

Cultura de la ansiedad

Norma Adriana Rodríguez Torres

La cultura de la autoayuda no es reciente, sin embargo, como sucedió con la exposición masiva de las redes sociales, el boom por el concepto del bienestar emocional se volcó principalmente en una serie de instrucciones que conllevan el slogan individualista que permea en todas direcciones con el: Si yo me arreglo, todo se arregla.

Al tener la propia responsabilidad de nuestra felicidad, incluso al “alcance de nuestras manos”, donde siempre hay una mejora, un área para perfeccionarse, una constante evaluación y una constante comparación devaluatoria con las personas que percibimos como mejores o que encontraron la respuesta a la felicidad; parece tentadora la idea de que una salida fácil es la huida del dolor como la propia conquista, sin embargo, sospecho que lo anterior más que un crecimiento, está más cercano a perecerse a una ruptura del yo con la realidad.

La mayoría de mis pacientes se encuentran en este punto, considerando que el exceso de positividad es una especie de escudo contra la negatividad de la diferencia, de lo que aparece como extraño, como otro. Y no es que, no tenga pacientes que tengan una tendencia a la crítica extendida, y que el “negativismo” les taladre la cabeza, sino que estas percepciones que por momentos parecieran distantes y extremas, en realidad son bastante similares. Es decir, encubren el lado con el que les es más difícil lidiar.

El pensamiento de la “felicidad” hace gala de pensadores tan antiguos como contemporáneos. Una y otra vez, se repite: Mi felicidad depende de mí, de adaptarme lo mejor posible, es un deber y una elección. Constantemente me pregunto si en realidad son mis ganas de no ser feliz, lo que me impiden ser feliz, y la tendencia natural es mirarme y otra vez, mejorarme y mejorarme (o lo que sea que eso signifique). Y el resultado de apartarme de mi contexto relacional, como si yo fuera la única que habita el planeta, es contribuir a la cultura de la ansiedad. ¿Por qué si insisto tanto en “mejorarme”, no mejoran mis relaciones con el mundo?

La ansiedad es una experiencia que está ligada a la condición humana, finalmente tenemos que adaptarnos en un entorno tan cambiante y tan demandante; no es casualidad que exista más gente que se experimente más tiempo ansiosa y con mayor intensidad. También es cierto que la ansiedad ayuda a mejorar el rendimiento de una persona, y, ¿qué sucede cuando se convierte en una causa de sufrimiento importante? ¿Qué pasa cuando la constante “mejora”, en lugar de hacerme sentir tranquila, me genera sufrimiento? La ansiedad puede llegarse a vivir como una experiencia de profunda soledad, y pueden romperse algunas estructuras biológicas y psicológicas que dan sustento al cuerpo, por lo que, cuando su intensidad incrementa de manera considerable puede despertar una

sensación inminente de locura y de muerte. Este pánico es una manera de defender las fronteras del yo ante este contexto que nos insiste en no necesitar de otra persona, en “ocultar” o “corregir” nuestros defectos para llegar a un ideal, y se puede prolongar cuando la persona está expuesta al estrés de un trauma (que no es tan inusual como se pensaba hace años en la psicología).

Una paciente llega con la idea de que es una persona “tóxica”, pues su entorno le hace frente a cada intento que ella tiene por poner un límite ante la violencia física/psicológica que ejerce su pareja y la familia de su pareja contra ella. Es lo que conoce desde los 14 años que ella se va a vivir con él, en la misma vecindad que vive con su familia. La razón por la que sale tan joven de su casa, es porque la pareja de su mamá la amenaza con violarla, la golpea constantemente, y la tocaba sin su consentimiento. Tomar en cuenta al entorno (además del organismo), es igual de importante. Conectarse o crear relaciones nutricias, a veces implica hacerlo con otras personas en diferentes entornos, pero ¿cómo hacer esto?

El logro individual tiene una relevancia social impresionante, nos apegamos a un sistema de medida cuantitativo que depende de cuánto hayas logrado dentro de esta cultura (valorado por esta cultura). Si progresamos en esta cultura, es porque adoptamos sus valores, porque somos parte de estas reglas del juego, que son más viejas que todas las personas que existimos en el planeta. Y por supuesto, no quiero decir que no son necesarios los valores, sino que reconsideremos lo que entendemos por moral, ya que, participar en un mundo no sólo implica destruir, sino contribuir a la construcción de algo (ojalá) más nutricional (o al menos de nuevas posibilidades). Cuestionarnos lo moral también implica conocer nuestras responsabilidades con las personas que compartimos un espacio (sólo por el hecho de compartir espacios). Y se vuelve sumamente complicado entonces, no sólo pensar en el crecimiento como “hablar mejor” o “no enojarme de este modo”, sino saber cómo contribuyo a generar espacios de intolerancia, de violencia, de aniquilación a las diferencias; me parece bastante complicado influir de forma poderosa dentro de la cultura, proponiendo otras formas de relacionarse, pero finalmente eso intentamos en psicoterapia, aunque sea poniendo una presencia humana y dando un espacio seguro para que la persona explore la novedad. Un fenómeno para designar a alguien que se encuentra fuera del sistema, es con la palabra “marginación”, y puede deberse a una desventaja económica, profesional, política, geográfica, que tiene muchas dimensiones y responde a una distribución desigual de los recursos y del desarrollo humano; empero, también puede responder a una exclusión o rechazo con un fondo de intolerancia, hacia un grupo de personas o una persona por sus diferencias. Por otro lado, “la o el marginal” no necesariamente es aquella persona que se encuentra inmersa en actividades que “dañan” a la sociedad, sino una persona que rompe los esquemas del sistema y vive de una forma “poco convencional”, adoptando diferentes configuraciones a las impuestas. Y verdaderamente la marginalidad puede llegar a ser un lugar de mucha soledad y poca empatía, ergo se desarrolla de una manera “poco conocida” y por tanto pareciera peligrosa. Así que levantarse para denunciar al sistema podría ser un lugar peligroso tanto para quien

denuncia como para quien recibe la denuncia. En todo caso, romper las lealtades puede convertir una idea arraigada en una experiencia crítica, y por ello, necesitamos indiscutiblemente de otra persona, para marcar la diferencia que posibilita el encuentro. El carácter “relativo” de la marginalidad dependerá del modelo ideal que asume cada sociedad para asignar roles e imponer los espacios que se deben o no tomar: qué espacios te permite el sector dominante ocupar en la fragmentada modernidad. El dilema con la población “excedente” es si se convierte o no en un peligro para la estabilidad de los sistemas; cuestionamiento que puede surgir también en la terapia cuando mi paciente comienza a desestabilizar el sistema en la medida en la que aprende nuevos movimientos en el mundo. Si la marginalidad es una de las consecuencias de la desigualdad social y de la globalidad, ¿podríamos hacerle frente buscando maneras más equitativas, donde no tengamos que desterrar en los extremos, a un grupo de personas que nos incomodan porque nos regalan otras narrativas? Es en nuestra participación donde el paradigma individual parece ser sólo una parte ilusoria de las relaciones.

Y si la autoayuda, además de las abundantes obras que abarrotaron las secciones correspondientes de las librerías, que hoy las podemos adquirir a través de un click, nos hace una promesa bienintencionada de brindar una “mejora”, una “calidad” de vida que depende de no estar con alguien, mostrarnos lo que es preferible, adecuado, conveniente, aunque, ¿conveniente y preferible para quién? ¿Para quién escribe, para quién lo lee o para quien promueve el producto? En todo caso, interesa saber para quién se escribe, quién es el público que recibe este mensaje. Sobre todo, cuando no se tiene la posibilidad de construir (reciprocidad) con la otra parte. Si concibo que la libertad es un asunto individual, entonces asumo que lo que yo haga no tiene impacto en el mundo, ¿no es ésa una visión, no sólo cerrada, sino triste? Intentar “renunciar” a mi existencia para “no depender” del entorno, como pensar que la respiración depende de mí y no de la calidad del aire que me rodea. Entonces, ¿quién es el espectador o la espectadora? Si hemos “superado” la condición de expectantes, para incidir en nuestras vidas como si no compartiéramos nuestras experiencias con otras personas, ¿cómo concebimos el crecimiento con estos mensajes, y cómo los proponemos teóricamente hablando? ¿Qué pasa si teorizara la Otredad, podríamos reconocer esa otra mirada?

Me vuelvo a remitir a la pregunta, ¿qué es el crecimiento, y por qué existe una noción de que se dirige “hacia arriba”? Como los imponentes rascacielos occidentales que parecen una señal del “irrefutable” progreso de una sociedad, pareciera que algunas vidas humanas sólo dependen de alcanzar las “alturas”. ¿Cómo lograr ese alcance, sin un buen crecimiento hacia abajo? Es decir, sin poseer raíces fuertes que nos sujeten al suelo. Si consideráramos que al crecimiento puede suceder en cualquier dirección, ¿algo cambiaría? Aunque hablar de solidez, en tiempos líquidos, como lo teorizó Bauman, a veces parece más una invitación a una postura “conservadora”, que ha sido gran opositora a la resistencia de cambiar la forma y el volumen de las ideas. Claro que los estragos de la rigidez que, impide el acceso a nuevas figuras de vivir, expresarse y experienciarse, ha hecho estragos hasta en la

psicología. No por algo, la teoría freudiana se construyó sobre la premisa de represión, y es que no sólo en la época victoriana la rigidez ha sido deseable y hasta incuestionable; la rigidez no trajo una mejora por sí misma, pero sí dio la posibilidad asfixiante para construir redes con un grupo familiar, no siempre desde un punto de vista amoroso y respetuoso, sino como una forma de encubrir y callar injusticias, y adoptar posturas de sumisión ante la parte dominante de la relación (como el marianismo). Así, muchas posturas sobre la psicopatología también han sido sustentadas en la moral o en las expresiones divergentes del deseo, como en la histeria, mujeres que expresaban necesidades diferentes a las impuestas por la época. Sin embargo, la solidez tiene otros significados, por ejemplo, la cualidad de oponerse a ser dividido. En otras palabras, la resistencia a fragmentarse, ¿qué existe de atractivo en la fragmentación, en el deber de vivir todas las experiencias sin “renunciar” a nada, en no sentir los límites del self?

Si las sociedades y hasta los ecosistemas naturales se encuentran fragmentados en espacios de inclusión diferenciada y desigualdad, que amenaza a la diversidad y extingue diferentes configuraciones de vida, excluyendo espacios de encuentro, ¿cómo afecta esto en la experiencia humana? La modernidad ha implicado el colapso de la inclusión, la narrativa y construcción humana parece un asunto individual desde un no-lugar y no-relación, es decir, desde el vacío y la inexistencia. Es impresionante que tanta gente esté dispuesta a unirse para no permitir otras maneras fuera de este paradigma, y no para construir opciones que permitan la relación y la apreciación de lo diverso sin que se tenga que excluir; al mismo tiempo, en un mundo donde los límites parecen una reducción del self, ergo el encuentro y los espacios de reflexión con la diferencia son mínimos. ¿Cómo nos impactan estos mensajes tan contradictorios en sí mismos?

¿Cómo estamos creciendo ahora? El PHG dice que el crecimiento no se da de manera radical, sino con el post-contacto que ocurre con un cambio pequeño en el entorno, ¿cómo diferenciar un cambio de temperatura cuando insistimos en sumergirnos en las mismas aguas a la misma hora y en el mismo lugar? ¿Y cómo encontrar el equilibrio entre la novedad y lo que nos da raíces?

Es indudable que las ausencias también pueden ser necesarias, aunque ir en contra de la vida nos requiere ausentarnos constantemente de la relación que hacemos con el entorno, de cómo nuestras palabras, formas o percepciones del mundo pueden tocar y transformar los vínculos de creación en sufrimiento para un grupo de personas que puedan o no trabajar en sus proyectos personales, pensando que si se “mejoran” y en parte se eliminan (sus limitaciones y defectos), entonces podrán vivir en un mejor lugar, aunque la experiencia les demuestra una y otra vez, que a pesar de lo que el paradigma individual proponga, hay una parte que no depende de ellas y ellos, sino de lo que el entorno quiera/pueda o no poner en la relación, lo cual puede ser una experiencia bastante aterradora y dolorosa para una persona que ha crecido con la ilusión de que todo depende de ella y de lo que pueda perfeccionarse.

Referencias

Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.

Foucault, M. (2015). *Historia de la locura. En la época clásica I*. Fondo de Cultura Económica, Edición: 2.

Francesetti, G. (2018). *Towards a field perspective on clinical human suffering. Implications in psychotherapy*. Ponencia internacional organizada por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, México.

Perls, F. Hefferline, R. & Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt: Excitación y crecimiento de la personalidad*. Madrid: Sociedad de Cultura Valle- Inclán. Mala feminista

Spagnuolo, M. (2016). Las experiencias sexuales en el contexto de la psicoterapia Gestalt postmoderna. *Revista Figura Fondo No. 39*.

Taylor, M. (2022). *Opression, Trauma and the Body*. Clase online en el HCC Italy.