

COMPRENSIÓN DE LA EXPERIENCIA DE
ANSIEDAD EN UN ESTUDIANTE QUE PERTENECE
A UN GRUPO ARTÍSTICO DE LA UNIVERSIDAD
DEL NORTE DE LA CIUDAD
DE BARRANQUILLA

Alberto De Castro*, Emilia Cardona**,
María Angélica Gordillo**, Silvia Támara**

Resumen

Fecha recibido: 22 de enero de 2007
Fecha aceptación: 26 de marzo de 2007

Mediante el tipo de investigación 'estudio cualitativo de caso' esta investigación fue enfocada en la comprensión de la experiencia de la ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla, con el fin tener un conocimiento más profundo sobre la forma como vivencia y enfrenta dicha experiencia de ansiedad y el sentido que otorga a la misma a partir de su pertenencia

* Psicólogo, Universidad del Norte, Master of Psychology with a clinical, University of Dallas. Profesor e investigador del Departamento de Psicología de la Universidad del Norte. amdecast@uninorte.edu.co

** Psicólogas, Universidad del Norte. ecardona@uninorte.edu.co, mgordillo@uninorte.edu.co, stamara@uninorte.edu.co

a un grupo artístico. Esta investigación se basó y realizó con un enfoque fenomenológico-hermenéutico, el cual se caracteriza por su acercamiento a la experiencia de la persona que está viviendo la experiencia en estudio, desde la descripción e interpretación de su experiencia concreta y particular. Es decir, se pretende partir de la perspectiva de la misma persona, tratando de encontrar y comprender el significado que le da a su propia experiencia (que en este caso se refiere a la vivencia de la ansiedad) en la situación específica en que se encuentre.

Palabras claves: Experiencia de ansiedad, psicología existencial, fenomenología hermenéutica.



Abstract

The purpose of this article is to present the results and conclusions of a research that is focused on the understanding of the experience of anxiety in a student who belongs to an artistic group of Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia. The final goal was to clarify both, the way that person lives and confronts the experience of anxiety, and the meaning the person gives to that experience. This is a qualitative research based on a phenomenological hermeneutical approach, which is characterized by an understanding of the experience of the person under study from the description and interpretation of his concrete and present experience. In other words, we tried to start from the perspective of the person, trying to find and comprehend the meaning that he gives to his own experience in the specific situation in which he is.

Key words: Experience of anxiety, existential psychology, hermeneutic phenomenology.

INTRODUCCIÓN

Indudablemente, el estudio de la experiencia de ansiedad resulta relevante para la psicología, ya que es un aspecto de la experiencia presente del individuo que nos permite conocer los valores en los que la persona está centrada, la intencionalidad con la cual el individuo se orienta en las distintas situaciones de la vida diaria, y el sentido que da tanto a su experiencia como a las situaciones a que se ve enfrentado. En la actualidad, al encontrarnos ante un mundo de constantes cambios sociales, culturales, políticos, tecnológicos y económicos, las personas diariamente vivencian ansiedad al enfrentarse a nuevas situaciones, en las que no siempre tienen absoluta claridad respecto a la postura u orientación psicológica que afirman o asumen ante ellas, lo cual, a su vez, podría influir en la forma de relacionarse con los demás.

Esta investigación se realizó con base en la perspectiva cualitativa, utilizando un enfoque fenomenológico-hermenéutico, el cual se caracteriza por comprender la experiencia de la persona desde la descripción e interpretación del fenómeno. Para esto se tiene en cuenta la perspectiva experiencial de la persona misma, tratando de encontrar el significado que le da a su experiencia en las situaciones específicas en que se encuentre.

CONCEPTUALIZACIÓN

Para abordar el estudio de la comprensión de la experiencia de ansiedad desde una perspectiva teórica existencial, se destaca el aporte de Kierkegaard, quien entiende la ansiedad como “el deseo de lo que uno teme” (Kierkegaard, citado por May, 1963: 19). En este sentido, este último autor entiende la ansiedad a partir de la lucha constante del ser humano contra la amenaza siempre presente del no-ser, la cual “no significa simplemente la amenaza de la muerte física [...] La amenaza de no-ser yace igualmente en el ámbito psicológico y espiritual; es la amenaza de la falta de sentido de la propia existencia. Por lo general, la amenaza de la ausencia de sentido es experimentada negativamente como un amenaza a la experiencia de la persona” (May, 1977: 17).

Así, a nivel general, la ansiedad es experimentada cuando confrontamos las nuevas posibilidades presentes que nos muestran que no tenemos seguridades absolutas en el proceso de creación de los seres humanos. May (1977) comenta al respecto: “La ansiedad se produce en el punto psicológico en que el individuo se enfrenta con la aparición de alguna potencialidad o posibilidad de llenar su existencia; pero esa misma posibilidad implica la destrucción de la seguridad presente, lo cual provoca automáticamente la tendencia a negar la nueva potencialidad” (p. 75).

Ansiedad y Libertad

Según la psicología existencial, el ser humano es un ser que activo que siempre está configurando y constituyendo el mundo de una manera particular a partir de su propia experiencia. En esta relación del ser humano con las distintas situaciones concretas del mundo, idealmente, podría tratar de desarrollar sus potencialidades al máximo (Thorne, 1967, cap. 11). Para ello se requiere que la persona esté comprometida con sus metas en su experiencia diaria de vida, lo cual será más viable en la medida en que clarifique los valores en los cuales se halla centrado, a partir de los cuales se relaciona con las distintas posibilidades que se le presentan en la experiencia presente y desarrolla su proyecto de vida.

En general, cuando este desarrollo del proyecto de vida de la propia persona falla o se ve amenazado por algún motivo, ésta experimenta ansiedad. En este sentido, May (1990) define la ansiedad como “una sensación de aprensión desentrelazada por la amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como persona” (p.73). Luego la ansiedad es una de las características fundamentales del ser humano en toda su existencia, y se produce cuando en el proceso de creación de los seres humanos, éstos deben decidir qué y cómo autoafirmarse a sí mismos a través del desarrollo, defensa o preservación de los valores en que se hallan centrados. En este proceso de creación y necesidad de elección, la experiencia de ansiedad aparece debido a la constante amenaza de la incertidumbre implicada en cada nueva posibilidad a la que se enfrentan los seres humanos.

De esta manera, en un sentido psicológico y constructivo, llegar a ser responsables y libres implica abandonar la búsqueda compulsiva de seguridades y el asumir ansiedades ante los nuevos desafíos que se presenten. La libertad implica que siempre que decidimos o nos arriesgamos en una nueva tarea o proyecto existe la posibilidad de que a través de la afirmación de dichos proyectos podamos alcanzar una vida llena de sentido, pero también corremos el riesgo de que nuestras decisiones no sean adecuadas, o que a pesar de que lo sean no nos permitan alcanzar las metas propuestas. En este sentido, los seres humanos nos vemos obligados a estar decidiendo constantemente cómo crear y configurar nuestra vida y el sentido de la misma, sin que, al mismo tiempo, tengamos seguridades absolutas que nos digan que la forma en que nos estamos creando es la más apropiada y segura. “Cuanto mayor es la libertad potencial del individuo y cuanto mayores posibilidades creativas tiene el hombre individual, mayor es su ansiedad potencial” (Kierkegaard, citado por May, 1968: 20). Luego la libertad tiene la característica de que puede ser usada por los mismos seres humanos para negar la posibilidad de elegir ante las situaciones que se presenten en la vida. Supone la posibilidad de experienciarse a sí mismo como un ser libre o como un ser carente de libertad. En gran parte, la elección de alguna de estas vías definirá el camino en y desde el cual se orientará la experiencia de ansiedad, bien sea destructiva o constructivamente.

Vías de la ansiedad

May (1990) explica que la ansiedad puede escoger dos vías de solución: un camino normal (constructivo) o un camino neurótico (destructivo), dependiendo de cómo el ser humano vivencia, asume y enfrenta las distintas situaciones de la vida diaria en que se siente amenazado .

La ansiedad normal, por un lado, no implica represión de la propia potencialidad (u otros mecanismos defensivos) y se le puede confrontar en el nivel de la conciencia. Así, el ser humano es capaz de manejar, descubrir y explorar nuevos significados en la experiencia de ansiedad (Fischer, 1988). Esto significa que la persona es capaz de trascender los valores pasados (orientados hacia la gratificación inmediata de impulsos y necesidades primarias) mediante el enriquecimiento de los mismos a partir

de una orientación consciente de la propia experiencia ante las nuevas posibilidades del momento presente. Al respecto, May (1996) afirma: “Ansiedad normal es aquella reacción que (1) no es desproporcionada a la amenaza objetiva, (2) no encierra represión u otros mecanismos de conflicto intrapsíquico, y como corolario a esto, (3) no requiere mecanismos de defensa neuróticos para su manejo. Y (4) puede ser confrontada constructivamente en el nivel conciente o puede ser aliviada si la situación objetiva se altera” (p. 378).

Por otro lado, la ansiedad neurótica o destructiva implica que ante una crisis o sensación de amenaza, la persona restringe su potencialidad para enfrentar nuevas posibilidades de decisión ante las situaciones que se sienten amenazantes y reprime o utiliza algún otro mecanismo de defensa que le permita protegerse de experimentar ansiedad. Así, el ser humano tiende a engañarse a sí mismo acerca del sentido de la experiencia de ansiedad, para evitar así asumirla (Fischer, 1988). Esto implica un bloqueo de la conciencia de la propia experiencia, lo cual genera desorientación. May (1996) comenta que “La ansiedad neurótica es una reacción de amenaza que es (1) desproporcionada al peligro objetivo, (2) involucra represión, disociación y otras formas de conflicto espacialidad, y como corolario a esto, (3) se maneja por medio de formas de reducción de la actividad y el conocimiento, tales como inhibiciones, desarrollo de síntomas y la variedad de mecanismos de defensa neuróticos” (p. 214).

Ansiedad y Valores

Los valores con los que una persona se ha identificado tienen un rol esencial en cuanto a dar a ésta su “sentido del ser” (Carvalho, 1992). Los valores son un producto, por una parte, de la capacidad del propio individuo de relacionarse o ser consciente de sus experiencias, sentimientos, decisiones, intencionalidad, responsabilidad y formas de vivenciar y confrontar la ansiedad, etc., y por otro lado, se deben a los niveles compartidos social y culturalmente, que se representan a través de las normas, mitos y símbolos que dan significado a la existencia.

La ansiedad y los valores están íntimamente relacionados, debido a que todo ser humano posee valores concretos y particulares en los cuales

se halla centrado, los cuales cada individuo busca reafirmar, preservar o defender en la vida diaria (May, 1963, 1990; Carvalho, 1992). Así, la ansiedad es una experiencia de la persona ante la amenaza de aquellos valores con los cuales se identifica y que pretende preservar para sentir que su existencia mantiene el sentido que él/ella pretende afirmar.

Por consiguiente, es importante aclarar que la experiencia de ansiedad emerge sobre la condición de libertad de los seres humanos y se desarrolla en y a partir de la necesidad de elección ante las situaciones concretas en que se encuentren. En esta relación de los seres humanos con las situaciones en que se encuentren, en las que deben adoptar una postura y/o decisión respecto a las distintas posibilidades presentes de acuerdo con los valores que deseen afirmar o preservar, la experiencia de ansiedad irá matizada por la posibilidad de desarrollar el potencial creador de manera constructiva o no. En este sentido, la experiencia de ansiedad está implicada en toda elección que, a su vez, implique atender algunas opciones en particular, dejando a un lado otras posibilidades.

Perspectiva existencial y arte

Así como la perspectiva existencial refleja la necesidad de comprender al ser humano y rescatar su subjetividad a partir de las condiciones históricas y sociales en que se encuentre (May, 1977), de igual forma, los artistas, pintores, poetas, escritores o músicos, plasman en sus creaciones los dilemas que se están viviendo en el fondo de la sociedad y que son importantes clarificar para percibir los sentimientos, pensamientos, emociones o conflictos psíquicos que se vivencian de forma latente.

Entonces, la psicología existencial, al igual que el arte, intenta desarrollarse a partir de la vivencia subjetiva del ser humano, y ambos pretenden comprender los dilemas que está vivenciando el ser humano en un particular momento histórico y cultural a partir de la experiencia concreta del ser humano que está vivenciando dichos dilemas. El arte, según May (1977), “siempre revela con especial minuciosidad el temple emocional y espiritual latente en la cultura” (p. 35).

Los artistas desarrollan sus creaciones con base en sus propias experiencias y concepción del mundo y del ser humano; creaciones en las cuales

plasman su forma de entender y sentir las experiencias de las personas en una determinada cultura, evidenciando las raíces, valores y posibles conflictos que se estén presentando. De este modo, según la psicología existencial, el artista por medio de su creación le otorga sentido a su experiencia presente, ya que a través de la clarificación de dichos valores y dilemas es capaz de transformar la vivencia de su realidad en arte, lo cual, a su vez, le arroja luz sobre la orientación de su existencia. Merleau Ponty (citado por May, 2000) afirma que mediante la creación artística, la forma de entender la realidad cambia la vivencia de dicha realidad de fatal y posiblemente absurda a un mundo lleno de nuevas posibilidades.

METODOLOGÍA

Enfoque: Fenomenología hermenéutica

Esta investigación cualitativa está basada y orientada desde los lineamientos propios del enfoque fenomenológico hermenéutico. El método fenomenológico, creado por Husserl, se desarrolla a partir de la idea de rescatar la inmediatez de la experiencia del ser humano en el momento presente. Con base en ello, Brennan (1999) afirma que el método fenomenológico se encarga del “estudio de los fenómenos tal como los experimenta el individuo, con el acento en la manera exacta que un fenómeno se revela en sí a la persona que lo está experimentando en toda su especificidad y concreción” (p. 295). En este sentido, la fenomenología intenta comprender la experiencia de la persona desde su propia intencionalidad y perspectiva de una manera descriptiva, tratando de encontrar el significado que la persona le da a su experiencia en la situación específica en que se encuentre, y pretendiendo captar el fenómeno tal como fue percibido y vivenciado por el individuo, antes que preocuparse por buscar las causas del mismo.

De acuerdo con la fenomenología, el investigador debe clarificar, hasta donde le sea posible, sus propias creencias, pensamientos o sentimientos referentes a la situación estudiada, para a partir de ahí tomar distancia de éstos, o dicho fenomenológicamente, ponerlos entre paréntesis (Lavery, 2003), y así estar en capacidad de acercarse más adecuadamente a la intencionalidad y experiencia inmediata y presente

del coinvestigador. Así, el investigador debe hacerse consciente de su propia postura y orientación ante las situaciones estudiadas para poder establecer una diferencia entre la propia perspectiva y la del coinvestigador, y así mantenerse abierto al entendimiento del fenómeno como fue experimentado por el individuo estudiado. Para ello, el investigador también debe estar abierto a captar la forma en que reacciona prerreflexivamente ante la experiencia del coinvestigador durante el proceso de recolección y análisis de información.

Ahora bien, estos principios o supuestos fenomenológicos son abordados a la luz de la hermenéutica, que según Ortiz-Osés (1986) se entiende como “el interpretar –la técnica y arte de la interpretación textual” (p. 69). Según la hermenéutica, toda descripción es ya (y siempre) una interpretación, debido a que las descripciones realizadas acerca de las situaciones de la vida diaria están siempre matizadas en algún grado por la forma en que la persona que realiza las descripciones se involucra en y con el mundo, los otros y consigo mismo. De esta forma, en esta investigación pretendimos purificar las descripciones realizadas sobre la experiencia del coinvestigador a partir de la clarificación de la forma en que la interpretación de los propios investigadores afectaba de alguna manera la claridad de las descripciones acerca de la intencionalidad de la experiencia del coinvestigador.

La definición de hermenéutica dada por Dilthey nos puede ubicar en qué quiere y adónde quiere llegar esta metodología en la investigación que se esté desarrollando. Dilthey (citado por Martínez, 2002) la define como “el proceso por medio del cual conocemos la vida psíquica con la ayuda de signos sensibles que son su manifestación” (p. 119). Esto quiere decir que a partir de la hermenéutica, el investigador busca captar y comprender el significado de la experiencia, textos, actos o gestos enmarcados todos en el contexto en el cual se desarrollan.

En este punto, en vez de pretender apartarse de los propios juicios e interpretaciones al tratar de colocarlos entre paréntesis, tal como lo sugiere la fenomenología trascendental de Husserl, se pretende clarificar estos prejuicios e interpretaciones en la relación dialógica y/o dialéctica con el coinvestigador, para, a partir de su depuración, acercarse de mejor forma

al significado de la experiencia del coinvestigador. Es decir, el investigador hermenéutico no pretende poner totalmente entre paréntesis su propia experiencia, ni realiza el análisis de la experiencia del coinvestigador en su propia conciencia, aislándose de éste (Lavery, 2003), sino que también trata de cuestionar sus interpretaciones en la relación con el coinvestigador, para clarificar cómo su involucramiento con y en la situación investigada orienta adecuadamente o no sus descripciones acerca del significado de la experiencia del coinvestigador. En este sentido, la clarificación de las interpretaciones del investigador también son fuente valiosa para acercarse a la experiencia del otro.

En este sentido, se debe tener en cuenta que la fenomenología hermenéutica no parte de la abstracción de teorías que busquen ajustar al ser humano y el sentido de su experiencia a las necesidades conceptuales de la misma teoría, es decir, no pretende validar o refutar la experiencia del sujeto investigado con base en hipótesis teóricas preconcebidas. Más bien, la fenomenología hermenéutica refleja el interés y necesidad de captar, describir y comprender la intencionalidad del sujeto investigado y el sentido de su experiencia en la situación concreta en que se encuentre, a partir tanto de la clarificación de la forma en que los investigadores se involucran con el tema investigado y con la experiencia de los coinvestigadores como a partir de la clarificación de las interpretaciones de los investigadores implicadas en el proceso descriptivo.

Ahora bien, con relación a la forma en que se capta y comprende la intencionalidad, la cual se puede entender como “la estructura que da sentido a la experiencia” (May, 2000: 182), la fenomenología hermenéutica procura identificar los valores vivenciales en los que está centrada la persona (May, 2000, Martínez, 2002), para desde ese centro de valores comprender el sentido de su experiencia desde la propia perspectiva del coinvestigador.

Procedimiento

El método fenomenológico hermenéutico, como ha sido mencionado, intenta respetar la relación que establece la persona con sus propias vivencias, tal como ésta las percibe, experimenta y siente, a la vez que trata

de “introducirse en el contenido y la dinámica de la persona estudiada y en sus implicaciones”, buscando una interpretación coherente de la totalidad de su experiencia (Martínez, 2002: 169).

Con este fin, a partir del enfoque fenomenológico de Giorgi (1985, 2003) se siguieron los pasos que este autor sugiere, pero ubicándolos y contextualizándolos desde una perspectiva hermenéutica, lo cual implicó redefinir el proceso descriptivo de la experiencia del coinvestigador a la luz de la clarificación de las reacciones, interpretaciones y prejuicios de los investigadores acerca de la experiencia del coinvestigador. En este proceso se siguieron los planteamientos de Devereux (1967), Gadamer (1977/1991), Kvale (1983), Martínez (2002) y Dahlberg, Drew y Nystrom (2002), entre otros. De esta forma, estos pasos que se siguieron no se encuentran delimitados por etapas rígidas o lineales, sino más bien por procesos continuos que se desarrollan a lo largo de la descripción e interpretación de la vivencia del individuo.

Los pasos quedaron de la siguiente forma: familiarización (lectura y relectura de la entrevista transcrita para la comprensión del sentido total de la experiencia), demarcación de la experiencia (texto) en Unidades de Sentido a la luz de la intencionalidad, categorización y subcategorización de las Unidades de Sentido, transformación (en lenguaje psicológico) de las Unidades de Sentido categorizadas a la luz de la intencionalidad, elaboración final de los resultados a la luz de la intencionalidad, devolución o retroalimentación final, y conclusiones.

El cuadro de análisis de cada entrevista, luego de hacer todo este ejercicio, se presenta de la siguiente forma:

CATEGORÍA	SUB CATEGORÍA	UNIDADES DE SENTIDO	TRANSFORMACIÓN EN LENGUAJE PSICOLÓGICO (DE LAS UNIDADES DE SENTIDO)	REACCIONES, PREJUICIOS O INTERPRETACIONES DE LOS INVESTIGADORES
-----------	---------------	---------------------	---	---

Después de cada entrevista nos cuestionamos las siguientes preguntas, propuestas por Bonilla-Castro (1995), con la finalidad de clarificar tanto las descripciones realizadas acerca de la experiencia del coinvestigador como las interpretaciones, reacciones y prejuicios de los investigadores acerca de la experiencia del coinvestigador, de manera que pudiésemos clarificar los limitantes y alcances del proceso de entrevista.

1. Principales temas identificados
2. Preguntas de investigación que se respondieron
3. ¿Qué información no se logró recoger?
4. ¿Nuevas hipótesis? Supuestos
5. Otros aspectos que deben registrarse
6. Temas y preguntas que se van a desarrollar en la próxima visita

Técnica

Para la recolección de la información se utilizó la entrevista en profundidad, ya que tiene una mayor “sintonía epistemológica” con el método hermenéutico-dialéctico (Martínez, 1996), debido a que permite indagar diferentes situaciones del entrevistado o coinvestigador, y facilita la comprensión, la descripción e interpretación de la información que se obtenga, ya que “el objetivo de este tipo de entrevista es conocer la perspectiva y el marco de referencia a partir del cual las personas organizan su entorno y orientan su comportamiento” (Patton, 1980, citado por Bonilla y Rodríguez, 1995). En este tipo de entrevistas, el investigador parte de una(s) pregunta(s) generadora(s) abierta(s) que busca(n) aprehender el sentido de la experiencia del sujeto que está narrando su experiencia, de manera que sirva de base para una profundización ulterior de su experiencia (Sandoval, 1996).

RESULTADOS

La elaboración de las entrevistas nos lleva a una comprensión de la experiencia fenomenológica de la ansiedad de nuestro coinvestigador, a través de la descripción de sus vivencias y del sentido que éstas tienen para él, las cuales nos permiten un mejor entendimiento de las diferentes situaciones expresadas dentro del proceso de entrevista.

Teniendo en cuenta la experiencia del coinvestigador, podemos identificar que dentro de sus vivencias expresa en alto grado su necesidad de *planear y controlar* diferentes situaciones de la vida cotidiana como los aspectos académico, laboral, musical e interpersonal, relacionándose de igual manera con la *toma de decisiones* y todo lo que se refiere en la vida práctica respecto a su futuro y/o proyecto de vida. Para el coinvestigador,

el no planear, no controlar y tomar decisiones rápidas con respecto a su vida académica y laboral le generan una gran ansiedad e incertidumbre, descritas por él como un sentimiento de intranquilidad que difiere de la tristeza, debido al cual sufría de insomnio y buscaba una forma de tranquilizarse. El coinvestigador lo expresó de la siguiente forma: *“No dormí, me la pasaba todo el tiempo pensando en eso, que la verdad era algo que no me dejaba tranquilo, era algo como que... lo que pasa es que los sentimientos son difíciles de describir, pero era intranquilidad, estaba bastante intranquilo, el hecho de que no conciliara el sueño. Es que la única manera de describir el sentimiento para mí es intranquilidad. Falta de sosiego... como que no estás a gusto con lo que está pasando... triste no estaba, estaba angustiado”* (1.11).

En las entrevistas realizadas, el coinvestigador expresó la importancia que tiene para él obtener logros académicos, mostrando interés en la anticipación constante de la programación de su proyecto de grado, el cual podría brindarle una gran oportunidad para su vida, puesto que no anticiparse y tomar la decisión adecuada, acorde con sus capacidades académicas, genera en él preocupación y ansiedad por el tiempo que pueda tardarse en la elaboración del proyecto y en la escogencia del tema preciso de éste. El coinvestigador lo refirió de esta manera: *“En mi carrera la gente comienza a trabajar en su proyecto de grado, a pensar en qué hacer, cuando está en noveno semestre y se enfrentan a la materia proyecto de grado. Yo hace un año y medio decidí qué era lo que me gustaba y empecé a buscar”* (1.1). Es así como al enfrentarse con dificultades que siente que puedan exceder o superar sus capacidades cognitivas y aptitudinales al momento de tomar una decisión y de planear algo de mucho interés para su futuro, como es su proyecto académico, el coinvestigador es confrontado con las sensaciones de incertidumbre e inseguridad, las cuales matizan constante y cualitativamente su experiencia. Esto fue expresado por él como: *“Yo quedé como desorientado..., mejor dicho, hay una parte de la tesis que yo no conocía y no era nada fácil, y empezó mi proceso de búsqueda,... en lo que era ese tema, te lo menciono brevemente, se llama control predictivo; yo no lo había visto nunca y era una rama bastante difícil, matemática a tres manos, entonces yo me empecé a angustiar; la verdad, yo como que me dije: ¡bey, yo cómo voy a hacer eso! Empecé a buscar y me di cuenta de la real dificultad de eso, y yo.... ¡por Dios!”* (1.4).

De igual manera, el tomar decisiones rápidas lo hace sentir inseguro, pues considera que no serán las más acertadas para su objetivo académico, perdiendo así el control sobre la situación, culminando en una experiencia de ansiedad muy intensa, ya que estas decisiones las considera de alto riesgo, lo cual genera en él una sensación de desorientación: *“Me siento en el aire, como sin bases, porque me gusta saber para dónde quiero coger, porque eso me muestra un camino a seguir y de repente las decisiones se pueden tornar un poco mas fáciles”* (3.5).

Otra de las dimensiones de su vida en la cual experimenta un alto nivel de ansiedad es en lo referente a la planeación en el ámbito laboral, respecto al cual manifestó que el creer que tiene todo planeado lo hace sentir tranquilo y siente que si no pudiese planear y controlar la situación sentiría que está dejando espacio para que aparezca la sensación de incertidumbre con respecto a lo que debe o quiere hacer: *“Me sentiría ansioso si no supiera qué hacer, pero a mí me gusta tener muchas cosas controladas, ... si yo sintiera mi futuro difuso o borroso realmente sentiría ansiedad, pero como no lo veo”* (2.5). Es por ello que tanto su intención de autorrealización como el desarrollo de sus potencialidades están directamente orientados hacia el logro de una mayor independencia en el ámbito profesional, lo cual el coinvestigador siente que va más allá de las ganancias económicas: *“Tal vez el camino en donde el dinero fuera lo más importante tal vez no fuera mi camino, no me empecé a ver trabajando en una empresa y siento que me sentiría cohibido y atrapado, me siento más un alma libre, que me vaya a estar en una empresa y de pronto quemarme”* (2.2).

De lo anterior podemos deducir que el coinvestigador se muestra orientado hacia una formación que según su perspectiva abarca aspectos e intereses de su vida diaria que trascienden el aspecto económico, enriqueciendo así los diferentes aspectos de su vida: *“Uno tiene muchos campos, académicos, me muevo en un campo musical, me muevo aparte con mis amigos y con mi familia, entonces de acuerdo al tipo de actividad suelo organizarme de una manera”* (2.7)... *“hacer una cosa es aburrido y creo que va en contra de nuestra propia naturaleza, porque no sólo tenemos una sola misión en nuestra vida, estamos aquí y tenemos muchas más dimensiones que podemos explorar y que podemos disfrutar de ellas”* (2.18).

En el ámbito de las relaciones interpersonales, como la familia y los amigos, el coinvestigador manifestó sentir mayor espontaneidad y flexibilidad que en los aspectos laborales o académicos, permitiéndose así fortalecer su libertad en su vida diaria: “*Con los amigos generalmente no me gusta planear mucho, soy más bien de planes rápidos; antes sí me gustaba planear, pero ya no me gusta planear mucho*” (2.15). “*Igual con la familia, que si tenemos un tiempo libre bueno voy para allá y hacemos alguna cosa, pero no es tal y tal cosa; ahí soy muchísimo más flexible con las cosas*”. Sin embargo, las interacciones sociales del coinvestigador, a pesar de brindarle sentimientos de libertad, realmente se ven limitadas afectivamente al presentar cierta dificultad para expresar sus sentimientos y emociones ante los demás, lo que lleva a que en muchas ocasiones no se pueda expresar apropiadamente, y debido a ello, los otros terminan malinterpretando lo que él siente, porque considera sentir otra cosa que lo que muestra ante los demás: “*A veces creo que no sé transmitir bien lo que siento; eso lo he mejorado mucho, pero sí sé que todavía me falta*” (3.3).

Con relación a esto último, sus relaciones de pareja están matizadas por sensaciones constantes de inseguridad y de incertidumbre, ya que necesita saber concretamente adónde se orienta la relación y lo que él está haciendo dentro de la misma: “*Como en una relación me gusta saber para dónde voy, qué estoy haciendo, obviamente en una relación seria, y me gusta saber qué es lo que tengo, me gusta sentirme muy seguro de eso; es que la palabra se traduce en seguridad*” (3.6).

De igual manera, las relaciones interpersonales desarrolladas en el trabajo en equipo y, al mismo tiempo, la toma de decisiones en soledad le generan un gran conflicto interior y mucha ansiedad, puesto que le preocupa enormemente que el desempeño de los otros no sea el adecuado según sus expectativas. Así, constantemente evalúa estos desempeños de acuerdo con sus propias potencialidades, capacidades y alcances, ya que al no cumplir los otros la meta fijada tiene la sensación de no poder alcanzar los objetivos estructurados por él mismo. Es apreciable cómo la experiencia de ansiedad va matizada por la necesidad de cumplir con las metas y/o propósitos establecidos, y esta sensación se incrementa cuando siente que por algún motivo no va a lograr alcanzar dichas metas, lo cual es vivenciado de forma amenazante. “*Muchas veces cuando tengo grupos,*

trato de dividir el trabajo, de acuerdo con las habilidades de cada uno, aunque no siempre, es muy difícil de hacerlo, pero, bueno, trato de hacer eso. No me gusta tener gente arrastrada, y no me gusta tener gente que no aprenda conmigo; o sea, por ejemplo, hay mucha gente que le da igual si un compañero trabaja o no. A mí no me da igual, porque siento que él no está aprendiendo y está perdiendo su tiempo, entonces que no esté conmigo y se vaya para otra parte” (2.9).

Al mismo tiempo, el trabajar solo es un activador de su experiencia de ansiedad en un nivel desproporcionado, ya que necesita de otros para planear y tomar decisiones: *“No sé, me siento solo. Yo necesito por lo menos tener una persona al lado que me esté mirando, que me diga cualquier cosa, que me diga algún comentario aislado. Me siento apoyado, siento que me fluyen más las ideas, y no me siento en una cápsula encerrado solo yo y el problema, tratando yo solo de resolverlo. . . , no me gusta hacerlo, y de repente por eso a veces he fallado en algunas cosas que tengo la capacidad de hacerlas pero no quiero hacerlas solo” (2.10).* Es así como a nivel personal el coinvestigador en situaciones de soledad muestra dificultad para tomar decisiones debido a que necesita sentir el apoyo otros para poder tomarlas en los momentos o situaciones en los que se experimenta mayor riesgo, incluso si el otro no participa en el proceso de tomar la decisión; por lo tanto, para ejercer mayor autonomía de sus actos y permitirse tomar una decisión, el grado de riesgo debe ser minimizado mediante la evitación de la sensación de soledad. Al parecer sólo de esta manera siente el suficiente apoyo para asumir a voluntad nuevos riesgos, retos o posibilidades. *“Por lo general siempre tengo que buscar un soporte, pienso mejor acompañado que solo, así la otra persona no me diga nada, con que solo me esté escuchando ya, y pues la verdad solo es muy difícil” (3.9).*

Por otro lado, en el ámbito musical, el coinvestigador también vivencia cierta inseguridad y ansiedad debido a que siente que no ha estudiado lo suficiente el instrumento musical que interpreta en el grupo artístico, lo cual también puede estar relacionado con su necesidad de sentirse seguro ante los nuevos retos y riesgos. El sentir que no tiene todos los conocimientos técnicos que debería tener lo hace sentir ansioso, y esta experiencia en el coinvestigador se manifiesta como una tendencia a siempre ‘saber’ antes de actuar. Sin embargo, es curioso que a pesar de que sabe y considera que debe planear de mejor forma cómo dedicarle

más tiempo y mejorar su nivel interpretativo, no se organiza del todo para alcanzar este fin: “*Yo en la música sí soy un poquito desordenado, porque el instrumento que tengo requiere mucha disciplina; mucha gente desiste por eso, porque es un instrumento que requiere disciplina; es un instrumento que requiere casi tocarlo todos los días*” (2.12).

Con relación a lo anterior, el coinvestigador comentó que la música en su vida cotidiana es una expresión directa de afectos y sentimientos (los mismos que el coinvestigador comentó que le cuesta expresar verbalmente), que le ayudan a distensionarse y descargar la ansiedad. “*Poder liberar lo que se siente en el momento; de repente yo a veces no soy muy expresivo, pero en la música he podido llegar a hacer algo expresivo; entonces cuando me distensiono realmente es cuando puedo expresar realmente lo que estoy sintiendo*” (3.2). De este modo, al relajarse mediante la música y al entrar en contacto con sus deseos de expresión simultáneamente, se permite experimentar la libertad que, a su vez, le facilita dejar a un lado tanto la necesidad por ‘saber’ antes de actuar, como la preocupación por encontrar los parámetros adecuados de organización. “*En la música puedo ser un poquito flexible con los métodos y el orden, y entonces por eso creo que soy un poquito desordenado, porque trato de liberarme de eso que incluso trata de regir mi vida que es el orden*” (3.13).

Lo descrito anteriormente lleva al coinvestigador a obtener una vivencia placentera de sí mismo mediante la música, en la que siente que la tensión es descargada y/o liberada, lo cual, al relajarlo, siente que le permite enfrentar de mejor forma los otros campos de su vida diaria o situaciones tensionantes: “*El viernes yo estaba supremamente, por decir de alguna manera, aburrido, apagué mi celular, me desconecté del mundo, entonces dije voy a ensayar, porque no quería estudiar, no quería hacer nada, y entonces dije voy a ensayar, vale la pena*” (4.1).

Adicionalmente a la música como forma de liberar su ansiedad, el coinvestigador expresó que para disminuirla también trata de evitar o dejar a un lado el pensamiento que él considera problemático, buscando siempre diferentes opciones que le brinden cierto grado de alivio inmediato ante la carga. Una forma de hacer esto es mediante su intento de desplazar a otras personas la responsabilidad frente a la toma de decisiones en situaciones que él siente amenazantes: “*Y otra cosa, para*

descargar esa carga, ... esa posible ansiedad le dije: profesor, cuando uno presenta la tesis aquí molestan mucho, y entonces el profesor me dijo que iba a hacer unas llamadas para que dejaran de molestar, y fue lo último que me dijo. Y yo le dije: bueno, profesor, eso es ya su responsabilidad, o sea, yo no me quiero exponer a que me estén molestando tanto y que me vayan a exigir cosas que no se pueden; entonces ya sabe” (1.10).

Finalmente, caber resaltar que el coinvestigador al terminar las entrevistas hizo un proceso de reflexión en el que expresó que se daba cuenta de que tanto la toma de decisiones como el planear y tener control sobre todas las situaciones le quitan muchísima espontaneidad a su vida diaria. Así mismo, ha aprendido y/o clarificado, al menos racionalmente, que a pesar del riesgo implícito en una situación dada, para ciertas situaciones no es necesario o muy conveniente preocuparse por tenerlo todo bajo control, ya que de esta forma le quita cierta diversión a la vida. *“Por ejemplo, ahora mismo para la planeación que yo tenía hay muchos factores que no estoy controlando, y que de alguna manera no dependen enteramente de mi control; entonces hay que adaptarse” (3.7).*

De igual forma, el coinvestigador llegó a comprender que no es necesario contar con otras personas para tomar decisiones, ya que esto lo lleva a restringir sus capacidades para enfrentar apropiadamente las distintas situaciones de su vida, o lo que es lo mismo, a restringir su posibilidad de ejercer su libertad en aras de desarrollar su potencial creativamente, sobre todo cuando se encuentra en situaciones que no puede controlar total o parcialmente: *“Yo soy muy reflexivo, y me di cuenta de que había cosas que yo quería hacer y había dejado de hacer por no tener apoyo y porque, bueno, quiero hacer algo y no siempre las personas van a estar ahí para apoyarme” (4.6).*

Todo lo expuesto en los resultados conduce a plantear algunas reflexiones, en las que se destaca la participación del coinvestigador en un grupo artístico y su relación con la experiencia de ansiedad, aun cuando el coinvestigador no detalló su relación con el grupo, sí describió cómo el participar y realizar esta actividad artística le permite distensionarse y relajarse para enfrentar los retos de la vida diaria de mejor forma. Dicho en sus propias palabras: *“Si fuese una distensión momentánea, no permitiría una continuidad en el grupo, porque si solamente es por el ratico y si después sales*

y sigues con lo mismo, no creo que tendría sentido. La verdad sirve en el día a día” (3.1). Esto le permite disminuir la tensión que le producen las exigencias académicas y profesionales, pues considera que la ingeniería es una profesión que exige mucho tiempo y que además es muy compleja; es por esto que la música le brinda la oportunidad, al menos en algunos espacios puntuales de su vida cotidiana, de ser más desorganizado y flexible, cosa que en su carrera siente que es imposible, pues tiende a recurrir con mayor frecuencia a la planeación y control, factores que rigen su vida académica, laboral y de relación de pareja: “La música me da ese espacio de no ser tan metódico y estructurado en lo que hago, sino tener la libertad de hacer cosas que a lo mejor no parecen tener un orden pero que en últimas cumplen con sus objetivos que es hacer música, pero en ingeniería, si no se es ordenado, no se puede ser ingeniero; pero en la música puedo ser un poquito flexible con los métodos y el orden, y entonces por eso creo que soy un poquito desordenado porque trato de liberarme de eso que incluso trata de regir mi vida que es el orden” (3.13).

Es importante mencionar que la distensión que le produce el tocar un instrumento musical, según la propia experiencia del coinvestigador, le sirve en su vida personal y cotidiana a largo plazo, pues considera que a través de ella puede expresar sentimientos y emociones que no puede transmitir a los demás, encontrar cierto grado de equilibrio y espontaneidad que le permite asumir más relajadamente las exigencias académicas y profesionales: “Yo a veces no soy muy expresivo, pero en la música he podido llegar a hacer algo expresivo, entonces cuando me distensiono realmente es cuando puedo expresar realmente lo que estoy sintiendo” (3.2). Faltaría observar si la relajación, cierto grado de espontaneidad, y expresión de sentimientos y emociones que el coinvestigador obtiene a través de la música, le sirven sólo para mantenerse adaptado a las condiciones de vida y las ansiedades implicadas en las exigencias de ésta, o si a través de esta experiencia se permite tener un mayor grado de conciencia respecto a la forma como enfrenta y maneja sus experiencias y ansiedades cotidianas para permitirse desarrollar su potencial creador más creativa y constructivamente, y poder así modificar aquellos comportamientos que le desagradan de sí mismo. Sin embargo, sí podemos afirmar que el coinvestigador mantiene una relación de complementariedad entre la música y sus dimensiones académica y laboral.

CONCLUSIONES

Desde el momento en que se inició nuestra investigación se propuso una comprensión fenomenológica existencial de la experiencia de ansiedad del coinvestigador a partir de la realización de un estudio cualitativo de caso. Se utilizó la entrevista en profundidad con preguntas abiertas, en la cual el coinvestigador describe su experiencia con base en los sucesos de su vida cotidiana, analizados a la luz del enfoque fenomenológico hermenéutico, según el cual tanto de la descripción de la experiencia del coinvestigador como de la clarificación de los prejuicios y propias reacciones de los investigadores ante la experiencia del coinvestigador, se intenta aproximar y comprender la relación y sentido que establece la persona con sus vivencias.

Esta forma de acercamiento a la experiencia del coinvestigador permitió llegar a las siguientes conclusiones: en términos generales, se puede afirmar que el significado de la experiencia de ansiedad del coinvestigador es sentida por éste como una sensación de intranquilidad. Entendiéndose ansiedad como un “estado de alerta del organismo que produce un sentimiento indefinido de intranquilidad” (Rojas, 2000: 37), en el que se involucran aspectos tanto físicos como afectivos y cognitivos. El coinvestigador, ante ciertas situaciones, que él siente amenazantes, se preocupa y piensa constantemente en éstas, lo cual le genera un estado de alerta que le suscita sentimientos encontrados y/o ambivalencia afectiva que no le permite actuar apropiadamente en momentos de mucha presión, especialmente en situaciones académicas, ante las cuales siente que nada puede hacer para cambiar esa situación de tensión y disminuir su sentimiento de intranquilidad; el coinvestigador lo refirió de esta manera: *“que no dormí, que me la pasaba todo el tiempo pensando en eso, que la verdad era algo que no me dejaba tranquilo, era algo como que... lo que pasa es que los sentimientos son difíciles de describir, pero era intranquilidad, estaba bastante intranquilo, el hecho de que no conciliara el sueño”*(1.1).

Partiendo del hecho que la experiencia de ansiedad es un fenómeno que puede variar de acuerdo con el estilo de vida de cada persona (Fischer, 1988), dicha experiencia de ansiedad puede ser entendida a partir de la relación entre los valores que la persona considera indispensables para

su vida y la forma en que reacciona antes la posibilidad amenazante de perder estos valores (May, 1963). Así, cuando el individuo experimenta una sensación de amenaza muy fuerte, como ocurre ante la imposibilidad de controlar variables externas, siente que los valores en los cuales se halla centrado y son vitales para su existencia se desestabilizan, lo cual ocasiona un temor indefinido que le impide tomar decisiones. Rojas (2000) comenta que “Este temor indefinido se experimenta como anticipación de lo peor. Es decir, el futuro, cargado de malos presagios, se precipita sobre el presente provocando un anticipación temerosa llena de incertidumbre” (p.26).

Esta experiencia en el coinvestigador surge en momentos en los que debe cumplir con actividades académicas en las que no podía estructurar su querer ser y deber ser, por lo que siente perder el control sobre la situación. Así, el coinvestigador considera la planificación detallada y realizada a tiempo como un factor importante, siempre presente y necesario para su buen desempeño profesional, lo cual le brinda un sentimiento de control y seguridad, y le permite saber cómo y qué hacer para conseguir sus propósitos. Esta experiencia de planificación controladora puede ser comprendida, a la luz de su relación con la experiencia de ansiedad, a partir de los postulados de May (1990), quien define la ansiedad como “una sensación de aprehensión desentrelazada por la amenaza a algún valor que el individuo considera esencial para su existencia como persona” (p. 73). De esta forma, el control y la planificación vienen a ser los mecanismos utilizados por el coinvestigador para confrontar la incertidumbre y protegerse de la ansiedad resultante de la amenaza sobre su necesidad constante de seguridad, lo cual viene a representar su valor personal en este caso.

En otras palabras, la experiencia de ansiedad en el coinvestigador surge en momentos en que experimenta intranquilidad en situaciones en las que no tuvo una previa planificación y control de lo sucedido. Es por ello que ante circunstancias imprevistas, el coinvestigador ve amenazado su centro de seguridad interior, en el que se apoya permanentemente para mantener una idea de estabilidad hacia el futuro. Al apoyarse en dicha sensación y necesidad de seguridad, considera que sólo puede lograr un equilibrio que le genere tranquilidad al prever y prepararse para todo lo que podría suceder.

En este sentido, a nivel general, los seres humanos sienten que la experiencia de ansiedad irrumpe en las situaciones que creen que no son capaces de enfrentar o asumir apropiadamente (Riemann, citado por De Castro, Kruizenga & Donado, 2005). Siguiendo este mismo orden de ideas, cabe resaltar que May (1977) comenta respecto a la ansiedad que ésta se origina psicológicamente cuando “el individuo se enfrenta con la aparición de alguna potencialidad o posibilidad de llenar su existencia; pero esa misma posibilidad implica la destrucción de la seguridad presente, lo cual provoca automáticamente la tendencia a negar la nueva potencialidad” (p. 75).

De esta manera, se puede apreciar una directa relación entre la experiencia de ansiedad y la relación y enfrentamiento con la incertidumbre que viene y se dirige al futuro simultáneamente. Aparentemente, entre otros aspectos, “la experiencia de ansiedad surge cuando los seres humanos sienten que existe la posibilidad de no ser capaz de alcanzar sus metas, de preservar aquello que les es significativo y/o de afirmar sus proyectos de vida. Entonces, podríamos decir que los seres humanos encuentran sentido en sus vidas cuando ellos son capaces de alcanzar esas metas o al poder afirmar sus proyectos de vida, lo cual los hace sentir como seres valiosos en algún sentido. Así, la experiencia de ansiedad parece ser una reacción natural y siempre presente contra la posibilidad de no poder ser quien se quiere ser, lo cual es lo que nos hace sentir en gran parte que tenemos algún valor como seres humanos” (De Castro, 2005: 69).

En el coinvestigador, este control de las situaciones está relacionado con sus propias capacidades y potencialidades. Es decir, en la medida en que considere que su capacidad personal es apropiada para resolver problemas o enfrentarse a determinadas situaciones propias de la vida cotidiana y profesional, podrá resolverlas según la planificación o control que haga de ésta. En otras palabras, la planificación y el control son su forma particular de emplear su potencialidad para enfrentar las distintas posibilidades del día. Esto quiere decir, tal como afirma Boss (1979), que cuando la existencia del ser humano hace frente al peligro (la sensación de amenaza sobre los valores centrados), ésta, simultáneamente, enfrenta sus diversas posibilidades de ser, tanto para restringir su potencialidad

de ser al buscar algún tipo de seguridad compulsivamente o para desarrollarla y orientarla hacia la búsqueda consciente de libertad asumiendo constructivamente los riesgos implicados en esta tarea.

Al respecto, Schneider (1990) comenta que cuando los seres humanos temen que desaparezca algún tipo de seguridad alcanzada (aunque ésta no sea real y sólo obedezca a ilusiones o falsas esperanzas de la persona); igualmente temen tanto asumir su libertad constructivamente como desarrollar su potencial en y desde la relación abierta con las distintas posibilidades de la vida cotidiana debido a los riesgos y carga de incertidumbre implicada en dichas posibilidades. Cuando esto sucede, Schneider (1990 y 1995) afirma que los seres humanos desarrollan disfunciones que él denomina hiperconstrictivas, las cuales se refieren a la negación de enfrentar abiertamente alguna nueva posibilidad de apertura ante las situaciones de la vida cotidiana. Un claro ejemplo de esto son las personas que pretenden siempre calcular cada movimiento, y planificar y controlar sus decisiones para minimizar riesgos, tal como ocurre con las personalidades obsesivas. En este caso, al no poder controlar cada situación posible, el coinvestigador experimenta una sensación de vacío que lo lleva a afirmar su situación presente, caracterizada por la continua y constante necesidad de preservar su centro de valores, matizado por la fuerte necesidad de obtener seguridad, lo cual le impide enriquecerse con nuevas experiencias. Sobre este punto Thorne (1967) comenta que la pérdida de control está siempre asociada con altos niveles de ansiedad y con la sensación de pérdida de integridad del propio yo. Esta posibilidad de disolución de la propia integridad, al sentir que se pierde el control sobre sí mismo, siempre resulta amenazante, y el adquirir conciencia de esto o de la posibilidad de que evidentemente pueda ocurrir en la vida real, incrementa la experiencia de ansiedad, ya que, a su vez, implica e incrementa la posibilidad de que la persona no sea capaz de manejar la orientación de su propia vida.

Para comprender el sentido de la experiencia de nuestro coinvestigador es necesario tener en cuenta su intencionalidad, la cual podemos identificarla como una necesidad de alcanzar, de la manera más clara y segura posible, la perfección en su proceder para, a su vez, diferenciarse de sus iguales, buscando así su propia identidad personal, al tiempo que evita

cometer errores y enfrentar nuevos riesgos. Según la visión de la psicología existencial, la identidad se refiere a aspectos que se relacionan con el mundo íntimo del ser humano y con los proyectos que realiza, con los que se compromete en el presente y que siente como propios, los cuales pueden propiciar ansiedad si la persona los siente amenazados.

En este sentido, Thorne (1967) hace referencia a que en ocasiones la persona, a través de la (afirmación de su) identidad, puede negar o afirmar las condiciones o exigencias del mundo en que vive, pero esto siempre implicará mantener una condición de ansiedad. Por ejemplo, Fischer (1989) describe la experiencia de ansiedad como un estado en el que los seres humanos experimentan sentimientos y emociones contradictorias como expresiones de la incertidumbre que ellos sienten que al menos amenaza uno de los proyectos de su vida cotidiana.

El coinvestigador busca mantener su identidad a través de incursionar tímidamente y resguardando su espontaneidad en la vida cotidiana y en la relación que mantiene con las situaciones concretas y cotidianas de su mundo, tratando de autorrealizarse por medio de la puesta en práctica de sus potencialidades en actividades académicas como el desarrollo del proyecto académico de grado. En estas actividades busca una mayor independencia que lo diferencie de los demás, al tiempo que lo proteja en algún grado contra la ansiedad producto de los riesgos implicados en el desarrollo de sus proyecto académico-profesional. Sus vínculos se hacen más fuertes y evidentes cuando se centra en situaciones en las que ejerce cierto control sobre las situaciones y evita la experiencia de sentirse ansioso ante nuevas posibilidades, por lo que se adelanta en el tiempo para planear cuidadosamente lo que debe hacer y mantener así intacto el sentido de su experiencia. En este punto se corrobora lo encontrado por De Castro (2005) cuando afirma: “La experiencia de ansiedad está relacionada con la forma en que cada persona confronta y desarrolla su proyecto general como ser humano. Al parecer cada valor y significado es ubicado y enraizado en un proyecto general de vida, y cuando la gente siente que no puede afirmar o preservar dicho valor y/o significado, tiene la sensación de que su proyecto completo y sentido como seres humanos es lo que está siendo amenazado, y no sólo un particular o aislado valor y/o significado” (pp. 70 - 71).

Otro de los aspectos importantes en el análisis de la experiencia del coinvestigador es tener en cuenta el significado que tiene para él la libertad y como ésta se relaciona con la experiencia de ansiedad, ya que el coinvestigador de alguna manera muestra ser consciente de sus posibilidades y de sus capacidades para realizar su proyecto de vida constructivamente, pero al mismo tiempo siente que no puede desarrollarlas de forma integral, lo cual le genera en gran parte la experiencia de ansiedad: “Cuanto mayor es la libertad potencial del individuo, cuanto mayores posibilidades creativas tiene el hombre individual, mayor es su ansiedad potencial” (Kierkegaard, citado por May, 1968: 20).

Debemos aclarar que según la perspectiva existencial, aunque los seres humanos siempre nos vemos expuestos a la necesidad de decidir y hacer uso de la libertad, podemos utilizar esta libertad para decidir ir en contra del desarrollo constructivo de nuestra propia potencialidad (May, 1963, 1990; Yalom, 1984), como hemos explicado, debido al temor a asumir los riesgos que puede implicar el enfrentar nuevas posibilidades. En este sentido, la experiencia del coinvestigador puede ser entendida como una libertad no existencial (Yalom, 1984), pues la libertad existencial auténtica supone un actuar sobre la situación y la propia experiencia de forma responsable y consciente, profundizando en el sentido de la propia experiencia, que en la experiencia descrita por el coinvestigador no se evidencia, ya que a lo largo de su discurso se puede apreciar la importancia que le atribuye a las otras personas en el proceso de tomar una decisión, depositando en éstas parte de su responsabilidad. Este es uno de los mecanismos expuestos por Yalom (1984) para evitar asumir la responsabilidad de las propias acciones. Aun si el coinvestigador no comunica a las personas la importancia de su sola presencia en el proceso de tomar una decisión, él restringe, al parecer, su potencialidad, ya que sin la presencia del otro no puede tomar decisiones conscientes y adecuadas para su sano desarrollo.

Entonces, en esta restricción de su potencialidad, el coinvestigador no capta las manifestaciones emocionales y sensaciones corporales implicadas en su experiencia de ansiedad como puntos de partida para descubrir y hacerse consciente de lo que teme. Según Fischer (2000), el ser humano usualmente se vuelve consciente de la experiencia de an-

siedad al captar la transformación que ésta ha ocasionado a nivel corporal y en cómo le está afectando, y es precisamente *la forma* como uno se relacione con dicha transformación corporal lo que va a determinar si uno aceptará explorar conscientemente dicha experiencia de ansiedad y sus significados. De esta forma, “la experiencia de ansiedad, al parecer, sólo ofrece la posibilidad de ser una experiencia constructiva cuando uno se hace consciente de dicha experiencia y de todo lo que ésta implica en la propia vida cotidiana. Dicho de otra forma, la conciencia, o mejor, la autoconciencia, parece tener un rol muy importante, necesario y determinante en la transformación de la ansiedad vivenciada como una experiencia dolorosa, sofocante y desesperante a la ansiedad vivenciada como una experiencia que invita a la creación y construcción de sí mismo y el mundo” (De Castro, 2005: 72).

Así, las acciones del coinvestigador no son transformadoras de su estado emocional estático presente; por el contrario, son afirmaciones de valores aún enraizados en la necesidad de control, búsqueda de seguridad y evitación de la soledad y responsabilidad antes las decisiones, que delimitan su presente y restringen el uso constructivo de su propia libertad. Por consiguiente, el coinvestigador realiza acciones para descargar la ansiedad momentáneamente, pero no actúa para construir nuevas formas de valores que acompañen su crecimiento como persona y generen un cambio en su proyecto de vida a largo plazo. El coinvestigador lo expresó de esta forma: “*Y otra cosa, para descargar esa carga, ... esa posible ansiedad le dije: ‘profesor, cuando uno presenta la tesis aquí molestan mucho’, y entonces el profesor me dijo que iba a hacer unas llamadas para que dejaran de molestar. Y fue lo último que me dijo. Y yo le dije: ‘bueno, profesor, eso es ya su responsabilidad, o sea, yo no me quiero exponer a que me estén molestando tanto y que me vayan a exigir cosas que no se pueden; entonces ya sabe’*” (1.10).

Al respecto May (1990) comenta que cuando una persona se enfrenta a distintas vivencias tiene la posibilidad de ir desarrollando nuevos símbolos, nuevas formas de valores y nuevas capacidades a partir de las anteriores, como parte de su proceso de maduración, o puede estancar el desarrollo de su potencialidad aferrándose a valores que apuntan hacia la preservación de la propia valía por medio de evitación de nuevos riesgos, siempre implicados en el desarrollo de la libertad. Este mismo autor

comenta: “Cuanto más neurótica sea la ansiedad de un individuo, más probable es que trate de satisfacer año tras año los mismos valores que sostenía en etapas anteriores; pero cuanto más sana es la persona, resulta menos factible concebir sus valores como adulto como una suma de sus necesidades e instintos previos (pp. 74-75).

Así, la experiencia de ansiedad es experimentada por el coinvestigador cuando sus valores centrados se ven amenazados, que en este caso se refieren a la necesidad de seguridad, control, evitación de la responsabilidad y soledad ante la toma de decisiones y evitación de riesgos presentes hacia el futuro. Basados en las ideas de May, puede afirmarse que el coinvestigador decide aferrarse a los valores que le permiten vivir cómodamente en una rutina que implica la conformación respecto al propio desarrollo, ya que la sola idea de enfrentar una nueva posibilidad agita su aparente seguridad presente y derrumba todas sus certezas absolutas establecidas. En este mismo sentido, tomar decisiones rápidas representa para el coinvestigador una situación altamente amenazante y atemorizante, debido a las sensaciones de inseguridad que le generan. Yalom (1984) comenta al respecto que “en la medida en que uno es responsable de su propia vida, uno está solo. La experiencia de soledad y separación genera angustia, ya que significa estar sin ninguna capacidad para emplear los poderes humanos; significa estar indefenso, ser incapaz de captar activamente el mundo, las cosas y la gente; significa que el mundo nos puede invadir, sin que nosotros tengamos capacidad para reaccionar” (p. 430). Por eso el coinvestigador cree que estas decisiones rápidas no serán las más acertadas para sus objetivos profesionales y personales, ya que las considera de alto riesgo, por lo cual se siente desorientado al temer perder el control sobre la situación, lo cual fue expresado en la entrevista de esta forma: “*Me siento en el aire, como sin bases, porque me gusta saber para dónde quiero coger, porque eso me muestra un camino a seguir y de repente las decisiones se pueden tornar un poco más fáciles*” (3.5).” *Soy una persona que normalmente no toma muchos riesgos, y que cuando los tomo me siento como cuando no planeo, soy poco tolerante al riesgo*” (3.11).

El coinvestigador prefiere no asumir el riesgo frente a las distintas nuevas posibilidades, pues esto le genera gran ansiedad, respecto a lo cual May (1990) cita a Kierkegaard para explicar que “Aventurarse causa ansiedad, pero no aventurarse es perderse a uno mismo. Y aventurarse en

el más alto sentido es justamente tener conciencia de sí mismo". Al no experimentar nuevas posibilidades y al no arriesgarse a tomar decisiones que le permitan ser más espontáneo y desarrollar su potencialidad constructivamente, el coinvestigador se estanca en un espacio limitado por él mismo, en el que no caben las situaciones imprevistas ni la toma rápida de decisiones, y le coarta, a su vez, la posibilidad de adquirir conciencia de sí mismo.

En contraste con lo anterior, podemos ver que el coinvestigador en las interacciones sociales puede realizar actividades con su familia y amigos, en donde la programación y el control no son necesarios, por lo que puede ser un poco más flexible y relajado. Sin embargo, manifiesta cierta dificultad para expresar ante los demás sus sentimientos, que implica la expresión de su mundo interno, lo que conlleva a que en muchas ocasiones los otros malinterpreten lo que siente, ya que dice sentir otra cosa diferente de lo que puede mostrar: *"A veces creo que no se transmitir bien lo que siento, eso lo he mejorado mucho, pero sí sé que todavía me falta"* (3.3); es por eso que el coinvestigador utiliza la música como vehículo para expresar lo que piensa y siente, refiriéndolo como *"Poder liberar lo que se siente en el momento, de repente yo a veces no soy muy expresivo, pero en la música he podido llegar a hacer algo expresivo, entonces cuando me distensiono realmente es cuando puedo expresar realmente lo que estoy sintiendo"*(3.2). May (1985) expresa que el individuo al expresar artísticamente sus conflictos permite que otros se identifiquen con su experiencia. Esto es lo que pretende el artista al elaborar un escrito, componer una canción, tocar un instrumento, y poder así darle forma, organización y moldeamiento al contenido de lo que está experimentando. Este es un proceso en el que continuamente se están reformando nuestros pensamientos y sentimientos, creando experiencias nuevas que a la vez permiten moldearnos a nosotros mismos, por lo que *"esta capacidad para crear que todos tenemos, aunque varía de grado, es esencialmente la habilidad de encontrar forma en el caos"* (May, 1985: 137). Se le da así significado a la propia experiencia, logrando comunicar a los demás sus pensamientos, sentimientos y emociones, tanto conscientes como inconscientes, estableciendo un vínculo interno con la realidad exterior y los otros.

En síntesis, estas formas de actuar frente a la ansiedad conducen a dos formas básicas en que el coinvestigador maneja la ansiedad: la primera

de ellas es el tocar un instrumento dentro de un grupo musical en situaciones en las que se siente presionado y/o aburrido por las cargas que le exige su carrera y la rutina del día a día, permitiéndole desconectarse, dejando por un tiempo a un lado las ideas y experiencias que lo hacen sentir de esa manera. Aparentemente, esto podría entenderse, dentro de la perspectiva existencial, como la vivencia de la ansiedad normal o constructiva, ya que no implica represión y se le puede confrontar a nivel consciente, evitando los mecanismos de defensa para tratar de ignorar la ansiedad (May, 1996; Fischer, 2003). Sin embargo, debe aclararse que aunque le sirve para manejar la experiencia de ansiedad en el día a día, no muestra la capacidad de trascender el hecho de sentirse aún atado a valores anclados a la rígida necesidad de seguridad y enriquecerlos con la autoafirmación consciente de una apertura experiencial a nuevas posibilidades, lo que implica que para nuestro coinvestigador no hay un íntegro manejo trascendente y transformador de la ansiedad a largo plazo, debido a que no se siente capaz de hacerlo a voluntad. Schachtel (1977) afirma al respecto: “El peligro de la separación de la autoafirmación puede venir desde afuera cuando alguna situación, evento o persona provee una amenaza de cambio en el estado de protección o refugio o puede darse porque el individuo trata de emerger de un estado de autoafirmación y siente pocas posibilidades de hacerlo” (p.250).

La segunda forma que utiliza para enfrentar la ansiedad es poder estar en compañía de otros en el momento de tomar decisiones, ya que siente que puede dejar parte de la responsabilidad en otros, como por ejemplo cuando dice que no puede tomar una decisión solo sino en compañía de alguien más. “*Por lo general siempre tengo que buscar un soporte, pienso mejor acompañado que solo, así la otra persona no me diga nada, con que sólo me esté escuchando ya, y pues la verdad solo es muy difícil*” (3.9). Esto puede ser entendido desde la psicología existencial como una ansiedad neurótica, ya que implica que ante una crisis, el ser humano reprime o utiliza otros mecanismos defensivos que le permita, en algún grado, protegerse de la propia experiencia de ansiedad, lo cual, a su vez, implica una restricción o bloqueo de la posibilidad de hacerse consciente, generando así desorientación (May, 1996). Dicho en palabras del coinvestigador: “*No sé me siento solo, yo necesito por lo menos tener una persona al lado que me esté mirando, que me diga cualquier cosa, que me diga algún comentario aislado. Me*

siento apoyado, siento que me fluyen más las ideas, y no me siento en una cápsula encerrado solo yo y el problema, tratando yo solo de resolverlo, no me gusta. No me gusta hacerlo, y de repente por eso a veces he fallado en algunas cosas que tengo la capacidad de hacerlas pero no quiero hacerlas solo” (2.10).

Referencias

- Alcover de la Hera, C. (1999). *Introducción a la psicología de los grupos*. Madrid: Pirámides ediciones.
- Battegay, R. (1978). *El hombre en el grupo*. Barcelona: Herder.
- Bonilla, E. & Rodríguez, P. (1995). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Bogotá: CEDE - Universidad de los Andes.
- Brennan, J. (1999). *Historia y sistema de la psicología*. México: Prentice Hall.
- Brainsky, S. (2001). *Psicoanálisis y creatividad: más allá del instinto de muerte*. Colombia: Norma.
- Byrne, B. (2002). *Psicología social*. España: Prentice Hall.
- Boss, M. (1979). *Existential foundations of medicine and psychology*. New York: Jason Aronson.
- Caballero, C. & Pedraza, M. (1997). *Evaluación e intervención desde la terapia cognitiva del estilo atribucional de un grupo de jóvenes que presentan ansiedad ante la evaluación*. Tesis de grado, Programa de Psicología, Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).
- Carvalho, R. (1992). La ética humanística de Rollo May. *Journal of Humanistic Psychology*, 32 (1), 7-18.
- Clark, J. (1999). *Been in the World: the existentialist psychologist of Rollo May*. Kentucky: University of Kentucky.
- Cure, C., Massard, W. & Peñaranda, M. (1995). *Estudio descriptivo comparativo de creencias irracionales de estudiantes universitarios con ansiedad de rasgo*. Tesis de grado, Programa de Psicología, Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia).
- Dahlberg, K., Drew, N. & Nystrom, M. (2002). *Reflective life-world research*. Lund, Sweden: Studen Litterateur.
- De Castro, A. (2000). *La psicología existencial de Rollo May*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- De Castro, A. (2005). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *SUMA Psicológica*, 12 (1), 61-76.
- De Castro, A., Kruizenga, S. & Donado, C. (2005). Comprensión de la experiencia de ansiedad en padres ante el diagnóstico de cáncer de un hijo(a) según la psicología existencial”. *Psicología desde el Caribe*, 15, 178-197.
- Devereux, G. (1967). *From anxiety to method in the behavioral sciences*. The Hague: Mouton.

- DiCaprio, N. (1992). *Teorías de la personalidad*. México: McGraw-Hill.
- Fischer, W. (1988). *Theorist of anxiety*. Washington: University Press of America.
- Fischer, W. (1989). An empirical-phenomenological investigation of being anxious, an example of the phenomenological approach to emotion. En: R. Valle & S. Halling (Eds.). *Existential phenomenological perspectives in psychology* (pp. 127-136). New York: Plenum Press.
- Fischer, W. (2000). The psychology of anxiety: a phenomenological description. *The humanistic psychologist*, 28, 153-166.
- Gadamer, H. (1977/1991). *Verdad y método: Fundamentos de una hermenéutica filosófica* (4ª ed.). Salamanca: Ediciones Sígueme.
- Gutiérrez, G. (1986). *Metodología de las ciencias sociales*. México: Harla.
- Kvale, S. (1983). The qualitative interview: A phenomenological and hermeneutical made of understanding. *Journal of phenomenological psychology*, 14, 171-196.
- Marijo, L. (2004). Existential Regret: A Crossroads of Existential Anxiety and Existential Guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44 (1), 58-70.
- Martínez, M. (2002). *Comportamiento Humano*. México: Trillas.
- May, R. (1963). *Psicología existencial*. Buenos Aires: Paidós.
- May, R. (1968). Fundamentos teóricos de la ansiedad. En: R. May, S. Schachter y otros (Eds.). *La angustia normal y patológica*. Buenos Aires: Paidós.
- May, R. (1977). Análisis y significado del movimiento existencial en psicología; y Contribuciones de la psicoterapia existencial. En: R. May, E. Angel & H.F. Ellenberger (Eds.). *Existencia, una nueva dimensión en psiquiatría y psicología* (pp. 19-122). Madrid: Gredos.
- May, R. (1982). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Editorial Central.
- May, R. (1985). *My quest for beauty*. New York: Saybrook.
- May, R. (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa.
- May, R. (1992). *La necesidad del mito*. España: Paidós Ibérica.
- May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. New York: W.W. Norton.
- McCall, R. (1983). *Phenomenological Psychology*. Madison, Wisconsin: The University of Wisconsin Press.
- Ortiz-Osés, A. (1986). *La nueva filosofía hermenéutica hacia una razón axiológica posmoderna*. Barcelona: Antropos.
- Pérez, M. (1995). *El método fenomenológico: su aplicación en psicología y psicopatología*. Buenos Aires: Psicoteca editorial.
- Polkinghorne, D. (1989). Phenomenological research methods. In: R.S. Valle & S. Halling (Eds.). *Existential-phenomenological perspectives in psychology* (pp. 41-60). New York: Plenum Press.
- Quilaqueo, D. (2000). *Investigación cualitativa en educación*. Consultado el 16 de mayo de 2005 en <http://64.233.161.104/search?q=cache:1ORM0J9fNpsJ:>

www.uct.cl/proyecto_ffid/docs/icn.doc+estudio+de+ caso+%2B+cualitativa+%2B+definici%C3%B3n&hl=es.

- Rojas, E. (2000). *La ansiedad*. España: Planeta, Ediciones Temas de hoy.
- Sandoval, C. (1996). *Investigación cualitativa*. Bogotá: ICFES, Módulos de investigación social.
- Shaw, M. (1986). *Dinámica de grupo*. Barcelona: Herder.
- Schneider, K. (1990). *The paradoxical self*. New York: Insight Books.
- Schneider, K. & May, R. (1995). *The psychology of existence*. New York: Mc Graw Hill.
- Spinelli, E. (2000). *The Interpreted World: an Introduction to Phenomenological Psychology* (seventh printing). London: Sane Publications.
- Tajfel, H. (1984). *Grupos humanos y categorías sociales*. Barcelona: Herder.
- Thorne, F. (1967). Integrative psychology. In *Anxiety and Hostility states*. Vermont: Clinical psychology publishing company, Inc.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.