

La Angustia

- La **angustia** (etimología: del indoeuropeo *anghu-*, *moderación*, relacionado con la palabra alemana *angst*) es un estado afectivo de carácter penoso que se caracteriza por aparecer como **reacción ante un peligro desconocido o impresión**.
- Suele estar acompañado por intenso malestar psicológico y por pequeñas **alteraciones en el organismo**, tales como elevación del ritmo cardíaco, temblores, sudoración excesiva, sensación de opresión en el pecho o de falta de aire (de hecho, “angustia” se refiere a “**angostamiento**”).
- En el sentido y uso vulgares, se lo hace equivalente a ansiedad extrema o miedo. Como todos los conceptos freudianos, el de Angustia fue construido por Freud poco a poco, articulándose a la vez con los demás que integraban la teoría psicoanalítica en pleno desarrollo, y creciendo a la luz de los nuevos descubrimientos que el maestro vienés realizaba en su práctica clínica.

1º Teoría

- La **angustia realista** es aquella que, **alerta y prepara para la huida ante un peligro exterior**; es un **estado de atención sensorial incrementada y tensión motriz**. Puede haber dos desenlaces para ella: o bien genera una reacción adecuada al fin y se limita a una señal que **ayuda a ponerse a salvo del peligro**, o genera por el desarrollo total de la angustia una reacción inadecuada que termina en **paralizar al individuo**.
- El **miedo a diferencia de la angustia** se refiere claramente a un objeto, y el terror es el sentimiento que aparece, justamente, cuando no hubo apronte angustiado y el peligro sobresalta.
- La angustia neurótica. encuentra tres constelaciones posibles: una “**angustia expectante**” o libremente flotante que está a la espera de unirse de forma pasajera a cualquier objeto posible; una angustia que se ha relacionado con un **peligro externo que a cualquier observador le parece desmedida**; y aquella angustia que se da en forma de **ataques o de permanencia prolongada pero sin que nunca se le descubra fundamento exterior**.
- *¿A qué se le tiene “miedo” en la angustia neurótica?*. En sus primeros desarrollos Freud concluye, obteniendo esta idea del estudio de las **neurosis actuales** y de la excitación sexual inhibida (y otras neurosis como la histeria), que **la angustia es una transmutación de la libido no aplicada: es decir, que ha obrado la represión sobre una moción de deseo inconsciente**, y que el monto de energía psíquica o libido ligado a esa representación reprimida, que necesariamente debe ser descargado, pasa a la conciencia como angustia.
- Es que la aplicación de esa libido, si bien a priori sería placentera, **no acuerda con el principio de realidad** y terminaría generando un monto mayor de displacer al Yo. En el caso de la angustia infantil la reconduce a una endebles del Yo aun en conformación, que en la añoranza de la persona amada, no puede elaborar aun ese monto de excitación, y lo traspone en angustia (**angustia a la soledad, a personas ajenas**, etc.), es decir, que en realidad está del lado de la angustia neurótica y no de la realista.

- Es en sus indagaciones sobre la relación entre síntoma y angustia, en las que se evidencia que el **síntoma impide el desarrollo de esta última al ligar la energía no aplicada.**

2º Teoría

- Una vez que alcanzó a conocer mejor los procesos diferentes del Yo, el Ello y el Superyó como instancias psíquicas en tensión, llegó a la conclusión de que el Yo es el único “almácigo de angustia”, y que sólo él puede producirla y sentirla.
- Presenta entonces **tres variedades de angustia** que se corresponden con cada una de las servidumbres o vasallajes a los que está sometido el Yo: la **angustia realista**, que corresponde a los peligros del mundo exterior; la **angustia neurótica**, que es sentida por el Yo por la tensión con el Ello donde imperan las pulsiones que sólo buscan satisfacción y descarga sin miramiento por la realidad; y la **angustia social o de la conciencia moral**, en la que el Superyó, receptor de las identificaciones parentales y roles similares de la cultura, arroja su crítica sobre un Yo que quiere alcanzar el ideal.
- En **principio atribuyó la formación de la angustia a la represión**. Luego, ya en 1926, en "Inhibición, síntoma y angustia", dice que **es la angustia la que crea la represión**: "La angustia causa aquí entonces la represión y no, como antes habíamos dicho (Freud alude aquí a su primera teoría sobre la angustia) que la represión cause la angustia, o sea que la **represión transforme el impulso instintivo en angustia.**"

El arquetipo del nacimiento y el peligro objetivo de toda angustia

- Freud propone como modelo de la angustia la **situación del nacimiento (primer uso de pulmones, aceleración del ritmo cardiaco para evitar el envenenamiento de la sangre, etc.)**, cuya suma de excitación displacentera es para el humano inmanejable, y que se convertirá en el futuro en la reacción a reproducir ante la percepción de un peligro como adecuada al fin, si se limita a una señal, o inadecuada, si paraliza. Esta es una situación de peligro objetiva, pero no se le puede adjudicar al recién nacido ningún conocimiento de ella, no tiene contenido psíquico.
- Las primeras exteriorizaciones de angustia en los niños: **soledad, oscuridad y persona ajena en el lugar de la madre**. Todas reconducen a la **pérdida de objeto**: en efecto la analogía con la **angustia de castración** (ver [complejo de castración](#)) se impone, pues representa una separación de un objeto estimado en grado sumo (pérdida del amor paterno en la mujer), y la misma situación de nacimiento, **la angustia más originaria**, es por una separación de la madre. Freud va más allá: cuando un niño añora a la madre, dice, es porque sabe que ella satisface sus necesidades sin dilación; quiere resguardarse del aumento de la tensión de necesidad, de la insatisfacción; esta es la situación de peligro, pues ante ella es **impotente para su descarga. Impotente como lo fue en el momento del nacimiento; se ha repetido entonces la situación de peligro. Se trata de un aumento enorme de una energía intramitable.**
- Así sobreviene la reacción de angustia, y esto es todo lo que necesita retener el lactante para identificar el peligro y producir la reacción adecuada al fin, que acarrea el llanto y los movimientos. El contenido del peligro se desplaza de esta

situación económica a su condición: la pérdida del objeto (pues es este objeto el que puede poner término al peligro). La ausencia de la madre genera angustia, porque luego podría devenir un peligro mayor, el verdadero. Es en este momento que la angustia deviene producción deliberada como señal de peligro. La siguiente mudanza de la **angustia se da en la fase fálica**, y sigue los lineamientos de la pérdida de objeto: es la angustia de castración, la separación de lo genitales que mantienen la posibilidad de reunión con la madre (vuelve otra vez la representación de la separación de la madre).

- **El contenido de las situaciones de peligro se irá mudando así a lo largo del desarrollo libidinal y desemboca en la angustia social.**

Angustia señal, desarrollo de angustia, y represión

- En la **segunda teoría sobre la angustia** entonces Freud pone el énfasis en la necesidad de un peligro externo, pues ahora es evidente que un peligro interno no puede evocar el arquetipo de la angustia: **ese peligro externo que el niño temió y que perduró en el inconsciente adulto es la castración**. Pero lo que es más importante (que descubre por el análisis de **fobias infantiles y por la diferenciación entre angustia señal y desarrollo de angustia**), **la angustia no es el resultado de la represión, sino su condición: es el Yo, el único capaz de generar y sentir angustia**, el que se defiende de los peligros del Ello y del Superyó, como lo hace del mundo exterior, es decir generando una pequeña señal de angustia, o apronte angustiado, que pone en marcha el mecanismo del **principio de placer** (que busca evitar un displacer mayor que sobrevendría con el desarrollo completo de la angustia) y **activa así el mecanismo de represión que pone al Yo a salvo de la moción pulsional peligrosa**, cuya satisfacción acarrearía la consecuencia temida o la consumación de la situación de peligro.

1° Teoría de la angustia:	por estancamiento	de la libido sexual,
falta	de	descarga
2° Teoría señal de alarma	Angustia señal	= represión

- Angustia de Castración
- Angustia flotante
- Angustia de nacimiento
- Angustia de separación = duelo
- Angustia real
- Angustia neurótica
- Angustia existencial
- Trauma de nacimiento
- Respiración
- Ataques de pánico, fobias
- Inhibición, Síntoma y angustia
- Corazas caracteriales
- Control de la respiración
- Hiperventilación
- Jadeo