

COMPRESIÓN DE LA EXPERIENCIA DE ANSIEDAD EN UNA PERSONA HOMOSEXUAL QUE SIENTE AMOR EN SU RELACIÓN DE PAREJA: UN ESTUDIO CUALITATIVO DE CASO

**Alberto De Castro¹,
Fide Hernández², Zayra Gutiérrez²,
Enrique López², Nayska Sanjuán²**
Universidad del Norte

ABSTRACT

This research is a Qualitative case study about a homosexual woman who experiences anxiety in her intimate interpersonal relationship. The purpose of this project was to comprehend the experience of this woman, bearing in mind the following orienting questions: ¿How does a homosexual woman experience anxiety in an intimate interpersonal relationship, in which she feels love?, What is the meaning of that experience of anxiety for that woman? and How does that woman confront the experience of anxiety? For this purpose, the researchers used a hermeneutical phenomenological approach for both, collecting data through the interviews, and describing, interpreting, and analyzing the experience under study.

Key words: *qualitative research, existential phenomenological approach, experience of anxiety, homosexuality.*

-
- 1 Profesor del Departamento de Psicología, Universidad del Norte, Colombia; Master of Psychology with a Clinical Concentration, University Dallas, Estados Unidos; Candidato a PhD in Psychology, Saybook Institute, Estados Unidos. Correo electrónico: amdecast@uninorte.edu.co
 - 2 Psicólogo(a) Universidad del Norte, Colombia. fmhernandez@uninorte.edu.co, zgutierrez@uninorte.edu.co, emlopez@uninorte.edu.co y nsanjuan@uninorte.edu.co

RESUMEN

La presente investigación es un estudio cualitativo de caso de una mujer homosexual quien en su relación de pareja presenta la experiencia de ansiedad. Este proyecto tuvo como propósito la comprensión de la experiencia de esta mujer teniendo como referencia las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo vivencia la ansiedad una persona homosexual que siente amor en su relación de pareja?, ¿Cuál es el sentido de experimentar ansiedad para esta persona? y ¿Cómo enfrenta dicha experiencia de ansiedad? Para este fin, se empleó un enfoque fenomenológico-hermenéutico, tanto para la recolección de información a través de entrevistas en profundidad, como para la descripción, interpretación y análisis minucioso de la experiencia en estudio.

Palabras clave: *investigación cualitativa, enfoque fenomenológico existencial, experiencia de ansiedad y homosexualidad.*

INTRODUCCIÓN

En esta investigación se empleó una metodología fenomenológica-hermenéutica para acercarse a la experiencia en estudio. Se realizó una descripción y análisis en profundidad de la experiencia de ansiedad de una persona homosexual que sentía amor en su relación de pareja. Esta orientación consiste en la integración y entendimiento del método fenomenológico, planteado por Amadeo Giorgi, con y a partir de la propuesta metodológica que enmarca la

perspectiva hermenéutica, empleando para ello los aportes de autores como George Gadamer, George Devereaux y Karin Dahlberg, entre otros.

De igual manera, se presenta un marco conceptual de referencia caracterizado por un entendimiento de la concepción de ser humano, la experiencia psicológica de la ansiedad, las relaciones de pareja, los diferentes modos de afrontar esta ansiedad, la intersubjetividad y la homosexualidad a partir de la perspectiva de la psicología existencial. Es así como en aras de

realizar una mejor comprensión del fenómeno psicológico de la ansiedad, se inicia la revisión realizando una contextualización histórica que permita visualizar cómo la ansiedad ha sido experimentada en cada época histórica hasta nuestros días, cuáles han sido las situaciones en las que se ha experimentado, qué significado o valoración ha adquirido para los individuos, y cómo se ha enfrentado social e históricamente. Para esto, se ha tenido en cuenta que, desde la psicología existencial, esta experiencia de ansiedad es vista como una característica ontológica de la existencia humana y no necesariamente como un sentimiento aislado y que se presenta sólo en unos cuantos individuos que sufren de algún trastorno determinado; en este sentido, se entiende que es inherente a todo ser humano e implica la construcción de un proyecto de vida que se va desarrollando en la relación consigo mismo, con los otros y con el mundo.

METODOLOGÍA

TIPO DE INVESTIGACIÓN
ESTUDIO CUALITATIVO DE CASO.

PROPÓSITO GUÍA Y PREGUNTAS
ORIENTADORAS

El propósito de la investigación es comprender la experiencia psicológica de ansiedad en una persona homosexual que siente amor en su relación de pareja. De esta manera, con el fin de orientarnos respecto a esta experiencia se hace oportuno tener en

cuenta las siguientes preguntas orientadoras: ¿Cómo vivencia la ansiedad una persona homosexual que siente amor en su relación de pareja?, ¿Cuál es el sentido de experimentar ansiedad para esta persona en su relación de pareja? y ¿Cómo enfrenta dicha experiencia de ansiedad en su relación de pareja? Sin embargo, estas fueron las preguntas iniciales, las cuales se fueron reformulando y replanteando durante el transcurso de la investigación, de acuerdo al sentido que el co-investigador otorgaba a su experiencia y a partir de la comprensión que se iba desarrollando acerca del sentido de dicha experiencia.

MARCO CONCEPTUAL DE REFERENCIA CONCERNIENTE A LA EXPERIENCIA DE ANSIEDAD

La siguiente investigación está enmarcada teóricamente desde el enfoque existencial aplicado a la psicología. Así, en la psicología existencial el ser es el eje central de reflexión y acción humana, poniéndose en contacto con las preocupaciones o características existenciales básicas (Yalom, 1984; Boss, 1979), abordando cada caso de una forma dinámica desde la propia experiencia subjetiva y oponiéndose a la adopción de una sola alternativa predeterminada para estudiar a todos los hombres.

Desde la perspectiva fenomenológica - existencial, apoyándonos en diversos autores tales como May (1996, 2000b), Yalom (1984), Romero (2003) y De Castro (2000a), entre otros, la ansiedad es

concebida como una característica ontológica del ser humano, la cual se encuentra presente en toda experiencia de la vida cotidiana, y que se hace manifiesta, especialmente, en aquellas situaciones que implican la amenaza sobre algún valor altamente significativo para la persona. En palabras de May (1977):

La ansiedad no es un afecto como otros tantos, como el placer y la tristeza, sino más bien una característica ontológica del hombre, enraizada en su misma existencia en cuanto tal. No es una amenaza periférica que uno puede sacudirse..., sino que representa esencialmente una amenaza contra los fundamentos básicos de mi existencia, la ansiedad es la experiencia de la amenaza inminente de no ser (p. 73).

De esta forma, la ansiedad hace referencia al temor ante algo difuso e indefinido que perturba al sujeto, quien se anticipa negativamente percibiendo una amenaza para su integridad. En palabras de Rojas, citado por Castilla, Quintero y De Castro (2005, p. 36): “en la ansiedad el temor viene de todas partes y de ninguna...no hay nada o es la nada misma la que se asoma en esa vivencia desoladora y atroz”.

Ahora bien, diversos autores consideran que los valores en los que se centre la persona, los cuales guían sus decisiones, intencionalidad y significados, son esenciales en el entendimiento de la experiencia de ansiedad y su sentido implícito. En este senti-

do, May (1967, 2000b), afirma que el hombre es el animal que valora e interpreta su vida y su mundo sobre la base de símbolos y significados y es la amenaza a estos valores lo que produce la experiencia de ansiedad. En consecuencia, la experiencia de ansiedad es una reacción humana ante la amenaza de algún valor que identificamos con nuestra existencia. Vale la pena clarificar que debido a que, como humanos, tenemos la necesidad y capacidad de interpretar nuestra propia experiencia, siempre vamos a estar en relación (explícita o implícita) tanto con los significados y valores que pretendemos afirmar o preservar, como con la experiencia de ansiedad que surge de la sensación de amenaza a dichos valores. Esta experiencia de ansiedad, en un principio, puede ser normal, ya que es una experiencia cotidiana sentir ciertas amenazas sobre nuestros intereses, metas, valores, etc.

La ansiedad normal, la cual es proporcional a la amenaza sobre los valores centrados o autoescogidos, no implica represión del propio potencial o capacidad de enfrentar una situación constructivamente, sino confrontación consciente en algún grado de la misma experiencia de ansiedad (De Castro, 2005; May, 1996, 2000b). Así, la ansiedad normal no implica encerramiento ante las posibilidades que se muestran en el momento presente en la vida cotidiana, sino que al contrario, pone a la persona de cara al desarrollo constructivo de su proyecto de vida.

Por su parte, la ansiedad que May llama neurótica (1996), surge de la no afrontación constructiva de la ansiedad normal; es decir, cuando el individuo decide huir de la experiencia normal de ansiedad, y con ello, huir también del desarrollo del proyecto de vida cimentado sobre valores constructivos, el individuo opta por conformarse con alguna actividad compensatoria con la que se pretenda llenar el vacío creado por no desarrollar el proyecto de vida auténticamente.

Así, eliminar la ansiedad ciega y automáticamente sería eliminar simultáneamente la posibilidad de cobrar conciencia de los valores centrados, y con esto, la oportunidad de crecer personalmente, al impedir enfrentar aquello que se siente que amenaza nuestra existencia. Vale la pena clarificar que, obviamente, se entiende que si se está experimentando un trastorno con una base biológica, o se está en una crisis de ansiedad o suicida, sí se hace necesario reducir los niveles de ansiedad hasta un punto en el cual la persona pueda enfrentarla progresivamente de acuerdo a sus posibilidades.

ENFOQUE METODOLÓGICO

La siguiente investigación está enmarcada desde un modelo metodológico fenomenológico hermenéutico. Con el método fenomenológico-hermenéutico, se busca aprehender y describir los fenómenos de la manera más cercana posible a la forma como emergen en la experiencia vivida del sujeto (Martínez,

2002; Von Eckartsberg, 1998a, 1998b). Según esta perspectiva, se entiende que es imposible dejar por fuera o eliminar por completo la experiencia subjetiva del investigador (Dahlberg, Drew & Nystrom, 2001), la cual se manifiesta dentro del proceso de comprender la experiencia de otro ser humano que está en relación con nosotros en el aquí y ahora. Así, por mucho que intentemos dejar de lado nuestra subjetividad, en aras de una actitud neutral, ésta siempre va a estar presente matizando nuestra experiencia (Devereux, 1967) y dotándola de significado, por lo cual nosotros siempre vamos a tener presente prejuicios, limitaciones, creencias, que saldrán a relucir en el proceso de la entrevista con la Co-investigadora. Ante esto, la fenomenología hermenéutica nos sirve de guía y apoyo para poder reconocer todos los prejuicios teóricos y reacciones personales que contextualizan el acto de comprender un fenómeno (Dahlberg, et al., 2001; Laverty, 2003), al tiempo que se purifica la comprensión del sentido e intencionalidad de la experiencia del co-investigador. De acuerdo a Castilla, et al. (2005):

El gran aporte de la hermenéutica a la Fenomenología-Existencial en psicología, consiste en reconocer que es necesario develar tanto la intencionalidad del investigador como la de los sujetos bajo estudio, lo cual, como veremos, sólo se hace posible a través de la relación dialógica establecida entre ambos en el proceso de investigación (p. 124).

POBLACIÓN

Nuestro participante será denominado como co-investigador (co-i) ya que, tal como plantea Giorgi (1985) y De Castro (2003), en las investigaciones orientadas por el enfoque fenomenológico (así como en las investigaciones orientadas por el fenomenológico hermenéutico), éste participa de manera activa en la creación y comprensión de su experiencia personal.

La persona que participará en la investigación fue seleccionada por los investigadores de manera intencional, teniendo en cuenta los criterios propuestos por Polkinghorne (1989) para los estudios cualitativos de este tipo. Este autor plantea, como primer requerimiento, el hecho de que la co-i haya experimentado, en este caso, la experiencia psicológica de ansiedad en el curso de una relación de pareja; y como segundo aspecto, que la persona tenga la capacidad y disposición para expresarnos su experiencia de forma clara, completa y detallada ya sea de manera oral o escrita. Además de lo anterior, es indispensable tener en cuenta para este estudio de caso que la orientación sexual de la co-i sea homosexual de manera que coincida con el propósito inicial de esta investigación con la cual se intenta comprender la experiencia psicológica de ansiedad de una persona homosexual que dice sentir amor en su relación de pareja.

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Protocolo de descripción: hace referencia a una descripción escrita que realiza la Co-investigadora, en la cual expresa de manera abierta, clara y completa una experiencia individual relacionada con la temática en estudio (Bonilla & Rodríguez, 1997).

Entrevistas en profundidad: mediante esta técnica se logra obtener información sobre el punto de vista y la experiencia de nuestra co-i de manera profunda y detallada, iniciando con preguntas abiertas no estructuradas que permiten a la persona desplegar su vivencia de manera subjetiva tal como la experimenta en ese momento.

RESULTADOS

El presente estudio de caso se llevó a cabo por medio de la colaboración de una mujer de 33 años. Se presentarán de forma detallada los resultados obtenidos en función de la construcción de la experiencia psicología de ansiedad de la Co-investigadora que serán presentados a partir de las categorías que surgieron en cada una de las entrevistas cualitativas realizadas a la co-i.

Inicialmente se observa que la co-i considera que su autopercepción es adecuada, ya que se evidencia su

seguridad personal, su alto nivel de autoconocimiento, mostrándose como una persona centrada en sí misma, capaz de reconocer algunas cualidades; en sus palabras “*una persona amable, cariñosa, buena amiga y buen miembro de familia*” (E1:U1). Así, es de vital importancia para la co-i fortalecer las relaciones interpersonales, lo cual representa un valor esencial para su existencia, el cual trata de reafirmar manteniendo relaciones interpersonales satisfactorias.

Una de las temáticas principales fue la relación de pareja actual de la co-i, caracterizada por ser una relación a distancia con una mujer 10 años mayor que ella, casada y madre de 2 hijos. La co-i realiza una descripción apropiada de las características de personalidad de su pareja actual en diversas ocasiones, reconociéndola “*tierna, cariñosa, detallista, dedicada a su familia, buena hija, madre, esposa abnegada y buena amiga.... dulce, romántica*” (E1U:3). También manifiesta que “*es una persona muy especial me conciente, está pendiente de mí, se preocupa por mí y por mi bienestar*” (E3U:17). Se aprecia la tendencia de la co-i, por su propia subjetividad, a otorgarle un valor afectivo a las actitudes y cualidades que su pareja le manifiesta.

En cuanto al plano sexual, la co-investigadora se siente satisfecha con su relación actual debido a que su sexualidad en pareja es una manifestación de los sentimientos recíprocos de amor entre ambas; otra de las razones por la que la co-i considera que

en la intimidad encuentran satisfacción es debido a que su pareja le ha expresado lo a gusto que se siente con la co-i en comparación con la vida sexual que ha mantenido con su esposo, en sus palabras: “*nunca antes se había sentido así con nadie y ese nadie es el esposo porque en su vida no ha habido otro hombre*” (E1U:11).

Además, la co-i manifiesta actos de su pareja que ella considera demostraciones de afecto tales como el hecho de haber asistido a consulta terapéutica para tratar de resolver sus problemas emocionales y familiares y mejorar su autoestima. Otro acto que su pareja realiza que considera una demostración de afecto, se refiere al comportamiento de la pareja de decirle todo el tiempo que está muy convencida de sus sentimientos de amor hacia la co-i, en sus palabras: “*siempre me trata de demostrar que me quiere y me dice que con el esposo no pasa nada*” (E2U:2), “*Ella me dice que le dé tiempo que ella está muy convencida de lo que siente por mí*” (E1U:8).

Así, encontramos que aunque existen todas estas características de personalidad y demostraciones de afecto por parte de la pareja actual de la co-i, que contribuyen al bienestar de la relación de pareja y a una percepción positiva de ella, igualmente se presentan situaciones y conductas que afectan el curso de la relación generando conflictos dentro de ésta, como por ejemplo: la percepción de la co-i de que su pareja presenta altos niveles de celos, describiéndola como una persona vigilante que quiere ob-

tener de la co-i detalles de sus pensamientos y sentimientos. Si esto no ocurre, la co-i se enfrenta a reproches que la hacen sentirse constantemente supervisada, ante lo cual se evidencia que la co-i experimenta ansiedad ante el hecho de sentirse invadida en su individualidad, llegando a incomodarse y mostrando desánimo en la relación, tal como afirma: *“es intensa en todo momento, las 38 horas del día, me cela hasta con la pata de la cama, quiere vigilarme saber con quién estoy, quiere que le cuente hasta el más mínimo de los pensamientos y sentimientos, además que si no lo hago me hace reproches, a veces no”* (E3U:10). Asimismo, la co-i siente que su pareja le exige estar el mayor tiempo posible con ella, por ejemplo que dentro de la relación se den llamadas telefónicas extensas: *“Quiere que yo esté pegada por teléfono”* (E3U:13).

De esta forma, la co-i vivencia que su libertad está siendo coartada por su pareja, la cual demuestra desconfianza y dependencia afectiva hacia la co-i, ya que su pareja como la describe la co-i, actúa de una manera posesiva y absorbente, invadiendo de esta manera los espacios individuales de la co-i y dificultando el libre desarrollo de sus potencialidades, esto se puede sustentar con lo expresado por la co-i: *“...me asfixia, siempre me está haciendo preguntas capciosas como si le diera miedo que yo le mintiera, ella es muy conflictiva, siempre me hace sentir culpable y cada vez que se acuerda de algo me echa pullas. Además si no le digo que la quiero piensa que estoy rara. Ella es total-*

mente dependiente, se desespera si yo me le pierdo. Siempre me trata de demostrar que me quiere y me dice que con el esposo no pasa nada, que le duele la familia porque lleva 30 años junto a él” (E2U:2).

Otra de las dificultades que la co-i manifiesta tener con su pareja actual hace referencia a la preocupación constante que la pareja demuestra ante situaciones sociales en las que se pueda ver expuesta la naturaleza de su relación, sintiéndose presionada por el rechazo social que podría afectarle al ser descubierta su orientación homosexual. Esto genera en ella una fuerte sensación de ansiedad, mostrándose alerta y muy atenta ante escenarios públicos, dificultando así la expresión de sus sentimientos de amor recíproco. Con respecto a esto, la co-i vivencia insatisfacción, y a su vez, percibe a su pareja como *“una persona chapada a la antigua”* y con cierta *“paranoia”* al encontrarse en lugares públicos; comenta: *Siempre está paranoica de que todo el mundo se entere cuando estamos en público, no le gusta que le dé regalos...; “un ejemplo de esto fue un día que íbamos en la calle y se me dio por regalarle unos girasoles pero ella me dijo que los del frente nos estaban mirando, que cómo se me ocurría hacer esas cosas en la calle, y es que cuando pasa esas cosas ella se achanta”* (E3U:17).

Teniendo en cuenta la experiencia de la co-i en su relación de pareja, identificamos que existe una sensación de incertidumbre constante relacionada con el rumbo que tomará su

relación, vivenciándola de manera angustiante, lo cual matiza sus sentimientos de desánimo y preocupación constante, como ella lo manifiesta en la Entrevista 1 al decir: *“Ha hecho cosas por mí que innegablemente me demuestran que me adora, pero la incertidumbre de no saber qué pasará con esta relación me aqueja todo el tiempo; pero aunque me demuestra que me ama, que me necesita, que me desea, yo no logro sentirme a plenitud, pues es ese estado en el que ella se encuentra lo que precisamente me hace dudar de lo que pasará”* (E1U:7). La co-i considera que su pareja no va a arriesgar su estabilidad por la relación y que se presentarían muchos problemas con la decisión de estar juntas que implicaría el hecho de abandonar a su esposo y a sus hijos; afirma: *“A ella le tocaría renunciar a todo y como es secreto no quiere que se enteren y mi familia no gusta de ella”* (E2U:3). Frente a esta situación, la co-i experimenta la amenaza del valor de la seguridad con respecto a la relación de pareja actual, sintiendo que su pareja no hace lo necesario por desligarse de su familia, para poder estar juntas, y ante esto la co-i siente desconfianza y duda, ante la posibilidad de que con su pareja puedan tener una estabilidad afectiva.

Asimismo, pudimos darnos cuenta que la co-i experimenta frecuentemente sentimientos de soledad debido a la distancia y la falta de contacto con su pareja actual; sin embargo, reconoce que la situación es consecuencia de una decisión personal de

establecer una relación de pareja bajo estas condiciones. De esta manera, la co-i trata de preservar el valor que para ella es significativo, que en este caso se refiere a la convivencia en pareja, tal como comenta: *“Para rematar no vivimos en la misma ciudad y la soledad la mayoría de veces me aniquila (E1.U:14); La soledad me da durísimo pero por más que tenga oportunidades de estar con alguien aquí en Montería no es lo que quiero”* (E2.U:6).

Siguiendo la vivencia de nuestra co-i se pueden evidenciar sus deseos de tener una relación de pareja recíproca y estable, lo cual implicaría una relación abierta cara a cara para compartir mucho más momentos juntas. Esto se dificulta debido a que su pareja se encuentra en otra ciudad y por el hecho de estar casada. Esta vivencia no llena las expectativas que la co-i tiene acerca de una relación de pareja acorde con su proyecto de vida, del cual nos relató: *“Yo deseo tener a mi lado a una persona que comparta mi vida y mis sueños y a la vez yo compartir los suyos, y no ser un amante telefónico y de escapadas”* (E1U:13).

Asimismo, teniendo en cuenta todo el proceso de conocimiento que la co-i ha tenido de su pareja actual, sus deseos están orientados a que ésta busque su autonomía y bienestar para la autoafirmación y desarrollo de sus potencialidades; por ejemplo, ella comenta: *“Quisiera que se separara por ella misma no por mí, para que sea libre y viva la vida de otra forma, sea autónoma, busque su felicidad y no sea esclava de su familia. Porque ella vive siempre*

con el sueño gruñido, aburrida con un semblante amargado que ha adquirido y por eso a mucha gente ni le cae bien. Yo quisiera que se independizara y que no viva así” (E3U:21).

Asimismo, a lo largo de todo el proceso, identificamos que la co-i frente a las situaciones y conductas de su pareja actual, planteadas anteriormente y que desencadenan experiencias de ansiedad, expresa molestias al respecto; es decir, la co-i decide ignorar y tratar de evitar los comportamientos invasivos que denomina como absorbentes de su pareja. En otras ocasiones reacciona frente a ello con mucho enojo, lanzando frases que demuestren su descontento frente a dichos comportamientos, en sus palabras: *“si salgo con mis amigos me molesta pero trato de ignorar esa situación que a veces me molesta.” “y le digo: ¿tú que quieres? ¿que me quede como una monja encerrada en la casa?” (E3U:14);* también expresa: *“A veces no le paro bola y a veces me mama. Me sollo y le digo muchas cosas como “que voy a dejar todo votado” (E3U:11,12).*

Durante la investigación surgió un aspecto de gran trascendencia del cual la co-i hizo referencia, que está relacionado con la pareja anterior. Es así como se observa la insatisfacción emocional que la co-i vivencia ante la terminación de esta relación, presentando a su vez sensaciones de inseguridad, sufrimiento, decepción y confusión, que la llevan a experimentar en algunas ocasiones episodios depresivos, matizados con mucha tristeza y dolor, así como sentimientos de

minusvalía; dicho en sus propias palabras: *“Después de terminar una relación afectiva que me dejó prácticamente en coma afectivo, pues me producía mucha inseguridad ya que era una mujer demasiado ensimismada, egoísta, y parecería no importarle lo que sucediera en esa relación” (E1:U:4-5); ...al terminar esa relación quedé vuelta mierda, en el piso, destruida moralmente, sin autoestima, es que eso de entregar todo y no recibir nada, es horrible” (E2:U:1).*

Teniendo en cuenta lo anterior, se evidencia que la co-i percibe que su ex pareja presenta miedo y negación de que aun existan sentimientos que denoten algún interés hacia ella, lo cual, a su vez, la hace sentir nostálgica y confundida debido a que sus lazos afectivos no se han roto y a que esta relación fue muy significativa en su vida, motivo por el cual se puede decir que esto representa un valor para la co-i. Por ejemplo, esto se evidencia cuando la co-i comenta: *“Pienso que tal vez fue apresurado que nos hayamos dejado, y que hay cosas y sentimientos inconclusos y lo comprobé por una charla que tuvimos cuando ella me llamó el día de mi cumpleaños el 19 julio, pero ella prefiere evadir los sentimientos, me sentí como un culo, primero pensé que no iba a llamar y cuando lo hizo me dio mucha alegría y después nostalgia” (E3 U: 5).* *La conversación fue muy diferente a la que habíamos tenido antes, reímos, lloramos y hasta nos pedimos perdón, fue una conversación amigable, quedamos en volver a conversar, pero ella volvió a huir y aun que hemos vuelto a hablar no se ha to-*

cado más el tema -Yo pienso que ella tiene miedo y está saliendo con otra persona” (E3 U: 6).

De igual forma, la co-i afirma que una de las problemáticas centrales de su pareja anterior son los problemas de identidad sexual, quien en algunas ocasiones también mantenía relaciones heterosexuales, lo cual es una vivencia generadora de extrema ansiedad para la co-i, llegando a experimentar incomodidad y malestar, ya que percibe amenazada su relación, lo cual, a su vez e implícitamente, amenaza el valor de su seguridad; en sus palabras: “...ella es una persona que aun no se ha definido sexualmente” (E3:U9); “tuvimos problemas muy serios porque ella tiene problemas de identidad y yo no, cuando teníamos problemas iba y se metía con un tipo y cuando veía que no podía, volvía a mí” (E4U9:).

Asimismo la co-i considera que esta relación fue agradable y satisfactoria en cuanto a la convivencia ya que compartían sus intereses comunes, tenían personalidades compatibles con respecto a que ambas son sociables, extrovertidas, descomplicadas, dinámicas, como lo expresa: “La convivencia con ella fue muy chévere para que, ella me seguía todas las arañas, ella es muy fresca” (E49); “...por eso añoro mucho mi antigua relación, éramos más cómplices” (E 3:U25).

En este orden de ideas, encontramos como punto relevante en este análisis los sentimientos que tiene la co-i ante la pareja anterior. Se evidencian sentimientos ambivalentes, por ejemplo, en momentos anhela y ex-

traña estar con ella y en otros piensa que el haber terminado con la relación era lo mejor, nos dice: “Leslie fue de lo peor, una desagradecida, una hijoeputa, me dejó tan decepcionada y tan triste” (E2U:4), y a su vez también expresa que son “como sentimientos encontrados, a veces siento mucha tristeza por haber terminado, pero a veces pienso también que era lo mejor o que debería volver” (E3U:1). La co-i presenta sentimientos de tristeza ante la terminación de esta relación y realiza el reconocimiento de que fue una relación que ha sido difícil, debido a que en la actualidad todavía la quiere y ha sido fundamental en su vida.

De igual manera, debido a que la co-i no ha resuelto sus lazos emocionales con su pareja anterior, se siente ansiosa al no mantener comunicación con ésta, y presenta reacciones depresivas, de tristeza, desánimo, decepción con ella misma, frente a la desilusión que le ocasiona que su pareja anterior no regrese o le demuestre deseos de volver a retomar la relación, puesto que consideraba muy valiosa esta relación. La co-i lo expresa “Desde que terminamos hemos quedado incomunicadas y eso me da ansiedad, me preocupo por hablar con ella, de saber de su vida, me dan muchas ganas de llamar (E3U:3)”, y a su vez la co-i dice “me deprimó mucho pero tengo que salir adelante porque si la otra persona no hace nada” (E3U:3).

Esto trae como consecuencia que la co-i, frente a los síntomas ansiosos, intente ignorarlos para disminuir su intensidad; sin embargo, en otras ocasiones la co-i piensa en su situación

y/o intenta realizar llamadas para contactar a su ex pareja, las cuales han sido fallidas, aumentando de esta manera y de forma significativa, su experiencia de ansiedad, tal como ella lo expresa de esta manera: “*Lo dejo correr, pienso, trato de llamar pero ese teléfono ya no sirve*” (E3U:4). Lo anterior hace que ella no enfrente su ansiedad de una manera constructiva, la cual le brinde la posibilidad de aprender de la experiencia y conocer mejor sus intenciones y necesidades afectivas, sino que la co-i prefiere evadirla y no tratar de ser presa de ésta, generando, en consecuencia, más ansiedad en la co-i.

Con respecto a la percepción del futuro de la co-i, es decir, como se visualiza ella a largo plazo, la co-i afirma que incluso se visualizaría a corto plazo con su pareja actual pero no consideraría viable vivir con ella por mucho tiempo, señalando que si viviera con su pareja actual no se consolidaría la relación de manera satisfactoria, ya que una de las razones que la co-i enfatiza son las diferencias significativas entre ellas mismas, tal como la personalidad sociable de la co-i a diferencia de la de su pareja. Este tipo de diferencias no permitiría, por ejemplo, amistades en común o planes interesantes para ambas. En las palabras de la co-i: “*Sería un fracaso si viviéramos juntas. Yo soy muy amigüera y sociable pero ella no, eso generaría conflicto y no podríamos tener amigos en común*” (E3U:22). Sin embargo, la co-i mantiene sus deseos y expectativas de pareja frente al futuro, visualizándose de

manera estable, tanto familiar como económicamente en convivencia con una pareja, indicando la gran desilusión al pensar que estos deseos están lejos de su presente: “*pienso en eso todos los días de mi vida, quiero un futuro con mi pareja, con mi media naranja, a veces cuando voy caminando veo un paisaje, me pongo a soñar, vivir en pareja, tener un hogar estable, y una estabilidad económica, no me pinto una vejez sola. Pienso en que no podrá ser posible y cuando vuelvo a bajar me aterrizo yo misma, me meto una estrellada y veo que no será por ahora*” (E4U:1).

No obstante la co-i manifiesta no imaginar una nueva o tercera relación de pareja con una persona diferente a su pareja actual o a su pareja anterior, puesto que reconoce que el terminar su relación de pareja actual implicaría un proceso muy difícil para ella, como lo es el duelo, ya que existen sentimientos de amor fuertes hacia su pareja actual, “*no soy una pelaita. Si se acabara esta relación tendría que entrar en duelo, mi pareja actual es una persona muy especial para mí que amo mucho*” (E3U:28). A la vez, la co-i expresa que para iniciar una relación de pareja con una nueva persona debería finalizar completamente tanto su relación de pareja actual, como su relación anterior, ya que aun existen sentimientos inconclusos hacia su ex pareja. “*Por otra parte hay cosas que no he sacado de mi mente y mi corazón con relación a mi pareja anterior. Y tendría que acabar de raíz esas dos relaciones antiguas. Por eso no me visualizo con alguien más*” (E3U:29).

Para finalizar, cabe resaltar que a lo largo del proceso de la investigación, específicamente de las experiencias en las que la co-i nos pudo hacer partícipes en cada una de las entrevistas, encontramos diversas experiencias en las cuales vivenció ansiedad que fueron categorizadas y están enmarcadas en su relación de pareja anterior y en la actual, como son los celos, soledad, sentimientos ambivalentes, deseos y expectativas, percepción del futuro, insatisfacción emocional, miedo y negación de sentimientos. Estas vivencias fueron afrontadas de una manera destructiva poco enriquecedoras para la co-i en las que sintió de alguna manera la amenaza de valores fundamentales para ella como la seguridad, el vivir en pareja, sus deseos y expectativas hacia el futuro.

DISCUSIÓN

A continuación se presentarán los resultados obtenidos del estudio de caso a partir de la experiencia concreta de una persona homosexual que siente amor en su relación de pareja, el sentido de experimentar la ansiedad y la manera como la enfrenta la co-i.

Como primera instancia, se encontró que la co-i experimenta ansiedad en diversos momentos a lo largo de sus vivencias frente a su relación de pareja actual, la relación con su pareja anterior, su visión ante el futuro en pareja y la amenaza de ciertos valores significativos para ella.

Con respecto a su pareja actual, la co-i experimenta ansiedad al considerar que su pareja no va a arriesgar la estabilidad tanto económica como familiar que tiene en su vida actual por la relación con la co-i, ya que se presentarían muchos problemas con la decisión de estar juntas y requeriría abandonar a su esposo y a sus hijos. Es así como se observa el deseo de la co-i de tener una relación de pareja recíproca y estable, lo cual implicaría una relación abierta cara a cara para compartir mucho más momentos juntas; esto se dificulta debido a que su pareja se encuentra en otra ciudad y por el hecho de estar casada. Esta vivencia no llena las expectativas que la co-i tiene acerca de una relación de pareja, acorde con su proyecto de vida, del cual nos relató: *“Yo deseo tener a mi lado a una persona que comparta mi vida y mis sueños y a la vez yo compartir los suyos, y no ser un amante telefónico y de escapadas”*.

Esta situación genera en la co-i una gran sensación de incertidumbre sobre el rumbo de la relación, es decir, el sentido de su ansiedad radica en la posibilidad de que la relación llegue a consolidarse o a fracasar, puesto que representa para ella el hecho de asumir su aislamiento existencial, lo cual se le dificultaría, pues implicaría vivir en soledad, afrontar el duelo de sus dos relaciones, tanto actual como anterior, e iniciar una nueva relación. Relacionándose esto con lo planteado por Yalom (1984), quien afirma que “independientemente de la intimidad que establezcamos con otros

seres, existe una barrera final e intransitable (p. 19)". Esta barrera se refiere al supuesto básico de existencia que el autor denomina 'Aislamiento existencial'. Observamos que aunque estamos relacionados con otros seres en el mundo, en diferentes grados de cercanía o de confianza, podemos llegar a vivenciarnos solos, puesto que este sentimiento de soledad no depende de sentir la presencia física de otros o de contar con el apoyo de los demás, sino, de ser conscientes de la responsabilidad que tenemos con respecto a nuestra propia existencia.

Es así como la co-i siente amenazados sus valores relacionados con vivir en pareja compartiendo su vida con otra persona, ya que como May (2000b) menciona, el proceso de valoración y de convertirse en persona es un proceso de centrarse en uno mismo alrededor de los valores que han sido autoestablecidos; es un proceso de conocer el significado de lo que uno desea y quiere y de ejercitar el escoger los valores propios. Precisamente estos significados y valores que otorgamos al mundo, son los que se vivencian como amenazados al momento de experimentar ansiedad. Esta sensación de amenaza puede ser en un sentido físico, por ejemplo, ante la posibilidad de muerte, o en un sentido netamente psicológico, como la pérdida de un valor o proyecto que el individuo identifica con su propia existencia, por ejemplo, el amor de una persona particular.

En este sentido, son fuente de ansiedad para la co-i las características de personalidad, actitudes y comportamientos de su pareja actual, tales como su desconfianza, sus celos excesivos, sus comportamientos posesivos e intensos y su dependencia emocional, los cuales siente que dificultan el bienestar de la relación y el libre desarrollo de sus potencialidades. En esta situación, ante el bloqueo de su potencial y de la relación en sí, se aprecia cómo la co-i experimenta la amenaza constante de no-ser, concepto planteado por May (1977), según el cual el ser humano experimenta una frustración tanto del propio potencial, como de la realización personal. Lo anterior, lleva a la co-i a experimentar sentimientos de insatisfacción, frustración e insignificancia con la relación y consigo misma. A partir de estas sensaciones, el ser humano podría desarrollar algún tipo de sintomatología con la que pretenda obtener seguridad, producto del bloqueo de su potencial de ser y proyecto de vida (De Castro, 2000a; 2000b). Por ejemplo, para controlar la sensación de inseguridad ante la incertidumbre, el ser humano, a partir de la sensación de insatisfacción, vaciedad, insignificancia y frustración, podría desarrollar síntomas obsesivos, con los cuales pueda mantener a distancia el riesgo ante nuevas posibilidades. Otro ejemplo podría ser que ante la inseguridad producida por el riesgo potencial de ser herida en las relaciones interpersonales, especialmente cuan-

do se abre a la experiencia de afectar o dejarse afectar por otro ser humano, puede desarrollar síntomas esquizoides, para evitar involucrarse afectivamente con otro ser humano, y así evitar un posible sufrimiento. Lo que el ser humano no capta en estas situaciones, es que al rechazar la posibilidad de confrontar el futuro y la incertidumbre implicada en éste, o evitar relacionarse con otro ser humano para evitar sufrir, el ser humano ya decide simultáneamente restringir sus posibilidades de ser (May, 2000b), generando a largo plazo, aun mayor sensación de insignificancia, vaciedad e insatisfacción, lo cual ocasiona fácilmente frustración existencial y sensaciones de impotencia respecto a la posibilidad de poder afirmarse constructivamente (May, 2000a).

La co-i posee deseos y expectativas con respecto a su vida futura en pareja, sin embargo, al contrastarlo con su relación de pareja actual sufre desilusión consigo misma, experimentando ansiedad ante las posibilidades futuras y sensaciones de depresión. Como los autores existenciales afirman (Boss, 1979; Schneider, 2007; Yalom, 1984), la ansiedad es concebida como una característica ontológica ya que es de carácter intrínseca al ser humano, hace parte del ser y de la existencia misma, afectando de esta manera todas las dimensiones del ser humano; en este caso, en la co-i, la experiencia de ansiedad específicamente afecta la dimensión temporal, bloqueando

su proyección y libre fluir hacia el futuro. Tal como lo afirman Castilla et al., (2005): “la *dimensión temporal* propia de la existencia humana, nos lleva directamente a enfrentarnos con la incertidumbre del futuro o la proyección que ésta seguirá”. Según esto, y basados en May (1977, p. 63) la experiencia de ser implicada en todo proceso de desarrollo de los seres humanos siempre involucra “la connotación dinámica de que alguien está en proceso, de la persona que deviene algo”.

Adicionalmente, al analizar la vivencia de ansiedad de la co-i en su relación con su pareja anterior, la cual se origina debido a la culminación de la relación, los sentimientos ambivalentes que existen hacia su ex pareja, la falta de comunicación y de deseos de ésta para retomar la relación con la co-i, notamos que la experiencia de ansiedad amenaza directamente su sensación de valoración, lo cual repercute temporal y parcialmente en el desarrollo de iniciativas y toma de decisiones altamente constructivas.

Otro punto a destacar en el estudio realizado a la co-i, es la manera como ésta ha confrontado su ansiedad. La co-i, frente a los síntomas ansiosos, intenta ignorarlos para disminuir su intensidad, para que no se pronuncien intensamente, logrando así un alivio temporal a estas situaciones, en las cuales le ha tocado tomar decisiones que son fundamentales para su vida. A su vez, en otras ocasiones la co-i piensa en su situación y otras

veces intenta realizar llamadas para contactar a su ex pareja, las cuales han sido fallidas, aumentando significativamente su experiencia de ansiedad. Este tipo de conductas buscan disminuir su ansiedad, pero como todos sus demás intentos, han sido fallidos. Ella lo expresa de esta manera “*Lo dejo correr, pienso, trato de llamar pero ese teléfono ya no sirve*”. Lo anterior hace que ella no enfrente su ansiedad de una manera constructiva, que le brinde la posibilidad de aprender de la experiencia y conocer mejor sus posibilidades presentes, sino que la co-i prefiere evadirla y no tratar de ser presa de ésta. Ante esto, May (1977) nos dice que la ansiedad neurótica surge de la no confrontación constructiva de la ansiedad normal; es decir, cuando el individuo decide huir de la ansiedad y conformarse “cómodamente” con una posición en la cual no se arriesgue a tomar una decisión creativa, el papel de la experiencia de ansiedad es advertirle a la persona acerca de los valores que pretende o trata de preservar o defender y/o de algo que no ha resuelto en su vida, tal como plantea Kierkegaard en su obra “El concepto de la angustia” (citado por May, 1977).

Así, al no enfrentar la experiencia de ansiedad constructivamente se adopta una actitud cerrada ante las propias posibilidades presentes, negando así su libertad de hacer (May, 2000b). Al tiempo, la persona se desliga afectivamente de sus propias intenciones y decisiones, lo cual genera carencia de comunicatividad, y un

tedio generalizado ante el futuro (Rojas, 2003; Yalom, 1984). Esto se evidencia cuando la co-i no enfrenta su ansiedad de manera constructiva, de forma que no trata de buscar por sí misma los motivos que la están llevando a comportarse de una u otra forma, ni a lo que está haciendo puntualmente en el presente (la posición o postura psicológica que asume ante las posibilidades presentes del día). Así, aun menos se preocupa por atender, en esos momentos, a las consecuencias de sus decisiones.

Por el contrario, vale la pena aclarar y enfatizar que la ansiedad normal, la cual es proporcional a la amenaza de sus valores o crisis en su crecimiento, no implica represión o evitación de las posibilidades presentes, sino confrontación consciente (en algún grado) de la misma ansiedad y del desarrollo de sus propias potencialidades como humano (May, 1963, 1977, 1996, 2000b). Es decir, confrontar la ansiedad a través de la realización de las propias posibilidades implica aventurarse, tomar riesgos y decisiones comprometidas (May, 1967; Schneider, 1998, 2007; Schneider & May, 1995). En este sentido, entendemos que la co-i debería tener el coraje de afrontar y llevar a cabo las experiencias de soledad y ansiedad que ella vivencia como amenazantes, pero que pueden ser “normales” o hacer parte de la experiencia de los seres humanos en la vida cotidiana, en el sentido que no se puede evitar enfrentarlas, si se desean realizar las propias potencialidades en el desarro-

llo constructivo de sí mismo (May 1996; 2000b; Schneider, 1998; Yalom, 1984). Si la co-i afrontara de esta manera su ansiedad, es muy probable que pudiese rescatar aquella valoración que busca o pretende afirmar intencionalmente en sus decisiones en la vida cotidiana, rescatando así, lo más valioso de sí misma en cuanto a su potencial creador ante las distintas posibilidades que se le presentan en la vida cotidiana. Es esa preciosa señal de ansiedad la que en gran parte nos permite saber lo que está pasando con nuestra vida (hacia dónde apunta nuestra intencionalidad) en el momento específico en que se presenta esta vivencia.

En el transcurso de la investigación se pudo evidenciar la experiencia de ansiedad como una característica ontológica, propia del ser humano, independientemente de su orientación sexual, la cual sólo haría parte de una de las dimensiones del hombre y que no define en su totalidad el ser de una persona (Romero, 2003; Schneider y May, 1995).

En este estudio de caso la orientación homosexual de la co-i no arrojó diferencias significativas en relación a la forma de experimentar y afrontar la ansiedad en comparación con una relación de pareja tipo heterosexual (cuyos resultados son expuestos en la investigación realizada por Castilla et al., 2005). No obstante, encontramos que la presión social, a diferencia de otros estudios enmarcados en esta línea de investigación, se encuentra un

poco más acentuada, añadiendo esta presión a los conflictos surgidos dentro de la relación, tales como la distancia, la situación familiar de la pareja actual de la co-i y por último, las características de personalidad de ambas, que influyen y afectan las experiencias de ansiedad en el desarrollo de la relación de pareja.

REFERENCIAS

- Bonilla, E. & Rodríguez, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos*. Bogotá: Centro de estudios de desarrollo Económico - CEDE, Facultad de Economía, Universidad de los Andes.
- Boss, M. (1979). *Existential Foundations of Medicine and Psychology*. New York: Jasón Aronson.
- Castilla K.; Quintero M.; De Castro A. (2005). *Estudio de caso acerca de la experiencia psicológica de ansiedad en una persona que siente amor en su relación de pareja*. Barranquilla: Tesis de grado, Programa de Psicología, Universidad del Norte.
- Dahlberg, K.; Drew, N.; Nystrom, M. (2001). *Reflective life-world research*. Lund, Sweden: Studentlitteratur.
- De Castro, A. (2000a). *La psicología existencial de Rollo May*. Barranquilla: Ediciones Uninorte.
- De Castro, A. (2000b). "Quien" en la psicología y la psicopatología. *Psicología desde el caribe*, 6, 1-19.
- De Castro. (2003). Introduction to Giorgi's existential phenomenological research method. *Psicología desde el caribe*, 11, 45-56.
- De Castro, A. (2005). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *Suma Psicológica*, 12 (1), 61-76.
- Devereux, G. (1967). *From anxiety to method in the behavioral sciences*. The Hague: Mouton.
- Giorgi, A. (1985). Sketch of a psychological phenomenological method, and The phenomenological psychology of learning and the verbal learning tradition. In A. Giorgi, (ed.), *Phenomenology and Psychological Research*. Pittsburg: Duquesne University Press, 8-22 y 23-85.

- Laverty, S. (2003). Hermeneutic phenomenology and phenomenology: a comparison of historical and methodological considerations. *International Journal of Qualitative methods*, 2 (3), 1-29.
- Martínez, M. (2002). *Comportamiento humano*. México: Trillas.
- May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. New York: The Ronald Press Company. (Publicado originalmente en 1950).
- May, R. (1967). *El hombre en busca de sí mismo*. Buenos Aires: Paidós.
- May, R. (1963). El surgimiento de la psicología existencial, y bases existenciales de la psicoterapia, en R. May (ed.). *Psicología existencial*. Buenos Aires: Paidós, 9-58.
- May, R. (1977). Análisis y significado del movimiento existencial en psicología; y Contribuciones de la psicoterapia existencial, en: R. May, E. Ángel & H.F. Ellenberger (eds.). *Existencia: una nueva dimensión en psiquiatría y psicología*. Madrid: Gredos, 19-122.
- May, R. (2000a). *Amor y voluntad*. Barcelona: Gedisa.
- May, R. (2000b). *El dilema del hombre*. Barcelona: Gedisa.
- Polkinghorne, D. (1989). Phenomenological Research Methods, in R.S. Valle and S. Halling (eds.). *Existential-phenomenological perspectives in psychology* New York: Plenum Press, 41-60.
- Rojas, E. (2003). *La ansiedad*. Madrid: Planeta.
- Romero, E. (2003). *Las dimensiones de la vida humana*. São Paulo: Editora Norte-Sur.
- Schneider, K. (2007). *Existential integrative psychotherapy*. New York: Routledge.
- Schneider, K. (1998). Existential processes. In L. Greenberg, G. Lietaer, & J. Watson (eds.) *Handbook of experiential therapy*, New York: Guilford.
- Schneider, K. & May, R. (1995). *The psychology of existence: An integrative, clinical perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Von Eckartsberg, R. (1998a). Introducing Existential-Phenomenological Psychology. In R.S. Valle & S. Halling (eds.). *Phenomenological inquiry in psychology*. New York: Plenum Press, 3-20).
- Von Eckartsberg, R. (1998b). Existential-Phenomenological Research. In: R. Valle, (ed.), *Phenomenological Inquiry in Psychology*. New York: Plenum Press. 21-61.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.

Fecha de recibido: 9 de junio de 2008

Fecha de aceptación: 6 de agosto de 2008