

**Vivir para sobrevivir:**

**“LA PREOCUPACION COMO NORMA”**

**Autor:** Lic. Mariano Qualeta

Psicólogo Clínico y Organizacional.

Profesor de la Universidad del Salvador.

Miembro de la Asociación Argentina de Psicología Cognitiva.

En mi diaria labor de ayudar y acompañar a las personas en los procesos de cambio que eligen, o les toca atravesar, observo que LA PREOCUPACIÓN suele ser una inquietud muy frecuente en las consultas. Llegan preocupados, sin tener para ello un motivo preciso y sin saber qué hacer para aliviar la carga. A veces, la preocupación es su forma de vivir, y no son conscientes de que en realidad no pueden o no quieren deshacerse de ella.

Desde una visión psicológica tradicional podríamos entender que detrás de esa constante preocupación se esconde el conflicto o la causa emocional, cuya explicación podría aliviar los efectos sintomáticos. Sin embargo, no es éste el enfoque que hoy nos ocupa.

Nuestra idea, no es tampoco abordar en forma directa la solución, sino entender el síntoma, comprendiendo cuál es la relación que tiene la persona con el mismo y la función que cumple en su vida ese estado de eterna preocupación.

Todos tenemos, de un modo u otro, relación con algún ámbito organizacional, llámese familia, escuela, universidad, trabajo, etc. Y es a través de estos ámbitos, que nos vamos desarrollando como personas. Sin embargo, para lograr ese desarrollo, debemos adaptarnos a normas o patrones que nos impone el medio organizacional.

Las organizaciones se sustentan en la idea de lograr objetivos que no se pueden realizar en forma individual y dichos objetivos se alcanzan solo si tenemos la capacidad de hacer que convivan nuestros intereses personales con los colectivos. Ahora bien, el adaptarnos no es una acción que se realice en forma totalmente consciente. En general, esa adaptación se produce casi automáticamente, como cuando nuestras pupilas se dilatan ante la exposición al sol. Casi sin saberlo, ante una situación nueva, se pone en marcha nuestro sistema interno de

representaciones vinculares con el que intentamos relacionarnos para sentirnos concordantes al entorno.

Estos esquemas de interacción con el medio comienzan a estructurarse sobre todo en nuestra infancia y juventud, y se siguen desarrollando durante toda nuestra vida como elementos determinantes de la personalidad. Este término, personalidad, no aparece aquí en forma antojadiza ya que tiene su origen en la palabra Persona, que originariamente se refería a la máscara que utilizaba el actor, en el teatro griego, para aparentar, simular o camuflar, rasgos distintos de los consensuados, éstos que reservaba para ámbitos y fueros íntimos. A partir de ésto podríamos pensar en cada contexto de interacción interpersonal, como escenario en el que necesitamos actualizar nuestros esquemas para adecuarnos y sentir que pertenecemos o al menos, somos aceptados.

Dependerá de la rigidez o plasticidad de estos esquemas, el que una persona pueda readaptarse en forma equilibrada, cada vez que cambie de contexto o situación.

En nuestra memoria filogenética, configuradora del carácter, ha quedado asociada la desadaptación al contexto, al temor a perecer o desaparecer. Debido a esta configuración de la especie, junto a nuestra biografía personal, vamos desarrollando la necesidad imperiosa de *no perder*, valoración íntimamente relacionada a la supervivencia. Este esquema de pensamiento moderno, orientado a la eficiencia y racionalidad, inmerso en una cultura global postmoderna:, es decir, diversificante, caótica, incierta y particularista, va deformando, distorsionando o dándole sustento a nuestra forma de percibir. Va desplegando, entonces, comportamientos obsesivos y perfeccionistas que nos incitan a sentir *preocupación más vinculada al deseo por sobrevivir* que a la necesidad de creación, desarrollo y disfrute (esquemas éstos más vinculados a la subjetivación).

Cuando la preocupación se complementa con un complejo engranaje de síntomas como: insatisfacción, nerviosismo o angustia, sostenidos en el tiempo, perturbando varios terrenos de la vida, decimos, psicólogos y psiquiatras, que estamos frente a un trastorno del estado de ánimo y/o del eje ansiedad- depresión. Lo llamativo es que podemos habituarnos a vivir así; puede molestarnos pero no nos lo cuestionamos. Comienza entonces un camino en el cual se naturalizan los estados elevados de ansiedad, apareciendo manifestaciones físicas que nos llevan a actuar farmacológicamente. También, muchas veces buscamos soluciones materiales que

nos dejan atrapados en actividades dilemáticas o compulsivas, con la ilusión de que estos comportamientos nos liberen de nuestra constante preocupación.

Ciertamente, nuestra cultura occidental valora el estar *preocupado*, *principalmente* en aquellas áreas vinculadas al quehacer profesional. Esto provoca que el estado de preocupación, como padecimiento sintomático, pueda quedar solapado. En estos ámbitos donde se premia la eficiencia, confundimos el hacer con el ser, la tarea (lo que hacemos) con el propósito (para qué lo hacemos). Pero básicamente, el estar ocupados (preocupados) y con tareas pendientes, sería el estado en el que nos sentimos legitimados.

Acompañando a ejecutivos a redefinir sus funciones por ejemplo a destrabar proyectos personales dejando atrás un ciclo dentro de las corporaciones, me asombra comprobar, que al inicio del proceso, estas personas se sienten aún más presionadas que cuando estaban dentro de la empresa. Sin estar *preocupadas* por las tareas pendientes, predomina entonces la angustia ante una energía sin dirección. La paradoja es que ahora, cuando pueden decidir por y para ellos, justo cuando tienen más libertad para actuar, es cuando se sienten maniatados. Entonces, es la *preocupación* quien entra nuevamente en escena, protegiéndolos de sí mismos.

Cómo salimos de esta trampa? Cómo reencausamos nuestra motivación y nuestra energía? Cómo podemos hacerle un lugar a nuestras expectativas?

Estos y muchos otros interrogantes encuentran respuestas, a partir de comprender mejor los procesos que nos permitan desarmar los programas mentales vinculados al temor y a la preocupación para relacionarlos con la apertura, la creatividad y el desarrollo. Solo cuando la persona comprende al servicio de qué está la PREOCUPACION, solo cuando comienza a discernir la paradoja que encierra el “preocuparse para estar tranquilo” y se reconozcan algunos factores vivenciales que fueron activados por este mecanismo emocional y racional, solo entonces, podrá lanzarse a descubrir hasta qué punto estará dispuesto a tomar distancia de ella.