

EDITORIAL

Alberto Mario de Castro
María Fernanda Arenas Celia
Universidad del Norte (Colombia)

Hoy en día uno de los temas de mayor importancia a nivel mundial es la preocupación por el cambio climático y las continuas catástrofes que ocurren en diferentes partes del planeta. Continuamente están sucediendo eventos naturales (terremotos, inundaciones, tsunamis, etc.) y no naturales (por ejemplo, los peligros que se avecinan por la inestabilidad de las plantas nucleares) que han afectado directa o indirectamente a la población mundial.

Como se ha escuchado en los diferentes medios de comunicación, es de gran asombro y respeto, por parte del Mundo Occidental, ver de qué modo han afrontado los japoneses el terrible suceso ocurrido el 11 de marzo. Esperando la ayuda del Estado, las personas actuaban con calma y disciplina, y en general mostraron control y preparación frente a temas de este tipo.

De igual manera se conoce que tanto la cultura como la efectividad de los mecanismos gubernamentales y la organización juegan un papel fundamental en el buen desarrollo de proyectos que permiten manejar e ir superando paulatinamente las consecuencias producidas por la catástrofe natural.

Por ello resulta interesante comparar en la manera como cada país según sus características culturales afronta la situación de diferentes maneras. En

contraste con lo expuesto anteriormente, cuando se presentaron recientes eventos de desastre natural en algunos países de Latinoamérica, como, por ejemplo, Haití, Chile o Colombia, la ansiedad, el miedo y la frustración invadieron a los ciudadanos, que se entregaron a las revueltas y generaron un mayor caos. En la medida en que la ansiedad es una condición inherente al ser humano, siempre que se dan situaciones de este tipo sin que haya la debida preparación y apropiado manejo es lógico que esta experiencia aparezca desestabilizando a quienes la sienten (Rojas, 2000; May, 2000; Riemann, 1996; Fromm 1994, 1992).

Por todo lo anterior, es conveniente que en algún grado se aprenda a identificar, comprender y manejar adecuadamente la experiencia de ansiedad, en el intento de afrontar de manera adecuada diferentes tipos de situaciones que sean potencialmente amenazantes.

Para la comprensión y cabal manejo de la situación, como seres humanos es necesario tener claro que toda experiencia de ansiedad (1) aparece cuando en ciertas situaciones se siente o piensa que algo valioso, importante o significativo para la propia vida se ve amenazado por algún motivo (May, 2000, Fischer, 2000; De Castro, 2005^a); (2) aparece cuando los seres humanos deben tomar algún tipo de decisión ante varias posibilidades sin tener certeza alguna o seguridad absoluta de que no van a fracasar o equivocarse (Fischer, 1989, 1988); (3) lo anterior implica que la experiencia de ansiedad está relacionada con las expectativas, proyectos o metas presentes bien en el futuro inmediato, o bien a largo plazo (Spinelli, 2000); (4) en este aprendizaje es igualmente necesario conocer tanto las situaciones concretas en donde es abrumadora la aparición de la ansiedad como la reacción ante ella y la relación que se establece con la propia experiencia de ansiedad (Rojas, 2000).

En este orden de ideas, cada persona podría hacerse las siguientes preguntas:

¿En qué situaciones aparece la ansiedad de forma abrumadora?

¿Cuál es mi reacción espontánea ante la ansiedad y la situación en que esta aparece?

¿Cuáles son las ideas y/o sensaciones corporales que aparecen cuando estoy ansioso?

¿Cómo reacciono ante las ideas y/o sensaciones que siento corporalmente?

¿Qué tipo de decisiones tomo cuando estoy ansioso?

Cuando debo enfrentar la experiencia de ansiedad, asumo alguna de estas posiciones:

I. Trato a toda costa de evitar la ansiedad mediante alguna de estas opciones:

(1) ¿Distraigo la atención de mis sensaciones corporales?, (2) ¿pretendo un bloqueo al pensamiento ansioso?, (3) ¿justificando la gran carga de ansiedad, me dejo abrumar por ella?, (4) ¿sintiéndome incapaz de hacer algo, evito arriesgarme a tomar decisiones significativas?, (5) ¿aparto el desarrollo de proyectos o iniciativas por temor a fracasar?, (6) ¿niego u omito nuevas opciones o posibilidades?, (7) ¿trato de conocer las causas de mi ansiedad o trato de resolver la sensación de ansiedad sin saber incluso qué es lo que en concreto me pone ansioso?, (8) ¿pienso obsesiva o repetitivamente si lo que estoy sintiendo o haciendo está bien o mal?, (9) ¿me vuelvo impulsivo?

II. O trato de confrontar la ansiedad, en algún grado, según alguna de estas opciones:

(1) ¿Aprovecho las opciones que tengo para resolver la situación que me genera ansiedad?, (2) ¿clarifico aquello que creo o siento que me amenaza para saber ante qué estoy ansioso?, (3) ¿describo mi experiencia para conocerla de la mejor manera posible?, (4) ¿me esfuerzo por saber qué es aquello tan importante para mí en la situación en que aparece la ansiedad?, (5) ¿ceso la “pelea” o “discusión” con mi ansiedad a fin de utilizar todas mis capacidades o recursos personales a pesar de sentirme ansioso?, (6) clarifico aquello que ganaría a corto y/o largo plazo para enfrentar mi experiencia de ansiedad?, (7) ¿intento hacer las cosas de la mejor manera posible en vez de bloquear o tratar de interrumpir lo que estoy intentando hacer por temor a fracasar?

¿Qué tanta coherencia guarda lo que hago con aquello que deseo alcanzar para sentirme bien conmigo mismo?

¿Me interesa saber qué ganaría emocionalmente si enfrento la ansiedad y la situación en que esta aparece (por ejemplo, mayor tranquilidad a largo plazo, aumento de la sensación de bienestar y satisfacción personal, mayor capacidad para vivir intensa o apasionadamente las situaciones de la vida cotidiana, etc.)?

¿Tengo claro cuál es el costo o precio que tengo que pagar por enfrentar la ansiedad? Es decir, ¿tengo claro qué ganancias secundarias emocionales dejaría de obtener si enfrento la experiencia de ansiedad (por ejemplo, necesidades extremas o urgentes de seguridad, evitación de la responsabilidad por las decisiones que se tomen en función del propio desarrollo personal, aparente sensación inmediata de control, etc.)?

¿Tengo claro cómo me sentiría si mantengo la situación que me genera ansiedad en vez de enfrentar el asunto?

¿Conozco cuál es la intención última o más importante cuando evito o confronto la experiencia de ansiedad? ¿Qué ganaría emocionalmente en cada caso?

Finalmente, antes que responder a preguntas tipo, “¿por qué siento esta ansiedad?”, o “¿cómo se resuelve o soluciono esta ansiedad?”, es importante tratar de conocer o entrar en contacto con la experiencia misma de ansiedad, lo cual implica sentirla hasta (según corresponde a las propias posibilidades o capacidades) observarla y así mismo describir cómo y dónde se manifiesta en cada persona (en otras palabras, en qué parte del cuerpo y en qué situaciones aparece); de esta manera poco a poco es posible conocer su finalidad o la meta hacia donde apunta dicha experiencia (es decir, identificar lo que en particular es importante para cada uno así como también aquello que según el propio sentir puede estar amenazado en esos momentos y que es precisamente lo que pretendo proteger, defender o preservar).

También es muy significativo descubrir la manera de hacer estas preguntas lo más sencillo o directamente posible, sin forzar con ello la respuesta

correspondiente (Gendlin, 1999, 1992); de esta forma, cuando se formulan este tipo de preguntas, solo se debe observar aquello que aparece ante sí, en la conciencia, mente o cuerpo. En palabras más sencillas, interrogar la ansiedad implica cuestionarla a la luz de lo que se pretende o quiere obtener o evitar emocionalmente (May, 2000; Schneider, 2000; Keen, 1970; De Castro, 2005b), descartando la búsqueda de la respuesta afanosa, impulsiva y/o lógica, pero a la espera de que se manifieste en el cuerpo para entonces sí entrar en contacto con dicha experiencia de forma descriptiva. Solo cuando se pueda sentir la ansiedad en algún grado (de acuerdo a las capacidades, posibilidades y deseos de cambio de la persona) y se sea capaz de describirla, se podrá orientar o controlar apropiadamente (Fischer, 2000, 1989, 1988; De Castro, 2005^a).

Referencias

- Gendlin, E. (1999). Implicit entry and focusing. *The Humanistic Psychologist: Understanding existence*, 27 (1), 80-88.
- Gendlin, E. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World* 25 (3-4) 341-353.
- Keen, E. (1970). *Three Faces of Being: Toward a Clinical Existential Psychology*. New York: Appleton Century Crofts.
- May, R. (2000). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa.
- Riemann, F. (1996). *Formas básicas de la angustia*. Barcelona: Herder
- De Castro, A. (2005a). Comprensión cualitativa de la experiencia de ansiedad. *SUMA Psicológica*, 12 (1), 61-76.
- De Castro, A. (2005b). An hermeneutical understanding of the experience of being anxious. *Qualitative Research in Psychology*, 2 (2), 141 - 167.
- Fischer, W. (2000). The psychology of anxiety: a phenomenological description. *The Humanistic Psychologist*, 28, 153-166.
- Fischer, W. (1989). An empirical-phenomenological investigation of being anxious. En R. Valle & S. Halling (Eds.), *Existential phenomenological perspectives in psychology* (pp. 127-163). New York: Plenum Press.
- Fischer, W. (1988). *Theories of anxiety*. Lanham, U.S.A: University Press of America.
- Fromm, E. (1994). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (1992). *La patología de la normalidad*. Barcelona: Paidós
- Schneider, K. (2005). Biology and awe: psychology's critical juncture. *The Humanistic Psychologist*, 33 (2), 167-173.
- Spinelli, E. (2000). *The interpreted world*. London: Sage Publications
- Rojas, E. (2000). *La ansiedad*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.

