

COMPRENSIÓN CUALITATIVA DE LA EXPERIENCIA DE ANSIEDAD*

Alberto De Castro

Universidad del Norte, Colombia

ABSTRACT

This article is offered a theoretical reflection about the experience of being anxious, which is based on both the results of a qualitative research with a phenomenological orientation about the same theme, and the theoretical ideas of the existential phenomenological perspective in psychology. In this sense, this article gives a possibility of understanding that emphasizes and point out to the need of comprehending the experience of being anxious, before looking for a theoretical explanation about it. The main idea is that in order to understand the way people assume and confront the experience of being anxious, we have to be capable of grasping the meaning of this experience for the person who is experiencing it, from both her/his existential structure and her/his own experiential perspective. In this way, it is understood that if we are totally contextualized about one person's experience, we could offer and develop theories, explanations, and techniques that attend and are specifically focused on that person and her/his concrete needs, instead of attending to our own theoretical and technical needs.

Key words: *experience of anxiety, existential psychology, existential psychotherapy, meaning.*

RESUMEN

En este artículo, se ofrece una reflexión teórica sobre la experiencia de ansiedad, la cual está basada en los resultados de una investigación cualitativa de corte fenomenológico sobre el tema en cuestión y en los planteamientos teóricos de la perspectiva fenomenológica existencial en psicología. En este

* Este artículo está basado en los resultados de la investigación "Comprehending the experience of being anxious when the most important personal values are threatened", la cual fue realizada en el 2004 como el proyecto final del curso Qualitative Research in Psychology, el cual era requisito de grado para aspirar al título de Master of Psychology en University of Dallas, Irving, Estados Unidos.

Correspondencia: Alberto De Castro, Universidad del Norte, Programa de psicología, km 5 Vía a Puerto Colombia, Barranquilla, Colombia, e-mail: amdecast@uninorte.edu.co

sentido, este artículo ofrece una alternativa de entendimiento que enfatiza y apunta a la necesidad de comprender la experiencia de ansiedad, antes que buscar explicarla teóricamente. La idea es que seamos capaces de captar el sentido de esta experiencia para la persona que la está vivenciando, desde su estructura de existencia y desde su propia perspectiva experiencial, para poder así, entender la forma en que la asume y enfrenta. De esta forma, se asume que al estar plenamente contextualizados en la experiencia de la persona, podríamos formular y desarrollar teorías, explicaciones y técnicas que apunten a sus necesidades particulares, en vez de atender a nuestras propias necesidades teóricas y técnicas.

Palabras clave: *experiencia de ansiedad, psicología existencial, psicoterapia existencial, sentido.*

Puesto que el hombre no es una cosa, que se pueda describir en cierta medida desde afuera, sólo se lo puede definir a partir de la experiencia personal del hombre mismo.

Erich Fromm, *El amor a la vida*

INTRODUCCIÓN

Este artículo es una reflexión teórica inspirada y basada en los resultados y conclusiones de la investigación “Comprehending the experience of being anxious when the most important personal values are threatened”, la cual fue realizada en el 2004 como el proyecto final del curso Qualitative Research in Psychology, el cual era requisito de grado para aspirar al título de Master of Psychology en la University of Dallas, Irving, Estados Unidos. Esta investigación fue realizada bajo la modalidad de estudio de casos, en la cual fueron analizadas dos experiencias, y cuyos resultados fueron analizados e interpretados de acuerdo a la perspectiva fenomenológica-existencial en psicología, siguiendo básicamente el método propuesto por Amedeo Giorgi, el

cual es sugerido por Fischer (1974) para estudiar la experiencia de ansiedad fenomenológicamente. En este método de Giorgi se siguen cinco pasos básicos (2003): lectura y relectura general del protocolo o entrevista transcrita para captar el sentido de totalidad de la experiencia; división del texto en Unidades (concretas) de Significado; análisis o transformación de las Unidades de Significados de un lenguaje cotidiano a uno más científico y/o psicológico; elaboración de la estructura situada de significado (donde se pretende clarificar y analizar el sentido de la experiencia específica y concreta de cada sujeto o coinvestigador), y elaboración de la estructura general de significado (donde se pretende, dependiendo de la muestra, comparar y contrastar las experiencias de los sujetos de inves-

tigación o coinvestigadores, o universalizar hasta donde sea posible los principios básicos observados en las experiencias de los mismos).

El propósito final fue comprender el sentido de la experiencia de ansiedad para las personas que estaban vivenciándola, para a partir de ahí comprender tanto la forma en que estas mismas personas asumieron y confrontaron esta experiencia de ansiedad, como la relación de esta forma concreta de confrontar la ansiedad con sus vidas cotidianas. Aunque esta reflexión teórica acerca de la experiencia de ansiedad está basada e inspirada en los resultados encontrados en la investigación anteriormente mencionada, en vez de sólo presentar los resultados de la misma como tal, presentaré una aproximación teórica al entendimiento de este fenómeno tal cual como surgió en la investigación (especialmente en la sección titulada “comprensión del sentido de la experiencia de ansiedad”), la cual será sustentada básicamente por los planteamientos e investigaciones de Rollo May, William Fischer y Medard Boss.

EL SENTIDO DE LA COMPREENSIÓN DE LA EXPERIENCIA DE ANSIEDAD

Considero que es pertinente y muy importante comenzar por aclarar que si bien es apropiado preguntarse por aspectos propios y característicos de la psicología, como son los procesos cognitivos, el aprendizaje, los procesos e impulsos inconscientes y la afectividad entre otros, es mucho más

relevante aún, interrogarnos acerca de la persona específica que está construyendo y/o constituyendo sus propias emociones, comportamientos y pensamientos a partir de su vivencia como un ser concreto y particular que vive en un mundo igualmente concreto. Esto significaría que sólo desde el entendimiento de la situación existencial propia y única de cada persona y del significado que esta persona pretende lograr o afirmar en ella, se debería realizar cualquier análisis explicativo o construir cualquier interpretación teórica. Dicho en palabras de May (1990, pág. 86), “la cuestión de *por qué* uno es lo que es, no tiene sentido hasta saber *qué* es uno”. En otras palabras, antes que centrar nuestro esfuerzo y atención en encontrar las causas o la explicación de un comportamiento dado, deberíamos preocuparnos en primera instancia por captar, descubrir y conocer el centro existencial de la persona y los valores particulares en que esta persona está centrada y que necesita reafirmar para sentirse con algún valor como ser humano.

Esto implica que debemos centrarnos primeramente por comprender la estructura existencial de una persona y el sentido y forma de vivenciar sus emociones, ideas, deseos, conductas y sentimientos que dicha persona crea y que se encuentran enmarcados en su estructura de existencia (lo cual se da en el nivel de la comprensión, en la búsqueda y entendimiento del *qué*). Una vez hayamos comprendido la estructura de existencia de una per-

sona y el sentido que pretende afirmar o preservar en y desde ella, podemos contextualizar y desarrollar cualquier diagnóstico o interpretación teórica acerca de esa misma persona (lo cual opera en el nivel de la explicación, en la búsqueda y entendimiento del *por qué*). Por consiguiente, se trata de ubicar, como sugiere May (1963, pág. 17), cualquier *por qué* o explicación a la situación concreta existencial de la persona, haciendo que “la técnica tenga sentido en función de la persona y no al contrario”.

En este punto, sería pertinente aclarar que este no es un proceso lineal, en el que primero se comprende y sólo luego se explica al ser humano, aunque por fines didácticos, así esté planteado. más bien, lo que ocurre es que simultáneamente, a la vez que se procura conocer la situación existencial de una persona y comprender el sentido de su experiencia, se contextualiza y ubica el desarrollo de toda explicación desde dicha situación concreta de existencia, lo cual permite ajustar flexiblemente la teoría y la técnica utilizada a las necesidades existenciales de la persona, en vez de adaptar ciega y rígidamente a todo ser humano a alguna particular y única forma de entender al ser humano como generalidad.

Ahora bien, a la luz del tema de la experiencia de ansiedad en psicología, observamos que generalmente las referencias al ser humano se hacen sin tener presente el entendimiento surgido de dicha situación concreta de existencia en que la experiencia de

ansiedad ocurre, con lo cual, son dejados de lado y por fuera de toda comprensión aquellas necesidades existenciales y valores que resultan significativos para la persona y que pretende preservar, reafirmar y/o dar vida mediante la creación de los distintos mecanismos, impulsos y procesos de que se vale.

Pues bien, si somos atentos, podremos contemplar, por ejemplo, cómo las explicaciones que ofrece el DSM IV para diagnosticar los trastornos de ansiedad, aunque detalladamente, sólo se encuadran en todo momento en lo referente a los criterios y características para el diagnóstico de éstos, a los síntomas que sufre el individuo, a la evolución de dichos síntomas, a las tendencias estadísticas en cuanto al pronóstico y la prevalencia del trastorno, a los trastornos asociados, y a los criterios para hacer un diagnóstico diferencial.

Y si bien es cierto, como he dicho, que es supremamente importante tener muchísima claridad sobre estos aspectos para quien trabaje con trastornos de ansiedad, también es muy importante recalcar que no se comprenderá nunca el sentido particular de la experiencia de ansiedad para quien la está vivenciando mientras el entendimiento de esta experiencia sólo se dé a partir de criterios estadísticos mediante los cuales se ajusta la experiencia de un ser humano a patrones universales de comportamiento. En este sentido, es tanta la generalización que se hace de la experiencia humana, que se crea una

brecha o escisión teórica entre el individuo y su propia experiencia de ansiedad y entre el significado de esta última para la persona que la vive y el mundo en que se encuentra. Igualmente, con una comprensión de la ansiedad basada *únicamente* en dicha generalización estadística, también se crea un distanciamiento entre la persona ansiosa y aquel que busca comprenderlo, debido a que de esta forma sólo se observa la ansiedad a la luz de la propia teoría y de las tendencias universales de comportamiento, con lo cual, en vez de descubrir y comprender su significado, sólo buscaremos confirmar o refutar una idea previa acerca de la ansiedad. Atendiendo a esta misma idea, May (1977, pág. 46) comenta análogamente acerca de la psicoterapia, “la cuestión fundamental es averiguar cómo reacciona un paciente a una experiencia, y no si de hecho es verdadera o falsa”.

De esta forma, aunque mediante el entendimiento de la experiencia de ansiedad basado exclusivamente en la comparación y contrastación estadística se puedan apreciar muchos dinamismos, procesos intrapsíquicos y mecanismos defensivos implicados en la experiencia de ansiedad, éstos serán vistos sin su relación con el significado de la persona que vivencia estos procesos, por lo cual, también estarán siendo desligados y descontextualizados de su relación con la situación y posición particular de la persona en el mundo, lo cual lleva a no comprender el sentido de di-

cha experiencia de ansiedad para la persona que la está vivenciando, y por consiguiente, no se comprenderá tampoco la forma en que la persona pretende reafirmarse a sí misma con/en la experiencia de ansiedad.

Lo que mediante esta actitud no se alcanza a comprender es que la experiencia de ansiedad no le llega al ser humano por alguna causa externa que no involucra su participación en dicha experiencia, como si el ser humano sólo *tuviese* ansiedad. Más bien, en vez de concebir a un ser humano que tiene ansiedad, se le comprende y atiende como un ser que *es* o *está ansioso*, en el sentido de que todos sus síntomas psicológicos y mecanismos alrededor de la experiencia de ansiedad no le vienen dados fortuitamente, sino que son creados a partir de la estructura existencial que él mismo ha creado y del proyecto vital que la persona trata de construir a partir de dicha estructura. Al respecto, Fischer (1988, pág. 171) comenta que “el estar ansioso es experimentado y vivido a través de una crisis situada o específica del propio proyecto para descubrir una identidad particular por medio de la co-creación del mundo”. La experiencia de ansiedad no concierne, entonces, en primera instancia a sus mecanismos psíquicos y síntomas, sino más bien al proyecto de vida y a la estructura de existencia en que se apoyan y sitúan dichos mecanismos psíquicos y síntomas, y desde los cuales cobran vida. Ahora bien, resulta importante resaltar que tanto el proyecto vital como la estruc-

tura existencial se crean a partir del significado que la persona construye en su relación con el mundo, los otros y consigo mismo, es decir, a partir de su vivencia como ser-en-el-mundo.

Dicho de otra forma, para comprender el sentido de la experiencia de ansiedad, antes que preocuparnos por buscar alguna explicación causal acerca de ella, primero debemos esclarecer y comprender la estructura de la existencia de la persona que vivencia la ansiedad, lo cual implica clarificar la forma en que esta persona vivencia, crea, organiza y construye el mundo concreto en que se encuentra; que valores necesita afirmar o preservar para sentirse bien consigo mismo; y la forma en que se afirma o preserva a sí mismo. Esto significa que sólo al captar y comprender el *qué* de la estructura de la existencia de una persona, de su proyecto vital y de su experiencia de ansiedad, tendremos un entendimiento fiel y una información significativa y contextualizada referente a los motivos (*por qué*) y a los mecanismos, estrategias y medios (*cómo*) de los que se vale la persona en su vida cotidiana.

Por ejemplo, en cuanto a la comprensión de uno de los trastornos de ansiedad, la fobia específica, si bien es cierto que debemos tener presente el criterio diagnóstico que el DSM IV ofrece, el cual está formulado con base al miedo persistente a objetos o situaciones específicas, y a que la exposición a dicho objeto o situación provoca una respuesta intensa de ansiedad de forma tal, que interfiere con su

cotidianidad, también es cierto que el temor especificado en un objeto propio de la fobia, *en últimas*, enmascara un temor más fundamental que atañe netamente a la relación con la propia existencia, en este caso, el temor a la muerte, el cual es entendido como el miedo y rechazo de la sensación de amenaza a la propia existencia, al propio sentido que se pretende reafirmar o preservar y/o al proyecto que se pretende crear. De ahí, que antes que explicar la conducta fóbica, entre otras, es supremamente necesario comprender la experiencia de ansiedad en relación con la temporalidad y las posibilidades futuras potenciales en que vive y se encuadra una persona.

En este sentido, la fobia puede comprenderse como un instrumento creado y utilizado por la persona para mantenerse distante y protegido de la experiencia amenazante de fracasar en el intento de crearse auténticamente a sí mismo *en* el mundo, y poder preservar así, un sentido deseado. En palabras de Binswanger (1977, pág. 255), la fobia “representa una protección de la existencia contra la invasión de algo inconcebiblemente espantoso”, lo cual significa que la fobia es entendida como una protección contra la amenaza de la posibilidad de desaparecer del mundo, bien sea en un sentido netamente físico, o bien sea en un sentido psicológico referente al proyecto que la persona considera de vital importancia para su bienestar.

En consecuencia, no se debería en primera instancia tratar de erradicar

o aliviar la ansiedad ante el objeto de su fobia, sino más bien comprender el sentido que la persona da a su fobia y que pretende con ella, para a partir de ahí confrontarla con la fuente concreta de su ansiedad, que es precisamente donde se fundamenta el trastorno fóbico. Entonces, según la psicología existencial, sólo al confrontar constructivamente esta experiencia de ansiedad, relacionada con la propia existencia y sus distintas posibilidades, el individuo podrá orientar por sí mismo la dirección de su proyecto vital, desarrollar su potencialidad de ser y, en consecuencia, superar los síntomas fóbicos. Un punto básico a resaltar aquí es planteado claramente por Yalom (1984), cuando afirma que:

La posición existencial hace hincapié en un tipo diferente de conflicto básico... que emana del enfrentamiento del individuo con los supuestos básicos de la existencia. Y con la expresión "supuestos básicos" me refiero a ciertas preocupaciones esenciales, a ciertas propiedades intrínsecas que ineludiblemente forman parte de la existencia del ser humano en el mundo (pág. 13).

Es decir, que es a partir de la confrontación y relación del individuo con su existencia y sus características y condiciones de vida, tanto universales como particulares, donde se debe enmarcar y comprender la experiencia de ansiedad, debido a que es *en* esta relación donde el ser humano vive y asume su ansiedad, y no en abs-

tracto o de forma aislada del mundo concreto en el que se encuentra.

De esta forma, si procuramos comprender la experiencia de ansiedad a partir del cuestionamiento por el sentido del ser, y del proyecto vital que la persona pretende desarrollar o afirmar, estaremos atendiendo precisamente a ese alguien en concreto que crea y participa de la experiencia de ansiedad de acuerdo con las necesidades de su propia estructura de existencia, con lo cual no reducimos la comprensión de la experiencia de ansiedad a un simple síntoma o mecanismo psíquico en abstracto. Así, en la comprensión de la experiencia de ansiedad debemos ser capaces de apreciar la persona que da vida y soporte a dicha experiencia, y el sentido que ésta otorga a esta experiencia.

Se trata entonces de no darle poder por sí mismos a la ansiedad y a los mecanismos y dinamisismos implicados en ella, ya que éstos han sido creados por alguien concreto con un fin específico, lo cual implica que siempre debemos tratar de contextualizar y comprender la experiencia de ansiedad a la luz de la estructura más amplia de existencia en la cual ésta cobra vida. En un contexto mucho más amplio y general, Yalom (1984) desarrolla esta misma idea:

Por muy cuidadoso que seamos al estudiar las partes que componen la mente (por ejemplo, la conciencia, el inconsciente, el super yo, el yo y el ello) no podremos captar con exactitud cuál es la fuente de energía vital

de la persona cuyo inconsciente (o cuyo super yo, o yo o ello) hemos estudiado, más aún, mediante el enfoque empírico jamás descubriremos el significado que tiene la estructura psíquica para la persona a quien pertenece. Este significado no puede deducirse del estudio de los componentes, porque no es producto de una causalidad; es una creación del hombre, el cual es superior a la suma de las partes (pág. 37).

En este sentido, significa esto que antes que atendamos a la ansiedad y a los mecanismos o síntomas asociados a ésta como si tuvieran autonomía propia o como si no estuviesen ubicados y enraizados en la estructura de existencia de la persona que está ansiosa, nos cuestionemos sobre la ansiedad y sus mecanismos y síntomas desde y en función de la persona que los está creando y el sentido que pretende o busca afirmar. Esto implicaría que aunque el contenido de la experiencia de ansiedad pueda estar en parte arraigado en algún tipo de determinismo, bien sea psíquico, psicofisiológico o ambiental, la experiencia de ansiedad aun está siendo creada en el momento presente con una finalidad e intención específica, la cual es en últimas, lo que orienta la totalidad de la postura y posición de la persona en el mundo. De manera similar, Binswanger (1977) comenta acerca de los psicoterapeutas existenciales:

Nosotros no nos detenemos como el biólogo o el psicopatólogo en el hecho

particular, en el síntoma aislado, sino que nos lanzamos en busca de un todo orgánico dentro del cual pueda comprenderse ese hecho particular como un fenómeno parcial. Pero este todo lo es... en el sentido de la unidad de un diseño del mundo (pág. 251).

En suma, a partir de lo hasta aquí planteado, debemos tener siempre muy presente que toda experiencia y creación del ser humano está ubicada, enraizada, basada y contextualizada en la total relación, orientación y postura de la persona en el mundo y en el significado que ésta pretenda reafirmar o preservar para sentir que tiene algún valor como persona. Tal como Fischer (1970, pág. 48) afirma acerca de la experiencia de estar ansioso, “es un fenómeno estructural que varía su expresión particular de acuerdo al estilo de vida en el cual ocurre”. Dicho en otras palabras, no hay experiencia que esté desvinculada de la total intencionalidad de la persona en su vida cotidiana, lo cual significa que la ansiedad y los síntomas y mecanismos implicados en ella sólo pueden existir, si hay alguien concreto que esté ansioso, y que les da vida a partir del significado concreto que busca o pretende crear, afirmar o preservar. Esta comprensión de quien está creando la experiencia de ansiedad, de su finalidad y significado, así como de los mecanismos implicados en ella y los síntomas resultantes, es precisamente el punto de partida de toda comprensión de dicha experiencia de ansiedad.

COMPRENSIÓN DEL SENTIDO DE LA EXPERIENCIA DE ANSIEDAD

Psicológicamente hablando, la experiencia de ansiedad está siempre presente en toda decisión y proyecto del ser humano debido a que no hay seguridades absolutas en la vida que nos garanticen que vamos a ser siempre capaces de lograr o alcanzar aquello que tanto buscamos o anhelamos. De igual forma, tampoco hay certezas absolutas que garanticen que vamos a poder crear y desarrollar un proyecto de vida auténticamente, lo cual significa que siempre existe la posibilidad de que nuestro proyecto de vida falle o no sea muy apropiado para el desarrollo de nuestra potencialidad de ser. O aún más, existe siempre la posibilidad de descubrir que el proyecto vital que estamos desarrollando y las decisiones que estamos tomando ni siquiera alcancen a darnos o aproximarnos a un sentido de vida que nos haga sentirnos tan bien como deseamos o esperamos. Boss (1979) sintetiza esta idea cuando afirma que la existencia del ser humano hace frente al peligro cuando ésta enfrenta sus diversas posibilidades de ser, lo cual es una idea que yo también encontré en mi investigación, y la cual planteo de la siguiente forma:

Parece haber una fuerte relación entre la experiencia de estar ansioso y la confrontación de la incertidumbre que viene del futuro. Aparentemente, la experiencia de ansiedad surge cuando los seres humanos sienten que existe la posibilidad de no ser ca-

paz de alcanzar sus metas, de preservar aquello que les es significativo y/o de afirmar sus proyectos de vida. Entonces, podríamos decir que los seres humanos encuentran sentido en sus vidas cuando ellos son capaces de alcanzar esas metas o al poder afirmar sus proyectos de vida, lo cual los hace sentir como seres valiosos en algún sentido. Así, la experiencia de ansiedad parece ser una reacción natural y siempre presente contra la posibilidad de no poder ser quien se quiere ser, lo cual es lo que nos hace sentir en gran parte que tenemos algún valor como seres humanos.

En este sentido, basado en los resultados de sus investigaciones, Fischer (1989) describe la experiencia de ansiedad como un estado en el que se dan afectos contradictorios que las personas que lo están vivenciando sienten como significativo y expresivo de la incertidumbre que amenaza al menos uno de los proyectos en que el entendimiento de sí mismos está basado. Es por esto que podemos comprender la experiencia de ansiedad como un estado que está siempre presente cuando el sentido de la existencia de los seres humanos está siendo cuestionado, lo cual implica que cuando alguien percibe algo como peligroso para sí mismo, lo que esta persona siente que está amenazado no es sólo una parte de sí misma o un pequeño proyecto de su vida, sino el total proyecto de su vida, ya que desde éste último es que cobran vida y se desarrollan cada una de las decisiones y

proyectos de la vida cotidiana. Fischer (2003) soporta igualmente esta idea al afirmar que las condiciones existenciales que nos hacen estar expuestos a la posibilidad de la experiencia de ansiedad son básicamente la importancia que tiene para nosotros mismos el clarificar quiénes somos como seres humanos; el hecho de que los seres humanos constituimos quiénes somos en cada una de las relaciones y proyectos que desarrollamos en nuestra vida cotidiana; y finalmente, la siempre presente incertidumbre referente a un absoluto, total o seguro éxito de dichas relaciones y proyectos desarrollados en la vida cotidiana.

Ahora bien, basado en los descubrimientos de mi investigación, y de acuerdo a lo planteado anteriormente, deberíamos clarificar que la experiencia de ansiedad en sí misma no necesita ser vista en un principio como una experiencia contraria a la salud mental, sino como una experiencia siempre presente en la existencia humana debido a que está implicada en las decisiones y proyectos de nuestra vida cotidiana, lo cual la hace ser una experiencia que todo ser humano debe confrontar. Con base en esto, podemos entender de mejor forma la definición de la ansiedad realizada por May (1963, pág. 35), "La ansiedad es la reacción básica de los seres humanos hacia un peligro sobre su existencia, o hacia algún valor que él/ella identifique con su existencia". Entonces, dado que la ansiedad es una experiencia, antes que un sín-

toma patológico, la forma como ésta va a ser vivenciada depende directamente de la forma como es asumida, confrontada e integrada a la existencia misma por medio de la conciencia. Como resultado, si somos capaces de confrontar la ansiedad constructivamente, en gran parte, estaremos estableciendo firmemente una estructura psicológica sobre la cual y a partir de la que podamos ser capaces de alcanzar en algún grado un estado y/o modo de ser saludable.

Al respecto, Fischer (1988) comenta que la experiencia de ansiedad es descubierta y entendida por uno mismo dependiendo de la forma como uno se relaciona con ella, y afirma que habrían al menos dos estilos generales en que una persona podría apropiarse y/o vivenciar la experiencia de ansiedad. En el primero, el ser humano es capaz de manejar, descubrir y explorar nuevos significados en la experiencia de ansiedad, mientras que en el segundo modo, el ser humano tiende a engañarse a sí mismo acerca del sentido de la experiencia de ansiedad, para evitar así asumirla. Yo hago referencia a esta idea en las conclusiones de mi investigación, cuando afirmo:

Aparentemente, la experiencia de ansiedad está relacionada con la forma en que cada persona confronta y desarrolla su proyecto general como ser humano. Cuando la gente siente que ellos no han sido capaces de preservar o afirmar aquello que es significativo para ellos, de desarrollar sus

proyectos concretos de vida, y de alcanzar sus metas particulares, la experiencia de ansiedad no es una experiencia constructiva, sino una muy dolorosa experiencia. Al parecer, cada valor y significado es ubicado y enraizado en un proyecto general de vida, y cuando la gente siente que ellos no pueden afirmar o preservar dicho valor y/o significado, ellos sienten que es su completo proyecto y sentido como seres humanos lo que está siendo amenazado, y no sólo un particular o aislado valor y/o significado.

En este punto, según Fischer (2003), el ser humano usualmente se vuelve consciente de la experiencia de ansiedad al captar la transformación que ésta ha ocasionado a nivel corporal y en como le está afectando, y es precisamente *la forma* como uno se relacione con dicha transformación corporal lo que va a determinar si uno aceptará explorar conscientemente dicha experiencia de ansiedad y sus significados. Por ejemplo, en mi investigación encontré que en un primer momento la experiencia de ansiedad puede confundir notablemente a las personas en lo que respecta tanto a la idea e imagen que tienen de sí mismos, como a lo que sienten que desean conseguir, buscar o desarrollar en/para sus vidas. Además, en un primer momento al menos, también hace sentir a las personas desesperadas debido a que se sienten impotentes y desubicadas, lo cual hace que olviden temporalmente al menos sus intereses generales y las demandas

del mundo externo. Así, cuando la forma de relacionarse con la experiencia de ansiedad está caracterizada por un marcado intento por hacer caso omiso de ella, o cuando tratan de evitarla o “aliviarla” mediante alguna distracción de la vida cotidiana, simultáneamente pierden conciencia de sí mismos y del significado que pretenden preservar o afirmar en sus vidas cotidianas.

En este mismo sentido, siguiendo las ideas de May, si nosotros aceptamos la ansiedad como siempre presente en nuestra experiencia, seremos capaces de verla y entenderla como la forma que tiene la naturaleza de indicarnos que hay un proyecto, conflicto o situación irresuelta. En otras palabras, la experiencia de ansiedad es una evidencia de que está ocurriendo una batalla psicológica en la persona, que necesita ser resuelta cuanto antes. Paradójicamente, la experiencia de ansiedad puede mostrarnos lo que tenemos que enfrentar para ser personas saludables, o aun más, podríamos decir que en gran parte, una persona saludable siempre confronta la ansiedad constructivamente. Como Kierkegaard alguna vez sugirió, la ansiedad es tal vez nuestro mejor maestro debido a que es una señal que siempre nos muestra aquello que tenemos que resolver y/o confrontar.

May comenta que dependiendo de la forma como los seres humanos confrontemos la experiencia de ansiedad, hay al menos dos posibilidades generales en las que la ansiedad puede ser experienciada: de forma constructiva

o destructiva. Según May (1996), sólo podremos relacionarnos constructivamente con la experiencia de ansiedad, si la asumimos y enfrentamos tan conscientemente como nos sea posible:

La ansiedad normal es la reacción que (1) no es desproporcionada a la amenaza objetiva; (2) no involucra represión o algún otro mecanismo de conflicto intrapsíquico, y como corolario al segundo punto; (3) no requiere mecanismos defensivos para su manejo, sino que puede ser confrontada constructivamente en el nivel del conocimiento consciente o puede ser aliviada si la situación objetiva es alterada (pág. 194).

Al parecer, una persona sólo estaría preparada para enfrentar la experiencia de ansiedad constructivamente cuando esté convencida que los valores y/o significados que podrá afirmar van a hacerla sentir mejor de lo que se siente en ese momento. En otras palabras, si la persona no siente y cree que cuando confronte la experiencia de ansiedad va a ganar algún significado positivo para su vida, ella no estará dispuesta e interesada a asumirla constructivamente. Entonces, es indudable la relación existente entre el enfrentamiento constructivo de la experiencia de ansiedad y la capacidad de autoconciencia, tal como encontré y afirmo en las conclusiones de mi investigación:

La experiencia de ansiedad sólo ofrece la posibilidad de ser una experiencia constructiva cuando uno se hace

consciente de dicha experiencia y de todo lo que ésta implica en la propia vida cotidiana. Dicho de otra forma, la conciencia, o mejor, la autoconciencia, parece tener un rol muy importante, necesario y determinante en la transformación de la ansiedad vivenciada como una experiencia dolorosa, sofocante y desesperante a la ansiedad vivenciada como una experiencia que invita a la creación y construcción de sí mismo y el mundo.

En este orden de ideas, yo pienso, apoyado en las ideas de May (1996), que para comprender claramente el proceso experiencial implicado en el entendimiento de la ansiedad como una experiencia positiva, debemos atender al hecho de que los seres humanos sólo estamos subjetivamente preparados para confrontar constructivamente la experiencia de ansiedad cuando estamos convencidos mental y experiencialmente en algún grado de que los valores que ganaremos al confrontar la ansiedad y atender auténticamente a nuestras posibilidades presentes y futuras de ser, nos permitirán desarrollar nuestro potencial creador de una forma mucho mayor que aquellos valores que ganaríamos si tratáramos de escapar de la ansiedad.

En consecuencia, la experiencia de ansiedad sólo se convertirá en un síntoma negativo cuando evitemos confrontarla conscientemente, lo cual hace que la asumamos destructiva o patológicamente. May (1996) comenta al respecto:

La ansiedad neurótica, por otro lado, es una reacción a una amenaza que es (1) desproporcionada al peligro objetivo; (2) involucra represión y otras formas de conflicto intrapsíquico, y como corolario; (3) es manejada por medio de varias formas de reducción o supresión de la actividad y el conocimiento, tal como inhibiciones, desarrollo de síntomas, y una variedad de mecanismos neuróticos de defensa (pág. 197).

Ahora bien, de acuerdo a lo todo planteado hasta ahora, la persona que experiencia la ansiedad destructivamente, en algún sentido experiencia una frustración relacionada no sólo con una parte de sí mismo, sino con el total desarrollo de su proyecto de vida, y debido a que no se siente capaz de confrontar la experiencia de ansiedad resultante de esta situación, experimenta frustración o parálisis total o casi completa en cuanto al desarrollo de su potencialidad y proyecto auténtico de ser y a su sentido de vida. Como consecuencia, la persona trata de desarrollar algún otro proyecto (inauténtico y probablemente patológico) que le permita compensar, aunque de forma muy restringida, el vacío creado por el bloqueo y no desarrollo de su proyecto y potencialidad de ser auténticamente, lo cual, a su vez, le permite sentir, por un lado, que tiene algún valor como ser humano, al tiempo que le permite mantener a distancia la experiencia de ansiedad que lo hace sentirse amenazado. De esta forma, podemos comprender el sentido de

la enfermedad y su sintomatología para la persona que la está vivenciando. May (1990, pág. 54) explica esta idea cuando afirma que para cualquier persona, “sus síntomas son su forma de elegir el campo de su mundo para que su centro sea protegido de las amenazas”.

En este punto, debemos clarificar que cada ser humano tiene la potencialidad y posibilidad de desarrollar su proyecto de vida auténticamente, pero en caso que no pueda afirmarse libremente como persona y no asuma consciente y constructivamente la experiencia de ansiedad, lo cual es influenciado por la intencionalidad de la persona y por aquello que busca, es muy probable que aparezca algún tipo de proyecto inauténtico o patológico, con el cual la persona pretenderá recuperar el significado y valor personal que no pudo afirmar auténticamente.

CONSECUENCIAS GENERALES PARA LA PSICOLOGÍA

A nivel general, y basado en el estudio bibliográfico que realicé para la investigación mencionada al principio de este artículo, es común observar que cuando los psicólogos se refieren a algún tipo de investigación referente a la ansiedad, siempre tratan de clarificar detalladamente las distintas variables (internas y externas) de las personas que son objeto de estudio. Es así como se trata de detallar variables tales como características de personalidad, estructuras psíquicas, influencias del ambiente (tanto positivas

como negativas), tipos de respuestas/conductas, estrategias de pensamiento para la resolución de conflictos, estilos cognitivos, determinantes pasados (de la infancia primordialmente), registro y categorización de respuestas psicofisiológicas, y mecanismos empleados para defenderse de la ansiedad entre otras.

Pues bien, es muy cierto que puede resultar necesario y pertinente estudiar todas estas variables detalladamente al tratar el tema de la experiencia de ansiedad, pero también es cierto que tenemos que aclarar que todas las variables mencionadas anteriormente son creadas en el momento presente por alguien particular con algún sentido, intención y propósito específico en alguna situación concreta del mundo en que se encuentra. Aquí, al referirme a alguien particular, hago énfasis en el sentido de la experiencia de ansiedad para la persona que la está vivenciando y que está creando o desarrollando las variables mencionadas anteriormente con algún fin concreto. Así, se enfatiza sobre todo en aquello que la persona busca o pretende lograr, preservar o afirmar en relación a la forma como vivencia y se relaciona con la experiencia de ansiedad.

Sin embargo, como han planteado May o Binswanger, la idea no es menospreciar la validez y utilidad de la técnica y cuestiones metodológicas, sino captar que los planteamientos teóricos acerca de la experiencia de ansiedad, tendrán un real valor para la persona que vive dicha experien-

cia de ansiedad, sólo cuando se hable de ellos en función del sentido que ésta pretende afirmar o preservar. En este sentido, Ferro Bayona (1998), comenta, por ejemplo, haciendo alusión a Binswanger, que debemos buscar una nueva explicación del ser humano y su comportamiento que esté basada en la concordancia entre la experiencia subjetiva y los planteamientos teóricos (objetivos), la cual exige atender al ser humano como existencia viviente, creadora de significados, y no tanto como si fuese un mero objeto de estudio, debido a que de esta última forma, el estudio del ser humano y la totalidad de su experiencia se vería reducida a meras variables descontextualizadas del marco experiencial en que ocurren.

Así, debemos darnos cuenta que las tendencias y actitudes orientadas a la objetividad/explicación y la subjetividad/comprensión, antes que ser excluyentes o contradictorias entre sí, son aspectos de la misma realidad que ofrecen interpretaciones acerca del ser humano que están enmarcadas en niveles distintos de experiencia, y una de nuestras primeras labores debería ser no confundirlos. De esta forma, podemos clarificar que mediante la actitud orientada hacia la explicación objetiva se pretende buscar primordialmente un *por qué* (conocimiento de causas) de la experiencia del ser humano, lo cual permite hacer valiosos aportes acerca de consideraciones diagnósticas, referentes en este caso a la experiencia de ansiedad, un análisis de su prevalencia, y factores y

mecanismos asociados. Por otro lado, también podemos clarificar que mediante la actitud orientada a la comprensión se pretende captar y entender el significado de la experiencia de ansiedad para la persona que la está vivenciando a partir de su relación con el mundo concreto en que se encuentra y el sentido y orientación que da a su proyecto de vida en dicha relación. Esto permitiría hacer valiosos aportes en lo que respecta a la articulación, contextualización y entendimiento de la totalidad de la experiencia de ansiedad, así como de cualquier otra experiencia, en el marco referencial de la existencia de la persona a quien le sucede la experiencia.

En conclusión, la idea central aquí expuesta es que si bien es cierto que la comprensión de la experiencia de ansiedad no debe en ningún momento excluir la explicación de la misma, sí debería precederla, dado que se busca comprender primeramente la forma en que el individuo ha creado y estructurado su mundo y el sentido que éste le otorga a dicho mundo, para a partir de ahí ofrecer una explicación contextualizada y basada en la experiencia concreta de dicho individuo en el mundo. Siguiendo las ideas de May (1977), podemos entender esta idea muy bien si atendemos a su definición de mundo:

El mundo es la estructura de relaciones significativas en que existe una persona y en cuya configuración toma parte. Así, el mundo abarca los suce-

sos del pasado que condicionan mi existencia y toda la inmensa variedad de influencias determinantes que actúan sobre mí. Pero en tanto abarca todos estos elementos en cuanto me relaciono con ellos, tengo conciencia de ellos, los llevo conmigo, moldeándolos, formándolos, construyéndolos inevitablemente cada vez que me pongo en contacto con ellos. Pues el tener conciencia del mundo significa al mismo tiempo estarlo estructurando (pág. 85).

Así, si atendemos a la idea de que a pesar de que hay un solo mundo objetivo con el que interactuamos, en últimas, cada ser humano vivencia, construye y constituye su propio mundo a partir de cómo se experimente a sí mismo en su relación con éste, la experiencia de ansiedad y su comprensión cobran aquí vital importancia debido a que viene a ser un factor siempre presente en esta relación del individuo con el mundo y en la forma de vivenciarnos a nosotros mismos en dicha relación. Es por esto que debemos dejar muy en claro que si nuestra intención es no reducir la totalidad de la experiencia de ansiedad del ser humano a variables divorciadas unas de otras y separadas de la realidad experiencial de la persona para poder captar y mantener así el sentido de dicha experiencia para la persona *viva*, resulta entonces, que debemos pensarla e interpretarla desde su existencia concreta, y no a partir de una teoría o generalidad abstracta acerca de la ansiedad, previa al conocimiento y

comprensión de esta persona en su existencia específica. Como bien plantea May (1963, pág. 17), “Cuanto más se formulen las fuerzas y los impulsos de manera absoluta y completa, tanto más se estará hablando de abstracciones y no del ser humano existente”.

REFERENCIAS

- Binswanger, L. (1977). La escuela de pensamiento de análisis existencial. En: R. May, E. Angel & H.F. Ellenberger (Eds.), *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología* (pp. 235-261). Madrid: Gredos.
- Boss, M. (1979). *The existential foundations of medicine and psychology*. New York: Jason Aronson.
- Ferro, J. (1998). *Filosofía y psicología en el análisis existencial de Ludwig Binswanger*. Conferencia dada en el Ier. Congreso de Análisis Existencial. Barranquilla, Universidad del Norte.
- Fischer, W. (2000). The psychology of anxiety: a phenomenological description. *The Humanistic Psychologist*, 28, 153-166.
- Fischer, W. (1989). An empirical-phenomenological investigation of being anxious. En: R. Valle & S. Halling (Eds.), *Existential phenomenological perspectives in psychology* (pp. 127-163). New York: Plenum Press.
- Fischer, W. (1988). *Theories of anxiety*. Lanham, USA: University Press of America.
- Fischer, W. (1974). On the phenomenological mode of researching “being anxious”. *Journal of phenomenological psychology*, 4, 405-423.
- Fischer, W. (1970). The faces of anxiety. *Journal of phenomenological psychology*, 1, 31-49.
- Giorgi, A. y Giorgi, B. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. En: P. Camic, J.E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.). *Qualitative research in psychology*. (pp. 243-273). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Lucas, M. (2004). Existential regret: a crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 58-70.
- Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM IV, versión electrónica. (1996). Barcelona: Masson, S.A.
- May, R. (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa.
- May, R. (1990). On the phenomenological bases of therapy. *Review of Existential Psychiatry and Psychology*, 20, 49-61.
- May, R. (1977). Análisis y significado del movimiento existencial en psicología; y Contribuciones de la psicoterapia existencial. En: R. May, E. Ángel & H.F. Ellenberger (Eds.). *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. (pp. 19-122). Madrid: Gredos.
- May, R. (1963). El surgimiento de la psicología existencial. En: R. May (Ed.). *Psicología Existencial*. (pp. 9-58). Buenos Aires: Gedisa.
- May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. New York: The Ronald Press Company. (Publicado originalmente en 1950).
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

Recibido el 27 de septiembre de 2004 y aceptado el 3 de febrero de 2005