

## ANSIEDAD NEGATIVA Y POSITIVA

**Enrique Rojas**, catedrático de Psiquiatría, el 22 de junio de 2017, escribe en la Tercera de ABC un artículo que merece ser recordado. Elijo algunos párrafos:

*Una ansiedad es negativa cuando afecta al normal funcionamiento de la vida ordinaria y bloquea la conducta y disminuye el rendimiento profesional y social de forma clara. Esa persona necesita un tratamiento y debe saber que los avances habidos en este campo en los últimos años son extraordinarios. Hoy en día casi todos los estados de ansiedad se curan, tanto la denominada ansiedad generalizada como las crisis de pánico. Pero existe, también, la ansiedad positiva, que podríamos definir como aquel estado psicológico en el cual una persona tiene muchas inquietudes buenas, de mejorar, de ir a más, de avanzar en facetas concretas de su vida, que pueden referirse a distintos ámbitos, a mejorar en algún área concreta de su vida. Se trata aquí de tener una meta exigente y realista a la vez que requiere esfuerzo, disciplina, voluntad, tenacidad. Y lo decimos en el lenguaje coloquial como algo bueno: «Es una persona con muchas inquietudes». Vuelve aquí, de nuevo, la cultura del esfuerzo, presidida por su gran representante, el que lleva la voz cantante: la voluntad, la joya de la corona de la conducta y el que la tiene, posee un tesoro.*

*¿En qué áreas puede trabajar esa ansiedad positiva para mejorar la vida personal? Voy a ordenarlas a mi manera:*

**1. En la personalidad:** *se trata de corregir, pulir y limar las aristas de la forma de ser de uno mismo con el fin de hacerla más sana, madura y equilibrada. El objetivo no es otro que alcanzar un estilo mejor, ser como una piedra de río, redonda, sin partes que rocen al cogerla, con un tacto agradable a la mano que la coge. Esta es una tarea artesanal que conduce a mejorar nuestro sello personal. Pensemos que para estar bien con alguien, necesitamos estar primero bien con nosotros mismos.*

**2. En la vida en pareja.** *El amor conyugal tiene un alto porcentaje de artesanía psicológica. Alcanzar una buena relación es la consecuencia de haber sido capaz de entenderse con el otro y de aprender lecciones que no vienen en los libros. Afinar en el lenguaje verbal (la magia de las palabras acertadas...) y en el lenguaje no verbal (la sonrisa...), el lenguaje epistolar (escribir unas líneas dando las gracias...) o el lenguaje del regalo (cosas pequeñas que dicen mucho...).*

**3. En la vida profesional.** *Procurar estar al día, evitar la dejadez, el abandono. Ser capaz de renovarse uno concretando objetivos. Y la mejor manera es que esos objetivos sean medibles, se les pueda seguir la pista y ver cómo van mejorando... contra viento y marea.*

**4. Avanzar en cultura.** *Hoy vivimos en la era de internet y las redes sociales, que han desbancado a la televisión. Por ese camino, la incultura está a la vuelta de la esquina. Hay que luchar por leer, por tener curiosidad por el arte, la literatura, la pintura, la música... cada uno desde su nivel, desde sus puntos de partida, pero teniendo claro que la cultura te hace libre, que abre horizontes, te eleva por encima de las circunstancias de la vida ordinaria y te da un crecimiento interior sólido, compacto, rocoso.*

**5. Y trabajar el plano trascendente.** *Ir a más en este campo significa vivir mejor la fe que uno profese. Con lo políticamente correcto esta dimensión queda anulada y se retira el tercer o cuarto plano o va directamente al terreno íntimo personal y desaparece cualquier manifestación exterior. Da pena, pero esto es así. Salvo el que sea capaz de ir contra corriente y cuidar con detalle este apartado, que es esencial. Para ir contracorriente, hoy, en los tiempos que corren, hay que estar muy formado.*