



LA SOLEDAD COMPARTIDA: EL MIEDO Y LA ANGUSTIA *

Dra. Remedio Gutiérrez Rodríguez **

El tema de la angustia ha apasionado desde siempre a los hombres porque está íntimamente ligada a la existencia humana, de tal modo que se ha llegado a decir que comprender el fenómeno de la angustia es comprender al hombre. Muchos pensadores, escritores y artistas han abordado el tema desde diferentes ángulos y, en ocasiones, de modo brillante.

Yo me atrevo a transmitirles mis reflexiones, porque no se trata de un tema meramente teórico, sino de algo que, por un lado, experimentamos todos y, a la vez, la experiencia de cada cual tiene características propias. Como decía Don Quijote a Altisidora, "no hay otro yo en el mundo" o, dicho de otro modo, cada uno de nosotros es único e insustituible; los habrá mejores y peores, pero no hay otro yo, la experiencia de cada ser humano es única e irrepetible.

Y es precisamente por ese núcleo de soledad individual, junto con el deseo y la necesidad de trascenderlo, donde a mi juicio radica la clave de la angustia como fenómeno nuclear en la existencia humana. Por eso para Fromm, la única vía creadora de trascender la soledad y la angustia es "la relación espontánea hacia los hombres y la naturaleza", siendo su expresión más digna el amor y el trabajo creador.

* La Sociedad Psicoanalítica Mexicana A.C. reproduce estos apuntes que elaboró la autora para una de las charlas que como homenaje al Dr. Erch Fromm organizó el Centro de Estudios y Aplicación del Psicoanálisis de Madrid, España.

** Notas para una de las charlas del curso "Humanismo y Psicoanálisis".

De esto se deduce que la angustia no es patrimonio de una determinada época o sociedad, sino, por el contrario, se trata de un fenómeno universal presente a lo largo de la Historia de la Humanidad. Pero también es cierto que determinadas épocas favorecen y aumentan éste fenómeno. Fromm analiza este aspecto en "El miedo a la libertad" y dice concretamente en el prefacio de la obra: "La tesis de este libro es la de que el hombre moderno, liberado de los lazos de la sociedad pre-individualista, lazos que a la vez lo limitaban y le otorgaban seguridad, no ha ganado la libertad en el sentido positivo de la realización de su ser individual, esto es, la expresión de su potencialidad intelectual, emocional y sensitiva. Aun cuando la libertad le ha proporcionado independencia y racionalidad, lo ha aislado y, por lo tanto, lo ha tornado ansioso e impotente. Tal aislamiento le resulta insopportable y la alternativa que se le ofrece es la de rehuir la responsabilidad de esa libertad positiva..."

Por otra parte, al analizar la angustia, es necesario tener presentes dos perspectivas diferentes, que continuamente se entrecruzan, en mayor o menor grado, en la vida de cualquier ser humano: la angustia como fenómeno natural, central en la existencia del hombre como tal hombre, que le puede servir como motor en su largo camino para llegar a ser él mismo, manteniendo un intercambio productivo con su entorno; o que surge como señal de alarma en múltiples ocasiones indicándole que algo marcha mal; y la angustia como expresión

de enfermedad, que desborda a la persona dejándola paralizada, aplastando sus potencialidades en mayor o menor grado, o bien que surge como un indicio del caos interior que está sufriendo ese ser humano.

Al hablar de la angustia como expresión de enfermedad, quiero aclarar que no se trata de algo externo, de algo que viene de fuera y aplasta a la persona, sino de algo interno, algo que el mero hecho de existir produce; el problema radica en cómo se reacciona o se puede reaccionar ante ella. A este respecto es interesante escuchar lo que dice Kierkegaard en su obra "El concepto de la angustia" (capítulo 5)"...Quisiera advertir que es una aventura que todos tienen que correr, ésta de aprender a angustiarse; el que no lo aprende sucumbe por no sentir angustia nunca, o por anegarse en la angustia: quien por el contrario ha aprendido a angustiarse en debida forma, ha aprendido lo más alto que cabe aprender". Más adelante añade que "la angustia es la posibilidad de la libertad", es decir, la angustia surge ante la posibilidad que tiene el hombre de poder optar por la libertad y lo explica a través del mito bíblico de la caída y la expulsión del paraíso.

Voy a ir analizando cada uno de los aspectos mencionados, comenzando por las observaciones de Freud sobre el tema.

Freud abordó la angustia con la finalidad de entender la enfermedad mental, ya que resultaba evidente que la angustia era el tronco central de todas las neurosis. Sin embargo, y

al igual que le sucedió con otros muchos temas, el concepto de Freud sobre la angustia, evolucionó a lo largo de su obra. En un comienzo sitúa la represión en el mismo origen de la angustia: "La libido reprimida se transforma en angustia" - dice -; por lo tanto en esta primera época de su teoría la angustia es solamente una reacción frente a la represión, que impide la descarga de la energía sexual o libido. Es decir, en este momento para Freud lo primero sería la neurosis y la angustia su consecuencia.

Más adelante, sin embargo, Freud cambia su concepto de modo radical: la angustia, cuya sede y origen radica en el Yo, surge ante todo aquello que perturbe la relación de ese Yo con el mundo, y actúa como una señal de alarma frente a un peligro desconocido e interno. Entonces el individuo es el que establece las defensas neuróticas como una tentativa para superar la angustia.

A pesar de que Freud se preocupaba sobre todo del aspecto patológico de la angustia, creo que el cambio de enfoque es importante. Comienza a apuntar de lejos en una dirección más existencial. Si la angustia aparece ante todo aquello que perturba la relación del Yo con el mundo, ¿No es esa perturbación algo habitual en la existencia humana?

Pues bien, en la perspectiva de Fromm, la angustia surge del conflicto existencial, básico en el hombre, entre la necesidad de libertad, de independencia, de llegar a ser él mismo, por un lado, y la necesidad de obtener la integración familiar y social por otro lado.

Reflexionando un poco sobre este planteamiento, vemos de inmediato que el importante desarrollo del cerebro humano, clave biológica para la evolución del hombre como tal hombre, lleva implícito un mayor desamparo y una mayor dependencia en los primeros momentos de su vida; se trata de una paradoja que marca nuestra existencia.

El hombre nace con un abanico de posibilidades y casi ninguna realidad; necesita de un largo período de desarrollo psíquico y físico para poder desarrollar esas posibilidades, para poder llegar a ser plenamente él mismo. Durante ese período tiene que depender de otros seres humanos (en nuestra cultura, la familia) que le brindan cuidado y protección en el mejor de los casos, pero que, a su vez, están empeñados en la tarea de sacar a flote sus propias vidas o, lo que es peor, han sucumbido ya. (Utilizando el escape de la neurosis o adaptándose plenamente a nuestra sociedad).

Es evidente, pues, que nuestra condición humana tiene un punto de partida paradójico: exige que seamos capaces de atravesar con éxito un pasaje estrecho, la niñez, para poder alcanzar ese difícil equilibrio entre la libertad y la realidad que es la clave de la independencia. (Precisamente angustia quiere decir pasaje estrecho, estrechez, como luego veremos).

Cabe preguntarse ahora cómo es posible atravesar con éxito ese pasaje estrecho. Es evidente que, en gran medida, depende de la interrelación que se establezca entre ese hijo y

esa familia, entre ese hijo y esos padres. ¿Que es lo que permite que se establezca un cierto equilibrio en una relación tan asimétrica, tan desnivelada como es de entrada esa relación humana? Por un lado el hijo con unas necesidades tan enormes como su propio desamparo existencial, con todas las posibilidades como individuo y casi ninguna realidad, totalmente a mercéd del ambiente; por otro lado, los padres con su propio problema existencial a cuestas y teniendo que responder y canalizar esas enormes demandas. Quizás el único catalizador de todo ese desequilibrio y, en concreto, del caos interior del recién nacido es el amor, que, como explicó Fromm, implica cuidado, responsabilidad, conocimiento y respeto. No olvidemos que en la Mitología EROS aporta armonía al Caos y permite a la vida alcanzar su desarrollo. La misión específica de EROS es la de coordinar los elementos constitutivos del Universo.

Si somos realistas tenemos que aceptar que en el mejor de los casos la angustia nos acompaña, no hemos podido eludirla debido a nuestra complicada evolución. Sin embargo lo que varia es nuestra reacción ante ella: somos capaces de escucharla, de intentar averiguar su origen en cada caso como si se tratara de entender el simbolismo de un sueño o tratamos de huir de ella, con mas o menos éxito a través de diferentes caminos: la neurosis, la adaptación plena a la sociedad, la droga, etc.; en algunos casos la huida resulta totalmente infructuosa y nos sentimos totalmente invadidos por

la angustia.

En el primer caso, cuando somos capaces de escucharla, quiere decir que las cosas nos han ido bastante bien, hemos adquirido una cierta seguridad ontológica y la angustia nos puede servir de alarma e incluso de motor: somos capaces de transformarla en miedo o lo que es lo mismo traducimos su lenguaje abstracto, mediato y simbólico a un lenguaje concreto, inmediato y real.

En el segundo caso, cuando tratamos de huir de ella, quiere decir que las cosas nos han ido mas o menos mal; no hemos sido capaces de superar, en una u otra medida, el sentimiento de indigencia frente al mundo exterior y por eso todas o parte de nuestras energías estan encaminadas hacia la evasión de nosotros mismos, es decir, no la podemos utilizar de modo creativo.

Si por un lado la angustia, no el miedo, es algo típicamente humano, como lo es la capacidad de simbolizar y por otro lado la angustia surge de la paradoja que hemos analizado hasta aqui: para llegar a ser plenamente independientes, haber tenido que ser al comienzo de nuestra vida totalmente dependientes, voy a intentar analizar el primer paso, fundamentalmente biológico pero lleno de simbolismo, que da el hombre para alcanzar su independencia: el nacimiento.

Ya Freud señaló que la experiencia angustiosa del nacimiento proporciona el patrón de todas las situaciones de angustia ulteriores y marca las primeras relaciones del niño con el

mundo exterior. Otto Rank precisó en "El trauma del nacimiento", que este significa la primera pauta de expresión somática ansiosa y que esta pauta será reactivada en todas aquellas situaciones que conllevan una experiencia vivencial de separación.

Yo no sé, no lo puedo recordar, si el nacimiento es o no una experiencia angustiosa, tal como la entendemos nosotros. Lo que si sé es que, al menos biológicamente, es una experiencia crítica con todo o al menos parte del correlato somático que acompaña a la sensación de angustia conocida de todos.

Puede evitarse que el nacimiento sea una experiencia traumática para el niño y la madre, (solamente haría falta que los médicos que atienden el parto tuvieran en cuenta lo que significa de experiencia humana y no lo trataran como un "fenómeno", en el que las personas implicadas desaparecen como tales, para quedar reducidas a cosas), pero no puede evitarse que sea una experiencia crítica.

Esto es así porque, entre otras cosas, durante los primeros días de vida el pulmón está parcialmente aireado, persistiendo un cierto grado de metabolismo anaerobio y la instauración de un ritmo respiratorio normal no se produce automáticamente en el recién nacido. Durante la vida intrauterina los centros nerviosos superiores imponen sobre los inferiores la inhibición de las actividades respiratorias, inhibición que tiene que ser suprimida al nacer mediante estímulos sensoriales y químicos. Pero se necesita un tiempo, unos días,

para adquirir el ritmo normal. Por tanto, se trata de una experiencia crítica que puede servir de símbolo de todas las experiencias críticas de nuestra vida, que son acompañadas de angustia.

Es oportuno recordar que, etimológicamente, angustia deriva del latín *angustus*, que significa estrechez, situación crítica. Se define como aflicción, cóngoja, y en patología como una sensación constrictiva en la región precordial o epigástrica, con tristeza profunda y dificultad respiratoria. Ansiedad deriva del latín *anxia*, femenino de *anxius*, que significa angustiado.

Como se puede apreciar la relación de angustia con falta de aire es evidente y es precisamente la respiración la primera función fisiológica posnatal, o dicho de otro modo representa una independencia biológica del niño, independencia que conlleva resolver un dilema radical: o respira o se muere. Como en todas las situaciones críticas de nuestra vida, pasamos de una mayor o menor dependencia a una independencia más o menos completa; perdemos algo y ganamos algo. No en vano ante una situación vital que nos paraliza decimos que "nos ahogamos" y si logramos superar con éxito una situación conflictiva "respiramos aliviados".

Tampoco es casualidad que en el pensamiento de algunos pueblos primitivos la respiración sea considerada como el asiento del intercambio de cosas y sustancias mágicas con el exterior.

Cualquier paso hacia la independencia implica un cierto

desarraigo, una cierta separación y eso puede generar angustia pero el quedar atrapado en la dependencia, enajenándose de si mismo y con la falsa esperanza de escapar así a la soledad, puede ser igualmente fuente de angustia, porque no hay que olvidar que ese núcleo último de soledad ("no hay otro yo en el mundo", que decía Don Quijote) forma parte del hombre, de cada hombre, siendo a la vez lo que le permite su peculiaridad y la clave de la angustia.

Pues bien, si a nivel individual nuestra evolución como seres humanos está sembrada de dificultades, en la sociedad que nos ha tocado vivir se dan una serie de circunstancias que, al favorecer la enajenación, aumentan la angustia hasta niveles alarmantes.

Y para cerrar el círculo esta sociedad propugna como medio para superar la angustia, el tapanla con el consumo cada vez más creciente. Así, a través de tener más cada vez, evitamos el enterarnos de quienes somos, nuestra enajenación aumenta y seguimos en la rueda.

En nuestra sociedad hay que tapar la angustia a toda costa, incluso a costa de nosotros mismos. Podemos tapanla con comida, con sexo, con cultura, con trabajo, comprando toda clase de objetos, coleccionando personas a las que incluso se pueden llamar amigos, tomando sedantes de modo indiscriminado o cualquier tipo de droga; unos métodos son, en apariencia, más convencionales que otros pero todos terminan, fatalmente, formando parte del sistema. Hay que eliminar la angus-

tia - es la consigna - los que no sienten angustia son los "sanos" y los que la padecen "enfermos".

Una de las características dominantes de la vida actual es la repetición. Una vez que se inventa un modelo, se pasa a la producción masiva de copias. Son necesarios los inventores, pero rápidamente los demás tienen que reproducir el modelo, multiplicarlo indefinidamente.

El problema no es la repetición de máquinas o sus derivados; lo peligroso es que esto se lleva sutilmente y, a veces, casi sin darnos cuenta a todas las facetas de la vida. Sin embargo, se nos repite que eso es "fuente de felicidad"; la vida sin esfuerzo, "a bajo costo" es una vida feliz, el confort de la máquina, el que todo esté programado de antemano por otras personas diferentes de nosotros mismos, la seguridad económica y en el trabajo a cualquier precio, se nos repite que todo eso constituye la felicidad del hombre.

No es de extrañar que en esta sociedad se llamen "creativos" a los que crean las consignas publicitarias (yo no dudo que realmente lo sean). Ellos crean un modelo que los demás van a repetir o a adquirir, pero en cualquier caso los va a suplantar, a sustituir.

Es curioso que en el mejor de los casos cuando, por ejemplo, los políticos recurren a esa entidad misteriosa del hombre llamada libertad lo hacen para resaltar el aspecto que podríamos considerar negativo: la capacidad de decir no, de protestar. Pero casi nunca mencionan la posibilidad de producir lo nue-



vo: esa posibilidad es peligrosa porque va en contra del principio que impera en la sociedad: la repetición y, gracias a la repetición, el control es más fácil y más eficaz.

La repetición necesita de la obediencia ciega e irracional, es decir de la conducta automatizada, mecanizada. Si surgen problemas, angustia, la solución es taparlos, no buscar la causa original, la raíz.

Por el contrario, la posibilidad de producir lo nuevo necesita de lo peculiar, original y, por lo tanto, irrepetible de cada uno de los hombres de esa sociedad.

Se usa la bandera de la solidaridad para aplicar soluciones generales, repetitivas y superficiales a los problemas existenciales de cada individuo. Hay que ahorrar dinero, tiempo, esfuerzo, una persona no significa nada, el grupo sí. Bajo esa apariencia de desprendimiento social se esconde la trampa del poder. Se olvida que sólo puede pertenecer a los demás el que se pertenece a sí mismo plenamente.

Esta claro que una sociedad que utiliza como valor supremo la producción en serie, tratando de aplicar la técnica a todas las facetas de la vida - recordemos "El mundo feliz" de Huxley - hace más difícil al hombre individual su desarrollo o, mejor dicho, favorece su enajenación.

En estas circunstancias la angustia sería el aviso del peligro, aviso que es necesario escuchar. Por eso la sociedad propugna la evasión - recordemos el "soma" del Mundo feliz"- . Pero es imposible escapar del todo, el problema sigue, la an-

gustia aumenta y cada vez es necesario claudicar más para intentar evadirse mejor.

Hay un tipo de evasión de la angustia especialmente sutil, que tiene una apariencia de libertad, de flexibilidad y de tolerancia. Me refiero al eclecticismo, que se confunde frecuentemente con objetividad. Como dice Fromm "el eclectico se jacta de seleccionar y unir los mejores aspectos de cada sistema. Pero las diversas piezas reunidas de este modo han perdido su valor real; tenían un significado en una estructura de pensamiento que lo pierden al ser sacados de su contexto y unidas con otras piezas igualmente aisladas". Es decir, se huye de la profundidad que puede generar angustia, quedándose en la superficie (Prologo de Edipo Mito y Complejo en "El lenguaje olvidado".)

Sin embargo, cuando se aborda el problema del conocimiento de modo objetivo, científico, tratamos de confrontar nuestro pensamiento con el de otros; el punto de partida es nuestro pensamiento. Somos permeables pero críticos y coherentes.

El problema de la repetición ha inundado también, como era de esperar, el mundo de la psicología y de la psiquiatría. Se buscan técnicas concretas y rápidas, eficaces aparentemente, que puedan ser aplicables por igual a gran número de personas. Si algo marcha mal en un individuo, ¿para qué perder el tiempo buscando las raíces del problema? se puede intentar modificar la conducta y que todo siga igual. Alguien marca los patrones de la salud mental y todos deben acoplarse a ellos.



Incluso el Psicoanálisis que comenzó siendo un método que buscaba la raíz de los problemas emocionales se ha "institucionalizado" en la mayoría de los casos. La técnica y la repetición lo han invadido. Se buscan recetas rápidas y eficaces para aplicar en tal o cual situación y no interesa apenas la investigación y el conocimiento profundo del hombre. Se desconfía de la persona que tenemos delante y se piensa que hay que ayudarla a defenderse de si mismo, no a conocerse a si mismo. Hay que ayudarle a estructurar sus defensas, oímos con frecuencia.

Sin embargo yo creo que continúa siendo vigente aquello que dijo Unamuno en "La vida de Don Quijote y Sancho": "La mayor caridad que puedes rendir a tu prójimo no es aplacarle deseos ni remediarle necesidades, sino encenderle aquellos y crearle éstas".