

GUÍA GRATUITA

Ordenar la ansiedad

*Una guía realista para que la razón
vuelva a gobernar lo que sientes*

Rey David García Reyes
Método de Intervención Clínico Realista

Documento de libre y gratuita distribución

metodomicr.com

La ansiedad a la luz de una psicología realista

Casi todo lo que se dice hoy sobre la ansiedad se mueve entre dos extremos. Unos la tratan como una avería que hay que apagar, un fallo que se corrige y punto. Otros la tratan como una voz interior a la que hay que rendirse, escuchar sin resistencia y dejar que dicte la conducta. Ambos extremos yerran, porque ambos desconocen qué es realmente una emoción y qué lugar ocupa en la vida humana.

La tradición realista, que hunde sus raíces en Aristóteles y alcanza su forma más precisa en Santo Tomás de Aquino, ofrece una mirada más honda y más liberadora. Para ella, la ansiedad es una pasión, y una pasión es un movimiento del apetito sensible, esa parte de nosotros que reacciona ante lo que percibe como bueno o dañino antes de que la razón intervenga. El miedo, del que la ansiedad es pariente cercano, es concretamente la reacción ante un mal futuro que se juzga difícil de evitar (cf. S. Th. I-II, q. 41).

Lo primero que conviene entender, y que ya trae paz, es esto: la pasión en sí misma no es ni buena ni mala. Santo Tomás lo afirma con claridad. Las pasiones no son pecados ni virtudes; se vuelven ordenadas o desordenadas según su relación con la razón (cf. S. Th. I-II, q. 24, a. 1). Sentir miedo no es un defecto. El corazón que se acelera ante un peligro hace exactamente lo que debe hacer. El problema no está en sentir, sino en que el sentir se desborde, se dispare sin causa proporcionada y termine gobernando a la persona en lugar de servirla.

Aquí aparece la idea central de toda esta guía, y conviene grabarla. La razón no manda sobre las pasiones como un tirano manda sobre esclavos, sino como un gobernante manda sobre hombres libres. Santo Tomás, siguiendo a Aristóteles, dice que el alma rige al apetito sensible con un gobierno político y regio, no despótico, porque el apetito puede resistir (cf. S. Th. I, q. 81, a. 3). Esto lo cambia todo. No se trata de aplastar la ansiedad por la fuerza, porque no se deja aplastar, y cada intento de sofocarla la enardece. Se trata de gobernarla, de devolverle su medida, de que obedezca a la razón como un buen ciudadano obedece a una ley justa: no por temor, sino por orden.

Sanar la ansiedad, entonces, no es amputarla ni obedecerla. Es reordenarla. Es que la razón, ayudada por la voluntad, recupere el gobierno que le corresponde, y que la pasión vuelva a su oficio de avisar sin usurpar el trono. Los siete pasos que siguen son otras tantas formas concretas de ejercer ese gobierno. No son trucos para sentirse bien, sino ejercicios para volver a ordenar la casa interior. Ninguno sustituye el acompañamiento profesional cuando la ansiedad es intensa o persistente, pero todos abren el camino.

Paso 1. Nombrar lo que sientes

Fundamento. El apetito sensible se mueve antes que la razón. Reacciona con rapidez, en bruto, sin distinciones. Por eso la primera tarea de la razón es iluminar ese movimiento oscuro, ponerle nombre. Nombrar es un acto propio de la inteligencia: convierte una agitación confusa en un objeto que se puede mirar. Y lo que se puede mirar, se puede gobernar. Mientras la ansiedad permanece sin nombre, no es algo que uno tiene, sino algo que uno es, y lo invade todo. En el instante en que se nombra con precisión, se separa de quien la sufre, y esa separación es el primer acto de libertad.

Ilustración. Alguien despierta con una opresión en el pecho y la sensación difusa de que algo va mal. Mientras siga siendo algo, la angustia crece, porque el enemigo sin rostro parece infinito. Cuando por fin lo precisa, temo que la reunión de mañana salga mal y quede en evidencia, el temor se vuelve finito, concreto, del tamaño de una reunión y no del tamaño del mundo.

Práctica. Cada vez que la ansiedad aparezca, detente y complétala en una frase exacta: siento tal emoción ante tal situación concreta porque temo tal consecuencia precisa. No sirve estoy mal. Sirve siento inquietud ante la llamada de mi jefe porque temo que me reproche el informe. Escríbelo si hace falta. La precisión es ya media cura.

Paso 2. Distinguir el peligro real del imaginado

Fundamento. El miedo, por su naturaleza, mira al futuro, a un mal que aún no llega (cf. S. Th. I-II, q. 41, a. 1). Ahí reside su poder y también su trampa. El futuro no existe todavía, de modo que la imaginación tiene campo libre para poblarlo de desastres. La razón, en cambio, trabaja con lo real, con hechos, con evidencia, con lo que efectivamente hay. Distinguir el peligro real del imaginado es someter la anticipación de la imaginación al juicio de la razón. Es pedir a cada temor sus credenciales, ver si se apoya en un hecho o en una suposición.

Ilustración. Un dolor de cabeza persistente puede desatar, en pocos minutos, la certeza imaginada de una enfermedad grave. La imaginación construye el diagnóstico, el desenlace, incluso las despedidas. La razón interrumpe ese guion con una distinción sobria: qué hay de hecho, un dolor de cabeza; qué hay de suposición, todo lo demás. El hecho pide una consulta médica; la suposición pide silencio.

Práctica. Divide cada temor en dos columnas. En la primera, solo los hechos verificables. En la segunda, todo lo que es interpretación, suposición o anticipación. Actúa sobre la primera columna con medidas concretas. A la segunda, obsérvala sin alimentarla. Comprobarás que la columna de los hechos casi siempre es breve, y la de las suposiciones, larguísima.

Paso 3. Devolver el cuerpo a la calma

Fundamento. El hombre no es un espíritu encerrado en una máquina, sino una unidad de alma y cuerpo. Santo Tomás lo sostiene con firmeza contra todo dualismo: el alma es forma del cuerpo, y por eso las pasiones tienen siempre un componente corporal, una transmutación física (cf. S. Th. I-II, q. 44). El miedo acelera el corazón, tensa los músculos, acorta la respiración. Pero esa unión funciona en ambos sentidos. Así como el alma agitada altera el cuerpo, el cuerpo aquietado ayuda a serenar el alma. No es magia ni truco, es la consecuencia de que somos uno.

Ilustración. Antes de hablar en público, las manos sudan y la voz tiembla. Intentar convencerse mentalmente de que no pasa nada rara vez basta, porque el cuerpo sigue en alarma y arrastra a la mente. En cambio, unas respiraciones lentas, con la exhalación más larga que la inhalación, envían al organismo la señal de que no hay depredador a la vista, y el juicio recupera claridad.

Práctica. Cuando la ansiedad apriete, lleva la atención al cuerpo antes que al problema. Respira despacio, alargando la salida del aire. Apoya con firmeza los pies en el suelo y suelta los hombros.

Dedica a esto un minuto entero antes de intentar razonar. El cuerpo en calma es el suelo firme sobre el que la razón puede volver a trabajar.

Paso 4. Ordenar el pensamiento

Fundamento. Existe una ley honda de la vida interior que Santo Tomás formula con una precisión que la psicología redescubrió siglos después: según es cada uno, así le parece el fin (cf. S. Th. I-II, q. 9, a. 2). El estado afectivo tiñe la percepción. Quien está ansioso no ve un mundo neutro y luego se asusta; ve un mundo ya amenazante, porque el temor colorea de antemano lo que mira. Por eso el pensamiento ansioso no es fiable: exagera, generaliza, salta a conclusiones. Ordenarlo no consiste en sustituirlo por pensamientos alegres, que sería otra mentira, sino en devolverlo a la verdad.

Ilustración. Un mensaje breve del jefe, pasa a verme, basta para que el pensamiento ansioso construya un despido inminente. La cadena es veloz: quiere hablar, es algo malo, hice algo mal, van a echarme. Cada eslabón es una suposición disfrazada de certeza. La razón deshace la cadena examinando cada paso: que quiera hablar es un hecho; que sea algo malo, una suposición sin prueba.

Práctica. Ante un pensamiento ansioso, somételo a tres consideraciones serenas: si lo que temes es seguro o solo posible, qué prueba real lo sostiene, y qué pensaría de esto una persona sensata y tranquila. No busques el pensamiento más agradable, busca el más verdadero. La verdad tiene una virtud que el optimismo no tiene: ordena de raíz, porque descansa en lo real.

Paso 5. Recuperar el sentido

Fundamento. El apetito humano no descansa en bienes sueltos, sino que tiende por naturaleza a un fin último que da unidad y sentido a todo lo demás (cf. S. Th. I-II, q. 1). Cuando ese fin se oscurece, cuando la vida pierde su para qué, la ansiedad encuentra terreno fértil, porque un alma sin dirección se inquieta por todo y por nada. Recuperar el sentido es reordenar la vida hacia aquello que de verdad la justifica. Y esto tiene un efecto preciso sobre el miedo: lo relativiza. Quien tiene una razón grande para vivir soporta casi cualquier dificultad, porque la dificultad deja de ser el centro y pasa a ser un tramo del camino.

Ilustración. Dos personas atraviesan la misma enfermedad. Una la vive como un absurdo que le arruina la existencia; la otra, como una prueba dentro de una vida que sigue teniendo propósito, personas que amar, tareas que cumplir. El hecho médico es idéntico. La experiencia interior es incomparable. La diferencia no está en la enfermedad, sino en el horizonte de sentido desde el que se la mira.

Práctica. Aparta un momento de silencio y pon por escrito aquello que da sentido a tu vida: las personas que amas, la obra que te trasciende, los valores por los que vale la pena vivir. Vuelve a esa lista cuando la ansiedad quiera convencerte de que solo existe el problema que tienes delante. El sentido no borra el miedo, pero lo pone en su sitio, que es un lugar pequeño dentro de algo grande.

Paso 6. Actuar en lo pequeño

Fundamento. La ansiedad tiende a paralizar, porque pinta el futuro tan amenazante que cualquier acción parece inútil o peligrosa. Contra esa parálisis, la tradición realista recuerda que la voluntad no necesita esperar a que el sentimiento cambie para obrar. El acto humano nace de la razón y la voluntad, no del humor del momento (cf. S. Th. I-II, q. 6). Se puede obrar bien sintiéndose mal. Es más, obrar bien pese al mal sentir es precisamente lo que va disolviendo el mal sentir, porque la acción concreta demuestra en los hechos que el desastre imaginado no era real.

Ilustración. Quien teme una conversación difícil puede pasar días paralizado, esperando sentirse con fuerzas. Ese día rara vez llega, porque la fuerza viene después de dar el paso, no antes. En cambio, escribir el primer mensaje, hacer la primera llamada, dar el paso más pequeño posible, rompe el hechizo. El miedo prometía una catástrofe; la acción entrega una realidad manejable.

Práctica. Frente a lo que la ansiedad te hace evitar, no te propongas resolverlo entero. Identifica el paso más pequeño posible, tan pequeño que casi no dé miedo, y hazlo hoy. Un mensaje, una llamada, un documento abierto. La parálisis se rompe por la acción mínima, no por la motivación máxima. Y cada paso dado le quita al miedo una porción de su poder.

Paso 7. Sostener el hábito

Fundamento. Ninguno de estos pasos surte pleno efecto si se hace una sola vez. La serenidad no es un estado que se alcanza de golpe, sino una disposición estable que se conquista despacio. Aquí entra el concepto más práctico de toda la ética realista: la virtud es un hábito, y el hábito se adquiere por la repetición de los actos (cf. S. Th. I-II, q. 51, a. 3). La virtud que gobierna el miedo tiene un nombre antiguo, la fortaleza, y una hermana, la paciencia, que sostiene el ánimo en la dificultad prolongada (cf. S. Th. II-II, q. 123 y q. 136). No se nace fuerte ni sereno; se llega a serlo repitiendo actos de fortaleza y de serenidad hasta que dejan de costar.

Ilustración. Quien practica una vez la respiración calmada, o interroga una sola vez un pensamiento ansioso, nota un alivio pasajero y a menudo concluye que no sirve. Pero la disposición estable se construye como la fuerza física, no con un esfuerzo heroico aislado, sino con la repetición humilde y constante. El que ordena su ansiedad cien veces, la centésima le cuesta la mitad que la primera.

Práctica. Elige uno solo de los pasos anteriores y practícalo cada día durante dos semanas, aunque el día esté tranquilo. La virtud no se entrena solo en la tormenta, sino sobre todo en la calma, para tenerla lista cuando la tormenta llegue. Anota cada día que lo cumpliste. Verás cómo lo que empezó siendo un esfuerzo se va volviendo una segunda naturaleza.

Cuatro errores que conviene evitar

En el camino de ordenar la ansiedad se repiten algunos errores que desandan lo avanzado. Conviene nombrarlos.

Querer eliminar toda ansiedad. La meta no es una vida sin miedo, que sería una vida ciega ante el peligro, sino un miedo bien ordenado, que avise cuando debe y calle cuando no hay motivo. Perseguir la ausencia total de ansiedad genera, paradójicamente, más ansiedad, porque convierte cada emoción normal en un fracaso.

Luchar contra los pensamientos. Enfrentarse a un pensamiento ansioso peleando con él lo refuerza, porque le concede importancia y atención. No se trata de combatirlo, sino de examinarlo con serenidad y devolverlo a su medida. Al pensamiento ansioso se le desarma con la razón, no con la fuerza.

Buscar la calma como un fin en sí misma. Quien convierte el estar tranquilo en su objetivo supremo se vuelve esclavo de su propio estado de ánimo, y se altera en cuanto la calma se rompe. La calma es fruto del orden, no su fundamento. Se busca el orden, y la calma viene por añadidura.

Confundir el sentir con el ser. Sentir miedo no hace cobarde a nadie, como sentir ira no hace malvado. Las pasiones son movimientos, no definiciones. Quien identifica lo que siente con lo que es queda atrapado, porque cree que cambiar exige dejar de sentir, cuando en realidad basta con gobernar lo que se siente.

El camino es largo, y eso es una buena noticia

Conviene terminar con una palabra de verdad que también es una palabra de consuelo. Ordenar la vida afectiva no se logra en una semana ni con la lectura de una guía. Es obra de tiempo, de repetición, de paciencia con uno mismo. Y esto, lejos de desanimar, libera, porque quita de encima la exigencia de estar bien de inmediato, que es en sí misma una fuente de ansiedad.

El que entiende que la serenidad se conquista despacio deja de exigirse la perfección de un día para otro, y empieza a caminar. Cada acto ordenado cuenta, aunque sea pequeño. Cada recaída enseña, aunque duela. El orden interior no es un estado que se posee, sino un camino que se recorre, y se recorre paso a paso.

Cuando la ansiedad es intensa, persistente o interfiere con la vida diaria, este camino se recorre mejor acompañado. Pedir ayuda no es rendirse, es obrar con inteligencia práctica, que es la virtud del que sabe usar los medios oportunos para un buen fin. El Método de Intervención Clínico Realista existe para acompañar ese proceso con fundamento y con método, uniendo la hondura de una antropología verdadera al rigor de una práctica clínica.

Si deseas dar el siguiente paso, puedes agendar una primera valoración.

metodomcr.com

Ad maiorem Dei gloriam