

**Resumen:** En el presente artículo se realiza una revisión de la evolución histórica del concepto de ansiedad, basándose en la contribución de los principales autores que a lo largo del tiempo han tratado este tema. En esta revisión se entrelazan desde las aportaciones de Kierkegaard, Morel, Brissaud o Kraepelin en el siglo XIX, los orígenes del psicoanálisis con Freud, las orientaciones básicas desde el punto de vista dinámico (Janet y Stekel), las teorías del aprendizaje (Watson, Pavlov, Skinner, Wolpe, Mowrer, Spence o Taylor), la tradición fenomenológica (Goldstein, Rogers, Maslow) y la psicología de la personalidad (H.J. Eysenck, M.W. Eysenck, Gray), hasta la visión situacionista e interactiva de la ansiedad.

**Palabras Clave:** Ansiedad, Historia de la Psicología.

**Abstract:** In the present paper an overview on the evolution of the concept of anxiety is delineated, focusing on the contributions of the main authors who treated such topic along the time. In this review the following contributions are addressed: The 19th century contributions of Kierkegaard, Morel, Brissaud or Kraepelin, the origins of psychoanalysis by Freud, basic orientations from a dynamic point of view (Janet & Stekel), learning theories (Watson, Pavlov, Skinner, Wolpe, Mowrer, Spence or Taylor), phenomenological tradition (Goldstein, Rogers, Maslow), personality psychology (H.J. Eysenck, M.W. Eysenck, Gray), and situationism and interactive view of anxiety.

**Key words:** Anxiety, History of Psychology.

**Title:** *Historical keynotes on anxiety*

## Determinación del tema

La ansiedad se ha convertido en los tiempos recientes en uno de los temas más estudiados por los psicólogos, al tiempo que recibe también la atención de escritores, periodistas, sociólogos y filósofos, convencidos todos de que constituye uno de los rasgos característicos de la vida en las sociedades de este siglo.

“La ansiedad es la característica mental más prominente de la civilización occidental” (Willoughby, 1932, 498): frases como esta podemos encontrar reiteradas, en todos los tonos, en toda suerte de publicaciones. Hace unos años, López-Ibor llegó a decir que “el estado de ánimo característico del tiempo presente es la angustia”, e incluso afirmó que “la misma sociedad se ha neu-

rotizado” (López Ibor, 1968, 15, 18). En cierto modo, la sociedad contemporánea, orientada hacia el logro y el éxito, determina una creciente desorganización de la personalidad cuando esta se ve enfrentada con retos que no puede superar, o con tareas que desbordan, bien su capacidad, bien sus normas morales de acción.

Rollo May ha sugerido que ha sido a partir de 1945, con el final de la guerra mundial y el comienzo de la carrera de armamentos nucleares, cuando el tema ha pasado de una situación encubierta a tener un tratamiento abierto y en crecimiento imparable. Hubo, también, en esos años, el esplendor de las filosofías existencialistas, para las cuales la angustia y la ansiedad son claves hermenéuticas para descifrar la compleja realidad humana. La problemática aparece en muchos autores contemporáneos - Kafka, Tillich, Niebuhr, Heidegger, Sartre...

\* Dirigir la correspondencia a: Dr. Helio Carpintero. Facultad de Psicología, Universidad Complutense de Madrid, Campus de Somosaguas. 28223 Madrid.

© Copyright 2000: de los Editores de **Ansiedad y Estrés**

Por lo que hace a la psicología, los estudios sobre ansiedad están en expansión.

Según datos recientes, tendríamos este crecimiento (Tabla 1).

Tabla 1. Evolución de las Publicaciones sobre Ansiedad

año	ítem	media anual
1950-1963	3500	250
1974-1982	6800	755
1983-1991	13023	1447
1992-1998	14140	2022

(Strelau, 1991; Miguel Tobal, 1999).

Se han creado instituciones, series de documentación, conferencias y sociedades especializadas, que giran en torno de ese tema. Es, sin duda, uno de los temas sobresalientes en la investigación de los tiempos recientes.

### Una primera delimitación

Un factor que interviene sin duda en el crecimiento de la literatura sobre ansiedad es la relativa imprecisión del término, y su uso habitual no ya como término técnico sino también como expresión cotidiana y usual.

Etimológicamente, “ansiedad”, (ingl. *anxiety*, alem. *Angst*, fr. *anxiété*) provienen del lat. *anxietas*, ansiedad, y *ango, is, ere*, apretar, *angustus* estrecho, apretado, familia verbal de raíz \**ang-*, de donde también gr. *ágkho*, apretar, estrangular, y sanscr. *ámhas*, angustia, y *ámhah*, estrechez). Próximas parecen las raíces \**ung* (lat. *congestia*, congoja), y alem. *eng* (estrecho). Estamos ante expresiones que se refieren a la experiencia de estar apretado, oprimido por algo, en situación donde todo es estrecho, y el entorno estrangula al sujeto. (Otros términos relacionados, vid. Lopez Ibor, 1950; Loolie Usteri, 1950).

Ocurre, además, que al hacer precisiones lingüísticas, aparecen relaciones entre términos como 'ansiedad', “angustia”, in-

quietud, ansia, cuyo sentido no es ciertamente unívoco. Hace tiempo subrayó Gabriel Marcel que “ansiedad” guardaba estrecha relación con angustia e inquietud, cosa bien sabida, pero advertía además que estos términos entrañan una ambivalencia, que hace que en ocasiones tengan el sentido de un factor estimulante, y en otras de algo paralizante (Marcel, 1955, 83); en español sucede eso con el adjetivo *ansioso*, que tanto vale para quien padece ansiedad paralizante como para el que está impulsado por ganas o ansias de lograr ciertos fines.

Una tarea reiteradamente cumplida es la de diferenciar la ansiedad del miedo, la fobia o el pánico (Bermúdez, 1985; Bermúdez y Luna, 1980). Muchos han relacionado ansiedad y miedo (al. *Angst* y *Furch*) en general, han notado que éste último sería una respuesta ante un estímulo concreto, lo que no ocurriría en el caso de la ansiedad (Mowrer, 1950, 15) Mientras pánico, fobia o miedo se desencadenan frente a ciertos estímulos muy definidos, la ansiedad implica una tensión emocional, con síntomas físicos -temblor, sudoración, palpitaciones, tensión-, sensaciones de opresión (ya hemos visto el papel ahí de la raíz *ang-*, estrangular, apretar) que se presenta en una situación, sumerge al individuo en la incapacidad para afrontarla, e impulsa a la retirada y la huída.

Descriptivamente, en un episodio de ansiedad aparecen afectados todos los sistemas del organismo: el fisiológico (sudoración, palpitaciones...); el cognitivo (“me voy a morir”...); el motivacional (“quisiera estar en casa tranquilo...”); el afectivo emocional (terrores, fobias), y el comportamental (habla entrecortada, pensamientos obsesivos...) (Beck et al. 1985). Con todo, para este autor, “el elemento crucial en los estados de ansiedad... es un proceso cognitivo que puede tomar la forma de un pensamiento automático o una imagen que aparece rápidamente, como por reflejo, tras el estímulo inicial... que parece plausible y que va seguida por una oleada de ansiedad” (Beck et al. 1985, 5-6).

Muy frecuentemente, se habla de que la ansiedad es “irracional” (Mischel, 1969). Kurt Goldstein acertó a decir que la ansiedad coge al sujeto “por la espalda”, es decir, sin dejarle ver qué la está originando. Todo ello, no obstante, muestra el gran papel que tiene lo emocional y lo cognitivo en su mecánica, y por lo mismo, su enorme peso en la dinámica general de la existencia humana.

### La tradición del siglo XIX

*Algunas páginas clásicas. El legado de Kierkegaard.*

Los tratamientos modernos del tema no han dejado de señalar la existencia de páginas penetrantes sobre el mismo en autores que, bien desde la filosofía, la educación o la medicina, no han dejado de notar la peculiar afección en que la ansiedad consiste. El caso de Kierkegaard, en concreto, ha estimulado a innumerables investigadores contemporáneos, que han hallado en el filósofo danés lúcidas reflexiones sobre aquella.

Elogian muchos, en efecto, la elucidación que Soren Kierkegaard (1813-1855) hizo de ese concepto (*El concepto de la angustia*) ya en la primera mitad del siglo pasado. Algunos, como el propio Mowrer,

creen que fue más agudo que el mismo Freud, a quien se debe en gran medida la consolidación temática de este estudio. Distinguió Kierkegaard la ansiedad como angustia de “nada” del sentimiento de temor, que es siempre temor a algo concreto. La angustia sería una realidad contradictoria y conflictiva: “antipatía simpática y una antipática simpatía” - algo que a la vez atrae y repele. Lo misterioso, lo desconocido, es lo que puede producir esa doble ligazón. Y cree que la padece el hombre por ser espíritu (no solo corporal y psíquico), por estar abierto a la posibilidad. Así, Adán se habría encontrado ante el mandato de no comer del árbol del bien y del mal en la situación de aquel que puede pecar, que es capaz de desobedecer, y a la vez la desobediencia le atrae y le atemoriza.

Lo interesante es que la angustia tiene aquí un sentido esencial para el hombre. Este es un ser que se encuentra como siendo esencialmente libre, abierto a la posibilidad en cuanto tal, y esa libertad de ser va acompañada de la angustia. La angustia abre así el campo para que resplandezca la verdad del ser humano como ser esencialmente libre, alguien dado pero que no está dado hecho de una vez sino que ha de construirse a sí mismo.

En conexión con esta idea, debería tal vez situarse la tradición humanista posterior a la que nos referiremos luego.

### *Algunos antecedentes en la psiquiatría.*

En un interesante análisis histórico del tema, Berrios ha señalado que la elaboración de un constructo unitario de “ansiedad” es algo “ajeno a la psiquiatría pre-freudiana” (Berrios, 1996, 263). A finales del siglo pasado, muchos de los síntomas que hoy relacionamos con aquella eran tomados por alteraciones físicas de alcance solamente orgánico. Luego fueron puestos en conexión con trastornos como la psicastenia y la neu-

rastenia, y sólo ya en este siglo irían a formar parte del concepto de neurosis de ansiedad (Id., 264).

“En 1866 Morel introdujo la idea de que ambas formas de ansiedad, subjetiva y objetiva (junto con los desórdenes obsesivos) podían resultar de un desorden del sistema nervioso autónomo” (Id., 281). Al hilo de su examen del “delirio emotivo”, trazó un primer esquema de la neurosis de ansiedad.

En 1880, otro psiquiatra francés, Édouard Brissaud, analizó el problema de la angustia, y precisó que si bien hay una angustia, que es un trastorno de índole física, percibida como ahogo u opresión, en la ansiedad, síndrome distinto, lo que habría es un estado mental de sentimiento de muerte inminente que sobrevendría generalmente en crisis nocturnas. La angustia sería física, la ansiedad psíquica; la primera sería un fenómeno bulbar y la segunda, cerebral (Lopez Ibor, 1950, 20; Marcel, 1955, 80)

Con posterioridad, Kraepelin reunió bajo el concepto de locura de obsesión las manifestaciones de fobias y de trastornos de ansiedad, todavía no independizados como síndrome específico. En esos casos, como dice Kraepelin,

“hállanse los pacientes tan poseídos por sus indomables angustias, que pensamiento, sentimientos y acción gravitan alrededor de aquellas” (Kraepelin, s.a., 265).

Aquí aparece, en ediciones posteriores de su libro, una “neurosis de espera” (*Erwartungneurose*), donde surge la reacción angustiosa, sobre la que iba a aportar precisiones el psiquiatra Löwenfeld, con quien iba a polemizar Freud (Lopez Ibor, 1950, 26-27).

### Los pasos fundacionales

#### *El planteamiento de Freud*

Entre los méritos innegables que se ha de reconocer a la labor de Sigmund Freud, uno no pequeño es haber acertado a poner en primer plano la importancia del estudio

y análisis de la ansiedad. En su interesante libro sobre el tratamiento psicológico que se ha dado al tema, May lo dice terminantemente:

“Freud fue el primero en la tradición científica que vio la significación fundamental” del problema de la ansiedad “para comprender la conducta humana” (May, 1977, 133).

Su pensamiento, prolongado por casi medio siglo, muestra a este respecto dos posiciones bien diferenciadas. La primera, en síntesis, hace de la ansiedad un efecto de un trauma previo; la segunda, hace de ella una señal de un posible trauma o amenaza futura.

Los primeros trabajos al respecto son muy tempranos, de 1894 y 1895. En ellos delimita el síndrome de la “neurosis de angustia”, separándola de otras formas de neurosis, en discusión con otras hipótesis del psiquiatra Löwenfeld.

En su caracterización primera (de 1894), pensaba que había una etiología social subyaciendo a la ansiedad. En efecto, la excitación sexual acumulada en ocasiones en ciertos órganos, demandaría solución psíquica -mediante el acto sexual. Al impedirlo la mente, e inhibir esa conducta, habría de darse una solución subcortical a la excitación mencionado, lo que es realmente inadecuado - y surgiría la neurosis de ansiedad.

Esta incluía los siguientes síntomas: excitabilidad general, espera angustiosa, quejas de sudoración, disnea, bulimia, etc, sentimiento de muerte en muchos casos, vértigo, etc... La inhibición impuesta por el sujeto perturbaba el funcionamiento normal sexual, tal y como ocurre en el coito interrumpido, la abstinencia voluntaria, etc., es decir, al estar presente “aquello que desviaba de lo psíquico la tensión sexual somática, perturbando su elaboración psíquica” (Freud, OC. I, 199). Por ello, la terapia sugerida iría en la dirección de disminuir “la carga que gravita sobre el sistema ner-

vioso” (Id., 203) . En definitiva, la ansiedad aparece aquí vista como resultado de una inhibición que habría detenido un fuerte impulso orgánico sexual .

La segunda teoría representa un vuelco considerable respecto de la precedente. La ansiedad neurótica se relacionaría con el temor a dejar suelto algún instinto o elemento reprimido; su función ahora va a ser la de convertirse en “una señal de peligro para el ego, de modo que el ego pueda tomar medidas para acabar con el peligro” (Hall y Lindzey, 1954, 160) . El peligro es la aparición de lo reprimido en la conciencia . La ansiedad es, pues, una reacción defensiva. Incrementa la atención y tensión, la expectativa, y genera una respuesta de evitación.

Freud considera ahora que es este un fenómeno aprendido. Se trataría de que el sujeto reacciona ante ciertos estímulos que se ven como señales de otro suceso traumático que genera una intensa reacción de defensa. Estaríamos, así, ante un caso muy próximo a la idea de condicionamiento como sistema de señales de Pavlov.

Por traumático se entiende un acontecimiento que paraliza a la persona y lo coloca en situación de desamparo. El neurótico ignora qué causa su neurosis. Será una causa inconsciente será algo “reprimido”. (Por eso en la ansiedad tememos lo que no conocemos, como pensó Kierkegaard). El temor a la vuelta de lo reprimido, algo que se desea y no se hace, es lo que estaría bajo el fenómeno de la ansiedad.(Mowrer,537) : “ansiedad...es la expectativa del trauma, por un lado, y por el otro, una repetición atenuada del mismo” (Freud, 1936,149) . Así, dice Mowrer, “expectation and anxiety lie along a continuum” (Mowrer, 1950,18)

En esta última versión (*Nuevas lecciones introductorias al psicoanálisis*), el fenómeno es contemplado con detenimiento : “la angustia es un estado afectivo, o sea, una unión de determinadas sensaciones de

la serie placer-displacer con las inervaciones de descarga a ellas correspondientes y su percepción” (III,3146). Junto al displacer, se habría producido una inervación de respuesta -autonómica- en los órganos internos (pulmones, corazón, etc.), análogamente a lo que ocurre en la emoción según James . La reducción del displacer y de la amenaza por fuerza ha de tener caracteres reforzantes. Su alternativa sería la invasión del sujeto por la ansiedad, y el regreso a una etapa de infantil desamparo.

La ansiedad sería “el fenómeno fundamental y el problema central de la neurosis”; los síntomas rescatarían al *ego* de una situación de peligro. Y el ego, avisado por el mecanismo de placer-dolor de la ansiedad, detiene el proceso amenazante que se elabora en el campo de lo reprimido.

Precisamente su vinculación con la represión permite a Freud diferenciar ciertos tipos de ansiedad. Una es la que resultaría de un enfrentamiento del ego con el Id; otra, de su relación con el Superego.

El miedo a algo que puede venir del *id* puede observarse como ansiedad “neurótica”, en forma de ansiedad que flota libremente, o bien en forma de fobias (que encerrarían un deseo inconsciente), o también como estados de ansiedad o reacciones de pánico.

El temor del ego a las presiones del superego, en cambio, constituye la ansiedad moral, y se expresa en sentimientos de vergüenza o culpabilidad, cuando el ego advierte que no ha sido capaz de obrar de acuerdo con las exigencias morales de aquel .

Al lado de estas dos formas, habría una tercera, de ansiedad objetiva, nacida de las tensiones entre el ego y el mundo exterior, y las amenazas que éste puede implicar.

El ego es, por tanto, la sede de la ansiedad y el elemento de la personalidad directamente afectado por aquella. Para enfrentarla, ha de poner en marcha los varios me-

canismos de defensa de que dispone ( como represión, sublimación, proyección o formación reactiva..).

En ciertos casos reforzaría también conductas de tipo social. Las religiones, y las demás formas de creencia en ciertos poderes capaces de controlar los estímulos aversivos, habrían según Freud surgido para contrarrestar determinadas ansiedades vividas por el hombre en tiempos lejanos.

La ansiedad será, pues, una realidad central dentro de la estructura conflictiva que Freud ha creído hallar en el fondo de toda psique. Su aparente irracionalidad encuentra pleno sentido en la dinámica inconsciente que domina la vida del sujeto. Y se convierte, además, en pieza fundamental para explicar innumerables esfuerzos conscientes, individuales y sociales, que aspiran en su último sentido a librar al hombre de la ansiedad que le atenaza con mayor o menor intensidad.

### Las orientaciones básicas

De modo más bien esquemático, muchos autores han subrayado la existencia de cuatro grandes direcciones interpretativas en el tema de la ansiedad (Miguel Tobal, 1990).

Una la representaría la dirección dinámica analítica. Acabamos de referirnos a ella. Ansiedad sería algo relacionado con el ego y el mundo de lo reprimido, frente al que aquel está posicionado.

Otra, la fenomenológica, apunta a la conexión de la ansiedad con procesos conscientes que dicen relación con la auto-realización y la construcción del ego.

Una tercera es la dimensión conductual, que subraya la condición emocional de la ansiedad, sus dimensiones de miedo o fobia o aversión aprendida, y sus relaciones con una variada forma de actividades conductuales.

Finalmente, analizamos la tradición de investigaciones desde el horizonte de la psicología de la personalidad.

Veremos unos cuantos casos sobresalientes en la interpretación de la ansiedad. En todos los casos, no obstante, se trata de una respuesta compleja, que implica sentimientos, alteraciones somáticas (SNA), y desorganización de la conducta de pensamiento.

### La tradición dinámica.

Ya hemos visto el papel esencial cubierto por Freud en el momento inicial de gestarse la construcción del nuevo concepto de ansiedad. Conviene, no obstante, recordar que al lado de su doctrina fue creciendo otra bien diferente, también psicopatológica y dinámica, pero elaborada con conceptos ajenos a la tradición freudiana. Es la aportación de Pierre Janet. Y luego hemos de ver la contribución de Wilhelm Stekel, discípulo de Freud y heterodoxo del psicoanálisis, quien en una obra sobre la angustia reconocerá su aspiración a franquear con ella la distancia que ha existido entre aquellos dos grandes figuras de la psicopatología.

#### a) *El pensamiento de Pierre Janet*

Enmarcado dentro de la psicología dinámica, pero con singularidad en ella, la figura de Janet ha abordado este problema con originalidad, en sus varios estudios sobre la neurosis.

En su magna obra *De l'angoisse à l'extase*, define la angustia como "la expresión consciente, acompañada de una creencia más o menos objetivada, de la reacción de fracaso perpetuo" (cit. Loolie Usteri, 50).

Es interesante notar que para Janet, en una fecha muy temprana, le pareció importante pero no esencial la dimensión somático-visceral de la ansiedad, subrayando en

cambio esa otra, cognitiva, relativa al yo y su eficacia - o, mejor, ineficacia.

En la reacción a una situación o estímulo, distinguía este autor entre la acción primaria (inteligencia) y la secundaria (sentimiento), y veía en esta segunda el elemento capital para la adaptación efectiva del sujeto al mundo, aquella que decide del éxito o fracaso (un antecedente muy olvidado de la reciente “inteligencia emocional”). La angustia, así, acompañaría al fracaso, al hallarse el sujeto ante su “imposibilidad de poder” (cit. 50).

En su estudio sobre las neurosis (Janet, 1909), ya había analizado este tipo de fenómenos, haciéndolo bajo la denominación de “psicastenia”.

Janet resume los síntomas de este tipo de pacientes: en lo intelectual, aparecen obsesiones y dudas muy penosas (id. 347) para el sujeto; tics de palabras o detención de la locución...; en lo somático, agitación difusa, fobias, angustias, alteración del conocimiento del mundo, agitación de funciones viscerales... Lo importante, según él, es que hay “agitaciones de la función que se ejerce de manera exagerada” junto detenciones “también de las mismas. Y esto se da en períodos, a veces tras una enfermedad, una fatiga o ciertas emociones.

Y añade, que aunque la angustia y la emoción se da en esos pacientes, y se podría pensar que su clave está en una emotividad patológica, cree que no es adecuada tal interpretación. “Los sujetos son los primeros en advertirnos “que no experimentan un miedo natural, que su angustia siempre igual suprime y reemplaza al miedo natural” (id., 352). A su ver, el problema de la emoción ha de retrotraérselo a la situación cuando el sujeto se halla a una situación a la que no se ha adaptado, y ante la cual aquel se halla en tensión. Todo enfrentamiento con la realidad supone un nivel de tensión, de “esfuerzo” (una idea que declara su deuda con la psicología del “esfuerzo” que creara,

a principios del siglo XIX, Pierre Maine de Biran [Carpintero, 1996]). Cuando se produce un cambio o una nueva demanda mayor en el entorno, el sujeto ha de ajustarse con una nueva “tensión” .

“El grado de la “tensión psicológica” o la elevación del nivel mental se manifiesta por el grado que ocupan en la jerarquía los fenómenos más elevados a que el sujeto puede alcanzar. La función de lo real es un fenómeno de alta tensión, ya que la acción y la creencia exigen el más alto grado de tensión; la ensoñación, la agitación motriz o visceral pueden ser considerados como fenómenos de baja tensión y corresponden a un nivel inferior “ (Id., 363) . Y en el caso de estos trastornos, estaríamos ante una situación de “psicolepsia”, de “caída de la tensión psicológica”, con disminución de las funciones que permiten obrar y enfrentar la situación en que el sujeto se encuentra. Esa sería la raíz de aquella mentada “imposibilidad de poder”, un rasgo que ha recogido en sus estudios la psiquiatra suiza Looslie Usteri, en su monografía sobre la ansiedad infantil (Loosli Usteri, 1950).

#### b) *El estudio de Stekel.*

Uno de los primeros estudios temáticamente dedicados al examen de la ansiedad es el del psiquiatra Wilhelm Stekel, *Nervöse Angstzustände und ihre Behandlung* (1908) [*Estados nerviosos de angustia y su tratamiento*, 1952]. Stekel había decidido profundizar en el problema de la neurosis de angustia, que Freud había comenzado ya a estudiar. De hecho, éste prologó la primera edición del libro mencionado. Sus sucesivas ediciones ofrecen en sus prólogos respectivos el testimonio del alejamiento de su autor de las ideas freudianas; ya desde la segunda (1912) proclamó su voluntad de mediar entre las posiciones de Freud y de Janet.

En este libro hallamos un detenido análisis de los síntomas característicos (incremento del pulso, palidez, disnea, sudora-

ción fría, dilatación de pupilas y protrusión de los globos oculares, sequedad de boca, aumento de presión, calambres, parestesias, debilidad, insomnio, - todo ello bajo control del SNA simpático (cosa que confirmarían después Richter, y Kling [ver Willoughby, 1935, 463] ). También hay vivencias de estrés, temor a la propia disolución, miedos, sobre todo a una fuerza inminente, hostil y misteriosa que pone al yo del sujeto en aprieto. En el caso de la ansiedad crónica, el sujeto muestra hiperquinesia e hiperlocuacidad, hipocondría, expectación ansiosa, con sueños y fantasías de desgracias ya amenazas. En ciertas ocasiones, -intoxicación de atropina, cocaína, o alcoholismo, entre otras- aparece un estado de ansiedad agudo.

Stekel afirmó que la neurosis de ansiedad tenía siempre raíces psicógenas. Afirma : “¡La causa de toda neurosis es un conflicto psíquico!” (Stekel, 1952, 22) Bajo el nombre de “parapatía ansiosa” (o neurosis de ansiedad) se refiere a ese trastorno como una “enfermedad de la mala conciencia”, sea esta surgida por instintos reprimidos, o por mala conciencia social (Stekel, 1952, 72) (En su 4ª edición escribe: “Toda angustia... es temor a la destrucción del “yo”, es... miedo a la muerte”; vid. Stekel, 1952, 36). También sugería que la ansiedad disminuía o desaparecía al lograr una cierta asociación de lo consciente (imaginal) con lo motor - produciendo una conducta de resolución que pondría fin a la etapa de indecisión e irresolución vivida.

La tradición dinámica no ha dejado de tomar en consideración la ansiedad . Estos apuntes dan al menos una tosca idea de algunas de las posiciones más notables.

#### *La tradición de la psicología del aprendizaje*

##### *a) La aportación de Watson .*

Es bien conocido que, en 1920 J.B. Watson demuestra la condición aprendida de la respuesta de ansiedad, como parte de su estudio del aprendizaje de emociones (Watson y Rayner, 1920) . Mediante un proceso de condicionamiento clásico, llevado a cabo con el famoso niño “Albert”, estableció en éste una fobia, pronto generalizada a una amplia gama de estímulos, al haber apareado previamente la aparición de un conejito blanco con un ruido estrepitoso que actuaba como estímulo incondicionado de temor. El condicionamiento de emociones vino así a evidenciar la plausibilidad de la teoría que explicaría temores y ansiedades irracionales de los individuos mediante su relación con situaciones ya olvidadas, de aprendizaje temprano, donde se habrían adquirido esas reacciones inadaptativas que sirven de fundamento a las ulteriores fobias.

##### *b) Los estudios de neurosis experimental.*

Varios autores (Willoughby, 1935 ) han aproximado los conocidos estudios sobre neurosis experimental (Pavlov, Krasnogorski, Kapustnik) con los demás casos de ansiedad. “Las similitudes entre la conducta de los perros y la de los pacientes ansiosos es tan sorprendente como para no requerir una amplia sumarización. En ambos casos la iniciación de un antagonismo entre excitaciones nerviosas fuertemente excitatorias y fuertemente inhibitorias arroja al organismo a una situación de actividad generalizada... (y) el establecimiento de conexiones que harían posible la descarga de los impulsos excitatorios a través de caminos motores... o la “promesa” asociativa de una tal conexión... traerá hasta cierto punto la remisión de aquella irradiación general” (Willoughby, 1935, 466).

En esa dirección siguió en su día Joseph Wolpe (Wolpe, 1970). Disgustado con los esfuerzos por comprender la neurosis desde el punto de vista psicoanalítico, reconstruyó su explicación desde la perspectiva del



aprendizaje y el condicionamiento. Para él, la ansiedad es básicamente una respuesta o conjunto de respuestas en que domina el sistema nervioso autónomo, con las que el individuo reacciona de modo característico a estímulos nocivos o dolorosos (Wolpe, 1970, 285; 1975, 51 ss). Su modelo, ciertamente, está en los trabajos pavlovianos con perros, que fueron replicados por Wolpe y colaboradores con chimpancés, por Krasnogorski con niños, Dworkin y Gantt con perros... (Id. 286). (Una exposición de sus trabajos se halla en Wolpe, 1975, 69 ss.)

En relación con la ansiedad “libremente flotante” o difusa, Wolpe sostiene su condición de aprendida, también por condicionamiento, en situaciones en las que no se darían configuraciones estimulares bien definidas, sino confusas y borrosas, o también, como resultado de la intensidad de la ansiedad al originarse, ésta habría quedado condicionada a estímulos presentes muy generales -luz, objetos borrosos, etc.-. La terapia que diseñó -la terapia por inhibición recíproca- busca redefinir el sistema de hábitos utilizando respuestas asertivas, sexuales y de relajación, con las que hacer frente a las inadaptaciones ansiosas y angustiosas previas (Id., 1975, 137 ss.).

c) *El estudio de Mowrer.*

Mowrer sitúa el estudio de la ansiedad dentro del campo de los procesos de aprendizaje de evitación, y en el terreno de la motivación aprendida. Se trata de un elemento más en su proyecto de aproximar los aprendizajes por castigo y por refuerzo: en el aprendizaje hay un incremento de tensión (*striving*, o problema) y un relajamiento (*success*, o solución).

Cree que los seres humanos están motivados, bien por presiones orgánicas (“*needs*”), bien por la anticipación de esas presiones (ansiedad); y las respuestas que reducen las necesidades o la ansiedad, que-

dan reforzadas, de acuerdo con la ley del efecto (Id., 24). Toda una serie de experimentos le condujeron a confirmar la condición motivante de la ansiedad y el valor reforzante de su eliminación.

Mientras Freud vio la ansiedad como temor a algo deseado y a la vez prohibido que no se realiza (lo reprimido), Mowrer mantiene una teoría de culpabilidad: la ansiedad vendría de actos que se han cometido y uno quisiera no haber cometido. Supone una reformulación, en línea con muchas reflexiones éticas.

d) *El estudio de Skinner.*

Aparte otros lugares, Skinner, con W.K. Estes, publica un artículo muy conocido sobre el tema de la ansiedad (“Algunas propiedades cuantitativas de la ansiedad”, *J. Exp. Psychol.* 1941).

Tiene interés por varias razones :

a) presenta la utilidad metodológica de la sobreimposición de la respuesta de ansiedad a otras formas de conducta. Un animal condicionado por hambre, al que también se ha condicionado aversivamente a temer un sonido que señala (como SC) un shock, disminuye su conducta al aparecer el sonido. Esa disminución indica que se ha reducido “la fuerza de la conducta” (1985, 178)

b) También interesa que para estos autores, el estado de ansiedad es más un efecto sobre la conducta que una verdadera “respuesta” por sí misma. Se trataría de un estado “emocional”, más que una actividad “instrumental”.

c) Evidencian que la ansiedad es un proceso aprendido, condicionado, de índole emocional, cuya primera consecuencia es alterar la conducta del organismo en una situación dada, y alterarla en el sentido de una variación de su energía.

d) Se presenta la ansiedad como un estado ligado a un estímulo señal de otro

aversivo. La causa de la aversión estaría en las condiciones del SI, pero la ansiedad parecería ligada a esa "expectativa" de la llegada de SI, y generada por el SC, de modo que nunca estaríamos ante un estado "incausado".

De este modo, la ansiedad aparecer como un factor genérico, de estado, y sobre el cual cabe hacer alguna evaluación dinámica -por el tiempo en que suprime la conducta base que va a quedar alterada.

Es sabido que eso hizo de la ansiedad un factor interesante para el estudio de la perturbación de conducta.

e) *La escuela de Iowa. Spence, Taylor.*

La escuela de Iowa reúne en sus estudios sobre ansiedad una serie de cabos sueltos. Por un lado, trata de examinar el papel de la motivación en el condicionamiento. Sus estudios, pues, reunían los dos campos de motivación y aprendizaje. La idea de que ambos tienen que ver está claramente fundamentada en los clásicos estudios de Thorndike que llevaron a formular la ley del efecto, pero la actitud de Watson de centrar el aprendizaje en el ejercicio y no en dimensiones "subjetivas" como la satisfacción de que se habla en la ley del efecto, los había disociado de nuevo.

El nexos, como es bien sabido, lo constituye la teoría de Clark Hull, según la cual toda respuesta aprendida se ejecuta cuando interacciona un cierto nivel de aprendizaje de la misma, (*H habit*), con un cierto grado de activación o motivación (*D, drive*), creando un potencial de respuesta (*E*).

La fórmula de Hull fue

$$E = H \times D$$

Esta fórmula apuntaba a la urgencia de examinar el papel de la emocionalidad (o variabilidad del factor *D*) en el proceso. Y a eso se dirigió, por lo pronto, el trabajo de

Janet Taylor, destinado a desarrollar un test "que diferenciaba sujetos en términos del grado en que éstos admitían poseer síntomas abiertos o manifiestos de emocionalidad" (Spence, 1956, 181)

Se vio enseguida que el nivel de la respuesta a un condicionamiento con estimulación aversiva dependía, entre otras cosas, del nivel característico que en cada individuo tiene su reactividad emocional. Esta es la que se pretende medir con el MAS (Manifest Anxiety Scale, de Taylor, 1953). Construido a partir de ítems del MMPI, sufrió un largo proceso de depuración, hasta quedar con 225 ítems, con 50 de ansiedad, 41 de rigidez y otros que miden aspectos complementarios (Bermudez, 1985, II, 174). Su pretensión no era servir de instrumento diagnóstico, sino de elemento diferenciador entre individuos.

Los estudios de Spence evidenciaron, a través del análisis de casos experimentales de aprendizaje, que la ansiedad actúa como un factor energizante o impulsante de la conducta. Su efecto, sin embargo, se mostró que variaba en función del tipo de tarea a aprender y del nivel de ansiedad característico de los sujetos. Sintetizando mucho, los sujetos con alta ansiedad aparecían con mejores resultados que los de baja ansiedad en aprendizaje de tareas simples (por ejemplo, condicionamiento palpebral), pero el efecto se invierte cuando se trata de aprender tareas complejas (por ejemplo, listas de sílabas). En el primer caso, en que no hay hábitos varios que puedan intervenir, la alta ansiedad aparece como un alto *drive* que energiza la conducta y facilita el rendimiento; en el otro caso, el alto *drive* hace que compitan diversos tipos de respuesta, y entonces actúa como un factor dificultador de rendimiento. La relación *drive*-aprendizaje vendría a ser de carácter no lineal, sino más bien de *U* invertida, de acuerdo con la fórmula que enunciaron a principios de siglo dos psicólogos y hoy conocida como ley de Yerkes-Dodson.

Ulteriores desarrollos llevaron hacia una interpretación de ese “drive” con los caracteres de un “fuerte estímulo” que estaría generando ciertas respuestas diferenciales de ansiedad, al mismo tiempo que en el sujeto la estimulación de tarea o situacional activa otras respuestas específicas. De ahí se pasó a pensar que mientras las respuestas de ansiedad inespecíficas podrían interferir en el cumplimiento de la tarea, alguna parte de la ansiedad podría relacionarse positivamente con ese cumplimiento, y entonces actúa como ansiedad positiva facilitadora. Sentimientos de inadecuación, impotencia, preocupación por el éxito o fracaso, pertenecerían al primer caso; pensamientos que significan confianza en la propia fuerza, etc. resultarían, en cambio, positivos. Esto hizo ver que en gran medida las respuestas positivas o negativas dependerán del tipo de situación: con ello se dieron pasos en dirección a una visión de mayor especificidad en el análisis de la ansiedad (Sarason, Mandler: vid. Bermudez, 1985, II, 199 ss.). Un paso adelante, probablemente, sea el que lleva desde esta visión “estimular” de los factores ansiógenos hacia una nueva concreción en términos de especificidad: la que enlaza la ansiedad con la situación de estrés. Lo veremos.

#### *La tradición fenomenológica*

La tradición fenomenológica ha tendido a ver en el fenómeno de la ansiedad una pieza clave para la comprensión del ser del hombre. Kierkegaard ya lo había avanzado en el siglo XIX, y otros muchos autores - Heidegger, Sartre -, iban a continuar profundizando en el tema.

En el campo psicológico específicamente tal podemos encontrar una serie de autores, de la tradición gestaltista-humanista, que representan con relativa fidelidad la posición de los filósofos mencionados.

Uno de esos autores ha sido Kurt Goldstein. Goldstein subrayó el carácter general

de “conducta catastrófica” que tiene la conducta del ansioso (Goldstein, 1961, 78; 1983, 33), y considera la “ansiedad (como) la experiencia subjetiva de ese peligro para la existencia”. Pero precisa más:

“El organismo sacudido por el shock catastrófico está relacionado con una realidad objetiva definida, y el fenómeno básico de la ansiedad, la presentación de la conducta desordenada, solo es comprensible en función de dicha relación. Mas el sujeto no es consciente de esa realidad objetiva; el sujeto únicamente experimenta el shock, la ansiedad. Su ansiedad es el resultado del funcionamiento desordenado de su organismo, y no una reacción a un objeto” (1961, 82).

Aquí se atiende a esa condición de respuesta desvinculada de un antecedente, que será reiteradamente anotada, y al mismo tiempo, el shock o alteración va enlazado con el cambio de funcionamiento del organismo. “La ansiedad -escribe- nos sorprende por la espalda” (Id., 83).

Por otro lado, la capacidad para soportar la ansiedad, dice Goldstein, es un coraje, el de dar afirmación a los choques de la existencia para la autorrealización (Id. 98).

Por su parte, Carl Rogers subraya igualmente la conexión entre ansiedad y ego. Las tendencias del individuo tienden a actualizarse, y se configuran en la conciencia de un ego que actúa, funciona y opera en un mundo o en una situación. A partir de ahí, surge una experiencia de sí mismo que conlleva una valoración -de eficacia o ineficacia, positiva o negativa...-. Cuando se produce la aparición de una amenaza (*threat*), esta afecta directamente al ego. Rogers escribe:

“La naturaleza esencial de la amenaza es que si la experiencia [incongruente con la estructura del ego] se simbolizara cuidadosamente en la conciencia, el concepto del ego (*self*) ya no podría tener una gestalt consistente, se habrían violado las condi-

ciones de aprecio (*worth*) y se frustraría la necesidad de auto-consideración (*self-regard*). Existiría un estado de *ansiedad*.” (Rogers, 1959, 227).

Sostiene, pues, que ante la amenaza, el ego reacciona. Pero no lo hace de modo consciente, sino subconscientemente - *subceiving* -, evaluando de modo subconsciente la incongruencia entre el ego y lo amenazador. “Se experimenta la ansiedad cuando la incongruencia es percibida subconscientemente (*subceived*)” (Id., 229). Cuando el proceso continúa y sigue adelante, entonces entra ya la amenaza en el plano consciente y se produce una verdadera desorganización.

Y en la misma línea se inscriben muchos otros autores. Recordemos tan solo para terminar ese capítulo la interpretación de Maslow: la ansiedad vendría a producirse en el seno de una constelación de factores de personalidad y situacionales, cuando el sujeto, también un niño desde luego, se halla en la situación de estar “sintiendo desamparo en un mundo potencialmente hostil” (Maslow y Mittelmann, 1951, 27). A partir de ese momento, el sujeto desarrollará conductas de autoprotección, de modo compulsivo, y experimentará procesos complejos emocionales de índole psicofísica. Pero por debajo sigue fluyendo la ansiedad, con toda su carga potencial de culpa, autocondenación, desamparo, humillación, etc. (Id., 30), una carga que no aparece en la conciencia, y que al no estar allí, convierte en aparentemente injustificada la desorganización subjetiva que vive el sujeto, y que se funda en la acción subconsciente de todos esos factores.

Nótese que aquí hallamos un elemento esencial: la presencia del factor de autoestima y valoración del yo, correlativo de la amenaza experimentada por el yo. De William James a Seligman corre una línea de reflexión sobre el valor del ego, oscurecida en las décadas conductistas, mantenida en

aquel periodo de oscurecimiento por el cuerpo teórico psicoanalítico y reaparecida en tiempos recientes, que deja ver muy a las claras la función “complementaria” que han venido cumpliendo históricamente unas teorías respecto de otras, en relación con grandes temas generales de la vida psíquica. Más que excluyentes, debe aprenderse a verlas como “complementarias”, en un sentido no demasiado lejano de la visión que en su día propusiera Niels Bohr sobre “complementariedad” de la visión corpuscular y la visión ondulatoria de la luz (cuando se representa el comportamiento de la luz ondulatoriamente, “desaparece” el aspecto corpuscular, y viceversa: de Broglie, 1949). En el campo del estudio de la ansiedad, es evidente la fecunda interacción que ha existido entre perspectivas diversas.

### La tradición de la psicología de la personalidad

No es posible llevar a cabo un examen detallado del asunto. Los nombres de Cattell y de Eysenck surgen a cada paso cuando se explora la literatura correspondiente, pero aunque las diferencias entre ambos autores existen, la similitud global de sus posiciones nos inclinan a examinar aquí tan solo uno de ellos. Hemos elegido el de Eysenck por la amplitud de conexiones que en su obra se encuentra en torno a la ansiedad, sus bases biológicas y sus consecuencias comportamentales..

De todos modos, hay que consignar el hecho de que Raymond Cattell dejó establecida una distinción, que ha resultado luego muy fecunda, entre lo que llamó Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. La primera se refiere a la tendencia o dimensión de personalidad que atribuimos a una persona propensa a la ansiedad, mientras la segunda apunta a un estado transitorio experimentado por la persona - una distinción que renueva, en términos de personalidad,

la distinción clásica entre cronicidad y ataque agudo.

*La tesis de Eysenck.*

En sus estudios sobre personalidad, la ansiedad ocupa un papel muy destacado.

Dentro de una tradición “spenceriana”, llama “ansiedad” a la “respuesta condicionada de temor” (1983,313). Es un impulso a la acción, y a la vez, es refuerzo cuando se logra reducirla (como ya vio Neal Miller).

Como impulso, parece ajustarse a la ley de Yerkes-Dodson, (relación curvilínea del impulso), donde el nivel óptimo depende de la complejidad de la tarea afectada por la ansiedad.

En el marco de la personalidad, Eysenck sitúa la ansiedad como un trastorno que se relaciona con la introversión(I) y el neuroticismo (N). Al contrastar el MAS de Taylor con sus propios inventarios, halla una correlación importante con la medida de extraversión, E (0.6-0.7), y con I (0.3-0.4). Se trata de que la ansiedad aparece en neuróticos, (lo que llama Eysenck “distímicos”), pero las medidas del MAS vendrían a seleccionar un grupo complejo, cuyos resultados deben poderse explicar mejor por referencia a E o a I. (Eso lleva a este autor a criticar el uso del MAS, porque lleva a tener “resultados contradictorios y conclusiones ininterpretables” (323).

En general, estima que los Muy Ansiosos son Introversos neuróticos, y los No-Ansiosos son extravertidos estables.

Ahora bien, esto lleva a enlazar el problema con una base psicofisiológica definida. El E y N-I, tienen a su juicio una dependencia clara de dos estructuras: el SAR y el sistema límbico. Al haber alta activación límbica, hay alto N; cuando hay alto N, y hay alta activación cortical nos movemos en el horizonte de I (alta activación cortical, introversión). Los I tienen más lenta la consolidación de la huella, y responden peor en aprendizajes con tiempo

breve; lo contrario ocurre a los E. A juicio de Eysenck, los aspectos de *drive* derivarían de la introversión; y junto a los efectos motivantes positivos, aparecería otro disruptivo y perturbador.

Habría dos componentes en la ansiedad. Uno, cognitivo, de preocupación (*worry*); otro, de emocionalidad. El primero tendría que ver con preocupación por la ejecución propia, la autoevaluación negativa y expectativas negativas sobre la tarea; la emocionalidad iría ligada a intranquilidad, nerviosismo, tensión, aspectos enlazados con el SNA. Así, las puntuaciones sobre preocupación aumentan tras una amenaza de fallo, pero no tras amenaza de un shock, y en cambio ocurre lo inverso con las medidas de emocionalidad -suben por el shock, no por el fallo (Morris y Liebert, 1973). La preocupación tendría como efecto perturbar la atención, lo que por lo general no sucedería con la emocionalidad.

Según ciertos estudios (Schalling et al. 1975), la ansiedad psíquica (o preocupación) correlacionaría negativamente con E, y en cambio la somática (emocionalidad) lo haría positivamente con esa dimensión.

Una serie de problemas parece que vendrían de esa perturbación de la atención y el procesamiento de tarea, al atender a elementos irrelevantes, cosa que no sucedería por parte de la mera emocionalidad. Por ejemplo, las puntuaciones de preocupación correlacionan negativamente (-.47) con calificaciones finales de estudiantes; en cambio, emocionalidad solo lo haría a nivel de (-.13). Así, la gente que se muestra auto-preocupada, es también la que obtiene bajas puntuaciones. Pero como estamos ante correlaciones, no se sabe en qué dirección un elemento actúa sobre el otro.

*La estela de Eysenck. Michael Eysenck, Jeffrey Gray.*

Michael Eysenck ha notado con sorpresa la falta de peso de la ansiedad sobre la ejecu-

ción. Se ha evaluado en la ejecución la efectividad de un sujeto (cualidad de su ejecución), frente a la eficiencia del mismo (efectividad en función del esfuerzo que se ha puesto:  $\text{eficiencia} = \text{efectividad} / \text{esfuerzo}$ ). Eso le llevó a suponer que la ansiedad perturba más la eficiencia que la efectividad, esto es, el procesamiento en vez de la ejecución. Por ejemplo, al lanzar una bola, los ansiosos activan a la vez músculos agonistas y antagonistas, cosa que no sucede a los no ansiosos -que secuenciarían mejor. También parece que “los sujetos ansiosos aplican más recursos que los no ansiosos en la ejecución de una tarea 1ª, y ahorran pocos recursos, por lo que ejecutan mucho peor una 2ª tarea simultánea que hubieran de hacer. Eso querría decir que los ansiosos no ahorran recursos al procesar una tarea, y aunque no se perturba la efectividad, sí lo hace la eficiencia del sujeto, es decir, trabajan con mayor costo que los no-ansiosos.

También es sabido ya que la ansiedad afecta más la ejecución de tareas difíciles que la de las fáciles. Para determinar qué tarea es difícil, Spence y Spence supusieron que la clave estaba en que hubiera respuestas competidoras. Entonces, la respuesta más potente es la que se ejecuta. También se ha visto que cuando hay fallos, los muy ansiosos aprenden peor, y cuando no tienen fallos (en tareas muy simples) aprenden mejor porque están fuertemente motivados.

En general, afecta desigualmente ciertos procesos internos. En general, afecta más a la memoria a corto plazo (STM) que a la de largo plazo (LTM). Y podría ser que afectase más al ejecutivo central, en procesamiento, y por tanto, a la atención que se presta al contexto, sobre todo disminuyendo el peso de los estímulos clave y sobrestimando el de los irrelevantes. Igualmente con claves débiles recuerdan peor los muy ansiosos que los no-ansiosos

Por eso, el muy ansioso aparece como disperso, hiper-responsivo e hiper-distraíble

(Korchin, 1964), y está muy afectado por el temor a fallar. Y en consecuencia, cuando no está su ego implicado, la ansiedad no se dispara: y así, “se da la más bien inexplicable situación de que el shock tiene efectos comparables en la ansiedad estado de individuos altos y bajos en ansiedad rasgo, pero perturba mucho más el aprendizaje de sujetos de baja ansiedad que los de alta ansiedad” (Eysenck y Eysenck, 1985, 307). Y también hay un curioso círculo: en el aprendizaje y recuperación que dependen de del estado del sujeto, el ansioso recuerda más fácilmente situaciones ansiosas, y éstas refuerzan su estado de ansiedad... (id., 308). Y así el ansioso, al recordar fallos y estados ansiosos previos, reduce y empeora su capacidad de procesar.

Consideremos ahora la teoría de Gray. Toda la consideración reciente de la ansiedad como emoción ha tenido por fuerza que potenciar los estudios psicofisiológicos de aquella, puesto que todo proceso emocional es esencialmente de índole psicofisiológica, y en él están implicadas estructuras cerebrales y humorales cada día mejor conocidas.

Como ejemplo de esta aproximación, recogemos aquí una aportación, la de Jeffrey Gray, fuertemente influida por la visión compleja y estructurada de Hans Eysenck, en cuya obra ya estaban apuntadas estas líneas de desarrollo.

En línea con los estudios de Eysenck, Gray desarrolla una teoría psicofisiológica de la ansiedad que toma como punto de partida el efecto que tienen las drogas anti-ansiógenas (benzodiazepinas, barbiturados, alcohol). Estas actuarían sobre un sistema de inhibición comportamental, un concepto diseñado para explicar la génesis de las conductas ansiosas, que se pondría en marcha al aparecer estímulos asociados con la falta de refuerzo frustrante, el castigo y los estímulos nuevos. El sistema compararía estímulos actuales con otros esperados, y

del desajuste (mismatch) vendría su entrada en acción.

Gray propone situar ese mecanismo en el hipocampo, y asta de Amón, y con más precisión en el *subiculum*. Esta zona conecta con el septum y la zona prefrontal, por un lado; conecta también con el tálamo y los cuerpos mamilares, y por el fornix con el cortex entorrinal (del sistema límbico). De este modo, los circuitos enlazan memoria, con información sensorial, y con campo emocional.

La respuesta ansiosa se daría cuando ese sistema encuentra demasiados estímulos “importantes” para evaluar, y los examina sin cesar por temor de potenciales perturbaciones, de un modo hiperactivo. La desaparición de la ansiedad, también ligada a ese centro, se daría cuando se consigue generar una habituación, por desensibilización a los estímulos ansiógenos.

Es, como se ve, una teoría que insiste en aspectos cognitivos y emocionales, conjuntados de modo esencial.

### La visión situacionista

#### *La teoría de Mischel*

No todos los teóricos han optado, en el campo de la personalidad, por la teoría del rasgo. Hay quienes han tendido, al menos durante un tiempo, a reforzar el papel del entorno o situación en detrimento de una explicación meramente centrada en factores endógenos o de personalidad.

Es conocida la posición situacionista de este autor, en el horizonte de estos problemas. Frente a la explicación en términos de estímulo (Freud) o de rasgo (Cattell), defiende una alternativa, que es la de que se trata de una interacción <Persona x Situación>. “La ansiedad no es ajena a la situación. al contrario, sus reacciones dependen de las condiciones exactas del estímulo, del

modo de respuesta y del individuo” (Mischel, 1979, 338). En esa dirección se movieron Endler y Hunt, diseñando un cuestionario para estudiar la variedad de situaciones y de respuestas.

Endler, en efecto, se preocupa por determinar las situaciones que, para cada sujeto, resultan ser elicitadoras de ansiedad. En particular, en una de sus formas ulteriores, se atiende a cuatro tipos de situaciones: las relaciones interpersonales; las situaciones de peligro físico; las de incertidumbre, novedad o ambigüedad, y las situaciones cotidianas. También se obtiene información acerca de las varias respuestas (cognitivas, fisiológicas y conductuales), que pueden verse implicadas. El inventario ha ido perfeccionándose con el tiempo. (Barrio, 1998, II, 142 s).

Pero en la valoración de la situación, lo que cuenta en este caso es la valoración subjetiva, la creencia y expectativa respecto de lo que puede ir a suceder (Lazarus). Y cuando los sujetos esperan acontecimientos que no han probado, que no han experimentado, es cuando más temen (Elliot, 1966; en Mischel, 1969, 345).

La tesis situacionista, como se ve, se ha ido abriendo a perspectivas más cognitivas, al tiempo que acentuaba el reconocimiento de la especificidad de las situaciones que intervienen como desencadenantes del trastorno. Una visión global, que integre todos los aspectos y elementos reconocidos, se ha convertido en la tarea de nuestro tiempo. Como modelo, recordamos aquí algunas de las ideas principales en la construcción propuesta por Spielberger.

#### *C.D. Spielberger. Ansiedad y estrés*

Charles D. Spielberger ha venido construyendo desde hace bastantes años una teoría que tiende a integrar factores múltiples, desde los más estrictamente de personalidad a los de índole situacional.

Por una parte, ha recogido y llevado adelante la distinción que en su día introdujera Raymond B. Cattell de “ansiedad-rasgo” y “ansiedad-estado” (posiblemente relacionable con las ideas de ansiedad aguda, o ataque de ansiedad, y ansiedad crónica, que se habían mantenido vivas en la tradición psiquiátrica anterior). La primera se refiere a cómo estoy ahora, la segunda a cómo soy; es interesante advertir el interés con que este autor ha sabido recoger la peculiar distinción que el español hace entre “ser” y “estar”, y aplicarla a la diferenciación “rasgo [ser] - estado [estar]”. En esta dirección, nos movemos en el análisis de la relación que la ansiedad guarda con la estructura de personalidad.

Por otro lado, los análisis de situaciones de ansiedad llevan a atender a factores de estimulación y situación en que el sujeto puede hallarse. En general, Spielberger estima que la ansiedad es una reacción ante situaciones de estrés, y cree que “los estados de ansiedad varían en intensidad en función del carácter individual de la “percepción del estrés” “ (Spielberger y Moscoso 1996, 70) “. Con esta expresión apunta ya a la inclusión, dentro de su modelo, de una dimensión cognitiva. En efecto, según él, los elementos emocionales y estresantes aparecen mediados por un factor cognitivo (“cognitive appraisal”, Spielberger, 1966), lo que permite recoger muy buena parte de la investigación de la vida emocional desde las perspectivas cognitivas (Beck, Sarason, Lazarus, etc. ), que se han desarrollado en los años pasados.

Spielberger ha elaborado varios inventarios con el fin de evaluar ambas dimensiones: desde el IDARE (Inventario De Ansiedad Rasgo-Estado), de 1970, hasta el más reciente STAI (State-Trait Anxiety Inventory, 1983).

Ello está permitiendo nuevos avances en la investigación: poseer instrumentos válidos y fiables de medición se muestra

cada vez más como una condición indispensable para que el conocimiento psicológico progrese.

#### *La ansiedad y la cultura humana.*

Como hemos visto, la ansiedad se ha convertido en una pieza central en la explicación de una serie amplia de comportamientos. Los mecanismos de defensa del psicoanálisis, ciertos aprendizajes (en el conductismo), y en ocasiones, complejas formas de conducta, a todo se le ha aplicado la explicación basada en la ansiedad.

Uno de los primeros intentos amplios es el que hizo en los años 30 Raymond R. Willoughby, al tratar de comprender los fenómenos mágicos y religiosos desde esta misma perspectiva. Magia y religión, sostuvo, “han de ser vistos como esfuerzos defensivos del organismo para neutralizar o resolver la tensión de la ansiedad” (Willoughby, 1935, 462). Desarrolla así ideas que ya se hallan en la obra freudiana, que ve en estas realidades modos a través de los cuales el hombre busca salvarse de la ansiedad y el temor que le puede producir la existencia.

También Mowrer, en su análisis, estima que la ansiedad es un fenómeno casi consustancial con el “Homo sapiens”, al que estarían ligados ciertos comportamientos adictivos y sociales: el consumo de drogas y alcohol, el juego, la gula, y la lujuria - comportamientos tenidos usualmente por “viciosos”, pero cuya razón de ser última tal vez esté en que se practican porque liberan de la ansiedad; y también por análoga razón señala la conexión de todo esto con la religión y la magia (Id., 531). E incluso recuerda el salmo:

Busqué a Jehova, y él me oyó, y me libró de todos mis temores (Salmos, 34:5)

que constituye según él la evidencia de la función consoladora de la religión.

Un paso más lo constituye, quizá, la tesis existencialista defendida por Heidegger,



para quien desde la angustia el hombre llega a desvelar su más esencial modo de ser, el ser que está a la muerte, (*Sein zum Tode*), y que presiente su aniquilamiento, al hacérsele patente la nada. Como sintetiza López Ibor, “La angustia...revela de un modo más total la estructura de la existencia precisamente porque en ella se presiente su aniquilamiento: la nada” (López Ibor, 1950, 112). Y más ampliamente, con mayor generalidad, tal vez cabe sintetizar buena parte de lo elaborado por la filosofía de este siglo en la frase de Maritain, “la angustia no es sino una forma de la experiencia espiritual del filósofo” (cit. en López Ibor, 1950, 103).

La angustia, así, tendría una función hermenéutica y exploratoria de lo real, que ha cobrado importancia en el pensamiento de este siglo, de modo no muy coordinado con los progresos llevados a cabo por la psicología en su esclarecimiento.

### **A modo de conclusión**

La ansiedad aparece, al cabo de este repaso, como un tema lleno de facetas y dimensiones muy diversas. Su relevancia trasciende las diferencias de escuelas y filosofías. Obliga a hablar de ella, si bien ello se hace en términos y modos muy diversos, que introducen una peligrosa equivocidad en las afirmaciones que de ella se hacen.

Es evidente que la contribución realizada por la tradición psicoanalítica ha introducido unos ciertos sesgos que han condicionado buena parte de esta historia. También lo es que, en tiempos más recientes, la aproximación psicofisiológica ha ganado mucho terreno, y, en este como en otros campos, estamos asistiendo a la tensión entre los partidarios de una psicología del “sentido” y la “significación biográfica” de los trastornos -significación en buena medida considerada como inconsciente-, y otra más orientada al análisis de los mecanismos y procesos orgánicos implicados.

Algunas notas parecen, con todo, imponerse por encima de las diferencias de los marcos teóricos utilizados. La ansiedad aparece, más que como conducta, como estado psicofísico que se sobrepone a las demás conductas, e introduce una desorganización importante.

Su condición caracterizada por algunos como “irracional” o “inconsciente” apunta, inequívocamente, al hecho de que el trastorno ansioso carece de aquella base motivadora que en la vida normal justifica otros muchos estados, sentimientos o emociones, y se impone al sujeto de un modo carente de “insight”, sin fundamento vivenciado en la experiencia de quien lo padece.

Se hace también evidente la condición “personal” de la ansiedad, es decir, la de ser un trastorno que afecta a la instalación de la persona en su mundo y la desestabiliza y le impide proyectar y autorrealizarse. La ansiedad implica al ego y a sus recursos para la acción, pero lo hace siempre en una cierta gama de situaciones específicas, con las que el sujeto se ha visto envuelto anteriormente y han dejado en él la marca de sus aprendizajes. Las diferencias individuales en temperamento aportan un peso no leve en ello. Pero sobre todo, el tema de la ansiedad implica, por su envés, el esclarecimiento a fondo de aquellas condiciones que en último término deciden de la génesis, conservación y recuperación de la tranquilidad de la vida.

Es larguísima la tradición, dentro de la filosofía, que se ha esforzado por mantener y consolidar en el hombre aquella actitud que supone la calma y la tranquilidad y el rechazo o liberación frente a la ansiedad y la angustia. El estoicismo, desde la Edad Antigua, bajo diversas formas, ha vuelto a reaparecer una y otra vez en la historia, intentando encontrar el modo como el hombre pierda todos sus miedos y recupere la paz. Se trata de lograr aquella actitud que Spinoza resumió en su *Ética* en breves pa-

labras: “*Nec ridere, nec lugere, sed intelligere*”: ni reír, ni llorar, sino comprender.

Pero, ¿es la calma el supremo valor? ¿O lo es la pasión, el sentimiento, la exaltación

del yo? Ante el fenómeno multifacético de la ansiedad, reaparecen todas las inquietudes que el hombre ha venido sintiendo a lo largo de la historia.

## Referencias bibliográficas

- Barrio, V. del (1998). Evaluación de las características psicopatológicas, en R. Fernández Ballesteros (ed). *Introducción a la evaluación psicológica*, Madrid, Pirámide; II, 120 ss.
- Beck, A.T., G.Emery y R.L. Greenberg (1985). *Anxiety disorders and phobias*. Basic Books,
- Bermudez, J. (1985). *Psicología de la personalidad*, Madrid: UNED
- Bermudez, J. y Luna, D. (1980). Ansiedad, en JL.Fz. Trespalacios, *Psicología General, II*, Madrid, UNED, II, 533 ss.
- Berrios, G.E. (1996). *The history of mental symptoms*. Cambridge: Cambridge University Press
- Brogie, L. de (1949). *Ondas, corpúsculos y mecánica ondulatoria*, Madrid: Espasa Calpe.
- Carpintero, H. (1996). *Historia de las ideas psicológicas*, Madrid: Pirámide.
- Eysenck, H. (1983). Personalidad, aprendizaje y 'ansiedad', en *Manual de psicología anormal*, 2 ed., 312ss).
- Eysenck, H.J. y M.W.Eysenck , (1985). *Personality and individual differences*, New York: Plenum.
- Freud, S. (1981). *Obras completas*, 4ª ed., Madrid, Biblioteca Nueva, -La neurastenia y la neurosis de angustia (orig. 1894). I, 183 ss.
- Crítica de la neurosis de angustia* (orig.1895)., I, 199 ss.
- Inhibición, síntoma y angustia* (1925)., III,2833 ss.
- Nuevas lecciones introductorias al psicoanálisis* (1932). lec.32, III, 3146ss.
- Goldstein, K. (1961). *La naturaleza humana a la luz de la psicopatología*, Buenos Aires: Paidós.
- Goldstein, K. (1983). *La structure de l'organisme*, 2 ed. , Paris: Gallimard.
- Gray, J. A. (1969). The psychophysiology of anxiety, en Lynn, R., ed., *Dimensions of personality*, London: Pergamon, 233-252.
- Hall, C.S. y Lindzey, G. (1954). Psychoanalytic theory and its applications in the social sciences, en Lindzey, G. ed. *Handbook of social psychology*, Cambridge: Addison Wesley, I, 143-180.
- Janet, P. (1909). *Les névroses*, Paris, Flammarion.
- Korchin, S. (1964). Anxiety and cognition, en C. Scheeser, ed. *Cognition:Theory research, promise*, New York, Harper and Row.
- Kraepelin, E. (s.a.). *Introducción a la clínica psiquiátrica*, Madrid: Calleja.
- Loosli Usteri, M (1950). *La ansiedad en la infancia*. Madrid: Morata.
- López Ibor, JJ. (1950). *La angustia vital*, Madrid: Paz Montalvo.
- Lopez Ibor, JJ. (1968). *Rasgos neuróticos del mundo contemporáneo*, 2 ed.Madrid, Instituto de Cultura Hispánica.
- Marcel, G. (1955). *L'homme problématique*, Paris: Aubier
- Maslow, A.H. y Mittelmann, B., (1951). *Principles of abnormal psychology*, New York: Harper.
- May, R. (1977). *The meaning of anxiety*, rev. ed., New York: Norton.
- Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad, en Mayor,J. y Pinillos, JL., eds., *Tratado de Psicología general. VIII: Motivación y emoción*, Madrid: Alhambra, 309-343
- Mischel, W. (1969). *Introducción a la personalidad*, 2ª ed., Mexico, Interamericana.
- Morris L.W. y Liebert, R.M. (1973). effects of negative feedback, threat of shock and level of trait anxiety on the arousal of two components of anxiety, *J. Consult. and Clinical Psychol.*, 20 , 321-326.
- Mowrer, O.H., (1950). *Learning theory and personality dynamics*, New York: Ronald Press.
- Rogers, C. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the Client-centered framework, en S. Koch, ed., *Psychology. A study of a science*, New York, Mc Graw Hill, III, 184-256.
- Skinner, B.F. (1985). *Aprendizaje y comportamiento*, Barcelona: Martínez Roca.
- Spence, K.W. (1956). *Behavior theory and conditioning*, New Haven: Yale.
- Spence, K.W. (1960). *Behavior theory and learning*, Englewood: Prentice Hall.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety, en Spielberger, CD., ed., *Anxiety*

- and Behavior*, New York: Academic Press, 3-20.
- Spielberger, C.D. y M. Moscoso, (1996). Reacciones emocionales del estrés: ansiedad y cólera, en *Avances en Psicología Clínica Latinoamericana*, XIV, 59-81.
- Stekel, W. (1952). *Estados nerviosos de angustia y su tratamiento*, Buenos Aires: Imán.
- Strelau, J. (1992). Introduction: Current studies on anxiety from the perspective of research conducted during the last three decades, en Forgays, D.G., et al., *Anxiety. Recent developments in cognitive, psychophysiological, and health research*, Washington: Hemisphere Publis. Corp. , 1-10
- Watson, J.B. y Rayner, R. (1920). Conditioned emotional reactions, *J.Exp.Ps.*,3, 1-14.
- Willoughby, R.R. (1932), Magic and cognate phenomena: an hypothesis, en Murchison, C., ed. *A Handbook of social psychology*, Worcester: Clark U.P., 461-519.
- Wolpe, J. (1970). The experimental foundations of some new psychotherapeutic methods, en Gantt, W.H. et al, *Pavlovian approach to psychopathology*, Oxford, Pergamon, 284-304 (orig. 1962).
- Wolpe, J. (1975). *Psicoterapia por inhibición recíproca*, Bilbao: Desclée