

Algo terrible nos sucede; un volcán nos invade, adrenalina y otros componentes químicos agreden nuestro cuerpo, se producen enfermedades, insomnio, depresión, etc.

Los pensamientos nos llevan a crear películas de terror que nos llenan de miedo, incertidumbre, y angustia (todo es un caos), ¿qué podemos hacer? Los genios se han servido de este estado de desesperación para crear.

El poeta latino Quintiliano escribió “Facit ignatio versus” (Mi indignación escribe versos). Un entrañable amigo de Albert Einstein comentó sobre él que se hacía fuerte y tenaz en su investigación sobre la teoría de la relatividad cuando combatían sus ideas.

Miguel Angel utilizaba su ira y angustia en provecho de su trabajo, poniendo una fuerza especial en el golpe del martillo y decía ... “El me mantiene sano”. Se comenta que cuando más contrariado estaba, sacaba más lascas de un mármol durísimo en un cuarto de hora, que tres picapedreros jóvenes empleando tres o cuatro. Según se sabe, sacaba de un golpe lascas de tres dedos de ancho.

Beethoven vivió la desesperación de su sordera componiendo desde esa emoción y encontró inspiración en su agresividad; dicen sus allegados: “Percibe la audacia –el ímpetu- más que lo delicado; sus músculos se hinchan, se dilatan sus venas, su mirada gira, su boca tiembla”.

Él decía: “Mis ideas me llegan inspiradas en sonidos para mí que suenan, se agitan, rugen, hasta que se separan delante de mí hechas notas”.

Éstos son ejemplos para tomar en cuenta ya que vienen de seres que fueron y serán genios admirados en todos los tiempos. Podemos enfrentarnos a los estados emocionales como resentimientos, angustias, miedos, y otros, entendiéndolos y expresándolos de manera útil. Es una energía que si no la aprovechamos a favor se nos vuelve en contra “inexorablemente”. Son energías destructivas que nos devoran impidiéndonos ver la realidad en forma objetiva.

Podríamos ubicar estos estados en categoría de subpersonalidades a las que debemos trascender elevándonos a un estado de conciencia que produce la alquimia y logra un saldo positivo, comprendiendo que quien siente miedo, angustia, ira, es el niño inseguro que llevamos dentro y que reclama ser atendido, escuchado y comprendido.

Esos reclamos requieren la atención de nuestra fortaleza, el aspecto padre madre que debemos crear para ser independientes y maduros.

Todos llevamos un niño adentro que reclama nuestra guía, necesita amor y contención desde la madurez y la superación, nada que ocurra fuera de nosotros debe aniquilarnos. Si esto nos sucediera “Somos los Únicos Responsables”.

Hoy existen posibilidades de concretar nuestro sueño de crear una realidad más acorde al mundo en que vivimos.

Las situaciones que nos tocan vivir y que nos disgustan haciéndonos sentir ira, miedo o tristeza, disparan un proceso neurobiológico automático no consciente, por lo tanto, no deliberado, que corresponde a las estructuras arcaicas de nuestro cerebro.

El sistema límbico activa las pulsiones e instintos y tiene un papel preponderante en las emociones y sentimientos. Estos son circuitos innatos que también intervienen en el desarrollo y en la actividad adulta de las estructuras evolutivamente modernas del cerebro.

Vale decir que el proceso instintivo nos ayuda a preservar la vida y a actuar ante el peligro. El miedo es disparador de la reacción de emergencia. Su función es movilizar los recursos del cuerpo para la “lucha o fuga”. Se produce un aumento en el ritmo cardíaco, lo que permite que el oxígeno llegue más rápido; una contracción del bazo que libera glóbulos rojos para transportar dicho oxígeno; la liberación de azúcar para el uso de los músculos, se modifica la respiración; la vista aumenta la capacidad de la sangre para cicatrizar heridas por coagulación, entre otros.

Estas situaciones de temor se producen a menudo sin tener relación con la supervivencia como el miedo a las pérdidas materiales, de trabajo, familia, pareja, etcétera. En estos casos nuestro cuerpo sostiene la reacción de emergencia por un cierto tiempo, generando una interrupción masiva de las actividades corporales que apuntan al crecimiento, reproducción, resistencia a las infecciones, etcétera. Justamente no podemos mantener ese estado por mucho tiempo sin que produzcamos una química antagonista, que podríamos denominar, sin temor a exagerar, química mortal.

La mayoría de nosotros transitamos por la vida encontrando una cuota de situaciones amenazadoras mayor a la que corresponde y nos vemos a nosotros mismos en peligro de perder nuestra libertad y empujados hacia el camino del desamparo. Cuando nos sentimos amenazados (y esto puede ser real o imaginario) se produce la reacción química, llamada emergencia, y la angustia invade nuestro campo emocional.

### La angustia en el cuerpo

En nuestro tiempo se presenta un panorama poco alentador, que es el incremento vertiginoso de los trastornos de ansiedad, fobias, pánico, obsesivo compulsivo, histeria de conversión, etcétera. Estos emergentes nos incitan a reflexionar acerca de los errores cometidos en materia de educación, por falta de alfabetización emocional. Estos males requieren una reeducación y desensibilización sistemática.

Para evitarlo y prevenirnos debemos educarnos en autovaloración, eliminación de la preocupación crónica, miedos ilógicos y autodestructivos. Si damos un vistazo general nos percataremos de que buscamos bastones para “sobrevivir”, como los psicofármacos (cuyo consumo, según las estadísticas, se ha incrementado notablemente en los últimos tiempos) para paliar la falta de fortaleza, armonía y vitalidad.

Las personas ansiosas sobredimensionan la angustia, no confían en sí mismas, crean más

incertidumbre, y como consecuencia provocan más ansiedad y angustia cuyo resultado es un estado de preocupación crónica y miedo ilógico. En este punto entramos en lo patológico. No niego la necesidad de utilizar medicamentos (naturalmente bajo estricta prescripción médica en estos casos), sólo que la persona debe generar paralelamente un aparato inmunológico emocional y psicológico que le ayude a desensibilizarse.

Un entrenamiento para encontrar la libertad, la paz interior y una nueva autoimagen que no está en sus códigos es absolutamente nuevo que se logra con una capacitación que le permite cuidar de sí mismo, como lo hace el aparato inmunológico corporal con los intrusos que no pertenecen a la inteligencia orgánica.

### Cambios de percepción

La desensibilización sólo puede producirse con antídotos de la ansiedad como la respiración y la relajación, con cambios de percepción del mundo que nos rodea.

Debemos crear un filtro entre el entorno y nosotros como para que aquello que nos suceda no nos destruya, como la interacción que se da entre el sistema inmunológico y los virus o bacterias.

Nuestros sistemas de defensas preparan un ejército de soldados para que no nos ataquen las enfermedades y, en caso de que a pesar de eso hayan invadido al territorio, refuerza sus defensas para desterrar al invasor.

La angustia es una trampa que fabricamos nosotros mismos y de la cual sólo nosotros podemos salir. No es luchando sino relajándonos (a diferencia de la batalla inmunológica) y entendiendo su mensaje, que siempre actúa de algún modo a nuestro favor, como “desactivamos” esa alarma.

Las personas con trastornos de ansiedad se ven en un caos permanente por considerar que el entorno es más importante que ellos mismos. Por lo general en la agorafobia, sensación de angustia ante los espacios grandes, los individuos son sensibles a las críticas, se sienten subestimados y sacrifican sus propios sentimientos para no herir a otros.

Nuestro espacio interior puede ser hostil, oscuro, lleno de preocupaciones y temores, o puede ser luminoso, creativo, lleno de confianza, calidez y libertad. Podemos elegir. Hoy existen posibilidades de concretar nuestro sueño de construir una realidad más acorde al mundo en que vivimos. Para ello debemos considerar que nuestro sufrimiento marcaría el punto de partida hacia un cambio, y ese cambio produce dolor, angustia y miedo.

Un claro ejemplo es el del bebé que se asusta y se angustia cuando nace, enfrentándose a un cambio total; sin embargo, se lo ve feliz en poco tiempo. La mariposa antes de volar posiblemente se sintió asustada al tener que dejar de ser crisálida. No es quedándonos con lo viejo y conocido como vamos a estar mejor; tal vez sí más cómodos, pero impedidos de vivir la aventura de ser libres, de ser autónomos, de ser nosotros mismos.

