Ansiedad

Tu ansiedad, en niveles saludables, te ayudará a moverte por la vida, te ayudará a hacer cambios, a tomar decisiones y a elegir nuevos rumbos. Buenos niveles de ansiedad te ayudan en tu supervivencia. Sin embargo, cuando tu ansiedad ha crecido en niveles desproporcionados, ella comienza a alimentarse de ti, te puede generar muchos inconvenientes en la vida cotidiana y no está colaborando a tu supervivencia. Más bien, te está situando en un estado de emergencia eterno que te hace sentir a la deriva y sin contención posible. Como este sentimiento de emergencia tan elevado no es natural, sin lugar a dudas, estás recreando lo que aprendiste en algún momento de tu vida, en tu infancia o alguna experiencia de vidas pasadas.

En la infancia nuestros padres nos marcan las pautas de comportamiento de acuerdo a las respuestas que ellos mismos tenían a sus propias circunstancias y nosotros las absorbimos como aprendizajes sin poder cuestionarlas como validas o favorables. Hay tantas y tan variadas experiencias que pudimos absorber y dejar como marco de referencia emocional, que a veces se hace muy complicado llegar a descubrir con detalle como aprendimos la reacción cargada de ansiedad. Pero, aun sin saber exactamente quién nos enseñó el modelo, a quién estamos imitando, cuáles fueron las situaciones o las experiencias que vivimos con ansiedad, cuáles fueron las palabras que escuchamos o qué fue lo que sucedió, tenemos en nuestras manos la posibilidad de superarla.

Para cualquier persona que está tratando de hacer un cambio interior, queriendo liberar alguna emoción repetitiva que le inquieta o hace sufrir, se le hace muy complicado dejar de recrearla porque es lo único que conoce desde hace mucho tiempo. Ya no recuerda como es vivir sin esa sensación y cuando se predispone a soltarla sigue mirando todo el terreno con los mismos ojos. A veces puede lograr conseguir dejarla ir por algunos segundos, pero al volver a su realidad cotidiana todo vuelve al estado que prevalece en su interior. Esta es la principal causa de que la persona sienta que no es capaz de hacer un cambio para su bien, se siente vulnerable, se siente sobrepasada y generalmente se siente culpable de no poder lograrlo pese a todos los esfuerzos realizados.

En realidad, no es que la persona no tenga la capacidad, es que su mundo está pintado del color que desea detectar estando dentro de ese color. O sea, trata de salir de la ansiedad con ansiedad. La única manera de salir de ese color, es mirando desde afuera, o sea, mirarse desde un plano superior. Si te sientas cómodamente, cierras los ojos y te observas, podrás verte sumergido en tu ansiedad con tanta claridad, que hasta podrías pedirle que se retire de tu presencia de inmediato.

Para soltar la ansiedad es importante darse cuenta y sentir que la emergencia que se está enfrentado no existe. Intelectualmente podemos darnos cuenta de que estamos sobre reaccionando a alguna situación, también sobran las personas que están a nuestro lado y

que nos están recordando lo mismo, que estamos exagerando. Por lo tanto, queda en evidencia que el solo uso del intelecto no es suficiente para sobreponerse, porque el problema se encuentra sostenido en un plano superior, en el plano de las energías, en el plano de los sentimientos y las emociones que han quedado atascadas en el subconsciente sin que las podamos comprender ni seleccionar.

Tenemos la facultad de dar luz a esas emociones que están sobrepasándonos, nadie está impedido de llegar a esos terrenos que parecen moverse sin nuestro consentimiento. Si nos elevamos a esos planos podemos lograr sentir esas emociones conscientemente, podemos conversar con ellas, podemos escucharlas y podemos llegar a dialogar y alcanzar un consenso con ellas.

Si miramos desde un punto de vista más elevado, veremos que nunca estamos en riesgo. Pase lo que pase, solo se trata de una experiencia que hemos cargado de angustia y miedo, debido a los aprendizajes que tenemos incorporados en nuestro subconsciente. Si reposas tu mente y miras con más atención verás que la pérdida de la paz interior solo corresponde a una mirada desde el punto de vista terrenal, una mirada contagiada del miedo social, comercial, económico, religioso, político y cualquier otro que se encuentre vigente en la actualidad.

Si mides tu existencia de acuerdo a los parámetros terrenales, tus miedos y ansiedades son absolutamente verdaderos y ninguna terapia o terapeuta podrá quitarte ese dolor. Cualquiera que no se dé cuenta de que su existencia pertenece a otra dimensión, se sentirá en medio de un potencial desastre. Nuestro ser físico siempre se encuentra en medio del peligro, cualquier cosa puede suceder en cualquier momento y en cualquier lugar. Solo cuando comprendes que tu ser es mucho más que tu cuerpo físico descansarás y aun que te parezca que la emergencia está relacionada con tu sobrevivencia, podrás recordar que nunca estas en riesgo vital porque eres un ser inmortal.

Si te sientes invadido(a) por la ansiedad, deja que ella llegue a ti en paz. Ella te trae un mensaje muy importante, escucha lo que tiene que decir, deja de temerle, deja que te hable de una vez. Si escuchas con atención, valentía y paciencia, podrás escuchar la voz del niño(a) interior que te dice lo que aprendió en su infancia. Ella te va a decir que estas en riesgo, que si no te apuras la vida se te complicará, que si no haces algo todo fracasará, que si no te mueves todo te aplastará, que si no "comes" no podrás encontrar alivio, que si no te angustias no podrás actuar, que si no te preocupas eres un(a) irresponsable, que si no huyes morirás. Escucha el mensaje y recuerda que todo eso no es verdad. Quizás puedas escuchar la referencia de quien aprendiste eso.

Si nos ponemos en el caso de la muerte, piensa: ¿Por qué puedes temer a morir? Solo podemos temer a la muerte cuando nos olvidamos que no somos solo un cuerpo físico y que somos espíritu encarnado que anda experimentando vivencias. No es fácil soltar el miedo a la muerte, pero al menos podemos tener presente que aunque enfermes y te digan que te quedan horas de vida no existe ninguna emergencia. Todos vamos a dejar nuestro cuerpo físico en algún momento y puede ser por medio de una enfermedad, un accidente o por cualquier otra razón y no es posible evitarlo jamás.

Aprendamos que somos mas que un cuerpo físico... Eso nos traerá paz.