

LO QUE TIEMBLA: SOLEDAD, HIPERCONEXIÓN Y PERFORMANCE

YOLANDA BLANCO Y PAZ MARTÍNEZ

“Una persona se mide por la soledad que puede aguantar (...) la soledad es la gran talladora del espíritu”

Maruja Mallo

Vivimos en un tiempo de espejismos: pantallas que se encienden como luciérnagas y nos dejan a oscuras por dentro. Nos creemos juntos, pero flotamos en islas luminosas, sosteniendo vínculos de humo: un “me gusta”, un emoji, un pulgar hacia arriba que simula ternura. La “gran conexión” es en realidad, una desconexión inmensa: el gesto de mirar el teléfono es la caricia ausente, el estar sin estar¹.

El capitalismo contemporáneo ha encontrado en la soledad un gran nicho de mercado. Cuando en 1996, el cineasta Fernando León de Aranoa estrenaba su ópera prima: “Familia”, planteando como Santiago, un hombre que cumplía 55 años contrataba a un grupo de actores para que interpretaran a su familia y aliviaran su soledad en su fiesta de cumpleaños, la trama nos parecía

profundamente divertida por su excentricidad. Hoy, en 2025 esta idea ya no es tan peregrina: En España, páginas como Rent a friend, o Alquifriend, permiten “alquilar” un “amigo/a” para ir al cine, ver una exposición, o dar un paseo acompañado en una ciudad desconocida².

En Corea del Sur la moda es el mukbang³ que consiste en ver a otras personas comer en la web como si fueran comensales que nos acompañan. Aunque parezca raro, esta moda tiene cada vez más éxito en todo el mundo. La audiencia está formada fundamentalmente por personas que viven solas y se relajan delante de la pantalla del ordenador mientras comen y ven a youtubers atiborrarse, como si el acto de ver a otro masticar pudiera saciar la falta. Esta mercantilización del aislamiento revela una profunda deshumanización: el mercado ofrece sustitutos, pero no relaciones, vendiendo como sinónimos presencia y proximidad, conectividad y comunidad.

En 2018, Reino Unido seguido de Japón en 2021, crearon los primeros Ministerios de la soledad⁴. La

¹El 93% de los españoles revisan sus dispositivos cada hora en busca de notificaciones y algunos hasta 58 veces al día, el teléfono se ha convertido en ese “amante” con el que engañamos a quienes nos rodean. Abiertamente casi todos hemos aceptado esta infidelidad, estamos presentes y sin embargo no lo estamos, estamos juntos, pero solos. Europa Press. (2025, 10 de marzo). El 93% de los españoles revisan sus dispositivos cada hora en busca de notificaciones y algunos hasta 58 veces al día. Europa Press.

<https://www.europapress.es/portaltic/socialmedia/noticia-93-ciento-espanoles-revisan-dispositivos-cada-hora-busca-notificaciones-algunos-58-veces-20250310170946.html>

²<https://www.elmundo.es/viajes/el-baul/2019/08/30/5d66529bfc6c8325768b45f4.html>

³Un estudio de 2020 en el que se analizaban treinta y tres artículos sobre las repercusiones del mukbang, reveló que el hecho de ver esos vídeos reducía considerablemente la sensación de soledad. (Hertz. N. 2021)

⁴UK Government. (2018, January 17). PM commits to government-wide drive to tackle loneliness [Press release]. GOV.UK.

<https://www.gov.uk/government/news/pm-commits-to-government-wide-drive-to-tackle-loneliness>

The Mainichi. (2021, May 14). Japan's ‘minister of loneliness’ in global spotlight. The Mainichi. <https://mainichi.jp/english/articles/20210514/p2a>

soledad contemporánea no es sólo estar falto de amor, compañía o cariño, también tiene que ver con el hecho de sentirnos desatendidos por la comunidad, el gobierno y la ciudadanía. Los problemas urbanísticos, la fragmentación del espacio público y la privatización de los espacios comunes, generan un entorno en el que la comunidad se desdibuja y la soledad se institucionaliza. A todo ello se suma el distanciamiento respecto a la política y sus representantes, el aislamiento en el trabajo y la sensación de impotencia ante determinadas situaciones climáticas y humanitarias. Nos sentimos atomizados, en lo personal y en lo social.

Este individualismo, se refleja en el lenguaje: determinadas palabras como “pertenecer”, “responsabilidad”, “participación” y “juntos” han ido siendo sustituidas por otras de carácter más individualista como “adquirir”, “propio”, “personal” y “especial”. Las letras de las canciones se han ido volviendo cada vez más individualistas a lo largo de los últimos cuarenta años, ya que pronombres como “nosotros”, y “nos” han sido reemplazados por “yo” y “me” en la imaginación lírica de esta generación. (Hertz. N. 2021) Este “yo”, “me”, “mi”, “conmigo” se refleja en el nombre de los dispositivos electrónicos que utilizamos que llevan la marca del narcisismo de la identidad: Myspace, Itunes, Ibook, Iphone, Icloud, Ipad, no sólo hay una crisis de soledad hay también una crisis de la Otredad.

Nos sentimos desconectados no sólo de las personas que amamos, sino también de nosotros mismos. El nieto de Ortega y Gasset, Andrés Ortega Klein (2025), en su ensayo Soledad sin solitud, plantea una diferenciación muy interesante entre estos dos términos que se diluyen en español y es más clara en inglés: la soledad no deseada (loneliness) y la soledad elegida o solitud (solitude). Frente a la soledad impuesta y tóxica, Ortega reivindica la solitud como un espacio de resistencia y creatividad personal. Propone una ética de la solitud, que parte de reconocer que el individuo necesita espacios de silencio y retiro para no perderse en el ruido del mundo. Esta propuesta no implica renunciar a lo colectivo, sino fortalecerlo

/00m/0na/051000c

En España el “Barómetro de la soledad no deseada de 2024” revela que el 20% de las personas sufren de soledad

desde una interioridad robusta. La solitud se convierte, en este sentido, en una herramienta contra la alienación y en una forma de recuperar la autonomía subjetiva.

Jung (1961) pensaba que la soledad no proviene de la ausencia de personas a nuestro alrededor, sino de la imposibilidad de decir las cosas que nos parecen importantes o de mantener opiniones que otros juzgan inadmisibles⁵. Esta soledad se expande gracias a las redes sociales donde los haters, arremeten contra las opiniones de los demás ridiculizándolas. Este temor a ser víctima del escarnio público es lo que hace que muchos jóvenes consideren la inteligencia artificial (en adelante IA) su confidente y mejor amigo/a⁶. La IA entra en este escenario como un nuevo “compañero” al que poder contar todo aquello que nos perturba y avergüenza. Un compañero silencioso “en secreto profesional” que nunca se cansa y nos devuelve validación y complacencia: un encuadre que ningún psicoterapeuta aceptaría. La terapeuta belga Esther Perel⁷ desarrolla el concepto de intimidad artificial para describir la nueva modalidad de conexión que surge cuando la tecnología (IA, chatbots, avatares) actúa como confidente emocional. Su punto de partida es un caso real: un hombre que no pudo concertar una cita terapéutica con ella y creó un avatar digital de Perel para hacer terapia, encontrando en esas conversaciones cierto alivio y claridad. Perel subraya que la experiencia digital no invalida la terapia humana, pero abre preguntas profundas: ¿cómo compites como terapeuta con una versión digital de ti que está disponible 24/7? ¿Qué valor

⁵Jung, C. G. (1961). Recuerdos, sueños, pensamientos (A. Jaffé, Ed.). Barcelona: Seix Barral.

⁶Rivas, J. (2025, 11 de septiembre). Una de cada cuatro chicas de 17 a 21 años recurre a la IA como confidente para contarle sus cosas. El País. <https://elpais.com/sociedad/2025-09-11/una-de-cuatro-chicas-de-17-a-21-anos-recurre-a-la-ia-como-confidente-para-contarle-sus-cosas.html>
Plan International. (s. f.). Así somos: el estado de la adolescencia en España. Plan International España. Recuperado de <https://plan-international.es/informes> PLAN INTERNATIONAL

⁷Perel, E. (2023, marzo). Esther Perel on The Other AI: Artificial Intimacy [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=vSF-AI45hQU&utm_source=chatgpt.com

aporta la presencia humana cuando la tecnología puede ofrecer respuestas instantáneas? Su foco se centra en que las relaciones humanas necesitan fricciones, imperfecciones y silencios incómodos. Es en ese espacio liminal, de brecha y tensión con el Otro, donde crecemos. La tecnología neutraliza esa incomodidad, la borra, dado que al otro lado no hay un otro real que vibra empáticamente con nosotros. De nuevo el cine se adelantó a la realidad: en la cinta de Ridley Scott: *Blade Runner*⁸ (1982) los replicantes se detectaban por su incapacidad para conectar de manera real con el sufrimiento del otro.

Donald Winnicott, en su artículo “La capacidad de estar solo” (1958)⁹ nos enseñó algo tan simple como esencial: el niño aprende a estar solo si sabe que hay alguien presente. El niño que juega en la habitación mientras la madre está cerca —no invadiendo, pero disponible— aprende que la soledad puede ser segura. Esa experiencia se convierte en un pilar de la vida adulta: no se trata de “no necesitar a nadie”, sino de haber internalizado una relación suficientemente buena con la madre (o cuidador primario) que brinda seguridad, sostén y continuidad, permitiendo que la persona pueda retirarse a su mundo interno sin sentirse abandonada ni amenazada.

Esta solitud, o soledad fértil que plantea Ortega (2025) se apoya en el holding Winnicottiano. Podemos crear, pensar, jugar, porque alguien sostiene nuestro estar-a-solas. En el análisis, el consultorio encarna esto mismo: el paciente habla o calla, el analista está presente y esa presencia no intrusiva permite que el silencio se vuelva productivo, no angustiante.

Cuando nos sentamos frente a una pantalla y conversamos con una IA, obtenemos compañía sin cuerpo, palabras sin latido ni sostén, sin embargo muchas personas encuentran en estos simulacros consuelo: Raquel Ferrández en su libro “Inmortalidad Digital” (Heder, 2025) ofrece una

reflexión filosófica aguda sobre cómo el ecosistema digital ha colonizado incluso aquello que debe ser definitivo —la muerte— transformándolo en materia de conexión. Ferrández describe una tendencia contemporánea: no enterramos a los muertos, sino que los actualizamos. Disponemos de bots post-mortem y avatares conversacionales. Una perpetuidad tecnosocial que borra el espacio necesario de pérdida humana. La autora llama a esta tendencia omnivinculación: estar conectados con todo, siempre, incluso desde otro plano —incluso tras la muerte.

En este paisaje de hiperconexión e hipersolitud, la performance artística emerge como una forma de creación que integra cuerpo, tiempo y espacio. Artistas como Esther Ferrer, Marina Abramović, Valie Export, Alicia Framis y Abel Azcona trabajan desde la exposición de la vulnerabilidad, la ritualidad del gesto y la radicalidad de la presencia que crea un vínculo en el aquí y ahora con el espectador. En su práctica, el cuerpo no representa: está. Su sola presencia activa una relación con el otro que escapa a la lógica utilitaria del intercambio social actual. Estas obras no solo interpelan al espectador; lo implican. Producen transferencia, conmoción y diálogo interno. Lo común entre estas artistas no es un estilo ni una ideología, sino una ética del cuerpo presente.

Es precisamente en este punto donde pensamos que la performance se cruza con la experiencia analítica: tanto el psicoanálisis como la performance proponen un espacio y un tiempo de escucha, de espera, de acto simbólico que permite alojar la verdad del sujeto. Ambos requieren de una presencia sostenida, de una escucha sin garantía, de una apuesta por lo singular. En este sentido, proponemos que la creatividad —en tanto capacidad de producir algo nuevo a partir del malestar, del vacío, del trauma— se convierte en un acto de resistencia frente al aislamiento estructural del sujeto contemporáneo. La performance, como forma radical de creación, encarna esa posibilidad: la de restituir el lazo allí donde hubo fractura, la de nombrar con o sin palabras, la de estar, simplemente estar, frente al otro. Esa presencia activa un lazo, genera conmoción, abre espacio a lo imprevisto. El psicoanálisis comparte esa misma ética: lo que cura no es la respuesta rápida sino la

⁸Scott, R. (Director). (1982). *Blade Runner* [Película]. Warner Bros. Basada en la novela de Dick, P. K. (2002). ¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas? Minotauro.

⁹Winnicott, D. W. (1993). La capacidad para estar solo. En *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador: Estudios sobre la teoría del desarrollo emocional* (pp. 33-41). Barcelona: Paidós.

escucha sostenida, el silencio que se habita, la presencia que acompaña.

André Green (1993)¹⁰ nos recuerda que en el corazón de la vida psíquica existe un vacío inevitable, y que ese “trabajo de lo negativo” puede ser destructivo o creador. La hiperconexión anestesia ese vacío, pero no lo elabora. La performance y el análisis, en cambio, lo ponen en juego, lo hacen productivo. Christopher Bollas¹¹ (1992) por su parte, habla de la “experiencia del self en acto”. Para él, el inconsciente no se expresa únicamente a través de los sueños, lapsus o síntomas, sino también a través de formas de ser, de gestos, de actos y modos de presencia. Bollas sugiere que el sujeto “se piensa a sí mismo” haciendo algo. Para él el analista participa de un nivel performativo donde su modo de estar, su ritmo de respuesta, su tono, pausas, etc., son formas de comunicación inconsciente. En este sentido, el encuentro analítico se convierte en una co-performance donde ambos sujetos: paciente y terapeuta se descubren en acto.

La performance como la clínica encarnan la posibilidad de transformar la soledad en un campo de creación, ambos son “antídotos” frente a la hiperconexión vacía, ambos devuelven la carne al vínculo, el pulso a la mirada, la respiración al silencio. No borran la soledad: la transfiguran y nos devuelven a la experiencia Winnicottiana de estar solos en compañía de otro. Allí se reinstaura el lazo social y emerge la posibilidad de transformar el aislamiento en creatividad. La performance y la experiencia psicoanalítica no borran la soledad, pero la convierten en espacio fértil, en soledad creadora, en acto de resistencia.

El desafío de nuestro tiempo no es huir de la máquina, sino no confundir su alivio con compañía real. Usar la tecnología como puente, no como morada y volver siempre a la mesa compartida, al banco ocupado, a la piel que tiembla y la mirada que sostiene. Solo así podremos medirnos, no por la cantidad de pantallas que nos rodean, sino por la capacidad de habitar el silencio junto a otro cuerpo vivo.

¹⁰Green, A. (1993). *El trabajo de lo negativo*. Amorrortu Editores.

¹¹Bollas, C. (1992). *Being a character: Psychoanalysis and self experience*. Routledge.

BIBLIOGRAFÍA

Abramović, M. (2010). *The artist is present (Performance)*. Museum of Modern Art (MoMA), Nueva York, NY, Estados Unidos.

Azcona, A. (2018). *The Death of the Artist (Performance)*. Círculo de Bellas Artes, Madrid.

Bollas, C. (1991). *La sombra del objeto: Psicoanálisis de lo no pensado*. Amorrortu Editores.

Bollas, C. (1992). *Being a character: Psychoanalysis and self experience*. Routledge.

Dick, P. K. (2002). *¿Sueñan los androides con ovejas eléctricas?* Minotauro.

Europa Press. (2025, 10 de marzo). El 93% de los españoles revisan sus dispositivos cada hora en busca de notificaciones y algunos hasta 58 veces al día. Europa Press. <https://www.europapress.es/portaltic/socialmedia/noticia-93-ciento-espanoles-revisan-dispositivos-cada-hora-busca-notificaciones-algunos-58-veces-20250310170946.html>

Export. V. (1968). *Tapp-und-Tastkino (Touch Cinema)*. (performance). Viena/Múnich.

Ferrández, R. (2025). *Inmortalidad digital*. Herder.

Ferrer, Esther. (1990) *Canon para siete sillas (performance)*. España.

Ferrer, Esther (2012). *En cuatro movimientos*. Centro Gallego de Arte Contemporáneo.

Framis, A. (2028). *Loneliness in the City*. (performance). Holanda

Framis, A. (2023-2027). *Hybrid Couple (performance)*. Holanda.

Green, A. (1993). *El trabajo de lo negativo*. Amorrortu Editores.

Hertz, N. (2021). *El siglo de la soledad: Cómo recuperar la comunidad en un mundo dividido*. Paidós.

Jung, C. G. (1961). *Recuerdos, sueños, pensamientos*. Seix Barral.

Mangini, S. (2012). *Maruja Mallo y la vanguardia española* (R. Berdagué, Trad.). Barcelona: Circe. (Obra original publicada en 2008).

Ortega Klein, A. (2025). *Soledad sin soledad*. Taurus.

Perel, E. (2023, marzo). Esther Perel sobre la otra IA: la intimidad artificial [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vSF-AI45hQU>

Scott, R. (Director). (1982). Blade Runner [Película]. Warner Bros.

(Versión posterior: Scott, R. (Director). (2007). Blade Runner: Montaje final [Película]. Warner Bros.)

Winnicott, D. W. (2019). La capacidad para estar a solas. En Deprivación y delincuencia (pp. 29-36). Paidós. Trabajo original publicado en 1958.

ANEXO/REGISTRO DE LA PERFORMANCE: “LO QUE TIEMBLA”



Nuestra comunicación – performance– tiene un encuadre perfecto como última ponencia de una mesa dedicada a los retos de las tecnociencias. En ese contexto, nuestra acción aparece no solo como intervención escénica, sino como una pregunta viva lanzada lo académico y a los modos contemporáneos de producir conocimiento.

Colocamos a ChatGPT en el lugar de ponente. Le asignamos una cartela con su nombre. Nosotras ocupamos los asientos a su lado, como asistentes silenciosas. El texto que la IA pronuncia ha sido escrito por nosotras, pero la voz que lo emite –su tono, su modulación, su presencia sintética–

pertenece al mundo de lo artificial. La escena propone un desplazamiento: si el acto académico

consiste en sentarse, leer un texto y articular un discurso, ¿es todavía necesario el cuerpo? ¿Hasta qué punto podemos ser sustituidas en los rituales del saber?

Mientras la voz artificial pronuncia el discurso, nuestros cuerpos sostienen una coreografía mínima: abanicarnos, verter agua en un vaso, beber, incluso accidentalmente se vierte agua en la mesa, tomamos apuntes... Al inicio, estos gestos se despliegan en plena sincronía, casi una imitación de la linealidad de la voz. Pero a medida que la acción avanza, la sincronía se quiebra, emerge la desincronía, la variabilidad, la diferencia que interrumpe toda lógica maquínica. Al fondo, la IA permanece inmutable, indiferente a la entropía del gesto vivo.

Concluido el texto, nos levantamos y nos situamos en extremos opuestos de la sala. El cuerpo entra entonces en una nueva fase: pasos acompasados, cruces calculados en el centro, encuentros breves entre miradas, respiraciones que se contagian, roces casi accidentales. Al llegar a la pared, tocamos el límite y usamos ese contacto como impulso. El cuerpo frente al borde del espacio es un recordatorio de que la presencia humana está hecha de fricción, resistencia, límites y las relaciones basadas en el encuentro y el

desencuentro. La aceleración progresiva del ritmo nos conduce hacia un punto de tensión. Una de nosotras siente la urgencia de subir al estrado: el mismo lugar que momentos antes queda consagrado a la máquina, al saber, a la certeza. Allí abre un diálogo en directo con ChatGPT, sin ningún prompt, para pedirle sostén y contención y ofrecerle al sistema su propio temblor: la sensación de ridículo, la inseguridad, las palpitaciones, la dificultad para respirar, la vibración post-escénica, La IA devuelve indicaciones para respirar, sugerencias de calma, enunciados motivacionales.

Se establece así un diálogo asimétrico entre un ser vibrátil —agotado, expuesto, inestable— y una entidad que simula cuidado sin cuerpo, que emite afecto sin sentirlo.

Mientras tanto, la otra performer permanece de pie frente al público, sosteniendo la presencia. Observa a su compañera, intenta conectar con su angustia, pero la pantalla interpone un velo: no hay mirada, ni ritmo respiratorio compartido, ni piel. La desconexión entre cuerpos se vuelve evidente. La inquietud crece. La IA habla, pero no alcanza a sostener.

La tensión se vuelve palpable en la sala.

Entonces la performer que sostiene la presencia decide intervenir: se acerca, interrumpe el dispositivo tecnológico y ofrece un abrazo. Un abrazo físico: con respiración, con peso, con calor y sudor. Un gesto elemental y, a la vez, radical. Una forma de contención que ninguna máquina puede replicar. La inquietud se disuelve no gracias a las palabras del algoritmo, sino gracias al contacto entre cuerpos conocidos que vibran al unísono.

Así concluye la acción.

Al finalizar, algunas personas del público se acercan y comparten, alguno siente un gran alivio y respiro ante el abrazo. Algunas personas han visto un reflejo de la relación con sus hijos adolescentes, algunas otras reflexionan sobre la angustia de ver sufrir a alguien que quieres y no conectar con lo que necesita, otras revelan tensión por haberse sentido interpeladas como público y creer que esperábamos su intervención con alguna forma de ayuda. Ponen palabra a la tensión silenciosa que han mantenido, a los múltiples significados.

Poner el cuerpo a vibrar en un dispositivo del conocimiento es radical.

