



La Angustia no llega
con cita previa

Una Dosis
de Diván

La Angustia no llega
con cita previa

No se anuncia como el miedo
ni se presenta con una causa
clara, como la tristeza.

Una Dosis
de Diván





La angustia irrumpe.

**A veces en forma de nudo en el pecho, otras
como un temblor sin nombre, un malestar que no
encuentra palabras.**

Una Dosis
de Diván



Aparece cuando algo del
deseo se desacomoda

**Cuando se cae una
certeza**

Una Dosis
de Diván



Cuando lo simbólico

**(Lo que debería nombrar y
ordenar el mundo) se quiebra, y
nos asomamos a lo real sin
mediación.**

Una Dosis
de Diván



**Puede surgir ante una pérdida, sí.
Pero también ante un hallazgo
inesperado.**

**Puede doler cuando algo se rompe...
Pero también cuando algo se revela.**

**Una Dosis
de Diván**



La angustia aparece cuando el Yo ya
no puede sostener la ilusión de control.

**Cuando el guion que
veníamos escribiendo se
deshace, y el cuerpo queda
ahí, hablando con síntomas.**

Una Dosis
de Diván



En palabras lacanianas

“La angustia no es sin objeto.”

Pero el objeto es incierto. No es algo que esté ahí afuera, sino algo que toca lo más íntimo de nuestra falta.

Una Dosis
de Diván

Ejercicio final

“Cuando la angustia habla...”

1. Cerremos los ojos un momento.

Preguntémonos sin apuro:

- ¿Cómo se manifiesta mi angustia?
- ¿En qué parte del cuerpo se aloja cuando aparece?
- ¿Qué escenas suelen despertar ese nudo, esa presión, esa sensación sin forma?

Una Dosis
de Diván



Ahora, ya con los ojos abiertos o cerrados,
según prefieran, escriban en una hoja

- “Mi angustia aparece cuando...”
- “Mi angustia me recuerda que...”
- “Cuando no la escucho, suele...”
- “Hoy, en vez de callarla, elijo...”

Una Dosis
de Diván





Muchas Gracias!!

Una Dosis
de Diván