

¿Por qué lo llaman stress cuando quieren decir angustia?

Todos sabemos que la vida no suele ponernos las cosas fáciles.

Sin embargo, en ocasiones, damos por hecho que aunque la situación sea espinosa, podemos afrontarla. Otras, nos invade la sensación de que la vida nos atropella y nos lleva por delante.

Algunos se quejan de malestares de estómago, falta de aire, opresión en el pecho, o un nudo en la garganta. Otros tienen la impresión de que llevan el mundo sobre su espalda. El cuello, los hombros y la columna cobran relevancia pidiendo piedad a ese sujeto, hombre o mujer, sin distinción de edad.

Se oye por ahí: “estoy muy tenso, debo relajarme”.

Sería estupendo que los músculos obedecieran ante la súplica del que no quiere ser Sansón, ni quiere que le corten el pelo.

El cuerpo “canta” la música de la angustia, música sin letra que algunas veces la palabra stress no hace más que acallar.

El cuerpo “canta” o lo que es lo mismo hace un síntoma. Para la medicina un síntoma denuncia un estado mórbido. Para el psicoanálisis, síntoma es signo de que hay inconsciente.

La angustia puede aparecer ante un peligro real, pero muchas veces esa excitación incapaz de dominar por uno mismo, tiene un origen interno y se pone en marcha como señal de alarma, señal de que algo no va bien. Aunque nos empeñemos en buscar una explicación no siempre la encontramos.

La angustia es como ese cajón de la mesilla de noche donde vamos guardando lo que no sabemos, lo que nos han “colocado” sin darnos cuenta o lo que no nos gusta, pero nunca nos hemos preguntado por qué lo guardamos sin siquiera recordarlo. Hasta que un día llega el momento de mudarnos de casa y nos quedamos atónitos de lo que hemos ido almacenando sin que ni siquiera nos acompañara.

La angustia, esa que la moda viste de stress, porque la palabra no es castellana y nos parece más glamurosa; es la que nos despierta por la noche y nos deja buceando en el insomnio; es la que nos permite estrenar una taquicardia en un océano de dudas.

Es la que nos viene a preguntar: ¿qué hago conmigo?, ¿qué hago con ésta desagradable sensación de que la vida se me va de las manos?, ¿qué hago con éste desvalimiento que me invade y que activa mi miedo a la pérdida?

Nuestro primer impulso suele ser ahogarla, buscar un tapón para que duela menos. Sin embargo lo que causa el dolor sigue en el cajón y aún cuando somos capaces de encontrar un buen tapón que disminuya el dolor, la herida no se cura con el tiempo. Porque el tiempo pasa pero no cura, solo produce un efecto balsámico nada despreciable, pero que no debemos sobrevalorar.

Por todo esto, la palabra stress me resulta ajena. Encubre que algo en mí se ha desatado.

¿Por qué no dejar que lo que duela, lo haga en nuestra lengua materna?

El otro que escucha finge que entiende. Simulacro dialéctico para obviar que si no le hablo de mí, la comprensión no llega.

Negociar qué hacemos con nuestra angustia no deja de comprometer la economía del psiquismo. No hay forma de que no salga cara.

Por esto deberíamos contemplar la posibilidad de pedir ayuda, de hablar de ella, de ponerle palabras a las marcas de la historia que buscan encontrar sus propias voces.

M. Carmen Rodríguez-Rendo
Psicoanalista – Madrid.