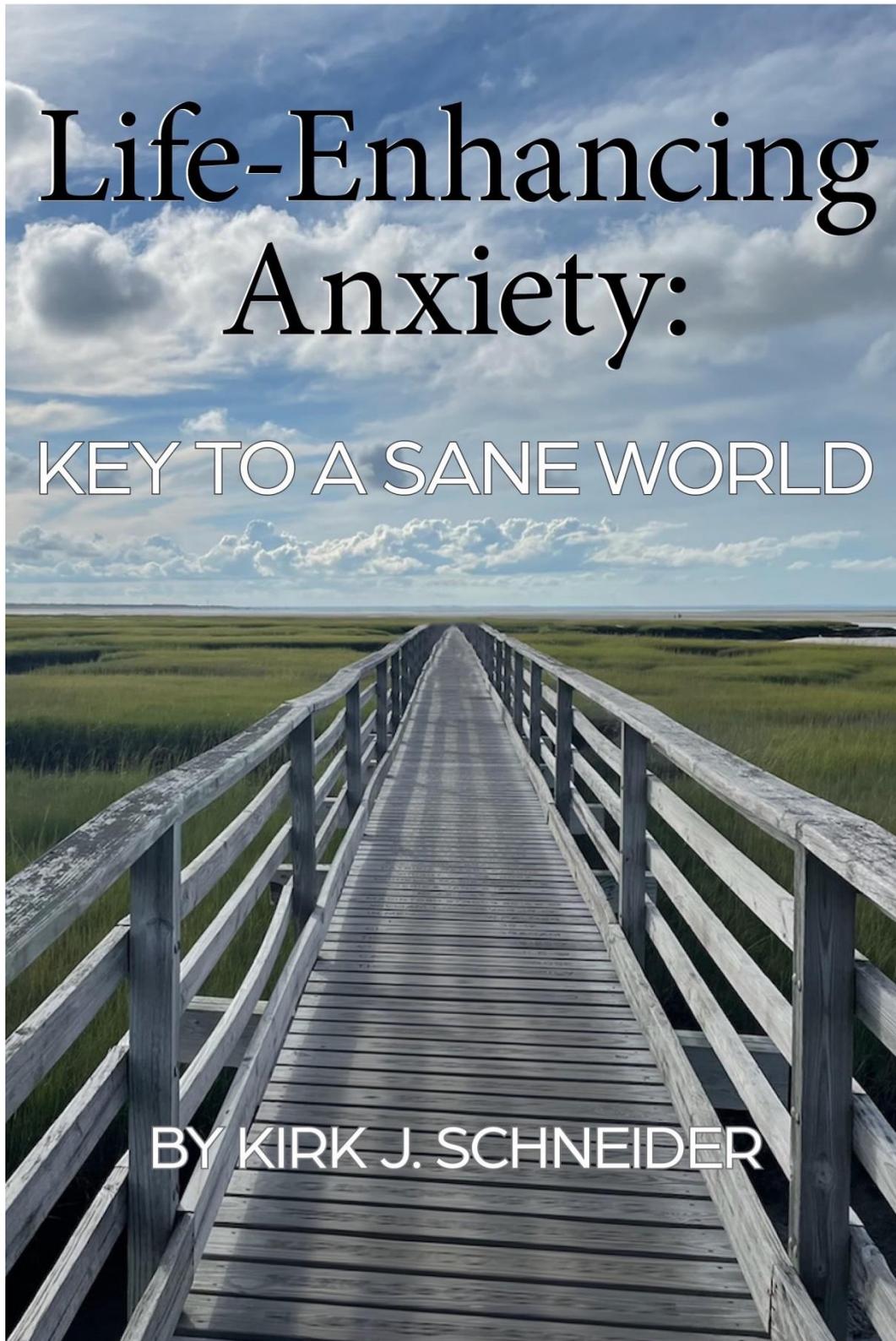


## **La ansiedad conectada a la vida**

Kirk Schneider



## Gaspar Segafredo

Bs. As., Argentina

***Reseña del nuevo libro del psicoterapeuta y pensador existencial, Kirk Schneider, que propone un original abordaje de la ansiedad, vinculado tanto a la práctica terapéutica y al desarrollo individual, como a problemáticas críticas de la humanidad.***

*Life-Enhancing Anxiety: Key to a Sane World*, nuevo libro del referente contemporáneo de la escuela norteamericana de psicología existencial, Kirk Schneider, viene a develar una manera distinta de comprender la ansiedad, y a construir otra forma de relacionarnos con ella. El concepto acuñado en inglés de *life-enhancing anxiety* no es de fácil traducción: literalmente significa ansiedad que mejora la vida. Con la intención de mantener el espíritu del concepto, podemos traducirlo como la ansiedad vitalizante, que nos acompaña en la exploración del misterio de la existencia. Según el autor, el bloqueo actual a nuestro despliegue humano, a nivel individual terapéutico y en su manifestación política y espiritual más amplia, estaría vinculado a una obsesión de la sociedad por el control y la eliminación de la ansiedad. Esta obsesión sería el combustible del círculo vicioso detrás de la ansiedad destructiva, que forma parte de la actual pandemia emocional. El autor explica que la ansiedad no solamente tiene que ver con el malestar. Es decir, va más allá de otros pensadores existenciales que han planteado la ansiedad y la angustia como formas de malestar a confrontar cuando la persona ejerce su libertad. Devela una ansiedad vitalizante que nos conecta con la profundidad y el misterio de la existencia. Una ansiedad que surge frente a lo distinto, que al integrarla nos permite la presencia, el contacto y el encuentro con la alteridad. Convoca a sostener así las paradojas de la vida, y a enriquecernos en ellas. Desde su vivencia personal en su infancia y juventud, de grandes pérdidas y temores, la experiencia terapéutica en el acompañamiento del sufrimiento de otros, y una conciencia humanista en relación a la crisis que vivimos como humanidad, el autor propone el pasaje de un paradigma de vida basado en el miedo a uno basado en el asombro hacia la existencia. Lo que Schneider define como asombro, implica tanto la capacidad de maravillarse ante la existencia, como de aceptar su misterio y nuestra imposibilidad de controlarla. Aprender, transitar y formar parte de ese misterio, desde nuestra pequeñez y, al mismo tiempo, desde nuestra potencia creativa que participa de él. Cuando se busca negar el misterio y eliminar la ansiedad que genera, se determina una experiencia homogénea y unilateral, que superficialmente puede parecer firme e inquebrantable, pero que en el fondo está al borde de desmoronarse, porque se desconoce.

Esta visión contiene el paradigma basado en el miedo, que polariza la vida y multiplica el sufrimiento. Las manifestaciones psicoemocionales de este paradigma pueden ser trastornos de ansiedad y depresión, y las sociopolíticas, el extremismo político y religioso, el racismo y el individualismo, así como la negación del calentamiento global.

De forma más sutil, también la psicología puede olvidar las paradojas de la existencia humana y caer en visiones estrechas. Por ejemplo, cuando generaliza fragmentos de la experiencia de la persona a través de miradas “controlables” y parciales. Schneider menciona dos tendencias actuales. Por un lado, el cientificismo que sigue sosteniendo la caduca “era de la razón”, que reduce la existencia únicamente a escalas numéricas, y que domina varias perspectivas terapéuticas actuales relacionadas con lo cognitivo-conductual. Por el otro, la parcialización optimista que caracteriza el nuevo movimiento de la psicología positiva, que olvida y excluye la importancia de las experiencias de sufrimiento y angustia. La paradoja está en que ambas visiones mencionadas presentan descubrimientos y puntos válidos, a ser integrados, en el marco de una comprensión más amplia de la experiencia humana. En este sentido, Schneider argumenta que cada terapeuta precisa complementar su especialización particular con una mirada existencial que le permita acompañar al otro por las profundidades de su experiencia. Aunque a veces se requiera una intervención puntual, por ejemplo cognitiva, es importante que quien la realiza la entienda por lo que es. Más allá de nuestras cogniciones, conductas y pulsiones, todos nacemos y morimos; cada uno de nosotros vive a su manera la falta de fundamento de la existencia (el hecho de que no haya respuestas únicas ni determinaciones), el miedo que conlleva, y la búsqueda de sentido.

Con esta perspectiva existencial integrativa -que, según el caso, incluye la dimensión médica, cognitivo-conductual, psicodinámica y existencial- el autor propone también la creación de equipos de psicólogos federales (en Estados Unidos, aunque replicable en otros países) que promocionen lo que él define como “relaciones emocionales restaurativas”. Este tipo de relaciones implican que las personas se sientan escuchadas y miradas, y acompañadas en la comprensión de sus problemas; asimismo, son la raíz

de la capacidad de transitar la ansiedad y de explorar el mundo y sus misterios. La actual mecanización de las relaciones, generada por el mal uso de la tecnología y la falta de encuentro, ha llevado a serias carencias vinculares y emocionales, explica Schneider. Estos equipos psicológicos se desenvolverían en servicios de salud mental abiertos a la comunidad, escuelas, geriátricos, centros sociales para personas sin hogar, prisiones, entre otros lugares. El autor afirma que estamos en una lucha contra el tiempo respecto a los niveles de "desesperación, degradación, polarización, abuso manifiesto y encubierto, destrucción ambiental y relaciones interpersonales disfuncionales", que atraviesan lo psicológico y desafían nuestra supervivencia como especie. En esta misma línea de trabajo y compromiso de la psicología con la comunidad, propone la creación de un consejo federal de psicólogos, expertos en abordaje psicosocial, disponible para aconsejar al gobierno, los legisladores y para brindar información a la comunidad en relación a crisis psicosociales, como pandemias, fuertes divisiones políticas, racismo, crímenes del odio y violencia, así como índices elevados de ansiedad, depresión y adicciones.

Schneider plantea la necesidad y la posibilidad de expandir aún más la mirada, hasta aportar a lo que podríamos llamar una filosofía terapéutica de la vida y de la sociedad, para sus distintas dimensiones: familia, educación, trabajo, política ciudadana y gubernamental. Aporta no sólo conceptos sino formas de aplicación. Como en el caso de su experiencia personal en coordinación de encuentros entre personas con posturas políticas contrarias, tanto de ciudadanos como de representantes de la ciudadanía. No solamente para mediar conflictos, sino en busca de ampliar las perspectivas y de aprender a encontrarse con la alteridad (en el otro y en uno mismo). La define como aplicación dialogal de la ansiedad vitalizante o diálogo democrático experiencial. Son propuestas urgentes para la mayoría de los países de América Latina donde la polarización política y social se multiplica a diario, así como para el mundo entero. "El compromiso con la diferencia requiere coraje, y, más fundamentalmente, amor. Exige alguna forma de amor para, más que tolerar, apreciar los abismos que contiene la diferencia", escribe Schneider.

Amor y coraje, también se relacionan con la propuesta del autor respecto de una espiritualidad del asombro: un agnosticismo que confía en las energías creativas del universo. Con tres principios y experiencias que se entrelazan: en primer lugar, el aprecio por la magnificencia del universo, más allá de si hay o no divinidades, la poesía de la vida, de la naturaleza, del cosmos; en segundo lugar, el reconocimiento del

misterio de la existencia, de la vida y la muerte, de la falta de verdades últimas y determinantes; y, en tercer lugar, la responsabilidad, el desafío humano de responder a la vida. Conforman tres pasos: poder apreciar la vida en todas sus formas, abrirse a lo que deviene, y hacerse cargo de la capacidad de responder y de protagonizar ese devenir. Schneider propone que en esta forma de espiritualidad se pueda aprender de la experiencia humana en general y de la sabiduría de distintas perspectivas culturales y religiosas sin el dogmatismo que suele acompañarlas. Una espiritualidad cotidiana, donde lo sagrado sería la experiencia humana presente, pasada y futura. Los museos de arte, ciencia, religión, historia y distintas culturas pueden ser pensados como "templos" de aquella experiencia humana, propone el autor. Estos vitalizan la exploración, el descubrimiento y la diversidad, como recordatorio de nuestra sensibilidad cósmica, de nuestra experiencia particular y, al mismo tiempo, compartida.

Como suele ocurrir con las obras de Schneider, el conejo blanco es psicológico, pero el mundo asombroso que se abre del otro lado de las reflexiones que atraviesan nuestra mirada habitual, incluye a la experiencia humana como un todo. Desde la potencia de un inconsciente existencial, que contiene la dicotomía de ser o no ser, el trauma del nacimiento y la carencia de fundamento de la existencia, pasando por el temor a la incertidumbre, a lo distinto y a lo que está en las sombras, el autor plantea y explora tanto el desarrollo de nuestra humanidad, como al problema filosófico concreto de nuestra subsistencia terrestre colectiva. Un libro enriquecedor y necesario que nos hace una pregunta central en estos momentos críticos que vivimos: "¿Podremos movernos hacia el coraje y el amor en lugar del miedo y la compulsividad?".

### Curriculum

Psicoterapeuta con orientación existencial y psicoanalítica relacional. Licenciado en Psicología (Universidad de Belgrano), Licenciado en Comunicación Periodística (Universidad Católica Argentina) y Magíster en Relaciones Internacionales (Universidad de Bologna). Posgrado en Logoterapia y Análisis Existencial (UCA y Fundación Argentina de Logoterapia). Formación en Psicoterapia Existencial (ALPE, Argentina) y estudios en Psicoanálisis Relacional (IARPP). Coautor del libro *¿Quiénes somos después de la pandemia? Psicología, tecnología y vínculos*.

**Fecha de entrega:** 30/01/2023

**Fecha de aceptación:** 27/02/2023

