



## Conferencias Fundación Familia Unida

---

Resumen de Mayo 2007

### **Ansiedad y Angustia: ¡Las Crisis Son Para Crecer!**

Sra. Mónica Larraín

---

¿De qué hablamos cuando decimos "ansiedad"? Esta noción está asociada a la duda. **Es estar abierto al vacío propio de la existencia.** Dijo San Agustín: *"Mi alma está inquieta hasta que no descansa en ti"*.

Explorar la etimología de qué se entiende por "ansiedad" tampoco nos da muchas pistas. Viene del latín "anxiētas, estado de agitación o inquietud del ánimo.

Muchas veces ansiedad y deseo se identifican, entendemos que son una sola cosa. Esto es porque **el deseo y el ansia surgen de la carencia**, el hambriento quiere terminar con su sensación a través del alimento.

Simone Weil dice que toda carencia puede llevarnos a la experiencia del ansia en los siguientes términos: **"Somos toneles sin fondo porque no hemos comprendido que no tenemos fondo". Somos seres que tienden a lo ilimitado, aún cuando nuestra esencia es limitada.** Esto nos lleva a afirmar que aunque nuestras ansias puedan ser colmadas, algunas alcanzan tal grado de elevación que parecen inalcanzables.

Queremos alcanzar y reducir el misterio a nuestras propias categorías. Como no podemos hacerlo por ser limitados, caemos en la ansiedad. San Agustín, que se devanaba los sesos buscando una explicación racional al misterio de la Santísima Trinidad mientras caminaba por la playa. Contempló a un niño

tratando de llenar un hoyo en la arena con el agua del mar. *¿Qué haces?*, interrogó. *Trato de llenar el mar en este hoyo*, respondió el niño. *¡Pero eso es imposible, no podrás!*, dijo el Santo. *Tú tampoco*, contestó el niño, mientras siguió en lo suyo...

**Es válido y legítimo que nos planteemos la ansiedad desde nuestra perspectiva como padres. ¿Podemos acaso controlar en todos sus detalles la vida y cada uno de los actos de nuestros hijos, por ejemplo? A todas luces es un propósito imposible de cumplir, por más que quisiéramos.**

Nuestra naturaleza, unida a una vida moderna que pretende convencernos de que todo está a nuestro alcance, nos lleva a querer controlar todos los detalles y aspectos de nuestra existencia. El trabajo, la vida familiar, el matrimonio, etc., son objeto de nuestros planes más meticulosos, pero por muy buenos organizadores que nos propongamos ser, no podremos controlarlo todo, y de esa falta de aceptación se siguen tensiones, frustraciones, irritación. Cuesta asumir que no podemos reducir lo irreducible, y que debemos ser realistas.

Es hora de preguntarse qué es la experiencia del vacío. La desazón, el vacío, son experiencias consustanciales al ser humano.

**Necesitamos a los demás y necesitamos a Dios.** Miramos el vacío con desconfianza y



temor, pero más que verla como la causa de nuestro dolor y nuestras penurias, sepamos que es una sensación con la cual debemos aprender a coexistir. El dolor propio del vacío es acompañado con las sensaciones propias del defecto, de la imperfección, de la necesidad de asumir con madurez nuestra conciencia de finitud.

**El Bien Absoluto sin límites es Dios. Todo lo demás admite límites y si no lo comprendemos así, experimentamos y vivimos el desorden en carne propia.** Una adolescente bulímica es incapaz de responder de manera coherente a preguntas simples como por qué repele la comida. *"Porque quiero ser linda y flaca, porque soy gorda, porque quiero ser aceptada por los demás,"* son respuestas que van encadenadas pero que sólo revelan un profundo desorden interno.

Este desorden no se presenta sólo en las personas enfermas. A veces buscamos cosas con un afán enfermizo de perfección que nos embota y paraliza. Eso es la ansiedad y la insatisfacción.

Alfonso López Quintás habla de la jerarquizar. **Los bienes a que aspiramos no son absolutos sino parciales, y deben ser ordenados según un propósito final.** La apetencia simultánea de diversos bienes no siempre es posible. **Por eso debemos ordenar y jerarquizar.** Por ejemplo, el éxito en el aprendizaje escolar se manifiesta a menudo a través de una buena nota, pero la verdad es que el conocimiento y la sabiduría no van necesariamente asociados a una buena nota, al punto que el mejor promedio de la clase puede llevar a ser gradualmente un analfabeto, y a su lado puede sentarse otro alumno que, sin tener excelentes calificaciones, sea capaz de comprender, valorar y aprender.

¿Por qué comemos? Para alimentarnos, obvio, pero a veces, para procurarnos placer. C.S.

Lewis en *"Cartas del Diablo a su Sobrino"*, al Diablo se le arranca una confesión: *"No somos capaces de crear ningún placer, todos provienen de Dios"*.

Volvamos a la comida. Comemos para alimentarnos y nutrirnos, pero también comemos para encontrarnos, compartir, aprender a vivir juntos y disfrutar. El ansioso come para deleitarse desenfrenadamente. Sin citar el ejemplo de quién se sienta a la mesa y come esperando el plato que viene. Olvida el placer y el deleite, olvida el encuentro e incluso olvida que come para nutrirse. Sólo come por ansiedad...

En el aprendizaje, cada conocimiento adquirido nos hace cruzar un umbral, el de las metas académicas. Transformar las notas en la verdadera meta académica a veces nos puede conducir sin quererlo a una profunda distorsión. Georges Steiner nos dice que, si no logramos aprender, podemos transformarnos en analfabetos...

Para Alfonso López Quintás, **el hombre no jerarquiza si pretende dominar la realidad y ponerla a su servicio.** Es válido preguntarse si podemos realmente aprehender en términos globales la realidad. Con algo de sorna afirmaba CJ Jung que no hay nada peor que ser comprendido. ¿Somos realmente tan simples como para ser comprendidos a cabalidad de una sola mirada? Creer que todo puede ser comprendido es simplemente desconocer el misterio y la complejidad de la naturaleza humana. ¿Somos en serio capaces de sojuzgar la realidad?

Y sin embargo, tendemos a someterla a nuestro dominio, y para explicar eso nos podemos valer de los ejemplos más simples. CS Lewis se pregunta qué nos pasa cuando "el árbol" pasa a ser "mi árbol". Su contemplación deja de satisfacernos, pues ya lo poseemos. Similar es lo que ocurre con el afán de coleccionar cosas... Tener lo mejor de



cualquier cosa no nos hará jamás más sensibles respecto a lo que ya tenemos.

**A tanto llega nuestro afán de poseerlo todo que llegamos a creer que los hijos son nuestra propiedad, y los tratamos como posesiones. No nos damos cuenta que el ánimo de poseer y de excluir nos empobrece, nos hace circunscribir la relación con el otro a la experiencia de la materialidad.**

Ahora hablemos de la ansiedad y sus amigas.

**1° La envidia**, el dolor por lo que el otro tiene o es, **la congoja por el bien ajeno**. Querer matar a otro por envidia es un ejemplo exagerado y nos hace ver este defecto con distancia. Nosotros quizá no somos capaces de matar, pero sí somos capaces de envidiar... **La envidia en su manifestación más simples y cotidiana puede parecer imperceptible, pero cuando nos apenan las virtudes y atributos del otro, estamos constatando nuestras carencias**. La envidia es, entonces, una deformación odiosa de la ansiedad.

**2° La ambición**, la codicia. Nada de malo hay en aspirar a los bienes que Dios ha puesto a nuestro alcance, pero muy distinto es querer que el bien o el atributo de otro le sea despojado en nuestro favor.

**3° La competencia**, muy presente en todo. Nos lleva a suponer que somos mejores simplemente porque tenemos o somos más que el otro; no nos permite darnos cuenta de la verdadera magnitud y dimensión de nuestras carencias.

**4° La avaricia**, ese afán de atesorarlo todo... ¿Qué tiene en común con la ansiedad? **En ambas late el afán de poseerlo todo**. Romano Guardini, afirma **"el hombre puede**

**encontrarse pero no poseer"**. Puede entrar a la realidad y contemplarla, pero nunca abarcarla en su plenitud. Los bienes pueden entregarnos una satisfacción momentánea, nos pueden hacer sentir más importantes, pero las cosas ¿pueden hacernos mejores, más felices? ¿No desaparece como por arte de magia nuestra felicidad y es como si el mundo se nos viniera abajo si a nuestro auto recién comprado le encontramos un rayón en la puerta? López Quintás dice que **el hombre egoísta adora la saciedad y se estremece con la sensación de vacío, de carencia. En cambio, el hombre sensato sabe sus límites**.

En *"Suite Francesa"* de Irene Némirovsky (autora de origen judío que retrató con gran acierto la sociedad en la que le tocó vivir mientras los alemanes invadían Francia, y cuya obra fue descubierta años después de su muerte en un Campo de Concentración) advertimos la llegada de los nazis a París. Un anticuario coleccionista de objetos valiosos debe huir, pero no quiere dejar sus cosas. Trata de arrancar, pero sus posesiones adquieren autonomía y él, pobre de él, termina yendo tras sus pertenencias.

**Lo placentero, si no nos lleva a la contemplación y la admiración de la realidad, nos encierra, nos causa ansiedad. Muchas veces no nos conformamos con apreciar y deleitarnos con la realidad. Queremos aprehenderla, atraparla, aprisionarla**. Una muy bonita foto de los bosques australes puede llegar a quitarnos el habla, pero el fotógrafo, por mucho que se lo proponga, no puede ilustrarnos en plenitud la belleza del paisaje del sur de Chile. En términos simples, contemplar no es acaparar.

**La creatividad nace del encuentro del hombre y las posibilidades que le franquea su entorno**. Si convertimos ese



encuentro pacífico en un afán de poseerlo todo, sin duda sufriremos ansiedad y frustración. Katherine Mansfield lo explica muy bien: **Mientras la ansiedad se sienta a esperar lo que viene de afuera, la creatividad busca el encuentro...**

Debemos vivir con gratitud, sabiduría y satisfacción. El don de nosotros en otros – y de otros en nosotros – nos contribuye a coexistir con el vacío.

**Si subestimamos o menospreciamos al otro, padeceremos la ansiedad. No tendremos paz, satisfacción.**

Cuántas veces no se nos escapa en una conversación con nuestros seres queridos. Cuántas veces no lo habré visto en mi consulta un “yo, que siempre te lo he dado todo...”, lo que implica ciertamente un desdén, una errónea concepción de generosidad. En el fondo, doy en espera de recibir...

**La ansiedad a menudo es impaciencia,** esto es, la necesidad de exigir de inmediato la satisfacción de nuestras aspiraciones y necesidades. **Muchas veces queremos ver en nuestros propios hijos la inmediata satisfacción de nuestras aspiraciones, el cumplimiento de todas las esperanzas que hemos cifrado en ellos.** Somos impacientes.

Romano Guardini escribió que **todo ser vivo crece a un ritmo lento de maduración,** cuestión que hace más ilusorio aún el pretender que todos nuestros objetivos puedan ser cumplidos de inmediato, por el solo hecho de proponérselos. Si actuamos de ese modo, olvidamos que la única palabra creadora es la de Dios. Carece entonces de sentido que vivamos en angustia por el futuro...

(Pregunta: ¿Podemos desentendernos del futuro, como si éste no existiera...?)

... es que el futuro, en estricto rigor, no existe. No ha llegado a ser, está por venir, aún no existe. ¿Tiene sentido vivir con angustia por algo que no tiene existencia actual?

**La angustia y la ansiedad son sentimientos que surgen de poner nuestro corazón en el futuro, como si pudiéramos controlarlo con sólo tener el propósito de hacerlo.**

La angustia es la anticipación de una posible pérdida futura. Es semejante a la ansiedad. Y reiteramos, **el futuro en realidad no existe.** Existirá, pero mientras no lo haga, no tiene vida actual. Para Simone Weil, CS Lewis y Romano Guardini, en el presente se cruzan la eternidad con el tiempo. Luego, **vivir en exceso con los ojos puestos en el futuro es causa de angustias y ansiedades.** Para Guardini, la melancolía es la inquietud del hombre ante la vecindad de lo eterno. Nos sobrecoge la colisión de lo real con lo eterno, la confrontación de lo real con lo esperado. Muchas veces, más bien nunca podremos conciliar la perfección con nuestros propósitos.

**Es válido tener presente que detrás o debajo de nuestra ansia ruidosa, tensa e insatisfecha, se encuentra el anhelo profundo de la plenitud.** Nuestras satisfacciones serán entonces efímeras, sólo momentáneas, puesto que los placeres no pueden satisfacernos del todo.

**¿Debemos entonces permitir los anhelos? Sí, por supuesto, definitivamente. Los anhelos, no las ansias, son los que permiten que la necesidad de trascendencia siga viva en nosotros.**

Para terminar, citamos como al principio a San Agustín: ***"Toda vida del buen cristiano es un santo deseo"***.