

LA FAMILIA DE LA ANSIA

FEBRERO, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

EL ANSIA

Náusea: angustia existencial.

JEAN-PAUL SARTRE

La impaciencia, al no respetar los tiempos de las personas y de los sucesos introduce un cambio en nuestro ritmo de comunicación que altera nuestra vida emocional. Damos el nombre de ansia al deseo impaciente. La ansiedad parece ser una característica de nuestra cultura.

No es una emoción estática sino el inicio de un camino espiral en el que es muy fácil entrar y muy complicado salir. Una vez iniciada la espiral de ansiedad es muy difícil detenerla. Toda preocupación tiene como base el estado de alerta ante un peligro potencial para nuestra supervivencia. Cuando el miedo activa nuestro cerebro emocional, una parte de ansiedad viene dada al centrar toda nuestra atención en la amenaza obligando a nuestra mente a buscar obsesivamente una salida e ignorar las demás informaciones disponibles.

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- **TERRITORIO** EN ESPIRAL. UNO PUEDE SENTIRSE FÁCILMENTE ATRAPADO EN UN VORTEX QUE LO ENGULLE
- **ENERGÍA** SE DISPERSA, SE PIERDE, ES UNA FUGA CONSTANTE. ES EL DESEO SIN FIN.
- **CLIMA** DE INSATISFACCIÓN, PREOCUPACIÓN, ENVIDIA, ANSIEDAD, ANGUSTIA.
- **VINCULO** CON UNO MISMO BASADO EN LA NO ACEPTACIÓN DE LO QUE UNO ES Y CONSTRUYE EN SU VIDA.
- **SENTIDO:** SIN SENTIDO. VACÍO EXISTENCIAL QUE PRETENDE SER LLENADO CON POSESIONES, COSAS FÁCILES DE OBTENER



*Haz de ti mismo un ser sencillo,
abraza tu naturaleza de origen,
refrena tu egoísmo, restringe tus deseos.*

PROVERBIO CHINO

IDEAS FUERZA

Sólo hay una esperanza para contener la ola de violencia: hay que recuperar una sensibilidad para todo lo que está vivo.

ERICH FROMM



Hay dos catástrofes en la vida: la primera sucede cuando nuestros deseos no se satisfacen; la segunda cuando se satisfacen.

GEORGES BERNARD SHAW



Movidos por el ansia de seguridad o por la avidéz de poseer, acaparamos, imponemos, coaccionamos, ejercemos la violencia y somos injustos. El 20% de la humanidad disfruta del 80% de los recursos mientras que el resto sufre pobreza y, como consecuencia, hambre.

SOLER & CONANGLA

LA CONSTELACIÓN DEL ANSIA

DESADAPTATIVA: Preocupación—Impaciencia—Intranquilidad—Miedo—Angustia—Insatisfacción

ADAPTATIVA: Paciencia—Lentitud—Desprendimiento—Calma—Serenidad—Ternura

Ya debería haberlo conseguido (Pensamiento)	Inseguridad, insatisfacción (Sentimiento)	Agresividad—Exigencia— Imposición—(Conducta)
--	--	---

AQUÍ Y AHORA:

CENTRARNOS ES ADAPTATIVO

Entiendo bien a las bordadoras que lo son por dolor o a las que hacen punto de media porque hay una vida que vivir. Mi vieja tía hacia solitarios durante el infinito de la velada. Estas confesiones de sentir son mis solitarios. [...] Me desenrollo como una madeja multicolor, o hago conmigo mismo figuras de cordel, como las que se tejen en las manos extendidas y se van pasando de un niño a otro.

Me preocupo sólo de que el pulgar no falle el nudo que le toca. Después vuelvo la mano y la imagen queda diferente. Y vuelvo a comenzar.

FERNANDO PESSOA

EL ANSIA DE LO IMPOSIBLE

Los sentimientos que nos hacen más daño, las emociones que más nos afligen, son las que son absurdas — el ansia de las cosas imposibles, precisamente porque son imposibles, la añoranza de aquello que nunca ha existido, el deseo de lo que podía haber sido, la pena de no ser otro, la insatisfacción de la existencia del mundo —; todas aquellas medias tonalidades de la conciencia del alma crean en nosotros un paisaje dolorido, una eterna puesta de sol de lo que somos [...].

Sentirnos es entonces un campo desierto al oscurecer, triste cañar al pie de un río sin barcos, negreando claramente entre las lejanas orillas.

FERNANDO PESSOA

OBJETIVO versus PROCESO: La rana y la tortuga

Una rana se subió en el lomo de una tortuga y, mientras paseaban, hablaban así. La rana decía:

¿Cómo es posible que te tomes la vida con tanta tranquilidad? ¿Cómo es posible que camines tan despacio?

Y la tortuga le respondió:

No es el tiempo que tardas lo que cuenta, sino todo lo que has aprendido al llegar. Tú vas saltando a todas partes pero... ¿Qué has vivido de todo lo que se ha cruzado en tu camino? No estás en ninguna parte, aunque vayas a todas. Yo, en cambio, estoy donde estoy y el camino que recorro nunca más lo olvido ni lo volveré a caminar.

