Cómo superar la ansiedad

> Cuando se quiere algo desesperadamente o, mejor dicho, cuando se quiere algo «ya» y no se quiere esperar nada para obtenerlo, decimos que estamos con ansiedad por tal o cual cosa.



Claro está que este estado de ansiedad, si bien tiene una **sensación localizada** (tensión en el estomago, movimientos veloces de dedos o piernas, inquietud en general, temores…), no deja de ser algo difuso, un clima generalizado, **una sensación interna que acompaña todo el tiempo**. Las cosas que pienso o que imagino en un estado de ansiedad, están acompañadas de una sobrecarga y brillo significativo.

La consecuencia de una gran ansiedad, es como un estado febril; aumenta la temperatura en el cuerpo, produce desvelos, alteraciones en general, etc. Las conductas que se desprenden, como consecuencia de este estado, son sumamente compulsivas: “quiero tal cosa ya!” o “no aguanto más!”, etc.

Uno tiende a imponer a otros lo que quiere o lo que se busca. Los otros terminan siendo parte de nuestras propias ansiedades.

Es una situación opuesta a si hiciéramos las cosas **como un fin en sí mismo:** Básicamente, la ansiedad deja una sensación de encadenamiento a lo que es tan ansiado, también a lo que hacemos por lo ansiado. Más tarde sobreviene un estado de vacío, de poco sentido sobre lo que se ha hecho, de error y desproporción.

Es conocida la ansiedad, como el peor enemigo del hombre, ya que su característica no permite reflexionar ni llevar adelante acciones pensadas Se limita toda nuestra capacidad de ser coherentes y actuamos impulsados por la desproporción.

La ansiedad es compensatoria. Busca que algo ocurra ya. Es opuesto a la suave espera del paciente…

La ansiedad permanente, es un tipo de obsesión que puede derivar en un mal funcionamiento fisiológico. La comida en exceso, el alcohol o el tabaco pueden tener consecuencias en el sistema vegetativo perjudicando la salud.

Alegóricamente hablando, la ansiedad es un estado mental de dependencia, se es adicto a que las cosas… ocurran ya!, sea como sea y a cualquier precio…

Ejercicio de reflexión sobre la ansiedad

> *a) Busco un tema personal donde reconozco que siento ansiedad.*
> *b) Describo como me comporto en ese estado, como soy ante los demás, que hago cuando estoy ansioso, etc.*
> *c) Ahora imagino que mi ansiedad aumenta. No intento detenerla… la suelto y crece… le doy máxima potencia a la ansiedad y trato de ver porqué estoy ansioso por eso; por qué quiero lo que quiero con tanta ansiedad?*

d) Intercambio con otros sobre el tema.

Recomendaciones:

Podemos normalizar el estado de ansiedad, con solo caer en cuenta que estamos ansiosos, y saber que nuestras acciones (en esa situación) pueden molestar a los demás. Si atendemos a lo que hacemos, a lo que decimos, a lo pensamos y sentimos un poco más (y aun más cuando nos sentimos ansiosos), podremos hacer disminuir ese estado de tensión interna. Si practicamos cotidianamente el **principio de las acciones como un fin en si mismo** (no solo en los momentos donde siento ansiedad) podremos ir controlando este tipo de situaciones.