

La Catalización del Amor. Desarrollo de la Teoría Psicoanalítica de Sándor Ferenczi Izette de Forest.

CAPITULO 6.

PARTE II. Constantes Dinámicas en la Psiconeurosis.

ANSIEDAD

En el desarrollo del tratamiento psicoterapéutico la ansiedad está siempre presente. Sin embargo, esta constante difiere de otros síntomas neuróticos que aparecen y desaparecen según las distintas expresiones de los conflictos emocionales del paciente. Bajo el fenómeno de la transferencia estos conflictos existirán entre paciente y terapeuta, pero cualesquiera que sean las variaciones de los otros síntomas neuróticos, la ansiedad será una presencia continua. No existe entrevista psicoterapéutica sin este síntoma, ya sea que el paciente lo admita o sea reconocido en su manifestación inconsciente por el terapeuta.

Por ello es esencial que el terapeuta intente comprender la naturaleza de la ansiedad. ¿Cómo y cuando ella surge?, ¿Cuál es su base dinámica?, ¿A qué propósito si es que hubo alguno, servía originalmente?, ¿Lo tiene en la actualidad?, ¿Cómo poder aliviar al paciente de esta carga?.

La ansiedad no es una emoción en sí misma. Podemos hablar de amor, celos, temor, o rabia como emoción, pero no podemos hablar así de la ansiedad. Si bien esta tiene un contenido emocional incuestionable, en ella nos sentimos ansiosos. Pero es un adverbio más que un verbo: podemos sentirnos ansiosos mientras amamos, estamos celosos, temerosos, o enojados. Es una tonalidad sentida, no es un sentimiento en sí mismo y puede acompañar emociones de diferentes tipos; es además un elemento constante en aquellos que son abusados, no importando que emociones estén sintiendo.

La ansiedad es a menudo confundida con el temor, pero no son sinónimos. Pues el temor, como yo entiendo el concepto, significa una aprehensión justificada y tiene una causa factual directa. Si tenemos dolor en el abdomen, tendremos miedo de tener una úlcera o una inflamación del apéndice, y cualquiera de estas condiciones pueden ser ciertas. Cuando se acerca un ciclón, temeremos nuestra propia destrucción o la de nuestro hogar. Si el ser amado está descontroladamente celoso o enojado, temeremos por su cordura y por nuestra felicidad.

El temor es realista, demanda una acción de nuestra parte como respuesta de preservación propia o de otros. La ansiedad es irreal, y surge como respuesta solo en la medida en que se pone una excesiva atención sobre los otros. A diferencia del temor, ella no demanda que quien la posee, arregle la situación para su alivio; ya que su característica principal es la impotencia. Su sentido puede parafrasearse bajo la forma: “Estoy preocupado y desvalido. No sé que hacer en esta situación. Debes ayudarme”.

¿Pero cómo surge esta sensación tan penetrante en los seres humanos? En algún momento debe haber tenido alguna base real. Debe haber sido causada por una experiencia real -una en la cual la persona era realmente impotente-, en la que no hubiera podido afirmarse en su propio poder, sino que tuviera que haberse confiado en el poder de otros. Dicha impotencia no puede sino provenir solo de la primera infancia, pues no hay ninguna otra época en la vida, en donde haya tanta disparidad de poder -físico, emocional o ambos- como la que existe entre los padres y sus niños.

En algunas circunstancias, algunos días o meses inmediatamente después del nacimiento, el amor y la seguridad que el niño había aprendido a esperar puede desaparecer. Junto con tal inseguridad surge la confusión y la ansiedad. Aquello que debería estar presente para una experiencia gratificante de crecimiento está ausente. Con el paso de los meses, la asimilación de padres poco nutritivos hace casi imposible capturar la atención de los otros sobre sí mismo, excepto por una dolorosa condición de desesperanza, expresada bajo innumerables síntomas y signos de inquietud.

Podemos apoyarnos para comprender la condición de la ansiedad en el reconocimiento de que ella surge de una experiencia real, y de que si tiene éxito en obtener los resultados esperados, lo más probable es que continúe como una actividad de compensación y salvaguarda. Finalmente la gratificación de ser atendido es por fin obtenida por esta vía -pero en vez de, por un amoroso cuidado-; en consecuencia, y como en todos los casos de las producciones fantásticas, ella se basa en cierta realidad. La fantasía primaria puede ser expresada bajo la supuesta forma: “Si solo la vida no fuera como esto, yo podría estar seguro y feliz. Esto pareciera ser el camino, pero talvez, yo no lo estoy viendo correctamente. Espero. Más esto es solo una impresión, y yo debo protegerme a mi mismo en caso de que sea realmente como se ve”. Esta fantasía es una evidencia de una total confusión, y de una constante y creciente necesidad de balancear las probabilidades e improbabilidades, una y otra vez. Tal balance esta impregnado por la tímida esperanza de que estas evaluaciones sean incorrectas e innecesarias. Esto da una mayor evidencia del desamparo del niño no amado. En este intrincado juego de incertidumbres, se observan las etapas iniciales en la construcción de la neurosis, la cual está siempre acompañada de la ansiedad.

Las acciones de los padres son, por lo general, inconsistentes con sus palabras, a veces totalmente opuestas. El niño no puede desentrañar esta confusa paradoja. Su inclinación es la de asegurarse por medio de las conductas de ellos; puede escoger confiar en sus expresiones de afecto, ya sean sus palabras o sus actos; pero, a pesar de todo ello, su mundo es de acción y no de palabras. Los progenitores no siempre actúan amorosamente con sus hijos, así como también admiten su falta de amor por ellos. Esto es, sin embargo, una experiencia frecuente para un niño que es tratado cruelmente y a quien, además, se le dice después que este trato es por su bien y porque se lo quiere. Si los padres afirman así su amor por él, solo en palabras, su necesidad se fragmenta en dos: (1) sentirse seguro frente a un comportamiento de desamor, y (2) creer que sus padres son tan amorosos y comprensivos como ellos lo dicen. Tal inconsistencia y falta de sinceridad, es el principal enigma de la infancia. No importa lo que decida el juicio empírico del niño, éste vive invariablemente en un estado de incertidumbre y ansiedad.

En este dañino ambiente de confusión el niño tiene dos reacciones posibles; por una parte, puede escoger ser fiel a las palabras de sus padres y no tomar en cuenta sus conductas de desamor, en cuyo caso rechazará confiar en sus acciones, e insistirá en creer solo en aquello que ellos dicen. En consecuencia deberá protegerse entonces con una estructura interna. Deberá obligarse a sí mismo a creer en palabras que no son respaldadas por la experiencia, y orientará sus creencias hacia sus deseos fantásticos - este es un elemento decisivo en la incidencia de la psicosis- aunque acompañando a esto, se encontrará la preocupación de que la inmersión en un mundo de total cumplimiento de deseos por medio de la fantasía no tiene razón de ser; de aquí que él se encuentre en mayor peligro debido a los actos de sus padres de lo que él reconoce. La ansiedad entonces invade su vida imaginaria

Por otro lado, el niño puede escoger salvarse a sí mismo de cara a un comportamiento hostil, no importándole cuan amorosas puedan ser las expresiones verbales -esto es un elemento decisivo en la incidencia de la neurosis-, permitiéndose creer en la evidencia de estas conductas, él puede permitirse no ser destruido; pero debe cubrirse con una armadura. Entonces, las palabras por muy afectuosas que sean, no tendrán valor; de hecho, ellas no serán de confiar. Solo el comportamiento desafiante será significativo. Esto significa que se convertirá en alguien rebelde y resentido, o permanentemente hostil; o podrá enmascarar estas reacciones bajo una apariencia ejemplar. En concomitancia a esta actividad protectora pero insatisfactoria, estará continuamente ansioso. Talvez el esfuerzo no es necesario, talvez descartando las palabras de afecto está perdiendo algo en extremo valioso. Sin embargo, la vida cotidiana pareciera no dar opciones. Debe dedicar su energía a autoprotegerse contra los actos de los demás. Y así, poco a poco, los mecanismos de defensa, se inician y fortalecen. Aparecen distorsiones de carácter, con una carga de ansiedad constante. Ellas surgen de la esperanza, pese a toda evidencia contraria, de que estas distorsiones, -si son del todo necesarias- serán solo momentáneas; ya que podrían ser incorrectas en el juzgamiento realizado a las acciones de sus padres; y a la ilusión de que pronto podría despertar de la pesadilla que está viviendo, para encontrarse con el ambiente familiar cariñoso y feliz que necesita y desea. En lo profundo de sí mismo se encuentra el rechazo a creer aquello que es evidente por sí mismo.

El está determinado a actuar de acuerdo con el hecho experiencial, ya sea en palabras o en comportamientos; sin embargo, espera contra toda esperanza, que esto sea una decisión innecesaria, que el “hecho” amenazante fuese falso; y en ello radica la base de la ansiedad.

Esto, además, lo protege frente a aquellas conductas que el niño siente que de hecho amenazan con debilitarlo al salir de su círculo familiar, y confrontarse con personalidades que parecen ser radicalmente distintas a las personas significativas de sus primeros años. Su tendencia es a mantenerse en la constante esperanza de que sus padres, no importa lo poco amorosos que sean, puedan llegar a ser aquellos afectuosos padres que necesita. No obstante, la ansiedad sigue estando presente, sustentando su confusión emocional. Y si bien esta última defensa construida -algo que parecía necesario durante la infancia- es ahora innecesaria y podría descartarse, pues en su vida presente ya no es útil; él aún se preocupa por el temor de estar engañándose. Esta es una repetición de la paradoja de la infancia. Ya sea que intente una nueva adaptación o que se aferre a su anterior método de defensa, la ansiedad lo invade. Pareciera ser imposible tomar cualquier decisión emocional o conductual en relación a lo que le rodea, se encuentra atrapado en un completo abandono, en una confusa impotencia. Todo lo que puede sentir es ansiedad, no importa hacia donde se mueva. ¿En quien poder confiar?, ¿En que acto, en que palabra poder confiar? En este punto se ve obligado a pedir ayuda. Alguien podría decirle que hacer, alguien podría tomar decisiones, él se siente incapacitado.

Esta es la condición, en grados variables, de toda persona neurótica. Ellos están aun anhelando padres amorosos, a pesar de estar casi seguros por las experiencias de su infancia, de que nadie los va a valorar por sí mismos. Ellos han llegado a creer que no merecían y no merecen ser cuidados con amor. Los registros de los psicoterapeutas dan pruebas de los innumerables intentos del niño por tolerar tales desilusiones. Esos intentos están cargados de ansiedad, no con el temor de la incapacidad de sobrevivir, sino con una ansiedad desencantada frente a la confusión. En consecuencia, nos encontramos con pacientes adultos anhelando con ansia, ansiosos, fantaseando en compensación, y además auto defendiéndose, insistiendo sobre una repetición de sus viejas desgracias. El no puede sino esperar, entonces, que ello pueda suceder nuevamente; no se atreven a aceptarlas como ilusiones, sin base realistas, en su relación actual con el terapeuta.

A medida que su confianza en el terapeuta crece gradualmente, esta inequívocamente será acompañada por un incremento de la ansiedad, porque todavía podría ser posible que esta confianza, la cual anhela experimentar, pueda estar mal puesta. Pero con el paso del tiempo durante el tratamiento, él reconoce que por fin ha encontrado un amigo que realmente desea su salud y su felicidad. La relación le ofrece la suficiente evidencia del cumplimiento de su esperanza de vida, de que su protección neurótica era realmente un expediente temporal de la infancia.

Este conflicto final es el más agudo de entre todos aquellos que se encuentran en un tratamiento psicoterapéutico. El paciente, incluso ahora, es confrontando con los precoces problemas de su infancia. Sin embargo, él está por fin enfrentándolo conscientemente y con determinación; ya no es un niño indefenso sino un adulto maduro; sus síntomas neuróticos y rasgos de carácter han sido gradual y dolorosamente conquistados, ha ganado la aventura de la amistad. Ya no depende de compañías no amorosas y faltas de sinceridad; sino que habiendo ganado confianza en su juicio, se ve impulsado a escoger a aquellos cuyas palabras y comportamientos puedan ser confiables. Se hace responsable por su éxito o fracaso, y la ansiedad ya no ocupa un lugar en la fantasía o en la realidad, por fin puede erradicarla.

La preocupación neurótica o la ansiedad, un producto del instinto de autoconservación frente a la confusión emocional, mantiene su existencia como un aura que rodea la existencia. Su base principal es el temor completamente generalizado de que la estructura neurótica -iniciada temporalmente en la infancia como autodefensa-, sea en realidad un disfraz esencial y permanente en todas las relaciones humanas. Ello podría significar la poca valoración dada a la naturaleza de uno mismo; la negación del significado de la vida; y la ausencia de la alegría de vivir.