

---

# Cultura, estrés y análisis grupal

Carlos Rodríguez Betancourt\*



*A Fabi, por su apoyo*

Los estados de estrés son definidos como "estados que emergen de un desbalance entre la demanda y la capacidad de adaptación vital del individuo". Estos estados surgen debido a las influencias o "fuerzas" de distinta variedad o magnitud que inciden en el sujeto.

Por razones que más adelante explicaré, prefiero denominar "estados de crisis propios de la condición humana" a todas aquellas situaciones en las que el individuo, en su acontecer general, sufre un sacudimiento de distinta magnitud y variada etiología. Los autores en los campos de la psicología o psicofisiología que prefieren el uso de términos como estrés y estresor, reconocen que el llamado "síndrome de estrés" no es un síndrome específico y particular sino que existen muchas formas clínicas de respuesta, y que las mismas reacciones biológicas de alarma (secreción aumentada de sustancias aceleradoras, como la adrenalina y sus derivados) tienen amplias y complicadas dimensiones cualitativas en el sujeto sentiente-pensante (el asunto de *quale* u *qualia* de los filósofos al referirse a las propiedades de la experiencia consciente del sujeto y que define su particular vivencia).<sup>1</sup> Dicha situación subjetivada enfatiza la naturaliza unitaria e indivisible del fenómeno humano, invalidando así la pretensión de aislamiento y reducción de las crisis a escuetos "síndromes de estrés" alejados de una concepción organísmica en el sentido de Goldstein.<sup>2</sup>

No es indispensable recordar a Kierkegaard, filósofo danés opuesto a Hegel, para darnos harta cuenta de que la existencia misma es en grado importante "temor y temblor", incertidumbre y no certeza. Sólo basta abrir los ojos, leer el periódico o salir a la tienda de la esquina. Al escribir el libro *La enfermedad mortal o el discurso de la desesperación*,<sup>3</sup> el danés examina detalladamente la angustia del sujeto y su

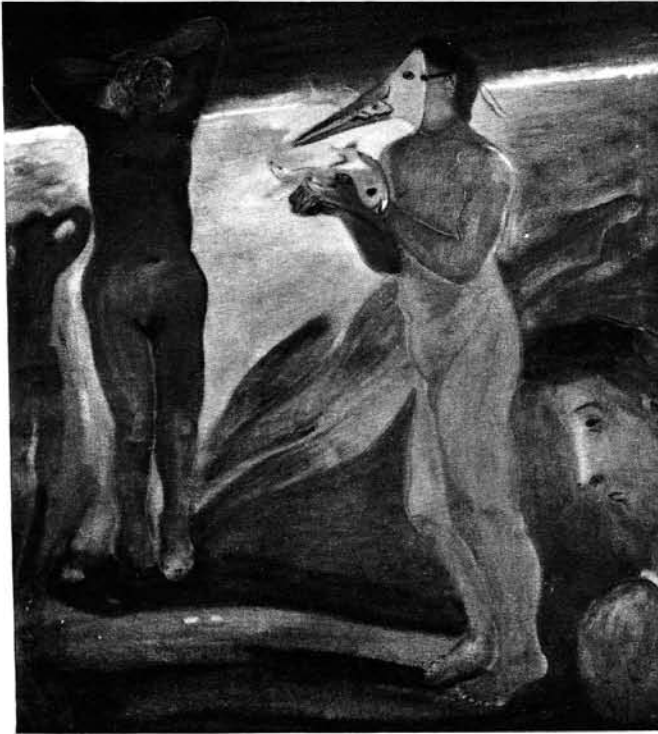
malestar existencial al tomar consciencia de su libertad y soledad en el "boquete del tiempo y el espacio".<sup>4</sup> A la teoría abstracta "sin sujeto" opone Kierkegaard la experiencia concreta y sus paradojas.

En la psicología, donde se trata de comprender al ser humano "entero", es reduccionista adoptar marcos conceptuales que expulsan ambigüedades y contradicciones con el fin de proporcionarle al sujeto "analgésicos" entumecedores de la crisis, a pesar del valor instructivo de éstas. Se olvida que tratándose de humanos hasta la lógica es inevitablemente difusa y según el cristal con que se mire. Con el uso ideologizado de la terminología del estrés se pretende maquillar y darle un orden aséptico a las crisis humanas. Algo parecido ocurre con la tendencia de los informáticos y psicólogos de nueva estirpe al querer encoger el pensamiento y confinarlo a lo cognoscitivo. Se habla del "manejo" del estrés, (otro término favorito de algunos colegas, que hablan igual del "manejo de las emociones") como si se tratase de la manipulación de una cosa, un órgano o una enfermedad, efectuándose así una reificación que despega la crisis del sujeto que la experimenta para ponerla entonces en las manos de una autoridad salvadora.<sup>5</sup> el médico psiquiatra. Así, éste tiene una buena excusa para echar mano de su arsenal terapéutico, reforzado por las grandes trasnacionales farmacéuticas, y suprimir toda traza de malestar en la persona, quien ahora podrá estar felizmente *relaxed* y funcional gracias al moderno Nirvana de la "generación Prozac", por supuesto para olvidar que según el Dr. Freud "la felicidad no entró en el plan de la Creación".

Detrás de toda la fraseología del *relax* y lo antiestrés se encuentran, ¡oh brujo!, la tradición prag-

---

\* Médico psiquiatra.



mática positivista, neoliberal de anglosajonia y su proverbial tendencia a la cultura del *fitness* y el *management*. En nuestro moderno o posmoderno amor por la técnica (la *tekhné* en el sentido de Heidegger),<sup>7</sup> hablando de la omnipotencia de las palabras (como de la ingenua "calidad total"), el término estrés encierra la promesa de un entendimiento y control técnico absoluto de la situación. Se trata de una especie de palabras-hechizo que pretenden ahuyentar la amenaza permanente del dolor y la muerte y negarle valor al sufrimiento.

Por otra parte, es insoslayable el hecho de que en ocasiones el sujeto se encuentra inundado de sufrimiento, haciéndose necesaria una intervención paliativa; de otra manera no se podría llegar a una indagación sistemática de la crisis y a la concomitante toma de conciencia que englobe al individuo y a su contexto social.

Pareciera menos ideologizado hablar no de medicina psicosomática del estrés (el término psicosomático lleva la trampa filosófica del dualismo) sino de un abordaje biopsicosocial de los estados de crisis. Esta inclusión es a todas luces urgente dado el tradicional descuido de los profesionistas de las ciencias de la salud debido a su encierro ya sea en un biologicismo médico o en un psicologismo de profundidad (en los psicoanalistas) despegado del contexto social y la biología. Muchos psicoanalistas, por ejemplo, se encuentran tan inmersos en el modelo bipersonal del análisis que olvidan el apotegma

de Freud: "La psicología individual es al mismo tiempo psicología social."<sup>8</sup>

Aun tratándose de psicoterapeutas de grupo, hay quienes niegan la dimensión social o "sociogrupo" privilegiando la indagación sobre las formaciones del inconsciente o "psicogrupo".<sup>9</sup> Dichas actitudes pasan por alto el carácter histórico y dialéctico de la persona constituida como tal en su relación con otros, en una intersubjetividad que no puede mutilarse, sobre todo en relación con los estados de crisis, los cuales están en gran medida determinados por la brutalidad en los nexos humanos y en los factores sociales, políticos y económicos. Verdad contundente en estos tiempos de fuertes descalabros nacionales.

### Las crisis como analizadores

Sin caer en el repudio a los modelos específicos de la psicoterapia psicoanalítica de los síndromes de respuesta al estrés (como el propuesto por Javis, Horwitz y Cols),<sup>10</sup> aplicables a casos de trauma agudo debido a desastres, es reconocible que:

- Cualquier factor de tensión activa muchas líneas asociativas de respuesta por parte de la persona.
- El sujeto bajo tratamiento es conducido a una laboriosa integración de significados del evento traumático y a la creación de soluciones, lo cual repercutirá en tomas de conciencia y en un cambio en la relación consigo mismo y con el mundo.
- Los eventos estresores, al poner en relieve la estructura del carácter y la patología del individuo, muestran "quién es quién".

Por consiguiente, también en los estados de crisis el procedimiento psicoanalítico es un instrumento develador de cómo los seres humanos son sacudidos también por sus semejantes. Porque aun en el caso de traumatismos físicos o biológicos emerge el elemento de fondo de tipo interpersonal y social. Esto brinda la oportunidad de "modificar relaciones que trabaron consigo mismo y con otros, y que no tienen que aceptarlas resignadamente como un destino".<sup>11</sup> Es así como no se pierde de vista el estado de estrés:

- Como estado de crisis de la condición humana.
- Como una oportunidad para que el individuo pueda tomar conciencia y superar su estado para descubrir la naturaleza social e integrarla a un concepto de "nosotros"; de que el "adentro" tiene que ver con el "afuera", principalmente con el "otro" que lo procede y determina en su psiquismo.

## Cultura y angustia

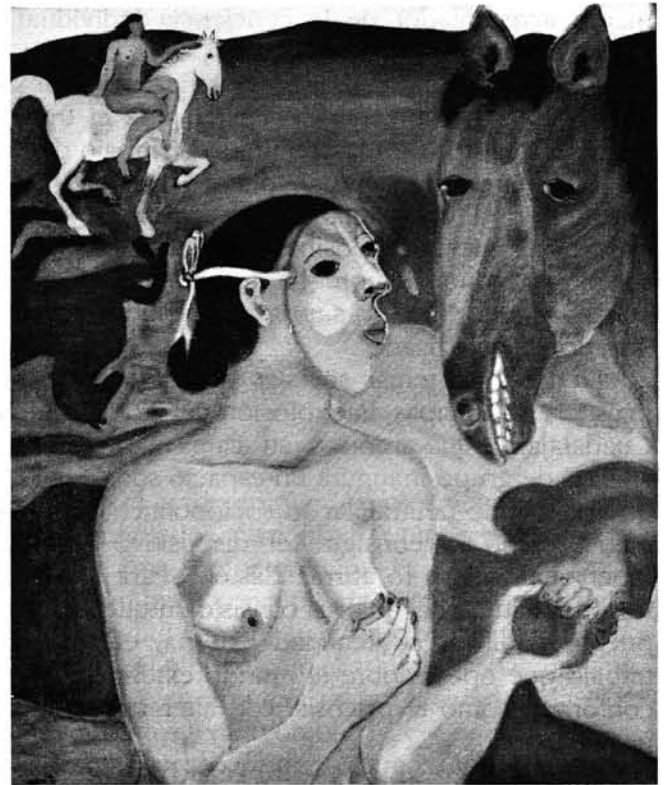
Hacer la crítica al concepto de estrés conlleva la proposición de una postura y el abordaje de dos situaciones subyacentes a los estados de crisis humanas: la cultura y la angustia. La cultura porque es el producto humano por excelencia. Además, es dentro de la cultura donde, en los accidentes de la convivencia de los seres humanos, surge el conflicto. Desde 1930, en *El malestar en la cultura* (*Das Unbehagen in der Kultur*) Freud lo advierte con claridad:

Desde tres lados amenaza el sufrimiento. Desde el cuerpo propio que, destinado a la ruina y disolución, no puede prescindir del dolor y la angustia; desde el mundo exterior que abate sus furias sobre nosotros con fuerzas hiperpotentes, despiadadas, destructivas; desde los vínculos con otros seres humanos.<sup>12</sup>

Tal parece que las fuerzas hiperpotentes del mundo circundante son las que más nos recuerdan nuestra condición de frágiles criaturas. También el cuerpo es nuestro "primer perseguidor",<sup>13</sup> por su carácter mortal. No obstante, es en los vínculos que establecemos con otros semejantes en donde se instala permanentemente el estrés, reforzado por los apremios de nuestro enclave socioeconómico y político. Devaluación, disminución de capacidades adquisitivas, recesión nacional y mundial son situaciones que vienen a formar una especie de "ruido de fondo en *off*", estilo película a la David Lynch, a nivel preconsciente y de fácil acceso. Estrés lento que toma a veces la forma de preocupación-angustia real de baja intensidad proyectada hacia el futuro inmediato.

David Hamburg, psicofisiólogo, reconoce que en el ser humano moderno los estados de tensión son generados por la convivencia en sociedades urbanas, y que el sujeto, a diferencia del hombre de las cavernas, no está primordialmente involucrado en reacciones físicas de "fuga-lucha-ataque" en pos de su alimento (cuando menos no en Norteamérica), sino más bien envuelto en complicadas transacciones simbólicas con sus semejantes.

Transacciones doblemente difíciles en un mundo que se torna cada vez más despiadado por los estados multiformes de carencias que acechan a la comunidad. Estados de crisis congeladas que hacen palidecer nuestros cómodos esquemas primermundistas sobre el estrés. Considero que David Hamburg se ha equivocado: el hombre de las cavernas existe *alive and well* en Guadalajara y en cualquier ciudad del tercer mundo: cavernícolas en plenas reacciones de lucha y ataque por las cornadas del hambre.



Freud asevera en *El malestar en la cultura*:

Yo opino que mientras la virtud no sea recompensada ya sobre la tierra, en vano se predicará la ética. Parece también laudable que un cambio en las relaciones de los seres humanos con la propiedad privada, aportaría aquí más socorro que cualquier mandamiento ético.

No obstante, Freud criticó a los socialistas al considerar que caían en otro idealismo al pretender cambiar la naturaleza humana sólo con la remoción de la propiedad privada. Sin embargo, hizo notar la importancia de uno de los factores que en la actualidad se constituyen en detonadores de estados de crisis a nivel mundial: las relaciones de la propiedad privada con el capital y el poder. Relegada ha quedado la promoción, de las relaciones menos cosificadas entre los seres humanos.

## Grupo y cultura

A pesar de ser Freud, según Thierry Feral, más bien retractario a toda reflexión política,<sup>14</sup> abrió al ser humano la puerta del conocimiento de sí mismo, haciendo del psicoanálisis una praxis de autorreflexión transformadora de las relaciones humanas, hecho que posibilita la recuperación de la imagen del ser humano con capacidad de evolucionar cuando cambia la sociocultura. El psicoanálisis como instru-



mento acrecentador de la conciencia individual y colectiva encaminada hacia el acto poder; es decir, el acto innovador que pretende modificar el contexto social, es la herramienta adecuada para el trabajo sobre los grupos en la comunidad. Trabajo dentro de un marco conceptual plural como el propuesto por algunos analistas de grupos.<sup>15</sup> Marco referencial que hace posible intervenir en lo "real sociológico que siempre ha estado ahí, pero en mayor o menor medida suprimido, repudiado, minimizado, psicologizado".

Frente a los temas sociales y las catástrofes (la injusticia en Chiapas, la explosión del 22 de abril en Guadalajara) que aportan su carga de estrés, el análisis de grupo inaugura un espacio socioanalítico que no puede neutralizar lo sociopolítico tan fácilmente como lo consigue el dispositivo analítico bipersonal, según lo afirma Castel.<sup>16</sup> Para Freud, la finalidad última del análisis consiste en que el sujeto pueda modificar su realidad externa, efectuar un trabajo que opere sobre el mundo exterior y no se conforme, como la psicosis, con alteraciones internas.<sup>17</sup>

Karl Marx, en su tesis sobre Feuerbach, nos dice: "Los filósofos no han hecho más que interpretar de diversos modos el mundo, pero de lo que se trata es de transformarlo".<sup>18</sup>

¿Discurso individual y lectura grupal se contradicen? No, si recordamos a Freud y su aforismo sobre la psicología individual y social.

## Conclusiones

El entendimiento más completo de los estados de crisis de la condición humana exige un abordaje crítico, no ideologizado, desde una psicología multipersonal que tome en cuenta, además del biológico, el contexto social en su indagación de los generadores de angustia, para así articular los síntomas individuales dentro de un recipiente más amplio, lo que yo denomino "aculturar la crisis". La desaparición de las utopías y los abarcantes sistemas filosóficos así como el ánimo sombrío por los problemas sociales, económicos y políticos de nuestro país, nos llevan a la disyuntiva de cruzarnos de brazos y esperar resignadamente el Apocalipsis o, por el contrario, inventar nuevas propuestas que nos permitan llegar al otro lado del abismo. Atrevémos a pensar y construir otras alternativas en una combinatoria que supere las apremiantes realidades actuales. Tal vez así, tarde que temprano, se intente el rescate del antiguo sentido del clan y de una conciencia solidaria, para que los estados de crisis no se vivan como asunto de uno sino de todos.

En la promoción de la conciencia del sujeto, muy pocos han expresado tan certeramente como Octavio Paz, en el poema "Piedra de Sol", la relación de dos psicologías, la individual y la social:

Soy otro cuando soy, los actos míos  
son más míos si son también de todos.  
Para que pueda ser, he de ser otro,  
salir de mí, buscarme entre los otros,  
los otros que no son si yo no existo  
los otros que me dan plena existencia.  
No soy, no hay yo, siempre somos nosotros.▲

## Notas

1. Revonso, A. y S. Sajama. "General introduction: the riddle of consciousness", en *Consciousness and Philosophy in Cognitive Neuroscience*, Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey, 1994, p.13.
2. Goldstein, Kurt. "The organismic approach", en *American Handbook of Psychiatry*, Basic Book, New York, vol.I, 1974, pp.722-736.
3. Kierkegaard, Sören. *Sickness Unto Death* (trad. Walter L.) Double Day, New York, 1954.
4. Rodríguez Betancourt, Carlos. "Nadie viene a tu rescate" (poema), en *Revista cultural SUMMA*, Gobierno del Estado de Jalisco, 1984, p.15.
5. Bergen, P. y T. Luckman. "The social construction of reality", en *A treatise in the Sociology of knowledge*, Penguin, 1975, p.106.
6. Freud, S. *El malestar en la cultura*, GW. XIV, 1930, p.434.
7. Heidegger, M. *Biografía Filosófica*, en René Scherer y Arion Lothar., col. Filósofos de todos los tiempos, EDAF, Madrid, 1981.
8. Freud, S. *Psicología de las masas y análisis del yo*, Biblioteca Nueva, Madrid, 1981, pp.2564-2610.
9. Carrillo, C. "Revolución teórica técnica del análisis grupal en AMPAG", trabajo presentado en el III Congreso Nacional de AMPAG, Querétaro, octubre de 1988.
10. Horowitz, M. *Stress response syndromes*, Jason Aronson, New York, 1976.
11. Horn, K. "La función social del psicoanálisis", en E. Englert y A. Suárez (coords.), *El psicoanálisis como teoría crítica y la crítica política al psicoanálisis*, Siglo XXI, 1985, pp.118-147.
12. Freud, S. *Op cit.*, p.79.
13. De la Garza, T. "El cuerpo-construcción: constructor del pensamiento", trabajo presentado en la II Jornada Psicoanalítica, APJ, octubre de 1984, pp.1-10.
14. Thierry F. *El psicoanálisis revisitado*, Gerard Mendel (ed.), Siglo XXI, 1980, p.95.
15. Carrillo, C. *Op cit.*
16. Castel, R. *El psicoanálisis. El orden psicoanalítico y el poder*, Siglo XXI, México, 1980.
17. Perres, José. "La problemática de la realidad en la obra de Freud", en *Psicoanálisis y realidad*, Siglo XXI, 1989, p.143.
18. Marx, K. "Tesis sobre Feuerbach" (1845), en *Marx-Engels, obras escogidas*, vol.I, Progreso, Moscú, 1976, p.10.