

CONFERENCIA: CLAVES ANTROPOLÓGICAS DE LA ANSIEDAD.

PONENTE: DR, JOSÉ ANTONIO SANTOS.
PSIQUIATRA PSICOANALISTA. NUEVA YORK.

Se forma con Karen Horney (psiquiatra psicoanalista) que, junto con Sullivan y otros, forma la primera escuela cultural psicoanalista.

● **¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?. APROXIMACIÓN SEGÚN KAREN HORNEY.**

- Ansiedad básica: sentirse solo e inerte ante un mundo hostil. Ansiedad es la respuesta a una amenaza que nos acecha, que está próxima pero aún no nos ha afectado. Es algo que pone en peligro nuestros valores, los cuales son amenazados.
- Ansiedad como respuesta adaptativa, como la fiebre.

● **FREUD: APROXIMACIÓN VINCULADA A ESTUDIOS EVOLUTIVOS.**

Otto Rank, discípulo de Freud, defendió que la *ansiedad de nacimiento* es la primera que se tiene. La tormenta vegetativa que expresa el niño indica las ansiedades que tendrá posteriormente en su vida.

El siguiente tipo de ansiedad, evolutivamente, sería la *ansiedad de la pérdida del objeto*. Se da a los 8 ó 9 meses. En esta etapa el objeto es la madre, la cual satisface todas las necesidades primarias y evita la ansiedad traumática.

El tipo de ansiedad que prosigue sería *ansiedad por la pérdida del amor del objeto*, conformando así el niño el miedo a que la madre deje de quererlo.

Posteriormente surgiría la *ansiedad de castración*: Complejo de Edipo.

Por último, *ansiedad por el Super-ego*, que se manifiesta como culpa.

● **TERAPIA EXISTENCIAL.**

Bajo esta perspectiva, y desde diversos campos, trabajan autores como Rogers, Maslow, etc. Algunos de los conceptos clave de esta orientación son *límite, ansiedad, defensa*, los cuales, implican, a su vez, otros como *muerte, libertad, responsabilidad y culpa, soledad y falta de sentido a la vida (personal o histórico)*.

● **RIQUER: DISTINCIÓN DE LA ANSIEDAD EN DISTINTOS TIPOS.**

- Vital.
- Psíquica: “voy a perder mi identidad, me voy a alinear”.
- Histórica.
- Libertad/ culpa: posibilidad de degradarse.

- Metafísica: disparada por la visión y percepción de cómo sufren niños y ancianos, del sufrimiento de personas inocentes.
- Ansiedad ante la nada.
- Ansiedad sin objeto definido.

La **ansiedad**, es una *ansiedad ante la nada* (NOTHING). La **angustia**, es una *ansiedad ante algo* (SOMETHING).

Como consecuencia de todo esto, el niño, a los dos años de edad, ha tenido ya ansiedad ante la muerte. A los 6-7 años, focaliza su miedo a la nada en fantasmas, sueños, etc.

El Existencialismo defiende que *la ansiedad ante la nada* es la primera que se tiene y es la más traumática. De lo que se trata es de convertir la ansiedad en miedo.

● COMPONENTES ANTROPOLÓGICOS DE LA ANSIEDAD.

1) A nivel metafísico, hay que afirmar que estamos en contacto con la nada, lo que nos hace estar delimitados. “Soy pequeño en este universo”.

Hay que identificar lo que uno siente y aceptarlo, “aceptar que en este universo sólo soy *una pizca*, soy un poco, estoy cerca de la nada que me acomete”. Se trabajará así la ACEPTACIÓN.

Otra forma de abordar este asunto puede ser REBELARSE, “no lo acepto”. Según Karen Horney, sentirse parte de un todo, en lugar de solo, favorece la integración en el mundo. Porque, si no, me sentiré en un mundo hostil.

Esta misma autora defiende el hecho de que cuando la familia cubre las necesidades de seguridad, no se da este tipo de ansiedad de la que venimos hablando, “nada me pasará”. En concreto, este papel lo desempeña la madre, creando en el niño una banda de seguridad, impidiéndole la sensación de sentirse solo, y evitándole la posible rebelión por no superar esa soledad.

El niño que no tiene madre, o que posee un familia disgregada, se siente solo y, a nivel inconsciente, se aprecia un “voy a ser el mejor, voy a ser Dios”. Aquí entra en juego el proyecto contra la realidad, que se encuentra, por esto mismo, condenado al fracaso: LA FANTASÍA. “Soñar con ser el mejor en todo”.

Se crea un proceso, entonces, en busca del *yo idealizado*, un proyecto de *búsqueda de la gloria*. Este hecho puede manifestarse en distintas modalidades.

2) Una de ellas, el **Perfeccionismo**. No basta con ser bueno en algo, sino que uno siente que tiene que ser el mejor del mundo. Se crea así la *tiranía del deber*, donde uno se vale de la rigidez y la autoexigencia para tratar de llegar a la perfección.

3) Otra modalidad consistiría en la *Ambición Neurótica*. Ocurre cuando alguien, a pesar de las condiciones adversas, no puede dejar de desear algo. Entran aquí en juego las *obsesiones*. Serían ambiciones sin discriminación, porque uno ansia ser el mejor en todo sin considerar sus limitaciones personales, “lo que importa es que me admiren como el número uno”.

4) Una última modalidad sería la *Necesidad de Triunfo ante el Próximo*. La persona se vuelve arrogante y vengativa, complaciéndose al ver a los demás inferiores a él, haciendo comentarios despectivos. Ocurre porque durante su crecimiento, el niño se sintió desvalorado y, ahora, él necesita hacer lo mismo.

Por tanto, existen en la persona dos *Yo*. Uno es el desvalido, el moribundo, el *yo real*. El otro es el perfecto, el fuerte, el *yo ideal*. Existe una lucha continua entre ellos. Según Karen Horney, el suicidio ocurre cuando el *yo ideal* asesina al *yo real*. Eso es algo para lo cual el hombre no está preparado.

5) Por último, estaría la Ansiedad desde el marco de las pasiones. Todos deseamos algo. Forzosamente, algo que no tenemos. La ansiedad surge cuando no lo podemos conseguir.

Hay que mejorar nuestra vida, ver qué es lo que deseamos intensamente y no controlamos. Surge la moderación del deseo. Ese deseo que puede llegar a transformarse en temor.

Con el pensamiento fóbico ocurre eso. Hay un miedo, pero éste existe porque anteriormente ha habido un deseo. Un ejemplo serían las obsesiones relacionadas con el parricidio, imágenes donde siento miedo porque veo como yo puedo asesinar a mi padre. Pero antes, he deseado matarlo.

● **¿CÓMO SE CONVIERTE EL DESEO EN TEMOR?**

Como conclusiones derivadas de un caso práctico expuesto en la conferencia:

Puede suceder que se de una disociación entre afecto y pensamiento cuando, por ejemplo, una persona es capaz de describir una escena detallándola al máximo, pero no es capaz de recordar cómo se sentía en ella.

Puede ocurrir también que se dirijan hacia la misma persona sentimientos tanto de deseo como de miedo.

Cuando se teme algo irreal, es porque, anteriormente, ha habido un desplazamiento de este miedo que se dirigía a algo real. Por ejemplo, desplazar el miedo que se le tiene a un padre, por el miedo que se le tiene al diablo, el cual simboliza al padre.

- **¿CÓMO RECETAR BUENA SALUD?**

¿Qué deseas intensamente?, ¿qué deseos te convierten en su esclavo?

Hay que considerar siempre su ORDENACIÓN y su MODERACIÓN. Porque, a veces, lo que fallan no son los deseos, sino su magnitud, porque no están modulados en la persona.

- **ABORDAJE TERAPEÚTICO DE LA ANSIEDAD.**

Las principales pautas recomendadas para el abordaje de la ansiedad se presentarán a continuación.

1°._ Alejarnos de la fuente de ansiedad.

Ejemplo de esto sería el abandonar un trabajo a pesar de estar bien remunerado, compartir con otros familiares la crianza de un hijo rebelde.

2°._ Incluir una fuente de bienestar dos veces por semana.

Hacer aquello que nos gusta.

3°._ Ejercicios aeróbicos una hora al día.

Practicados todos los días, durante seis meses, tienen efectos terapéuticos similares a los de los fármacos antidepresivos.

4°._ Meditar. Relajación mediante técnicas respiratorias,....

Resulta muy aconsejable para disminuir la tensión diaria.

5°._ Conectar o desconectar la relación deseo-miedo.

Implica reconducir la relación ambivalente que se tiene con el objeto, acercándola a alguno de los dos extremos. Ser capaz de abandonar el apegamiento al deseo.

6°._ Tener una visión realista, integradora y positiva de la propia vida.

Y éste debe abarcar tanto la visión que tenemos del mundo, como la que tenemos de nosotros mismos. “Integrarnos en un absoluto”, “sentirnos parte de una familia y una cultura”, “no sentirnos solos”. Se trata de evitar sentirnos solos en un mundo hostil, integrándonos, por tanto, en un mundo positivo y tangible pero no fantasioso.