

PRESENTACIÓN DEL LIBRO DE JUAN JOSÉ MARTÍNEZ IBÁÑEZ, *EL ENIGMA DE LA ANGUSTIA*

Realizada por Joan Coderch de Sans ¹

En este libro, Juan José Martínez, a quien de ahora en adelante llamaré “nuestro autor”, aborda una cuestión siempre presente en la historia de la humanidad, la ansiedad o angustia porque el autor anuncia explícitamente que empleará ambos términos indistintamente. Pienso que esta declaración puede ser una buena idea para evitar el confusiónismo que, frecuentemente, se produce en la literatura sobre el tema porque, muy a menudo, el lector, ante el mismo o diferentes textos, se pregunta si se está hablando o no de la misma emoción cuando se encuentra frente a uno y otro término. No podemos olvidar, de todas maneras, que hasta el momento muchos psiquiatras y psicoanalistas han distinguido entre la ansiedad como una emoción de fondo, en el sentido adjudicado por Damasio, que puede durar días, horas o cronificarse, con períodos irregulares de intensificación, y la angustia como un estado emocional que va acompañado de síntomas evidentes tanto para el sujeto como para las persona de su entorno, tales como sensación de constricción cardíaca, de ahogo, sudoración, temblor, etc. ,que ocasionalmente pueden bien simular un ataque cardíaco. Sin embargo, fuera de estos períodos de exacerbación sería muy difícil y totalmente subjetivo catalogar, tanto para médicos como para terapeuta, catalogar si aquello que experimenta un individuo es ansiedad o angustia, con lo cual podrían crearse errores y confusiones importantes, tanto en el diagnóstico como en la indicación terapéutica, motivo por lo cual creo adecuada la asimilación de ambos términos para designar una emoción que se presenta con distintas matizaciones y grados de intensidad.

Y en este momento advierto que, sin proponérmelo, me he saltado la costumbre más habitual por parte de los comentaristas de un libro consistente en comenzar con unas consideraciones introductorias y generales, como de tanteo, antes de entrar de lleno en los puntos fundamentales, costumbre esta, por cierto, que recuerda la propia de algunas civilizaciones en las que cuando dos individuos se encuentran gastan un largo tiempo en saludos y señales de mutuo respeto, sin los cuales sería considerado como de gran

¹ Coderch de Sans, J. (2018). Presentación del libro de Juan José Martínez Ibáñez “El enigma de la angustia”. *Clínica e Investigación Relacional*, 12 (1): 163-171. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info] DOI: 10.21110/19882939.2018.120112

descortesía iniciar una conversación concreta acerca de aquellos asuntos que han propiciado su encuentro. Pero yo acabo de entrar, como irrumpiendo de lleno en uno de las ideas más arriesgadas y renovadoras que se nos presentan en este texto, la de considerar a la angustia como una emoción, cosa que es insólito a mi juicio, entre los autores que clasifican y dan nombre a las diversas emociones propias de los seres humanos. Sorprendido de mí mismo, dejo de momento en suspenso esta novedosa-aunque no para mí- propuesta del autor, tal vez para saborearla mejor durante el tiempo de espera, y paso a ocuparme de otros de los múltiples aspectos de interés que nos brinda este libro.

Nuestro autor hace cumplida referencia a Kierkegaard en diversos momentos del texto y esto me parece un gran acierto, porque en la abundantísima literatura psicoanalítica en la que, de lejos o de cerca, se habla de la angustia, es muy excepcional hallar alguna cita referente a este autor, cosa que yo juzgo un craso error porque la obra de Kierkegaard, aunque muy unilateral como correspondía a la época en que fue escrita, en mi opinión conservará siempre su valor frente al problema de la angustia de los seres humanos. Aunque, como señala nuestro autor Kierkegaard no puede dejar de ser considerado como un pensador teológico porque pone la angustia en relación con el pecado original, creo que su pensamiento llega hasta nosotros en el momento actual a través de su diferenciación entre miedo, dirigido a un objeto, y angustia, en la cual falta el objeto que se halla en el origen de la angustia; diferenciación muy ligada al pensamiento actual, como vemos en la *Psicopatología General* (1942, 4ª ed.) de K. Jaspers. Pero, así y todo, Kierkegaard no fue únicamente un pensador teológico, sino que también daba entrada dentro de sí mismo al sufrimiento como categoría humana, tal como pone de relieve el hecho de acudir al médico, según nos informa Jaspers. En su libro cita Jaspers, en este sentido, una reveladora frase de Kierkegaard: *Es, y queda, sin embargo, como la mayor tribulación cuando un individuo no sabe si sus sufrimientos son una enfermedad del ánimo o pecados.*

Nuestro autor nos habla de la angustia como un enigma, y tal vez la frase de Kierkegaard que, tomada de Jaspers, acabo de citar nos pone delante de este carácter enigmático con que los humanos, desde antiguo, hemos afrontado la angustia. Kierkegaard duda de si es enfermedad o respuesta inevitable ante el pecado original. Freud la pensó como resultado de la conflictiva edípica, el castigo por las destructivas y eróticas pulsiones dirigidas a los objetos, encuadrándola en la *ansiedad de castración*. En España, J.J. López -Ibor, en su libro *La Angustia Vital* (1950), la sitúa dentro de una patología general psicosomática de corte netamente organicista. Y, desde esta última

publicación, que yo conozca, el texto que nos ofrece nuestro autor es el primero que vuelve a centrarse totalmente en el problema de la angustia.

Pronto, en las primeras páginas, nos habla Juan José de la necesidad, para pensar de una nueva manera acerca de la angustia, de apoyarnos en las aportaciones de la biología, de la genética, de la epigenética y de la Física Cuántica. Afirma: *lo que haré es pensar sobre la angustia teniendo en cuenta los aportes actuales que nos ofrece el desarrollo científico*. Declaración ésta con la que me identifico plenamente, ya que juzgo el diálogo con las ciencias como absolutamente imprescindible, en los momentos actuales, para la investigación y abstracción psicoanalíticas. Y, sin tardar, advertirá el lector que, aun cuando en el texto se haga este señalamiento atendiendo al estudio concreto de la ansiedad, la idea que flota a lo largo de todo él es la de que estas aportaciones están en la base de lo que entendemos por paradigma relacional en psicoanálisis.

Realiza nuestro autor, como mandan los cánones en la literatura académica, un breve recorrido acerca de las ideas de otros autores sobre el tema de que se trata, en este caso acerca de lo que Freud, Bowlby y Emilce Dio de Bleichmar han sostenido en torno al problema de la angustia, deteniéndose especialmente en esta última autora, con la que se muestra muy de acuerdo en su concepción de la angustia como un fenómeno inevitable del desarrollo, y que puede explicarse a través de la psicología evolutiva *sin necesidad de recurrir a explicaciones simbólicas y complejas y a significados de muerte*.

Al término de este recorrido pone de relieve nuestro autor que, hasta el momento, parece que en el pensamiento psicoanalítico siempre se ha relacionado la angustia con acontecimientos negativos, tales como la obscuridad, la soledad, y la presencia de extraños, situaciones estas que, en una u otra forma, son expresiones de la angustia de separación. Parece evidente, de una manera más bien implícita, que en esta etapa del texto nuestro autor nos prepara para sus propias y muy distintas ideas acerca de la angustia, ideas que nos va a exponer más adelante. Por otro lado, advierte que esta perspectiva negativa de la angustia como algo anormal, que no debe existir y que debe ser eliminado a toda costa, ha dado lugar a que se haya "patologizado" la angustia- véanse los célebres DSM III, DSM IV y DSM V- la convierte en un trastorno psiquiátrico de base biológica. Esto, manifiesta, ha propiciado la mercantilización de la angustia y la invención de nuevas enfermedades, como la llamada "fobia social", para la exitosa promoción de nuevos fármacos. Con esto, aduce nuestro autor, se comete el grave error de ignorar que las emociones- y más adelante nos hablará de la ansiedad como una emoción- no son algo patológico, sino la manera que tenemos los humanos de contactar con la realidad para atender a nuestras necesidades, tanto somáticas como psicológicas,

y no un síntoma que se presenta como la manifestación de una enfermedad o de que algo malo e indeseable sucede en nuestro interior.

Más adelante nuestro autor nos habla del cambio de paradigma- entendido en el sentido que le dio T. Khun en su libro *La Estructura de las Revoluciones Científicas* (1962)- que está teniendo lugar en el campo del psicoanálisis, debido al diálogo con las otras ciencias, especialmente la biología, la epigenética y la Teoría Cuántica. También nos ofrece una apretada síntesis de la Teoría de la Complejidad y de los sistemas adaptativos, intersubjetivos y no lineales, en la última parte del libro, pero ya antes se refiere a la no linealidad en diversas ocasiones, como de algo que es imprescindible tener en cuenta para la necesaria comprensión de su concepto de la angustia. De acuerdo con Bromberg, nuestro autor, con relación al cambio que representa el paradigma relacional, concreta este cambio en tres dimensiones: un cambio desde la primacía del contenido a la del contexto; un cambio desde la primacía de la cognición a la del afecto, y un cambio que estriba en el flexible alejamiento- por tanto no un completo abandono como propugnan algunos- de la técnica como instrumento único y exclusivo para llevar a cabo el proceso psicoanalítico.

Propugna, también, nuestro autor, la necesidad de crear un modelo teórico neuropsicológico que, a la vez que integre la información que la neurociencia nos proporciona, nos sea útil para comprender los procesos cerebrales que mediatizan la interacción entre dos o más personas y permiten la mutua comprensión. Claramente, por tanto, se sitúa en la línea de lo que la actualidad se juzga como el diálogo entre los cerebros del observador y del observado, en nuestro caso entre paciente y analista. Como nos han enseñado autores como Gallese, Rizzolatti, Eagle, Migone, etc., en sus investigaciones del papel que juega el sistema de neuronas en espejo en la comunicación humana, por una parte, y las investigaciones de Allan Schore acerca de las funciones del hemisferio derecho como asiento principal del procesamiento de las emociones y de la comunicación implícita, mientras que el hemisferio izquierdo lo es de la información verbal y de los procesos racionales y lógicos. Estas aportaciones, considera nuestro autor, nos proporcionan conocimientos suficientes para que contemplemos la situación analítica, de una manera muy distinta a la propia de la perspectiva en la que consideramos a paciente y analista manteniendo un intercambio puramente semántico, desde la psicología individual de cada uno de ellos. Desde esta nueva psicología, podemos pensar que se ha producido un cambio fundamental en nuestra manera de entender la relación paciente - terapeuta, de manera que ahora pasamos, desde verlo como un diálogo entre dos psicologías individuales, a entenderlo como la construcción de una nueva psicología, un campo intersubjetivo formado por la interacción de la

subjetividad del paciente y analista que crean un tercer espacio psicológico que no pertenece ni a uno ni a otro, sino a ambos, que constituye el campo intersubjetivo, co-construido, en el que debe concentrar su atención y que es la expresión de una psicología común que necesita ser investigada, precisamente empleando como instrumento esta misma psicología de dos personas que debe centrar la atención sobre sí misma. Yo creo que este proceso es el que Bromberg sintetiza en una contundente frase: *el proceso psicoanalítico es el esfuerzo desesperado de dos mentes para encontrarse mutuamente*.

Pasa después nuestro autor al diálogo con otras ciencias, y lo hace partiendo de la antigua frase de Freud advirtiéndonos que nos encontramos con una roca dura cuando los analistas nos esforzamos en cambiar el carácter de una persona, y que esta roca dura es la constitución biológica de tal persona.

Nuestro autor rechaza frontalmente lo que denomina la religión dogmática del materialismo científico, error en que piensa que han caído muchos de los seguidores del darwinismo. Vincula este error con la infravaloración del ambiente social que rodea a los seres humanos, lo cual afirma que ha conducido a una sobrevaloración de nuestra naturaleza biológica, especialmente la centrada en la creencia de que los genes controlan nuestra biología, y, por tanto, también nuestro comportamiento. Nos advierte, muy acertadamente, la manera como los medios de comunicación, tergiversando la verdad, nos llevan a confundir *correlación* y *causa*. La investigación científica en el campo de la genética nos muestra que determinados genes mantienen una correlación, más o menos evidente, con determinadas enfermedades, sean estas somáticas o físicas, pero no que sean la causa directa de ella, y la lectura del texto que estoy comentando nos informa de que podemos, esperanzadamente, abandonar la errónea idea de que los genes controlan nuestra vida, ya que es la interacción entre la predisposición genética, el ambiente y nuestra mente lo que pone en marcha el potencial de los genes en una u otra dirección.

Después de una clara exposición en este sentido, nuestro autor se adentra en uno de los para mí, más maravillosos campos de la ciencia actual: la epigenética, es decir, la ciencia que está "por encima de la "genética". No nos encontramos fatalmente determinados por nuestra constitución genética, porque la epigenética ha desmontado muchas de las creencias basadas en el determinismo genético, y ahora sabemos que las funciones celulares están generadas por la interacción de las células con su entorno, y nuestro autor nos tranquiliza al afirmar que mediante el control del entorno podemos gobernar nuestra biología y convertirnos en los dueños de nuestro destino, en lugar de ser víctimas de nuestros genes.

Personalmente, creo que las instituciones públicas a cuyo cargo corre el cuidado de la salud de la población, deberían difundir afirmaciones como ésta para que todos se hicieran conscientes de hasta qué punto está en nuestras manos nuestra salud física y mental, y las probabilidades de una larga vida. Y resalto esto porque pienso que, entre las últimas aportaciones de las ciencias, muchas de ellas no son para el bien de la humanidad, sino que directamente contribuyen a las guerras y al cambio climático que llevará a la desaparición de la especie humana de la faz de la tierra. Muchos genetistas harían mejor si, en lugar de buscar desesperadamente el gen causante de tal o cual enfermedad, se preocuparan en investigar el impacto del entorno sobre el cerebro y la salud de los seres humanos. No me resisto a añadir que uno de los más prometedores descubrimientos de la epigenética es el de que las células pueden transmitir su experiencia a las células hijas. Según algunas investigaciones se cree que las células transmiten su signatura a las células hijas durante la división celular. Se conoce que, inmediatamente después de la fecundación, los factores medioambientales comienzan a actuar sobre los genes, de manera que la impronta de los genes comienza en el útero materno ¡alerta a las madres fumadoras durante el embarazo! Y se desarrolla durante toda la vida, moldeando la historia del individuo en sus genes. De manera que ahora podemos considerar que la epigenética es el eslabón que vincula el entorno con nuestros genes, y que el hecho de que un gen sea bueno o malo depende de cómo le tratemos.

Posteriormente a sus reflexiones acerca de la epigenética, nuestro autor nos ofrece una enjundiosa síntesis acerca de los conocimientos de la física cuántica que creo pueden ser de extremada utilidad no sólo a los psicoanalistas, sino a todos los profesionales de la salud mental. Ahora no puedo extenderme en ellos, pero si detenerme unos momentos en aquello que personalmente me parece el más importante para el psicoanálisis relacional. Dentro de este campo, uno de sus pilares fundamentales, tanto para la teoría como la práctica, es la convicción, a la que yo me he referido en muchas ocasiones en mis publicaciones, de que paciente y psicoanalista se influyen mutuamente, contrariamente a la idea que siempre ha sido defendida por la corriente principal del psicoanálisis, como una de las piezas claves de la técnica psicoanalítica, la de que todo lo que surge en la mente del paciente en la situación analítica, depende de sus experiencias con los primeros objetos, sin intervención en ello del analista, siempre y cuando, guarde las reglas sagradas de la neutralidad, anonimato y abstinencia. Pues bien, ahora, como se nos muestra en el texto, *la nueva física reconoce que no somos simples observadores pasivos, sino que más bien somos participantes activos en su desarrollo*. Es decir, la realidad que nosotros creemos que observamos no es real, sino que la creamos nosotros con nuestra observación.

Cuando nuestro autor pasa a hablarnos de las emociones siento una sorpresa. Él nos dice, como ya he apuntado anteriormente, que la angustia es una emoción pero que nunca ha sido tenida en cuenta como tal, sino como algo desagradable molesto que no debiera presentarse. Mi sorpresa proviene del hecho de que yo siempre, sin formulármelo explícitamente, había tenido a la angustia como una emoción, pero ahora, al reflexionar sobre esto explícitamente, me percató que de que nuestro autor, tiene razón, porque me basta un breve repaso memorístico de las diversas clasificaciones de las emociones que puedo recordar, para darme cuenta de que, efectivamente, la angustia no figura en ninguna de ellas, aunque admito que puede haber un error en mi memoria, cosa no de extrañar, sino que tanto en la literatura psiquiátrica como psicoanalítica la angustia siempre aparece como un síntoma que se desea eliminar. Bien, parece, pues, que ya es un logro de nuestro autor en su estudio sobre este tema, el poner de relieve algo que siempre ha pasado desapercibido, el hecho de que la ansiedad no es un síntoma patológico en sí mismo, aunque como todo, como por ejemplo el apetito, para no ir más lejos, en algunas ocasiones puede transformarse en tal.

A continuación, nuestro autor nos ofrece un resumen de la pobre vida y trágica muerte de Kaspar Hauser, personaje suficientemente conocido en la literatura psiquiátrica y de los aficionados a los misterios para, a través de él, entrar de lleno en su diferente y personal manera de conceptualizar la angustia; manera que pasa en primer lugar en catalogarla como emoción y, como todas las emociones como un fenómeno mental útil y totalmente necesario para guiar nuestro comportamiento y sobrevivir, tanto física como mentalmente. En segundo lugar, vincula la angustia con el crecimiento, y de una forma muy razonada, en la que no puedo extenderme, nos presenta esta vinculación como inevitable y necesaria. Juzga que, a consecuencia de una errónea educación que se ha ido transmitiendo de generación en generación, a los niños se les enseña y explica lo que son el miedo, el enfado, la curiosidad, el deseo de compañía, etc., cosa que les ayuda a regular tales emociones, pero, por lo que respecta a la angustia los niños se sienten desamparados, frente a algo desconocido sobre el que nada se les ha dicho ni enseñado. Todo crecimiento significa hallarnos frente a una situación nueva y esta situación nueva provoca angustia. Esto lo sabemos los psicoanalistas, porque tenemos la experiencia de que muchos pacientes, al descubrir con nuestra ayuda algo nuevo en su mente, en su forma de ver a los otros o de verse a sí mismos, retroceden con angustia, porque no saben cómo manejarse en esta nueva situación mental, la antigua les hacía sufrir, pero la nueva les angustia. De manera, podemos decir que la tesis fundamental que presenta nuestro autor, la de que la angustia frente a la situación nueva que se presenta al crecer, la ven los psicoanalistas todos los días en sus pacientes y le han dado

el nombre de "resistencia", resistencia a entender y asimilar las interpretaciones. Han atribuido a las resistencias múltiples causas, desde el dolor al enfrentarse a su realidad intrapsíquica, hasta la envidia, el ataque al objeto, la rivalidad con el analista, el ataque a la pareja de padres creadores, etc. Pero este miedo a crecer podemos entenderlo, y comprobarlo en el psicoanálisis relacional. Los pacientes que acuden a pedir ayuda son aquellos- salvo en los casos de situaciones muy puntuales- que, en su infancia, han sufrido el traumatismo acumulativo de no sentir satisfechas las necesidades de acogimiento, amor, reconocimiento, comunicación, etc. y por ello en su inconsciente de procedimiento, se han construido patrones organizadores de respuesta a las situaciones interpersonales para no ser de nuevo traumatizados y, por lo menos, obtener el poco amor que se les concede. Por esto, frente a las interpretaciones que les ofrece el analista, reaccionan de la misma manera que ante todas las situaciones que la vida va deparándoles, con temor y empleando los mismos patrones de respuesta y acomodándose para evitar enfrentarse a la nueva situación, consigo mismos, con los otros, con el analista y con la realidad de la vida, renunciando, de esta manera, a la oportunidad de crecer que comportaría entender y aplicar las nuevas perspectivas acerca de su mente que el analista les está ofreciendo, por tanto, persisten en los antiguos patrones de organización de sus respuestas. De manera que podemos decir que la experiencia de las resistencias con la que los analistas se encuentran de continuo, es una confirmación de la angustia como miedo crecer. Y la labor del analista, debe ser a través de su acogimiento, su comprensión y su empatía, lograr que el paciente acepte correr el riesgo que suponen el crecimiento y las nuevas situaciones. Plantea nuestro autor que si tomamos consciencia de esta realidad de la angustia no como un síntoma patológico, sino como una emoción que inevitablemente acompaña al crecimiento, podremos educar los niños de una manera más apropiada frente a la angustia. Lo que sucede, afirma, es que, al no ser consideradas las emociones, necesarias para el crecimiento y la vida, sino siempre como algo negativo, ni nuestros padres a nosotros, ni nosotros a nuestros hijos, les hemos enseñado a comprender el por qué de la angustia, para que puedan aceptarla y regularla, y esto vale también para educadores en general, de manera que ni nosotros ni nuestros hijos hemos aprendido a manejarla y regularla como podemos hacer con otras emociones.

Se refiere, también, nuestro autor al hecho de que la actitud que impera en la sociedad actual acerca de la angustia, fomenta la idea de que esta es algo que hay que evitar a toda costa, facilitando favoreciendo con ello los intereses de las grandes Farmacéuticas que ven día a día incrementados sus ingresos gracias al consumo desenfrenado de

ansiolíticos que añaden a los problemas y dificultades de muchas personas el de convertirse en adictos a los fármacos.

Después de una breve síntesis acerca de la Teoría de la Complejidad, en el momento actual, vigente e indispensable en todas las ciencias, de la función del sistema de neuronas en espejo y del lenguaje entre los cerebros, todo ello de gran ayuda para el que no se ha familiarizado con estos conceptos, nuestro autor se ocupa de los aspectos positivos de la angustia. Su utilidad, nos dice, como instrumento de supervivencia se ve con mucha facilidad en el bebé. Desde los primeros momentos de su vida los bebés aprenden que cuando tienen una somatopercepción que provoca sufrimiento, lo que los adultos podemos llamar dolor, hambre, frío, calor, etc., necesitan de la ayuda de alguien que los libere de este sufrimiento, y lloran y gritan para que acuda este alguien y haga desaparecer esta autopercepción, mental o corporal que, evidentemente, va acompañada de angustia. Y esto, de alguna manera, también sucede en los adultos. Podemos decir que a los pacientes que vienen en busca de ayuda, la angustia les ha sido útil, porque, como el bebé que llora al sentirse solo y desamparado con su molesta somatopercepción, han comprendido que precisan al otro (al analista) para que apacigüe su angustia ante la vida y le de forma y sentido, a fin de que ella le ayude a vivir en lugar de producirle sólo dolor.

En las últimas páginas del texto nos ofrece, como ejemplo, la famosa canción "Help" de John Lennon, el miembro de los *Beatles*, escrita cuando tenía 24 años. Según nuestro autor, Lennon explicó que cuando escribió esta canción no tenía consciencia de que necesitaba ayuda, pero que, posteriormente, se percató de que, verdaderamente, estaba pidiendo ayuda cuando la creó. Pienso que este es un ejemplo muy demostrativo, porque John Lennon, a sus desenfadados 24 años, no se sentía angustiado, pero cuando creció musical y socialmente, y se convirtió en famoso, rico y lisonjeado, entonces conoce lo que es la angustia y se dio cuenta de que, en aquel momento, cuando escribió la canción, se sentía angustiado, aunque no llegara a ser consciente de ello.