

Artículo especial [Conferencia]

Inseguridad, angustia y confianza: temas existenciales en el espejo del tiempo actual

ALFRIED LÄNGLE

ALFRIED LÄNGLE
PD Dr. med. Dr. phil.
Internationalen Gesellschaft für
Logotherapie und
Existenzanalyse (GLE-I)
[Asociación Internacional de
Logoterapia y Análisis Existencial].
Viena, Austria.

Conferencia dictada en el marco
de la Jornada organizada por el
Doctorado en Ciencias Jurídicas
de la Universidad del Museo
Social Argentino (UMSA),
el 1 de diciembre de 2020.
Presentación: Dr. Daniel R. Vítolo
y Prof. Gladys Marsala;
coordinación: Dra. Alejandra
Niño Amieva.

CORRESPONDENCIA
Dr. med. Dr. phil.
Alfried Längle,
Ed. Sueß-Gasse 10 A-1150
Wien Austria;
alfried@laengle.info

Podemos vivir con alegría y sentido y esto es posible a pesar de todas las dificultades de la vida. Por dificultades aludo a momentos que nos llevan a pensar más profundamente para ver qué cuenta verdaderamente; no deben confundirnos o desorientarnos (si bien es posible claramente que pueda suceder) pues no debemos olvidar que además de la inseguridad hay remedios y que la inseguridad tiene un sentido: nos reclama ir en búsqueda de la estructura y de la verdad de la existencia y así poder ganar en situaciones difíciles. Ese es el sentido para nosotros: hacer algo con aquello que nos pasa. No somos víctimas de la situación —si bien claro está, puede suceder que seamos víctimas— pero ver qué podemos hacer con eso que sucede es la tarea existencial: confrontarse con la realidad, mirarla, crecer en ella. La pregunta es cómo podemos hacerlo, cómo no perder la esperanza, ganar la fuerza y mantenerla para poder seguir. Todos estos son temas existenciales y tocan la posibilidad de *no poder ser*, de perder (valores, relaciones, la relación consigo mismo). Eso significa existencial: lo que tiene que ver con el ser y con la existencia.

Palabras claves: Análisis existencial – COVID-19 – Situación existencial.

Insecurity, Anguish and Trust are the Existential Themes in the Mirror of the Present Time

We can live with joy and meaning despite all the difficulties of life. By difficulties I refer to those moments that lead us to think more deeply about what really counts; they should not confuse or disorient us (although it is clear that that may occur) because we must not forget that besides insecurity there are remedies, and insecurity has a meaning: it makes us go in search for the structure and the truth of existence to be able to overcome hard circumstances. That is the meaning for us: to do something with all that happens to us. We are not victims of the situation —although of course, we could be— but seeing what we can do with what happens is the existential task: confront reality, look at it, grow in it. The question is how to do it, without giving up hope, gaining strength and maintaining it in order to continue. All these are existential issues and deal with the possibility of *not-being*, of *losing* (values, relationships, the relationship with oneself). That is what existential means: what has to do with being and with existence.

Keywords: Existential Analysis – COVID-19 – Existential Situation.

Hoy me han invitado a hablar sobre inseguridad, angustia y confianza. Tengo un mensaje: podemos vivir con alegría y sentido y esto es posible a pesar de todas las dificultades de la vida. Por dificultades aludo a momentos que nos llevan a pensar más profundamente para ver qué cuenta verdaderamente; no deben confundirnos o desorientarnos (si bien es posible claramente que pueda suceder) pues no debemos olvidar que además de la inseguridad hay remedios y que la inseguridad tiene un sentido: nos reclama ir en búsqueda de la estructura de la existencia, de la verdad de la existencia y así poder ganar en situaciones difíciles. Ese es el sentido para nosotros: hacer algo con aquello que nos pasa. No somos víctimas de la situación —si bien claro está, puede suceder que seamos víctimas— pero surgir y ver qué podemos hacer con eso que sucede es la tarea existencial: confrontarse con la realidad, mirarla, crecer en ella.

La pregunta es cómo podemos hacerlo, cómo no perder la esperanza, ganar la fuerza y mantenerla para poder seguir. Todos estos son temas existenciales. Les llamamos existenciales porque tocan a la vida y están conectados con el sentimiento de la vida y su calidad. Estos temas tocan la posibilidad de *no poder ser*, de *perder* (de perder valores, relaciones, la relación consigo mismo). Eso significa existencial: lo que tiene que ver con el ser y con la existencia.

En cuanto a las inseguridades, ¿qué son las inseguridades? La vida está repleta de inseguridades. Sin ir más lejos, dado que estamos en el plano universitario, cada examen es por definición una inseguridad, porque nunca se está seguro de aprobar; si tenemos el éxito asegurado, no estamos frente a un examen. Si supiéramos anticipadamente que vamos a pasar la prueba, estaríamos en todo caso en un juego, en una trampa, pero no en un examen; la inseguridad pertenece claramente a una situación de examen. Tenemos inseguridades en muchos ámbitos, por ejemplo ¿cómo será la relación con alguien con quien nos casamos? ¿Cómo será nuestro futuro con esa pareja? ¿Cómo nos irá en el trabajo?, ¿podemos perderlo? ¿Qué sucederá con nuestra salud? ¿Cuándo moriremos (dado que todos somos mortales)? ¿Qué será después de la muerte? Pienso que tenemos muchas más inseguridades que seguridades y la pregunta es cómo tratamos tales inseguridades. En la vida de mucha gente ahí entra el rol de la fe; la fe nos da

mucho sostén, podemos ver que hay algo más grande que nos contiene, que hay un Dios que sabe todo, que nos conduce. Uno puede *creer*, tiene ese remedio básico para enfrentar las inseguridades (la inseguridad de la vida, de la muerte, del más allá de la muerte). Pero también hay remedios o medios psicológicos que son importantes, pues con ellos podemos enfrentar inseguridades cotidianas, pequeñas, donde la fe no interviene tanto (la inseguridad, por ejemplo, sobre si perdemos un trabajo o no). La fe nos da el trasfondo, pero para enfrentar la tensión psicológica la fe en ese momento no es suficiente, se necesita también de un trabajo psicológico para superar tales inseguridades. Hoy estamos en la situación del coronavirus, especialmente en Europa estamos en medio de la segunda ola y escucho también que ustedes en Argentina están en un continuo confinamiento desde hace meses. Las medidas en Europa no son suficientes ni satisfactorias y la pregunta es cómo esta situación del coronavirus (que tomamos como un ejemplo actual social) nos hace mirar más en profundidad la inseguridad y ver cómo podemos enfrentar inseguridades (no sólo aquellas causadas por COVID-19). En general es solamente un ejemplo en el que podemos estudiar y reflexionar sobre la forma o el remedio para enfrentar tales principales inseguridades ¿Qué es lo nuevo en esta situación de coronavirus y cuáles sus efectos? Afecta Estados, sociedades, economías, compañías, empleos; genera una gran cantidad de pérdidas de trabajo en todo el mundo y la pérdida de trabajo en Europa causa la pérdida de trabajo en Asia y demás regiones del Este, pues estamos conectados en todo el mundo. El desempleo es el mayor problema desde la Segunda Guerra Mundial, influye no solamente en ese gran horizonte de la vida, la economía, la política y la sociedad, sino también en el círculo más cercano; tiene una influencia sobre la familia, las relaciones. Estamos encerrados, no podemos reunirnos, no podemos hacer fiestas... Estamos libres y al mismo tiempo encadenados; libres, porque no hay una fuerza especial que nos ponga en una cárcel, pero estamos encadenados pues la libertad está reducida. Esa es una situación fatigante. Los niños demandan, quieren atención, entrenamiento, aprender, se quejan y no tienen suficiente movimiento, están por horas en Internet y se aburren; se puede sentir la carga de los niños en un confinamiento mucho más que en tiempos anteriores. Hay demandas también en las relaciones: ¿cómo podemos vivir estando tan cerca? ¿podemos hablar? Y el círculo más cercano es la relación consigo mismo: estar solos, estar en continua

conexión con uno mismo, hablar con uno mismo. Ya no podemos distraernos tan fácilmente como antes, claro hay posibilidades, pero estamos más restringidos.

La pregunta que surge es ¿cómo me va conmigo estando tan cercanamente? Pueden surgir inseguridades, miedo de enfermarse, miedo por los mayores en la familia, miedo por los enfermos de la familia; miedos y angustia de muerte ya que uno considera que puede morir más fácilmente con este virus. La mortalidad que produce es, en general, tres veces más alta que la de la influenza. Se trata de un verdadero peligro que claramente es más alto para ciertas personas (adultos mayores o enfermos) que para otras, pero al mismo tiempo se habla tan fácilmente de una crisis que uno debería preguntarse si efectivamente se trata de una crisis.

Crisis es un término de moda que se usa fácilmente, y para poder enfrentar la situación actual es muy importante —psicológicamente dicho— que veamos la normalidad, que nos concentremos en la normalización de la situación. No es una casa que se está incendiando, no es una nave que naufraga, tampoco se trata de una guerra. Se trata simplemente de un nuevo peligro con el que debemos aprender a vivir, protegiéndonos, pero también a tratarlo. Para algunas personas, claramente es una crisis enorme, una amenaza; para la mayoría de las personas se trata —si se quiere utilizar la palabra— se trata de una *crisis de cambio*, de un problema de adaptación, de creatividad, de desarrollo de la propia personalidad, pero actualmente es una carga, un desafío, un estrés, una inseguridad. La situación con este virus nos hace más clara la situación de la realidad existencial y el trasfondo de la vida: vida y existencia *per se*.

Quisiera hablar un poco sobre ese trasfondo filosóficamente (después lo haré psicológicamente). Existencia y vivir, significa básicamente estar expuesto a un mundo que tiene su propia dinámica; un mundo que puede ser frío, duro, sin corazón y también infeccioso. En este mundo encontramos inseguridad, este mundo es de una manera siniestro, lúgubre, funesto donde no podemos encontrar un domicilio, un hogar. Es interesante la palabra alemana *unheimlich*, en castellano significa ansiedad, sentimiento funesto; significa —en palabras claras— *no hay hogar* (no hay casa, no hay domicilio). La pregunta es si se trata entonces de un

sentimiento enfermo o de una percepción *real*.

Es una *percepción real*.

Algo de la filosofía de Heidegger trata sobre esa percepción, esa realidad, esa verdad; en el horizonte más amplio, advertimos que no hay un verdadero domicilio, hogar, en este mundo. Heidegger dice que en la *angustia* tenemos el sentimiento lúgubre, siniestro. La angustia (continúa Heidegger) es una condición básica de la existencia; es un *existencial* —como dice él, con una palabra artificial— porque estamos acá pasajera y por eso la angustia es la agravación de lo lúgubre en lo provisorio de la existencia.

Existir, vivir significa un continuo tratamiento de esta situación básica, de ese estar en el mundo. En la angustia, en el miedo, se muestra el mundo en su forma lúgubre; en otras palabras, la cotidiana familiaridad de la vida, de vivir, de estar aquí, se quiebra como una ilusión, como un equívoco: y el sentimiento que todo va a suceder como antes, como estábamos acostumbrados, se desvanece. El miedo nos hace claro que hay una posibilidad de que *una nada* pueda irrumpir en nuestro ser, que podemos caer en un abismo. Esto es siempre posible: caer en un abismo psíquicamente incomprensible, en el que podemos sentir que nos falta garantía y seguridad. Por la angustia vemos más claramente —más realísticamente— que por la fragilidad, la provisoriedad y condicionalidad de la existencia, no hay un estado de seguridad.

Heidegger continúa describiendo que por esas condiciones del *dasein* —estar ahí— eso conduce al ser humano a uno mismo. En la angustia y en el miedo uno está solo, no se puede delegar la angustia: no puedo decir que mi pareja y mi hijo vivencian o viven la angustia por mí; y yo no puedo asumir la angustia del niño. El niño debe vivir su angustia por sí mismo. Eso nos conduce a uno mismo, nos hace vivenciar el aislamiento, ese estar abandonado a la propia existencia (como dice Heidegger).

Ahí vemos un aspecto de la responsabilidad propia que tenemos en la existencia. Y conduce también a una pregunta u horizonte más amplio: ¿dónde hay un estado de seguridad? Este anhelo de seguridad, de sentirse acogido, protegido (anhelo que está conectado con lo religioso). El ser humano está en esa situación existencial, expuesto en la inseguridad fundamental; es así como está expuesto al peligro de la caducidad del

mundo. Qué significa estar en fuga en una pseudo familiaridad (que todo va a continuar como antes, que puedo sentirme seguro, que no quiero ser conducido a mí mismo, que quiero conectarme con la exterioridad, con los otros y quiero actuar y vivir como los otros lo hacen). Así el ser humano cae en la impropiedad: no somos propiamente nosotros, estamos en peligro de perder el sentido profundo de la existencia como reacción a esa situación de exposición en ese mundo frío que nos da el sentimiento de que todo es provisorio, transitorio y frágil.

Para hacer una síntesis, existir significa *estar en lo inseguro*; la existencia no es calculable, en todos los lugares hay lo imprevisto y esto nos hace continuamente inseguros, cuando no somos distraídos. Esto es una parte, no todo, pero sí una parte que pertenece a la existencia: la existencia no es solo *lo inseguro*, pero es una forma también de ser limitados finalmente por la muerte. Y eso nos conduce al reclamo de la vida, de la existencia, de integrar la muerte emocionalmente en nuestra vida y hacernos pensar en que existe la posibilidad de morir.

En el medioevo se habló mucho *del memento mori* y del *ars moriendi* —del arte de morir— algo que se perdió ya en el siglo XIX. Para la salud psíquica, mental, espiritual necesitamos un tratamiento emocional con el hecho de que somos mortales; y que somos mortales no solamente después de los sesenta, setenta, ochenta o noventa años sino desde el momento del nacimiento y ya antes. Continuamente somos mortales. Y nuestros hijos también son mortales y que existe la posibilidad que puedan morir antes que los padres. La vida es así: es un don sobre el cual no tenemos derecho. Y vemos en la psicología existencial un sentido del miedo, de la angustia, que nos conduce emocionalmente a la pregunta de cómo podemos vivir con el hecho de que somos mortales, que moriremos algún día y que eso puede suceder ya, hoy.

Quise exponer este gran horizonte de la inseguridad para dejar en claro que la inseguridad es algo muy normal y que, por caducidad del mundo, por cotidianidad, dejamos de lado esta sabiduría, esta percepción. Pero en situaciones y momentos difíciles, de crisis o peligro, surge y nos aparece más claramente.

Quisiera continuar hablando acerca de la inseguridad a nivel psíquico. Lo previamente expuesto fue

a nivel general, existencial: la inseguridad existencial que pertenece a la existencia y no hay existencia que esté en lo *seguro*. En palabras simples puede decirse que no hay seguridad en la vida; salvo la muerte nada es seguro. Tampoco la investigación científica es segura, no hay prueba de seguridad. La vida es un riesgo, es un intento continuo y cada día es un gran don (si es que pudimos sobrevivir y no nos ocurrió algo muy malo tanto de afuera como de adentro).

La inseguridad está conectada con todo lo nuevo. Lo nuevo conlleva inseguridad, pues no sabemos cómo será, ya que no lo conocemos. Claro, otra fuente de inseguridad son los problemas, los peligros y las pérdidas. En el peligro por definición algo puede suceder y en una pérdida, perdemos sostén, perdemos base ¿Qué podemos aprender de la inseguridad? Cuando nos sentimos inseguros —y esto es válido también para la situación actual—, es siempre importante conectarnos con la realidad. ¿Cómo podemos conectarnos con la realidad? Por la mirada, *mirar de cerca*; preguntarse qué es concretamente aquello que nos hace inseguros; concretamente ¿qué es lo que me hace inseguro en una relación, en el trabajo, en el estar solo? Si sentimos inseguridad, hay que intentar acercarse más a lo que está, a lo que hay.

¿Qué significa inseguridad? Es el sentimiento general de que algo malo puede acontecer u ocurrir. ¿Qué sería lo peor que podría sucederme, ocurrirme? ¿Qué sería malo para mí? Aquí se trata de la inseguridad existencial personal, no de la inseguridad existencial general; está muy claro que, bajo crisis, pérdidas, peligros o lo nuevo, aparecen más fácilmente problemas, dolores y experiencias olvidadas. Hay trasfondos psicológicos, muy bien conocidos, que actúan las tensiones y con la tensión se actualizan las dificultades; en esta situación estamos más cerca de la posibilidad de enfermarnos, de morir, de perder la situación económica, el estilo y el nivel de calidad de vida.

Las crisis son diagnósticos existenciales, cada uno de nosotros tiene traumas, pérdidas que aún son virulentas, agudas. Si lo miramos así, una situación de inseguridad es una forma de regalo que nos da una señal: podríamos estar más cerca con nosotros mismos, con la vida; que estamos evitando áreas de nuestra vida por miedo a recuerdos que nos duelen, de algo que vivenciamos como por ejemplo, que estuvimos en un hospital y que fue una experiencia dolorosa; pasados los años

tengo el sentimiento de que eso nos sucedió una vez y que no podemos soportarlo, no queremos que tenga lugar otra vez. Pero no podemos bloquear el destino, sabemos que no hay seguridad; todo lo que nos pasó puede pasarnos otra vez. Para ser capaces de vivir bajo tales inseguridades es importante desarrollar una resiliencia, un sistema de inmunidad psíquica, espiritual para ser capaces de afrontarlo, de vivir con eso para darse un piso de supervivencia. ¿Cómo reaccionan los seres humanos frente a la inseguridad? Buscan soporte, seguridad, protección, espacio para vivir, pero parte de estas reacciones son irracionales. Aquí quisiera dar una idea de reacciones irracionales que tienen el sentido de dar a las personas un cierto sostén pero que no se conectan con la realidad: se trata teorías de conspiraciones acerca de COVID-19. Hay un aumento de teorías conspirativas, estoy sorprendido. Conozco tales teorías del medioevo, son frutos que surgen del malestar en nuestro tiempo, de no poder soportar la inseguridad, hay un paralelo con las sectas. En Alemania se creó la palabra (para denominar las teorías conspirativas) *plandemia*: no se trata más de la pandemia sino de la *plandemia*, porque un plan está detrás de esa pandemia.

Hay tres grupos de teorías conspirativas: a) un grupo es una expresión de la inseguridad; quiero describirlo brevemente para señalar como las personas pueden sufrir y hacer sufrir a sus cercanos al estar tan rígidamente fijados en esas teorías. Las teorías como expresión de la inseguridad dicen: «La verdad está oculta, los exámenes de los tests del virus son falsificados» o se dice que «la nueva red de telecomunicación 5G expande el virus», «estamos en el fin de los tiempos». Inseguridad: «no sabemos la verdad, pero hay personas que la saben, pero la ocultan». b) Hay un grupo de teorías conspirativas que está cerca de dar explicaciones, como algunos dicen que los políticos provocan el miedo para llegar a un nuevo sistema fascista: «los políticos planificaron la segunda ola»; «hay un poder secreto, oscuro detrás, que quiere tener el dominio del mundo», se habla de la «coronadictadura»; se dice que «los políticos caen en una *machucadura*»; que «la estrategia detrás es la obligación de la vacunación y junto con la vacunación implantan un chip eléctrico bajo la piel para observar a todo el pueblo» o que «hay medicamentos, pero no se lo dice». c) Un tercer grupo de teorías conspirativas, aparte de la inseguridad y de dar explicaciones es aquél en el que se niega la situación: «el coronavirus es una forma de gripe, es muy normal»; «el

coronavirus no existe, no conozco a nadie que fuera afectado por el virus»; «el coronavirus lo inventaron y todas las imágenes que vimos en la televisión son artificiales y los ataúdes no son de Italia o de algún otro país con coronavirus, sino que vienen de la guerra de Angola».

Hay una gran inseguridad detrás de todas esas explicaciones que la gente se hace y conozco a personas que sufren por las mismas. Es imposible hablar con las personas que están ocupadas en teorías conspirativas porque estas teorías no son reflexiones ni están basadas en la realidad, sino que son reacciones de protección ya que no pueden soportar la inseguridad. Sienten un gran peligro con tal inseguridad y sienten que pueden caer psíquicamente en un abismo; se sienten inundados por el miedo, y con una teoría de este tipo tienen algo firme donde aferrarse. Es por esto por lo que tales personas son inaccesibles, porque no hay argumentos que puedan ayudarlos; deberían tener terapia, pero no son enfermos, se puede decir que es una forma de pensar o de creer y no hay posibilidad de trabajar con esta gente; y los familiares sufren mucho esto.

Inseguridad conduce a una doble realidad. Esa realidad con la que debemos convivir: el coronavirus. No podemos estar seguros de cómo va a seguir, qué va a pasar. Nos sentimos expuestos, pues, qué significa para cada uno de nosotros y para nuestra vida económicamente, a nivel de estándar de vida, en las relaciones, en la salud? ¿Cómo vamos a seguir? No sabemos a dónde van a llegar sus efectos políticamente, económicamente, en el gran ámbito y también en la vida personal que teníamos y con nosotros mismos. Por inseguridad podemos llegar a la angustia, la angustia es la fijación, la agravación de la inseguridad. La angustia ya es más que tener una pregunta acerca de cómo va a continuar la vida... la angustia es el sentimiento de que algo muy malo pueda llegar pasar: «¿puedo sobrevivir personalmente, económicamente, a nivel de salud, en la profesión?» «Mis padres, ¿pueden sobrevivir?» La facturación de todo eso vendrá más tarde y nos conduce — como lo hace siempre la angustia— a una soledad, a ser dependiente de uno mismo, a no poder delegarlo, a un sentimiento de estar expuesto; y puede conducir a la agresión y el enojo porque nuestros planes no funcionan más: «no podemos viajar más, no podemos ver a nuestros amigos».

Como se ha investigado recientemente en Alemania, las diferencias entre los niveles sociales

aumentan; la depresión aumentó tres veces (no en toda la población, pero sí en gente sin trabajo, en niños y mujeres). Eso es el resultado de la inseguridad: ¿cómo podemos tratar la inseguridad? La inseguridad, dijimos que tiene una parte existencial que es básica y fundamental en la vida y tiene la concretización en uno mismo.

¿Cómo podemos enfrentar y superar la inseguridad? ¿qué podemos hacer? Ya conocemos a la inseguridad porque pertenece a la vida misma y cada uno de nosotros tiene sus recursos y sus medios para superarla. En el *análisis existencial*, tenemos tres medios para superar la inseguridad: primero, necesitamos protección, uno puede preguntarse qué protección ha vivido. Claro, es importante tomar medidas para protegerse, pero personalmente para mí ¿dónde experimento protección en mi vida? ¿En las relaciones? ¿Con mis capacidades? ¿Cuáles son los muros de mi casa? ¿Es la fe? Necesitamos protección, necesitamos ocuparnos de tener suficiente protección. En la situación de COVID-19, necesitamos distancia, acciones higiénicas... en mi relación ¿necesito protección? ¿me siento protegido por el amor, por ejemplo? La inseguridad es una señal de falta de protección, pero no sólo de protección sino también de espacio. Necesito de este segundo elemento para enfrentar la inseguridad del espacio ¿Dónde puedo estar? ¿dónde detenerme? *Espacio externo* (apartamentos, casas, paseos...) y *espacio interno* (mi cuerpo, mi relación conmigo mismo). ¿Tengo el sentimiento de que tengo suficiente espacio para poder vivir y estar, tengo un espacio que me pertenezca? Mi cama, un espacio protegido. La inseguridad es un síntoma de una falta de espacio protegido y también es una señal de falta de sostén, de ese tercer elemento que forma la base para poder ser. Protección, espacio y sostén. ¿Qué me da sostén en mi vida? Las relaciones son muy importantes, claramente, pero la realidad da sostén también y la percepción de la realidad, eso, es la verdad. El referimiento a lo que hay, a lo que está; que no es un error. La fidelidad, me da sostén, las relaciones en las cuales puedo confiar. Ahí encontramos el tema central para el afrontamiento de las inseguridades: *la confianza*.

La confianza es el dominio de la inseguridad, por la confianza podemos superar la inseguridad y continuar viviendo. Es como un puente sobre el río de la inseguridad. La confianza ¿qué significa? Significa que veo algo que está, algo firme, que

puede soportar mi peso... un puente puede soportar mi peso y así puedo cruzar el río. La confianza es primeramente una percepción de una estructura que es lo suficientemente firme para soportar mi peso, mis secretos, mis sentimientos. Me confío a un amigo y se que ese amigo no hablará con otras personas sobre mis secretos, puede mantenerlos, tenerlos consigo. Es esta fidelidad a la cual me confío. Me confío al conductor de un auto, al piloto de un avión, me confío continuamente... me confío a la silla donde estoy sentado y confío que va a soportarme. Primariamente se necesita mirar la realidad y conectarse con ella. En segundo lugar, la decisión de dejarme ser sobre la base de lo percibido (como el puente, me dejo al puente y dejo en él todo mi peso sabiendo que hay un río abajo y que puedo, quizás, caer a dicho río); no hay seguridad pero hay también una gran probabilidad de que pueda soportarme, mantenerse sobre sí y ser lo suficientemente fuerte para mí. Cuando cruzo un río sobre una plancha previamente la pruebo para ver si me mantiene o no, lentamente; eso significa que la confianza surge por la percepción, la experiencia que me da la paz para confiar. Se necesita claramente de un poco de coraje, coraje es una fuerza interior que me mantiene internamente para poder ver la dificultad del riesgo. En suma, la confianza es la forma humana de superar inseguridades y riesgos; pero no es algo que viene solamente por medio de sentimientos, la confianza es un concepto muy realista que significa que tenemos que probar si hay una estructura (que el conductor del auto está en condiciones de conducirlo, que no está alcoholizado, etc.). Si advertimos que el conductor no es capaz de conducirlo la angustia surge y la inseguridad también, hasta llegar inclusive al miedo. Pero tengo confianza, sí puedo dejarme ser y confiarme a la situación, al otro, a aquella persona con la cual estoy, al mundo y al ser propio.

Es importante aprender *poder ser* simplemente; y *dejar ser* es una forma y una capacidad del ser humano, dejarme ser y dejar ser lo que hay. Construir la base de una existencia en paz y en calma básicamente, como dijimos antes, en la base de *protección, espacio y sostén* que nos da la base en la cual podemos mirar de cerca a lo que hace a la inseguridad y que produce tensión. Así podemos soportar las situaciones. Por ejemplo, una paciente me dice que no se siente capaz de poder soportar otra vez la situación de estar en un hospital, porque fue terrible y no sabe si puede soportarlo o no ¿Qué hicimos? Miramos más de

cerca, puede ser que ella no haya mirado suficientemente la situación. Le pregunté qué pasó y me contó que fue tratada mal, le sucedieron cosas que no fueron buenas. Le dije: pero sobrevivió. Si, respondió. Le pregunté: ¿es en verdad que no puede soportarlo?, porque su ejemplo me dice que lo soportó, que fue capaz de soportarlo. Me ha dicho: sí, eso sí, pero no quiero, es tan terrible que no lo quiero otra vez. Fue entonces que ahí había algo importante que diferenciar (en el análisis existencial es la diferencia entre la primera y la segunda motivación fundamental): probablemente había una confusión entre *querer* y *soportar*. Claramente no quería vivenciarlo ni soportarlo otra vez, porque no era un valor, pero podía soportarlo porque tenía suficiente fuerza y piso bajo sus piernas para poder soportarlo; es doloroso, es horrible, pero pudo encontrar la fuerza y la capacidad para poder soportarlo y eso le dio sostén. Claro, no quiere, pero el querer se refiere a la calidad, el soporte y el poder soportarlo, se refiere al sostén. Y con ese sostén siente que tiene una fuerza. Esa confusión debilitó a la persona y ahora pudo ver que, si bien hay un hueco en la vida, tiene la fuerza para soportarlo. Si no vemos esa capacidad en nosotros, tenemos el sentimiento de que no podemos soportarlo y ahí sentimos miedo e inseguridad.

Muchas veces, la gente tiene miedo de decir que puede soportarlo porque si lo admite es como tentar al destino. Pero no lo es. La confianza puede surgir en nuestra experiencia.

Hasta ahora hablamos de la inseguridad (de cómo confrontarla); de protección, espacio y sostén, para desarrollar confianza y describimos qué es la confianza, cómo puede surgir y cómo podemos evitar confusiones. Ahora quiero referirme un poco más a la angustia, y ver en un ejemplo cómo podemos enfrentarla.

Se trata de una paciente que ya estuvo en terapia conmigo, por mucho tiempo. Es una persona que sufre de una ansiedad que produce tensiones en ella, y en esta situación de coronavirus tuvo dificultades de insomnio, aburrimiento y soledad. Ella tiene setenta y cinco años, y su ansiedad y angustia aumentó significativamente en este período de confinamiento por COVID-19. Vive de forma segura, sale de paseo a veces, vive sola, pero dice que últimamente no puede dormir bien o duerme poco y que sus tensiones aumentaron. Le dije: usted me

dijo que hace todo desde el punto de vista de la profilaxis, no veo qué más puede hacer y ¿a pesar de eso se siente insegura? Me dice: sí, siento inseguridad, que algo puede pasar. Como es típico en estas situaciones de crisis y dificultades, viejas ansiedades y angustias surgieron otra vez; su miedo era que pudiera olvidar algo o hacer algo falso. Le pregunté ¿qué podría ser eso? Me dijo, por ejemplo, olvidar lavar mis manos. Ella conoce (y yo también en ella) su carencia de confianza en sí misma; es un tema viejo en ella y eso ahora aparece actualizado. Es típico para una tal situación que puntos débiles se despierten. Ella conoce bien su distracción, su frecuencia de errores, el olvido de fechas, etc. Era siempre insegura y ahora mucho más pues se trata de una enfermedad que es un gran riesgo para ella en su edad. En este punto le pregunté si se trataba de su conocida ansiedad o angustia patológica o si se trataba de una angustia real. A mí me parece que se trata de una angustia real, porque es real que algo puede suceder, a pesar de toda la protección empleada. Ella dijo: pero eso no me ayuda. Si (le dije) parece que no ayuda, pero es importante saber si se trata de una angustia patológica o de una angustia real, de algo que realmente puede pasar y nosotros tenemos que aprender a vivir con eso. Y me dijo: tengo miedo y ese miedo no me deja dormir. Le dije: en ese caso, su miedo es un miedo real, y un miedo real es un amigo; es un soporte, una ayuda, su miedo le ayuda recordar lavarse las manos después de dar un paseo, por ejemplo. Y durante el lavado de manos ella puede empezar a hablar con el miedo diciéndole «gracias miedo, hiciste tu servicio, me ayudaste a no olvidar lavarme las manos. Ahora las lavé y no te necesito más para hoy. Pero gracias». Ella empezó a sonreír diciendo que no lo había visto así, pero en realidad un miedo realista es una ayuda y como resultado podemos decir que ella pudo aceptarse más en su miedo porque comprendió el sentido de su miedo y la diferencia entre el miedo patológico —que conoce muy bien, y por eso no pudo diferenciar— del miedo actual que es un miedo realista.

Así el tema protección fue tratado suficientemente. Pero hablamos después de tener espacio. ¿Dónde hay espacio para ella? ¿Cómo pudo procurarse más espacio? La relación consigo misma fue importante. Ella, por ejemplo, canta en un coro y ahora no puede cantar. Le pregunté ¿usted puede cantar consigo misma, sola? Me dijo, oh, sí, es algo que olvidé totalmente, no lo hago; antes lo hice mucho pero no pensé más en

eso. Le dije que, en su caso, puede poner algo en orden en su apartamento (ordenar la biblioteca, el armario o el ropero y crear más espacio) o hacer gimnasia, aparte de pasear; preparar una buena cena o escribir cartas a sus amigos... y así comentamos el auto cuidado y su espacio interno donde puede moverse más, y todos estos temas fueron importantes para ella.

Y, para aumentar el sostén (el tercer tema) hablamos de rituales de sostén, hablamos más concretamente, de la autoconfianza: el hablar consigo mismo. Y el gran sostén para ella son sus hijas y sus amigos y conectarse con ellos. Así, ella fue capaz de enfrentar la situación de angustia y su inseguridad y su miedo disminuyó significativamente.

La angustia y el miedo pueden producir mucha estrechez, pues la angustia tiene el sentido último de enfrentarse con la existencia en su totalidad. Cuando sufrimos de una *angustia expectante* debemos enfrentarla y preguntarnos. Por ejemplo, cuando sufro de angustia porque puedo perder mi trabajo, por miedo a infectarme o a que mis padres se infecten, etc. esos miedos necesitan más que protección, espacio y sostén; necesitan una *confrontación directa* por medio de preguntas que me conectan con la realidad. Esta es una forma de terapia, un elemento de la terapia de los miedos en el análisis existencial: confrontar los miedos: primera pregunta ¿qué va a pasar realmente? ¿Cuáles van a ser las consecuencias si esto sucede? —si pierdo realmente mi trabajo, si me infecto, si mis padres se infectan—. La consecuencia es que, al tratarse de una enfermedad grave, debería ir al hospital; si pierdo el trabajo, es una situación muy crítica económicamente y eso significaría que quizás no pueda pagar el arrendamiento o estar en algún otro tipo de dificultad enorme sin saber cómo podría sobrevivir. Segunda pregunta: ¿cómo es eso para mí? ¿Por qué es difícil para mí? ¿Por qué es difícil si me infecto? Porque quiero vivir y no quiero sufrir... pero si me infecto sufro y tengo miedo; hay una probabilidad más alta de poder morir. Y ¿cómo sería para mis padres? Puede ser difícil porque quiero hablar con ellos de algunos temas, por ejemplo; y ¿por qué es difícil si pierdo mi trabajo? Es difícil porque me gustan las conexiones y las relaciones que tengo con mis colegas (aparte de la situación económicas). Es importante ver los valores que están en peligro y que puede ser que vaya a perder, me hace más realista, me hace la vida más concreta.

Y la tercera pregunta, es muy importante porque me hace más activo, me conduce fuera de la situación de ser víctima: ¿Qué voy a hacer si eso sucede, si pierdo mi trabajo? ¿Qué, concretamente voy a hacer? Puedo preguntarles a mis amigos para que me ayuden; puedo vender mi casa o departamento y vivir en un lugar más pequeño... y puede suceder que de todo y no tenga más posibilidades, eso también es una posibilidad y es realista; y en este caso ¿qué hago? ¿Llorar, beber, orar? ¿Qué hago concretamente si eso sucede? Si mis padres se infectan, ¿qué hago? Hago todo lo posible para darles ayuda, pero ¿si no es suficiente? ¿Si ellos van a morir? ¿Qué hago? Llorar, hacer el duelo, así es la vida. Y si soy infectado yo mismo y se desarrolla trágicamente ¿Qué hago? Lo que puedo, y si eso no es suficiente es posible que pueda morir y que deba decirme que así fue mi vida, ahí va a terminarse mi vida. Es posible. Eso es ser realista, ese conectarse con la realidad nos ayuda a calmarnos, vemos más profundamente hasta la base del ser, hasta el fondo del ser, hasta el ser mismo. Que estamos en un ser con las mismas reglas y leyes con las cuales empezamos a existir; con las mismas reglas del origen vamos a terminar y dejar de estar ahí. Es muy humano y normal morir: no sabemos cuándo, no sabemos cómo; puede suceder en una situación de pandemia por COVID-19, pero puede ser también por un accidente o por una enfermedad como un cáncer; todo esto es posible, pertenece a la realidad humana. Y no es la tragedia. Es difícil, tenemos hijos, queremos vivir, tenemos padres, parientes, pareja, planes, nos gusta la vida.

El mensaje de la *situación existencial* es vivo ahora, no sé si vivo mañana. Es ahora, mi deber, mis posibilidades o mi desafío es vivir con toda la presencia, enteramente con todo mi corazón y no esperar a mañana. Así podemos ganar mucho de esta situación crítica, esa situación difícil, de esas limitaciones y profundizar, ver más a mi confianza, ver más qué me da protección, qué me da espacio, dónde puedo respirar profundamente siendo acá donde me da sostén. Y que el miedo me informa y ver, cuando confronto el miedo, cuál es la realidad última en la cual estoy. Y eso me equilibra, me da un horizonte mucho más grande. Lo que describí claramente es un proceso, necesita tiempo, necesita diálogos con otros, quizá con un psicólogo a veces, necesita diálogo interno. Pero con eso surgimos en una realidad más amplia y profunda.

Gracias por su atención.