "Soy comercial"... "Soy médico".

⁵ Schopenhauer decía en *Aforismos y parábolas* que "no podemos contemplar el cadáver del hombre más común sin sentir veneración".

Un amigo jugaba con responder a la pregunta ¿Qué es tu padre?, con la respuesta... ¡Mi padre es feliz!, y ahí se ve la diferencia entre ser y desempeñar una tarea.

Soledad impuesta por la etapas del desarrollo:

a.- Es la soledad del adolescente que pierde al niño que lleva dentro y desconoce el cuerpo que posee, y va inventando un nuevo lazo social (*Solitarios reunidos*, sería su mejor definición) mientras vive muy desorientado durante algunos largos meses, con su freudiano “derecho a detenerse”⁶ bajo el brazo.

b.- Es la soledad de la vejez, la que acompaña a la persona mayor que de pronto ha ido enterrando a sus seres queridos, a sus amigos, y ya le resta exclusivamente una soledad que le viene muy grande.

Soledad **impuesta** por el desarraigo. También por el exilio, el sujeto exiliado puede ser desconocido en la gran ciudad, un solitario perdido de sus referencias, de su imposibilidad de identificarse con lo auténticamente extraño que puede tornarse angustiante, aunque se familiarice con el nuevo lugar aparece lo *Unheimlich*, concepto freudiano que quiere decir “lo familiar en lo extraño”, a partir de una nota de Schelling: “todo lo que estando destinado a permanecer en secreto, en lo oculto, ha salido a la luz”⁷. Lacan lo nombra como “este huésped desconocido que aparece en forma inopinada”⁸.

Su contracara sería la posición de “quien no se siente extranjero en ningún lugar”, pues sabe introducirse en el marco del cuadro que mira, sabe encontrar el latido de lo humano y reconocerse, no extrañarse. Recordemos que muchos no pueden alejarse de su patria chica, de su ciudad natal. Pero la patria es la infancia (Rilke), por eso “todos deberíamos llevar en la cartera una foto de cuando fuimos niños” (Trapiello).

5.- SOLEDAD BUSCADA

La soledad buscada alivia.

«Salgo a la calle a renovar mi apetito de soledad», decía Lord Byron.

Buscar la soledad no es lo mismo que estar solos por abandono, o por el momento histórico que vivimos, donde algo nos falta de los otros, del calor de los otros. (con matices, puesto que es muy cierto lo que me enseñó una adolescente en abril de 2020, cuando se

⁶ Ver mi texto “El derecho a detenerse”, comentando la frase de Freud en “Simposio sobre el suicidio”. En MARTÍN ADURIZ, F., (compilador), *Adolescencias por venir*, Gredos, Madrid, 2012.

⁷ Ver FREUD, S., “Lo siniestro” (1919), en *Obras completas, T. VII*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1974, p. 2487.

⁸ Ver LACAN, J., Seminario X, La angustia, Paidós, Barcelona, 2006, p. 86.

vislumbraba el final del confinamiento más estricto: “los chicos dicen que qué ganas de vernos, pero luego cuando salimos cada uno está con su pantalla y no nos hacen caso”). Es cierto también que hay el reclamo de los abrazos procedente incluso de quienes habitualmente los rechazan, no sólo los obsesivos del tabú de contacto.

A este respecto recordemos la paradoja de Schopenhauer, de la que se hace eco Freud en “Psicología de las masas”⁹: «En un crudo día invernal, los puerco espines de una manada se apretaron unos contra otros para prestarse mutuo calor. Pero al hacerlo así se hirieron recíprocamente con sus púas y hubieron de separarse. Obligados de nuevo a juntarse por el frío, volvieron a pincharse y a distanciarse. Estas alternativas de aproximación y alejamiento duraron hasta que les fue dado hallar una distancia media en la que ambos males resultaban mitigados».

Es una evocación a la política de las distancias, de la actual distancia social, ni muy cerca, pero ni muy lejos. Incluso aquí entraría la referencia a la necesidad absoluta del secreto, como una conquista de la civilización, el secreto hasta en el interior de la pareja, conquista que hay que defender con firmeza. El derecho al secreto.

Es la soledad inventada para un fin. La invención de la soledad. Cómo buscar la soledad habitable. En el mismo ejemplo de los modos de habitar una casa, diferente de vivir en una casa (HEIDEGGER). Una soledad que no sea sobrevivir, ni vivir, sino habitar.

Una soledad que no expulse al Otro, que no deje de hacer lazo social y cultural.

Pero a la vez que permita el despliegue de la verdad de nuestro ser solos, de nuestra falta-en-ser, de nuestro sabernos mortales.

6.- AISLAMIENTO Y HABITABLE SOLEDAD.

Aislarse no es vivir una soledad habitable. Sabemos que **para evitar la soledad** hay una mala operación consistente en guarecerse con el aislamiento.

⁹ Y continúa muy interesante a efectos de una soledad impuesta por los próximos: “Conforme al testimonio del psicoanálisis, casi todas las relaciones afectivas íntimas de alguna duración entre dos personas — el matrimonio, la amistad, el amor paterno y el filial — dejan un depósito de sentimientos hostiles, que precisa, para escapar de la percepción, del proceso de la represión. Este fenómeno se nos muestra más claramente cuando vemos a dos asociados pelearse de continuo o al subordinado murmurar sin cesar contra su superior. El mismo hecho se produce cuando los hombres se reúnen para formar conjuntos más amplios. Siempre que dos familias se unen por un matrimonio, cada una de ellas se considera mejor y más distinguida que la otra. Dos ciudades vecinas serán siempre rivales, y el más insignificante cantón mirará con desprecio a los cantones limítrofes. Los grupos étnicos afines se repelen recíprocamente; el alemán del Sur no puede aguantar al del Norte; el inglés habla despectivamente del escocés, y el español desprecia al portugués. La aversión se hace más difícil de dominar cuanto mayores son las diferencias, y, de este modo, hemos cesado ya de extrañar la que los galos experimentan por los germanos, los arios por los semitas y los blancos por los hombres de color. Ver FREUD, S., “Psicología de las masas y análisis del yo” (1921). *Obras completas, T. VIII*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1974.

Se encuentra una raíz en Hegel.

El Aislamiento solitario encuentra dos momentos estudiados por Hegel en *La Fenomenología del espíritu*¹⁰:

1.- **Placer contra necesidad.** El individualismo de goce, que aísla del resto. Se ve en la toxicidad: Se ve en la ludopatía (recuerdo a un joven que recurría a la máquina tragaperras con quien hablaba, y era su auténtico Otro); se ve en las actividades de aquel que “va a su rollo”.

2.- **Ley del corazón.** Lo que el individuo anhela frente a la ley común: la unión de ley y sentido romántico. Se busca una idea de común pero congruente con el propio goce a quien se trata de exportar a los otros: goza como yo, *todos debieran gozar como yo*, sería el postulado. Lacan ve «la fórmula general de la locura en una detención del ser en una identificación ideal». Se quiebra el lazo social, se desvincula el sujeto de los otros, pues no siguen sus ideales postulados, de religión, de política, de ética...se desengancha del Otro.

Frente al aislamiento solitario tenemos la propuesta de María Zambrano¹¹: escribir para defender la soledad en que se está; una escritura que sería entonces un aislamiento comunicable.

7.- Ansiedad y CONFINAMIENTO

La ausencia de control, de decisión sobre las acciones cotidianas, ha entrado con el confinamiento por la puerta. Ese no tener el control es el auténtico virus de la epidemia de ansiedad. Se está al arbitrio del Otro. Eso genera una incertidumbre acerca de cuál son sus auténticos propósitos, cuál es el *Deseo del Otro*. Recordemos que es la base de la ansiedad. La angustia se desata en el momento en que desconocemos por dónde se va a pronunciar ese *Deseo del Otro*, qué es lo que me va a hacer, qué es lo que quiere de mí cuando estoy a su arbitrio.

En este sentido un capítulo especial y actual lo constituye el papel de los bulos. Tiene un claro interés de uso para las propias publicidades, pero tienen como componente esencial el de angustiar ante las incertidumbres del futuro.

¹⁰ HEGEL, G., W., F., (1807), *Fenomenología del espíritu*, Península, Barcelona, 2001.

¹¹ Ver ZAMBRANO, M., (1934), *Hacia un saber sobre el alma*, Alianza, Madrid, 1989.

Hay un trabajo de Slavoj Žižek¹² donde habla de cinco fases de la pandemia, *negación, cólera, negociación, depresión, aceptación*. Lo obtiene del trabajo sobre la muerte de Kübler-ross (*La muerte y los moribundos*), donde ella establece eso en relación a la muerte. Se puede ver en las catástrofes, digital o ecológica, o en el medievo ante las plagas.

En un primer momento la reacción de algunos fue desdramatizar lo que estaba por suceder. *No alarmar a la población* sería el objetivo amable, pero a los pocos días se pasó al estado de alarma. Todos nos alarmamos. Y se comenzó un proceso de desconfianza en las intenciones y en las prácticas de las burocracias estatales, maquinaria lenta y angustiante.

Pondré el ejemplo de la red de atención psicológica gratuita que lanzamos en una lista en España varios psicólogos que no nos conocíamos, el día 13 de marzo de 2020 en la red social twitter. La respuesta de mucha gente fue abrumadora para muchos de nosotros. Pero la maquinaria estatal comenzó a lanzar ayudas de ese tipo a finales de ese mes!. Muy tarde, como siempre. El aparato burocrático con ingentes cantidades de medios llega una vez más tarde, como llegaron tarde una vez más los colegios profesionales de médicos y de psicólogos. Cuando algunos ya atendíamos a las primeras personas angustiadas por ese confinamiento, por esa incertidumbre, usando de la rapidez de las nuevas tecnologías, y atendiendo a todos nuestros pacientes on-line, evitando los riesgos sanitarios, pero a la vez sin dejar de seguir atentamente reacciones muy bizarras, y mucho sufrimiento ante lo incierto que empezaba a aparecer.

Un fenómeno social fue el acopio de alimentos, y el acopio de papel higiénico, es decir un dominio sobre los restos, y una seguridad sobre la satisfacción de la pulsión oral.

Una posible ola de nuevos nacimientos, el baby-pandemia, parece descartado. No era el apagón de Nueva York, al menos en España.

Otra consecuencia: para el loco, (según el testimonio que escuché a psicólogos y psiquiatras que trabajan en hospitales psiquiátricos), fue su estabilización en los establecimientos psiquiátricos en un primer momento, ante el efecto angustiante de los sanitarios que los cuidan.

Para el suspicaz y el paranoico, todo no era sino apunta a un plan oculto y secreto para ser gozados, en manos del Otro estatal, que prueba, que experimenta con las poblaciones.

¹² Ver ŽIŽEK, S., (2020), *Pandemia. La Covid-19 estremece al mundo*, Nuevos Cuadernos Anagrama, Barcelona, 2020.

Giorgio Agamben, el filósofo italiano, ha insistido por ejemplo en que las autoridades y los medios de comunicación buscan crear el pánico, y crear estados de excepción, acentuando «la creciente tendencia a utilizar el estado de excepción como paradigma del gobierno normal»¹³.

A Unamuno le confinaron en una Isla. Tengo una especial pregunta por esa atracción de las islas. Mis mejores recuerdos provienen de islas. Fui monitor de campamentos de joven en una isla que recorríamos a pie haciendo una ruta megalítica, era, paradójicamente, un campamento internacional; mi luna de miel fue en una isla portuguesa; los mejores viajes han sido a islas; sueño con volver siempre a Ons; recuerdo maravillosamente una ponencia en el Campo Freudiano en la isla de Cuba; mi segunda residencia está en una isla gallega...allí los isleños dicen “isleños somos y siempre lo seremos”, hay un empuje generalizado a la belleza de una isla, a ese aislamiento, donde se esperan las mejores cosas, en especial huir de la mirada del Otro.

Pero las mejores cosas nos conducen a los otros, al lazo social, nunca al aislamiento.

8.- MASCOTAS Y SOLEDAD. Y NIÑOS

En el modo de dirigirse a los niños, en su ausencia en España de ese discurso pensado para ellos, (sí que le hubo por parte de Angela Merkel en Alemania, y por parte de la presidenta noruega, que se dirigieron a los niños, como sujetos), daba cuenta de lo poco que importan al Otro político, pues el voto de un niño, como voto lejano, no preocupa.

Las autoridades se dirigieron, pensaron, reglamentaron el paseo con perros y mascotas, un nuevo factor de la política, en tanto las mascotas son elogiadas, mimadas, atendidas con un fervor mayoritario y universalizante en las sociedades modernas. Y sus dueños, votantes de hoy.

Una mascota representa ese objeto que taponan el agujero de la falta-en-ser, que ahuyenta el diablo de la soledad. Y sobre todo que vivifica, frente a la monotonía rutinaria mortal, por su repetición, de los días del confinamiento a los ausentes de una vida interior rica.

Un niño no es una mascota, no viene “para disfrutar de él”. Es un enigma el gesto generoso, el intento de continuar la vida, nuestra vida a través de sus ojos, del “olvido que seremos” que así parece atenuado con la presencia futura de nuestros hijos.

¹³ Ver ŽIŽEK, S., (2020), *Pandemia. La Covid-19 estremece al mundo*, Nuevos Cuadernos Anagrama, Barcelona, 2020. p., 78.

9.- UNA SOLEDAD FECUNDA. Sería el objetivo de un análisis. Esa soledad que no excluya al Otro, que salga del fantasma de goce repetido constantemente. Una soledad que no expulse a los otros, vía operación obsesiva, psicótica, histérica...

En medio de la pandemia, en el peor momento del confinamiento, un estruendoso silencio, como en el toque de queda se adueñó de las ciudades. Ese silencio fue el que promovimos desde algunas instituciones como el Ateneo de Palencia, o el SCF, luchando frente a quienes nos empujaban a hacer, a hacer algo. Optamos por el silencio. Que es la vía de un beneficio doble, el favor propio, aquel que permite escuchar la voz interior, y el favor al prójimo, *puesto que al callar nos ofrecemos sin lenguaje, sin injerencia*¹⁴.

También evocamos a Azaña que reclamaba el silencio¹⁵ para que hablaran sólo los que entendieran de lo que se iba a hablar, un decir que obligaría al resto a escuchar, o a aprovechar para estudiar.

La soledad fecunda es entonces **la que aprovecha del silencio para vivir la propia soledad**, tanto como para escuchar con interés y en profundidad no únicamente lo que el de al lado dice, sino lo que calla.

No es un silencio el que propongo basado en Wittgenstein, como un silencio de lo no dicho o imposible de decir, ni en Spinoza un mandato del alma, sino en la forma del decir tanto de Kierkegaard que ve en el silencio el más fiel de nuestros confidentes, como en Heidegger que ve el silencio como ese camino fronterizo que va entre una vida interior y una vida exterior.

Malasaña, 19 de marzo de 2021.

¹⁴ Ver ANDRÉS, R., (2010), *No sufrir compañía. Escritos místicos sobre el silencio*, Acantilado, Barcelona, 2020, p. 15.

¹⁵ Manuel Azaña: "Si cada español hablara sólo de lo que sabe, en España se haría un gran silencio nacional, que podría aprovecharse para estudiar".