

“ACERCA DEL ATAQUE DE PÁNICO Y LA DESOLACIÓN”

Hoy en día numerosos pacientes consultan por padecer lo que la psiquiatría actual denomina “ataque de pánico”. El DSM IV traduce el término “panik attack” por “crisis de angustia” y lo define como *“la aparición súbita de síntomas de aprehensión, miedo pavoroso o terror, acompañados habitualmente de sensación de muerte inminente. Durante estas crisis también aparecen síntomas como falta de aliento, palpitaciones, opresión o malestar torácico, sensación de atragantamiento o asfixia y miedo a ‘volverse loco’ o perder el control”* (DSM IV, 1995, pág. 401). Esta definición coincide sustancialmente con lo que Freud (1895b [1894]) designa como “ataque de angustia” o “angustia automática”.

Freud sostiene que la angustia remite al acto del nacimiento, es decir, a la vivencia de peligro que representó para el bebé la separación de la madre al nacer¹. A su vez, considera al pánico una “angustia de masas” y explica que emerge cuando se descomponen las ligazones afectivas con el conductor, que hasta ese momento mantenían unida a la masa (Freud, S., 1921c).

Estamos habituados, entonces, a interpretar los ataques de pánico como ataques de angustia. Sin embargo, recientemente hemos escuchado decir al Dr. Chiozza² que lo que solemos llamar “ataque de pánico” es en realidad un “ataque de desolación”. Sabemos que este autor considera que la desolación y la descompostura son dos afectos tan primordiales como la angustia, y que, junto con ella, configuran un “suelo macroafectivo” en el cual “hundir sus raíces” todos los demás afectos (Chiozza, L., 2005c [2003], pág. 153).

Pensamos que los desarrollos de Chiozza y colaboradores (2001o) acerca de la desolación permiten enriquecer las ideas de Freud antes mencionadas acerca de la vivencia de separación de la madre al nacer y de la ruptura de ligazones afectivas con el líder de la masa que ocasiona el pánico.

Los autores sostienen que la angustia queda vinculada al trauma de “estar naciendo”, de estar atravesando el estrecho canal de parto, ignorando qué nos espera del otro lado. Es un afecto de tinte persecutorio y orientado hacia el futuro: tememos que suceda algo penoso y sentimos que depende de nosotros poder evitar que el daño ocurra, pero no sabemos qué hacer para lograrlo.

¹ En términos metapsicológicos, Freud (1933a [1932]) explica que el peligro frente al cual surge la angustia consiste siempre, en última instancia, en un estado de excitación elevada que resulta traumático en la medida en que no puede ser adecuadamente tramitado por el yo.

² Comentarios realizados en el seminario “La Clínica Psicoanalítica” (8 de noviembre de 2007). La responsabilidad por la interpretación de sus palabras nos corresponde.

El trauma de “haber recién nacido”, en cambio, configura una vivencia caracterizada por la sensación de que el daño *ya ha ocurrido*. El neonato se encuentra, de pronto, solo en un mundo nuevo y extraño. Siente que ha perdido a la “madre umbilical” que lo rodeaba durante la vida fetal y que constituía su entorno, satisfaciéndole sin demoras sus necesidades más inmediatas. Ahora todo ha cambiado, siente por primera vez el frío, el peso de la gravedad y el dolor del hambre; tiene que hacer el esfuerzo de respirar. Este trauma constituye una tristeza sin consuelo que los autores llaman “desolación”, aludiendo a la vivencia de estar solo “de alguien” en particular, de haber sido abandonados por ese objeto tan significativo que constituía nuestro “mundo” y sin el cual nos parece que nuestra vida pierde sentido³. La desolación es entonces un afecto de tinte melancólico que contempla lo que se ha perdido.

Nos resulta interesante vincular estas ideas con los desarrollos de Margaret Mahler (1968), quien considera que el niño no está psicológicamente preparado para sobrevivir sin ayuda y que, por lo tanto, su desarrollo y la constitución de su personalidad se basan en la dependencia emocional que tiene respecto de su madre. Esta autora describe una fase de simbiosis normal, donde el bebé siente que él y su madre están fusionados, conformando un sistema omnipotente⁴. Explica que entre los dos y los tres años de edad el niño comienza a “romper el cascarón” de la órbita simbiótica, y llama “proceso de separación-individuación” al camino que éste recorre para salir de la simbiosis⁵. Nos resulta significativo que la autora refiera que pueden ocurrir “*reacciones de pánico*” (pág. 97) cuando el niño es confrontado con el hecho de que su madre es un ser independiente y separado de él.

Si vinculamos estos desarrollos con las ideas de Chiozza y colaboradores acerca de la desolación, podemos pensar que un sujeto que sufre una crisis de pánico se siente como un niño que se quedó solo e inerte frente al mundo, porque experimenta que se “cortó el lazo” que lo ligaba a un objeto del cual siente que depende para poder sobrevivir. Tiene la vivencia de haber sido abandonado por este objeto y siente que esta separación pone en evidencia su sentimiento de debilidad, exponiéndolo a la penosa

³ Chiozza y colaboradores (2001o) sostienen que el vínculo con la madre umbilical se transfiere sobre otros objetos que pasarán a ser aquellos objetos “*para quienes vivimos*”, es decir, aquellos que “*nos llenan la vida*” (Chiozza, L., 2001l, pág. 12) y de quienes esperamos el reconocimiento.

⁴ La autora considera que este estado es compatible con lo que Freud denomina “yo de placer puro” (Mahler, M., 1968, pág. 26).

⁵ Mahler (1968) sostiene que después de los dieciocho meses el niño debe abandonar sus ilusiones de omnipotencia y entonces su autoestima puede “desinflarse” abruptamente, ya que la pérdida del objeto simbiótico es vivida como la pérdida de una parte del propio yo. En este momento, que coincide con la maduración de la locomoción activa, el niño comienza a hacer ejercicios de separación y retorno de la figura materna, ayudado por el marco de contención que le brinda el vínculo con ella. La autora agrega que el placer que el niño siente al poder actuar separado de su madre, le permite sobreponerse a la angustia de separación que esto le despierta.

sensación de tener que “arreglárselas solo” cuando siente que “no tiene con qué”⁶.

En este contexto, la crisis de pánico correspondería, entonces, al impacto que siente el sujeto cuando constata que se encuentra “solo en un mundo extraño”. Pensamos que esta vivencia puede quedar simbolizada por el momento en que el bebé sale del canal de parto y grita al sentirse, por primera vez, separado de su madre. Como señala Racker (1957, pág. 96), “*nacemos gritando*” y el grito expresa un pedido de ayuda frente al malestar y al peligro, un llamado para intentar re-ligarse con el objeto perdido. El ataque de pánico podría representar entonces un grito o llamado que acompaña a la vivencia de desolación.

Nos parece encontrar otro punto de apoyo para estas ideas en investigaciones realizadas en el ámbito de las neurociencias, también mencionadas por Chiozza⁷ en relación al tema que nos ocupa. Algunos autores (Panksepp, J., 1998; Solms, M. y Turnbull, O., 2002) enfatizan la diferencia que existe entre la ansiedad de miedo (fear anxiety) y la ansiedad de pánico (panic-anxiety). Explican que ambas están mediadas por sistemas neuronales diferentes, aunque interrelacionados⁸.

La estimulación del sistema del pánico, también llamado sistema del dolor de separación (separation distress⁹), se asocia en humanos a la aparición de ataques de pánico, así como a la emergencia de sentimientos de pérdida

⁶ Pensamos que estas ideas pueden comprenderse también, desde otro ángulo, a la luz de los desarrollos de Chiozza (2005a) acerca del concepto de “mutilación yoica”, que describe la vivencia dolorosa que sucede cuando descubrimos que debemos admitir los límites de nuestra potencia y modificar el “yo de placer puro” inicialmente construido, por un yo más acotado y más acorde al principio de realidad. Siguiendo lo que plantea Grinspon (2003) y retoma Chiozza (2005c [2003]) acerca de cómo los mitos de Narciso y de Edipo representan dos aspectos de una misma realidad que se desarrolla en un “suelo prometeico”, podemos pensar que el punto de vista que contempla un yo “mutilado” hace hincapié en la relación con uno mismo, mientras que la idea de un yo “desolado” enfatiza las vivencias atinentes a la relación de objeto. En este trabajo nos ocupamos únicamente de este último aspecto.

⁷ Comentarios realizados en el seminario “La Clínica Psicoanalítica” (8 de noviembre de 2007). La responsabilidad por la interpretación de sus palabras nos corresponde.

⁸ Panksepp (1998), siguiendo a otros autores, describe cuatro “sistemas de comando de emociones básicas”: los sistemas de búsqueda, ira, miedo y pánico. Llama “emociones básicas” a ciertas reacciones afectivas universales e innatas que todas las personas tenemos frente a determinadas circunstancias. Cuando se activa el sistema del miedo genera, a nivel perceptivo, sentimientos de miedo, descriptos como ansiedad extrema o incluso terror, y, a nivel motor, conductas de huida, como escaparse, esconderse o también quedar paralizado. El sentido evolutivo de este sistema sería el de permitir una supervivencia frente a situaciones de peligro que amenazan a la especie.

⁹ El término inglés “distress” tiene diferentes acepciones, por ejemplo, dolor, aflicción, angustia (Webster’s Dictionary, 2003). En el ámbito médico se emplea en relación al término “stress” (“estrés”), que alude a la tensión, presión o esfuerzo ocasionado por un factor o estímulo sobre el organismo. Se distingue un “estrés positivo”, llamado “eustrés”, que estimula y tonifica, y otro negativo, llamado “diestres”, que supone una carga superior a las propias fuerzas, produciendo desequilibrio, agotamiento y enfermedad. El término “distress” subraya entonces el aspecto de sufrimiento que puede acompañar al estrés, y contiene la idea de una necesidad de ayuda frente a un estímulo que supera la propia capacidad de respuesta (<http://culturitalia.uibk.ac.at/hispanoteca>).

y tristeza, que pueden manifestarse incluso como síntomas depresivos. En animales la activación de estos circuitos neuronales ocasiona, inicialmente, la emisión de gritos o aullidos denominados “vocalizaciones de auxilio” (distress vocalizations) o “llamados de separación”, así como conductas de búsqueda, que corresponden a la actitud de la cría cuando es separada repentinamente de su madre. Si continúa la estimulación, la conducta cambia, el animal se aísla y adquiere un comportamiento parecido al de hibernación, que presenta rasgos similares a los de una depresión clínica. El sentido evolutivo de este sistema sería el de promover la permanencia de la cría cerca de sus objetos cuidadores¹⁰.

Esto explicaría, desde el punto de vista de las neurociencias, la importancia del establecimiento de vínculos sólidos en la infancia que puedan darle al niño suficiente confianza para explorar el mundo y enfrentar los desafíos en la medida en que aparecen. Panksepp (1998) vincula estas ideas con los desarrollos de Bowlby, quien estudió la importancia del vínculo -que denominó “de apego”- entre el niño y ciertas figuras que son capaces de asistirlo y apoyarlo, brindándole atención, protección y consuelo. Bowlby describió la relación existente entre la ausencia de una base segura en estos vínculos y el desarrollo ulterior de sentimientos de inseguridad y dificultades emocionales.

Pensamos que la vinculación del pánico con los sentimientos de tristeza por la pérdida de un vínculo de apego que refieren estos autores ilustra, desde otro ángulo, la relación que venimos describiendo entre la crisis de pánico y el sentimiento de desolación. Al respecto es también interesante tener en cuenta que para la psiquiatría el tratamiento de elección en pacientes con crisis de pánico consiste en una terapia con psicofármacos del grupo de los antidepresivos.

En síntesis, nos parece comprender que el llamado “ataque de pánico” surge cuando uno siente que se rompe un tipo particular de vínculo de dependencia con un objeto por el cual, hasta entonces, uno se sentía sostenido y amparado. Tal como describe Chiozza (2001/), este objeto puede quedar representado por diferentes figuras, como la madre o el padre, pero también el cónyuge o un grupo de pertenencia. Por otra parte, la sensación de pérdida no está referida sólo a una pérdida *concreta* del objeto, sino que también puede surgir a partir de un cambio en la relación con él, que nos lleve a verlo “con otros ojos”. En el marco de esta vivencia, la crisis de pánico expresaría, entonces, un llamado al objeto para que vuelva, un grito que intenta negar la realidad de un cambio que no se soporta y que se desea revertir. En la medida en que uno siente que el objeto no regresa y que el abandono se consolida, la desolación,

¹⁰ Al sistema del pánico le corresponde el subsistema “del cuidado” (care subsystem), mediado por la oxitocina y la prolactina, dos hormonas que aumentan durante el período anterior al parto. Estas sustancias estimulan la unión madre-infante durante el posparto, ya que sensibilizan a la madre frente a las necesidades de los infantes y acentúan su respuesta a los llamados de separación.

prefigurada en el ataque de pánico, se desplegará en la plenitud de su forma.

Queremos concluir con el fragmento de una novela de Henning Mankell (2000) que, a nuestro parecer, ilustra claramente las ideas que hemos intentado desarrollar en este trabajo:

“Una vez, cuando era muy pequeño, acudió con su padre a ver un partido de fútbol (...) El barullo de gente lo llenó de temor y él se aferraba de forma convulsiva a la mano de su padre mientras se dirigían a una de las puertas de entrada. Ya entre la muchedumbre, se esforzó por no concentrarse más que en una cosa: mantenerse agarrado a la mano de su padre. Se le antojaba cuestión de vida o muerte. Si se soltaba, estaría perdido sin remedio en medio de aquella masa de gente (...). Y fue entonces, justo antes de la encrucijada donde debían girar, cuando echó una ojeada hacia su padre y se encontró con un rostro extraño, como extraña era la mano a la que iba agarrado. Al parecer, había soltado la mano sin darse cuenta durante un segundo y después, al volver a agarrarse, había tomado una mano equivocada. La sensación de pánico fue absoluta, empezó a chillar y las personas que había a su alrededor se volvieron preguntándose qué habría pasado (...). En aquel preciso momento, su padre apareció de nuevo a su lado. El miedo pánico desapareció al instante (...) No recordaba cómo había terminado el partido. (...) Pero lo que nunca logró olvidar fue el brevísimo lapso de tiempo en el que, perdido el contacto con su padre, sintió el más hondo abandono” (pág. 205).

BIBLIOGRAFÍA

CHIOZZA, Luis (2001/)

“Prólogo” de *Enfermedades y afectos*, Obras Completas, t. XIII, Editorial Libros del Zorzal, Buenos Aires, 2008.

CHIOZZA, Luis y colab. (2001o) (Colaboradores: Gustavo Chiozza, Dorrit Busch, Enrique Obstfeld, Roberto Salzman y Gloria I. de Schejtman)

“Un estudio psicoanalítico del síndrome gripal”, Obras Completas, t. XIII, Editorial Libros del Zorzal, Buenos Aires, 2008.

CHIOZZA, Luis (2005a)

Las cosas de la vida. Composiciones sobre lo que nos importa, Obras Completas, t. XV, Editorial Libros del Zorzal, Buenos Aires, 2008.

CHIOZZA, Luis (2005c [2003])

“El valor afectivo”, Obras Completas, t. VII, Editorial Libros del Zorzal, Buenos Aires, 2008.

DSM – IV (1995)

Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, Masson S.A., 1995.

FREUD, Sigmund (1895b [1894])

“Sobre la justificación de separar de la neurastenia un determinado síndrome en calidad de ‘neurosis de angustia’”, en Obras Completas, Tomo III, Amorrortu Editores, 1979.

FREUD, Sigmund (1921c)

“Psicología de las masas y análisis del yo”, en Obras Completas, Tomo XVIII, Amorrortu Editores, 1979.

FREUD, Sigmund (1933a [1932])

“Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis”, en Obras Completas, Tomo XII, Amorrortu Editores, 1979.

MAHLER, Margaret (1968)

SIMBIOSIS HUMANA: Las vicisitudes de la individuación, Volumen 1: Psicosis infantil, Editorial Joaquín Mortiz, S.A., México, 1985.

MANKELL, Henning (2000)

El retorno del profesor de baile, Tusquets Editores, Buenos Aires, 2006.

PANKSEPP, Jaak (1998)

Affective neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions. New York: Oxford University Press, 1998.

RACKER, Heinrich (1957)

“La música y el músico” en *Psicoanálisis del espíritu*, Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina, 1965.

SOLMS, Mark y TURNBULL, Oliver (2002)
The brain and the inner world. New York: Other Press, 2002.

WEBSTER’S SPANISH-ENGLISH DICTIONARY (2003)
Barnes & Noble Books, USA, 2003.

Referencias bibliográficas:

GRINSPON, Susana (2003)
“Para volver a pensar acerca de Prometeo, Edipo y Narciso”, presentado en la Fundación Chiozza, Buenos Aires, 2003.