



Universidad Nacional de Rosario. Facultad de Psicología.

Trabajo integrador final

“Ansiedad y Posmodernidad desde la Gestalt: dos caras de una misma moneda”

Modalidad de presentación: Ensayo

Autora: Marchetta Micaela

Legajo: M-5759/2

DNI: 40.774.107

Mail: micamarchetta@gmail.com

Graduado responsable: Aragone, Gabriela Maria

2024

Agradecimientos

A mamá, papá, mis hermanas y mi hermano, por siempre creer en mí, ser mi

sostén y acompañarme con su experiencia, amor y paciencia.

A mi tía Stella, apoyo incondicional desde lo académico y el amor; a mi tío Eduardo y mi prima Agustina, por hacer de Rosario mi segunda casa.

A las amigas que me regaló la Facultad, por ser una parte importante en mi vida y por el valor que han agregado a mi experiencia universitaria con su amistad. Esta meta no hubiera sido posible sin ustedes.

A mis amigas y amigos de la vida, especialmente de Paraná, por acompañar en los diversos caminos que fuimos forjando a través de los años, vaivén recorrido con alegría y cariño a través del tiempo.

A Gabriela María Aragone, por su dedicado acompañamiento y confianza en este proceso de escritura, ha sido una experiencia enriquecedora gracias a su apoyo.

A Agustina Cánaves y Javier del Ponte por su trabajo y orientación.

Por último, con sincero reconocimiento y profundo agradecimiento a la Universidad pública y sus profesores, por inspirar mi curiosidad y fomentar la interpelación.

Llegar hasta acá ha sido un camino construido junto a ustedes, lo cual representa un logro colectivo.

apartado: Dos caras de una misma moneda. 13 Consideraciones finales 17
Referencias bibliográficas 19

Resumen

3

El presente ensayo tiene como objetivo explorar la relación entre la ansiedad y la posmodernidad desde la perspectiva epistemológica de la Gestalt. En el recorrido, se considera que cuando la ansiedad se produce, hay una interrupción en el ciclo de contacto, quedando estancada la excitación o energía vital cuya función

es que la persona actúe; esta interrupción, se expresa en emociones de miedo y angustia, no puede establecer un contacto entre el organismo y el ambiente significativo que habita, y pasa a estar abocado a la zona de la fantasía (pensamientos). Si bien la ansiedad es universal y se extiende a través del tiempo, aquí se la considera como un aspecto de la historia personal del sujeto, emergente de la época actual posmoderna, caracterizada por la imprevisibilidad, la fragmentación de los lazos sociales, la incertidumbre y la inestabilidad, en donde se rompen los grandes relatos que brindaban un horizonte a las personas y, por lo tanto, le ofrecían utopías que se creían posibles. Esto permite llegar a la conclusión de que, en la medida en que la persona se encuentra con una ideación constante respecto al futuro, con ansiedad, obstaculiza su contacto entre el organismo que es y el entorno significativo. Ello tiene lugar debido a que la posmodernidad carece de grandes relatos que ofrezcan un futuro mejor al que llegar. Por esto se arriba a que el periodo posmoderno coadyuva a que sea la ansiedad, y no otro síntoma, el que tenga preponderancia en la actualidad.

Palabras claves

Ansiedad. Gestalt. Posmodernidad. Relatos

Introducción

En el presente escrito se indagará sobre dos categorías: por un lado, la ansiedad desde la Gestalt utilizando el desarrollo que Fritz Perls recorrió y amplió en un lapso aproximado de 30 años, como así también otros autores gestálticos que continuaron su línea argumentativa. La segunda categoría conceptual es la

posmodernidad tomando a Jean François Lyotard, reconocido por su introducción al estudio de la posmodernidad a finales de 1970. Esto permitirá seguir una línea que dé cuenta de la relación existente entre ambas categorías.

El objetivo es trazar y trabajar la relación entre la ansiedad y la posmodernidad desde la teoría Gestalt. La ansiedad es un síntoma del malestar social que se percibe como indefinido o difuso, pero que expresa la fragilidad y labilidad que caracteriza al contexto. Este contexto tiene un efecto condicionante, es decir, que podemos pensar que la posmodernidad y sus características particulares y diferentes a las de la modernidad propician de manera cada vez más frecuente un tipo de síntoma y malestar que, si bien existe desde que existe el ser humano, se ve acrecentado a raíz de que “el hombre posmoderno vive la vida como un conjunto de fragmentos independientes entre sí, pasando de unas posiciones a otras sin ningún sentimiento de contradicción interna, puesto éste entiende que no tiene nada que ver una cosa con otra” (Vásquez, 2011, p.6).

Si bien la experiencia de la ansiedad es universal y se extiende a través del tiempo y de las culturas, en el presente trabajo se la considerará como un aspecto de la historia personal del sujeto, emergente de la época actual posmoderna, período histórico que se caracteriza por la imprevisibilidad, la fragmentación de los lazos sociales, la incertidumbre y la inestabilidad.

Es necesario delimitar algunos conceptos que permitirán explicitar qué posición puede pensarse desde la Psicoterapia Gestalt, perspectiva que integra el organismo que somos y el ambiente o entorno significativo que habitamos. El entorno no refiere al sustrato material y/o ecológico, sino al entorno significativo que se habita, es decir, los significados que se les dan a los vínculos, relaciones, espacios físicos que se simbolizan y que se validan como propios. El organismo refiere tanto a las habilidades como al lenguaje, la psicomotricidad y otras funciones neurobiológicas. Esto es importante ya que se puede imaginar una especie de línea punteada que es la frontera de contacto que, de manera permeable y no estanca, está entre el organismo y el entorno significativo. El organismo más el ambiente o entorno son representantes de la totalidad que se produce en cada momento de nuestra experiencia, de la cual recortamos figuras de interés. Es en esta frontera donde se produce la experiencia; la sede de la vida anímica se da en la frontera del organismo que somos y el entorno significativo que habitamos. Esta frontera puede ser considerada como una zona de interacción que hace que no se pueda pensar en los procesos internos u orgánicos sin el contexto inmediato en el que se producen.

Carballeda (2004) habla de la noción de “crisis” que permite caracterizar el contexto enunciado. En la década de los 60’, podía entenderse como sinónimo de cambio, transformación; en la actualidad, se aproxima más a la idea de fin, pero con una marcada incertidumbre con respecto del futuro. El autor ubica esta última noción de crisis a mediados de los 70’ cuando una serie de acontecimientos precipitan fuertes cambios en la sociedad. La expresión de crisis se observa en la credibilidad del Estado en tanto instancia de representación y legitimidad. El mercado con fuerte

tinte individualista compite con la democracia de tinte colectivo y de alguna forma la pone en jaque. El mercado no garantiza igualdad, entonces surgen restricciones a la ciudadanía y al acceso a los recursos básicos de bienestar que antes eran provistos por el Estado. La sensación de incertidumbre se aproxima a la de pérdida de pertenencia y de identidad.

Este trabajo procura hacer un aporte a la hora de pensar la ansiedad desde

la Psicología. Investigar la relación entre ansiedad y posmodernidad contribuye a situar el síntoma más allá del sujeto.

Como señala Navarro (2021), “desde la Gestalt, se puede pensar que la ansiedad siempre está conectada con nuestra relación con el entorno, tiene que ver con el bloqueo de una emoción o de una excitación creadora” (párr. 4).

Primer apartado: Una relación posible.

En Argentina, una de cada tres personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años. Las problemáticas más frecuentes son los trastornos de ansiedad, del estado de ánimo y los problemas por consumo de sustancias (Stagnaro et al., 2018). Según la Organización Mundial de la Salud, se estima que

una de cada 20 personas sufrirá en algún momento de su vida un ataque de pánico, mostrándonos así la frecuencia con la cual las personas se enfrentan a éste o a cualquier otra afectación de ansiedad (García, 2023).

En el año 1980, el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana número 3 (DSM 3) define por primera vez el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), lo que hace que se la considere como una entidad diagnóstica específica. Es para destacar que en el mismo decenio, la filosofía posmoderna comienza a tener auge potente después de la caída del muro de Berlín, en el año 1989, viniendo a ofrecer la caída de los discursos de legitimación que vertebraban los diferentes relatos o metarrelatos. Esto produjo, por un lado la adopción de prácticas inclusivistas e integradoras de discursos, paralelos e incluso antagónicos, por otro lado, un proceso de pérdida de sentido que ha llevado a la destrucción de todas las historias, referencias y finalidades.

La intención que tiene el presente desarrollo es abordar la ansiedad situándose desde una idea de salud y enfermedad como dos extremos de un mismo continuo que va de lo saludable a lo no saludable y viceversa. Por lo tanto salud y enfermedad son dos polaridades indispensables para la vida de las personas, son dos caras de una misma moneda, no hay una sin la otra. Es así que la ansiedad puede considerarse como saludable en determinados momentos y no saludable en otros, afectando considerablemente la vida de la persona. Lo que permite establecer distancia de una de las definiciones más universalmente aceptadas, la de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S), en donde la salud, no es la ausencia de enfermedad o de dolencia, sino un estado completo de bienestar físico, mental y social (Ginger, 1993).

El hombre posmoderno se encuentra en un momento en el que no dirige la totalidad de su vida conforme a un solo relato o metarrelato que explique y dé sentido totalizante, como un lugar al que se llegaría y en el cual todo se solucionaría o tendría cierta estabilidad, como lo eran los relatos ofrecidos por el cristianismo, la religión católica, el iluminismo, el marxismo y el capitalismo. Relatos que ofrecían cierta calma, grandes interpretaciones de la historia para legitimar determinada racionalización de la historia. Los aportes del sociólogo Lyotard dan cuenta que, con la posmodernidad, la existencia humana se ha vuelto tan compleja que tiene que ser justificada por relatos propios, llamados, por el citado autor, microrrelatos que pretenden dar sentido a una parte delimitada de la realidad y de la existencia. Cada uno de nosotros tiene diferentes microrrelatos, que probablemente devienen de metarrelatos (Vázquez, 2011).

Hablar de ansiedad es hacer referencia a un estado en el cual se da un miedo anticipado respecto a daños, desgracias o algo que sucederá o que se piensa que puede suceder en el futuro. Puede acompañarse de síntomas somáticos como agitación, inquietud, entre otros. Se puede afirmar entonces que la ansiedad forma parte de la condición humana, desde sus inicios, todos nos sentimos ansiosos en un

momento u otro. Las personas pasan a habitar una vida sometida a una vertiginosidad nueva, miedos y presiones de diversa índole, tienen un lugar que antes no tenían, una vida con obstáculos nuevos que ponen en jaque paradigmas pasados. Necesidades básicas como la vivienda propia y la estabilidad laboral, que en la Modernidad tenían cierta respuesta, daban cierta tranquilidad que se creía ganada para siempre.

Para la psicoterapia Gestalt, la ansiedad no tiene una connotación negativa de manera directa, como síntoma patológico que debe ser eliminado, sino que es considerada como energía vital del organismo que ha permanecido estancada y que puede ser recuperada para el sano desarrollo (Ceballos, 2014).

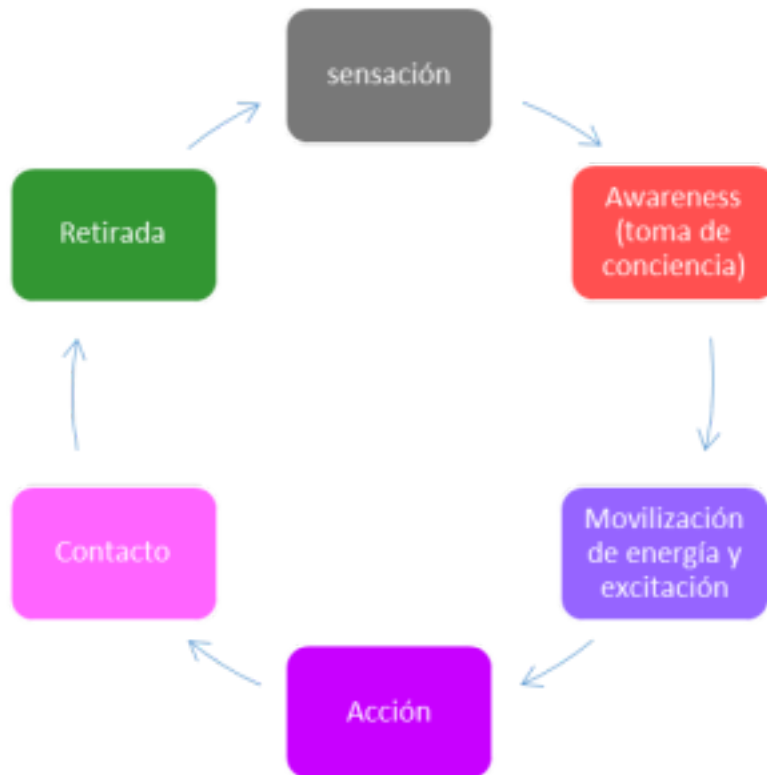
Las personas son consideradas como un conglomerado de fuerzas polares que son los recursos con los que contamos y que hemos desarrollado en lo que va de nuestra vida. Contamos con la capacidad de disponer de esos recursos que se organizan de forma polar, es decir en pares opuestos o contrarios, que en su conjunto son expresión de toda la gama posible de la experiencia humana (Zinker, 1977). Es por esto que podemos pensar la *ansiedad positiva* como energía vital del organismo, como aquel estado de ánimo que propicia un conjunto de inquietudes, intereses, curiosidades, el afán de conocer. Se puede pensar en expectativas anastróficas u optimistas. Por ejemplo: estar ansioso porque en unos días rendiré mi tesis y me recibiré, siendo una expectativa de algo positivo. Sin embargo, puede que haya manifestación fisiológica parecida al sentimiento de angustia, es decir: palpitaciones, sudoración, sensación de nudo en el estómago (Bilbao, 2017). La polaridad respecto a esto es que existe la ansiedad negativa, con expectativas catastróficas, aquella que impide nuestro funcionamiento cotidiano, en donde su intensidad y duración es excesiva, paralizante, produciendo bloqueo en las actividades de la persona. Es aquí en donde la Gestalt tiene como objetivo identificar en qué punto del ciclo de contacto ocurre la interrupción de la excitación y contactar, con los mecanismos que causan dicha interrupción, para permitir hacer tolerable la ansiedad (Ceballos, 2014).

Al hablar de ciclo de contacto o ciclo de la experiencia, debemos recordar que la Gestalt tiene una mirada que integra el organismo que somos y el ambiente o entorno significativo que habitamos, entendiendo así al entorno y al organismo como una unidad funcional. El entorno no refiere al sustrato material y/o ecológico, sino a aquel significativo que se habita, es decir, a los significados que se les dan a los vínculos, relaciones, espacios físicos que se simbolizan y que se validan como propios. Por ende, para que un contacto pueda ser sustancial, nutricional o *saludable* tiene que poder elaborar lo sucedido en ese proceso de contacto.

Para mayor claridad, se presentará de manera simplificada en el gráfico 1, el ciclo de contacto/experiencia elaborado por Zinker, Joseph (1977).

Figura 1

Ciclo de la experiencia o contacto.



El contacto es un proceso dinámico y activo, implica que una persona pueda establecer contacto de manera saludable, pudiendo resolver las dificultades que se le presentan en cada situación de la vida, de acuerdo con sus propios intereses y objetivos. La secuencia que permite contactar arranca por la sensación, que viene a ser un registro inicial del mundo exterior e interior, la formación de una figura naciente de interés que se destaca debido a la cual se experimentan en el aquí y en el ahora sensaciones físicas, lo que la Gestalt denomina zona interna (sensaciones corporales). En la persona, esto genera una tensión. Es sobre ella que se da la toma de conciencia o *awareness*, que implica una captación cognitiva, emocional, corporal para la persona. Cuando se hace consciente esa sensación, se establece una relación con la zona de la fantasía (pensamientos, memoria, creencias, ideas), la persona, de alguna forma, comprende a qué se debe la sensación que tiene y en ese momento puede ser calificada o le puede poner un nombre.

Zinker destaca esto como una bendición, ya que permite comprender qué sucede en mi interior y qué debo hacer para sentirme mejor (Bilbao, 2017). Se pone en juego la movilización de la energía y la excitación vital que permite a la persona revisar las posibles alternativas y visualizar el acto o acción a realizar. Se reúne la energía indispensable para llevar a cabo lo que la necesidad demanda, pudiendo así potenciar la energía hacia la acción. Este momento es muy importante ya que se necesita esa energía y excitación vital para poder producir un desplazamiento en el ambiente con el propósito de lograr la acción, es decir, para lograr ir hacia un acontecimiento, objeto o personas. Tiene un carácter relacional con influencia en lo que se denomina la zona externa, entendida como “todo lo que existe de la piel hacia afuera e incluye el contacto del organismo con el ambiente” (Bilbao, 2017, p.55).

Finalmente, se llega así al contacto que implica la manipulación del ambiente, con el propósito de procurarnos satisfacción u obtener un cierre de esa figura pregnante para iniciar así la retirada de ese contacto, de ese objeto o de ese mundo,

con el fin de que ese contacto se consolide en forma de experiencia.

Todo contacto implica lo que en Gestalt se denomina un ajuste creativo, es decir, una relación entre persona y ambiente en el cual la persona se contacta responsablemente, reconoce y enfrenta la novedad que le ofrece el ambiente vitalmente y obtiene, como resultado inherente al contacto, la construcción de experiencia o crecimiento, lo que le posibilita el despliegue y desarrollo de la potencialidad. La experiencia y su consolidación servirá como recurso para enfrentar nuevas figuras abiertas que se producen incesantemente en la vida de una persona.

La posmodernidad está atravesada por la exaltación de lo diferente; es una nueva ética permisiva y hedonista, el esfuerzo ya no está de moda, todo lo que supone sujeción o disciplina austera se ha desvalorizado en beneficio del culto al deseo y a su realización inmediata. Por ejemplo, muchas personas piensan que el único esfuerzo que vale es el que cada individuo realiza solo, sin ayuda de nadie, creyendo que el contexto y el valor del Estado, como regulador de las desigualdades sociales, no importan.

Pero ¿qué sucede cuando estos pasos o momentos del ciclo de la experiencia o contacto no se dan de la manera en que la teoría de la Gestalt lo plantea? Pueden suceder muchas cosas. Según Ceballos (2017), “la ansiedad afecta al sujeto cuando la perturbación se produce entre la movilización de la energía y la acción, producto del bloqueo de la excitación” (p.50). Se origina una auto-interrupción o bloqueo. Para que se cierre la experiencia, debería desbloquearse la energía interrumpida y enfrentar así a las nuevas figuras emergentes, ya que esta interrupción sirve para evitar el contacto, pensando esta auto-interrupción como una inhibición voluntaria.

Al haber una inhibición de excitación, ésta pasa a formar un patrón de comportamiento estereotipado, en donde la persona no puede pasar a la acción. Esto tiene relación directa con uno de los pilares para la Gestalt, la responsabilidad, la cual refiere a la habilidad para poder responder ante las distintas circunstancias que nos va planteando la vida. Desde un enfoque existencialista, se relaciona con la libertad, un acto es libre cuando la persona puede hacer lo que decide hacer. Pero decidir qué hacer, como acto libre que haga que la excitación no se inhiba, cada vez es más difícil si pensamos en que con la posmodernidad, así como se da lugar a los heterogéneos discursos o discursos de las minorías por sobre las mayorías, también representa un momento de *slogans* cosméticos: mantenerse siempre joven, gimnasias de distinto tipo, tratamientos revitalizantes y cirugías estéticas. Se acrecienta un individualismo extremo, atravesado inevitablemente por un pensamiento liberal extremo, como el que nos atraviesa en la actualidad en Argentina, en la que la teoría del derrame económico, las leyes del mercado como eje principal, y el achicamiento y no actuación del Estado traería la prosperidad. Por ende, el hombre posmoderno vive la vida como un conjunto de fragmentos independientes entre sí, pasando de unas posiciones a otras. Así como los microrrelatos son cambiables sin mayor esfuerzo, respondiendo al criterio fundamental de utilidad, la excitación se encuentra sujeta a un proceso final al que todavía no ha llegado porque se inhibe a medio camino.

Para Perls, la excitación se convierte en *ansiedad* debido a la inseguridad al actuar; la persona ensaya mentalmente (zona de la fantasía), deja de contactar el momento presente, se torna hacia el futuro y pierde el apoyo en su orientación. Esto

es algo importante para analizar, cómo el tiempo presente y el futuro cobran valor en la configuración del sujeto.

Perls refiere que la ansiedad va a tener cualidades concretas dependiendo del tipo de excitación que se haya bloqueado, aunque lo más frecuente es que ésta se encuentre matizada por el miedo (Ceballos, 2017). Es importante el lugar que tienen las emociones para la Gestalt, aquí en particular el miedo relacionado con la *ansiedad*. El miedo es un mecanismo de supervivencia ante algún peligro inminente, nos prepara para la lucha o la huida. Actualmente, aunque no nos encontremos ante un depredador o un león, como sucedía en la época primitiva, nuestro organismo puede reaccionar de la misma forma a que si sucediera. Por ende, si la situación lo amerita, toda esa energía tiene que liberarse de alguna forma, así es como, por ejemplo, hay personas que sienten la necesidad de mover pies y brazos, morderse las uñas, o agredir verbalmente (Bilbao, 2017).

Cabe afirmar que no es lo mismo miedo y ansiedad, pero no pueden entenderse por separado. La *ansiedad* es un estado que invita a la acción, a un pensamiento incesante, pero que se encuentra sustentada por una emoción, el miedo.

El organismo ante la búsqueda de la satisfacción de sus necesidades explora cuáles objetos en el entorno son adecuados para satisfacerlas; cuando identifica un objeto como adecuado éste se convierte en figura, es decir, recibe una catexis positiva. En esta situación la primera forma emocional que asume la excitación es la impaciencia, surgida del desequilibrio orgánico, la cual orienta hacia la búsqueda de satisfactores. La impaciencia es la base de la catexis positiva; en contraste, el miedo es la base de todas las catexis negativas (Ceballos, 2017, p.48).

Por ende, todos tenemos miedo, forma parte de la condición humana. Su negatividad produce un estancamiento de la excitación, de esta energía vital que no se libera y lleva a que la *ansiedad* implique angustia. ¿Por qué? Porque está impedido el contacto. Hay preponderancia de la zona de la fantasía que lleva a la ideación constante, al ensayo de escenarios posibles, que de la mano con el miedo llevan a la no acción, por lo tanto a la imposibilidad del contacto. Para Perls (1974), la *angustia* surge sólo cuando “dejamos la sólida base del ahora y nos preocupamos del después, del futuro” (p.42).

La posmodernidad ha producido una caída del legado de la Modernidad: los grandes relatos o metarrelatos, que se orientaban hacia un futuro que pretendía ser mejor, trazaban un camino a seguir, una meta a alcanzar. Los relatos posmodernos vienen a mostrar que en todo relato o metarrelato está impresa su impotencia, que como toda teoría, es una idealización irrealizable. Es el posmodernismo extremo, hiper realista, quizás hasta en exceso, que contribuye a mayor ansiedad.

O sea, para los posmodernos, nunca la teoría va a poder realizarse en la práctica porque el problema es la metanarrativa, es pensar que hay teorías que pueden generar un mundo mejor.

La complejidad del momento postmoderno no es sólo una cuestión de perspectiva histórica –o más bien de falta de ella–, sino que viene dada por el

propio movimiento de repliegue sobre sí mismo característico de la posmodernidad (frente a los desarrollos lineales de la periodización moderna o clásica) lo que la dota de un espacio desestructurado donde han caído los ejes

de coordenadas, a partir de los cuales se establecía el sentido y el discurso de la escena histórico-cultural de una época (Vázquez, 2011,p.11).

Puede que la base sólida del ahora, que deja de ser sólida, y la preocupación del futuro de aquella persona que tiene ansiedad, sea una búsqueda que necesite para reencontrarse con la utopía. Ya que si no hay relatos o metarrelatos, tampoco hay utopías. La única utopía posible, si pudiera todavía haber una, es la huida del mundo y de la sociedad, la conformación del espacio utópico pasa al de la intimidad. Es una utopía fragmentada para un mundo fragmentado, una religión muy propia de la posmodernidad, sin sacrificios y sin privaciones. No tienen la intención de dar cuenta de hechos verdaderos, sino que su consistencia deriva de su capacidad para hacerse creíble. Lo que lleva a abrir el interrogante de si la persona no necesitará una sociedad que vuelva a creer o que idee nuevos relatos o metarrelatos de carácter colectivo, que deje de ser hiperrealista y crea en algo, para que el ambiente significativo en el que habita pase a tener y brinde cierta estabilidad que se visualice a futuro, que aunque ficticia e irrealizable, ofrezca una coordenada que oficie de puente a esta existencia humana fragmentada.

Segundo apartado: Dos caras de una misma moneda.

Desde el señalamiento de que salud y enfermedad son dos polaridades

extremas de un continuo en constante relación, cabe destacar que en Gestalt, se trataría de construir líneas diagnósticas y no diagnósticos al modo de etiqueta inmutable. Estas líneas diagnósticas son dinámicas, se van moviendo, fluctúan. Por esto, en términos generales, podemos hablar de un modo ansioso, las personas contactan tanto consigo como con el mundo desde estos parámetros. ¿Por qué? Porque una de las características de un modo de contactar ansioso es que al estancarse la excitación, la persona no puede establecer un buen contacto ni puede establecer su retiro. No puede decidir cuándo participar y cuándo retirarse, porque todos los asuntos inconclusos de su vida, todas las interrupciones de los procesos en su ciclo de contacto/experiencia en transcurso, han perturbado su sentido de la orientación.

Desde la Gestalt, la energía vital o excitación se manifiesta en la formación de emociones específicas como pueden ser miedo, amor, angustia, ternura, entre otras, que proporcionan la energía necesaria para la actividad motora y sensorial indispensable para el proceso vital. Al ser la excitación un medio para relacionarse con el entorno, como un modo de ser, estar e interactuar en el mundo, cuando la excitación fluye hacia la resolución de una figura-necesidad, se resuelve la figura y la emoción y regresamos al punto de homeostasis o autorregulación.

En nuestro proceso de vida, habrá rupturas del equilibrio, ante esto, surge una respuesta emocional, física o fisiológica de angustia. La angustia junto con el miedo son emociones importantes, como sustento y trasfondo, en la presencia de la ansiedad.

Ante el desequilibrio inevitable y el surgimiento de una figura de interés o necesidad, habrá formas de responder a dicha angustia. Una forma de respuesta, que se puede llamar saludable, buscará de alguna manera una resolución en el tiempo para establecer el contacto y posterior retirada. Así se recobrará cierto equilibrio, como vimos en el ciclo de contacto del primer apartado. Es saludable porque busca mitigar la angustia y la ansiedad que se está sintiendo.

Un patrón no saludable implicaría no resolver esa figura de interés o necesidad, sino la búsqueda de mitigar solo la angustia. La ansiedad es un estado complejo de situaciones de preocupación y miedo excesivo, constante y circular (rumiación). Es obstructiva, evita el contacto con el presente, el aprendizaje y la toma de acción. No sólo hay dificultad para controlar esa preocupación, si no que síntomas como la inquietud, fatiga precoz, irritabilidad, dificultad para la concentración, tensión muscular, trastornos del sueño, se presentan afectando la vida de la persona.

Puede así solaparse la angustia o el miedo que apremia en la ansiedad por un tiempo, pero también puede que un estado constante de ansiedad en un lapso prolongado de tiempo, de manera crónica, pase a tener como respuesta una crisis de pánico como síntoma al estado agudo de ansiedad.

Las rupturas del equilibrio, a lo largo de nuestro ciclo vital, son inevitables y necesarias. Para la Gestalt, posibilitan el contacto y el aprendizaje. En la posmodernidad, el desequilibrio es una constante que muchas veces no depende de

manera directa de las decisiones de la persona en sí, principalmente situándonos en contextos como Argentina, con hiperinflación, en donde la desocupación y el trabajo está marcado por una situación irregular sumado a crisis habitacional, en donde el 40,1% (INDEC, 2023) de las personas se encuentra debajo de la línea de pobreza. Por ende, el desequilibrio del contexto es aún mayor de lo que fue en otras épocas y

para otras generaciones.

La ansiedad nos envía un mensaje de desequilibrio interior que se manifiesta en síntomas. Los síntomas nos dicen algo, por esto no hay que evitarlos o quitarlos sin más, sino entender para qué están allí. El denominador común en todos los cuadros de ansiedad, la emoción que subyace, es el miedo; lo nuclear es el miedo. El miedo nos muestra que los recursos con los que contamos para enfrentar la situación, son menores a los que la situación requiere, que necesitamos más herramientas o recursos para afrontar la situación. Pero hay que diferenciar que en el miedo se tiene una idea de a qué se le teme, en cambio en la ansiedad, ese objeto o figura se presenta difusa, no está muy claro al objeto concreto al cual se teme. Por eso, es importante trabajar las emociones que subyacen en la apremiante ansiedad que se presenta.

La persona con ansiedad se encuentra en estado de hiper alerta, la cual se presenta, en cierta medida, como necesaria frente a un contexto particular que se considera como peligroso, fluctuante y lábil, en donde todo se puede desmoronar en cualquier momento. Parece presentarse ante nosotros, entonces, la ansiedad como una propuesta que hace este sistema posmoderno a un modo de vivir.

La persona con ansiedad suele pensar que si resuelve el problema que tiene hoy todo se va a resolver. El mundo ideal de la persona con ansiedad tiene que ver con creer que existe un mundo sin ansiedad, en donde todo está en paz, no hay conflicto, en donde todo parece estar bien y que la persona cuando llegue allí todo se ordenará, mundo en donde no pago el precio de estar vivo, de ser adulto, mundo en donde todo parece estar bien y que cuando llegue ahí todo estará bien. Este mundo funciona como anzuelo en donde la persona con ansiedad corre detrás o persigue desesperadamente (Mammoliti, 2022).

Esta idea se puede contraponer al punto central que proponen los autores posmodernos que planteaban el fin de los grandes relatos o metarrelatos, que es en sí el fin de las utopías, pero vemos que, en cierta medida, una persona con ansiedad tiene un horizonte al que nunca llega, pero que cree poder alcanzar una vez traspasado esa especie de barrera que se opone ante sí. El problema es que este no lugar lleva a una búsqueda que genera más ansiedad y enojo con los otros y consigo mismo. Con los otros, porque por algo que hacen o no hacen no le permite llegar a ese mundo ideal. O consigo mismo porque no son lo suficientemente buenos para llegar a ese mundo ideal. La persona es responsable de poder hacer sin limitaciones. La sociedad del rendimiento fomenta la positividad a toda costa: el individuo es un emprendedor de sí mismo.

Este mundo ideal sin conflictos, sin presiones, sin esfuerzos, en paz, es en el fondo un mundo infantil, que nos remonta a lo que experimenta el bebé cuando toma la teta por primera vez, en esa simbiosis, lugar de unión absoluta con la madre y, por ende, con el mundo en donde todo va a estar en paz; se lo destaca como mundo infantil porque es un lugar inalcanzable.

Otro de los sucesos fundamentales de la posmodernidad es la aparición de una sociedad flexible, donde las telecomunicaciones y transportes (televisión,

internet, telefonía móvil, aviones, etc.) permiten un flujo constante de personas e información a lo largo y ancho del planeta. Esto tiene efectos en la persona, sumiéndola muchas veces en una vorágine de crisis y ansiedad continua, dentro de la cual hay espacio suficiente para los auto-reproches surgidos como fruto de la contraposición entre múltiples ideales incompatibles e implantados mediante las

nuevas tecnologías, lo cual va de la mano con la proliferación de múltiples microrrelatos. Podríamos pensar así la fragmentación del Yo, es decir, “la vivencia de naufragar entre aspectos fragmentarios y la imposibilidad de delimitar cierta centralidad desde la cual diseñar una estrategia de vinculación con los otros y consigo mismos” (Fabris, 2002, p. 4). La persona puede encontrar difícil alcanzar una sensación unitaria de sí, una vivencia de identidad definida.

El incremento de criterios, posicionamientos y actitudes antagónicas que el individuo conoce o integra en sí mismo, junto con el amplio abanico de posibilidades que afronta cada día, ofrecen un motivo para la culpabilidad y el autorreproche “la incongruencia entre aspiraciones y posibilidades generalizada a la población occidental posmoderna justificaría un estado subjetivo de inestabilidad y malestar” (Martinez, 2015, p.477). Vivimos en una época que nos insta a estar ansiosos. Con los ritmos de vida que se nos propone, sobre todo con la productividad excesiva como la clave del éxito, pero también y de forma opuesta, el afán de personalización y un discurso de influencers y redes sociales en que debe primar el placer, viajar, el desarrollo subjetivo, como aquel que tiende a luchar por la libertad individual. La posmodernidad nos propone parámetros a partir de los cuales el camino de la ansiedad se vuelve más inevitable. ¿Cuáles son los parámetros que queremos seguir sosteniendo?

Pensar desde estas coordenadas, que si bien contribuyen a delimitar la ansiedad y la posmodernidad, sirve para abrir un camino de preguntas y reflexiones, en el que tanto la una como la otra se pueden pensar como dos caras de una misma moneda. Entre medio de las cuales se encuentra el estancamiento de la excitación, por ende no se produce el contacto, pudiendo generarse mecanismos defensivos que lleven a que la persona evite lugares, personas o circunstancias ya que hay un profundo miedo subyacente. En Gestalt, es la deflexión el mecanismo defensivo por excelencia que hace que uno evite el contacto. El objetivo, entonces, será que la persona pueda regular *cómo quedarse junto a una situación el tiempo suficiente para completar la gestalt y seguir adelante con otros asuntos.*

En la medida en que la persona se encuentra con una ideación constante respecto al futuro, con ansiedad, obstaculiza su contacto con el organismo que es y su ambiente significativo. Lo cual tiene sentido debido a una época que carece de sentido totalizante como los que ofrecían los grandes relatos previo al siglo XXI. Es por esto que hay que intentar, como terapeutas, que la persona pueda permitirse pensar cuáles son sus microrrelatos. Intentar construirlos o reconstruirlos, para que, en base a ellos, encuentre una dirección que haga que esta energía estancada pueda ir encontrando un horizonte, un camino que lleve al contacto, por ende, a la acción, al cierre de una figura. También una construcción que le permita ver más allá de lo que lo atraviesa y constituye como persona, que a su vez le permita una lectura activa de cuáles fueron los grandes relatos o metarrelatos de los cuales se han desprendido estos microrrelatos imperantes, es decir, qué historia o huellas subyacen a ellos. ¿Son legados familiares? ¿Son producto de su formación académica? ¿Tienen concordancia con el sistema político económico actual?

¿Siempre fueron de esta manera a lo largo de mi ciclo vital o han cambiado? ¿Para qué me puede servir pensar de este modo?

Abrir el camino a las preguntas es importante, más aún en un momento posmoderno en que no hay tiempo para la detención, para hacerle lugar a la incógnita, sino que intentamos suprimirla. La persona se seguirá sumergiendo en un

modo de estar ansioso de manera constante, que traerá consigo efectos indeseables, tanto psíquicos, como físicos, vinculares, laborales, entre otros, porque la persona se encontrará en un intento de estar seguro de aquello de lo que no se puede estar seguro, estará en búsqueda de un imposible.

Consideraciones finales

En el presente trabajo, se ha abordado una problemática acuciante en la posmodernidad, la ansiedad, desde el campo de la psicología de la Gestalt. Lo cual permite afirmar que hay momentos históricos que coadyuvan a que sea un síntoma

preponderante, un modo de contactar, y no otro el que se repita y afecte en las personas con mayor frecuencia. En Argentina, una de cada tres personas presenta un problema de salud mental a partir de los 20 años, siendo una de las problemáticas más frecuentes el trastorno de ansiedad.

Si bien no es la intención posicionarse en el mismo campo que maneja el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana número 3 (DSM 3), fue necesario tomarlo para argumentar la relación que se establece entre la ansiedad y la posmodernidad, ya que en el mismo decenio en que el DSM definió por primera vez el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), comenzó a tener auge potente la filosofía posmoderna, luego de la caída del muro de Berlín, que plantea la caída de los discursos de legitimación que vertebraban los diferentes relatos o metarrelatos.

Relatos que ofrecían cierta calma, grandes interpretaciones de la historia para legitimar determinada racionalización de la misma, como los ofrecidos por el cristianismo, la religión católica, el iluminismo, el marxismo y el capitalismo. Con la posmodernidad, la existencia humana se ha vuelto tan compleja que tiene que ser justificada por relatos propios, llamados por Lyotard microrrelatos que sólo pretenden dar sentido a una parte delimitada de la realidad (Vázquez, 2011). La persona vive su vida en un conjunto de fragmentos independientes entre sí, pasando de unas posiciones a otras. Los microrrelatos son cambiables sin mayor esfuerzo, respondiendo al criterio fundamental de utilidad.

La persona inhibe su excitación y ésta se convierte en ansiedades debido a la inseguridad al actuar, la excitación se encuentra sujeta a un proceso final al que todavía no ha llegado porque se inhibe a medio camino, la persona ensaya mentalmente (zona de la fantasía), deja de contactar el momento presente, se torna hacia el futuro y pierde el apoyo en su orientación. El tiempo presente y el futuro cobran valor en la configuración del sujeto.

El pilar fundamental, desde la posición gestáltica, es posicionarse en el aquí y ahora, pero en base a un proyecto a futuro, no un aquí y ahora vacío y sin más. Es importante que la persona cierre figuras abiertas, porque sólo de ese modo es posible contactar y que se constituyan experiencias; algunas figuras requerirán más tiempo para cerrarse, como puede ser finalizar una carrera universitaria, otras menos, como por ejemplo concretar unas vacaciones familiares, aprender a cocinar, etc. Lo importante es que de lo contrario, no se cierra el ciclo de la experiencia, la excitación vital se estanca y la persona no actúa, solo se encuentra con figuras abiertas e inconclusas. Ello genera miedo y angustia, dos emociones que se esconden detrás de la ansiedad. La ideación constante, el ensayo de escenarios posibles, van de la mano con el miedo y llevan a la no acción, al no contacto de la persona y el entorno significativo.

Para Perls (1974), la angustia surge sólo cuando “dejamos la sólida base del ahora y nos preocupamos del después, del futuro” (p.42). Y justamente la posmodernidad nos dice esto, que no hay futuro posible, todo es ahora. El presente trabajo permite pensar la ansiedad y la posmodernidad como dos caras de una misma moneda o dos caras o instancias interconectadas. En la Posmodernidad, la angustia de pensar en el después, donde no existe un futuro posible, estable o seguro, genera mayor ansiedad, ya que el futuro es una meta imposible de alcanzar, lo que produce que las personas se encuentren atrapadas en un círculo sin fin.

El periodo posmoderno coadyuva a que sea la ansiedad, y no otro síntoma, el que tenga preponderancia. La corriente gestáltica es una perspectiva centrada en el aquí y ahora; entiende a los sujetos como totalidad que está determinada por un orden macro social del cual el sujeto no puede escapar jamás. Esto permite pensar que los efectos y/o determinantes socioculturales de época fomentan en el sujeto un síntoma característico de época: la ansiedad.

Referencias bibliográficas

Ceballos Montalvo, D. (2017). Teorías de la ansiedad en la terapia Gestalt. *Poiésis*, (33), 46-57. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2495>.

Ceballos Montalvo, D. (2019). El Concepto de Ansiedad en la Terapia Gestalt1. *Gestalt*, 6, 63-78.

Navarro Cabo, A. (1 de Febrero de 2021). Ansiedad y ataques de pánico. *Terapia Gestalt. Un blog sobre el autoconocimiento y el desarrollo personal*. Recuperado de: <https://trpgestalt.blogspot.com/2021/02/ansiedad-y-ataques-dpanico.html?m=0>.

González A. (2004). Efectos de la inestabilidad laboral en los sentimientos de desesperanza y satisfacción. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Perls, F. (1993). *Sueños y Existencia: Terapia Gestaltica*. (9a ed). Editorial Cuatro Vientos.

Vázquez, A. (2011). La Posmodernidad. Nuevo régimen de verdad, violencia metafísica y fin de los metarrelatos. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*. 29. (núm.1).

Ginger, S. (1993). *La Gestalt, una terapia de contacto*. Manual Moderno. México.