

FUNDADO EN 1903 POR DON TORCUATO LUCA DE TENA

ANSIEDAD NEGATIVA Y POSITIVA

POR ENRIQUE ROJAS

«Decía Don Quijote que se puede ser camino y posada. La ansiedad positiva hace que no volemos pegados a la tierra como un pájaro normal, sino como el águila, subiendo alto, por encima de las montañas y los picos de nieve y las nubes blancas y azules y rosadas»

La ansiedad es una de las emociones más frecuentes. Consiste en un estado de ánimo de inquietud, desasosiego, temores difusos, indefinidos, llenos de incertidumbres mal dibujadas, que ofrecen tres tipos de síntomas que se entremezclan: 1) *físicos*: taquicardia, palpitaciones, sudoración, pellizco gástrico, dificultad respiratoria, temblores en la manos, dificultad para tragar, boca seca, tics nerviosos, opresión precordial, etc.; 2) *psicológicos*: nerviosismo interior, temores dispersos y abstractos, inseguridad, amenazas kafkianas que se viven como anticipación de lo peor o estar en guardia o al acecho o distorsionar la percepción de la realidad viéndolo todo como incierto y seriamente preocupante; 3) *cognitivos o mentales*: pensamientos preocupantes y obsesivos, dificultades de concentración, tendencia exagerada a la duda, errores en el procesamiento de la información que llega a la mente, pensamientos absolutistas o radicales, etc.

Es interesante saber que en sentido estricto, la diferencia entre el *miedo* y la *ansiedad* se debe al objeto que la produce. *Miedo* es un temor ante algo concreto, específico, que lo vemos delante de nosotros. Sus modalidades son muchas: desde miedo a hablar en público o a volar en avión o a las alturas o a las serpientes o a los ratones o a tener una enfermedad grave... al sujeto que le pasa esto puede luchar de forma concreta y ensayar una estrategia adecuada: desde enfrentarse a ese reto, hasta huir y escapar del mismo o poner dosis fuertes de voluntad para vencerlo. En sentido estricto, la *ansiedad* es un miedo sin objeto, es impreciso, vago, desdibujado... ya que los temores vienen de todas partes y de ninguna... se produce un desvanecimiento de los algos. Entre ambos cabe un espectro intermedio de posibilidades que se mueven y oscilan entre estos dos extremos. Existen miedos angustiosos, en donde hay hechos concretos y difuminados, temores serpenteantes que van del susto al pavor, en una apoteosis de angustias alborotadas.

La ansiedad puede presentar una modalidad especialmente dura, que se llama *crisis de ansiedad* o *pánico*, que es una vivencia corta, de unos minutos de duración, en donde esa persona queda emborrachada de unos temores flotantes y terribles, en donde asoma lo peor de forma terrorífica. Cuando la vivencia alcanza su cenit se dibujan en el horizonte mental tres espectros desoladores: el temor a la muerte, el temor a la locura y el temor a perder el control de uno mismo. Esa experiencia deja un *miedo anticipatorio*, que no es otra cosa que un miedo de



NIETO

enorme intensidad a que vuelva a aparecer esa crisis y eso le hace vivir como al acecho, en guardia, pendiente de cualquier sensación que más o menos le recuerde a lo vivido.

Una *ansiedad* es *negativa* cuando afecta al normal funcionamiento de la vida ordinaria y bloquea la conducta y disminuye el rendimiento profesional y social de forma clara. Esa persona necesita un tratamiento y debe saber que los avances habidos en este campo en los últimos años son extraordinarios. Hoy en día casi todos los estados de ansiedad se curan, tanto la denominada ansiedad generalizada como las crisis de pánico.

Pero existe, también, la *ansiedad positiva*, que podríamos definir como aquel estado psicológico en el cual una persona tiene muchas inquietudes buenas, de mejorar, de ir a más, de avanzar en facetas concretas de su vida, que pueden referirse a distintos ámbitos, a mejorar en algún área concreta de su vida. Se trata aquí de tener una meta exigente y realista a la vez que requiere esfuerzo, disciplina, voluntad, tenacidad. Y lo decimos en el lenguaje coloquial como algo bueno: «Es una persona con muchas inquietudes». Vuelve aquí, de nuevo, la *cultura del esfuerzo*, presidida por su gran representante, el que lleva la voz cantante: la voluntad, la joya de la corona de la conducta y el que la tiene, posee un tesoro.

¿En qué áreas puede trabajar esa ansiedad positiva para mejorar la vida personal? Voy a ordenarlas a mi manera:

1. En la *personalidad*: se trata de corregir, pulir y limar las aristas de la forma de ser de uno mismo con el fin de hacerla más sana, madura y equilibrada. El objetivo no es otro que alcanzar un estilo mejor, ser como una piedra de río, redonda, sin partes que rocen al cogerla, con un tacto agradable a la mano que la coge. Esta es una tarea artesanal que conduce a mejorar nuestro sello personal. Pensemos que para estar bien con alguien, necesitamos estar primero bien con nosotros mismos.

2. En la *vida en pareja*. El amor conyugal tiene un alto porcentaje de artesanía psicológica. Alcanzar una buena relación es la consecuencia de haber sido capaz de entenderse con el otro y de aprender lecciones que no vienen en los libros. Afinar en el lenguaje verbal (la magia de las palabras acertadas, de decir lo que acerca y aproxima, el elogio) y en el lenguaje no verbal (la sonrisa, el contacto, la cara como espejo del alma, los gestos, los ademanes positivos que anuncian complicidad), el lenguaje epistolar (escribir unas líneas dando las gracias por algo o pidiendo perdón y simplemente por el deseo de que el otro se sienta bien) o el lenguaje del regalo (cosas pequeñas que dicen mucho...cuidar los detalles pequeños es amor inteligente).

3. En la *vida profesional*. Procurar estar al día, evitar la dejadez, el abandono. Ser capaz de renovarse uno concretando objetivos. Y la mejor manera es que esos objetivos sean medibles, se les pueda seguir la pista y ver cómo van mejorando... contra viento y marea.

4. *Avanzar en cultura*. Hoy vivimos en la era de internet y las redes sociales, que han desbancado a la televisión. Por ese camino, la cultura está a la vuelta de la esquina. Hay que luchar por leer, por tener curiosidad por el arte, la literatura, la pintura, la música... cada uno desde su nivel, desde sus puntos de partida, pero teniendo claro que la cultura te hace libre, que abre horizontes, te eleva por encima de las circunstancias de la vida ordinaria y te da un crecimiento interior sólido, compacto, rocoso.

5. Y trabajar el *plano trascendente*. Ir a más en este campo significa vivir mejor la fe que uno profesa. Con lo políticamente correcto esta dimensión queda anulada y se retira el tercer o cuarto plano o va directamente al terreno íntimo personal y desaparece cualquier manifestación exterior. Da pena, pero esto es así. Salvo el que sea capaz de ir contra corriente y cuidar con detalle este apartado, que es esencial. Para ir contracorriente, hoy, en los tiempos que corren, hay que estar muy formado.

Decía Don Quijote que se puede ser camino y posada. La ansiedad positiva hace que no volemos pegados a la tierra como un pájaro normal, sino como el águila, subiendo alto, por encima de las montañas y los picos de nieve y las nubes blancas y azules y rosadas.

ENRIQUE ROJAS ES CATEDRÁTICO DE PSIQUIATRÍA