



La Revitalización del Psicoanálisis: Un Antídoto contra la ‘Cultura al Instante’¹

Don Greif, Ph.D.²
New York, USA

El psicoanálisis es generalmente considerado hoy en día como un anacronismo – el equivalente en la salud mental al pájaro dodo. Rara vez se considera que las ideas y valores psicoanalíticos representen un desafío o una crítica de la cultura dominante, ni que el tratamiento psicoanalítico promueva el cambio social o ayude a las personas a arriesgarse en la creación de vidas más ricas, significativas y gratificantes. Hay signos, no obstante, que anuncian la revitalización del psicoanálisis y la recuperación de su relevancia cultural. La terapia analítica ofrece una alternativa a la comunicación instantánea, los contactos fáciles y la incapacidad para la soledad que domina nuestra cultura. El psicoanálisis es una “terapia lenta”, la antítesis de la cultura electrónica en la que el patrón oro es la comunicación rápida y eficiente. Además el tratamiento analítico es poderoso, precisamente, porque los analistas reconocen, comprenden y afirman sentimientos, fantasías, deseos, esfuerzos, deseos, pensamientos y creencias que a menudo los pacientes sienten que son socialmente inaceptables, perturbadores o peligrosos. Para reconocer el poder y el lugar del psicoanálisis en nuestra cultura necesitamos comprender su relevancia en la lucha humana esencial que surgió hace unos cuatrocientos años, me refiero al esfuerzo universal por mantenerse aparte de – y profundamente implicados – con la cultura. El psicoanálisis puede ayudar a las personas a integrar aspectos menos condicionados de su naturaleza y a implicarse en nuestra cultura con mayor coraje, solidez y vitalidad.

Palabras clave: Revitalización del psicoanálisis, crítica de la cultura dominante, relevancia cultural, lucha humana esencial, cultura electrónica, Jonathan Franzen, Lionel Trilling, Guerra y Paz.

Psychoanalysis is widely viewed today as anachronistic--the mental health equivalent of the dodo bird. Psychoanalytic ideas and values are rarely viewed as representing a challenge or critique of the dominant culture, and analytic treatment is not seen as promoting social change or helping people take risks to create richer, more meaningful and gratifying lives. There are signs, however, that presage the revitalization of psychoanalysis and its recovery of cultural relevance. Analytic therapy offers an alternative to the instant communication, facile connections, and incapacity for solitude that dominate our culture. Psychoanalysis is "slow therapy", the antithesis of electronic culture in which fast, efficient communication is the gold standard. Moreover analytic treatment is powerful precisely because analysts recognize, understand, and affirm feelings, fantasies, desires, strivings, thoughts and beliefs that patients often feel are socially unacceptable, disruptive or dangerous. Recognizing the power and place of psychoanalysis within our culture requires us to understand its relevance to a central human struggle that arose about four hundred years ago, i.e. the universal wish to stand apart from -and deeply engage with-culture. Psychoanalysis can help people integrate less conditioned aspects of their nature and engage with our culture with greater courage, robustness, and vitality.

Key Words: Revitalization of psychoanalysis, critique of dominant culture, cultural relevance, central human struggle, electronic culture, Jonathan Franzen, Lionel Trilling, War and Peace

English Title: The Revitalization of Psychoanalysis: Antidote to ‘Instant Culture’

Cita bibliográfica / Reference citation:

Greif, D. (2012). La revitalización del psicoanálisis. Un antídoto contra la “cultura del instante”.

Clínica e Investigación Relacional, 6 (1): 56-63. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de

www.ceir.org.es]

A pesar de su vitalidad intelectual, podría decirse que la práctica del psicoanálisis es menos relevante que nunca. Mientras que las ideas psicoanalíticas siguen siendo influyentes entre los psicoanalistas, así como entre intelectuales y académicos, la práctica del psicoanálisis se ha difuminado en la oscuridad y es considerada por muchos como un rito pagano practicado por sectas esotéricas que perviven en enclaves aislados, de clase media-alta. A pesar de la creciente popularidad de los enfoques relacionales, el psicoanálisis es considerado todavía como un tratamiento anticuado, poco práctico y hermético. La consulta del analista evoca imágenes en la mente popular de una atmósfera espartana habitada por alguien que casi nunca dice nada, no da ningún consejo, se centra más en la infancia que en los problemas actuales y cobra un montón de dinero – en conjunto un lote no propiamente irresistible. No sé si ocurre lo mismo en otras partes del mundo, pero para muchos norteamericanos –como poco, buscadores de soluciones – el valor del psicoanálisis es en el mejor de los casos difícil de percibir.

Dado su estado actual, me pregunto si el psicoanálisis podrá recuperar el respeto y el estatus que una vez tuvo. ¿Puede ser revitalizado el psicoanálisis y recuperar su relevancia cultural?

Aunque el psicoanálisis es percibido como un anacronismo por el público y por los otros profesionales de la salud mental –el equivalente en salud mental al pájaro dodo- puede haber signos de buen augurio sobre su futuro.

Jonathan Franzen, novelista norteamericano autor de *Las Correcciones* (Seix Barral) y de *Libertad* (Salamandra), dijo en 2010 en una entrevista que, durante el pasado decenio, mientras que la “cultura electrónica” se ha reforzado, él ha llegado a percibir que existe “un gran apetito por algo que no sea esa cultura del instante, por algo que sea un poquito más interior.” Dijo que “todo aquel que sabe leer debería en algún momento de su vida tener “la experiencia de leer *Guerra y Paz*”, pues proporciona un modelo de “una forma diferente de pensar y sentir de un modo algo más lento pero afortunadamente más intenso.” Leer un libro que “no es tan corto que se acaba en una tarde, algo que se vuelve parte de tu vida durante una serie de días y que precisamente no quieres que se acabe. Ese es realmente el objetivo. Y esto, de nuevo, con la perspectiva de repeler la cultura electrónica de minúsculos bits de información que te bombardean y gratifican cada cinco segundos.”

Mucho de lo que dice Franzen sobre *Guerra y Paz*, y novelas semejantes, puede decirse del psicoanálisis. Imagino que muchos lectores estarían de acuerdo en que cualquier persona que puede pensar sobre sí misma podría tener la experiencia de entrar en terapia psicoanalítica. El análisis, como las grandes novelas, se vuelve parte de tu vida por mucho tiempo, brinda la oportunidad para pensar y sentir de un modo más reposado, profundo e intenso, resiste y hace retroceder a nuestra cultura del instante, electrónica. Es en éste último aspecto –una dimensión contracultural de la terapia analítica- en el que me voy a centrar.

Aunque los comentarios de Franzen son relevantes para la terapia analítica, no se trata exactamente de que haya mucho hambre por el psicoanálisis; el público, si acaso, ha estado completamente anoréxico en su actitud hacia el tratamiento analítico –y mucho más que en el

decenio anterior- razón por la cual el ánimo de la gente puede parecer más demacrado hoy en día.

Pero si Franzen tiene razón respecto al hambre por una mayor interioridad sería un signo muy positivo para nuestra profesión y el psicoanálisis podría sacar ventaja de ello. Un camino sería promocionar su virtud como “terapia lenta”, una especie de comida lenta y consciente para la mente.

La terapia analítica puede ser vista como la antítesis de la cultura del instante en la que el patrón oro ha sido una comunicación rápida y eficiente; una cultura en la que a veces parece que nuestros ritmos naturales han sido reemplazados por otros ritmos cargados de cafeína. Sigue proliferando la comunicación instantánea, de tamaño bite y virtual y siguen erosionándose los límites entre los espacios público y privado; la gente puede desear lo que los analistas ofrecen, esto es, refugio y alivio ante un mundo hiperkinético en el que escasea el espacio y el tiempo para la reflexión y la introspección.

Los terapeutas analíticos animan a los pacientes a que se tomen todo el tiempo que necesiten para comunicarse y crecer, alentamos a los pacientes a que moderen su ritmo en lugar de aumentarlo. Además, el ritmo lento y sin prisas y el proceso analítico constituyen una dramática alternativa ante los tratamientos más populares en salud mental, como la terapia cognitivo-conductual y la medicación.

La terapia analítica también ofrece un antídoto contra el aislamiento y la desconexión que mucha gente experimenta a pesar de su conexión umbilical con la comunicación electrónica. Sherry Turkle, psicóloga social en el MIT y autora del libro *Alone Together (Solos Juntos)* dijo en una entrevista reciente que “la gente que decide dedicar largos períodos de su tiempo a conectarse online está más aislada que nunca en su vida fuera de lo virtual, llegando a la desconexión emocional, la fatiga mental y la ansiedad” (pp. 26-27). La terapia psicoanalítica y su sabiduría tienen mucho que ofrecer en nuestra cultura a aquellos que tienen dificultades en tolerar la soledad. La posibilidad de aprender a estar solo en presencia del otro, al estilo de Winnicott –de disfrutar de lo que Turkle llama “la clase de soledad que refresca y restaura” (p.28)- es un de los resultados de un buen tratamiento analítico.

La terapia analítica es un respiro y una alternativa ante la comunicación instantánea, la sobreestimulación, las conexiones fáciles y la incapacidad para la soledad que domina nuestra cultura. Representa un camino para rechazar o resistirse ante grandes fuerzas culturales, sociales y comerciales que amenazan con convertirnos en Esposas Stepford. (El término “Esposa-Stepford” deriva de un libro de 1972, adaptado después a la gran pantalla, y que habitualmente se aplica a las mujeres que se adaptan de forma ciega, en la relación con sus maridos, a un papel subordinado totalmente pasado de moda, pero que también sirve para describir a cualquier persona que vive de forma robótica, con una conformidad ciega, que es como yo lo estoy usando.)

Me gustaría llevar un paso más allá lo que he dicho y afirmar que la terapia analítica puede ser considerada como algo más que una forma de resistencia ante **nuestra** cultura instantánea. Pienso que el análisis puede promover la resistencia ante **cualquier** cultura, en especial frente

a aquellas fuerzas dentro de la cultura –y de la naturaleza humana- que amenazan, coartan o desaniman la individualidad, la autenticidad, la libertad de expresión y la autodeterminación. Quizá estos sean ideales occidentales no muy valorados en culturas donde la individualidad amenaza la cooperación y la armonía del grupo; Japón, por ejemplo. Colegas míos, más familiarizados con la cultura Japonesa, sin embargo, me han dicho que la cosa es más complicada. Parece que incluso en Japón, en parte debido a la globalización y a la influencia del individualismo occidental, algunos mantienen opiniones divergentes y desafían con orgullo la autoridad y las normas culturales, aunque quizá de manera más sutil que en las culturas occidentales.

El psicoanálisis ha tenido durante mucho tiempo una dimensión contracultural; algunas veces la teoría y el tratamiento psicoanalíticos han sido considerados vanguardistas –y tenían mayor caché, atractivo y estatus que ahora. (Un artículo reciente en el Wall Street Journal sobre Wilhelm Reich anotaba “era un psicoanalista mundialmente famoso en tiempos en que los psicoanalistas podían ser mundialmente famosos.”) El psicoanálisis era emocionante, no por sus ideas sino porque daba esperanzas de liberarnos de las cadenas de los vínculos culturales y sociales. Era visto incluso como subversivo. Freud y sus seguidores hablaban de lo innombrable, aquello que la mayoría de la gente prefería mantener en secreto: el mundo demoníaco de las fantasías sexuales prohibidas y de la destructiva carrera del amor³.

Sin embargo, durante las últimas décadas el psicoanálisis ha pasado a ser visto como una ideología conservadora y una forma de tratamiento que ayuda a las personas a adaptarse a la realidad y a funcionar mejor en la sociedad, favoreciendo así la conformidad social y preservando el *status quo*. Rara vez se considera que las ideas y valores psicoanalíticos representen un desafío o una crítica a la cultura dominante, ni se considera normalmente que el tratamiento psicoanalítico sea un agente de cambio social –o incluso un modo de ayudar a la gente a tomar riesgos y encontrar su propio camino para hacer sus vidas más ricas, significativas y gratificantes.

La percepción de que el psicoanálisis es esencialmente conservador data de hace más de cincuenta años.

En 1972, Lionel Trilling, crítico y autor literario, reflexionaba sobre un comentario que hizo Anna Freud en 1958, con ocasión del 112 aniversario del nacimiento de su padre, en el que “ella destacaba la medida en que los jóvenes de hoy se sienten ajenos al psicoanálisis” (p. 56). Aunque ella simplemente señalaba el “hecho cultural” –y no intentaba explicarlo- Trilling buscó una “explicación parcial”:

Quando el pensamiento de (Sigmund) Freud fue presentado ante el escandalizado mundo, el reconocimiento del impulso instintivo incondicionado que yace en su seno fue tomado erróneamente en el sentido de que Freud deseaba establecer el dominio del impulso, con todo lo que ello implica de negación del self socializado. Pero entonces, desde luego, se llegó a entender que la tendencia del psicoanálisis, lejos de ser dionisiaca, estaba totalmente al servicio del principio apolíneo, caracterizado por la búsqueda de fines y el reconocimiento de límites. Se incrementó el juicio negativo sobre el psicoanálisis, no sólo por parte del joven, y no sólo como expresión de antagonismo hacia sus supuestos normativos y hacia la conformidad

social que se considera inherente a su doctrina, sino también como afirmación de la naturaleza incondicionada del self (p. 56)

En tanto el psicoanálisis suscitaba, durante los primeros años, la emoción y la promesa de liberación, no tardó mucho en ser visto por mucha gente como representante de los valores y metas tradicionales –un desplazamiento que puede reflejar el hecho de que desatendió o traicionó una dimensión presente en la concepción original de Freud.

En su libro de 2010, *What You Don't Know You Know (Qué es lo que no sabes que sabes)*, el doctor Ken Eisold escribió que durante los pasados 40 o 50 años: “la profesión del psicoanálisis perdió interés en la revolución que había provocado... osificada en un conjunto de dogmas, creencias ortodoxas que habían socavado su capacidad para generar nuevas ideas. Requería conformidad y disuadía ante los nuevos conceptos. Sus prácticas se volvieron represivas, más preocupada por mantener el control que por adaptarse a los nuevos descubrimientos” (p. 11).

Muchos de nosotros tenemos puntos de vista más bien heréticos sobre el psicoanálisis y, sospecho que, estaremos más o menos de acuerdo con las siguientes afirmaciones. Un buen tratamiento analítico es eficaz precisamente porque el analista reconoce, comprende y afirma los sentimientos, fantasías, deseos, esfuerzos, pensamientos y creencias que a menudo los pacientes sienten como socialmente inaceptables, perturbadores o peligrosos. Los analistas proporcionan un espacio seguro para que la persona hable sobre sus miedos más profundos y oscuros; sus deseos y fantasías más intensos y prohibidos; sus sueños y ambiciones más elevados; sus creencias más extrañas y los sentimientos y pensamientos más dolorosos sobre sí misma; mucho de todo esto lo descubre la persona por primera vez en la terapia analítica. Estos aspectos de la experiencia, mantenidos aparte de manera embrionaria y no formulada, a menudo se oponen a las expectativas parentales así como a las normas y valores prevalecientes. No es infrecuente que aquello de lo que se habla en el espacio analítico esté prohibido por la propia familia o cultura y su comunicación resulte peligrosa.

Incluso los elementos más esenciales del psicoanálisis –algunos que probablemente damos por supuestos- están en desacuerdo con costumbres y valores contemporáneos. Tomemos, por ejemplo, lo siguiente. Proporcionamos una atención muy cercana a la experiencia personal en una relación en la que la privacidad es sacrosanta, cultivamos la autorreflexión, la curiosidad, la imaginación y la creatividad. Se incrementa el sentido de la persona sobre qué es posible sentir, pensar y hacer. Se crea un espacio en el que lo que ha sido repudiado, mantenido fuera o evitado, puede surgir a la conciencia y hacemos que sea posible un cambio profundo. En muchas culturas no es frecuente hacer esto. A veces es duro, incluso para los analistas, recordar que estamos ofreciendo algo relevante y muy poco convencional. Saber esto es duro, en especial cuando desarrollamos nuestra práctica en culturas que menosprecian, devalúan y denigran nuestra labor.

Aunque el psicoanálisis es un tratamiento potente ante el sufrimiento psicológico –y debemos hacer propaganda de nuestros valores y de la capacidad de transformación de la terapia analítica- pensar en el tratamiento analítico simplemente como una terapia que alivia el malestar psíquico individual y mejora los síntomas subestima su impacto y relevancia. La

terapia analítica es mucho más que esto –beneficia a los individuos en una forma que otros tratamientos no hacen ni pueden hacer.

Puede que necesitemos de una visión más amplia del psicoanálisis para modificar la percepción del público y recuperar credibilidad y relevancia cultural. Una perspectiva más amplia sobre lo que hacemos, incluso, nos podría ayudar a redescubrir y volver a captar aquello que hace que el psicoanálisis sea algo de entrada emocionante.

Además, sin tener en cuenta lo efectivos que seamos al demostrar los méritos terapéuticos del tratamiento analítico, es improbable que seamos capaces de competir con las compañías farmacéuticas y persuadir a la gente de que prefiera la terapia analítica por encima de las drogas, o de otros tratamientos más breves y fáciles que ofrecen la promesa de soluciones rápidas y sencillas. A menos que, desde luego, ofrezcamos el dinero necesario en publicidad para crear brillantes anuncios en televisión a favor de la terapia analítica.

El reconocimiento del poder y lugar del psicoanálisis dentro de nuestra cultura requiere que comprendamos su relevancia en el seno de una lucha humana fundamental, que surgió hace cuatrocientos años.

A finales del siglo XVI y comienzos del XVII empezó a formarse una sociedad moderna y a acumularse la población en los centros urbanos, con interconexiones más abundantes, y el ámbito público ganó importancia, la identidad de las personas y su relación con la sociedad evolucionó. Según Trilling (1972), “los historiadores de la cultura europea están esencialmente de acuerdo” en que durante ese periodo “algo semejante a una mutación en la naturaleza humana tuvo lugar;” un historiador lo describe como “la formación de un nuevo tipo de personalidad...” (p. 19).

Cuenta Trilling que en el siglo XVIII, Jean-Jacques Rousseau, en su “Primer Discurso”, sugería que “el individuo que vive en esta nueva circunstancia está sujeto a la influencia constante, literalmente el *in-flujo* de los procesos mentales de los demás que, en la medida en que estimula o amplía su conciencia, la vuelve menos suya. Encuentra más difícil incluso conocer cómo es su propio self y en qué consiste la autenticidad” (p. 61).

En su “Segundo Discurso”, Rousseau hacía el contraste entre el “salvaje que vive dentro de sí mismo” y el “hombre social” que “sólo sabe vivir a partir de la opinión de los demás y que es, por así decir, a partir de esos juicios de donde extrae el sentimiento de su propio ser” (p. 62). Aunque no todo el mundo está de acuerdo con él, Rousseau identificó un problema con el que se han enfrentado filósofos, novelistas e intelectuales como Trilling y el propio Freud.

En su libro de 1955, *Freud and the Crisis of Our Culture (Freud y la Crisis de Nuestra Cultura)*, Trilling decía que “La visión de Freud sobre la cultura está marcada por esta conciencia *adversa*, por esta percepción indignada. Realmente considera que el self está formado por su cultura. Pero también ve al self como situado contra la cultura, luchando contra ella, remiso desde el principio a entrar en ella. Freud habría entendido lo que Hegel quería decir al hablar del ‘terrible principio de la cultura’” (p. 39). En una línea semejante, Hanna Arendt en *Sobre la Revolución* (Alianza) se refería a “un antagonismo definitivo entre la manifestación sin

sombras de la vida pública y la problemática ambigüedad de la vida personal, la oscuridad del incognoscible corazón del hombre. Puede suponerse que lo que era privado y desconocido es subversivo para el bien público” (Trilling, 1972, pp. 69-70).

Yo soy más optimista que Freud, Hegel y Arendt sobre nuestra capacidad para lograr la realización en la cultura, para ir y venir entre los dos dominios de la experiencia e integrar con éxito, más o menos, las esferas pública y privada.

No obstante, la lucha de los seres humanos por mantenerse *a salvo* de la cultura e implicarse profundamente *con* ella ha sido uno de los desafíos humanos esenciales durante, por lo menos, cuatrocientos años.

En mi opinión, el psicoanálisis es un camino sin igual para ayudar a la gente a negociar este, ya de por sí, exigente desafío. El buen tratamiento analítico puede ayudar a las personas a desarrollar la habilidad, comodidad y confianza necesarias para asentarse tanto en el mundo interno como en el externo, para ser parte de la cultura y mantenerse aparte de ella. Para mucha gente esta capacidad es vital para la consecución de sus aspiraciones más profundas.

Al dar un paso atrás y alcanzar los aspectos menos condicionados de nuestra naturaleza, llegamos a conocer esas partes de nosotros mismos que han sido menos influidas por los demás y podemos implicarnos con nuestra cultura, sintiéndonos con mejores fundamentos y mayor claridad, convicción, coraje, deseo y rol activo (*agency*) –dicho brevemente, con un sentido de sí mismo más sólido y vital.

El psicoanálisis nos capacita para mantenernos aparte, o fuera de, las expectativas parentales internalizadas y de las normas sociales preponderantes, y lograr un punto de vista panorámico desde el que poder contrarrestar las fuertes presiones que nos empujan a separarnos o abandonar partes de nosotros mismos, y a sobreacomodarnos o adaptarnos sin pensar a las expectativas de los otros, a sus deseos, valores e ideales culturales.

Un compromiso profundo con la interioridad, explorando con libertad y seguridad los propios deseos, fantasías y creencias, puede proporcionarnos una perspectiva y unos fundamentos para situarnos fuera de la cultura o subcultura dominante, y desafiar normas que son personalmente restrictivas y limitadoras. El proceso analítico puede ofrecer un camino para que las personas encuentren el valor para perseguir su propio interés, especialmente cuando esto significa no estar en deuda o integrado.

Cuando está bien realizado, el análisis moviliza y da apoyo a la persona en su esfuerzo por recuperar y reactivar anhelos repudiados, no desarrollados o desconocidos que han permanecido ocultos –o que nunca se descubrían en primer lugar- lo que hace posible que vivamos la vida que queremos.

Por tanto, en lugar de mantener el *status quo* y promover la adaptación a la realidad, la terapia psicoanalítica puede ofrecer a la persona un lugar seguro para descubrir –en la medida de lo posible- quién es fuera de las expectativas y roles sociales, y volver a implicarse en la cultura con mayor capacidad para transformarla –aunque sea un poquito- en una cultura de su propia creación.

Exprimiendo al máximo lo que considero el deseo universal de mantenerse aparte de la cultura –e implicarse profundamente con ella- el psicoanálisis también puede recuperar algo de la emoción y fascinación que marcó sus comienzos, ganando atractivo, respeto y relevancia.

En este artículo he intentado brindar un breve esbozo de un marco intelectual que revitalice la imagen del psicoanálisis. En el futuro ofreceré material ilustrativo tomado de la clínica y mostraré que se trata de formas útiles y clínicamente relevantes de pensar sobre el psicoanálisis.

REFERENCIAS

Eisold, K. (2010). *What You Don't Know You Know*. New York, NY: Wiley.

Franzen, J. (2010). PBS Newshour, Art Beat, "Conversation: Jonathan Franzen" interviewed by Jeffrey Brown, Sept. 30.

Trilling, L (1955). *Freud and the Crisis of Our Culture*. Boston, MA: Beacon Press.

Trilling, L (1972). *Sincerity and Authenticity*. Cambridge, NY: Harvard University Press.

Turkle, S. (2011). Interview in *American Psychological Association (APA) Monitor*, June.

Allen, Henry (2011). "Thinking Inside the Box," *Wall Street Journal*, June 11.

Original recibido con fecha: 14-9-2011 Revisado: 19-1-2012 Aceptado para publicación: 20-2-2012

NOTAS

¹ Versión revisada de la intervención leída en la *IX International IARPP Conference*, Madrid, 29 Junio a 2 Julio 2011. Traducción castellana de Carlos Rodríguez Sutil. Traducido y publicado con autorización del autor.

² Don Greif es co-Editor-Ejecutivo de *Contemporary Psychoanalysis*, Revista del William Alanson White Institute, donde es supervisor y profesor. Tiene práctica privada en Psicoterapia y Forense en la ciudad de New York. Ha escrito sobre temas forenses y dimensiones psicológicas del deporte para *Contemporary Psychoanalysis*, así como para blogs relacionados con el psicoanálisis y el deporte: "Psychoanalysis 3.0" y la página web: "Psychology Today".

³ N. del T.: El *amok* es un síndrome culturalmente específico que consiste en una repentina explosión de rabia salvaje y destructividad. La persona afectada corre locamente, armada y matando o hiriendo de gravedad a todo aquel que se encuentre, hasta que es detenido, eliminado o se suicida.