
El derecho a la angustia

The right to anguish

Juan José García Monroy
Escuela de Ciencias Psicológicas

Este trabajo fue financiado con recursos del autor. El autor no tiene ningún conflicto de interés al haber hecho este trabajo. Correo electrónico: investigacion@psicousac.edu.gt

Resumen: Desde la filosofía antropológica existencial, se explica por qué resulta importante el percibir la angustia y el sufrimiento de una manera distinta a la cotidiana. La angustia y el sufrimiento se deben tomar como un medio para poder experimentar la existencia, a modo de un proyecto abierto y con libertad, consiguiendo así enfrentar el sinsentido de la vida de una manera "propia". Se muestran también los obstáculos principales para poder alcanzar dicha actitud ante el sufrimiento y la angustia, explicando por qué esta experiencia resulta un lujo actualmente, cuando debería ser un derecho para todos los seres humanos. Finalmente se brinda una propuesta del papel que nos correspondería tomar a los psicólogos para contribuir a la construcción de un mundo más humano.

Abstract: From the existential anthropological philosophy, it is explained why it is important to perceive anguish and suffering in a different way than everyday. Anguish and suffering must be taken as a means to be able to experience existence, as an open and free project, this managing to face the nonsense of life in a "own" way. The main obstacles to being able to achieve this attitude in the face of suffering and anguish are also shown, explaining why this experience is currently a luxury, when it should be a right for all human beings. Finally, a proposal of the role that psychologists should take to contribute to the construction of a more humane world is offered.

Palabras clave: sufrimiento, sentido, voluntad, existencia, esperanza, sinsentido.

Keywords: suffering, sense, will, existence, hope, nonsense.

Introducción

Puede resultar intrigante hablar de la angustia y el sufrimiento como algo a lo que todos los seres humanos tenemos *derecho*, puede sonar incluso como una expresión de masoquismo o sadismo, por lo que resulta necesario aclarar por qué se hace referencia a dichos conceptos. Primero nos ocuparemos del tema del sufrimiento. Desde esta perspectiva el sufrimiento es "el resultado de nuestra existencia en el mundo"; Debemos tomar en cuenta que el ser humano se caracteriza por ser un *ser perpetuamente necesitado*, esta condición de menesterosidad no aparece exclusivamente en



una edad o periodo determinado (ya sea del desarrollo del individuo o de la humanidad), sino que es algo constitutivo de la propia persona (Soriano, 2004), o incluso podrías decirse que de la vida misma, pues aun el hecho de imaginar a un ser vivo sin necesidades resulta imposible. Lo importante acá es que siempre nos mantenemos realizando esfuerzos para procurarnos lo que nuestras necesidades nos demandan. Cuando una de estas resulta satisfecha, nuestra inquietud disminuye, pero inmediatamente nuestra atención se enfoca en una nueva y así sucesivamente; el problema es cuando este proceso se ve obstaculizado y el nivel de tensión aumenta cuantitativamente hasta experimentarse como sufrimiento, Schopenhauer (2005) dice:

Se es lo bastante feliz cuando todavía queda algo que desear y que aspirar, a fin de que se mantenga el juego del perpetuo tránsito desde el deseo a la satisfacción y desde esta al nuevo deseo tránsito que se llama felicidad cuando su curso es rápido, y sufrimiento cuando es lento, y no se caiga en aquella parálisis que se muestra en la forma del terrible y mortecino aburrimiento, de un fatigado anhelo sin objeto determinado, de un mortal *languor*¹ (p. 219).

Es decir, el sufrimiento se origina cuando se ve frustrada la satisfacción de una necesidad. Existen distintos tipos de necesidades, varios autores se han encargado de crear sistemas de clasificación para éstas, pero en este caso nos ocuparemos específicamente de la necesidad de sentido de vida, la cual pertenece según Frankl (2004) a la dimensión noológica de la persona. Dicha dimensión representa los elementos que son característicos del modo de ser específicamente humano; a este afán del hombre por encontrarle un sentido concreto a la existencia lo llama voluntad de sentido y dice que "constituye una fuerza primaria y no una «racionalización secundaria» de sus impulsos instintivos" (Frankl, 2004, p. 121).

Si aceptamos la afirmación de que la voluntad de sentido representa una condición inherente al ser humano, debemos hacer notar la peculiaridad más importante que posee y es que ésta necesidad no puede encontrar su satisfacción en el mundo. Camus (1995) ha dilucidado esto, arguyendo que poseemos como seres humanos un inherente deseo de absoluto o nostalgia de unidad, lo cual nos hace inclinarnos a interpretar el mundo de determinada manera a través del intelecto, pero éste no encaja con la evidencia que el mundo nos proporciona. No obtenemos más que datos inciertos y dispersos de la realidad que terminan siendo en ocasiones contradictorios, constituyendo así un mundo irracional que emerge cada vez que se reflexiona sobre el por qué de las cosas, decepcionando entonces terriblemente nuestro anhelo de certidumbre y de unidad. Es en este encuentro de nuestro deseo y el mundo que decepciona es que surge el absurdo. Esta condición conlleva insatisfacción (pues como vimos anteriormente, el sufrimiento aparece al frustrarse una necesidad) y, por tal motivo, siempre está la tentadora opción de recurrir a la cotidianidad en donde sin reflexionar sobre las cosas, el absurdo pasa desapercibido. También existe la opción de considerar que existe algo más allá de la razón, que sea capaz de devolvernos la tranquilidad al pensar que existe un principio ordenador de las cosas aunque no podamos conocerlo, esta segunda opción es la que Camus (1995) llama el suicidio filosófico.

¹ Cansancio.

No podemos concebir el mundo con una dirección definida hacia donde dirigir nosotros también nuestra existencia, las palabras de Schopenhauer (2016) pueden resumir lo que hasta ahora se ha dicho:

Querer es esencialmente sufrir, y como vivir es querer, toda vida es por esencia dolor. Cuanto más elevado es el ser, más sufre... La vida del hombre no es más que una lucha por la existencia, con la certidumbre de resultar vencido... (...) Es una historia natural del dolor, que se resume así: querer sin motivo, sufrir siempre, luchar de continuo y después morir... Y así sucesivamente por los siglos de los siglos, hasta que nuestro planeta se haga trizas (Schopenhauer, 2016, p. 102).

Con lo que hasta ahora se ha dicho, podemos comprender que al final, la existencia en el mundo da como resultado un inevitable sufrimiento, y que además no posee sentido alguno, pues la única certeza que tenemos es la de que moriremos y todo lo que hagamos será siempre en vano.

La angustia

Ahora nos corresponde tratar el tema de la angustia y la forma en que se relaciona precisamente con la actitud ante la muerte y las consecuencias que conlleva. Desde una perspectiva heideggeriana, Rivera (2010) plantea que existen dos modalidades de ser, del "ser ahí" (con esto se refiere al ser del ser humano), y estas son: la impropiedad y la propiedad, cada una de ellas conlleva especialmente una actitud ante la muerte. En la primera, se da la existencia cotidiana del "ser ahí", y en esta condición:

se nos ofrece una concepción de la muerte en la cual "parece" que todos sabemos de nuestra condición mortal, sin embargo, y a partir de lo que Heidegger denomina la interpretación "pública" del "uno", (...) se encubre la finitud, aparece como mero accidente (Rivera, 2010, p. 67).

Un punto importante en esta modalidad es que la muerte se experimenta como algo que sucede de manera ajena a la existencia, "como algo que les sucede a los otros y que por lo pronto a mí no me toca; la desplaza, nos dice que efectivamente moriremos, pero nos oculta lo fundamental: que somos relativamente a nuestra muerte" (Rivera, 2010, p. 68). Y con esto se refiere a no concebirse como un ser mortal en cada momento.

En la segunda modalidad que es la *propiedad* sucede algo distinto, pues acá de manera contraria a la actitud de huida ante la muerte, se procede a precursarla, lo cual significa, vivir relativamente a ella, experimentándola de modo anticipatorio (Rivera, 2010). Esta es la única manera en que la muerte puede experimentarse, como una "posibilidad" propia, porque nunca se es capaz de experimentarla como tal; cuando los otros mueren, no puedo experimentarlo yo y tampoco la mía, porque al morir dejo de ser. Entonces, solo puedo llegar a ser consciente de mi finitud, pero no como algo que llegará en el futuro, porque precisamente esta es la actitud del "ser ahí" en la impropiedad, sino como la posibilidad más insuperable e irrebasable, la más radical, por lo que también es una posibilidad de la existencia (Rivera, 2010).

Ahora veamos la cuestión del hacerse consciente de la finitud. Cuando se habla de la muerte como una posibilidad, se puede observar que ésta tiene la peculiaridad de ser precisamente la imposibilidad de las posibilidades, ya que la muerte, no puede verse como una posibilidad distinta a las demás, sino que forma parte también de la existencia,

Y lo terrible de que esto quede oculto es que con ello se oculta simultáneamente que la muerte, al ser lo que cierra al "ser ahí" sus posibilidades, es, a la vez, lo que lo abre como un ser posible y no como una cosa dada y acabada (Rivera, 2010, p. 67).

Entonces podemos notar que solo a través de esta experiencia es posible apreciar la vida como un conjunto de posibilidades indeterminadas dando lugar entonces a la construcción de un proyecto abierto permitiéndole a la persona apropiarse de su libertad existencial para poder dar respuesta a las "interrogantes que se dirigen a su existencia: ¿qué hacer con su muerte, con qué profundidad ha de vivirla?, y esto es, a la vez, preguntar: ¿qué hacer con su vida, con qué profundidad ha de vivirla?" (Rivera, 2010, p. 69).

Lo que resulta problemático en este proceso de alcanzar la "propiedad", es que, al experimentar la consciencia de la finitud, se hace presente el fenómeno de la angustia porque esto significa salir de la cotidianidad en donde el "ser ahí", se encuentra inmerso entre entes (el ser se oculta y los entes se manifiestan) y precisamente con esta ruptura se manifiesta el ser y se ocultan lo entes, la totalidad del ente pierde "sentido" dándole al mundo un carácter de significatividad, sin embargo la característica de esta angustia reside en que lo amenazador no es (ni está) en ninguna parte, provocando una experiencia de vacío, perdiendo todo sentido en el mundo (Rivera, 2010). Resurge nuevamente la insatisfacción por el sinsentido del mundo, generando además de sufrimiento, la angustia de llevar la muerte a cuentas, pero también, esta es la única manera de experimentar la libertad: al hacernos conscientes de nuestra existencia en el mundo nos damos cuenta de que no vivimos por un sentido de vida, sino por "voluntad de vida", pero normalmente lo ignoramos y "quien no sabe poner su voluntad en las cosas, pone en ellas al menos un sentido, es decir creer que hay en ellas una voluntad (principio de la fe)" (Nietzsche, 2015, pp. 12-13).

Vale la pena insistir que al tipo de sufrimiento que nos referimos en este ensayo es al que resulta como consecuencia de la existencia. Porque, como es posible observar, en el mundo hay muchas personas que están expuestas a terribles injusticias que las privan de la satisfacción incluso de sus necesidades básicas. Y de ninguna manera podemos afirmar que esto resulte favorable para la humanidad, pero lo que resulta más dañino es la actitud que se les inculca ante tal situación. Obstinadamente se nos incita a recurrir a todo tipo de anestésicos espirituales, alentando a los individuos a caer en la impropiedad y, consiguientemente, se nos priva de la libertad existencial a cambio de placer o esperanza. Con esto se impide tener la posibilidad de elegir la manera de construir su vida y muerte, convirtiendo entonces a las personas en cualquier otro animal que va directo al matadero sin elección alguna.

El placer y la esperanza como narcóticos

Hace tiempo, Nietzsche (2015) llamó al alcohol y al cristianismo los "dos grandes narcóticos europeos" (p. 51), y precisamente estos dos responden a las dos categorías de anestésicos espirituales que se describirán en esta ocasión: el placer y la esperanza. Hablando de la primera categoría, existen corrientes filosóficas que consideran el placer como la finalidad de la vida, pero acá nos ocuparemos del placer como la consecuencia de la satisfacción de nuestras necesidades de cualquier tipo, por lo que cumple con la función de un indicador de que se ha realizado una actividad que resulta de beneficio para nuestra supervivencia o la preservación de nuestra especie, suprimiendo el deseo que existía para realizar tal actividad, por lo tanto, sería imposible vivir sin experimentar placer. El problema sería una vida repleta de placer, pues sería caer precisamente en lo que ofrece la "impropiedad" (esto podría tener un fuerte olor a ascetismo), pero hay que tener cuidado con *el exceso de bienestar*, que sería un exceso de distracción de nuestra existencia, pues en el paso de la impropiedad a la propiedad para experimentar la falta de sentido absoluto exterior, es necesario experimentar momentos de tedio. Schopenhauer dice: "El aburrimiento nos da la noción del tiempo y la distracción nos la quita. Esto prueba que nuestra existencia es tanto más feliz cuanto menos la sentimos" (2016, p. 96).

Al salir a las calles nos encontramos bombardeados de mensajes que nos incitan a buscar placer, a distraernos, encontramos publicidad diseñada para despertar nuestra necesidad de alimentación, de hidratación, etc, provocando en nuestros organismos un deseo natural que demanda perentoriamente su satisfacción; nos encontramos en el mundo con sabrosos licores, drogas que nos hacen aprovechar de una manera antinatural nuestra dopamina, hay centros recreativos para niños y adultos; y si no queremos salir a la calle nos venden un televisor para entretenernos, un aparato de sonido, internet etc. Desde la impropiedad resulta terrible el tedio que trae encontrarse con la existencia.

El estado lo considera como una calamidad pública, y por prudencia toma medidas para combatirlo. Este azote, lo mismo que el hambre, que es su extremo opuesto, pueden impeler a los hombres a todos los desbordamientos; el pueblo necesita *panem et circenses*² (Schopenhauer, 2016, p. 94).

Quizá la característica más importante que tienen estas distracciones es que son unas completas banalidades, pues como veremos más adelante, no es lo mismo ocupar nuestro tiempo en algo completamente superficial, que en la contemplación de una verdadera representación artística. Al fortalecimiento de esta distracción de la existencia, contribuya igualmente la "mala" psicología. No es algo nuevo que esto suceda; la psicoterapia tradicional tiende a restaurar en la persona para motivos prácticos como ser más productivo o simplemente disfrutar sus experiencias (Frankl, 2004). En fin, nos encontramos inmersos en el placer de la cotidianidad y al dejarse llevar por él se pierde la libertad, quedando a merced de la voluntad de quien tenga los mejores medios de manipulación, convirtiendo a las personas en máquinas de producción y de consumo. Muy acertado resulta entonces el aforismo: "El peligro de la felicidad. ahora todo me sonríe; desde ahora amaré cualquier destino: ¿Quién desea ser mi destino?" (Nietzsche, 2013, p. 91).

² Pan y circo.

La segunda categoría es diferente a la anterior, pero puede ser aún más dañina y tiende a enraizarse profundamente en las personas: es la esperanza, sin embargo, nos limitamos acá a tratar el tema de la esperanza cristiana. ("La esperanza es lo último que se pierde" declara un dicho popular). Este es un anestésico que se vende a precios muy caros, el dinero que las personas dan a las iglesias no posee valor alguno comparado con la libertad que entregan a tales instituciones. Este tipo de calmante está dirigido hacia las personas que no pueden distraerse tan fácil de su existencia, probablemente por no poseer los recursos económicos para entrar al círculo del consumo.

Por ello es que se ofrece la esperanza. Al hablar de esperanza, se espera algo mejor en el futuro, implica tener fe "Es, pues, la fe, la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve" (Heb. 11:1 Antigua versión de Casiodoro de Reina). Esto conlleva a experimentar la existencia de una manera fragmentada, pues no permite ser consciente de la finitud, lo cual es necesario para llegar a la "propiedad" antes mencionada: "pero para el cristiano la muerte no es en modo alguno el final de todo e implica más esperanza que la vida, aunque sea esta desbordante de salud y fuerza" (Camus, 1995, p. 58). La promesa de un mundo perfecto después de la muerte, si bien consigue devolver a las personas la tranquilidad anhelada que proporciona un principio ordenador del universo, las priva de la condición necesaria para que pueda sentirse como un ser para la muerte. Por fe cree que vivirá eternamente y para ser consecuente con esta fe, debe vivir de una manera determinada, interpretando toda dicha como recompensa, toda desgracia como un castigo de Dios (Nietzsche, 1991). Esto hace imposible la experiencia de la existencia como un proyecto abierto, pues actúa de acuerdo a un sentido de vida y no por voluntad de vida: es también un rechazo a este mundo. Dice Nietzsche (2015): "en este caso nos vengamos de la vida imaginando con la fantasía «otra» vida distinta y «mejor» que ésta" (p. 27). La esperanza en este caso cumple con la función de preservar la vida de los desdichados y a soportar sus males, pero impidiendo que estos sean libres, esto los coloca en una situación de esclavitud, al servicio de dios, a merced de la voluntad, de los que ofrecen dioses y trasmundos.

En efecto, Zeus quería que el hombre, por atormentado que estuviese por los otros males, no se quitase la vida, sino que continuara dejándose atormentar siempre de nuevo. Para ello le da al hombre la esperanza: ésta es en verdad el peor de los males, pues prolonga el tormento de los hombres" (Nietzsche, 1996, p. 80).

Será constante encontrarnos con contradicciones cuando empezamos a ver la vida desde la "propiedad" y no tenemos más remedio que definirla por medio de un conjunto de contradicciones (García Morente, 2000). Es necesario, aceptar tanto, que la vida es un completo sin sentido desde todos los ámbitos, pero solo al experimentar este absurdo es posible experimentar la existencia...

Las ciencias como respuesta

Como ya se ha descrito, el mundo está repleto de obstáculos para que las personas puedan experimentar su existencia de forma propia, ya sea distrayéndolas (con placer) o dándoles un sentido externo (esperanza), pero siguiendo la lógica del proceso de transición de la impropiedad a la propiedad, se les está privando de experimentar la libertad existencial. Sería algo injusto de nuestra

parte culpables de tal condición, precisamente porque no son conscientes de lo que sucede con ellos, no es que no quieran apropiarse de su finitud y con ello de su vida y muerte, sino que las condiciones sociales y políticas no les permiten hacerlo. Entonces surge la pregunta ¿Qué se puede hacer para cambiar esta situación y contribuir a la construcción de un mundo más humanizado? La respuesta puede ser más sencilla de lo que parece, pues si el objetivo que se plantea es el de hacer consciente el modo de ser específicamente humano, necesariamente habría que propiciar para todas las personas las condiciones adecuadas para el estudio profundo de las ciencias sociales, que son las que tratan y hablan de temas humanos a profundidad: la filosofía, antropología, historia, sociología, psicología, filología y también, el conocimiento del arte, porque es donde este ser humano se proyecta a sí mismo, "No solo la filosofía, también las bellas artes trabajan en el fondo para resolver el problema de la existencia" (Schopenhauer, 2005b, p. 354). Pero lo que resulta difícil es encontrar la respuesta a la pregunta por el cómo puede lograrse tal objetivo. Lo ideal sería una intervención desde el sistema educativo, pero eso es algo en lo que no se puede confiar en este momento ya que, además de la mala calidad de este sistema en Guatemala, gran parte de la población no tiene acceso a la educación. De nuevo la pregunta ¿Cómo podemos contribuir desde la psicología a la consecución de la libertad de las personas? La propuesta se divide necesariamente en dos partes. La primera consiste en superar la dificultad de la dispersión de los fragmentos teóricos con los que nos encontramos en nuestra formación, lo cual podría llevar a realizar una praxis sin objetivos claros y, por tanto, mediocres. Necesitamos definir claramente cuál es nuestra función en la sociedad. Necesitamos formarnos de manera profunda en las ciencias sociales y así comprender mejor la realidad nacional para poder involucrarnos de una manera responsable en su transformación.

En la práctica psicológica llevada a cabo en Guatemala hoy, encontramos de todo un poco, desde el punto de vista teórico académico, quizá sin mayor sistematización. Podríamos atrevernos a decir que se da ello en el medio de una pastosa mezcla teórica (Colussi, 2017: (p. 26).

La segunda parte de la propuesta sería por el momento tomar como fundamento de nuestra praxis las disciplinas del psicoanálisis y la logoterapia. El primero busca hacer conscientes aspectos propios de la persona y lo hace precisamente rompiendo con la cotidianidad, pues los conflictos por los que pasa el analizado en su vida cotidiana se presentan luego en la relación de transferencia. Con la diferencia de que, en la vida cotidiana, las personas con las que se relaciona no actúan como espejos neutrales devolviéndole sus transferencias como lo hace el psicoanalista. Este proceso tiene la característica de ser angustiante, dado que los mecanismos de defensa que se presentan como síntomas psicopatológicos habían aparecido precisamente como una defensa ante la angustia (Monedero, 1978).

La logoterapia, si bien posee un objetivo distinto, comparte varios elementos con el método psicoanalítico, aunque probablemente esta corriente necesite ser más estudiada y modificada ya que según Frankl, el hombre debe descubrir su sentido de vida como algo que está dado y que los principios morales le atraen a la consecución, consistiendo la libertad entonces en poder decidir si aceptar o rechazar un sentido determinado (Frankl, 2004). El problema de esto es que termina apoyándose en que la respuesta por el sentido de la vida conduce hacia Dios y le atribuye a la

consciencia un carácter trascendente (Frankl, 1995). Sin embargo su metodología posee elementos muy valiosos para el objetivo planteado, como por ejemplo cuando afirma que aunque comparte los objetivos con otros modelos psicoterapéuticos, va más allá, cuando pretende que el paciente recupere su capacidad de sufrir, (Frankl, 2004).

Con esta breve reflexión, espero haber aclarado el significado latente de la afirmación de que una persona tiene derecho a la angustia, es decir, que tiene derecho de construir su vida y muerte desde lo más humano que posee: su libertad.

Bibliografía

- Camus, A. (1995). *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Colussi, M (2017). *Psicología y psicólogos en Guatemala hoy*. Revista de Investigación de la Escuela de Ciencias Psicológicas, 1 (1), 22-28.
- Frankl, V. (1995). *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- García Monte, M. (2000). *Lecciones preliminares de filosofía*. México: Editores mexicanos unidos.
- Madrid Soriano, J. (2004). *Los procesos de la relación de ayuda*. España: Desclée De Brouwer.
- Monedero, C. (1978) *Psicopatología general*. España: Biblioteca Nueva
- Nietzsche, F. (1991). *El anticristo*. México: Editores mexicanos unidos.
- Nietzsche, F. (1996). *Humano, demasiado humano*. España: AKAL .
- Nietzsche, F. (2013). *Más allá del bien y del mal*. México: Grupo Editorial Tomo.
- Nietzsche, F. (2015). *El ocaso de los ídolos*. Santiago: Sátira ediciones.
- Rivera, G. (2010). Apropriación de la finitud: Heidegger y el ser para la muerte. *En-claves del pensamiento*, 4(8), 61-74.
- Schopenhauer, A. (2005). *El mundo como voluntad y representación I*. Madrid: Editorial Trolla.
- Schopenhauer, A. (2005). *El mundo como voluntad y representación II*. Madrid: Editorial Trolla.
- Schopenhauer, A. (2016). *El amor, las mujeres y la muerte y otros ensayos*. México: Grupo editorial tomo.

Derechos de Autor (c) 2019 Juan José García Monrroy

Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) - [Texto completo de la licencia](#)