

La Ansiedad y lo Desconocido

Daniel C. Jordan

El enfrentarse a lo desconocido no es fácil; el resultado, particularmente al enfrentarse a lo desconocido que hay en nosotros mismos, es la ansiedad. Cualquier cosa desconocida en el exterior, casi siempre se percibe como una amenaza latente a nuestra seguridad, pues plantea una pregunta que representa un desconocimiento a lo interno. ¿Poseemos o no poseemos lo que es preciso tener para tratar satisfactoriamente con esa incógnita externa?

La ansiedad posee todas las cualidades de una reacción de temor, excepto que generalmente no tiene un objeto claro del que derivarse. Tanto las relaciones de temor como las de ansiedad se caracterizan por una activación rápida del sistema que se prepara para tratar una situación de emergencia. Ante la reacción de temor, se puede actuar más fácilmente, ya que el objeto amenazador es identificable y puede ser retirado o evitado. En el caso de la ansiedad, el sistema pasa a un estado de alerta ante una emergencia, cuando todavía no esté identificada esa emergencia. Sin un objeto, es difícil saber qué acción debemos emprender y nuestro sistema nunca está totalmente seguro sobre cuándo puede declarar como concluida la emergencia. Así, podemos considerar que la ansiedad es una energía sin meta u objetivo.

La única forma correcta de encauzar la ansiedad es tratar esa energía como un don y encontrarse una meta concreta que sirva a la otra meta o propósito más básico de desarrollar las capacidades de Amar y Conocer. Tal vez, el acto universalmente más creativo del hombre sea el determinar cuál debería ser, en términos específicos, esa meta. Esto representa el asumir un riesgo y dar un paso hacia lo desconocido, cargados con el peso de la duda, aunque siempre con la esperanza de descubrir alguna capacidad o limitación nueva (que también es parte de nuestra realidad). El sentirnos atraídos hacia lo desconocido que hay dentro de nosotros, es fe, y el ser capaces de utilizar la energía de la ansiedad formulando una meta y caminar hacia ella, es valor. De forma que la fe, la duda, la ansiedad y el valor, son todos ellos, aspectos básicos del proceso de nuestra transformación, de desarrollar nuestras potencialidades. Si no existieran incógnitas, no se originarían dudas ni ansiedad y sin dudas o ansiedad no harían falta la fe ni el valor.

LA MATRIZ ESPIRITUAL DE LA TRANSFORMACIÓN

El poder de la Fe para transformar a los seres humanos mediante la liberación de sus potencialidades, surge directamente del hecho de que no permite que las

dudas y la ansiedad alcancen proporciones incontrolables y de que proporciona un incentivo y motivación para tratarles en forma constructiva a través de la fe y el valor. Bahá'u'lláh señaló que el origen primario del poder de transformación proviene de la aceptación de Su Palabra, la Palabra de Dios. Con frecuencia Sus Escritos son designados como *“la Palabra Creativa”*, precisamente porque los seres humanos que han llegado a estar más expuestos en ella, han sentido que eran creados de nuevo. Bahá'u'lláh afirma claramente que si desea uno ser transformado, debe: *“Sumergirse en el Océano de Mis Palabras”*.

La inmersión en ese océano, pone en marcha el proceso de transformación al dar lugar a que se produzca en nosotros una apreciación de la naturaleza esencial y el propósito de nuestra creación. Nadie puede leer los Escritos de Bahá'u'lláh sin sentir cómo sus capacidades de Amar y Conocer son despertadas y desarrolladas. A medida que investigamos constantemente los Escritos, empezamos a vernos en forma distinta y a ver nuestro entorno diferentemente. Cuando empezamos a sentir diferentemente, empezamos a comportarnos también en forma distinta. El comportarnos de manera diferente es la manifestación tangible de uno que se ha embarcado en la aventura de llegar a ser lo que potencialmente puede ser.

Por tanto, los Escritos actúan como un medio que nos permite liberarnos de todas las formas de apego y temores, que nos mantienen aprisionados e incapacitados para dar ese paso arriesgado pero creativo hacia lo desconocido. Sabemos que los seres humanos somos a veces remodelados por experiencias intensas de una u otra clase. El sumergirse en el océano de las Palabras de Bahá'u'lláh no es sólo leer; es una experiencia para el hombre en su totalidad, que puede llegar a ser lo bastante intensa como para liberarle de sus ataduras al ‘status quo’ y ponerle en movimiento en la búsqueda de su destino. En la medida en que nos vamos liberando de la atadura o el apego a aquello que los demás piensan de nosotros, menos expuestos estamos a ser manipulados – aprisionados - por ellos, en contrapartida, desarrollamos una fuente de motivación interna.

Los Escritos reducen también la ansiedad y las dudas generales a proporciones en que podamos controlarlas, mediante el análisis del sentido que hay en la historia humana y en el estado actual de crisis mundial constante. Esto significa que no debemos pretender que las crisis no existen o rehuir el enfrentarnos a ellas. Por esa razón, el comprender algunos de los problemas que nos acosan, no solamente reduce la ansiedad, sino que atrae el valor.

Otra fuente de valor surge de la indicación de Bahá'u'lláh, de qué clase de metas son, en términos generales, legítimas en concordancia con el propósito de nuestra creación. Esto nos proporciona una guía en el momento de dar ese paso creativo de definir una meta que puede ser lograda con la utilización de la energía

procedente de la ansiedad. Aquí tenemos una opción. Podemos dar ese paso creativo de definir una meta y facilitar el proceso de transformación, o bien podemos rehusar el hacerlo de cualquier forma consciente y esperar que la ansiedad desaparezca por sí misma. Es obvio que las personas que tengan mayor orientación sobre cuáles metas deben establecer, estarán más aptas para tomar decisiones conscientes respecto a la definición de las metas. Al carecer de tal definición, es probable que la energía de la ansiedad sea exteriorizada en actos agresivos y hostiles hacia otros seres humanos, cuyas reacciones ante el ataque, probablemente volverán a impedir el crecimiento y el desarrollo, no sólo en ellos mismos, sino también en las personas contra las que están reaccionando.

Así vemos que los Escritos estimulan nuestras capacidades de amar y conocer en una forma singular que podemos definir como fe y valor. Esto, a su vez, sirve para garantizar un crecimiento y desarrollo continuado de esas dos capacidades básicas. En otras palabras, el amar y conocer, si son utilizados en la forma correcta, a través de la fe y el valor, aumentarán nuestra capacidad de conocer y amar y liberará el potencial humano.
