

La ansiedad aumenta cada vez más

Castro Fernández de Lara, José Leopoldo

2019-05-29

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4280>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

La Ansiedad aumenta cada vez más

José Leopoldo Castro Fernández de Lara

Publicado en “E-consulta”, el 29 de mayo de 2019. Disponible en: <https://www.e-consulta.com/opinion/2019-05-29/la-ansiedad-aumenta-cada-vez-mas>

¿Te has dado cuenta de que últimamente hay más ansiedad? Gente que se angustia en el elevador, niños que no son capaces de soportar las exigencias de su escuela o del ambiente que existe en ellas y no quieren ir, personas que se enferman muy seguido en el trabajo y funcionan, pero siempre están mal... Tal vez el término “ansiedad” suene muy rimbombante para explicar lo que quiero decir pero la raíz del término proviene del latín *angere* que significa oprimir. Algo así como cuando metes la mano en tu bolsillo y no encuentras el celular.

La realidad es que cada vez vivimos peor y aunque existe un esfuerzo por hacernos creer que se debe a fallos personales y a dificultades en nuestra capacidad en realidad existen condiciones ambientales y sociales que van generando enfermedad y nos van mermando no solo en la salud física sino psicológica y espiritual.

Y la trampa está en que en una sociedad que cada vez se va haciendo más individualista y por lo tanto achaca la dificultad en la adaptación al ambiente en las personas y no en las estructuras, la culpa siempre la tenemos cada uno de nosotros por no ser suficientemente buenos. La medicina en su afán por seguirse adaptando a la nueva tendencia individualista -y secuestrada desde hace muchos años por las empresas farmacéuticas cuyo negocio funciona cada vez mejor dado que su función es crear dependencia y no curar- nos propone soluciones fáciles e inmediatas: medicamentos.

Existen diversos tipos de medicamentos y aunque varían en el componente activo y la modificación cerebral que ejercen en última instancia comparten un objetivo: que sigas funcionando; que sigas produciendo y no dejes de asistir a tu trabajo, que sigas funcionando y no dejes de asistir a la escuela, que sigas funcionando y no dejes de atender a tus hijos. ¿ya vas entendiendo?

Vivimos en una era que nos han presentado como la mejor: la más tecnológica de todas y por lo tanto en donde somos más evolucionados. Esto es falso y no es el espacio para demostrarlo, pero hay muchos libros que explican por qué un *cro-magnon* era con mucho más evolucionado que nosotros y su mente y cuerpo estaban alineados de mejor manera para sobrevivir. El punto es que la tecnología contribuye al imaginario de la responsabilidad individual ante las circunstancias. La religión también lo hace y qué decir de las demás instituciones.

Nos vamos quedando solos en un mundo en el que nos necesitábamos unos a otros. Y esto querido lector es la causa de la ansiedad; de la opresión que sentimos en el pecho y en el corazón. Es normal que tengas dificultad para levantarte todas las mañanas y cumplir con un horario en un trabajo que

no te gusta pero que “es necesario”, es normal que tus hijos no quieran ir a la escuela y que les cueste enfrentarse a la exigencia que se les impone para que sean los mejores en todo y en todo momento. Es normal que tu vida se sienta a veces como un túnel que no tiene fin y que cada vez es más estrecho.

¿cómo se cura? Con medicamentos no. si fuese así nadie tendría ansiedad y las empresas farmacéuticas hubieran desaparecido hace mucho, o serían ONGs dirigidas por señoras copetonas que se conocieron el domingo en misa de 12 mientras esperaban que el *vallet* les trajera su coche. No. La sanación viene de dentro. Y para ir hacia dentro hace falta mucha valentía y un sistema de red (amigos, familia, instituciones) que te sostenga mientras estás profundizando. Por eso es importante que podamos contar unos con otros, por eso es importante no quedarnos solos y acompañarnos en el camino sin hacérselo más difícil pues la vida misma es un viaje que inherentemente presenta dificultades.

El “doctor” lo traes dentro. La ansiedad se puede enmascarar con píldoras para seguir siendo funcional pero no sustituye el trabajo interior, y no me refiero a una terapia psicológica –que también ayuda si el terapeuta es bueno y no es un psiquiatra frustrado- sino a un trabajo de autoconocimiento que permita profundizar en quiénes somos y para qué estamos aquí. Estas dos preguntas necesitan respuesta y solo estas respuestas nos sostienen en conjunto con los otros en esta realidad. Una pista: la respuesta es única. Puedes encontrar ayuda y referentes, pero nadie puede responderlas en tu lugar, es parte del proceso de sanación que te hagas responsable y sepas que hay gente caminando a tu lado que también está respondiendo y caminando el mismo camino y que no estás sola, pero para romper el círculo de engaños debes ser valiente y responder. Mientras no demos respuesta la ansiedad y su amigo el miedo seguirán reinando en nuestras mentes.