

46. **La ansiedad**

Versión 2

Procesos para su despertar interior

ego

Compilado por:
Enrique González Ospina.
Cel: 315-3357297

“Cuando la insatisfacción es profunda o intensa, se experimenta como ansiedad o desasosiego.

Mientras no hallemos un equilibrio psíquico real y no ficticio, experimentaremos insatisfacción y ansiedad más o menos intensas.

Sólo cuando uno se va completando a sí mismo y logra armonizarse interiormente, síntomas como la ansiedad van cediendo.

La ansiedad nos invade porque en la psiquis hay grandes contradicciones, conflictos y heridas, pero también porque la insaciabilidad del ego no cesa, y la voracidad y las expectativas inciertas de futuro provocan intranquilidad.

Como, además, el ego tiende a sentirse amenazado, también se reacciona con zozobra.”

Ramiro Calle. Yoga



La ansiedad

“La humanidad no puede soportar mucha realidad.”

T. S. Eliot.

¿Qué es la ansiedad?

Según el diccionario:

“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis y que no permite sosiego a los enfermos.”

A su vez, la neurosis está definida así:

“Conjunto de enfermedades cuyos síntomas indican un trastorno del sistema nervioso, sin que el examen anatómico descubra lesiones en dicho sistema.”

La ansiedad es una sensación difusa y displacentera inherente a la vida humana. Es como un tono de la propia vida, permanentemente excitado, como un tono alto, como una octava alta.

De hecho toda persona experimenta ansiedad, pero la mayoría de los seres humanos viven en umbrales altos de esa sensación que se traduce como angustia, incertidumbre, depresión, temor, insatisfacción, agitación o zozobra.

Dependiendo del nivel de ansiedad, así experimentaremos la vida y nos experimentamos a nosotros mismos.

Todo ser humano posee por lo menos un bajo nivel de ansiedad, porque mínimo mantiene cierta incertidumbre acerca de su vida, su futuro y su muerte.

En niveles bajos es una energía canalizable, humana, propia de la condición humana, que no constituye una patología; pero en niveles altos es una energía perturbadora que puede producir trastornos psicósomáticos de diversa índole.

En niveles bajos, parece ser que la ansiedad juega un papel para protegernos física, mental y existencialmente. Pero en niveles altos, la ansiedad impide todo disfrute, nos aleja de la serenidad y nos hace reaccionar neuróticamente.

En niveles normales, la ansiedad resulta un estímulo para la acción consciente, puesto que puede ser controlada, reconocida, aceptada y acogida como una forma de la energía vital. Pero la excesiva dosis empobrece psicológicamente, limita, constriñe y produce unas conductas poco funcionales.

Causas de la ansiedad

Esa sensación difusa, que experimentan la mayoría de los seres humanos y que se denomina ansiedad o angustia, tiene diversas causas:

- Ante el peligro, el ser humano reacciona con ansiedad.
- La incapacidad para superar la adversidad.
- El hecho de ser desbordado por las circunstancias.
- No lograr adaptarse adecuadamente a una situación.
- Las exigencias que nos imponen o nos imponemos.
- Las expectativas de resultados inciertos.
- La persecución compulsiva de un propósito.
- La avidez de los logros.
- La imagen de sí-mismo.
- Los enfoques racionales de la existencia.
- La confusión de prioridades.

- La atmósfera tensa de las circunstancias existenciales.
- La falta de armonía interior.
- Las viejas heridas del subconsciente.
- La memoria episódica.
- Los conflictos básicos sin resolver.
- Las relaciones inmaduras.
- Las carencias afectivas.
- Las deficiencias emocionales.
- Los pensamientos negativos.
- El afán de posesión.
- Los impulsos de dominio y control.
- El compulsivo juego de la competitividad.
- La excesiva demanda de seguridad.
- La avidez y el aferramiento.
- La persecución de la felicidad allí donde no puede residir.
- Las actitudes rígidamente egocéntricas.
- Los apegos a las personas o las cosas.
- Los estados internos de identificación.
- Esencialmente, carecer de la conciencia de sí-mismo...

La muerte produce angustia y la vida produce angustia. Hay un núcleo poderosísimo de angustia ante la muerte, pero también lo hay ante lo que la vida depara, sus imprevisibles acontecimientos, el futuro que se nos escapa, el pasado que nos condiciona y un presente que nunca podemos controlar.

Hay angustia ante la inmensa soledad del ser humano no asumida con madurez, y angustia ante la hostilidad que vemos o sospechamos en los demás.

“El infierno son los demás”, afirmaba Sartre.

Surge la angustia por el temor a la disolución y la angustia ante cualquier amenaza que experimente ese fantasma siempre hambriento, que es el ego.

Angustia y ansiedad es lo que somos mientras no despertemos nuestra conciencia de la realidad, interior y exterior; entre tanto, “*el infierno somos nosotros mismos*”, aunque lo veamos en los otros, como Sartre.

La persona desintegrada

Es creencia de todos los grandes maestros de la evolución interior que todo ser humano, en tanto no se ha realizado, permanece en un estado de confusión interior, de inmadurez psicomental, de conflicto y, en suma, de insatisfacción.

El estado de realizado o autorealizado podemos entenderlo como aquel en que la persona ha despertado su Conciencia de sí mismo, es Testigo de sus propios procesos, es un observador del acontecer externo e interno, se ha conectado con su Ser más profundo, ha conquistado su naturaleza más real.

Buda, el mayor investigador del sufrimiento humano de todas las épocas, se refería en realidad a un espectro muy amplio: insatisfacción, angustia, tribulación, incertidumbre...sufrimiento. Todo eso es el resultado de la incapacidad del ser humano no realizado para ver los fenómenos tal cual son, para ver la realidad tal cual es, en su justa naturaleza, en su exacto sentido.

Una mente así, incapaz de discernimiento, egocéntrica, se mueve de continuo entre la *avidez* y la *aversión* como un péndulo, entre el apego y el rechazo. En esa pobre dimensión mental -oscilatoria, mecánica, reactiva- no puede haber quietud; por el contrario es el ámbito de la angustia, el malestar, la ansiedad.

La neurosis

Por favor, lea nuevamente las dos definiciones, tomadas del diccionario, que encabezan este artículo.

En toda persona que no ha realizado sus potenciales más elevados hay incertidumbre, angustia, ansiedad, persona que en Occidente se denomina “neurótica”, estado perturbado que todos padecemos en mayor o menor grado.

En la persona reactiva, tales sensaciones displacenteras surgen y permanecen en proceso de intensificación, y por lo tanto los síntomas son cada vez más manifiestos; es decir, que el estado de semi-desarrollo o inmadurez es mayor y, por lo tanto, los síntomas son crecientes.

Pero hay que dejar claro que la persona común también es víctima, con otro grado de intensidad, de mucho de los síntomas y perturbaciones que aquejan a la persona neurótica, que es aquella en la cual su distanciamiento de la auténtica madurez es muy acentuado.

En tanto no comienza su Trabajo de realización, todo ser humano es un deficitario interior, un inmaduro psíquico. Pero en la persona neurótica la carencia de desarrollo, de madurez, de Presencia interior, son mayores; las perturbaciones y síntomas negativos son numerosos.

Podemos definir a la persona inmadura como aquella en la cual el eje de su vida es su ego, su personalidad, que es una estructura psíquica que se formó en el transcurso de su vida, sin su participación, y que hoy condiciona la calidad de su presente.

Por el contrario, la madurez se inicia con el despertar de la conciencia-de-sí-mismo, mediante ciertos esfuerzos personales y específicos.

La persona inmadura es la que vive en ese bajo nivel de conciencia que se denomina “*el estado de vigilia*”, sin noción alguna de que su posibilidad evolutiva inmediata es el desarrollo de “*la conciencia de sí-mismo*”.

¿Y qué es su sí-mismo? Su ser actual, su ego, su posibilidad, los contenidos de su mente y su emoción, su estado psíquico.

La presencia de la conciencia es la condición de la madurez, entendida como el desarrollo del potencial humano superior.

La ausencia de la conciencia-de-sí-mismo es la inmadurez egocéntrica; el dominio de la personalidad sobre sí-mismo es la inmadurez, que puede

definirse como la distancia entre su percepción de la realidad y la realidad tal cual es.

También puede definirse la inmadurez como la distancia entre su Ser esencial y su personalidad adquirida en el proceso de su vida ordinaria.

Es el espacio entre su ego y la vida tal cual es.

Existe un divorcio absoluto entre la personalidad y el Ser, entre lo aparente y lo real.

La identificación con la personalidad es una polarización con lo irreal que causa toda clase de conflictos internos y externos, y tal identificación es propia de la persona inmadura.

Las pautas de orientación del neurótico están distorsionadas y la persona se mueve en un estrecho universo de derechos y deberes neuróticos, de exigencias y autoexigencias inadecuadas, oprimida por rígidas autoimposiciones, contradicciones entre el sentido del deber y el deseo, perdido en la búsqueda frenética de una seguridad imposible de obtener, buscando afuera, sin comprender que la fragilidad es interior.

Hay un error en su mirada.

El neurótico utiliza poco sabiamente sus energías, sin comprender jamás que de la confusión sólo nace confusión; oculta los problemas con subterfugios y evasiones, incrementa todo tipo de necesidades esperando que la posesión de cosas resuelva su fragilidad emocional.

Su afán de posesiones es una medida de su neurosis.

En la persona neurótica todo se torna compulsivo en lugar de constructivo. Está sujeta a artificios existenciales, como buscar de quién depender; busca soluciones falsas para sus perturbaciones e inquietudes, que son realmente soluciones neuróticas; se entrega al culto extraño de creencias supersticiosas, buscando seguridad y huyendo de su miedo, cuando la sensación de indefensión existencial lo posee.

Así, se pierde en un ansioso círculo vicioso que sigue alimentando su estereotipada imagen de sí misma, imagen que oculta su verdadera realidad interior.

Su imagen de sí mismo, su personalidad, que es en sí misma una neurosis, oculta su verdadero Ser, su esencia, su realidad más profunda.

La persona inmadura ni siquiera puede reconocer que posee una imagen de sí mismo, un ego, una personalidad que condiciona su vida.

Si la persona común encuentra ya notables dificultades para emerger de la telaraña de autoengaños en que está atrapada, la persona neurótica encuentra aún mayores obstáculos internos para lograrlo, malviviendo al amparo de justificaciones, creencias, autoengaños, recriminaciones y racionalizaciones que ocultan el verdadero estado de desarmonía interior.

Las posibilidades del neurótico

Si ya la persona común tiene dificultades para desenmascararse - recuerde que su personalidad es una máscara- y asumirse tal cual es, éstas se convierten en enormes para la persona neurótica.

Y, sin embargo, la persona neurótica, si se decide realmente a trabajar por su evolución, a asumir su realidad presente, a madurar interiormente, hallará en ella misma todas sus posibilidades para alcanzar niveles de conciencia a los que quizás no pueda llegar nunca, por falta de aspiración, la persona común.

¿Cómo es esto posible? Porque los estados emocionales contienen en sí la energía necesaria para iniciar el proceso de despertar la conciencia de sí mismo; pero es necesario que la persona necesite liberarse de sus propias cadenas interiores, que se decida a hacerlo, y que lo haga.

Por supuesto, debe buscar cómo, con quién y dónde hacerlo, porque ella sola no puede.

En un principio, nadie puede iniciar solo un proceso de auto-transformación, porque estos procesos no son ideas, ni pensamientos positivos, ni creencias... son vivencias, experiencias con sí-mismo. Despertar a la

conciencia de la realidad no es un deseo sino una acción direccionada, que se inicia con lo que la persona es, ahora. Pero hay que saber cómo.

Luego de algún tiempo haciendo y comprendiendo es posible, tal vez, que la persona pueda continuar sola su propio proceso. Pero en un principio no puede hacerlo sola, porque no sabe qué es lo que hay que hacer ni cómo hacerlo.

El conocimiento racional que posee no es la sabiduría que necesita.

Dicho de otra manera; su propia insatisfacción, su ansiedad básica e intensa y su angustia existencial son los estados internos y la energía que son transformables, de manera tal que son los medios de que dispone para proyectarse hacia estados superiores de conciencia; pero la persona neurótica muy difícilmente acepta y comprende esta idea tan humana.

La persona ansiosa, neurótica, está identificada con ese estado emocional negativo, siente que ella es eso, identificación que le impide vislumbrar alguna posibilidad trascendente.

Para liberarse de ese estado miserable de sí mismo necesita ayuda, conocimiento y Trabajo Interior, pero el neurótico no reconoce que estas son sus necesidades existenciales.

Sus estados disfuncionales internos es lo que usted es, *ahora*. Esa es su realidad actual, no otra, y esa es la realidad que contiene su posibilidad, porque todo es conciencia.

Pero es necesario que usted *necesite* abandonar su estado actual, *desee* abandonarlo, *decida* hacerlo. Si ésta es su actitud, su posibilidad está viva y encontrará los medios.

Cuando el alumno está listo, aparece el Maestro.

Es indispensable que la persona neurótica, ansiosa, angustiada, halle en su propio anhelo de libertad interior, que es liberarse de sus propias cadenas creadas inconscientemente, la más genuina motivación para crecer interiormente, haciendo lo que debe hacer.

De igual modo que la persona que se halla en un campo de concentración pone todo su empeño y energía en poder salir de él, así la persona neurótica puede fomentar su auténtica motivación de libertad interna, pero sin falsas expectativas, sin falsos proyectos de mejoras formales, sin partir de creencia alguna.

Sus estados internos actuales son su realidad, y la realidad es la única verdad. *Aquí-Ahora-Esto* es la única verdad, la única posibilidad y la única realidad personal. ¿Es que, acaso, hay algo más?

La persona neurótica debe, por lo tanto, transmutar su propia neurosis hasta sus mismas raíces.

Por doloroso que el proceso resulte, siempre lo será mucho menos que consumir la propia existencia manteniendo un ficticio y precario equilibrio interior, que habrá de venirse abajo con suma frecuencia frente a cualquier estímulo externo.

¿Cuál es la calidad de vida de una persona ansiosa, angustiada? ¿Podemos decir que esto es vida? ¿Y acaso ésa es la única vida posible? Y si no es la única, ¿cuál es la verdadera vida posible? La respuesta es un proceso interno, un Trabajo Interior, un Despertar a un nivel superior de conciencia.

Perfil de la persona neurótica

La persona neurótica es, frecuentemente, dueña de un afán perfeccionista que, sin embargo, se ve frustrada porque no logra llevar a cabo sus propósitos y proyectos, debido a su ofuscación mental, sus cambiantes estados anímicos, sus carencias de objetivos vitales definidos, sus propias contradicciones internas, el consumo innecesario de su energía en el ejercicio de su ansiedad y su extremista oscilación emocional.

Freud decía que el perfeccionismo es una neurosis.

Si bien todo ser humano no evolucionado tiende a la reafirmación de su ego, en el ansioso neurótico esta tendencia se presenta con mayor intensidad. La ansiedad se presenta como una voracidad por todo lo que debería suceder.

Por tal razón perseguirá el poder, la consideración constante de los demás, convertirse en el centro de atención de los otros, alcanzar la gloria, tener éxito, ser reconocido...

Este tipo de neurótico ansioso suele ser narcisista, de donde puede surgir el acorazado hombre prepotente que se lanza a la conquista social sin escrúpulos, convirtiéndose en un compulsivo coleccionista de bienes y honores y, si es necesario para sus fines, explotará a quien pueda y engañará sin escrúpulos a quien sea.

Pero, aún sin llegar a esos extremos lamentables (a los que nos tiene acostumbrados nuestra sociedad basada en valores de poder y no de armonía y humanidad), toda persona neurótica, ansiosa y angustiada, tiene una marcada tendencia a rendir excesivo culto a su ego, sin comprender que no hay peores heridas que las narcisistas ni nada que nos haga más frágiles que la desmedida autoimportancia.

Muchas veces logrará activar su voluntad, aunque compulsivamente, para llevar a buen término sus aspiraciones, pero en otras todo quedará en el aire, creando mayor frustración, mayor dolor psíquico. Todo dependerá, también, de la forma en que le sea posible canalizar las energías que se manifiestan como neurosis.

La persona creadora, por ejemplo, si sus síntomas neuróticos no son tan intensos que la incapaciten para el proceso creativo, podría hallar una vía para la liberación de su ansiedad mediante la actividad creativa, a partir de la energía de la angustia.

La indecisión

La persona ansiosa, angustiada, neurótica, oscila frecuentemente de la vehemencia a la indolencia, de la euforia a la apatía. En psiquiatría suelen denominar este estado interior como “maniaco-depresivo”, recordando que la manía es, según el diccionario:

“Especie de locura, caracterizada por el delirio general, agitación y tendencia al furor.”

“Extravagancia, preocupación caprichosa por un tema o cosa determinada.”

Al haber mucha inestabilidad en su mente, también la habrá, por fuerza, en sus decisiones; de ahí que un síntoma frecuente de la ansiedad sea la indecisión, que a veces alcanza grados notables aún en los asuntos más triviales.

La persona, entonces, entra en un estado de verdadera confusión, sintiéndose incapaz de optar por una u otra solución, padeciendo una verdadera angustia, tanto más si la decisión que debe tomarse es sobre algo de importancia para su vida.

Las dificultades

En la persona ansiosa hay una brecha profunda entre su propósito y su voluntad, ya que el primero no se ve correspondido por el poder de su voluntad.

Si a eso agregamos que el discernimiento funciona distorsionadamente y que la persona es esclava de compulsiones mentales, contenidos del subconsciente y presiones emocionales, se comprenderá lo difícil que le resultará arrojar luz sobre sus problemas. Pero, además, muchos de sus problemas son ficticios y busca soluciones ficticias para resolverlos.

Así, se produce una impotencia manifiesta para poder vivir el presente, ya que entre el individuo y el acontecimiento que se está desarrollando surge toda suerte de interferencias, pensamientos disfuncionales, estados anímicos compulsivos y viejas asociaciones que le impiden ver la realidad del momento presente, tal como es, porque es así.

También aparece una falta completa de adecuación a las circunstancias y una tendencia clara a buscar sólo soluciones y alivio en el exterior de sí, abandonando todo intento por descubrir las perturbaciones internas y superar todos los temores.

El neurótico no comprende que el mundo es como uno lo percibe.

Bien es cierto que si las condiciones externas cambian para la persona neurótica, pueden producirse también cambios en su mundo interno, pero más cierto es el hecho de que los cambios más consistentes deben producirse en la vida psicomental, porque, además, no siempre es posible modificar las condiciones externas.

Necesita comprender que si cambia la calidad de su percepción cambia el mundo, cambia la vida, cambia la realidad.

La patología de la angustia

Entendemos la inmadurez de una persona como la actitud interior que no está relacionada con la realidad que sucede.

Es el espacio entre la idea y el hecho, entre lo que pienso y lo que es, entre la mente y la realidad.

La persona inmadura es emocionalmente inestable, oscilante. Flota de un lado para otro, impelida por los contenidos de su subconsciente, cargando con sentimientos de culpa, recriminaciones y su vana esperanza de que el cambio interior se produzca gratuitamente.

Como explica Ouspensky, exégeta de Gurdjieff, si hoy no producimos ninguna modificación dentro de nosotros nada puede hacernos suponer que algo en nosotros mañana será diferente.

Mañana será como hoy, si nada cambia hoy.

La fuerza interior, dada las profundas contradicciones propias de la inmadurez, se va agotando.

Las potencialidades internas no se desarrollan.

Pueden desencadenarse fuerzas autodestructivas.

Las reacciones se tornan cada vez más mecánicas, más compulsivas, más primitivas.

Pueden presentarse fobias de diversa clase y una visión falseada de los acontecimientos.

La persona inmadura distorsiona la realidad, porque no ve la realidad tal como es. Sustituye la visión pura por la significación egocéntrica de los hechos, convirtiendo la vida en un telón donde proyecta su propia miseria humana.

Desde el nivel de inmadurez, el ser humano puede reaccionar de muy diversos modos:

- Humillando a los demás.
- Mostrándose hostil y desconfiado.
- Plegándose incondicionalmente a los demás.
- Respondiendo a la realidad desde una deficiente emocionalidad.
- Buscando la lástima y la compasión.
- Recurriendo al cinismo.
- Respondiendo a la realidad desde la timidez.
- Apartándose de los demás, alimentando un neurótico aislamiento.
- Al no poder hallarse a gusto consigo mismo, se siente víctima de un sentimiento de soledad existencial, volviéndose dependiente de los demás.
- Reacciona sin ecuanimidad ni objetividad.
- Las obsesiones son comunes.
- El comportamiento es inestable y poco fluido, rígido, atrincherado.
- Tendencia a la irresponsabilidad.
- Notable resistencia al cambio. Quiere cambiar pero también quiere seguir siendo el mismo.

La ansiedad como trasfondo

Los seres humanos son los que han adquirido 3 cerebros -el cerebro del reptil, el cerebro límbico y la corteza cerebral -pero aún no han desarrollado un nivel superior de conciencia, empezando por la conciencia-de-sí-mismo. Aún no han desarrollado su potencial.

Estos seres semi evolucionados tienen una serie de rasgos que están presentes en todos ellos, pero que adquieren mayor fuerza en la persona cuanto más neurótica o inmadura es.

De hecho, la neurosis es una detención en el desarrollo de la persona, un stop en su proceso de evolución.

Si bien es cierto que aún si no se produce esta detención patológica, el ser humano, de manera natural, sólo alcanza un estado de semidesarrollo, es decir, que no completa su posible evolución consciente. Sólo mediante el Trabajo sobre uno mismo es posible acrecentar la conciencia y realizar las posibilidades internas.

Otros de los rasgos y características que aquejan a la persona cuanto más inmadura es, son los siguientes:

- Reacciones desorbitadas, irritabilidad, falseamiento de los hechos, reproches e increpaciones a los otros, tendiendo a responsabilizarles de sus propias miserias.
- Tendencia al autoengaño y la mentira.
- Completa incompreensión de uno mismo y de la propia existencia.
- Indisciplina o un exceso de rígida disciplina que conlleva a sentimientos de culpa.
- Narcisismo, sentimiento de insatisfacción, voracidad, afán de posesión, excesiva demanda de seguridad, autocompasión, tendencia a la justificación.

- Afán de reciprocidad, carencia de altruismo, encadenamiento obsesivo a los resultados de la acción y un considerable desinterés por el proceso o la acción misma.
- Tendencia compulsiva a la acumulación.
- Continuo cultivo de la personalidad, del ego, del “yo”.
- Obsesivo cuidado por las apariencias.
- Excesiva autopreocupación.

En el trasfondo de todos estos síntomas: *la ansiedad*, que puede manifestarse de modos muy diversos. Ansiedad como sentimiento displacentero, crisis de pánico, angustia flotante, incertidumbre inexplicable, avidez, voracidad, insatisfacción, fobias, rituales neuróticos, manías, alteraciones del comportamiento y de la relación, estrés, somatizaciones...

La inmadurez

La persona inmadura vive más en el intelecto, la imaginación y la memoria que en el presente. Todo ser humano semievolucionado tiende a escapar al momento actual, se resiste a él mediante el pensamiento disfuncional, egocéntrico, basado en el miedo, el apego y el deseo.

Al no aprovechar cada momento para el desarrollo de la conciencia de la realidad, enredado en el nebuloso universo de las ideas, la persona inmadura queda anclada en su pasado o su futuro, deteniendo así su proceso evolutivo.

Ansía modificarse, cambiar, abandonar el sufrimiento existencial que conllevan la ansiedad y la angustia, pero no hace nada real y verdadero para lograr tal modificación.

Entonces, al no poder satisfacer sus deseos y autoexigencias, -porque no hace nada real- experimenta sentimientos de culpa, que son inútiles, o recurre a falaces racionalizaciones (justificaciones) que le excusan y liberan de la culpa... Pero eso es un truco, un auto engaño, que finalmente no funciona, porque ni el cambio se da ni la culpa se disuelve.

Cuanto más inmadura es una persona, más saturada de inhibiciones, complejos, temores y deformaciones está su espacio psíquico. O porque precisamente hay todo eso, la persona es inmadura.

Si la confusión reinan en la mente (y la mente, como decía Aurobindo, es la morada del egoísmo), imposible será hallar respuestas justas y equilibradas, y una y otra vez, se recurrirá a soluciones ficticias, creencias, autoengaños, o acudirá a la mecánica tendencia a huir de la realidad, cuando más parece dolorosa... el alcohol, las drogas...

Así se juega al escondite con uno mismo y con los eventos de la vida. Nos vamos transformando en más y más evasores de la realidad, fugitivos de lo que sucede, como el avestruz escondiendo su cabeza en la arena para no ver nada. Como si al huir la realidad cambiara.

Finalmente, el resultado es mayor desintegración interior, mayor ansiedad, mayor angustia, mayor neurosis.

Y así va la humanidad, de tumbo en tumbo, hasta la tumba.

El origen de la neurosis

Como hemos explicado la neurosis es un estancamiento en el desarrollo natural de la persona, un estado de inmadurez mayor que el común de las personas ordinarias, la cristalización de un núcleo psíquico perturbado que genera síntomas emocionales disfuncionales, como la ansiedad.

Puesto que en tanto un ser humano no avance en su propia evolución, por sí mismo, mediante sus propios esfuerzos, está en uno u otro grado estancado, entonces todos, por lo tanto, adolecemos de neurosis.

Ese estado interno ha sido condicionado para eso por numerosos factores dañinos, ya sean familiares, ambientales, educacionales, sociales. Todo aquello que no fomente el armónico desarrollo interior tiende a desestabilizarlo, a impedir su maduración natural, a dispersar sus energías.

Padres neuróticos “*educan*” a hijos neuróticos. Hay también, sin duda, una predisposición biológica. Hay personas psíquicamente más vulnerables que otras. Pero, parece ser que un niño que se halla en el vientre materno

comienza a recibir la propia angustia de la madre. En ese ámbito, solito, ya puede generar su ansiedad.

Por otro lado, como descubrieron los psicólogos Hindús hace milenios, todos heredamos la ansiedad que ha perpetuado la especie. Somos herederos de esa ansiedad, y además, como seres semiconscientes estamos enterados de nuestra muerte, darse cuenta que nos produce una silenciosa angustia existencial.

Esa angustia existencial puede ser mucho mayor cuando no podemos develar el misterio de lo incognoscible y no hallamos respuestas mentales al por qué de la vida y de la muerte, entre otros muchos interrogantes que se le plantean al ser humano.

La vida es un milagro y la muerte es un misterio, y la persona ordinaria carece de sensibilidad para percibir el milagro y el misterio. Esas dos realidades extraordinarias no están al alcance de la mente ordinaria, y esa imposibilidad existencial produce mucha ansiedad, mucha angustia, porque la persona siente que está poseída por la ignorancia.

Sin embargo, se afirma que la belleza de la vida no radica en el conocimiento sino en el misterio, pero no lo sabemos, ni sabemos qué hacer para encontrarlo.

La naturaleza y el cosmos nos da el milagro de la vida y el misterio de la muerte, pero nos niega todo conocimiento. No sabemos nada. No sabemos qué hacer con la vida y con la muerte.

El conocimiento, la sabiduría, no se hereda.

El hijo de Buda no hereda la sabiduría de su padre.

Nacemos solos e ignorantes, así vivimos y así morimos.

La ignorancia de Sí-mismo es fuente de mucha ansiedad. En cierta forma, la ansiedad es ignorancia... existencial.

¿Qué hacer con la ansiedad?

La ansiedad, la angustia, tienen solución. Occidente tiene la respuesta del psicoanálisis, que es el *análisis* de la psiquis, para descubrir la causa de la ansiedad, su historia, su fuente, su proceso. *Análisis* quiere decir regreso al pasado, retorno en el tiempo.

Pero oriente, desde hace 5.000 años, tiene otra propuesta que ignora el pasado, que ignora la historia y se margina del concepto “*tiempo*”. Este es el conocimiento de todas las Escuelas Esotéricas -Yoga, Zen, Tao, Budismo- y es la propuesta de todos los grandes Maestros a lo largo del tiempo.

Si usted quiere indagar directamente en las propuestas de algunos maestros contemporáneos, le sugiero consultar en Osho, Krishnamurti, Joko Beck, Nisargadatta, Dhiravamsa, Ramiro Calle, Alan Watts, Suzuki, Dalai Lama o Eckhart Tolle.

Tomemos una cita de Krishnamurti, tomada de “*El libro de la vida*”, texto que seguramente suscribiría cualquier Maestro:

“Ustedes jamás permanecen con un sentimiento, un sentimiento puro y simple, sino que siempre lo rodean con la parafernalia de la palabra. La palabra lo distorsiona; el pensamiento, remolineando en torno de él, lo arroja a la oscuridad, lo abruma con miedos y anhelos gigantescos.

Uno jamás permanece con un sentimiento, sin agregarle nada más: con un sentimiento de odio, de envidia, de angustia, o con ese sentimiento extraño de la belleza. Cuando brota el sentimiento de odio, por ejemplo, decimos que es malo; están la compulsión, la lucha por vencerlo, la agitación del pensamiento respecto de ese odio.

Traten de permanecer con el sentimiento de odio, con el sentimiento de envidia, de ansiedad, con el veneno de la ambición; al fin y al cabo, eso es lo que tenemos en nuestra vida cotidiana, aunque queramos vivir con amor, o con la palabra amor.

Puesto que usted tiene el sentimiento de odio, de querer injuriar a alguien con un gesto o una palabra ardiente, vea si puede permanecer con ese sentimiento. ¿Puede? ¿Lo ha intentado alguna vez?

Trate de permanecer con un sentimiento y verá qué sucede. Encontrará eso asombrosamente difícil. Su mente no dejará en paz al sentimiento; irrumpirá con sus recuerdos, sus asociaciones, sus “debes” y “no debes”, su perpetuo parloteo... ¿Puede mirar algo sin el movimiento de la mente?

¿Puede vivir con el sentir que hay detrás de la palabra, sin la emoción que la palabra provoca? Si puede hacerlo, descubrirá una cosa extraordinaria, un movimiento más allá de la medida del tiempo, una primavera que no conoce veranos.”

Aplique estas propuestas a su ansiedad.

La propuesta de oriente no es fácil, pero no es imposible. Está al alcance de todo ser humano, si siente la *necesidad* de liberarse de esa angustia, si dispone de *energía* para aplicar al proceso sanador y está *dispuesto* a hacer lo que hay que hacer:

1. Si la causa de su ansiedad es externa, practique la “*percepción sensorial pura*” de eso que lo perturba. Pura significa sin pensamiento alguno, sin propósito alguno, sin asignar ninguna significación al hecho percibido sensorialmente.
2. Si la causa de la ansiedad es interna, practique la “*observación pura*” de esa emoción interna. Pura significa sin pensamiento alguno, sin propósito alguno, sin dar ninguna significación a ese estado interno observado.

Según Krishnamurti, esa “*percepción sensorial pura*” de lo externo y esa “*observación pura*” de lo interno, no sólo me libera de esa emocionalidad adictiva, llámese odio, ansiedad, temor, envidia, celos... sino que esa vivencia “*PURA*” me coloca en la puerta del Misterio.

Si es así, bendita la ansiedad, bendita la angustia, benditas todas las neurosis y benditas todas las psicosis. Todo, absolutamente todo, es una posibilidad trascendente, si permanezco con esa realidad, sin agregar absolutamente nada... sin un solo pensamiento... porque todo es conciencia.

La verdadera sanación

Exagerando un poco podemos afirmar que todos estamos enfermos de todo y, sin embargo, según el Zen, sólo hay una medicina para todos esos males, pero esa única medicina somos nosotros mismos.

Nosotros somos la enfermedad -la mente-, y nosotros somos la sanación.

Pero, ¿cuánto tiempo nos hace falta para ver las cosas tal cual son, sin agregar un solo pensamiento? Y cuando nos acercamos a lo que nos sucede, ¿cuántos de nosotros podemos tolerarlo? ¿Puede observar su ansiedad y quedarse ahí, sin más? ¿Puede sentir y observar su angustia y permanecer ahí, con esa única realidad, aquí-ahora, sin agregar un solo pensamiento? ¿Puede? ¿Lo ha intentado? ¿Por qué nunca lo ha intentado si ésta es la realidad? La verdad del asunto es que, como dice T.S. Eliot:

“La humanidad no puede soportar mucha realidad.”

Como no podemos soportar mucha realidad solemos escapar a ilusiones que nos reconfortan mediante un proceso que puede causar mucha desilusión y dolor. Y sin embargo, *la realidad es la medicina.*

Cuando seamos capaces de observar los hechos de nuestra vida, de sentir y percibir las circunstancias de nuestra vida, de acompañar como un Testigo los estados internos de nuestra vida, nos liberaremos del tormento en que nos hallamos.

Cuando podamos ser Testigos de la realidad, externa e interna, sin agregar un solo pensamiento, pasará el sufrimiento.

El dolor podrá existir, pero será sólo dolor. El sufrimiento es lo que le añadimos al dolor. La ansiedad podrá existir como un estado emocional, como cualquier otro, pero el sufrimiento es lo que añadimos a esa ansiedad.

El sufrimiento es la negativa a experimentar la vida tal cual es, momento a momento.

El sufrimiento es la no aceptación de la realidad “*tal como es*”.

El neurótico aplica significaciones egocéntricas a la realidad, sus propias interpretaciones mentales, en vez de *ver* la realidad “*tal como es*”, porque su ego no soporta los hechos tal como son.

Cuando la ansiedad está sola, sin mí, es una neurosis. Pero cuando la ansiedad está siendo observada, percibida en forma *pura* por mi visión interior -el Testigo-, entonces, esa ansiedad es mi oportunidad trascendente, Aquí-Ahora, porque es un estado emocional, como cualquier otro, una “*forma*” emocional que puede transmutar hacia la “*no-forma*”.

Recuerde: La realidad es *Aquí-Ahora-Esto*, sin más. Es con *Esto* que puedo madurar, evolucionar, activar la conciencia-de-sí-mismo, que es el primer nivel de Conciencia que me es posible.

¿Y qué es *Esto*? Pues... *Esto*... Esta ansiedad, porque aquí-ahora soy la ansiedad, sólo soy la ansiedad; mi mente está llena de pensamientos ansiosos, mi emoción en la ansiedad, siento la sensación de la ansiedad, mis tensiones físicas son el resultado de esa emocionalidad y mis acciones corresponden a un neurótico ansioso.

¿Es que hay algo más? Sí, por supuesto, pero en este momento, *Aquí-Ahora*, su ser es sólo eso, usted es eso, usted es la ansiedad, y esa es la única materia prima de que dispone para iniciar su proceso de liberación.

Joko Beck nos dice:

“La angustia no es otra cosa que una serie de pensamientos acompañados de tensión emocional y contracciones en el cuerpo”

Las emociones falsas

Hay pensamientos falsos y pensamientos verdaderos.

Un pensamiento falso es pensar en los recuerdos del pasado -que ya no existe- o pensar en las preocupaciones por el futuro, que todavía no existe.

El pensamiento falso, nace del pasado, del futuro, del miedo, del apego, del deseo, del ego. Es el pensamiento disfuncional.

Un pensamiento verdadero es una respuesta mental a una realidad presente, corresponden a la necesidad de la realidad real, es el pensamiento funcional.

Así mismo, hay emociones falsa y emociones verdaderas.

Si todavía me molesta un comentario que hace tiempo hicieron sobre mí, esa es una emoción falsa que viene del pasado.

Una emoción verdadera es inmediata a la situación: por ejemplo, alguien me golpea, veo a alguien en dificultades, me caigo, un perro me amenaza, tiembla la tierra, un encuentro con un viejo y querido amigo, recibo una buena noticia, una visita sorpresiva de un hijo... Por unos segundos mi emoción se altera, reacciono, y ahí termina.

Las emociones verdaderas, positivas o negativas, son la respuesta a un suceso real; cuando el suceso termina, las emociones se desvanecen. Esa es una respuesta natural frente a la vida.

Las emociones verdaderas son necesarias, porque conducen a acciones verdaderas, naturales y humanas, pero la mayoría de la gente vive la vida a partir de emociones falsas.

Ellos cargan el recuerdo del pasado o preocupaciones por el futuro, creando así un estado de perturbación permanente.

Tal perturbación no tiene nada que ver con los sucesos del momento. Ellos simplemente le dan vuelta a algo que sucedió hace unos días - pensamiento falso- o imaginan lo que va a suceder dentro de unos días; otro pensamiento falso.

Y así viven, del pasado al futuro, del futuro al pasado, ignorando la realidad presente, como si hubiese otra realidad. Viven en un estado de alucinación, viendo una vida falsa, enajenado.

¿Cuál es la materia prima disponible para iniciar su proceso de sanación?:

- Sus pensamientos falsos.
- Sus emociones falsas.
- Sus sensaciones de ansiedad.
- Sus tensiones producidas por su angustia.
- Sus acciones falsas, erradas, equivocadas, creadas por su angustia.
- Su vida falsa, estructurada a partir de pensamientos falsos.

Todo esto constituye una extraordinaria oportunidad para iniciar un proceso de autoliberación, que lo puede conducir de su ser actual a su Ser real, pero sólo si usted hace los esfuerzos debidos en la dirección correcta.

Ese proceso de autoliberación se inicia con la observación pura de sí mismo, sin pensamiento alguno.

¿Observar qué? Sus pensamientos, sus emociones, sus tensiones, sus acciones, en medio de la cotidianidad de su vida ordinaria. Ahí está incluida su ansiedad.

Todo lo que sucede en su espacio interno es objeto de la observación de sí mismo, y tal observación es el principio para liberarse de eso que sucede en su espacio interno.

Usted, por ahora, es su ansiedad, su angustia, su neurosis, pero sólo por *Ahora...*

Si usted no comprende esto, su vida depende de su ansiedad.

Pero, si usted comprende esto, su vida depende de su libertad interior.

Su cuerpo busca el placer.

Su mente busca la alegría.

Su corazón busca la felicidad.

Pero su espíritu busca la *Libertad*.

En este transitar de la neurosis a la conciencia de sí mismo necesita ayuda, cierto conocimiento, pasión en su propósito, y una enorme necesidad de libertad interior.

Bibliografía

- Brenda Shoshanna. Sabiduría Zen.
- Ramiro Calle. Ante la neurosis.
- Krishnamurti. El libro de la vida.
- J. G Bennet. Prácticas de autotransformación.
- Gordon Taylor. La mente.