

# LA INCERTIDUMBRE Y LA ANGUSTIA

J. Manuel Rubio

Médico y psicoanalista

En el contexto de la pandemia actual, la incertidumbre y la angustia son dos compañeros que pueden jugaros una mala pasada si no los escuchamos.

Los invito a que nos detengamos para prestar atención a un aspecto de nuestro malestar. Se los propongo porque estamos bombardeados de informaciones y análisis de situación que, aunque muy importantes, pueden apartarnos de lo que vivimos cada uno. Como decimos en el título, el malestar “puede jugaros una mala pasada si no lo escuchamos”.

Seguramente leímos estudios que se publican en los medios que describen de distintas maneras lo que llaman emociones negativas: preocupación, ansiedad, incertidumbre, depresión, pérdida del sentido de la vida. Así, se afirma que la cuarentena puede desencadenar problemas como trastornos emocionales, depresión, irritabilidad, insomnio, síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo. Cuando se especifica en forma más concreta, se habla del temor al contagio, el miedo a la muerte, a la pérdida de un ser querido, el aislamiento en soledad, el distanciamiento de los familiares y amigos, el colapso de la economía familiar, la pérdida de un trabajo, la desinformación, el sufrimiento por la violencia doméstica... Podríamos reconocernos a nosotros mismos o a algunos de nuestros seres queridos en estas listas.

Partamos de una pregunta que me resulta más significativa: *¿Me dice algo el malestar que siento? ¿Qué nos muestra el malestar?*

Despejemos rápidamente algo que puede generarnos una distracción. El malestar no es lo contrario del bienestar, no es tampoco su ausencia. Es un *estado de ánimo que me muestra el modo afectivo en que estoy viviendo esta situación*. Cómo estoy conmigo mismo, cómo estoy encontrándome, cómo estoy siendo.

Yo no soy ajeno a mi malestar y lo que me dice, lo que me muestra, es una extrañeza, una *imposibilidad de sentirme en casa conmigo mismo*. Una familiaridad conmigo se ha visto alterada y no estoy cómodo. Es como si me hubieran desalojado de mí mismo, no reconozco un horizonte que delimite mi habitar. Me

siento molesto, y aunque quiera sacudirme esto que me pasa, *estoy implicado en la extrañeza que siento*. Me faltan las referencias que habitualmente permiten que me maneje en la vida.

¿Cuándo aparece la angustia? Cuando vivimos situaciones problemáticas donde *no encontramos respuesta a una pregunta* que nos hace la realidad. La realidad siempre me demanda algo porque ella misma es una pregunta. El carácter agónico de algunas situaciones está en que, ante las dificultades, se resaltan las desavenencias y vicisitudes propias de las encrucijadas, que nos llevan a la necesidad de elegir. Cuando se introduce la *irrupción inesperada de una novedad*, crea una inestabilidad que nos pone ante la posibilidad de generar una nueva organización de nuestra vida. Pero si se genera un conflicto que no podemos elaborar, lo que provoca es una desorganización en nuestra vida.

Esto puede parecer también lejano porque estamos tomados por un estilo de vida que rápidamente rechaza el malestar. La misma palabra viene asociada a la publicidad: para el “malestar estomacal”, tomá tal medicamento; cuando no podés dormir, tal otro. Hace ya casi 100 años Freud advertía que solemos recurrir a intoxicarnos con sustancias diversas para alcanzar la felicidad y alejarnos de las miserias. Destacaba que esos esfuerzos dilapidan energías que podrían utilizarse para mejorar la suerte de muchos seres humanos.

Lo decía en un texto que titulé *El malestar en la cultura*; allí podemos advertir que dice “en” la cultura, mostrando que el malestar no depende de una cultura particular, sino de algo propio de lo humano, ya que somos seres culturales. En ese mismo libro muestra que no se puede prescindir del dolor y la angustia. Tienen una condición muy especial para lo que estamos conversando: son *señales de alarma*.

Tomemos esta idea. La incertidumbre y la angustia no son el problema sino lo que nos ayuda a ubicar el problema que cada uno de nosotros vive. Cuando suena la alarma el peligro no se soluciona porque la ahogamos, porque la apagamos, sino que suena como advertencia para que nos ocupemos de aquello para lo que la instalamos. La alarma

nos señala que algo ocurre, tenemos que escucharla para hacernos cargo del problema.

Comencemos por diferenciar los dos malestares que nos ocupan hoy. Sentimos *incertidumbre* cuando *no tenemos claro lo que está ocurriendo o va a ocurrir*. Sucede porque no contamos con los datos necesarios, o los que disponemos no alcanzan para resolverlo. Lo vivimos en el plano del conocimiento.

Nos puede paralizar porque reduce e inhibe la capacidad de controlar y actuar. Ante lo incierto, uno

se puede volver impotente, sin certezas con las que actuar. Tengamos en cuenta, también, que hay quienes se refugian detrás de incertidumbres aparentes o reales para justificar su inacción.

Somos criaturas más frágiles de lo que solemos pensar. Cuando estamos confiados en la ciencia y la tecnología, quizás sea un indicio del modo en que ocultamos nuestra fragilidad más que una muestra de poderío como humanidad. La debilidad que ha puesto de manifiesto la emergencia del coronavirus tal vez no es tanto síntoma de nuestra mortalidad individual sino de la falibilidad de nuestra civilización. Nuestro malestar *en la cultura*.

Se ha planteado que en nuestra época los peligros no acechan desde el poder de la negatividad, sino desde el exceso de positividad. Puede verse en las consecuencias del exceso de rendimiento, de producción, de innovación, de comunicación, de consumo.

Queda claro que somos vulnerables y no somos sin los otros. Es en ese contexto que se nos plantea el problema del mal, el sentido de la vida, nuestra condición de mortales.

En este tiempo nos acostumbramos a movernos con un código de supervivencia basado en el control: evitar el contagio, toser en el codo, lavarse las manos, usar barbijo, no salir de casa... Con esa misma finalidad, en el ámbito social entregamos voluntariamente, aunque a veces sin saber que tantos, datos propios. Algo que sucede desde antes de la pandemia con lo subido a las redes sociales y los sistemas contratados de seguridad. No obstante, hoy se lo hace a los Estados para que nos cuiden—controlen. El recurrir al control también sucede en lo personal, ya sea con técnicas mentales o emocionales.

Hasta aquí nos hemos referido a la incertidumbre, con relación a lo que creemos que es necesario conocer. Sin embargo, *el control no la quita*, ya que no es el deseo que enhebra la vida personal. Ahora bien, antes de llegar a plantar la importancia del deseo vamos a diferenciar la incertidumbre del miedo, ya que a veces los confundimos.

El *miedo* es aquello que sentimos *ante un peligro delimitado*, tanto real como imaginado. Lo vivimos en el mundo que nos rodea, aunque cada uno lo lee desde sus



fantasías. A diferencia de la incertidumbre, en el miedo nos acecha un peligro localizado, viene de “afuera”. Por eso, son distintas las maneras de tomar precauciones y de evitar el posible contagio. Tanto es así que nos puede llevar a considerar al prójimo como un potencial riesgo si pasa a nuestro lado. Entonces, un miedo es un objeto definible que ubicamos en la realidad. Por ejemplo, para los científicos el coronavirus es un miedo específico. Para todo el resto, es un temor más difuso que puede llevarnos a la angustia, porque puede presentificar el enigma de la muerte.

Entonces, *la angustia* es lo que sentimos cuando nos acecha un peligro que no podemos delimitar. Lo vivimos comprometidos en nuestro cuerpo, con desazón e inquietud. Se puede manifestar con temblor, sensación de caída, asco, ahogo, náusea o pesadez; vértigo ante la propia libertad, incluso hasta con desesperación. Genera una tendencia a fugarse de esa *sensación de nada* que nos invade. Es mucho lo que se ha trabajado al respecto. Por mencionarlo simplemente, desde el ser-para-la-muerte heideggeriano a los estudios psicoanalíticos sobre la sensación de la presencia de un deseo del Otro sobre mí, sin que yo pueda localizar el objeto que “me” demanda. Por eso la experiencia tiene que ver con la propia integridad que está en peligro. Si no sé cuál es la parte que me pide, estoy en riesgo todo yo. De manera que se vivencia un vacío innombrable, algo imposible de apresar con la imaginación o de poder simbolizarlo, que nos remite a la indefensión con que llegamos al mundo. Hasta aquí diferenciamos la incertidumbre con relación a los datos incompletos, el miedo ante un peligro localizado y la angustia ante una nada, como objeto no localizable, *vacío innombrable* que nos remite al origen. Antes habíamos mencionado el lugar del *dolor como señal*.

Avancemos un paso más a partir de tomar nota de esta señal de alarma. El dolor muestra un límite en las posibilidades de la existencia. Por eso, se puede hablar del *dolor de existir*. Nos referimos a esos momentos de la vida de exceso de sufrimiento, donde parece abolirse el deseo de vivir. Se pone de manifiesto en esas situaciones límite *cuando el deseo se desvanece y la existencia aparece en su desnudez, más allá de lo que pueda sostenerla*. Se siente estar ante un abismo, con un vértigo ante lo que puede ser el fin de la vida, donde lo que permite salir es aferrarse a un deseo concreto.

Mencionamos situaciones que nos remiten a los

*La angustia es lo que sentimos cuando nos acecha un peligro que no podemos delimitar. Lo vivimos comprometidos en nuestro cuerpo, con desazón e inquietud.*

momentos iniciales de nuestra vida, a la condición indefensa con que nacimos, de desamparo, como origen de la vivencia de angustia, que servirá como señal más adelante. ¿Pero eso basta para tener una actitud de confianza en la vida?

Para ello es preciso construir posibles bordes a ese momento inicial, para poder delimitar esa carencia, la de esos momentos en que nos recibieron en nuestra llegada al mundo. Nacimos en condiciones mucho más menesterosas que otros mamíferos; basta ver nacer a un potrillo, por ejemplo: enseguida se para y busca alimento. Los humanos tardamos un año en caminar. Debimos ser alojados por alguien, y arropados en canciones de cuna. Afirmamos que nos remite a un momento inicial, recordando también que fue el encuentro con un deseo que nos acogió en la prematurez con que nacimos. Si fuimos hablados con palabras de amor y fuimos nombrados, podremos hacer algo desde nuestro desamparo inicial. Sabemos la importancia que tiene cómo fuimos albergados a partir de tal desvalimiento, en ese primer encuentro con el Otro primordial, con la madre. Comenzamos refiriéndonos a la sensación de extrañeza,

la falta de familiaridad con lo que vivo, luego a la incertidumbre y llegamos al dolor de existir. Podemos preguntarnos si se trata de una excepción propia del momento presente o si es algo de nuestra condición humana. La pregunta es sólo retórica, pues es ínsito a lo humano saber hacer desde el límite. Entonces lo que hoy vivimos como excepción es una oportunidad para enterarnos de aspectos que desconocemos de nuestra vida. Veamos el alcance de esto.

Si nos referimos a estar desalojados de nosotros mismos, es porque se alteró el modo como habitamos la situación. No es lo mismo hospedarnos circunstancialmente en un hotel que habitar nuestro hogar. Para hacernos cargo de nuestra morada (interior), es necesario tener un horizonte para ese ámbito que creamos. Ahí echamos raíces, esperamos que nos sostenga como un fundamento de nuestra vida. Así vamos inscribiendo en el trayecto que recorreremos, al ir habitando esa querencia. Esto significa que hacemos propias las notas de la realidad que vamos construyendo. Para ello elaboramos las situaciones problemáticas que se presentan, y que nos llevan a ir optando en ese transcurso. Como el camino, en nuestro hacer estamos siendo en esas situaciones, con los otros con quienes las construimos.

Para este andar, no basta el empuje de una fuerza moviente. En estos momentos de aislamiento, cabe recordar que *la capacidad para estar solo* se constituye en la infancia a partir de la experiencia de estar sólo en presencia de la madre. El “estar-con” permite estructurar la *confianza* en la praxis de personalización. Fue estudiado también como *sentimiento de confianza básica*, donde se destacó la importancia del grupo de pertenencia. Al respecto vale tener en cuenta tanto la confianza que el niño tiene en la madre como en su propia capacidad de espera. Lo que se destaca es que se constituye en un marco de relación, dado desde el presente, pero en función de algo ausente, prometido, que es valioso para la persona. Implica entregar el presente a manos de otro, y esto ocurre tanto cuando confío “en” otro o “a” otro.

Es necesaria esta confianza para poder estar solos. Para entender el alcance de esto, a partir de las diferencias que se muestran en su presentación temporal, mencionaremos otras dos situaciones con las que suele confundírsela. La de *seguridad*, que está dada por los

datos del presente; la siento por la silla en la que estoy sentado, que me sostiene. También es distinta la de certeza, que está en función del pasado: si veo una foto tengo *certeza* que esas personas estuvieron ahí.

Ya destacamos que la *confianza* implica la participación del Otro. Queda abierta a posibles respuestas –no seguras ni certeras–. Por eso es un acto creencial y al mismo tiempo está dirigido a lo que aún-no-es. Por lo tanto, forma parte de la *esperanza antropológica*.

No lo confundamos con una espera pasiva, ni con una ilusión. Al mencionar esperanza antropológica, estamos haciéndolo desde una actitud activa. Nos referimos a una relación, donde es una respuesta. En un hermoso libro, *Persona y personalización*, Jorge Saurí se explaya en ello a partir del llamado de Yahvé a Abrahán, el cual escuchó el llamado y en pos de una promesa –una nueva tierra, un pueblo...– respondió inscribiendo un nuevo trayecto en su vida, dando un salto. Por eso la define como una *respuesta a un llamado en función de una promesa*.

El malestar nos afecta a todos, pero de manera diferente. Según nuestra historia y cómo estemos posicionada ante ella. Estamos transitando uno nuevo, pero también se trata de un modo distinto en que se muestra lo que es condición de nuestra vida humana. En lo personal, nos da la ocasión de hacernos cargo de nuestra historia como una respuesta esperanzadora. Que sea un acontecimiento y no sólo un suceso más.

Cuando ya no se puede escapar, nos confrontamos con nuestros peores fantasmas y se nos plantea una alternativa. Podemos “hacer” síntomas, desde una posición sufriente y huyendo de nosotros mismos. Podemos inventarnos a partir de lo que nos es dado, como una oportunidad para ser más libres. Libertad no como ilusión, sino en el “devenir” como tarea. Podemos hacernos cargo de nosotros, a partir de lo que aparece sorprendiéndonos. 