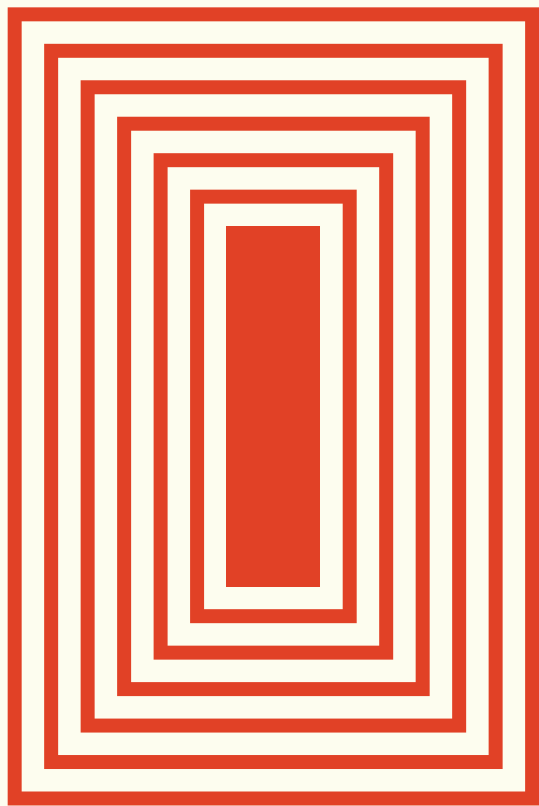


ANSIEDAD

UNA GUÍA FILOSÓFICA

SAMIR CHOPRA



SAMIR CHOPRA

UNA GUÍA FILOSÓFICA

ANSIEDAD

PAIDÓS

SAMIR CHOPRA

ANSIEDAD

UNA GUÍA FILOSÓFICA

Traducción de Pablo Hermida Lazcano

PAIDÓS Contextos

Título original: *Anxiety*, de Samir Chopra
Publicado originalmente en inglés por Princeton University Press

1.^a edición, abril de 2025

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Samir Chopra, 2024

© de la traducción, Pablo Hermida Lazcano, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4372-8

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 4.423-2025

Impresión y encuadernación en Limpergraf, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Nuestra(s) era(s) de la ansiedad.	9
Ponerse y estar ansioso.	29
Las ansiedades de la existencia	55
Libres para sentir ansiedad	79
La muerte de la certeza	89
Fe, liberación espiritual y <i>El concepto de la angustia</i>	103
<i>El coraje de ser</i>	122
El inhóspito estado de ánimo de la ansiedad .	135
Represión, conflicto, trauma memorable.	153
La ansiedad y lo social	175
Vivir con ansiedad	201
 Agradecimientos.	 233
Notas.	235
Bibliografía	249
Índice onomástico y de materias	261

NUESTRA(S) ERA(S) DE LA ANSIEDAD

Todo libro sobre la ansiedad ha de comenzar por fuerza con una lista de amplias observaciones sociológicas y estadísticas, cada una de las cuales mostrará cuán común es el sufrimiento causado por la ansiedad (y la angustia) en la sociedad contemporánea, y hoy en día, además, cuán habitual es el hecho de medicarse para ello de manera formal o informal. De tal guisa nos enfrentamos a la espantosa persistencia de la ansiedad, un aspecto aparentemente inextirpable de la condición humana, pues el registro histórico y cultural de nuestra civilización revela que cada generación humana se ha visto afligida por formas de extrema ansiedad, cuyas peculiares manifestaciones y expresiones se caracterizan por su cultura material y sus circunstancias concomitantes. A veces, al leer antiguas descripciones de estados de ánimo evocados por legendarias crisis sociales, culturales y políticas, y al compararlos con los referidos por nuestros conciudadanos durante sus tribulaciones, advertimos que las ansiedades arcaicas han hallado en esta era una distintiva expresión contemporánea. Muchas épocas se han proclamado a sí mismas un «cénit» de la «ansie-

dad cultural», o una era de la ansiedad «sin precedentes», ya fuesen los años treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta o dos mil; cada época imagina (de una forma distintiva de compungida autouncción) que sus circunstancias materiales, sociales y políticas han elevado nuestro malestar latente con el mero hecho de la existencia hasta convertirlo en un terror absorbente. Se diría que cada edad del ser humano es una «edad de la ansiedad»; cada época acoge sus monstruos idiosincrásicos de «temor» y «angustia», que ocultan ansiedades primigenias vagamente comprendidas con su nuevo atuendo.

Mientras que el miedo y la preocupación parecen basados en objetos y circunstancias específicos, la ansiedad es incipiente, un temor informe, un «miedo de nada». ¿Por qué la sentimos y debemos sufrirla? En respuesta, las diferentes épocas han caracterizado la ansiedad y la angustia de distinto modo: como una crisis espiritual de fe, creencia y sentido; un constructo cognitivo-conductual resultante de las respuestas condicionadas a los entornos físicos y sociales del hombre; un instinto animal limitado a las criaturas con un sentido temporal que anticipan su propia muerte; una respuesta al estrés material o a las represiones sexuales de la sociedad; una aflicción médica provocada por una neurofisiología defectuosa, un problema exclusivo de nuestra biología y arquitectura física. La interpretación psicoanalítica freudiana, pertrechada con sus nociones teóricas del inconsciente y una mente tripartita, trata la ansiedad resolviendo el conflicto psíquico interno; la psiquiatría y la neurociencia contemporáneas aíslan y modifican los mecanismos biológicos

de la ansiedad, mientras que las tradiciones filosóficas y contemplativas buscan el *significado* más que el *mecanismo* de la ansiedad para quienes la padecen.¹ Quien sufre ansiedad posee una consciencia del *tiempo finito* como pasado, presente y futuro, y el miedo al *dolor o sufrimiento futuro inespecífico*; la ansiedad es en parte una disfunción biológica, aunque el nexo causal entre la biología y esta sigue siendo poco claro y no especificado; en otra parte, una función de nuestros entornos naturales y contruidos, de la primacía de la crianza frente a la naturaleza; puede indicar una aguda crisis espiritual para el creyente, una incapacidad de reconciliarse con la fe y las demandas de la existencia; puede ser un indicador de una mente desgarrada y no unificada, atormentada por su pasado; puede ser el síntoma de una cultura y una sociedad alienantes y opresivas; puede ser la naturaleza misma de la consciencia humana.

La ansiedad parece ser una condición humana perenne y universal, que permanece a pesar de la impresionante marcha hacia delante de la psicología, la farmacología y la neurofisiología empíricas bien financiadas, un fenómeno igual de impresionantemente misterioso, que no es fácil de acomodar en los paradigmas y marcos científicos, ni por parte de ellos. No sabemos bien cómo ni dónde encajar la ansiedad; fingir lo contrario es ser como el «caminante» de Sigmund Freud que «silba en la oscuridad», mas no por ello ve con más claridad.² La propia diversidad de la ansiedad y la angustia, sus causas aparentemente dispares, sus múltiples complejidades y manifestaciones, nos recuerdan que los seres humanos somos criaturas com-

plejas, no meros autómatas biológicos, no frutos exclusivos de la naturaleza, de la crianza, de las relaciones de clase o de las identidades de raza o de género. La ansiedad es un recordatorio aterrador de que somos seres complejos que no nos resolvemos con facilidad en los átomos de nuestras teorías favoritas.

Nuestra era es quizá especialmente ansiosa porque ha de afrontar el optimismo y los logros técnicos y materiales de nuestros tiempos con la descorazonadora sensación de que nada de ello importa demasiado. Los prósperos y poderosos siguen siendo derribados en pleno vuelo, en medio de su fama y su fortuna; pueden permitirse médicos caros, y sus vidas son más largas y más confortables que las de la plebe; pueden huir del cambio climático en sus aviones privados como el que escapa de un huracán o una inundación; pero tanto ellos como sus seres queridos sucumben igual que el resto de nosotros al cruel infortunio, a las bombas de tiempo biológicas de la disfunción genética y a la aterradora eventualidad; también ellos reciben noticias y son testigos del sufrimiento y la muerte de todas las personas cercanas y queridas. La movilidad ascendente, el «éxito social», puede permitir a algunos comprar a sus hijos las mejores ropas, la mejor educación en una universidad de la Ivy League y organizarles costosas clases de piano, pero no puede proteger sus más preciosas posesiones contra un conductor ebrio, un accidente de avión, una enfermedad mortal como un cáncer pediátrico, el cambio climático progresivo o, lo peor de todo, una neurosis y un rechazo de este mundo que se manifiesta en enfermedades mentales agudas, en psico-

patologías o en la autoextinción del suicidio. La persistente y perturbadora constatación de que nuestro dominio técnico y material de la naturaleza, nuestro poder económico y nuestras proezas científicas dejan intactos nuestros dilemas existenciales fundamentales relativos a la mortalidad y la limitación es una buena causa para el terror creciente; no hay «ninguna salida».

Nuestras perplejidades contemporáneas son mayores, toda vez que nos hemos alimentado con una dieta de reclamos progresistas y optimistas sobre la imparable marcha hacia delante de la ciencia a través de los reinos mentales y físicos, y el incesante progreso tecnológico hacia utopías imaginadas de abundancia; y, sin embargo, sentimos todavía una regresión instantánea a la profunda ansiedad ante el más mínimo indicio de mortalidad: quizá porque, tal como sugiere una catástrofe debida al cambio climático ya en marcha, nos hemos dado cuenta de que estos sueños de progreso material, de dominio de la naturaleza, son también nuestras pesadillas, que conducen al borde del desastre todo lo que apreciamos (como los cielos limpios, el agua potable o el futuro de nuestros hijos); o tal vez porque esas modernas herramientas electrónicas de comunicación, nuestros juguetes indispensables, que se suponía que aumentarían el conocimiento mutuo, el empoderamiento político y la empatía, han generado, en cambio, una disfunción política e intelectual, y han respaldado una vez más a los poderosos. Quizá sea porque sentimos que, por muy grande que sea nuestro dominio de las técnicas que nos permiten pulir y abrillantar nuestros exteriores materiales, en nuestros interiores

psíquicos seguimos siendo las mismas criaturas temerosas, inseguras y ansiosas.

Esta ubicuidad, esta persistencia, esta presencia ofrecen una clave acerca de la naturaleza de la ansiedad, su lugar en nuestras vidas y lo que podemos hacer al respecto.

La ansiedad guarda una estrecha relación con la filosofía, la más vieja de las obsesiones humanas; nos vemos impulsados a rumiar, a practicar la introspección, a filosofar, porque sentimos curiosidad acerca de aquello que nos aflige y nos atormenta, incluso cuando no existe ninguna amenaza visible; acerca de por qué, pese a nuestros mayores éxitos y comodidades materiales y nobles empresas intelectuales, a pesar de lograr todo lo que se esperaba de nosotros, seguimos ansiosos y temerosos. No es de extrañar que la filosofía se vea como un *recurso* para la ansiedad, pues el filósofo, el amante de la sabiduría, la arquetípica persona sabia, se considera desde hace tiempo un médico del espíritu y del alma (un «psicoterapeuta», un sanador de la psique en el sentido etimológico preciso), una antigua analogía que se remonta a los albores de la tradición filosófica.³ Los tratamientos filosóficos de las aflicciones del alma requieren un autoexamen metafísico y moral, autodescubrimiento y autoaceptación: la filosofía se dirige a uno mismo.

No obstante, la ansiedad no es meramente un problema para el que la filosofía ofrece una solución, una aflicción para la que la filosofía brinda una cura. Antes bien, la ansiedad y la filosofía guardan una íntima relación; la

ansiedad es el «sustrato» mismo del que brota y florece la filosofía,⁴ ya que una forma distintiva de ansiedad, como la que se pone de manifiesto en la investigación filosófica, es una respuesta humana fundamental a nuestra finitud, mortalidad y limitación epistémica. La investigación (la formulación de interrogantes, el intento de disipar la incertidumbre) responde a esta ansiedad. El ser indagador, cuestionador y filosófico es, en una dimensión crucial, el ser ansioso. Las criaturas ansiosas filosofan porque están insatisfechas y descontentas con lo que saben y creen sobre el mundo; pretenden investigar, eliminar las dudas. ¿Cuál es la naturaleza de nuestro ser? ¿Qué clase de mundo es este? ¿Es acaso un mundo en el que el bien es recompensado? ¿Será realizable la felicidad en este mundo? ¿Es este el único mundo que existe? ¿Cuál es la naturaleza del otro mundo, el más allá? ¿Qué es lo que desconocemos? ¿Podemos estar seguros de algo? ¿Existen verdades que jamás conoceremos? La investigación ética revela una aguda *ansiedad moral*: «¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Cuál es la manera adecuada de tratar a los demás? ¿De vivir? ¿Y si no lo hago bien?». Nuestro «amor por la sabiduría», nuestra «filosofía» es genial, pero no lo impulsa la mera curiosidad ociosa; las respuestas que buscamos son remedios para una sensación de admiración y asombro teñida de terror. Los profundos interrogantes no respondidos en filosofía, para los que sentimos que nuestras respuestas poseen una importancia inmensa, llevan consigo una gran ansiedad respecto de la posibilidad de la respuesta «incorrecta». A pesar de que la ansiedad, o «angustia» o «pavor», no se

nombra formalmente hasta el siglo XIX, podemos reconocer sus efectos en escritos filosóficos anteriores: un filósofo puede describir una especie de sufrimiento (espiritual, moral, epistémico) identificable como ansiedad; se esconde entre las líneas de muchas expresiones de perplejidad, asombro e incertidumbre en el corpus filosófico. Y dado que la filosofía prestaba atención a *aquellos que filosofaban* y no solo a las *doctrinas* que creaban (¿qué *sentía* el interrogador cuando planteaba esas agudas cuestiones epistémicas, metafísicas y morales?), la ansiedad llegó a ser un problema filosófico por derecho propio, que no tardaría en concebirse como una característica indeleble de la existencia humana, un componente constitutivo de la consciencia humana.

En esta obra, que se nutre de las ideas de las tradiciones filosóficas antiguas y modernas del budismo, el existencialismo y la teología existencial, la teoría psicoanalítica y la teoría crítica, aspiro a ofrecer una *guía filosófica* para la ansiedad y la angustia. Como indica mi lista de fuentes, si no aceptamos una trifurcación tradicional (e interesada en términos académicos y profesionales) entre psicología, filosofía y religión, entonces se amplía la gama de especulaciones filosóficas sobre la ansiedad, pues muchos mandamientos y prescripciones religiosos o espirituales para buscar alivio de la ansiedad son filosóficos tanto en su forma como en su contenido, y también lo son muchas curas psicológicas para la ansiedad, tanto en sus fundamentos como en su modalidad de tratamiento.

El debate acerca de *lo que es la ansiedad* no resulta insignificante en la divisa de nuestra cultura: si se considera un fenómeno biológico y médico, un problema de reconfiguración cerebral y alteración de los desequilibrios químicos, las profesiones neurofisiológicas y psiquiátricas salen ganando en capital intelectual, cultural y financiero; si se encuentra que es una noción psicológica y conductual, entonces se llevan la palma los psicoterapeutas, los psicólogos clínicos y terapeutas varios.⁵ Mi intención es señalar aquellas interpretaciones filosóficas de la ansiedad que se centran en el padecimiento humano de esta e indagan su *significado*, y no pretenden *reducirla* sugiriendo que nuestra ansiedad no es «nada más que X». Decirle a quien padece ansiedad que su sufrimiento no es sino una disfunción física no aporta nada a la comprensión del significado y la relevancia que dicha disfunción podría tener para quien la sufre.

¿Qué significa ofrecer una guía filosófica para la ansiedad? En primer lugar, esta es una introducción a las *teorías filosóficas sobre la ansiedad*, a lo que los filósofos (en efecto, algunos varones escogidos) han dicho acerca de la ansiedad, que traduce con suerte sus preocupaciones aparentemente esotéricas a otras cotidianas, e indica cómo sobrellevarlas comprendiendo el papel que desempeña la ansiedad en la condición humana. Las reflexiones filosóficas que nos ofrecen el Buda, Friedrich Nietzsche, Søren Kierkegaard, Paul Tillich, Martin Heidegger y Sigmund Freud sugieren que estar ansioso es ser humano y que ser humano es estar ansioso. Aquí la ansiedad no es siempre una patología que hay que erradicar, sino a me-

nudo una parte ineluctable e indispensable de nosotros mismos; estar ansioso supone recibir confirmación de nuestra humanidad y condición de persona, una comprensión de nuestro lugar en el mundo. Estamos ansiosos porque somos una clase particular de entidad, ubicada en una relación muy particular con el resto del cosmos. La comprensión de la naturaleza de nuestro ser y de esta relación es clave para entender la naturaleza de nuestras ansiedades; y viceversa, ya que la comprensión de nuestras ansiedades nos ayuda a entender nuestro ser.

En estas páginas me moveré por cuatro frentes. En primer lugar, consideraré el budismo como una especie de filosofía antigua, concebida de forma autoconsciente como medicina o terapia, que sugiere que la ansiedad humana se basa en un profundo desconocimiento de nosotros mismos y nuestra naturaleza; nuestra ansiedad, que es una especie de sufrimiento existencial, es indeseable y puede y debería ser erradicada, aun cuando el camino para llegar a ese punto final deseado sea largo y arduo, y nos exija vivir con ansiedad y afrontarla sobre la marcha. En segundo lugar, examinaré las obras de algunos representantes de la tradición existencialista europea de los siglos XIX y XX, que sugieren que la angustia es el sello distintivo de la libertad y de la existencia auténtica, así como una puerta de acceso al autodescubrimiento y al autoconocimiento; hemos de hallar un modo de vivir con nuestra ansiedad y, de hecho, acoger de buen grado nuestras luchas con ella, pues la alternativa es una vida inauténtica vivida con «mala fe», en la que juguemos a vivir esta vida en vez de aprovecharla al máximo. En tercer

lugar, consideraré la teoría psicoanalítica freudiana, que también sugiere que la ansiedad es una parte integral e inevitable de la condición humana (civilizada), pero que la ubica próxima a, y como un signo de, la represión externa e interna y el conflicto psicológico; la represión y el conflicto han de ser reconocidos e integrados en nuestro sentido de quiénes somos. Por último, introduzco las nociones de «alienación materialista» halladas en los escritos de Herbert Marcuse y Karl Marx, quienes sugieren que la ansiedad es una respuesta humana a las condiciones deshumanizadoras y alienantes de la vida social; en lugar de aceptarla, deberíamos afanarnos por transformar (a veces de manera radical) el mundo social, político y cultural para reducir su papel creador de ansiedad en nuestras vidas. Esta surge de quiénes somos y de lo que somos, de cómo decidimos organizar nuestras sociedades, de cómo tratamos a los demás y esperamos ser tratados a cambio; una comprensión filosófica de la ansiedad, pues, es una filosofía existencial, política y moral.

La aplicación a la ansiedad de estas cuatro perspectivas mencionadas nos permite defender que esta puede y debe ser «curada», pero solo de un modo particular, mientras seguimos evaluando con escepticismo las fuerzas producidas por el hombre que conspiran para mantenernos ansiosos. Los simples hechos de la existencia limitada y mortal no cesarán de generarnos ansiedad, pero no tenemos por qué exacerbar nuestro sufrimiento con nuestras reacciones a este ni con los arreglos sociales que construimos para nosotros mismos. Con esta actitud filosófica, podemos reconocer que la ansiedad es un problema y, sin

embargo, hallar una medida tanto de aceptación como de resistencia ante ella.

Al proporcionar una guía para las teorías filosóficas sobre la ansiedad, también estaré describiendo —de forma implícita— cómo utilizar algún tipo de *método* filosófico para resolver nuestro sufrimiento de la ansiedad. Entre estos recursos figura una reconceptualización, una reformulación de la ansiedad, mediante una nueva comprensión filosófica: re-conocemos nuestra espantosa y misteriosa ansiedad, la tornamos comprensible, la entendemos de un modo diferente gracias a la adquisición de una nueva visión filosófica; la filosofía puede ayudarnos a reclasificar la ansiedad no como una mera patología, sino como un componente esencial de la consciencia humana, que hemos de reinterpretar e integrar en nuestras vidas. Filosofar sobre la ansiedad es *pensar* en ella, *reflexionar* sobre ella, en vez de limitarnos a *reaccionar* a ella o *sufrir* sus síntomas; filosofar sobre la ansiedad es crear la posibilidad de transformar la naturaleza de la bestia que vive dentro de nosotros porque entendemos de manera distinta su presencia y su papel en nuestras vidas. El resultado de la indagación franca de nuestra ansiedad (y ansiedades) puede ser una consciencia elevada de nuestra vida y sus particulares y peculiares desafíos, bendiciones, congojas y promesas incumplidas, que logre un agudo ajuste de cuentas con las elecciones, decisiones y acciones posiblemente erróneas que nos han conducido a las situaciones críticas de la vida; el sufrimiento introspectivo resultante nos promete una mayor autocomprensión y autoaceptación.

Los terribles trastornos de ansiedad y ataques de pánico que muchos sufren parecen, sin embargo, inmunes a la reflexión filosófica; inmunes a la argumentación razonada y a las afirmaciones que sugieren que nuestra ansiedad es un componente esencial o inevitable de nosotros. Para quienes sufren de esta guisa, la sugerencia de que la ansiedad pueda no ser perniciosa resultaría ofensiva; y, de hecho, la clase de reflexión filosófica aquí promulgada necesita, cuando menos, una mente no afligida por patologías que tornen incoherente el pensamiento por lo demás claro. Para aquellos que sufren de esta forma, la ansiedad se antoja una forastera, una presencia que ha de ser desterrada a fin de que su mente pueda afrontar las demás demandas apremiantes de la vida. Y, sin embargo, ni siquiera los «eficaces» ansiolíticos pueden mejorar la ansiedad *existencial* fundamental (y sus variantes) descrita en las páginas siguientes.

Huelga decir que la mera lectura de exégesis comprensivas de doctrinas filosóficas no te inducirá a dejar este libro y decir: «Ya lo entiendo; ya no siento ansiedad»; una doctrina filosófica potencialmente terapéutica debe tener sentido asimismo en términos emocionales e intelectuales. Eso sucede cuando hay una cierta congruencia entre la forma en que has vivido, entendido e interpretado tu vida y tu manera de comprender el alegato filosófico dirigido a ella. Y, por consiguiente, lo que podría ocurrir, en cambio, si sopesas las afirmaciones hechas en este libro y las reconsideras, incluso durante los momentos de ansiedad, «trabajando sobre» ellas, es que podrías *comprender* y, por ende, *experimentar* tu ansie-

dad de un modo diferente. Y, con el fin de comprender nuestra ansiedad, hemos de experimentarla no mientras intentamos apartarla, sino mientras tratamos de inspeccionarla, de ver a qué «apunta». Esto significa que la analogía entre la filosofía y la medicación no nos llevará demasiado lejos, ya que, haga lo que haga la filosofía por la ansiedad, no está ahí para curarla. No obstante, puede ofrecer *comprensión* y, por ende, un *desplazamiento* y posiblemente una *disolución* del problema: lo que parece ser un problema deja de serlo porque, en el proceso de reinterpretarlo, hemos transformado su identidad y su naturaleza. Si llegamos a entender nuestras ansiedades de un modo diferente, podemos descubrir que somos capaces de vivir con ellas; podemos llegar a entendernos a nosotros mismos y nuestras preocupaciones de una manera un tanto distinta, una importante contribución a «la vida examinada», digna de ser vivida.

Cuando examinamos las historias de las principales tradiciones psicoterapéuticas del mundo (con ejemplos prominentes como el psicoanálisis y la psicoterapia existencial), hallamos que estas se basan en la reflexión filosófica sobre la condición humana; sus proyectos están pertrechados con un conjunto de supuestos y axiomas filosóficos acerca de la mente humana y sus patologías. Ninguno de los pioneros en esos campos carece de sofisticación filosófica en sus escritos y reflexiones (siendo Freud el principal ejemplo, por descontado), ni tampoco se disculpa por los fundamentos filosóficos en los que se

basan sus teorías terapéuticas. Como muestra de la importancia de la filosofía en las modalidades psicoterapéuticas modernas, consideremos la «terapia cognitiva conductual», que sostiene que nuestras formas de pensar, sentir y actuar no son intrínsecas a nosotros, sino fruto de un proceso permanente y continuo de aprendizaje y condicionamiento.⁶ Dentro de esta comprensión de la disfunción psicológica, los patrones persistentemente «defectuosos» de pensamiento y formación y revisión de creencias conducen a conclusiones y patrones de conducta insostenibles que podrían causarnos infelicidad, depresión y ansiedad tanto a nosotros como a nuestros seres queridos. En respuesta, una especie de «teoría de las virtudes intelectuales», por así decirlo, aspira a hacernos razonar mejor con el fin de ayudarnos a albergar las emociones «apropiadas» guiadas por las creencias «correctas», aquellas que «funcionan para nosotros» dadas nuestras «metas vitales». La terapia cognitiva conductual es un ejemplo de un *método filosófico* —abiertamente inspirado en las antiguas tradiciones filosóficas del estoicismo, el budismo y el taoísmo—⁷ puesto en servicio para el tratamiento de los trastornos psicológicos. Su historial en el tratamiento de la ansiedad y la depresión es impresionante; los mejores resultados clínicos empíricos en estos ámbitos de la psicoterapia con frecuencia provienen de la terapia cognitiva conductual.⁸ El hecho de que una especie de «terapia cognitiva» —que trata la interpretación de nuestras creencias y la interrupción de patrones perniciosos de pensamiento como maniobras terapéuticas clave— suponga un tratamiento importante y a menudo efi-

caz en el ámbito de la psicología clínica, así como el fundamento de una especie de asesoramiento filosófico,⁹ debería establecer un indicio razonable de que la filosofía y la reflexión filosófica tienen un papel que desempeñar en la mejora de la ansiedad, como demuestran con tanto entusiasmo los escritos filosóficos sobre la ansiedad.

Concebida en términos filosóficos, la ansiedad es un aspecto *constitutivo* de la condición humana, una respuesta inevitable de la consciencia humana a la existencia; si bien las causas y los eventos desencadenantes de las diversas clases de ansiedad varían, siempre hallaremos ocasión de estar ansiosos. De hecho, si no fuera así, bien podríamos sospechar que somos «anormales», ya que el sentimiento de ansiedad es el estado «normal» de la humanidad. *Siempre estaremos ansiosos, pero no tenemos que estar ansiosos por estar ansiosos.* Sostendré, en gran medida señalando a las obras de otros filósofos, que esta afirmación es más empoderadora que debilitante. La ansiedad, al igual que las denominadas conductas adictivas, no es de forma intrínseca una patología ni un trastorno. Cuando lo es, es porque ha interferido con la clase de vida que deseamos vivir; pero incluso si estamos viviendo la vida que queremos vivir, descubriremos que no estamos libres de la ansiedad y que la reflexión sobre nuestra ansiedad puede ayudarnos a hallar pistas para la vida que deseamos continuar viviendo.

Quienes estudian la ansiedad a través de diversas disciplinas se quejan con frecuencia de que el término se emplea para describir fenómenos muy dispares: sentimientos, comportamientos, estados de ánimo e incluso estados cere-

brales (¡el psicólogo clínico desea evitar cualquier confusión entre los trastornos y los estados de ánimo existenciales!).¹⁰ El infame *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM, por sus siglas en inglés), el manual de los psiquiatras en ejercicio que prescriben tratamientos, tiene muchas aflicciones agrupadas bajo la categoría de «trastornos de ansiedad», entre las que figuran el «trastorno de estrés postraumático», los «ataques de pánico» o el «trastorno obsesivo-compulsivo», cada una de ellas definida por un conjunto característico de síntomas y medicada en consecuencia. Conforme avances en la lectura, considera lo que crees que es tu ansiedad, cómo se manifiesta, y cómo y cuándo los análisis filosóficos aquí descritos resuenan con tu propia experiencia personal de ella; la precisión lingüística y definicional no es ni necesaria ni deseable; lo que importa de veras es tu experiencia y tu comprensión sentidas de la ansiedad. La ansiedad existencial, psicoanalítica o materialista puede parecer diferente de la aflicción designada como «trastorno de ansiedad generalizada», pero la reflexión a fondo sobre los síntomas y las experiencias del trastorno cuando afecta a las vidas individuales puede revelar que el trastorno nombrado es la forma en la que tu versión distintiva de la «ansiedad filosófica» halla expresión en tu vida y en tu ser.

Quienes filosofan recurren con frecuencia a la filosofía (sin complejos) como una forma de terapia, como una ayuda para navegar por los inciertos contornos y trayectorias de la vida. La lectura de lo que los filósofos tienen

que decir sobre la ansiedad no la eliminará de nuestras vidas, pero puede que nos haga entender por qué estamos tan ansiosos tan a menudo, y cómo la ansiedad nos ayuda a conocernos a nosotros mismos. Mediante la reflexión filosófica sobre la naturaleza de la ansiedad, podemos lograr una comprensión de la ansiedad y de nuestra íntima relación con ella y, por ende, una cierta aceptación de nosotros mismos. No podemos dejar de sentir ansiedad, pero la filosofía puede ayudarnos a no sentir ansiedad por nuestra ansiedad.

«Una lágrima es una cosa intelectual»;¹¹ otro tanto sucede con un temor, una alegría, un arrepentimiento o una ansiedad. Ahora bien, los intelectos y sus complejidades no son entidades incorpóreas separables de los humanos; se hallan ligados a vidas muy particulares. En esta obra, yo también describo mi relación personal con la ansiedad mediante el estudio de la filosofía y la reflexión filosófica personal sobre el papel que ha desempeñado en mi vida. Señalaré mis encuentros con la ansiedad a través de las perspectivas de mi historia de pérdidas familiares, mis sesiones psicoterapéuticas y el alivio que experimenté al encontrar el pensamiento filosófico. El descubrimiento más importante de este autoexamen psicoterapéutico y filosófico fue que no había llegado a sentir ansiedad debido al trauma de la pérdida personal; antes bien, siempre había estado ansioso y siempre lo estaría. Por consiguiente, no podía curarme, pero podía reconocer y aceptar al hombre del espejo; mi ansiedad me convirtió en quien soy y no podría librarme de ella sin cesar de ser yo mismo.

Así pues, confío en que mis experiencias personales, mi invocación autoindulgente de las memorias en las páginas que siguen, resulten de utilidad para ver cómo ha vivido la vida una persona en respuesta a las afirmaciones filosóficas acerca de la ansiedad y las ha incorporado a su concepción de sí misma; los detalles particulares de mi vida diferirán de los tuyos de maneras significativas, pero espero que, dado que ambos somos humanos, encontremos suficientes elementos comunes que propicien un vínculo empático entre nosotros. El puente que construiremos entre la doctrina filosófica y nuestras vidas dependerá de las particularidades de la vida individual, por lo que tu forma de abordar dichas doctrinas estará en función de tu especie distintiva de ansiedad y tu narrativa interpretativa personal de tu vida.

En lo que sigue, confío en señalar un camino de mayor comprensión de la ansiedad y, por ende, de ti mismo. Este libro es una invitación a reflexionar, a reconsiderar y a reconceptualizar la ansiedad. No prometo ninguna cura, porque no puedo; solo puedo ofrecer los pensamientos de otros como tú y como yo, congéneres humanos, con la esperanza de que podamos descubrir que no estamos solos en nuestras ansiedades. Nuestro sufrimiento es una marca de nuestra humanidad, un signo de nuestra pertenencia a la comunidad de los seres humanos.