



## ANGUSTIA Y MIEDO

Angustia y miedo"

Lic. Germán H. PASTORINI

Licenciado en Psicología

gerpas@adinet.com.uy

Una perspectiva psicológica desde el análisis existencial

Ser en el mundo:

La libertad.

La angustia y el miedo.

Angustia y valores.

Mecanismos defensivos y complejos en Análisis Existencial.

Mala fe y sinceridad.

Conclusión.

Bibliografía Consultada.

Ser en el mundo:

Dice Sartre: "Ser en el mundo no es escaparse del mundo hacia sí mismo, sino escaparse del mundo hacia un allende del mundo que es el mundo futuro".

¿Para quién soy? Es una de las preguntas clave para la existencia. La respuesta egoísta sería: "Para mí", pero en nuestra particular y cotidiana existencia nos damos cuenta (aunque no siempre ni en todo momento) de que dicha respuesta no es efectiva ni funcional, que por el contrario necesitamos de otro que no habilite y que además necesitamos participar en y de la vida de ese otro.

Decimos "ser en el mundo" y en esa partícula lingüística "en" se encuentra marcada una unidad relacional biunívoca entre ser y mundo, estableciéndose una relación de mutua reciprocidad más que de simple contigüidad.

Ser es distinto a estar o a ser "junto a". El ser es "en" y no "junto a". Si pudiésemos conocer el mundo como algo diferente a nosotros mismos, entonces si podríamos hacer una separación demarcativa entre sujeto (hombre) y objeto (mundo), entre sujeto que conoce y objeto que es conocido. Pero en realidad ser y mundo son ambos sujetos. En el primer caso, sujeto vs. objeto, habría una relación de contigüidad, por cuanto uno está al lado del otro; pero en el segundo, al ser parte co-constitutiva y co-creadora de ese mundo, la relación sería de mutua interdependencia.

En este sentido Merleau-Ponty decía que con el otro estamos en reciprocidad perfecta, queriendo entender con esto el que ambas partes buscan lo mismo, aunque dicha reciprocidad no sería del todo perfecta si nos centramos sobre los logros obtenidos, pues dándose lo mismo se puede llegar a resultados diferentes (contrapuestos o complementarios).

Permanentemente sería el otro quien nos confirma nuestro lugar en tanto la imposibilidad para uno mismo de ser testigo externo de su propia singularidad existencial. Somos testigos del existir de los otros, al tiempo que somos conscientes de que los otros son testigos de nuestro existir y es por ello que decimos que los otros confirman nuestro lugar. O sea, soy en tanto que tengo conciencia de que hay otro que me reconoce como otro ser diferente a él, pero similar en cuando a especie.

En la práctica de la psicoterapia, por ejemplo, en una persona psicótica, a diferencia de la persona "normal", el psicótico se considera el mundo y en consecuencia no reconoce diferenciaciones para con los otros seres, no es con el otro.

La libertad.

Somos libres en tanto no existe nada que pueda determinarnos plenamente ni obligarnos a mantener una conducta, aunque si pueden llegar a haber múltiples y diferentes tipos y matices de condicionamientos, siendo los más incisivos aquellos que se encuentran enlavrados en el ámbito inconsciente, ya sean en el propio y/o en el colectivo. Si bien puede obligársenos en ciertas áreas de nuestra existencia a un cierto actuar físico y/o mental, siempre existen y existirán espacios en donde no podrán haber condicionamientos de ningún tipo. Inclusive, ante un mismo condicionamiento, por ejemplo el que experimentamos ante los medios de comunicación masiva, no siempre resulta la misma respuesta, tanto a nivel individual como grupal (micro y macro).



Por lo tanto si bien en forma potencial soy el que seré, realmente no soy el que seré. De ser el que seré me separa la temporalidad, tiempo este que puede o no llegar a ser (y lo que no es, es nada). Por consiguiente lo que me viene a separar de lo que seré es una nada potencial. En consecuencia, ningún existente actual puede determinarme (aunque si condicionarme) en lo que seré, es decir, nadie puede planificar pautas de acción ciertas en tanto que es imposible establecer lo que será (y seremos) cada uno de nosotros. Y ese futuro es de lo más incierto por dos motivos: a) no sé si seré porque puedo no ser y b) aceptando que sea en ese futuro, no sé que voy a ser.

La angustia y el miedo.

Decía Heidegger que hay para el "Dasein" (ser en sí mismo) una posibilidad permanente de encontrarse frente a la nada y descubrirla como fenómeno. Eso sería la angustia.

La forma en que nos cabría enfrentar la nada, la cura de ese no-ser es la angustia. La posibilidad de seguir existiendo frente a esa nada es lo que estaría dado por la angustia.

Decía Freud: "Pienso que la angustia se relaciona con el estado subjetivo abstraído de cualquier objeto, mientras que en el miedo la atención está dirigida precisamente hacia un objeto". En cambio, para Sartre, somos angustia y el miedo sería un sentimiento en relación a los otros. La angustia para este filósofo francés sería más un sentimiento dirigido hacia uno mismo. Para Heidegger en la angustia es donde sentimos el mundo en su mundaneidad, es decir, como algo externo.

Entre el miedo y la angustia habría una permanente comunicación, un transitar constante. Por ejemplo, ante un divorcio lo primero es experimentar dolor e ira, y posteriormente la angustia ante la soledad y la pérdida afectiva.

La angustia está generada por la libertad, en tanto que tenemos la capacidad electiva de hacer algo o de no hacerlo. Si no fuésemos libres, si estuviéramos totalmente

pre-determinados, la angustia no existiría, a lo sumo experimentaríamos una cierta resignación. Y Sartre dice que existe una conciencia específica de libertad y esta conciencia es la angustia y en ese sentido, la angustia somos nosotros mismos. Cuando lo que hacemos es dejar de ser lo que nos propusimos ser, ello es lo que nos provoca angustia. Para este autor la angustia sería el reconocimiento de una posibilidad como "mi" posibilidad. Considera en este sentido como deterministas a aquellas corrientes filosóficas (y psicológicas) que suponen la existencia de un ente pre-determinado, sin conciencia de sí mismo y que por ende, al no ser libre actúa de ciertas maneras sin posibilidad de expresarse de forma diferente.

Mi angustia sería la angustia de permanecer con vida, porque habría de permanecer con vida en la medida en que hay otro que me está confirmando mi propia existencia. Entonces el riesgo que tiene ese intento es que por un lado la tengo que hacer (la confirmación por el otro) para poder estar vivo, pero al hacerlo corro el riesgo de la muerte y eso nos conduce a la angustia del ser, a la angustia existencial.

Sentimos angustia entonces por lo que viene y se manifiesta a través de nuestro ser y el miedo lo experimentamos por lo que viene de los otros, por aquello que proviene de fuera del ser, aquello que no es propio de la conciencia. Para que mi ser se angustie acerca de algo y/o de alguien sería menester que esté en relación con nuestro ser. Tenemos que buscar indagar en nosotros mismos acerca de cuales son los motivos que llevan a esa angustia en tanto que aquello que me angustia está en una íntima y única relación conmigo, con mi historia vital. El temor en cambio estaría más orientado en el sentido del accionar que un otro singular y/o plural pueda llegar a desencadenar hacia mi persona y/o hacia la de otros que reconozco como mis semejantes e inclusive hacerlo extensivo hacia otros seres que si bien no los reconozco como iguales, les confiero una trascendencia como sujetos.

Angustia y valores.

"Mi libertad se angustia de ser el fundamento sin fundamento de los valores" (Sartre). Si soy mi libertad y continuamente estoy llevando a cabo distintas opciones existenciales, entonces no hay valores pre-establecidos. Si bien existe libertad para optar por determinados valores y estos van a variar según y en una misma persona, se van a caracterizar en el actuar, en el optar. Es en el actuar donde esos valores cobran sentido. ¿Y a qué valores nos estamos refiriendo? A aquellos valores que adquieren significado en la medida en que el ser actúa, es decir, en la medida en que somos libres y optamos por ciertas expresiones de nuestro sí mismo, damos a luz a determinados valores cuya existencia estaría dada por nuestro accionar en el mundo.

"La angustia es pues la captación reflexiva de la libertad por ella misma" (Sartre) En tanto que soy mi libertad es ella la que capta la angustia; pero salvo en el caso de ciertas condiciones patológicas, no encarnamos la angustia sino que la evitamos a través del uso de mecanismos defensivos.

Mecanismos defensivos y complejos en Análisis Existencial.



Los mecanismos de defensa consistirían en un "aferrarse a" en el sentido de que nos posesionaríamos de "algo" y dicha posesión implicaría una cierta objetivización en la forma de un: "Poseo, luego existo". Es decir, evitaríamos la angustia cosificando al otro, poseyéndolo, haciéndolo no existente, negándolo.

Si mi libertad es libertad para "planificar" mi existencia, todo aquello que pueda poner en cuestión dicha planeación vendría en angustia, siendo la actitud más común por ello originada la hostilidad hacia el agente provocador (sea un algo o un alguien).

Decía Sartre: "Estas tentativas de defensa mutilan la existencia del hombre, mermándole su libertad y espontaneidad creadora", para en otro momento expresar: "Puedo huir para no saber, pero debo saber que estoy huyendo... Y la huida de la angustia no es sino un modo de tomar conciencia de la angustia" Y esta sería la existencia inauténtica.

Primero existimos en lo individual y luego nos conformamos como seres en particular, por ende, en forma previa a mi existencia no hay nada que pueda considerar como mío. Lo que puede haber existiendo que pasa a ser mío, pasa a serlo en la medida en que lo incorporo, lo introyecto, lo voy asimilando o rechazando sobre la base del entorno cultural, social, económico, etc., que es el que va delimitando y contextuando dicha situación. Si bien esto no nos es dado por transmisión genética, esta postura no implica ni una negación ni un desmedro de lo biológico como constituyente de nuestro ser. Por ejemplo, una psicosis maniaco-depresiva tiene una gran connotación biológica en su etiología.

Entonces el ser habrá de llegar a ser lo que ha proyectado ser. Pro-yecto es algo que se encuentra por-venir, en un futuro y continuamente estamos configurando pro-yectos en nuestro devenir hacia delante. Pero existe una limitante para que hagamos plena la posibilidad de ser en sí que tenemos y está dada por el impedimento de los otros. El proyecto único de todo y de cada ser existente es ser en sí y debemos establecer proyectos alternativos que tengan en cuenta esa posible limitación que significan los otros. Y esos proyectos pueden además verse cercenados, inhibidos y frustrados, lo que a su vez implicaría el desarrollo y el establecimiento de un nuevo proyecto.

Decía Sartre que el hombre es su elección y con ello quería significar que todo ser es un conjunto de elementos y no una simple suma de partes aisladas; es un existente. En este sentido, podemos entonces hablar de complejos en tanto que la finalidad de la existencia del ser es llegar a conocer el mundo para dominarlo y en forma a priori sabemos que ello es imposible y en tanto se constituiría en complejos en cuanto a la imposibilidad de su realización.

Es imposible llegar a comprender y a contener todo el conocimiento en sí y ello es lo que conduce a la formación e instauración de los complejos, en tanto situación cuya resolución resulta frustrante, difícil y/o imposible.

Pero detrás de todo ello se encuentra en forma latente el pro-yecto individual y particular de cada ser. Por ejemplo, para desarrollar un complejo de inferioridad debemos reconocer la existencia de algo superior a nosotros mismos y por lo tanto seríamos libres de optar si hay algo superior o no. Y en ese caso somos libres de elegir entre quedarnos en lo inferior y no tratar de llegar a lo superior. Es una elección que llevamos a cabo y somos conscientes de dicha elección, lo que no siempre es consciente –y en este caso implicaría un análisis de los motivos- es el porqué llevo a cabo esa elección y no otra.

Como dice Sartre: "Puesto que el mundo sólo se revela a la luz de un objetivo, el pro-yecto fundamental afirma como su objetivo una cierta relación con el ser en general que un hombre elige mantener" Ese pro-yecto fundamental es lo que el ser es; somos nuestro proyecto y él es la expresión de nuestro ser en el mundo.

El objetivo del Análisis Existencial como corriente psicoterapéutica sería el descubrir y explicar ese pro-yecto fundamental para ese ser (A diferencia del Psicoanálisis que explicaría el ser por lo que fue, el Análisis Existencial lo haría por lo que será).

Si soy un pro-yecto soy lo que seré y ello implica la explicación sobre la base de lo que proyecto ser teniendo como sustento una historia individual (lo que fui ya lo fui), lo que importa investigar es lo que seré, que es mi pro-yecto.

Los conocimientos que hemos adquirido en el pasado nos sirven en tanto que instrumentos con los cuales operar en el futuro. El futuro es siendo; no es en la medida en que aún no estamos en el futuro; el futuro es un siendo ya que todo lo que hacemos lo realizamos en función de nuestro pro-yecto de futuro. O sea, que lo que justifica mi ser hoy es lo que seré siendo, lo cual puede llegar a modificarse en forma permanente.

Somos un ser único; somos en este instante presente, nada más y nada menos. Pero lo que somos en el aquí y ahora es la resultante existencial de lo que hemos sido y lo que fuimos lo hemos sido en tanto que hemos tenido un pro-yecto de ser siendo y ese pasado existe en la medida en que tuvimos un pro-yecto en el cual ese pasado era un futuro.

Soy en la medida en que me pro-yecto al futuro estando implicado en ello todo mi ser, siendo un pro-yecto dinámicamente variable. Pro-yecto que es pensado en el presente hacia un futuro que será un pasado.

Mala fe y sinceridad.





¿Qué es la mala fe? Es el mentirse a uno mismo, es ser a la vez el embaucador y el engañado. Sartre decía que Freud reemplazaba la mala fe por una mentira sin mentiroso y en ese sentido se preguntaba como se puede ser censor de lo que decoroso o indecente, de lo que es tabú y de lo que no lo es, sin ser consciente de ello.

¿Cómo se adquiere esa conciencia? Existiendo y previo a la existencia no hay nada, por consiguiente el hecho de existir es el factor generativo de la conciencia. Para poder ejercer el acto censurativo en cuanto tal, el inconsciente debería de contar con la posibilidad de tener una conciencia de tener conciencia (valga la redundancia) y de esa manera llevar a cabo la represión. Por lo tanto, la in-conciencia tiene conciencia de su propia conciencia, de lo contrario se encontraría ante la imposibilidad de poder establecer una frontera demarcativa entre lo bueno y lo malo, lo aceptable y lo no aceptable, lo permitido y lo no permitido. Pero desde el momento en que tiene conciencia pierde su cualidad de in-consciente. Ergo, en toda actuación para Sartre lo que existiría en forma exclusiva sería la mala fe, en tanto que si tengo conciencia de que tengo conciencia me estoy mintiendo a mí mismo y por lo tanto estoy actuando de mala fe. (Esta posición de Sartre no es por todos compartida).

Lo opuesto a la mala fe sería la sinceridad, la que consistiría en la capacidad de aceptación de que no puedo ser en sí, lo que devengaría en el hecho de que mi existencia que es la búsqueda del ser en sí no tuviera sentido alguno, que no fuera sincera y por consiguiente sería mala fe. (Esto podría llegar a ser apreciado como un error filosófico de Sartre).

Conclusión.

De todo lo expuesto podríamos rescatar el hecho de que el evitar la excusa que nos libera de la libertad de que existan cosas que no pueden acceder a nuestra conciencia, de que existen cosas que no pueden ser gobernadas por nuestra libertad. Existo porque soy conciencia de que existo y hay de hecho una serie de elementos que en algún momento determinado estuvieron formándose en mi conciencia, es decir, existiría toda una serie de fenómenos (sociales, culturales, religiosos, étnicos, etc.) que irían conformando esa conciencia en y como una gestalt, un todo mayor que la suma de sus partes constitutivas, lo cual devendría en y como sustrato de la conciencia. El in-consciente sería un ámbito de nuestro psiquismo, el cual en algún momento antes de la conformación de esa gestalt –en cuanto que construcción dinámica cuya génesis implicaría una espiral dialécticamente transformante y transformadora de carácter permanente- tuvo que haber pasado por mi conciencia y que a través y por medio de algún procedimiento podría volver a emerger y acceder a mi campo consciente. Al confrontar mi mala fe con esos elementos, ello lo puedo sacar porque antes lo puse allí. De esta manera la única cura para la angustia sería la no existencia de la muerte. Y si somos sinceros deberíamos de aceptar la muerte, lo cual implicaría que el pro-yecto de vida que establezco podría no llegar a completarse, a concluirse y desde ese mismo instante vivimos sabiendo que no habremos de cumplir con las metas que nos hemos fijado y por ende, existimos de mala fe en tanto que nos mentimos a nosotros mismos. En nuestra vida cotidiana el actuar de buena fe sería de hecho un ideal.

Bibliografía Consultada.

- M. Heidegger - "El ser y el tiempo"
- M. Heidegger - "¿Qué es la metafísica?"
- M. Heidegger - "El concepto de tiempo"
- M. Heidegger - "El eterno retorno de lo mismo y la voluntad de poder"
- M. Heidegger - "La cosa"
- M. Heidegger - "Construir, habitar, pensar"
- M. Heidegger - "¿Qué significa pensar?"
- J. P. Sartre - "El ser y la nada"
- J. P. Sartre - "El existencialismo es un humanismo"
- J. P. Sartre - "La náusea"
- J. P. Sartre - "A puertas cerradas"