

# La Búsqueda de Sostén. Análisis Existencial de la Angustia

## The Search for Support. An Existential Analytic Approach to Anxiety

Alfried Längle\*

Viena

(Rec: 23 sept. 2005 – Acep: 20 nov. 2005)

### Resumen

La angustia, en tanto estado de excitación generalizado, es expresión de un ser amenazado no sólo de la existencia física, sino también de la existencia psíquica y espiritual. La amenaza pone en peligro las estructuras que dan sostén al ser humano y garantizan la conservación del Dasein. Sin sostén, sin protección por la que se puede vivir confiado en el mundo, uno se siente des-acogido. En el contexto existencial es la angustia un parámetro subjetivo que sirve para medir la amenaza del Dasein –en su totalidad–, o de aspectos parciales de la existencia en los que el ser humano se siente amparado, sostenido. Después de una exposición del acceso existencial a la angustia y de una división simple de las formas de angustia, resultantes de ese análisis, se hará aquí una breve referencia de los métodos de tratamiento de los que dispone el AE para afrontar la angustia: el trabajo profundo para la búsqueda de sostén, los trabajos para perfilamiento de posición, la derreflexión (Frankl) y la intención paradójica (Frankl).

*Palabras clave:* Angustia, Análisis Existencial, estructura existencial, métodos de tratamiento.

### Abstract

From an existential analytic point of view, anxiety is considered a prominent theme in human existence. The experience of being threatened is commonly related to physical and material aspects of life. On a deeper level, however, anxiety is linked to a search for foundational and supporting structures. Anxiety arises when a person loses a sense of safety, of being held and having shelter in the world. Anxiety, therefore, can be perceived as the subjective experience and feeling of threat to one's immediate existential structure.

This paper outlines the existential analytic approach to understanding fear and anxiety. The paper considers the basic classification of anxieties and provides an overview of specific existential methods of treatment. These include: the search for foundational structures of existence, the method of ascertaining one's position, dereflexion (Frankl) and paradoxical intention (Frankl).

*Key words:* Anxiety, Existential Analysis, existential structures, treating methods

### Definición y descripción

Neuro-fisiológicamente puede ser definida la angustia como un estado generalizado de excitación, el que *psicológicamente* se traduce por un sentimiento de una amenaza o peligro, al que el ser humano se siente *existencialmente* expuesto. El individuo vivencia una falta (parcial) de protección.

La amenaza física o psíquica pone al ser humano, como ser personal-existencial, frente a su posible destrucción o la pérdida de *sostén* y de *estructuras* ordenadas que, de acuerdo a la 1ª motivación fundamental (Längle 1992, 2002), le dan el suelo para el despliegue de su "poder-ser". En la angustia se le hace evidente al ser humano la potencial aniquilación de su existencia por causa de una amenazante pérdida de sostén en el mundo. Se hace patente el abismo (el no

tener piso en que apoyarse). Desde el punto de vista formal-genético la angustia consiste en un trastorno de la relación entre el propio poder (valor, capacidades, medios a disposición, apreciación de competencias) –por una parte– y las inestabilidades (fragilidad, no confiabilidad, incertidumbre) del mundo –por otra parte–. La persona se vivencia desprotegida, indefensa, impotente, no a la altura de la situación. La reacción general (reacción de coping) contra este estado de indefensión y el sentirse sin suelo en que apoyarse es el reflejo de sostén (tensión muscular, reacción de alarma del cuerpo y de la psique) y la búsqueda de protección, seguridad y sostén, en vistas del abismo de la existencia.

### Historia del surgimiento de la angustia

Desde el punto de vista histórico-evolutivo reconoce la angustia tres diferentes campos de origen. Se la puede

\* Correspondencia: [alfried@laengle.info](mailto:alfried@laengle.info). Traductor: Prof. Dr. N.A. Espinosa, Mendoza.

describir como resultado de la constitución (a) bio-psicológica, (b) socio-cultural y (c) existencial del “ser-en-el-mundo”.

a) La angustia es un fenómeno ampliamente extendido en la “*naturaleza*”. Todos los animales superiores la conocen. Por el contrario, es desconocida en las plantas y entre los animales inferiores. Para generar la angustia se precisa un complejo sistema nervioso. Por el principio de la “reaferencia”, esto es, del rápido “feedback” nervioso, que hace posible también un acelerado almacenamiento de información, puede el organismo detectar informaciones peligrosas para la vida y ponerse al instante en un estado de máxima tensión, que es la base de la vivencia de angustia. Su núcleo neuronal es el ARAS (sistema reticular de activación ascendente, Guttmann, 1973). Este enfoque evolutivo de la angustia pone al descubierto una cosa: que la angustia humana reconoce el mismo origen que la animal. Por eso, los mecanismos animales de la angustia en el ser humano son investigables experimentalmente también en animales.

b) La angustia tiene también un origen “*social*”, tanto entre los animales como entre los seres humanos. Aun cuando no de idéntica forma, se registran en los seres humanos luchas por imponer jerarquías, roles de líderes, por asegurar el coto, la alimentación y la reproducción, lo que lleva al desarrollo de angustias tendientes a la conservación del individuo y del sistema. La transferencia de la angustia del individuo al grupo y viceversa ya pudo ser observado por los antiguos griegos en sus rebaños de cabras, las que, engeguizadas por el pánico, no rara vez se despeñaban cayendo en el precipicio. Los griegos creían que el dios “Pan” se había metido en el rebaño, por lo que todavía hoy se denomina “pánico” a la huida incontrolada y ciega ante un peligro que se experimenta como destructivo. En el ser humano, la angustia individual está en una especial y compleja relación recíproca con los miedos colectivos y los condicionamientos sociales. Vivimos en una era de la angustia –así lo decía A. Camus a mediados de nuestro siglo–. El miedo de las guerras, de la bomba atómica, de las inestabilidades económicas, del desempleo, de la pérdida de control en política, economía y ciencia fue en la década de los 50 especialmente grande. Al miedo de la guerra fría le sucedió el de la destrucción del medio ambiente y el terror. ¿Pero, cada siglo no tiene sus propios miedos, que olvidamos prestando atención sólo a los nuestros? Guerras de 30 años, de 100 años, pestes, hambrunas, persecuciones religiosas, campos de concentración, arbitrio estatal provocaron en todas las épocas grandes miedos.

El sociólogo americano David Riesmann (1987, en Baeter, 1987) ve en la angustia hoy una función de sustitución para un ser humano –el moderno– “dirigido desde afuera”: “Cuando el hombre ya no tiene ningún fin inequívoco para perseguir, ninguna brújula que le indique cómo se ha de orientar para conseguirlo, entonces le ayuda su angustia para agudizar sus sentidos que lo alertan, tempranamente,

de dónde vienen las exigencias sociales. El ser humano está como programado para una angustia difusa, que lo dispone antes de cualquier acción”. El ser humano moderno –en su posición frente a los semejantes– se deja, según Riesmann (1987, en Baeter, 1987), dirigir primeramente por la angustia; se conduce de modo tal que la angustia se reduce, disminuye su virulencia.

También Niklas Luhmann le asigna a la angustia en nuestra época una parecida función. La angustia se hace equivalente al “sentido”. Temas relativos a miedos pueden contar con alta cuota de atención tanto en ambientes públicos como en las conversaciones privadas. “El que aquí manifiesta desinterés, se hace sospechoso de irresponsabilidad y de falta de corazón”, escribe Dirk Baecker (1987). Este autor muestra la sustitución del “sentido” por la angustia cuando dice: “El lenguaje cargado de angustia posibilita quitarle el cuerpo al riesgo de una carencia de competencia”.

Asimismo constata Luhmann que en la actual sociedad la “comunicación de la angustia” siempre es apreciada como un acto de habla auténtico, siguiendo lo escrito por Baecker. A nadie, que afirma que ha tenido angustia, se le puede discutir esto. Esto vale como un moderno a priori. De esta forma, el influjo sociocultural de la angustia exhibe hoy un cambio de significación y de función. Como síntoma de nuestro tiempo no es sufrida la angustia sólo pasivamente, sino sirve como sustituto de un vacío de contenidos vivenciales y de competencia.

c) La tercera raíz de la angustia se encuentra en la “*confrontación espiritual*” de la persona, con las condiciones específicas, las posibilidades y peligros de su Dasein. Heidegger (1979, p. 184) trabajó en “Ser y Tiempo” –de modo insuperable– la angustia, presentándola como uno de los templos fundamentales del ser humano, que pertenece pues esencialmente a la constitución de él como Dasein. En el “angustiar-se” ve él un modo fundamental del “ser-en-el-mundo”. La angustia hace patente al mundo en su “des-acogimiento” (Unheimlichkeit), porque en la angustia se desvanece –como un engaño– la familiaridad que tenemos con las cosas cotidianamente. La angustia pone al ser humano frente a la posibilidad de la irrupción de la “nada”, que siempre está ya ahí y que pertenece al mundo, asediando al Dasein ininterrumpidamente y en todas partes. En el des-acogimiento de la angustia en medio del Dasein se experimenta el ser humano aislado y arrojado –retrotraído– sobre sí mismo. En la angustia se manifiesta el “estar entregado del Dasein a sí mismo” (p. 192). En el fondo se encuentra el ser humano entregado a sí mismo en su estado de “yección” en el mundo. Pero está, por eso mismo, en peligro de escapar de este hecho fundamental de la vida, recurriendo al cotidiano “estar caído”, inclinado al mundo: el ser humano se refugia en la tranquilizadora familiaridad y confianza que aportan los entes intramundanos. Pero si la angustia no debe ser negada ni pasada por alto, sino puede ser percibida cara a cara, en-

tonces ayuda al ser humano a hacerle patente su ser propio y auténtico, lo que no es más que su “poder-ser”, su “posibilidad de ser”. El Dasein asume así su ser auténtico (p. 191), en vez de huir a lo aparentemente familiar de la vida cotidiana. Esa huida es llamada por Heidegger el “estar caído” en la existencia inauténtica y enajenante. En la revelación de la existencia auténtica reside pues el valor de la angustia: este modo fundamental de hallarse el Dasein en el mundo resulta del estado de yecto del Dasein en el mundo por el que es permanentemente amenazado: lo que amenaza es “nada” y viene “de ninguna parte”.

Siguiendo a S. Kierkegaard (1960), que ve en la angustia la posibilidad que el Dasein tiene de escamotearse, para Viltor v. Gebsattel (1968) es la angustia “angustia del devenir”. “El ser humano, que decide su devenir o llegar a ser en libertad, auto-responsabilidad y auto-determinación, está amenazado por la posibilidad del fracaso total, o sea, de –llegando a ser– llegar a ser nada”. Para v. Gebsattel el punto de gravedad de la angustia humana está pues en el impedimento del desarrollo del ser humano, de su poder-devenir-él mismo. Al contrario de Heidegger, llama la atención que v. Gebsattel habla más de “llegar a ser” que de “ser”.

En Frankl (1982) debe estar la angustia en última instancia fundada en la finitud de la existencia. Esta limitación de la humana existencia en el tiempo es la razón esencial de la búsqueda de sentido de parte del ser humano. Por la finitud el ser humano está exigido a darle forma, a configurar cada día su vida plenamente, porque cada día queda inscripto luego, sin posibilidad de subterfugio alguno, en el “debe” o “haber” del tiempo vital. Si tuviese el ser humano por delante un tiempo infinito para vivir, podría darse también un tiempo infinito y no tendría que afanarse para llenar de sentido cada instante de su vida. Según Frankl, detrás de la búsqueda de sentido está la angustia por la caducidad y nidad de una vida vacía de sentido (Frankl, 1982, p. 83).

Un poco menos filosóficamente decimos hoy en el Análisis Existencial que el ser humano que se angustia es “la persona en busca de sostén”. Esta persona experiencia que su poder-ser está amenazado por la “aniquilación”, encuentra su existencia radicada en un campo de tensión entre el ser potencial y el potencial no-ser, con lo que descubre una estructura básica esencial, propia de la existencia, a saber, el caer desde la “altura del ser” a la “profundidad del no-ser” o del “poder-no-ser”.

De lo que se trata en las descritas dimensiones del surgimiento de la angustia es de la protección –de parte del ser humano– de contenidos plenos de sentido. En la angustia biológica anida la conservación instintiva de la vida natural. En la angustia socio-cultural se trata de la puesta en cuestión de la ligazón y recíproca dependencia en una comunidad, en un grupo social. Los miedos existenciales son expresión de la vigilia y el tomar en serio de la voluntad de ser y de una actitud vital personalizada. Cuando la persona ya no quiere seguir viviendo, se apagan las angus-

tias existenciales y se afloja la voluntad de configurar la propia vida. Conocer a la angustia en su significación originaria permite comprender su carácter de “señal” y, así, apreciar el valor que tiene para la vida.

Cuando la angustia se hace patológica representa un motivo de sufrimiento. En este caso, el individuo aparece tan comprometido por la angustia, que ya no es más libre para el cumplimiento de sus actos, según sea la situación en que se encuentra. La calificación de “patológica” de la angustia es pertinente cuando ella impide el cumplimiento de los actos vitales. Entonces la angustia lleva al ser humano a buscar sostén. Un índice de la patología es que la búsqueda de sostén es “sobrevalorada”, pues el angustiado quiere cerciorarse de que el sostén es tal, que le da suficientes “garantías”. La angustia patológica es el sufrimiento por la imposibilidad de hallar en la vida seguridades absolutas.

### Fenomenología de las dos formas básicas de angustia

El método “fenomenológico” se ofrece como el más adecuado para poner en descubierto la esencia de la angustia (Chessick, 1995; Marx, 1987). Dado que la angustia es un fenómeno del vivenciar subjetivo, un acceso fenomenológico a la esencia de la angustia humana ha de prestar atención a la vivencia subjetiva de la angustia. Aquí hay dos preguntas para hacer: 1) ¿Cuál es el contenido de la vivencia de angustia? (¿“De qué se trata en la vivencia de angustia?”) 2) ¿De qué modo y forma es vivenciada la angustia? (¿“Cómo vivencia la persona la angustia?” “Hay formas diferentes de vivenciar la angustia?”) Este modo de proceder abre una perspectiva, en la que los fenómenos singulares avanzan juntos hacia un punto de fuga, tras del cual o en su profundidad –o sea, “tras” sus formas particulares de aparecer– se unen, en una unidad que los abraza.

La angustia se refiere siempre a algo futuro, por venir, de algún modo inminente, que todavía no ha llegado del todo. En toda forma de angustia se siente que todavía hay posibilidades abiertas, las que son vivenciadas como una *inseguridad* y que representan una amenaza. La persona puede vivir la angustia a dos niveles: en la conmoción inmediata de las estructuras dadoras de sostén y en la actitud frente a la angustia, o sea, la angustia genera una actitud de angustia de la angustia.

#### *a) Angustia fundamental (la angustia por el “no-poder-ser” = “me dejan caer”)*

La conmoción consiste en el “hacerse insegura de la existencia”. Lo que hasta ayer ofrecía sostén (por ej. salud, puesto de trabajo, pareja, imagen de sí mismo, seguridad en el tránsito, etc.) pierde firmeza y confiabilidad. Esta es la experiencia del “nada es seguro”. La percepción inmediata del tambaleo de lo hasta ahora firme genera la emoción de la *angustia fundamental*. La posibilidad del no-

poder-ser se hace patente en medio de la realidad. La “nada” irrumpe en la existencia. Es como si a uno le hubiesen quitado el piso bajo los pies, con lo que se pierde el apoyo y se hace evidente el peligro de caer en la nada sin-fondo.

Para el AE la angustia fundamental es algo inherente al ser-humano. La angustia fundamental puede ser provocada en circunstancias gravosas para el individuo que afectan su pensamiento, su obrar y sentir, impidiendo el cumplimiento de sus actos, paralizándolo, horrorizándolo o atravesándolo por el pánico. O puede también adoptar la forma de una “rotura en el mundo”, aglomerándose en un concreto “por algo” –“por algo” por lo que se siente miedo-. La angustia fundamental se experimenta así como un “agujero” en la realidad que asusta (fobia) y paraliza al Dasein, por ej. fobia cardíaca, colapso-fobia, etc.

*b) Angustia de expectativa (miedo, fobia = angustia por la angustia = “no soporto esto”)*

La otra forma de la angustia, que el ser humano puede experimentar, reside en un plano por encima de la anterior y consiste en la “actitud” miedosa frente al miedo. La esencia de esta angustia es la expectativa, el estar al acecho de..., por lo que se la ha llamado *angustia de expectativa o expectante* (Frankl 1983, p. 99). En tanto reacción secundaria a la angustia es la angustia expectante una actitud pusilánime, uno no se siente capaz de afrontar la angustia. Hay un déficit de sostén en uno mismo, por lo que se presiente que se va a claudicar cuando la angustia irrumpa por algún motivo determinado. Lo que está afectado aquí es el ánimo de la persona a que le falta el valor para no desplomarse en la situación angustiante. La causa que produce la angustia expectante no es pues la conmoción del sostén que ofrece de suyo siempre el mundo, sino “la pérdida del sostén en uno mismo”. Lo que está puesto en cuestión es la capacidad, disposición “corajuda” para una adecuada confrontación con el mundo. En vez de esto aparece una actitud de búsqueda de protección, que contrae, limita –temáticamente– la referencia al mundo y a sí mismo. Tal contracción y fijación es la fobia, que no es más que una fijación de la angustia de expectativa.

La definición pues de la angustia –que es lo común en la descripción de las mencionadas dos formas de angustia– es: un estado generalizado de excitación vivenciado ante una amenaza o peligro. Al ser humano se le hace de algún modo patente la potencial “aniquilación” de su existencia por causa de la pérdida de sostén en el mundo –se evidencia “lo abismal” del mundo, su “sin fondo”-. Esto provoca un espontáneo “reflejo de sostén”, en forma de tensión anímica y corporal, que lleva a reacciones de coping psíquicas de huida o lucha con lo hostil.

### Psico-patogénesis de la angustia desde la perspectiva analítico-existencial

En correspondencia con las dos formas descritas de angustia, hay “dos modelos vivenciales” que llevan al surgimiento de la angustia. La angustia fundamental surge, como se ha dicho, por el *derrumbe de las estructuras (del mundo) que sustentan al Dasein*. La experiencia de lo quebradizo, caduco y limitado del mundo, inclusive del propio cuerpo y de la propia psique (los que, desde el punto de vista existencial, son parte del mundo), patentiza la “potencial inanidad” de la existencia. Esto aparece en contra de la naturaleza del ser humano, el cual de suyo aspira a existir, vivir. El disparador de la angustia no precisa ser siempre algo sufrido por uno mismo. Es suficiente a veces la simple observación de lo frágil de la existencia, por ej. ver cómo otra persona colapsa o mirar en la tumba abierta de un conocido. La *angustia fundamental* es un encuentro con la “nada”, que a través de los ojos huecos de la caducidad y la muerte puede penetrar en el Dasein paralizándolo. Es el encuentro con la pura y simple falta total de apoyo, que chupa al ser humano hacia abajo y le impide hacer pie. La “confianza” del “poder-ser-en el mundo” se pierde. Este confrontarse con la nada potencial, que amenaza voltear la existencia, puede acendrase hasta lo insoportable, llevando al individuo al suicidio, que es un último intento de huida, cuando ya no es posible hallar ningún apoyo.

La angustia de expectativa surge, como hemos visto, por la formación de una *actitud de defensa frente a la angustia*. ¿Cómo ocurre esto? Después de una vivencia de angustia fundamental –o del roce pasajero de la angustia fundamental– se hace la persona la pregunta, “cómo” puede “seguir viviendo” con tal sentimiento molesto, y cómo puede “disminuir” su “influjo dañino”. Es preciso advertir que el sentimiento de angustia ejerce un influjo inmediato dañino, que afecta al “coraje para vivir”, para confrontarse con el mundo. La pérdida de coraje es frenada por la adopción de una *actitud interna de apoyo (se busca en uno mismo el apoyo)*. Esta actitud persigue dos objetivos: impedir una repetición de la vivencia angustiante y procurarse un refugio. De esta forma, la angustia, que flotaba libremente, es exorcizada, se la localiza, haciéndola tratable, aprehensible.

El impedimento de nuevas vivencias angustiantes protege al ser humano de sentimientos desagradables. Pero más que esto, lo que hace es no agregar nuevas heridas que sigan debilitando el coraje para vivir. Con este fin, se acude a las típicas “reacciones de coping de angustia”, como: las evitaciones, huidas, luchas y el reflejo de posición de muerto.

El otro objetivo de la actitud de protección está en la procura de seguridades. Dado que la amenaza se mantiene latente, el pusilánime vive prometiéndose un apoyo, donde fuere que esté: la cercanía de un amigo, de un pariente, repite rituales rígidos u otros conjuros, que le garantizan seguridad. Con esto ocurre una “potenciación” patológica

del apoyo: se absolutiza algo relativo. La sobrevaloración del **sostén** es una actitud inadecuada, desde el punto de vista existencial, porque hace experienciable justamente la fragilidad de la existencia y porque puede llevar, por su presencia omnímoda, a la constitución de un férreo cinturón de angustias de expectativa: pues es esta reiterada actitud de búsqueda de apoyo, mediante la cual la angustia es puesta a raya, lo que al fin mantiene la angustia, o sea, con cada acecho de la angustia acecha la angustia.

Los dos modelos de vivencia de surgimiento de la angustia referidos –angustia fundamental y angustia expectante– se fundan, vistos analítica–existencialmente, en la conmoción o puesta en peligro de las *cuatro condiciones fundamentales para una existencia lograda*. Intentemos seguidamente poner en concordancia la emergencia de la angustia con esas cuatro condiciones básicas que a todo ser humano se le exigen para el cumplimiento de su existencia.

a) En la experiencia de “apoyo confiable” intuye el ser humano el profundo sostén que el “Ser” desde el fondo ofrece (el “Ser como fundamento” o “fondo del Ser”). Llamamos a esta experiencia: “confianza básica o fundamental” o “confianza originaria en el Dasein” (Frankl, 1983). Cuando esta confianza es cuestionada se moviliza una intensa *angustia fundamental* y una desconfianza en la firmeza de las estructuras vivenciables y experienciables. El aflojamiento de la confianza originaria es vivenciada regularmente de modo psicótico. En las formas menos intensas de angustia fundamental se aprecian todos los grados de “intranquilidad”, de “inseguridad”, los que son la base para los desarrollos neuróticos (por ej. miedo de que “en cada momento pueda pasar cualquier cosa”).

En el origen de la *angustia expectante* se encuentran las otras tres condiciones básicas de la existencia, que se montan sobre la primera condición (fondo del Ser) y que, por esto mismo, contienen siempre el elemento dador de apoyo, o sea, las otras condiciones amplían y especifican el apoyo. Mientras que la angustia fundamental significa un “impedimento, liso y llano, del ser”, en la angustia expectante se trata en lo esencial de una especie de “inhibición del llegar a ser”, para usar el concepto de v. Gebattel (1968): lo que está en peligro es el desarrollo de relaciones (con las otras personas y las cosas), el desenvolvimiento del sí mismo y la puesta de los actos estrictamente personales. La angustia expectante surge o de experiencias traumáticas al nivel de estas tres dimensiones fundamentales de la existencia o por la activación de copings contra la angustia básica. Dado que estas estrategias no van a la raíz de la angustia, ellas sólo pueden morigerar la angustia, pero no hacerla desaparecer. Sin embargo, tienen gran efecto a nivel vivencial.

Vemos a continuación la conexión de la angustia con las otras tres condiciones básicas de la existencia.

b) La relación a “valores” y la vivencia de “cercanía” siempre son vivificantes. Pero en esto se experiencia también un “estar sostenido”. Cuando valores, de los que uno

depende, se pierden (por ej. en la relación de pareja), se siente hundirse en la nada (por pérdida del **sostén**) y el dolor corroe la voluntad de vivir. Lo patológico se manifiesta la mayoría de las veces en pequeños acontecimientos, por ej. las bacterias pasan a ser una amenaza para la “salud” (bacterio–fobia) y entonces se las combate con la compulsión a lavarse. En otro caso, cuando los valores cumplen la función de tapar “inseguridades”, se los toma como muy “importantes” (sobre–valoración) y su pérdida es temida fóbicamente (sentimiento de catástrofe). Pensemos en la “eritro–fobia”, donde el valor “seguridad de sí mismo y tranquilidad” es sobrevalorado, terminando en la actitud: ¡”Lo más importante en la vida es, al fin, jamás sonrojarse!”.

c) El perfilamiento de “lo propio” por relación a “lo de los demás” hace posible “encontrarse a sí mismo”. De aquí se desprenden los actos tendientes a una auto–identificación, como asimismo el interno tomar posición con respecto a sí mismo y el tomar partido por sí mismo (hallazgo de sostén interno). La carencia de tomas de posición comprometidas con uno mismo, como su debilidad (esto siempre está unido a “delimitaciones” de uno con respecto a los demás), conducen a un exceso de libertad (angustia como “vértigo de libertad”, de la que habló Kierkegaard, 1960). El ser humano está a la merced de la falta de sostén y de relaciones y corre peligro de perderse internamente como un juguete de las circunstancias. El individuo se vivencia como una “nada”, que no conoce “lo suyo”, “lo propio” y se le hace patente su dependencia por causa de una carencia de lazos consigo mismo, que le certificarían de su propia identidad. Por otro lado, una delimitación de sí mismo demasiado restrictiva lleva a un estrechamiento interno y coarta el ser sí mismo (“¡Si éstos supieran cómo soy propiamente!”). En ambos casos, que nosotros conocemos en el cuadro del comportamiento “histriónico”, se están buscando la libertad y la auto–confirmación y evitando fóbicamente la estrechez como todo lo que ponga límites. Pues en la limitación amenaza emerger la nada interna. Típicos de tales miedos son la claustro–fobia y la fobia social.

d) El Dasein se logra, en última instancia, por su “entrega a lo plenamente valioso y a lo pleno de sentido”. La persona madura existencialmente se vivencia libre para el comercio con el mundo. En esta tarea la propia vida es irremplazable, y la persona se realiza en el mundo. Pero, si una persona –por trastornos a nivel de los planos precedentes o por una actitud de cierre al mundo– no puede abrirse al mundo, entonces su vida está atravesada por una angustia de vacío e inanidad (vacío existencial, Frankl 1982, 18f.). La angustia de que “todo podría no valer nada” o de que la propia vida no tiene sentido se procura eliminar mediante el activismo (estar siempre ocupado, ser imprescindible) y por “narcóticos” (distracción en diversiones, alcohol, drogas). Puesto que la angustia por estos medios no es tocada realmente, sino sigue allí latente, más aún, puede extenderse sin que el sujeto lo advierta, se convierte en la base para el desarrollo de las adicciones.

### Terapia analítico-existencial de la angustia

La distinción diagnóstica entre angustia fundamental y angustia expectante tiene, además de la importancia para la comprensión de los fenómenos de angustia, relevancia terapéutica. Ambas formas de angustia piden diferentes modos de proceder en la terapia.

Como se ha visto, la angustia fundamental ocurre por una conmoción de las estructuras o soportes (del mundo), en los que el ser humano confía para vivir. Este soporte no es otra cosa que “lo que es”, la realidad, el conjunto de las cosas que nos rodean, “lo dado”, “lo que encontramos allí” cuando venimos al mundo y lo que, de una u otra manera, ofrece “resistencia” y “sostén” al ser humano. Cuando los entes amenazan desaparecer el individuo es invadido por la emoción de la “falta de piso”. A este sentimiento de la “evanescencia de lo que es” hay que hacerle pues frente terapéuticamente en su mismo plano. *La angustia fundamental* precisa, en primera línea, *presencia y sostén*, a los efectos de que el “Ser” sea de nuevo experienciable y vivenciable. Se le puede llamar a este modo de proceder “trabajo ontológico a nivel del fondo del ser”.

La angustia expectante, en tanto emerge de una actitud de defensa frente al sentimiento de angustia, no es, como se vio, una experiencia directa de la fragilidad del ser, sino surge de una previsión de su “potencial” evanescencia y de los “sentimientos de angustia reales, desagradables, que están conectados siempre con esa fragilidad”. El aferrarse a determinados apoyos que ofrecen seguridad no adormece sin embargo a la angustia. Toda evitación de eso y pugna con eso que se teme, no ayuda para la eliminación del miedo. De aquí que la angustia precise de un cambio de la actitud –defensiva– con la que se la quiere enfrentar, porque la defensiva deja al angustiado “a distancia” de su Dasein real. *La angustia expectante* exige pues *confrontación con la angustia* –confrontación con las realidades generadoras de angustia– y un paralelo desmontaje de las actitudes evitativas y prometedoras de seguridad para el individuo, las que bloquean el acceso al “Ser” e impiden la distensión, la tranquilidad de ánimo, el abrirse al Ser. La confrontación con la angustia no arranca pues con la inmediata vivencia del Ser, sino hace pie en la “actitud que está a la base, en la toma de posición (temporaria) de la persona con respecto a su Dasein” y en la disposición posible para un juego “mano a mano” con el mundo.

¿Cómo ocurre este trabajo en concreto? El tratamiento general de *la angustia fundamental* –vía experiencia ontológica del fundamento del Ser– tiene lugar sobre todos los elementos que proporcionan presencia y apoyo. Aquí es importante que alguien esté “presente”, que acompañe al angustiado (en la terapia, es el terapeuta). Ese alguien debe sostener al paciente, “aguantando” junto con él su angustia, revivida al describirla. Ese alguien “oye”, “pregunta qué pasa”, “acompaña”, “siente junto con” y no “ata-

ca” a la angustia con tales o cuales técnicas y terapias. Así puede el paciente vivenciar el sostén real, desde el cual el terapeuta hace frente a la angustia. Además, el terapeuta ofrece regularidades y estructuras y trabaja con el paciente para que éste establezca en su vida estructuras y regularidades propias. La confianza que emana de este trabajo posibilita que el paciente sienta más y más sostén. El contacto subjetivo con el Ser ocurre a través de un “exacto ver” el mundo y sus condicionamientos, o sea, un abrirse a lo “dado”, a “lo que acontece” y “podría acontecer”. Se trata de una “descripción” de los problemas y una “observación” de las situaciones generadoras de angustia. Lo concreto “des-angustia”. Experiencia corporal concreta, por ej. en un deporte, proporciona nuevas formas de sostén. Se le aclara al paciente los síntomas corporales de la angustia para que los tome como reacciones corporales “normales”. Pero no se habla demasiado tiempo de esto, pues una fijación de la atención en estos síntomas no ayuda para nada en el plan de hallazgo de sostén, sino –al contrario– aumenta la inseguridad. Una escueta “explicación” es suficiente, porque los síntomas deben perder su apariencia de magnitudes independientes e intranquilizadoras, para pasar a ser meros fenómenos concomitantes de la angustia. Eventualmente se pueden medicar psicofármacos. El trabajo ontológico pone en práctica el llamado por Frankl “giro existencial” (Frankl 1982, p. 72), o sea, la dedicación, de parte del paciente, al mundo y las tareas que el ser en el mundo plantea al ser humano. Esas tareas reclaman al Dasein que salga de sí y vaya allí donde se lo precisa. En esta “salida” del paciente se revisan las “pretensiones” y “exigencias” subjetivas, para ver si y cómo se acomodan con las del mundo, con los reclamos de la situación. De lo que se trata es de lograr una estructura total que ensamble la persona y su mundo. Por último, se tematiza el trazado del extremo marco de referencia, en el que el paciente se comprende (Fe, lo que será después de la muerte, pregunta por el Primer Principio, o sea, Dios).

El tratamiento general de *la angustia expectante* tiene como fin la confrontación de la actitud de defensa frente a la angustia, lo que ha de conducir a la tranquilidad de ánimo. El principio básico es el “aprender a aguantar la angustia”. Mediante la observación del disparador de la angustia, de los sentimientos de angustia y de las “temidas” consecuencias, se logra –en un *in crescendo* que requiere de tiempo– la “fe en uno mismo” (sentimiento de que uno “es capaz de aguantar” la angustia).

Hay que tematizar y relativizar las sobre-valoraciones inconscientes. La pérdida de valores sobre-valorados es, en pequeño, vivenciable como experiencia de muerte. Una vez que se ha traspuesto “el portal de la muerte” (por ej., con la pregunta: “¿Qué haría Ud. si eso que Ud. teme apareciese?”) puede abrirse paso el duelo liberador de la vida no vivida. Compromisos y tomas de posición son discutidos para que el paciente pueda salir del pensamiento en

“posibilidades” y “bagatelas”. Se problematizan identificaciones demasiado fuertes (cuando el “yo” está atado sobremanera con la profesión, la familia o el prestigio social). Por último, se ha de promover la entrega a valores auténticos, sentidos personalmente y a contenidos de vida (sentido), como lo piensa Frankl (1983) en la práctica de la “derreflexión”. Con esto se vehiculiza la “apertura al mundo”.

En cuanto a **métodos específicos** de la terapia de la angustia ofrece el AE los tres siguientes:

El método logoterapéutico de la **derreflexión** (Frankl 1983, p. 176) consiste en un consciente dejar de prestar atención a los contenidos y sentimientos de angustia. El paciente es invitado a una dedicación consciente al “sentido” y “valores” de la situación. La reflexión es capaz de bloquear, por una observación temerosa, procesos autónomos (como el dormirse, el distenderse, el orgasmo, el deseo de emocionarse o de relacionarse con otros). La derreflexión hace posible la tranquilidad de ánimo necesaria para que la existencia se empiece a llenar con el sentido y los valores. La derreflexión, sin embargo, tiene un peligro: que puede ser avivada la actitud –temerosa– evitativa del paciente, que el valor no pueda ser rescatado de la angustia o que no se sea capaz de captar el ser–amenazado.

Por estas desventajas, que pueden asociarse con la aplicación de la derreflexión, aconsejamos, antes de dar curso a la derreflexión, anteponer el método de **búsqueda de posición personal** (Längle, 1994). La –lenta y progresiva– búsqueda de posición de la persona, frente a los contenidos generadores de angustia, representa un tratamiento causal parcial. El primer paso (posición hacia afuera) consiste en una exacta observación del disparador de angustia (“¿Dónde ve Ud. el peligro?”, “¿Qué puede pasar realmente?”). El segundo paso (posición hacia adentro) es una apreciación de las propias fuerzas (“¿Podría Ud., siquiera una vez, mantenerse firme en la situación de angustia?”). El tercer paso (posición para lo positivo) es una aplicación a lo cada vez positivo de la situación (“¿Qué es lo que está en juego para mí propiamente?”). Con esto se pasa directamente a la derreflexión, como la describió Frankl: una real ocupación con lo valioso y pleno de sentido de la situación, en vez de un pegarse angustioso y vaciante en los miedos intrapsíquicos. La desventaja de la BPP puede estar en una finalización prematura de la terapia, dado que el paciente se siente liberado de las vivencias que lo agobiaban, sin que se hayan trabajado aún las angustias profundas en su raíz.

En los marcos de la Logoterapia y AE el método más conocido para el tratamiento de la angustia es el diseñado por V. Frankl en 1929 (publicado por primera vez en 1939): la **intención paradójal** (Frankl 1939; 1983, p. 159). Se trata de –paradójalmente– desearse para uno mismo o pro-

ponerse hacer justo eso que se teme. La IP es una técnica para el tratamiento de ese corset de la angustia de expectativa. Por medio del trato lúdico y pleno de humor de la realidad, el individuo se distancia de sí mismo, de su vivencia de angustia. Este auto–distanciamiento tiene un efecto liberador (además de Frankl, Ascher M. 1985; Froggio G. 1990). Como desventaja de este método puede anotarse una sobre–exigencia del paciente y un sentimiento de “no ser tomado en serio” por el terapeuta.

Para un trabajo profundo de las angustias básicas puede echarse mano del “Análisis Existencial Personal” (Längle 1993, p. 133), como método psicoterapéutico inespecífico. A través de los tres momentos principales –y los pasos intermedios– que conforman este método se posibilita un trabajo –metódicamente dirigido– de los *life-events* traumatizantes.

### Consideración final

Para la comprensión existencial es la angustia más que un trastorno del “encontrarse bien” y la angustia patológica más que una enfermedad de la que se puede salir rápidamente. La angustia es más bien una emoción, que remite a una realidad que tiene que ver fundamentalmente con nuestra existencia. A este carácter de “remitir” o “referirse” a otra cosa no le hace justicia un tratamiento que pretende eliminar la desagradable angustia únicamente con medicamentos o que, con determinadas técnicas, le hace perder sus aristas o hace que el individuo se olvide de la angustia. El contenido de la angustia es demasiado valioso para la existencia, como para que se la trate para sacársela de encima, sin poner en relieve su valor (Längle, 1987).

K. Jaspers (1974) escribió una vez: “La angustia por el propio ser es un rasgo básico del ser humano lúcido (...). Donde la angustia desaparece, hay ser humano, pero superficialmente”. Siguiendo este pensamiento, consideramos que el fin de una terapia lograda está en la transformación de una angustia, que asusta y le hace perder la cabeza a la persona, en una “angustia vidente”, que observe la situación hasta su profundidad y que saque de su carácter de cosa “vulgar” lo “fundamental” y “decisivo”.

Para el AE es la angustia más que sólo una señal, ella es la “*via regia*” que lleva a la profundidad del Dasein.

Nosotros vemos el sentido profundo de la angustia en buscar todo aquello que pueda darle al ser humano sostén para su vida en este mundo; por otro lado, en aprender a dejar ser todo lo que viene del mundo; y en aceptar los límites de la existencia. Sólo quien en última instancia es capaz de dejar–ser la vida, puede comprometerse con la vida. Así podemos comenzar a vivir “al fin” o “de modo finito”.

## Referencias

- Ascher M., Bowers M. & Schotte D. (1985). A review of data from controlled case studies and experiments evaluating the clinical efficiency of paradoxical intention. En: Weeks G. (Ed). *Promoting change through paradoxical therapy* (pp. 216–250). Homewood, Ill.: Dow Jones–Press.
- Baecker D. (1987). Die Geburt der Moderne aus der Angst. Thesen zur sozialen Reaktion auf Gefahren und Risiken. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 17, 21.1.1987, 31.
- Chessick R. D. (1995). The Application of Phenomenology to Psychiatry and Psychotherapy. *Am. Journal of Psychotherapy* 49, 2, 159–162.
- Frankl V. E. (1939). Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen. En: Frankl V. (1987). *Logotherapie und Existenzanalyse* (pp. 47–56). Monaco: Piper.
- Frankl V. E. (1982). *Ärztliche Seelsorge*. Viena: Deuticke.
- Frankl V. E. (1983). *Theorie und Therapie der Neurosen*. Monaco: Reinhardt.
- Froggio G. (1990). L'intenzione paradossa. Analisi dei principi, indicazioni e risultati terapeutici. *Orientamenti Pedagogici* 37, 6, 1290–1318.
- Gebatte L. V. E. (1968). *Imago Hominis. Beiträge zu einer personalen Anthropologie*. Salisburgo: Otto Müller.
- Guttman G. (1973). *Einführung in die Neuropsychologie*. Berna: Huber.
- Heidegger M. (1979). *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer.
- Jaspers K. (1974). *Der philosophische Glaube*. Monaco: Piper.
- Kierkegaard S. (1960). Werke, Bd. 1: *Der Begriff Angst*. Reinbek: Rowohlt's Klassiker.
- Längle A. (1987). (Hg.) *Die an Angst leiden...* Viena: Tagungsbericht der GLE 1987.
- Längle A. (1988). (Hg.) *Entscheidung zum Sein*. Monaco: Piper.
- Längle A. (1992). Was bewegt den Menschen? Zur Grundlegung einer existenzanalytischen Motivationslehre. Ponencia al congreso de la GLE a Zug (Suiza) al 3. 4. 1992 (*publicado en: Existenzanalyse* 16, 3, 18–29).
- Längle A. (1993). Personale Existenzanalyse. En: Längle A. (Ed.) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge* (pp. 133–160). Viena: Tagungsbericht der GLE 1991.
- Längle A. (1994). Die Personale Positionsfindung. *Bulletin der Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse* 11, 3, 6–21.
- Längle A (2002). Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. *Fundamenta Psychiatrica* 16, 1, 1–8.
- Marx W. (1987). *Die Phänomenologie Edmund Husserls*. Monaco: W. Fink, UTB.