

EL GRAN BALANCE DEL AÑO

Cuando el año termina ¿y vos?
Un balance desde la honestidad subjetiva



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Un balance no es una rendición de cuentas

No se trata de medir avances, ni de certificar mejoras, solamente.
Un balance, desde el psicoanálisis, es un momento de lectura.

LECTURA DE

- Lo que se repitió
- Lo que no cedió
- Lo que se desplazó un poco
- Lo que sorprendió sin avisar



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

**La paz, muchas veces, es un acuerdo rápido.
Un pacto silencioso con el Ideal**

“ya fue, hice lo que pude, sigamos”.

Y en ese “sigamos” suele quedar tapado

- **Lo que dolió,**
- **Lo que no cerró,**
- **Lo que incomodó demasiado.**



MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**

Un balance verdadero admite frases como:

- **No sé**
- **No pude**
- **Quise y me dio miedo**
- **Me acomodé donde no era**
- **Algo insistió y no lo supe leer**

Y eso, aunque no deja paz, deja dignidad subjetiva.



MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**

¿Qué diría Sigmund Freud de un balance?

Freud probablemente frunciría el ceño ante la palabra balance si suena a contabilidad del yo.

Pero si se lo tradujéramos bien, diría algo así como:

Un balance no debería servir para juzgar al yo, sino para escuchar qué conflictos siguieron activos, qué deseos no se resignaron, y qué síntomas insistieron en decir algo.

Para Freud, un balance valioso no pregunta “¿qué logré?”, sino:

- ¿qué se repitió?
- ¿dónde apareció el malestar?
- ¿qué no cedió a pesar de mis intentos?



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Para Lacan, un balance profundo no busca sentido pleno, busca localizar la falta

- No sé
- No pude
- Quise y me dio miedo
- Me acomodé donde no era
- Algo insistió y no lo supe leer

Y eso, aunque no deja paz, deja dignidad subjetiva.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Para Lacan, un balance profundo no busca sentido pleno, busca localizar la falta

No pregunta: ¿fui suficiente?

Sino:

- **¿A qué fui fiel?**
- **¿Qué deseo se sostuvo... incluso mal?**
- **¿Qué verdad apareció a medias?**

Balance como acto de posición subjetiva, no como resumen.



MEMBRESÍA
**Una Dosis
de Diván**

El balance atormenta cuando pretende ser juicio o buscar la paz:

“todo lo que no fui” y “todo lo que debería”

y cuando nos mentimos para quedar bien con nosotros mismos para no angustiarnos aunque después se convierta en síntoma.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

“No todo lo que pesa este año
pertenece a este año...”



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

La angustia de diciembre no es un monstruo: es un llamado silencioso del deseo, pidiendo pista.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

El cierre como escena psíquica



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

**No se trata de “cerrar el año”:
Se trata de cerrar lo que duele abrir, y abrir lo que aún no se
cerró adentro.**

- El balance como síntoma: “¿Qué esperaba de mí que no fui?”
- El deseo como brújula rota que igual señala algo.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

**El balance tradicional es un juicio; cómo crítica autoexigente,
el balance interno es una lectura.**

Lo que se mira sin látigo se comprende con verdad



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Freud: el yo que se exige más de lo que puede

Freud decía que el yo carga con “exigencias ideales” que no siempre son tuyas.

Ese Ideal del Yo te susurra:
“tendrías que haber hecho más, tendrías que haber sido otra.”



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Lacan: el sujeto dividido no necesita perfección, necesita lugar

Lacan diría que el sujeto no es completo, ni coherente, ni totalizable.
Somos fragmentos que desean, no máquinas de rendimiento.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

La contabilidad imposible del deseo femenino

Porque el mandato femenino siempre pide más de lo que permite
La mayoría de las mujeres no hacen un balance del año,
hacen un balance de deuda.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Mini reflexión:

“Tal vez este año no te faltó nada. Tal vez te faltaste vos un ratito... y estás volviendo.”



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

El duelo del “año que no fue”

- Todas tenemos un “año fantasma”: el que creíamos que íbamos a vivir.
- Ese fantasma hay que despedirlo, no corregirlo.
- Un ritual breve: escribir una frase que empiece por

*“Este año que no viví me enseñó...”
y dejar que aparezca algo del sujeto, no del ego.*



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Todo año real convive con otro año invisible:

El que soñamos, el que planeamos, el que creímos que íbamos a vivir.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

**El duelo del año que no fue no es una derrota,
es un acto de dignidad psíquica:
permitirse mirar lo que no sucedió sin vergüenza ni culpa.**



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Freud: la renuncia como condición del deseo

Freud decía que desear implica siempre renunciar a algo.

**No existe un año “completo”:
todo deseo real exige aceptar lo que no pudo ser.**



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Lacan: lo que falta no está perdido, está estructurand

Lacan nos enseña que lo que falta no desaparece:
queda como un signo, como un resto,
como eso que vuelve a insistir en nuevas formas.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Ejercicio central:

“Lo que no fue, sí dice algo de mí”

ESCRIBAN 4 FRASES, LENTAMENTE, SIN CORREGIR:

1. “Lo que esperé y no sucedió...”
2. “Lo que intenté forzar...”
3. “Lo que pospuse porque no estaba lista...”
4. “Lo que no fue... ¿qué me estaba protegiendo de sentir?”



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Lo que insiste: El deseo como punta del hilo

¿Qué se repite en mi angustia de fin de año?

- ¿Qué territorio pide abrirse paso?
- ¿Qué escena se arma cada diciembre?
- Mini-ejercicio:



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

LO QUE INSISTE.

Ese pedacito del deseo que no grita, pero vuelve.
Ese eco que diciembre deja oír con claridad.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Lacan decía que el deseo se reconoce por lo que retorna.

Por aquello que no logramos desalojar de nosotros:
una pregunta, una incomodidad, una escena, una necesidad.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

Preguntas centrales guías (para leer lentas)

- ¿Qué escena interna se repitió en mí este 2025?
(Una emoción, un modo de responder, un miedo, un impulso.)-
- ¿Qué dolor pidió nombre?
(Ese dolorcito que estuvo ahí, constante, discreto, pero firme.)
- ¿Qué apareció sin que yo lo buscara?
(Un deseo que se reveló, una puerta que se abrió sola.)
- ¿Qué descubrí de mí este año que no sabía que necesitaba?
(Ésta es hermosa; abre mucho.)
- ¿Qué sigo sintiendo aunque intenté ignorarlo?
(Eso que insiste tiene más valor que mil propósitos.)

Ritual de apertura: que no sea propósito, sea brújula

Ejercicio final:

completen estas frases:

- “En 2025 quiero habitar...”
- “Quiero permitirme...”
- “Quiero no volver a...”
- “Quiero darme el permiso de...”

Freud: el porvenir como construcción, no como destino

Freud decía que el futuro no es adivinable, pero sí construible desde nuestras decisiones internas.

No controlamos lo que viene, pero sí desde dónde lo recibimos.



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

VIÑETA CLÍNICA DE CIERRE



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván

El año termina, sí.
Pero vos recién empezás a escucharte.

“El cuaderno azul de Clara”



MEMBRESÍA
Una Dosis
de Diván