



Ansiedad e inseguridad

Quizás el síntoma universal que figura en primer término en las consultas de psicología clínica es ansiedad. Vivimos en un mundo donde es fácil estar ansioso por distintos motivos, pero en la escucha activa aparece también uno de los grandes problemas del sujeto: la inseguridad; “es mi talón de Aquiles” me decía una paciente recientemente. La inseguridad en sí misma, llamada con diferentes significantes: falta de autoestima, sensación de des-protección, etc, es uno de los problemas que más se tratan en la consulta y que quizás mejor pronóstico tienen, si el/la paciente tienen suficiente paciencia. Para ello hay que mejorar el síntoma inicial: la ansiedad, que también tiene buen pronóstico.

Para estos tratamientos hay que conseguir la paciencia del paciente, vencer la inmediatez de este mundo, donde se quiere conseguir las cosas en el momento. Es importante hacer cierto recorrido donde las palabras toman otra significación cuando se dicen en la consulta. El dispositivo permite que la palabra circule, cobre un nuevo sentido, y se relacione con los sucesos, situaciones, momentos, etc, que requieren revisar para des-obstruir el proceso que abre el inconsciente.

En dicho proceso el/la sujeto recordará momentos en los que frente a la demanda del Otro, busca un reconocimiento, aunque fuera el más básico: el de la propia imagen. Meses después de nacer comenzamos a formar nuestra propia identidad a partir del reconocimiento en la imagen proyectada que nos devuelven, proceso complejo ya que el ser humano nace inmaduro, y va paralelo a la maduración cerebral, hasta que sobre los dos años el cachorro humano puede reconocerse en su propia imagen y decir que ese que está al otro lado del espejo, soy yo, capacidad que solo tiene nuestra especie (según la etología). Y que vendrá refrendada por la mirada de la madre (o quién haga esta función). Desde ese momento se espera que este proceso de formación de la identidad, de formación del yo profundo, sancionado por el adulto, vaya evolucionando.

Esta captura de la imagen, de orden imaginaria, tendrá que ser simbolizada por la palabra en el acto del reconocimiento y que tendrá mucha importancia por ejemplo en los problemas que puedan producirse con la anorexia. Por ello es tan importante y crucial para todo ser humano. La formación del ego que irá evolucionando con las identificaciones (proceso psicológico mediante el cual un sujeto asimila un aspecto, una propiedad, un atributo de otro y se transforma, total o parcialmente, sobre el modelo de éste) en las que nos fijemos en el transcurso de nuestra maduración, hasta constituir un ser en sí mismo. Pero todas ellas también dependerán de la interacción con las figuras paternas, y con otras que irán apareciendo. Será aquí donde se vaya formando el ego (llamado por ciertas corrientes psicológicas: self). En esta interacción o relación con el Otro, habrá una demanda implícita de reconocimiento, según como se haga este re-conocimiento, se irá conformando la cuestión que nos ocupa hoy: la sensación de seguridad en sí mismo. Serán por tanto más seguros los individuos que hayan tenido un mayor apoyo de sus padres. Por eso es tan importante el cariño en la familia.

No obstante las cosas no son tan simples, esta atención puede ser de diferentes formas. Por ejemplo en una familia donde los padres pueden ser muy exigentes, hacen que el listón se ponga tan alto, que pueda sentirse que no se llega, y causar un sentimiento de “no estar a la altura”; “de no valer”, o que circunstancias de la vida nos afecten más a nosotros que a un hermano que ha tenido mejores condiciones para destacar, y que ante la comparación, pensemos que nosotros somos “menos que él”. La casuística es muy grande y por ello es necesario ver caso por caso.

La terapia analítica puede ayudar mucho a estas personas que se sienten inseguras, ya que a diferencia de otras terapias, analizan las causas y condiciones en las que se produce la inseguridad, desde ese pasaje de la niñez a la adolescencia y después a la adultez. Este crecimiento personal siempre lleva un equipaje que portamos desde los primeros años, donde el yo viene cargado de identificaciones, que ha ido encontrando por el camino y que a veces perturban más de la cuenta. Por ejemplo la persona que piensa que es torpe para determinada cuestión, por ejemplo para estudiar, porque creció con este convencimiento, muchas veces falso, ya que después al volver a coger los libros para realizar algún curso profesional, o simplemente, con la lectura de libros actuales, descubre que tiene más capacidad de la que creía, o de la que le habían hecho creer.



Así funcionan muchas cosas, nosotros mismos nos auto-limitamos porque pensamos que no podemos hacer esta o aquella cuestión, antes de intentarlo. Creemos poco en nosotros mismos y somos los más críticos. Todo ello nos proporciona mucha inseguridad, por esta falta de confianza y mucha ansiedad, cuando nos tenemos que enfrentar a ciertas tareas para las cuales pensamos que no son para nosotros/as.

La terapia analítica trabaja mucho estos temas, contribuye a deshacer esas máscaras de protección que conforman nuestro yo, y que nos hacen parecer lo que no somos. El abordaje del inconsciente profundiza en nuestros temores, deshaciéndolos al comprobar su falta de consistencia, cuando se analiza nuestro pasado.

Experiencias pretéritas algo traumáticas, provocan la alerta en nuestro organismo, cuando nos enfrentamos a un problema parecido. Pero el propio análisis de los temores comprobando su desmesura, nos libera y hace que podamos afrontar de otra manera estas cuestiones. Poco a poco la inseguridad y la ansiedad desaparecen, ya que se desvanece el peligro.

Un paso más puede abrir nuestros deseos inconscientes y hacer que cumplamos aquello que nos parecía tan complicado y difícil. Consiguiendo después la fuerza para seguir adelante y valorarnos más por el camino andado, que antes parecía imposible.