

De la Futurofobia a la Angustia Existencial



"Angustia" 2008. Punta seca en metacrilato. Tomada de: Grabados propios – Bixukadas. Página web de texto. s.l.: "Bixukadas.wordpress.com". 21 de marzo de 2010. Obtenido de la red mundial en octubre de 2013.

Jairo Alberto Cardona Reyes

Profesional en filosofía de la
Universidad del Quindío
(Colombia)

maestrodelaclan@hotmail.com

Resumen: En el presente trabajo trataremos de distinguir entre el miedo al futuro y la angustia existencial, y cómo es que ésta puede ser la solución para aquel. Para tal efecto, describiremos, primero, el carácter patológico que se atribuye a la futurofobia, luego veremos cómo ésta se deriva en un vacío existencial que evidencia una vida sin sentido y, finalmente, mediante un proceso de concienciación, daremos un salto del miedo a la angustia, la cual permite construir el sentido de la propia existencia.

Palabras clave: miedo, angustia, posibilidades, proyecto, elección.

De la Futurofobia a la Angustia Existencial

Los problemas sociales pueden generar en algunas personas una profunda falta de esperanza, ya que circunstancias como la guerra y las crisis económicas, entre otros factores, han acabado con la visión optimista del futuro haciéndolo ver como algo peligroso del que se puede esperar cualquier cosa. No conocemos nuestro futuro pero nos asustamos y sufrimos (por adelantado) por el simple hecho de no saber lo que nos espera, esto paraliza e inhabilita nuestro presente. El miedo al futuro puede causar incluso más molestias que la posible situación de la que se huye anticipadamente, ya que en la medida que le dedicamos tiempo a dicho pensamiento reforzamos su acción sobre nosotros. La futurofobia también puede ser la manera de escapar de la responsabilidad de cumplir con las expectativas, es decir, en tanto que el presente queda inhabilitado, no se actúa con la excusa de no caer en el fracaso.

Si nos remitimos a la definición común del término miedo, nos damos cuenta que se trata de un "sentimiento de inquietud causado por un peligro real o imaginario". (Larousse. 1995). De esta manera podemos decir que no existe un miedo indeterminado, ya que siempre es miedo a algo: de no poder suplir las necesidades básicas, al fracaso, a la enfermedad, a ser asaltados en la oscuridad, a la muerte propia o de los seres queridos, etc. En este sentido, el miedo al futuro es la percepción anticipada de lo que ya hemos aprehendido en una experiencia previa o el sentimiento de incapacidad para lograr lo que se desea (cumplir expectativas). Por otra parte, la angustia es un sentimiento que no es fácil de comprender en tanto que no se refiere a algo concreto ni a aquello que se quiere alcanzar, sino a la conciencia de la libertad y a la responsabilidad que implica hacerse a sí mismo (angustia ante mí mismo).

En este orden de ideas, lo que se quiere lograr en el presente escrito es señalar una diferenciación adecuada entre la futurofobia (miedo al futuro) y la angustia existencial (según la filosofía sartreana); a la vez tratar de establecer el paso del miedo a la angustia existencial, como la única salida de aquel sentimiento que nos determina y nos convierte en algo que no somos.

La desesperanza como patología

Generalmente, la psiquiatría le da un carácter patológico a la desesperanza estableciendo un estrecho vínculo entre desesperanza y depresión, binomio que hace alusión a un tipo específico de vulnerabilidad que tienen ciertas personas ante el estrés. Algunas personas pueden presentar depresión por desesperanza cuando experimentan acontecimientos negativos en su vida: cuando la situación presente les es adversa, les parece que esto puede persistir y traer consecuencias en el futuro, además de pensar que estas cosas suceden por su propia incompetencia. Se asume que la vulnerabilidad cognitiva (la debilidad para enfrentar problemas cotidianos) incrementa la probabilidad de desarrollar los síntomas de la depresión.

A partir de 1960, el psiquiatra estadounidense Aaron T. Beck establece un test estandarizado para pacientes depresivos como instrumento para medir los grados de desesperanza mediante afirmaciones que reflejan una actitud negativa frente al futuro. De esta manera se puede evaluar el alcance de las expectativas negativas referidas al futuro inmediato y a largo plazo que tiene cada persona. Tal instrumento ha sido ampliamente utilizado en investigaciones que relacionan la desesperanza con depresión y con la ideación suicida. La escala de desesperanza de Beck evalúa, desde un punto de vista subjetivo, las expectativas negativas que una persona tiene sobre su futuro y su bienestar (en qué medida es pesimista un individuo), así como su habilidad para salvar las dificultades y conseguir el éxito en su vida. Dicha escala de medición contiene frases relacionadas con actitudes sobre el futuro y frases pesimistas sobre el presente, cada una de las cuales debe evaluarse como verdadera o falsa. Según los resultados, puede establecerse el grado en que algún paciente tiende hacia un estado depresivo agudo o incluso al suicidio, pudiendo determinar qué tratamiento es más conveniente en cada caso. Sin embargo, Beck también descubrió que, además de poder medir el grado de desesperanza de los pacientes depresivos, al hacer ellos la evaluación de su propio estado, podían ser más conscientes de la situación y tomar distancia de los problemas, reflexionando y actuando más calmadamente.

De la futurofobia al vacío existencial

Sin embargo, según lo que nos dice Viktor Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido* (1993), podríamos decir que el miedo al futuro, dado su carácter desesperanzador, nos lleva a una frustración existencial (por no encontrar un sentido a la existencia personal) que se expresa en muchas personas por medio de una neurosis noógena, la cual es diferente a la neurosis común o psicógena, en tanto que no se origina en lo psicológico sino en la dimensión espiritual de la persona, en la vivencia misma de su propia existencia. En este sentido, no solamente corresponde al enfermo mental tenerle miedo al futuro o sentir cierto vacío existencial que se deriva de éste, sino también a la gente común que se desenvuelve en su vida cotidiana. En palabras de Frankl: "el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico [...] Yo niego categóricamente que la búsqueda de un sentido para la propia existencia, o incluso la duda de que exista, proceda siempre de una enfermedad o sea resultado de ella" (1993:103).

Según Frankl, la tensión entre lo que se ha logrado y lo que aún falta por conseguir o el camino aún no recorrido entre lo que se es y lo que se debería ser, es decir, esa búsqueda constante de sentido, es algo inherente al ser humano. Lo que el hombre necesita no es vivir en medio de un estado de equilibrio sino en la constante tensión entre el significado que se busca y el agente que quiere alcanzarlo, y partiendo de ella, tratar de perfilar el sentido de su propia existencia. Sin embargo, hay una sensación incómoda que lleva a muchas personas a pensar que sus vidas carecen de sentido, y a experimentar una sensación de incompletitud insoportable, que no es otra cosa que un vacío existencial.

El vacío existencial, de acuerdo a Frankl, se presenta sobre todo como un estado de hastío que puede, por ejemplo, derivarse de dos cosas: de la progresiva disolución de las tradiciones que respaldan la conducta y que sugieren lo que se debe hacer, hecho que lleva al sujeto a hacer lo que otros hacen o lo que otros quieren que haga; o del aumento del tiempo libre de los trabajadores, como resultado de la automatización de los procesos industriales. Cuestión

última que se hace evidente en la conocida "neurosis del domingo", la cual muestra el vacío interno que experimentan muchas personas que al librarse de las ocupaciones de la semana se dan cuenta que su vida queda en ceros. Formas comunes de enmascarar el vacío existencial latente en cada uno pueden ser: el afán de mantenerse siempre ocupados en algo, la necesidad de estar siempre acompañados o el deseo incontrolable de tener dinero o placer. No obstante, en la medida que nos hacemos conscientes de nuestra libertad de actuar sobre aquello que nos atemoriza, y de que no estamos condicionados a tener miedo para siempre, la futurofobia se transforma en angustia.

La angustia existencial

La angustia existencial de la cual nos habla el filósofo y literato Jean Paul Sartre es precisamente un miedo al futuro, pero no de las cosas sino de la posibilidad y la responsabilidad de decidir sobre ellas. La angustia nos ayuda a evitar el miedo que nos presenta un futuro estrictamente determinado, y lo hace por medio de la reflexión, que a su vez nos ofrece un futuro indeterminado. Es decir, el miedo pasa a otro plano, al de la posible acción futura, en tanto que nosotros la proponemos, nada nos obliga ni respalda para que tal forma de proceder sea la correcta.

La angustia nos lleva constantemente a no estancarnos, a actuar ya transformar nuestra existencia por medio de la acción, es un sentimiento que nos convierte en seres dinámicos y no determinados. No obstante, mientras que el miedo al futuro se supera de forma definitiva o más bien se camufla mediante una actitud que Sartre llamaría de *mala fe*, en tanto que encubre la propia libertad y la responsabilidad de una construcción personal; la angustia, sólo nos ofrece una salida transitoria para volver a caer en ella cada momento: me angustio reflexionando sobre mis posibilidades, actúo según tal reflexión y de nuevo me angustio ante una nueva situación. Además, la angustia no inhabilita el presente como ocurre con la futurofobia; antes bien, ya que lleva a interrogarse sobre qué acción tomar para alcanzar algo que se quiere, solamente la acción que parte del presente puede concretar la iniciativa tomada a partir de esa interrogación.

La futurofobia se supera cuando nos hacemos conscientes de nuestra libertad y de que podemos intervenir en aquellas cosas que nos causan miedo. Está en nuestras manos cambiar eso que se puede presentar de modo desfavorable, y sólo podemos hacerlo significativamente por medio de la acción intencionada. Eso es la angustia, la forma reflexionada de responder ante una situación, que debe ser adoptada en la acción a realizar pero que aún se mantiene indeterminada.

Podemos pensar en un ejemplo que Sartre nos ofrece en su obra *El ser y la nada* para establecer la diferencia y, a la vez, el paso del miedo a la angustia. Sartre nos relata que si estuviéramos caminando al borde de un abismo, éste representaría un peligro de muerte; así mismo, que hay causas, como resbalar, que pueden convertir esa amenaza en realidad. En tanto que estamos siempre a la expectativa de esos accidentes somos pasivos ante posibilidades que no son nuestras, que se nos imponen desde fuera, y nos sometemos a ellas como si fuéramos una cosa

más en medio del mundo. Esto es el miedo: la captación de sí mismo a partir de la situación como un objeto que está determinado por condiciones externas que no le pertenecen.

La angustia, por otra parte, alude a la reacción reflexiva ante ese miedo. Estaremos alerta manteniéndonos lejos del borde del abismo, alejándonos conscientemente de la amenaza y proyectando conductas futuras que nos permitan conservar la vida. Tales conductas son las posibilidades que nos pertenecen (que determinamos conscientemente), que nos ponemos y asumimos reemplazando las probabilidades externas, lo cual nos da la oportunidad de escapar del miedo. Así lo dice Sartre:

En una palabra: para evitar el miedo, que me presenta un porvenir trascendente rigurosamente determinado, me refugio en la reflexión, pero esta no tiene otra cosa que ofrecerme sino un porvenir indeterminado. Esto significa que, al constituir cierta conducta como posible, me doy cuenta, precisamente porque ella es mi posible, de que nada puede obligarme a mantener esa conducta. Empero, yo estoy, por cierto, allí en el porvenir; ciertamente, tiendo con todas mis fuerzas hacia aquel que seré dentro de un momento, al doblar ese recodo; y, en este sentido, hay ya una relación entre mi ser futuro y mi ser presente [ya que]... yo soy el que seré, en el modo del no serlo (1993: 67).

De esta manera, la angustia se configura, primero, en una salida de aquel miedo que quiere convertirnos en seres determinados y, segundo, en un modo de ser nuestro ser futuro anticipadamente mediante la proyección de sí mismos, la cual nos da la oportunidad de acceder a nuestros posibles (aquello que queremos ser) y, en un retorno de esa proyección, confirmar lo que somos: un proyecto.

Conclusión

Como primera medida, podemos decir que la futurofobia no puede ser entendida exclusivamente como una enfermedad, ya que todos hemos experimentado tal sentimiento en algún momento de nuestra vida a modo de un descontrol momentáneo que inhabilita nuestro presente y nos cierra el camino hacia proyectos futuros. Se trata de una crisis espiritual que se da en medio de la vivencia de la existencia particular. La futurofobia devela un vacío existencial que se expresa en forma de un hastío que nos dificulta la vida y nos lleva cada vez más hacia la desesperanza. Solamente podremos liberarnos del miedo cuando nos hagamos conscientes de que somos libres de actuar sobre aquello que nos atemoriza, y es ahí cuando la futurofobia se convierte en angustia.

La angustia no inhabilita el presente, como sucede con el miedo al futuro, más bien hace resaltar su importancia, ya que sólo la acción que parte del presente concreta la iniciativa tomada a partir de la vivencia de la angustia misma. Ella nos da la posibilidad de adentrarnos en la dinámica de la temporalidad y nos revela a nosotros mismos como proyecto convirtiéndonos así en seres dinámicos que actúan sin miedo y construyen, mediante sus elecciones, el sentido de su propia existencia. De esta manera, no podríamos decir cuando estamos aburridos la famosa frase: tengo crisis existencial, ya que su significado verdadero no implica, como se cree, un derrotismo sino todo lo contrario. Implica estar angustiado y tener una visión optimista de la vida que siempre se proyecta por encima de las dificultades para lograr aquello que se quiere alcanzar.

FUENTES

Abramson, Lynet al. "Teoría de la depresión por desesperanza: Aportaciones recientes". *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*. Vol. 2. N° 3 (1997), pp.211-222.

Aliaga Tovar, Jaime et al. "Escala de desesperanza de Beck (BHS): adaptación y características psicométricas" *Revista IIPSI. Facultad de Psicología. UNMSM*. Vol. 9. N° 1, 2006, pp. 69-79.

Benjumea, Santiago. *El miedo al futuro como psicopatología: el trastorno de evitación existencial*. 17 diciembre 2007. [En línea]. Disponible en:
<http://benjumea.wordpress.com/2007/12/17/el-miedo-al-futuro-como-psicopatologia-el-trastorno-de-evitacion-existencial/>

Celorio, Adela "¿Qué haríamos sin preocupaciones? El circuito del miedo". *Siglo Nuevo*. Año 3, p. 25. Disponible en:
www.elsiglodetorreon.com.mx/sup/siglon/03/78/11siglon27.pdf

Frankl, Viktor E. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 1993.

Mikulic, Isabel María et al. "Escala de desesperanza BHS (A. Beck, 1974): estudio de las propiedades psicométricas y baremización de la adaptación argentina", *Anuario de investigaciones. Facultad de Psicología – UBA*. Vol. XVI, 2009. [En línea]. Disponible en:
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862009000100035&script=sci_arttext

Miralles, Francesc. "Miedo al futuro. Combatir la futurofobia¿Cuáles son tus miedos?" *Diario El país*. 5 de abril de 2009. [En línea]. Disponible en:
http://elpais.com/diario/2009/04/05/eps/1238912811_850215.html

Pequeño Larousse ilustrado. Bogotá. Larousse. 1995.

Sartre, Jean Paul. *El ser y la nada*. Barcelona: Altaya, 1993.