

## Ansiedad



A un amigo mío le gusta bromear fingiendo que un egoísta extremo y de vez en cuando airea este chiste: "¡La vida es difícil porque tengo que cargar con mi propia magnitud!" Irónicamente nuestra lucha final en la vida es exactamente lo contrario: estamos siempre frente a nuestra propia insustancialidad! Tenemos miedo de no tener entidad, nada de valor duradero, de no ser inmortales. Tememos que en última instancia podamos desaparecer.

Jesús llamó a esto ansiedad y con frecuencia nos pone en guardia contra este miedo. Es interesante observar que, para Jesús, lo contrario de la fe no es la duda ó el ateísmo, sino la ansiedad, un cierto temor, una cierta inseguridad. ¿Qué es, de una manera más precisa, éste miedo?

Por un lado, Jesús lo deja claro: Padecemos ansiedad, nos dice, por la satisfacción de nuestras necesidades físicas, comida, bebida, ropa y refugio. Pero, además, nos preocupamos mucho por la forma en que los demás nos perciben, por tener un buen nombre y ser respetados en la comunidad. Esto lo vemos en su advertencia sobre cómo hemos de imitar a los lirios del campo en su confianza en Dios, y en sus múltiples llamadas a no hacer las cosas para ser vistos por los demás como buenos. Sin embargo, estamos siempre preocupados por estas cosas, todos nosotros, y nuestro miedo no es necesariamente algo insano. La naturaleza y Dios nos han programado para tener estos instintos, sin embargo Jesús nos invita a ir más allá de ellos.

De una manera más profunda, más allá de ansiedad que padecemos por la satisfacción de nuestras necesidades físicas y nuestro buen nombre, mantenemos un miedo mucho más profundo. Sentimos temor sobre nuestra propia esencia. Tememos que, al final, solo seamos realmente, tal y como lo dice el autor de Eclesiastés, vanidad, humo, como algo insustancial que es soplado lejos por el viento. Esa es la ansiedad extrema y ésta se puede ver en los animales, en su afán irrevocable y a menudo violento por mantener la herencia genético, esa forma de inmortalidad propia de la naturaleza. Tenemos el

mismo irrevocable (y en ocasiones violento) impulso por la inmortalidad, por mantener en el acervo genético. Sin embargo, para nosotros, esto se manifiesta de múltiples formas: plantar un árbol, tener un hijo, escribir un libro. En esencia, dejar alguna huella indeleble en este planeta. Garantizar nuestra propia inmortalidad. Asegurarnos de que no seremos olvidados.

Estamos constantemente preocupados por nuestra esencia y por la inmortalidad y tratamos de hacerlas posibles para nosotros mismos. Sin embargo, como Jesús a menudo y con gentileza señala, podemos hacerlo por nosotros mismos. Ningún éxito, ningún monumento, ninguna fama, ningún árbol, ningún hijo, y ningún libro, en última instancia, evitarán que finalmente sintamos la ansiedad por la esencia y la inmortalidad en nosotros. Sólo Dios puede hacer eso. Vemos en los Evangelios uno de los amables recordatorios que Jesús hace sobre esto, cuando los discípulos regresan a él impulsados por el éxito de una misión y comparten con él las cosas maravillosas que han hecho. Él comparte su alegría, pero después, gentilmente les recuerda: el consuelo auténtico no reside en el éxito, aunque sea por el Reino. El consuelo auténtico consiste en saber que nuestros "nombres están escritos en el cielo", que Dios nos tiene a cada uno de nosotros individualmente, con amor, y de manera irrevocable, guardados en su pantalla de radar. El auténtico consuelo radica en reconocer que no tenemos que crear nuestro ser e inmortalidad. Dios ya lo ha hecho por nosotros.

Sin embargo debido a que vivimos ansiosos y temerosos, tratamos, como dice San Pablo, de "hacer alarde", es decir, de crear por nosotros mismos alguna marca inmortal en este planeta. La espiritualidad protestante clásica, siguiendo a San Pablo, diría que siempre estamos tratando de "justificarnos", para escribir nuestros nombres en el cielo, a través de nuestros intentos de inmortalizarnos a nosotros mismos.

¿Cómo podemos avanzar más allá de esto? ¿Dónde podemos encontrar la confianza para abandonar el miedo y la ansiedad, sobre todo para avanzar más allá de la presión incesante que hay dentro de nosotros por crear una especie de inmortalidad para nosotros mismos?

Sólo el amor expulsa el miedo. Y nuestro temor más profundo sólo puede ser expulsado por el amor más profundo de todos. Para renunciar a la ansiedad y a nuestra necesidad de crear esencia e inmortalidad para nosotros mismos tenemos que conocer el amor incondicional. El amor incondicional, ya sea que provenga de Dios ó de otra persona, nos da esencia e inmortalidad. Gabriel Marcel dijo una vez que amar a otra persona es decirle a él ó ella: ¡Tú no morirás jamás!

Sin embargo el amor incondicional, a este lado de la eternidad, no es fácil de encontrar. Dios nos ama incondicionalmente, sin embargo la mayoría de las veces, tenemos demasiadas heridas (emocionales, psicológicas y morales) como para poder existencialmente apropiarnos de este. En pocas palabras, es difícil creer que Dios nos ame cuando parece que nadie más lo hace y luchamos para amarnos a nosotros mismos. No es de extrañar que vivamos habitualmente con ansiedad y tratando continuamente de ganarnos el amor de alguna manera a través de algún tipo de medición ó de sobresalir por encima de los demás.

Entonces, ¿cuál es la cura? Lo que va a curar el miedo y la ansiedad es una entrega más profunda al amor, tanto en términos de nuestra intimidad con las personas que amamos en este mundo como en términos de nuestra intimidad con Dios. Sin embargo esa entrega requiere asumir un riesgo profundo. ¿Cuál es el riesgo?

Continuará...

Ron Rolheiser (Trad. Julia Hinojosa)

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/ansiedad](http://www.ciudadredonda.org/articulo/ansiedad)