

El lado oscuro de la ansiedad

Sin duda, a muchas personas les va a disgustar este argumento, pues, se han hecho a la idea de que enfermedad es igual a inocencia y esto solo es cierto en el caso de transferencia genética, en todo lo demás somos responsables de mantener o perjudicar nuestra propia salud. También escribo esto porque comprendo que los problemas no desaparecen por ocultarlos o por mirar hacia otro lado. El lado oscuro de la ansiedad es en realidad una manifestación del lado tenebroso del ser humano, ya que la maldad en nuestro mundo, es un hecho.

Hay muchas formas de ansiedad, aunque aquí solo me ocupo de una, de la sensación de estar siendo acechado o si prefieren, de peligro inminente, aunque no haya razón objetiva que así lo demuestre, dejando de lado otras formas de ansiedad objetivas, como enfrentarse a un examen, a una operación quirúrgica, estar a la expectativa de malas noticias, etc.

En esta reflexión voy a utilizar el principio universal que es la Ley de Causa Efecto, es decir, lo que sembramos es lo que cosechamos. A esto se añadirán los siguientes conceptos:

1. Mantengo que el ser humano no es solo un producto biológico, sino un ente espiritual que utiliza un organismo vivo, aunque perecedero, a fin de mantenerse en este mundo. Soy consciente que de manera científica no se puede demostrar la existencia de la psique, pero, tampoco nuestras emociones, el amor, la voluntad y los pensamientos.
2. Si aceptamos que nuestro cuerpo se mueve, negar esta facultad a nuestra psique o espíritu, me parece irracional.
3. El hecho que hasta el día de hoy no se haya podido demostrar por qué dormimos, afirma mi idea de que lo hacemos para mantener otra vida, la propia del espíritu.
4. Muchas conductas que no ofrecen una respuesta en el estado de vigilia, lo hacen del lado inconsciente.

Del otro lado de la consciencia.

Lo mismo que en el lado consciente tenemos contactos con otras personas, igual sucede en el mundo psíquico. Todo esto lo dejé claro en otro archivo **La cara oculta del ser humano**. En esta reflexión me ocupo de manera específica del lado oscuro que en algunas personas tiene la ansiedad. Es fácil deducir que si tenemos amigos aquí, también los podemos tener allá y lo mismo sucede con los enemigos. No es ficción que muchos impulsos malos son inhibidos en lo consciente ya que el darles salida podría perjudicar a otras personas o peor aún, no ejecutar malas acciones por miedo a las represalias, demostrando con ello que en potencia, el mal está dentro. En las horas nocturnas,

cuando lo consciente deja paso a lo inconsciente, es decir, a nuestro mundo psíquico, esas barreras ceden y la persona se manifiesta sin careta, la apariencia cae dejando paso a la verdad, por eso el mundo espiritual es más verídico que el lado consciente, el cual permite el ocultamiento. Veamos ahora un ejemplo:

Teresa tiene ansiedad, toma ansiolíticos y hasta hizo alguna que otra visita al psicólogo, aunque sin notar ninguna mejoría. Ella misma no se explica cómo puede tener esa angustia que dispara su corazón y le produce una sensación de peligro, mezcla de miedo y dolor de estómago. Ha pensado en su manera de ser y no ve nada malo, tampoco sus amigas lo entienden, ya que tiene fama de ser persona sensata y cordial. Claro que, sus amistades, las que sí vieron en Teresa algo que no era precisamente cordial, ya no están con ella porque terminaron discutiendo y las que estando cerca no le dicen nada, es por no complicarse la vida, tal y como ellas mismas piensan o simplemente porque no llegan a ver una realidad que da muchas pistas. Teresa ha asumido el papel de persona civilizada y amigable, cumple ese rol para ser admitida por el grupo y ser bien considerada, pero, no es lo que de verdad ella siente, si alguien observara su conducta, lo que a diario hace, se daría cuenta que lo que dice y lo que practica, tienen muchos puntos divergentes. Cuando llega la noche, todo ese fingimiento en lo consciente, se libera en lo inconsciente y esta mujer civilizada y amigable, se revuelve con ira contra algunas personas. El odio, la envidia y la falsedad anidan en el alma de Teresa y son punciones muy fuertes, que mantiene contenidas en su estado de consciencia. La ansiedad es el producto de recibir lo que uno va sembrando. También en el lado del inconsciente hay agresiones, así, quien busca pelea la encuentra. Desde la perspectiva consciente, al no lograr saber de dónde les viene ese mal, no llegan a descubrir que están recibiendo lo que se merecen. La gente que tiene ansiedad, no la ha cogido como si fuera un virus que se inhala, obedece a unos comportamientos inadecuados. También da ansiedad por fingir lo que no se es, por no intentar verse y cambiar.

Alguien podría pensar que lo mismo sucedería en el caso de personas generosas, las cuales, al igual que Don Quijote luchando por el bienestar de los demás se ganan enemigos.

En este caso no se daría ansiedad, ya que, desde la perspectiva de nuestra propia conciencia, no es lo mismo tener seguridad de estar haciendo lo correcto, que tener también seguridad de hacer lo incorrecto.

Adolfo Cabañero, psicopedagogo y profesor de yoga