

La angustia en los tiempos del presente continuo

Angst in the continuous present age

REBECA GARCÍA NIETO

Psicóloga clínica. Escritora.

Correspondencia: rebecagarcianiето@gmail.com

Fernando MARTÍN ADURIZ (2018), *La ansiedad que no cesa*, Barcelona, Xoroi Edicions. ISBN: 978-84-949195-5-8, 132 páginas. Prólogo de José María Álvarez.

MUCHO HAN CAMBIADO LAS COSAS desde la época retratada por Stefan Zweig en *El mundo de ayer*. A la seguridad y certidumbre de los años previos a la Primera Guerra Mundial, nos dice Martín Aduriz al principio de su ensayo, se contraponen la constante incertidumbre en que vivimos ahora. La inestabilidad —laboral, en las relaciones, y en prácticamente todas las esferas de nuestra vida— y la tendencia a la inmediatez, a vivir en presente continuo, que diría Bauman, son las señas de identidad de nuestro tiempo. El neoliberalismo y los valores (o más bien la falta de ellos) de la llamada sociedad de consumo han dejado marca en el sujeto. Simple y llanamente, han hecho del hombre una máquina de desear insaciable. En palabras de Fernando Colina, “una vez instaurado el derecho a la felicidad como una exigencia irremplazable, cualquier fallo, lentitud o tropiezo del deseo nos vuelve pacientes de la psiquiatría con excesiva facilidad”. Así las cosas, no es de extrañar que la ansiedad sea la cabeza más visible del malestar en nuestra cultura. Tampoco es de extrañar su carácter epidémico.

Se podría decir que *La ansiedad que no cesa* es un catálogo del malestar del siglo XXI, pues hace un recorrido por distintas formas de sufrimiento psíquico caracterís-

ticas de nuestro tiempo. Como se muestra en el libro, nuestro estilo de vida es cada vez más ansiógeno. La volatilidad en las relaciones personales, en el trabajo, etcétera, hace que muchas personas se sientan como un funámbulo que camina, a toda velocidad, sobre una cuerda cada día más fina. Con cada vez menos asideros firmes a los que agarrarnos, a veces es inevitable mirar hacia abajo y ver el vacío que acecha al fondo. Es entonces cuando entra en escena la angustia, ese “huésped desconocido”, en palabras del autor, que todos llevamos dentro. Siguiendo a José María Álvarez, que firma el prólogo, el libro retrata “con resuelta soltura al sujeto incapaz de esperar y al falto de decisión para elegir, al esclavo de las comunicaciones vertiginosas y vacías, al naufrago del deseo y al abrasado por la instantaneidad del goce solitario, al frenético que se agita en mil actividades para escapar de la llamada de atención de la angustia, de la interpelación que acompaña a la ansiedad”. Esta última parte de la frase de Álvarez tiene gran importancia, y en ella se detiene Martín Aduriz en buena parte del libro, pues los “remedios” que utilizamos para anestesiar la ansiedad, para hacer oídos sordos a esa angustia de fondo que reclama nuestra atención, pueden acabar generando más problemas que beneficios.

Dado que “tiene usted ansiedad” es una de las frases más repetidas en una consulta, ya que buena parte de los profesionales de la salud mental “han elevado el síntoma a la categoría de enfermedad”, no está de más precisar de qué hablamos cuando hablamos de ansiedad. Coincidiendo con el autor cuando, en una de las numerosas (y acertadas) notas al pie, afirma que la ansiedad no es “un gran error emocional”, como señaló el psicólogo Domènec Luengo i Ballester, sino “un completo acierto”. La ansiedad es la tarjeta de presentación de un malestar más profundo. Siempre dice algo sobre el sujeto, algo que trata de ignorar y haría bien en pararse a escuchar. Para Martín Aduriz, la ansiedad es simplemente “un envoltorio”, un embalaje que hay que desenvolver *lentamente* para ver qué contiene en cada caso. Esta apelación a la lentitud, a tomarse las cosas con calma, tiene en sí misma un efecto ansiolítico. A su antónimo, la prisa, está precisamente dedicado un capítulo del libro. Al fin y al cabo, la prisa no es solo un signo de los tiempos que corren (nunca mejor dicho), sino también, como nos recuerda el autor, un escudo con el que atenuar nuestra angustia: al estar en perpetuo movimiento, evitamos pararnos a reflexionar.

Llama la atención, entonces, la prisa que tienen algunos profesionales de la salud mental por hacer desaparecer la ansiedad a toda costa, sin pararse a escuchar lo que tiene que decir. Al recetar ansiolíticos para atajarla o al intentar erradicar de raíz los “pensamientos negativos” asociados con ella, se corre el riesgo de que el sujeto no se haga ninguna pregunta y, por tanto, la ansiedad vuelva a aparecer, por la misma vía u otra distinta, en un futuro próximo. Para el autor, “sustituir los síntomas o pensar que desaparecen mediante ejercicios, mediante entrenamientos más o menos inteligentes, según las escuelas de psicoterapia diversas, es partir de un supuesto radi-

calmente distinto del que parte un psicoanalista”. En efecto, el supuesto del que parte el psicoanálisis, y el propio libro, es otro. Desde el punto de vista del psicoanálisis, y como no podía ser de otra manera, el sujeto está directamente implicado en lo que le ocurre. Por tanto, lo que haga, o deje de hacer, con su ansiedad determinará los derroteros que tomará esta. Algunas formas de “calmar” la ansiedad, como recurrir a la bebida o a la comida, son de sobra conocidas; en cambio, otras, como el exceso de trabajo o de ejercicio físico, no son tan obvias. No está de más, entonces, que el libro se detenga en estos aspectos que con tanta frecuencia pasamos por alto.

Tampoco suele asociarse la ansiedad con el hecho de viajar, pues, como dice el autor apoyándose en el escritor Claudio Magris, viajar implica cruzar fronteras internas, un desplazamiento entre dos puntos de nuestra geografía interior. Ni con el amor (por lo general, asociamos la ansiedad con problemas laborales, el estrés del exceso de trabajo o con la falta del mismo...). Por eso me ha parecido particularmente interesante el capítulo titulado “Ansiedad y mal de amores”, en el que se afirma que “la crisis de ansiedad de nuestro tiempo va asociada con los quebraderos de cabeza del amor”, es decir, “a esos riesgos de no ser correspondido, a los continuos malentendidos y sobreentendidos, a los sutiles enredos con el secreto y la clandestinidad, a las eternas dudas, y, claro, a las interminables esperas”. Esta relación entre el amor y la espera, como nos recuerda el autor, ya la señaló Roland Barthes en *Fragmentos de un discurso amoroso*. Si el enamorado es aquel que espera y, como hemos dicho más arriba, esta época —la época del Tinder y el Grindr— se caracteriza por la satisfacción inmediata de los deseos, por una intolerancia, por no decir aversión, a la más mínima demora, podemos concluir que corren malos tiempos para el amor. El libro, en definitiva, da pie a algunas reflexiones interesantes al abordar cuestiones en las que no solemos reparar cuando hablamos de ansiedad.

La ansiedad que no cesa se presta a dos posibles lecturas, la que ofrece el texto en sí (atravesada por múltiples referencias literarias que lo enriquecen y dotan de profundidad) y otra, más teórica, que puede seguirse leyendo las notas que figuran a pie de página. En este segundo viaje, el lector camina de mano de Jacques-Alain Miller o Barthes, pasando por Foucault o, por supuesto, Lacan. Para trazar las relaciones entre ansiedad y deseo, el autor se sirve de este último, más concretamente de su Seminario 10, dedicado a la angustia, texto que, a decir del autor, es inacabable, por lo que conviene volver a él de vez en cuando en busca de guía. Desde este punto de vista, la angustia es signo del deseo y señal de lo real. No obstante, aunque en el tramo final el autor aborda las dinámicas del deseo en términos lacanianos; en general, el libro destaca por su sencillez. No en vano, este libro de Martín Aduriz inaugura la nueva colección + Otra de Xoroi Edicions, “destinada a ensayos breves, sencillos e intensos”, como sostiene en el prólogo José María Álvarez, director de la colección, junto a Juan de la Peña y Kepa Matilla.

Asimismo, destaca su voluntad docente y el carácter práctico del libro, ya que rehúsa quedarse únicamente en el plano de la reflexión teórica. En el último capítulo, el psicoanalista palentino se plantea qué habría que hacer para convertir la ansiedad que no cesa en ansiedad que cesa, y explora vías para abordar este síntoma en distintas edades (desde la infancia a la vida adulta) y en diferentes estructuras (obsesiva, histérica, paranoica, melancólica...). Con todo, si queremos llevar “una vida más vivible” van a ser necesarios cambios culturales más profundos. Básicamente, nos dice en el prefacio, tenemos que aprender a perder: “En la época en que se inculca desde la cuna el empuje al triunfo, se manejan con fruición términos como incentivos, *bonus*, premios (...) y demás conceptos de la competición entre iguales (...), afirmar la nobleza del romántico fracaso que vivimos a diario, cuando perdemos amigos, cuando perdemos oportunidades, supone afirmar que saber perder es acercarnos a vivir una vida sin ansiedad”.