

Vida saludable

Ansiedad, estrés y neurosis

Mtra. Margarita Martínez López

Afirma el dicho que, de músicos, poetas y locos, todos tenemos un poco.

En cuanto a la locura, quizás se debe al hecho de que los seres humanos fluimos constantemente entre la normalidad y la neurosis.

La neurosis es un resultado de la inseguridad y puede instaurarse en la infancia cuando el niño o niña son privados de aceptación. Una sociedad basada en la competitividad contribuye a la percepción de inseguridad y conduce a la neurosis.

El origen de la neurosis es el siguiente:

- Ambiente de estrés que origina ansiedad (sentimiento de estar aislado y desamparado en un mundo potencialmente hostil).
- El niño o niña desarrolla una estrategia (la neurosis) para hacer frente al stress (ansiedad).
- Esta estrategia reduce la ansiedad, por lo que la estrategia se convierte en una necesidad.
- La estrategia o necesidad puede ser elevada a un estilo de vida y se convierte en compulsiva y se usa indiscriminadamente.

La orientación del individuo se dirige hacia tres posibilidades: ir hacia las personas, ir contra las personas o apartarse de ellas. En cada momento algo se gana, pero también algo se pierde, se renuncia a una parte del YO. Abandono del YO real por un YO ideal.

El neurótico trata de negar sus conflictos internos creando una imagen artificial e irreal, se cree ser muy superior a la persona que realmente es. En lugar de emplear sus energías en la autorrealización, las gasta en actualizar su “sí mismo” o su “YO” idealizado, adapta las imágenes como si fuera el YO real.

Es importante examinar constantemente nuestra imagen ideal del YO y compararlo con nuestros verdaderos logros; ocuparse del verdadero YO es un requisito para liberar y cultivar las fuerzas y posibilidades.

Las personas que rechazan su YO real han perdido contacto con su mayor fuerza original; el precio más alto que se paga es el descuido de sus auténticas potencialidades.

Según Karen Horney (psicoanalista germano-estadounidense) los métodos que sostienen al YO ideal son:

- El orgullo neurótico. La persona que se sobre valúa sufre de un falso orgullo (orgullo neurótico). Este orgullo consiste en convertir las debilidades en virtudes: es frecuente que la cualidad de la que el neurótico más presume, es de la que más carece.
- Las pretensiones neuróticas, son las necesidades a las que se le agrega un elemento de merecimiento personal;
- La tiranía de los “deberes”. Los “debes” son expectativas de grandeza inalcanzables y son el resultado de la influencia del YO idealizado.

Con estos sencillos puntos ya puedes analizar tu conducta, o probablemente en forma callada y discreta observar la conducta de los que te rodean y, si el caso lo amerita, pedir ayuda a un profesional.