

Reseña de la obra de:
Juan José Martínez Ibáñez

El enigma de la angustia
Una conceptualización de la angustia desde el vértice relacional
Madrid: Ágora Relacional, 2017
Col. Pensamiento Relacional. Vol. 17



Realizada por Rosario Castaño Catalá¹

Presentación en la VII Reunión de IARPP-España, 1 de Abril 2017, en Barcelona

Buenas tardes,

Tengo el honor de presentar a un autor y su último libro.

Juan José Martínez Ibáñez, es psicoanalista y psicoterapeuta relacional, miembro de la Sociedad Británica de Psicoanálisis, y de la Asociación Psicoanalítica internacional, también es miembro titular del Instituto de Psicoterapia Relacional y profesor del master del citado centro, y miembro de IARPP-Internacional, así como vicepresidente de IARPP-España, entre

¹ Castaño Catalá, R. (2017). Reseña de la obra "El enigma de la angustia". *Clínica e Investigación Relacional*, 11 (2): 438-442. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2017.110216

otras muchas instituciones. Dirige el Centro de Psicoterapia Giralda, entidad asociada al Instituto de Psicoterapia Relacional.

Tuve la oportunidad de conocer a Juan José en los comienzos del Instituto de Psicoterapia Relacional, cuando asistí a una conferencia que impartía él en Madrid y ya, entonces le escuché hablar sobre angustia y mentalización y de aquel momento guardo el recuerdo de pensar que me gustaron las maneras de enfocar este tema con los pacientes, no solo por el contenido, también por el tono y la forma en que lo hacía.

Y hoy me alegro de estar aquí presentando su último libro, que es el número 17 de la colección de Pensamiento Relacional, todo un reto que se va cumpliendo poco a poco, pues necesitamos formación y textos originales en lengua española sobre psicoterapia psicoanalítica relacional.

No podemos afirmar que todo lo que se define como Psicoanálisis no freudiano, no clásico, entonces es Psicoanálisis Relacional, porque para decir esto hay que tener en cuenta muchos factores y requisitos.

El Psicoanálisis Relacional no tiene su origen en un solo teórico o en un grupo homogéneo de teóricos.

Es un término que surge, en Estados Unidos, en 1983, según palabras de Lewis Aron¹, para establecer un puente, entre el Psicoanálisis Interpersonal, que pone el énfasis en la exploración de las relaciones observables, y la Teoría Británica de las Relaciones de Objeto, que pone el énfasis en la importancia de las relaciones internalizadas.

Es un término que va incorporando elementos de la psicología del *Self*; La psicoterapia existencial; la teoría del apego; algunos desarrollos contemporáneos de la teoría freudiana; recibe la influencia del feminismo y el movimiento en defensa de la mujer; tiene un gran interés en estudiar las ideas de normatividad y la forma en que esto moldea aspectos de la identidad; es crucial también la influencia del postmodernismo, así como la investigación sobre la influencia padres-hijos; la Neurobiología; la Psicología cognitiva y las investigaciones sobre trauma a partir de la guerra de Vietnam.

Resalto esto porque en su último libro, Juan José Martínez sigue en esta línea, con aportes científicos actuales para la comprensión de la angustia, desde la Biología, la Física cuántica, y la Epigenética, y hace una reflexión acerca de la necesidad de un cambio de paradigma para forjar conexiones muy fuertes entre las disciplinas del Psicoanálisis Relacional, la Neurociencia social, la Biología, los sistemas dinámicos no lineales, la Antropología y la Sociología, todas ellas ahora enfocadas sobre los fenómenos afectivos.

Este es un largo camino que requiere que la investigación vaya de la mano de lo clínico y en el que se refleja que lo Relacional implica una mirada y apertura a lo nuevo, pero también, gratitud hacia lo viejo, hacia aquello que nos ayudó a comprender a la persona en relación con su contexto.

Lo primero que pensé al ver el libro fue que *Enigma y Angustia* son dos términos complejos y con los que los terapeutas trabajamos constantemente, y el diseño de la cubierta, de Javier Naranjo, con una imagen de Mandy Fontana, me hizo pensar en la búsqueda permanente de la identidad individual, en la que el aislamiento y el individualismo en su extremo más doloroso queda reflejados de una forma patente.

En nuestra sociedad, la angustia es una palabra maldita, es considerada una emoción negativa, de la que hay que defenderse -como se suele hacer con la tristeza o la depresión- porque es maligna, perjudicial y puede ser motivo de muchos problemas.

Hay un aumento considerable de la demanda de consulta por motivos de angustia en todas las edades, y en todos los casos, los pacientes suelen querer respuestas rápidas y eficaces, que les devuelvan a la tranquilidad que solían disfrutar hasta ese momento, piden que los profesionales de la salud hagan desaparecer la angustia... como escribe el autor: "... *Tratamos la angustia de una manera cuando en realidad funciona de otra, la forzamos a que desaparezca porque es desagradable, cuando es imposible que esto ocurra porque forma parte del repertorio emocional humano. De modo que será mejor aceptarla, con todas sus características desagradables, para luego conseguir aliviarla...*" (p. 102)

El paciente casi suplica que desaparezca esa emoción, esa reacción negativa que provoca tanto sufrimiento, y coloca en las manos del psicoterapeuta un mensaje social predominante: "hay que buscar sobre todo y ante todo la felicidad". Los padres educan a los hijos con el único objetivo de que sean felices y triunfen socialmente y todo aquello que nos aleje de ese bienestar personal es considerado una emoción negativa de la que hay que prescindir... y es por supuesto, la sociedad terapéutica la que tiene que dar soluciones, y curar esa angustia, desde el paradigma científico que "medicaliza" todo.

Como bien dice el autor, la angustia ha formado parte de la psicopatología y del Psicoanálisis, y la lectura nos trae un poco de oxígeno cuando el autor nos propone dar un giro de 180° a la forma de pensar en la angustia y para ello, utiliza el paradigma científico desde la mirada relacional.

Por una parte, vemos que el ser humano es fundamental y profundamente antisocial y social a la vez, es animal y persona a la vez, lo biológico y lo social son entendidos como lazos fusionados, integrados el uno en el otro.

Y por otra parte, partimos de la base de que el enigma no es entendido como si se tratará de una cuestión, una adivinanza o el problema a resolver que un sujeto le plantea a otro sujeto, en realidad, como explica Laplanche, la solución al problema o la adivinanza está enteramente en las manos de quien lo plantea, el enigma solo puede ser propuesto por quién no domina la respuesta, o no sabe lo que plantea, ya que su mensaje es una formación de compromiso en la que participa también su inconsciente que le es ajeno.

Por lo tanto, en vez de dar respuesta con el objetivo de expulsar la angustia, el autor nos lleva por un viaje en el que podamos conceptualizar esta emoción para que ese sufrimiento se convierta en una experiencia, teniendo en cuenta que unos de los aspectos más determinantes para el significado de la experiencia es el de la extrañeza, como si la experiencia de lo extraño, de lo que no se sabe o no se tiene, fuera el verdadero paradigma de esa experiencia.

El ser humano hace experiencia de si mismo y sin embargo hay algo de si mismo que no logra dominar, ya que toda experiencia básica es la de los límites, sean del tiempo, de la muerte, de la frustración, etcétera. No hay horizontes, no hay puntos de referencia fijos ni inmutables, lo que nos provoca angustia y desasosiego.

Él nos propone que nuestra mirada se centre en el encuentro con el otro, en la escena terapéutica, considerando que la resolución del enigma de la angustia pasa por pensar o mentalizar o reflexionar con alguien íntimo, sobre ella.

Ambos, psicoterapeuta y paciente, tendrán que realizar un gran esfuerzo y seguir algunos pasos:

1. Aceptar la angustia como una emoción
2. Relacionarla con el crecimiento
3. Intentar calmarla sabiendo que lo que la motiva no es algo real, sino una trampa mental y
4. Resaltar con fuerza el crecimiento y el avance correspondiente, para que quede en la mente la huella de ese ir avanzando.

...Y avanzando es como iremos, a través de sus páginas, de su lectura comprensible y sencilla de un texto complejo y lleno de actualidad, hacia una mayor comprensión del sufrimiento humano.

Termino con estos versos de Jaime Gil de Biedma, que se titulan "Resolución"²

*"Resolución de ser feliz
por encima de todo, contra todos
y contra mí, de nuevo
-por encima de todo, ser feliz-
vuelvo a tomar esa resolución*

*Pero más que el propósito de enmienda
dura el dolor de corazón".*

Muchas gracias a los asistentes y a Juan José Martínez Ibáñez por su gran esfuerzo y su colaboración en una colección en la que ya tiene el segundo volumen³.

NOTAS:

¹ Mitchell, S.A. (2015). *Influencia y autonomía en psicoanálisis*. Vol. 13 col. Pensamiento Relacional. Madrid.

² Gil de Biedma, J. (2003). *Las personas del verbo*. Lumen, p. 164

³ Martínez Ibáñez, J.J. (2013). *Las dos edades de la mente. Vicisitudes del funcionamiento mental*. Col. Pensamiento Relacional. Vol. 7.