

Eso que llaman ansiedad...es angustia?.

Ceccon, Julieta.

Cita:

Ceccon, Julieta (2020). *Eso que llaman ansiedad...es angustia?.*
Documento de trabajo, Psicopatología II.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/julieta.ceccon/2>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/pU6y/hx6>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

Eso que llaman “ansiedad”...

Julieta Ceccon.
julicecc@gmail.com

Este trabajo se hizo para dar cierre a mi trayecto como ayudante alumna de la Cátedra Psicopatología II, de la Facultad de Psicología (U.N.C). Tiene por finalidad poder comprender las diferencias entre la ansiedad y la angustia, haciendo una revisión bibliográfica de ambos conceptos desde el psicoanálisis y desde un enfoque cognitivo comportamental.

La ansiedad es un concepto que forma parte del cúmulo de conocimientos de la Psicología desde hace mucho tiempo. Puede definirse como una emoción psicobiológica básica, un mecanismo defensivo que moviliza al organismo, lo mantiene alerta y dispuesto a intervenir frente a peligros o amenazas. Esta modificación del organismo posibilita que, de esta forma, no se produzcan o se minimicen sus consecuencias (Cía, 2007).

Teniendo en cuenta lo estudiado por Cía (2007), consiste en un estado de malestar psicofísico caracterizado por una desorientación, inquietud o preocupación y por una inseguridad o temor ante lo que se vivencia como una amenaza inminente, ya sea real o imaginario. Esta concepción se corresponde con la definición de angustia señal y se sabe que desde hace un tiempo se ha intentado diferenciar la ansiedad de la angustia, considerando que desde el punto de vista psicopatológico se ofrecen diferentes matices.

Por todo lo planteado en esta introducción, se pretende en este trabajo poder hacer una revisión en paralelo de ambos conceptos para, de esta manera, delimitar el

solapamiento entre los mismos y, también, se pretende identificar aspectos que hacen posible la diferenciación de estos conceptos.

¿Qué es la ansiedad?

La palabra ansiedad proviene del latín *anxietas*, y significa congoja o aflicción. Puede ser definida como un estado de inquietud o de inseguridad, que se origina como reacción ante un peligro inminente y real, produce alteraciones tanto psicológicas como físicas y, el individuo que la padece, presenta una sensación de desasosiego y sobresalto, que puede no desaparecer e incrementarse sin interrupción. Es una respuesta que anticipa una situación que puede ser peligrosa o potencialmente desagradable para la persona y tiene por objetivo la preservación del individuo, controlando los eventuales daños que esta situación desagradable pudiera ocasionarle al individuo (Furlán, Piamontesi, Heredia , & Sánchez Rosas, 2015).

Desde el punto de vista psicológico, se puede diferenciar la ansiedad normal de la patológica. La ansiedad normal se define como “una emoción psicobiológica básica, adaptativa ante un peligro presente o futuro” (Cía, 2007, p. 32) es decir que estaría ligada a la conservación de la especie, mientras que la patológica es una respuesta desmedida que no está ligada necesariamente a un peligro u objeto externo y puede llegar a resultar incapacitante para el sujeto (Cía, 2007). Cuando la ansiedad es leve produce una sensación de inquietud o intranquilidad, en cambio, cuando es muy severa, puede llegar a paralizar al sujeto, transformándose, de esta forma, en pánico, el cual puede considerarse una vivencia de miedo o terror que se presenta espontáneamente.

Por su parte, Carrión y Bustamante (2001) señalan, también, dos tipos de ansiedad: positiva y adversa. La primera de ellas, la *ansiedad paranoide o positiva*, se produce ante un acontecimiento tal como casarse, ocupar un nuevo puesto laboral o hacer un viaje. La segunda, la *ansiedad depresiva o ansiedad adversa*, opuesta a la positiva, que puede ser producida por un duelo, una obsesión, o una crisis de pánico.

Para el Psicoanálisis la ansiedad surge como un conflicto psíquico entre un impulso inaceptable que está intentando adquirir representación consciente y liberarse, provocando en el Yo la adopción de medidas defensivas contra las presiones que proceden del Ello. Freud la concibió como un estado afectivo desagradable en el que aparecen fenómenos como la aprensión, sentimientos desagradables, pensamientos molestos y cambios fisiológicos que se asocian a la activación autonómica. Añade que es el componente subjetivo el que implica el malestar propio de la ansiedad. Por otra parte, carácter adaptativo, actuando como una señal ante el peligro real e incrementando la activación del organismo como preparación para afrontar la amenaza.

En resumen, la ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez.

¿Qué es la angustia?

La angustia se define como una emoción compleja, difusa y desagradable que conlleva serias repercusiones psíquicas y orgánicas en el sujeto; la angustia es visceral,

obstructiva y aparece cuando un individuo se siente amenazado por algo (Ayuso, 1988, en Sierra et. al, 2003).

Puede ser adaptativa o no, dependiendo de cómo se presenta y con qué magnitud. De esta forma, puede clasificarse como normal o patológica: la patológica se caracteriza por una reacción desproporcionada ante la situación que se presenta como peligrosa, mientras que la normal estaría ligada a la amenaza, pero sin reacciones desproporcionadas ante ella. Se trata de algo que sucede súbitamente, es la entrada en la dimensión de lo siniestro, algo que puede ser muy breve, un flash.

Colette Soler hace una revisión del concepto y trata de “encuadrar los datos de la angustia”. Expone al respecto que en un primer momento, Freud, pensó que la angustia era un efecto de la represión. Mientras que en un último esquema, Freud, da vuelta radicalmente esta tesis, planteando que la angustia no es efecto de la represión, sino que es causa.

Freud distingue dos estados de la angustia, la *angustia señal*, angustia puntual que funciona como una señal que advierte al yo de algo que es un peligro y la *angustia ante un peligro real*. Según el diccionario de Psicoanálisis de Laplanche y Pontalis, la angustia ante un peligro real, constituye para el individuo una amenaza real. “Real” es un sustantivo que no se refiere a la angustia sino a lo que la motiva.

El psicoanálisis trata la angustia por medio del síntoma. Es preciso recordar que la angustia causa la represión y es un preámbulo del síntoma. Cuanto más consistente es el síntoma, menor es la presencia de la angustia.

Por otra parte, Lacan, en su seminario de la angustia, la define como un afecto diferente a todos los demás afectos, ya que no se ubicaría en la cadena significativa sino que estaría anclada en el objeto a. En este punto es que resuena la frase “la angustia no

es sin objeto". Lacan dirá que son los significantes los afectados por la represión, y que por el contrario, el quantum de afecto queda liberado para unirse con otro significante. La angustia, entonces, es presentada por el autor como una señal, el único afecto que no engaña, único afecto que no se presenta disfrazado, desplazado o invertido.

Colette Soler plantea que esta tesis de que el objeto es lo que no aparece, es lo que no pasa al fenómeno, es con la que Lacan da una matriz de las coyunturas de la angustia. La matriz es siempre la misma: la angustia es cuando algo aparece a donde no tendría que aparecer nada; y esta aparición es una coyuntura de la angustia. No aparece el objeto a en si mismo, pero aparece algo que lo evoca.

La coyuntura de la angustia es siempre cuando las significaciones del Otro que recubren el deseo y el enigma se rompen: ruptura de significación, evidentemente, esto implica al mismo tiempo ruptura de la cadena significante. Es al nivel de ruptura de significaciones que se puede comprender precisamente la unión que hay entre el enigma y la certeza en la angustia.

En resumen, la angustia es el afecto que no engaña, a diferencia de los otros que revisten el carácter de sentimientos. Se conceptualiza como una emoción compleja, difusa y displacentera, presentando una serie de síntomas físicos que inmovilizan al individuo, limitando su capacidad de reacción y su voluntariedad de actuación; para que ocurra ésta, es necesaria la interacción entre distintos factores de tipo biológico, psicológico y social. La angustia anticipa y reacciona ante el peligro simultáneamente, llevando al individuo a la neurosis de angustia, haciéndole sentir como perturbado; además, tiene como característica principal la indeterminación y la ausencia del objeto, presentándose como una señal, síntoma y defensa.

¿Qué diferencias existen entre una y la otra?

La angustia posee un carácter más somático que la ansiedad. Esta última se manifiesta “como más fluida y espiritual” (Cía, 2007). De igual manera, la angustia es vivida como una amenaza de muerte inminente y como la pérdida del control de uno mismo, sin saber a qué atenerse a ciencia cierta; mientras que la ansiedad, se asocia más a la idea de lo que podría o no ocurrir, el peligro no es inminente, sino una anticipación a lo que puede ser dañino para el cuerpo. En relación a esto, se viene a mi cabeza una frase que no pude encontrar a quién corresponde con exactitud, pero el Prof. Rostagnotto la usó en una clase teórica de la cátedra de Psicopatología II (U.N.C) y es la siguiente: “la angustia es una prueba existencial de que Dios nos ha sacado de la nada”. Y sí, la angustia es ese “afecto que no miente” y aparece frente al deseo del Otro. El Otro, como lugar del significante y, por ello, de la representación. Es en el campo del Otro que el sujeto se funda.

Siguiendo a Lacan, podemos sostener que somos, en lo que nos afecta y en tanto sujetos, siempre dependientes de ese deseo que nos liga con el Otro y que nos obliga a no ser más que ese objeto que siempre es faltante. Para Lacan la angustia está asociada al deseo. Se origina cuando el sujeto es confrontado a la falta de la falta.

Mientras que, por otro lado, la ansiedad funciona más como un mecanismo adaptativo, para que lo que es considerado como potencialmente perturbador o peligroso para el organismo, impacte de la manera menos dañina posible.

Y para concluir se me ocurre pensar/preguntar: ¿la angustia aparece cuando el síntoma no funciona?... ¿La ansiedad se transforma en angustia?... ¿La ansiedad genera angustia?... Por esto planteé el título de este trabajo: “Eso que llaman ansiedad...¿es angustia?”.

Referencias

- Carrión, O., & Bustamente, G. (2001). *Ataques de pánico y trastornos de fobia y ansiedad*. Buenos Aires, Argentina: Galerna.
- Cía, A. H. (2007). *La ansiedad y sus trastornos: manual diagnóstico y terapéutico*. Buenos Aires, Argentina: Polemos.
- Furlán, L., Piamontesi, S., Heredia, D., & Sánchez Rosas, J. (2015). Ansiedad ante los Exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12629/12899>
- Lacan, J., *El seminario 10: La angustia*, clase del 13/3/63, Buenos Aires, Paidós, 2006.
- Laplanche, J., & Pontalis, J.-B. (1996). *Diccionario de Psicoanálisis*. Barcelona: Paidós.
- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002&lng=pt&tlng=es

Soler, C. (2000-2001). *Declinaciones de la angustia*.