

Claudio Rizzo

La ansiedad y nuestros interrogantes



Predicaciones



Editorial Guadalupe

**LA ANSIEDAD
Y NUESTROS
INTERROGANTES
Predicaciones**

Claudio Rizzo

**LA ANSIEDAD Y NUESTROS
INTERROGANTES
Predicaciones**

 Editorial Guadalupe

Rizzo, Claudio

La ansiedad y nuestros interrogantes / Claudio Rizzo. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Guadalupe, 2020.

Libro digital, Book "app" for Android

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-500-796-7

1. Espiritualidad Cristiana. I. Título.

CDD 248.4

Diagramación de interior y tapa: *Patricia Leguizamón*

Foto / imagen de tapa: *Sergio Candia, svd*

Conversión e.Pub G1

ISBN 978-950-500-796-7

© Editorial Guadalupe

Mansilla 3865.

1425 Buenos Aires, Argentina.

Tel/Fax (011) 4826.8587.

Internet: <http://www.editorialguadalupe.com.ar>

E-mail: ventas@editorialguadalupe.com.ar

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Todos los derechos reservados.

Impreso en Argentina.

© Editorial Guadalupe, 2020.

Índice

Presentación

1ª Predicación: “Ansiedad I”

2ª Predicación: “Ansiedad II”

3ª Predicación: “Ansiedad III”

4ª Predicación: “Ansiedad IV”

5ª Predicación: “Ansiedad y perfeccionismo”

6ª Predicación: “Ansiedad y preocupación”

7ª Predicación: “Ansiedad física y el ‘detente’ en Dios”

8ª Predicación: “Ansiedad y necesidad de expansión I”

9ª Predicación: “Ansiedad y necesidad de expansión II”

10ª Predicación: “Ansiedad: un antes y un después I”

11ª Predicación: “Ansiedad: un antes y un después II”

12ª Predicación: “Ansiedad: un antes y un después III”

13ª Predicación: “Ansiedad y libertad interior I”

14ª Predicación: “Ansiedad y libertad interior II”

15ª Predicación: “Ansiedad y libertad interior III”

16ª Predicación: “Ansiedad y libertad interior IV”

17ª Predicación: “Ansiedad y libertad interior V”

18ª Predicación: “Ansiedad y libertad interior VI”

19ª Predicación: “Ansiedad y fobias I”

20ª Predicación: “Ansiedad y fobias II”

21ª Predicación: “Ansiedad y fobias III”

22ª Predicación: “Ansiedad y fobias IV”

23ª Predicación: “Ansiedad y miedos I”

24ª Predicación: “Ansiedad y miedos II”

25ª Predicación: “Ansiedad y miedos III”

26ª Predicación: “Ansiedad y miedos IV”

27ª Predicación: “Ansiedad y miedos V”

28ª Predicación: “Ansiedad y miedos VI”

Presentación

Así como Dios me ha permitido presentar en la Feria Internacional del Libro 2019 el libro que titulé **“El Sentido de la vida”**, hoy me da la bendición de publicar **“La Ansiedad y nuestros interrogantes”**.

Vivimos en un mundo muy desordenado en el cual las personas viven bajo el influjo de una ansiedad flotante. Al cronificarse este modo de vivir, “el sentimiento de prisa y preocupación”, hace lo suyo: roba el presente real y tensa hacia un futuro irreal, lo cual genera que, frente a las aspiraciones trascendentales que cada persona posee, se busquen caminos, salidas que no son siempre Jesucristo el Señor.

Esta misión predicativa de más de treinta y dos años consecutivos posibilitó que fuera y siga yendo a tantas comunidades eclesiales de sacerdotes, religiosos, monjas y laicos en las que dejo semillas del kerygma. En ellas no solo predico, sino que escucho. La escucha, incluso, me permite aseverar esta verdad que sostengo: es improbable renunciar a una cierta ansiedad en medio de la construcción del Reino y de la vida consagrada. Son muchos los “frentes abiertos” que debemos afrontar... Por eso, es ineludible pensar que la ansiedad no afecta a los bautizados.

Entiendo que no todas las personas tienen quienes las guíen en una espiritualidad profunda de modo que les **permita “descargar sus inquietudes en el Señor, ya que él se encarga de nosotros”** (1 Pe 5, 7).

No permitamos que la ansiedad logre ser huésped de

nuestra alma, sabiendo que ella descansa en Dios (Salmo 62).

La presencia viva de Cristo Resucitado en el alma de un bautizado, junto con la formación interdisciplinaria como la que habitualmente compartimos en mis predicaciones, ayudan notablemente a reorganizarse interiormente y a encauzar por caminos evangélicos los desafíos positivos y negativos que debemos afrontar cada día. Asimismo, doy gracias a Dios por ver a tantos hermanos ***“animados por el Espíritu”*** (Rom 8, 14).

Sé que este compilado de predicaciones favorecerá a quienes profundicen a la Luz del Espíritu los contenidos de este libro.

Agradezco al Padre, en la persona de Jesucristo por la edición de mi Segundo Libro. También al Pueblo de Dios (sacerdotes, religiosas y laicos) que tanto entusiasmo mostró y muestra ante la posibilidad que la Divina Providencia suscita al poder editar predicaciones que con distintos matices contribuyen a superar y/o a sanar, en el sentido de ordenar situaciones, conflictos, desafíos que nos toca vivir socio cultural-política, económica y éticamente en nuestros días.

A la Virgen expreso mi gratitud sincera ya que desde agosto de 1987 me acompaña y guía en este Itinerario permanente del Anuncio de la Palabra y la doctrina de la Iglesia.

“Felices somos porque lo que agrada al Señor se nos ha manifestado” (Baruc).

Claudio Rizzo

1ª Predicación: “Ansiedad I”

“¿Quién de ustedes, por mucho que se inquiete, puede añadir un solo instante al tiempo de su vida?”

Mateo 6, 27

Las personas experimentamos diferentes tipos de ansiedad que nos afectan de distintas maneras. Algunos difieren por la forma en que reaccionan frente a la preocupación. Sin embargo, lo que hace posible ubicar qué tipo de ansiedad es la que se hace presente en tal o cual etapa de nuestra vida, es el *conjunto de temores, angustias y aprensiones*. Es por ello que en un estado ansioso experimentamos una preocupación por el futuro; la angustia que se presenta a raíz de los problemas que damos por sentado se nos presentarán en el futuro.

Las aprensiones o apegos, incluso a personas, no nos favorecen porque inconscientemente pueden ir sustentando una inseguridad personal, la cual no está avalada por Jesús. El Señor desea nuestro crecimiento. Y para crecer, necesitamos desligarnos de todo lo que coacciona nuestra libertad interior. El Espíritu de Dios nos propone ese “proceso de desprendimiento” para entrar en nuestras vidas. El resto es una maduración de la unión entre el “yo” y “El”.

Debemos advertir que *la seducción del apego es que brinda una sensación de seguridad mediante el aislamiento con respecto al mundo externo*.

La entrega no se logra mientras no nos rindamos por completo al Señor. Para lograrlo, debemos renunciar a todo lo que nos priva de amor y sustentar todo lo que provenga del amor. Considero muy atinado traer a colación aquellas palabras de San Juan de la Cruz: ***“Olvido de lo criado, memoria del Criador, atención a lo interior y estarse amando al Amado”***.

El amor no impone exigencias. El amor sobrenatural se expande más allá de los límites humanos. El Apego cercena la libertad interior. Avizoremos que el “ego no se deja derrotar fácilmente en su interés por todo lo que **no sea** amor... Tampoco desatendamos la posibilidad de pensar que, a veces, el “ego” es compartido.

Por eso, el apego es una forma de dependencia basado en el “ego”. El amor al cual Jesucristo nos llama es “no - apego” y sí dependencia absoluta de él, tal como observamos en Mt 6, 25-34. *Curemos el aislamiento... Recuperemos el impuso intravincular*, esto es, escuchemos, aprendamos de los que saben más que nosotros, cultivemos la docilidad, renunciemos a la autosuficiencia, dispongamos nuestra mente para actuar como Cristo.

La perturbación que engendra la ansiedad se diferencia de otras neurosis porque somos incapaces de precisar la incertidumbre y aprensión. No hay origen objetivo. Esta aprensión se conoce como **ansiedad flotante**. Mientras quien padece de fobia fija su ansiedad en un objeto específico, quien padece de neurosis de ansiedad está ansioso en toda circunstancia.

Algunas personas padecen períodos de preocupación y angustia intensas. Estas ocasiones van acompañadas de una diversidad de síntomas físicos como dificultad en la respiración, sudor excesivo, dolores de cabeza, mareos, temblores, palpitaciones del corazón, nerviosidad y falta de sueño. Los ataques de ansiedad pueden volverse muy graves y a veces se requieren medicamentos para aliviar los síntomas físicos. La persona puede incluso llegar a temer una gran catástrofe que piensa que va a ocurrir. Algunos optan por la prescripción de sedantes a fin de que el ataque no siga su curso.

La persona ansiosa padece de sensaciones de aprensión y tensión en circunstancias en que una persona bien equilibrada experimenta poca ansiedad o ninguna. Al decir verdad, ¡cuán pocos son “los equilibrados”! El equilibrio se

obtiene a base de **renuncias (abnegación)**.

Los Padres de Oriente distinguían tres grados de renuncia:

1. **Corporal:** abandono de todo lo que se posee.
2. **Psíquica:** despojarse de las pasiones (afectos desordenados); los que están fuera de un proyecto de amor bendecido.
3. **Espiritual:** la eliminación de las opiniones propias (docilidad), un no a la autosuficiencia.

La renuncia es un proceso encauzado hacia la conversión en el que todo nuestro ser “alma, cuerpo, capacidad de trascendencia” comienza a ser transformado por Dios y por nuestro sí a su Evangelio. Toda renuncia es un despojo, una mortificación. **Col 3, 9 y ss.** nos dice: “... **ustedes se despojaron del hombre viejo y sus obras y se revistieron del hombre nuevo, aquel que avanza hacia el conocimiento perfecto, renovándose constantemente según la imagen de su creador**”. Tomemos ahora la perícopa completa de Col 3, 5-11.

Este “desvestirse” es para “vestirse”. Esta es la moral teleológica, que tiende a un fin. Y ¿con qué nos vestimos? Con las armas del cristiano, con los sentimientos de Jesús y con una nueva vida. Podríamos sintetizar el concepto en **morir para vivir**.

No obstante, el “convertido” tampoco está exento de momentos de ansiedad. En este caso, la ansiedad suele manifestarse inesperadamente. A pesar de ello, dado el proceso de integración y transformación del convertido, la misma convivencia con Dios Uno y Trino, le permite darse cuenta y realizar los esfuerzos necesarios (ascesis) para desalojar la ansiedad que lo sorprendió. La **ascesis** abarca una conducta perseverante y cierto sentido común evangélico. Esto es aceptar una gimnasia interior que no conoce reposo y trata de no ceder por cualquier motivo. Siempre tengamos presente que la **ascesis** no es un “angelismo” (negación), ni “masoquismo” (castigo). Lo que

yace a la base de toda **ascesis cristiana** es el Amor *de* Cristo y *por* Cristo.

Ascesis significa asumir una disciplina de vida. Así como nos lo enseñan los Padre de la espiritualidad, a la ascesis debemos comprenderla como “colaboración humana en la obra de Dios”. La ansiedad es una condición mental que acecha tras gran parte de nuestra actividad. Condiciona nuestra vida de relación de muchas maneras. A menudo nos restringe y pone límites a lo que Dios puede hacer en nosotros.

Por supuesto, no toda la gente se pone ansiosa en la misma medida y por las mismas razones. En algunos, la ansiedad puede ser leve y puede ignorarla. En otros, resulta tan intensa que prácticamente se paralizan emocionalmente y dejan de funcionar. Algunas personas ansiosas pueden parecer controladas y cabales, mientras que otras aparentan que no pueden ocultar su nerviosismo. Por eso, en todos los casos, pedir ayuda a quienes verdaderamente pueden ayudarnos con su inteligencia, con su consejo financiero, legal, cuánto más si es un hombre del Espíritu, etc. Esto es altamente saludable.

Acudiendo a la función homeostática del yo -capacidad de síntesis. Coincidamos que el **primer tipo de ansiedad** es aquel que parece “venir de la nada”. De pronto, la persona se ciega, el temor lo sobrecoge repentinamente y sin previo aviso. Es sólo el primer tipo, no se acaba aquí... es la ansiedad flotante.

Hay un **segundo tipo de ansiedad**. Tal vez, es más corriente que el primero; es aquel que se parece a una vaga sensación crónica de temor. Se da un leve toque de incomodidad en el *plexo solar* (centro neurovegetativo periférico). Muchos llegan a acostumbrarse a esta molestia y con el tiempo terminan ignorando los pensamientos e imágenes atemorizantes que acechan al borde de la conciencia.

Un **tercer tipo de ansiedad** es el de aquellas personas

que se sienten bien la mayor parte del tiempo. Logran mantener con cierta facilidad el estado de bienestar, porque lo que se causa temor es algo bien circunscripto y de lo cual pueden mantenerse alejados. Por ejemplo, si se descomponen a la visa de sangre, pueden casi siempre evitar mirar una persona que sangra. Hasta tienen la opción de cerrar los ojos o volver la cabeza para evitar ver sangre.

Un **cuarto tipo de ansiedad** es el que invade totalmente la vida de algunas personas. Crece y se multiplica al punto de que llegan a sentir temor de casi todo (pantofóbicos). No salen de la casa ni para hacer compras, ni al médico, ni siquiera para visitar a su mejor amigo. Por eso, en este sentido, en lo que hace a lo específicamente psiquiátrico, existe internación domiciliaria.

Queda un tipo más de ansiedad que aqueja a esas personas que se sienten plagadas de imágenes recurrentes o “voces internas” que anuncian desgracias; es lo que algunos psicólogos han llamado **“monólogo interior negativo”**. Lo que atormenta a estas personas es aquello que está provocado por un constante monólogo mental que les advierte lo que podría ocurrir y quizás les indica las precauciones que debieran tomar, para evitar las catástrofes que parecen acechar a cada paso. Por ejemplo: *“Y si se me adhiere una persona aburrida en el intervalo del retiro espiritual y no me puedo liberar...”*, piensan. *“Sería mejor que no vaya al retiro”*. Llega a hacérseles natural predecir resultados trágicos. Al dialogar con ellos se ve con claridad que todo es peyorativo... Como se dice con frecuencia: se inventan problemas. Y todo debe ser despojado. Cristo, el Señor, no nos quiere así.

Nos preguntamos y nos respondemos:

- Descubramos diez palabras y/o conceptos constitutivos de la ansiedad que debemos tratar de

desplazar de nuestra existencia cristiana.

2ª Predicación: “Ansiedad II”

**“Alma mía, recobra la calma
porque el Señor ha sido bueno contigo”**

Salmo 116, 7

En estos retiros sobre la ansiedad, propongo que tengamos en cuenta lo que nunca debemos perder de vista y es que la ansiedad se entrelaza con la angustia, con la amargura, los temores y los apegos.

Intentemos desenmarañar algo sobre las “perturbaciones y la amargura” que trae consigo un estado de ansiedad. Dice la Escritura, en **Hebreos 12, 15**: ***“Estén atentos que nadie sea privado de la Gracia de Dios, y para que no brote ninguna raíz venenosa capaz de perturbar y contaminar a la comunidad”***.

Hay conflictos interiores que surgen de raíces bien identificadas, tales como las anteriormente citadas. Sin embargo, otras están soterradas. Una de esas es la raíz de la amargura, la cual causa desesperación y angustia. Una vida sustentada por la amargura no puede prodigar amor ni interés por sí misma. Menos aún, por los demás. La único que produce la amargura es la “opresión”. Esto nos lleva a entender qué es la ***acedia*** como ***vaciamiento de amor***.

Evagrio Póntico (s IV) la denomina “*logoi*”, lo que podríamos traducir como: mal pensamiento. Y si el pensamiento es malo, la persona está en riesgo. ¿En riesgo de qué? ***¡En riesgo de derrumbarse!*** Así como inteligentemente en la psiquiatría se sostiene que el cincuenta por ciento del tratamiento depende de los medicamentos y el otro cincuenta por ciento del paciente, terapéuticamente, podemos afirmar que Dios hace su parte. No obstante, nosotros debemos hacer lo nuestro.

Cuando la ansiedad toma la forma de amargura, interesémonos en centrar más nuestra mirada en Jesucristo

como Señor de nuestras vidas. Al examinar nuestra conciencia e intentar rescatarnos de los subterfugios que posee la mente, no vacilemos en pensar, de inmediato, si la etiología de la amargura se debe a enojos no curados, a algún “perdón” no otorgado, algún rechazo recibido, una crítica dura no consumada... Tengamos presente que todas estas son herramientas que el indeseable usa para que permanezcamos **vacíos de amor..., casi sin Dios.**

El “logion” bíblico **“Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”**, (Lc 23, 34), es una de las frases testamentarias del Señor. Para nuestro abordaje, es “exclusiva”. Si Cristo nos perdonó, no tenemos derecho para no perdonarnos como tampoco para dejar de otorgar el perdón, aunque nos lleve un tiempo. Tampoco debemos dejar de lado la ansiedad que se suscita en las personas que quieren agradar a todo... Esto es imposible. Más aún, podemos ser **odiados sin motivo** (Salmo 50). En la mayoría de los casos, las personas que nos rechazan, sin causa justificada, utilizan lo que la psicología llama “invisibilización”, es decir, tienden y de hecho lo hacen, a remarcar para que se evidencie, que nos ignoran. También puede ocurrir que ante la necedad de personas que se manejan diariamente con la mentira y la falsedad, nosotros optemos por “ignorarlas”.

Notemos que son dos casos totalmente distintos. El primero puede herirnos si aceptamos gestar **“la raíz de la amargura”**. Esto nos destruiría a nosotros, no a los agentes activos. Y esto Dios no lo quiere, dado que, si nos sobrecoge esta raíz, estaríamos mal con nosotros y con los demás. Como nos enseña Lc 6, 45: **“De la abundancia del corazón habla la boca”**... Lo que hay en el corazón, tratará de salir, sea a través de una actitud, una acción o una conversación. Esto es, consciente o inconscientemente, la amargura se manifestará. Por tanto, intentemos no conectarnos, para no permitir que se engendre.

El segundo, ignorar mentiras, es un mecanismo de

prevención ya que hay mentiras que amargan mucho... La mentira en el adulto es indicio de que la persona es *“incapaz de aceptarse tal como es”*. Cuando la persona tiene un justo concepto de sí misma, no necesita falsificaciones para defenderse o impresionar a otros con sus maniobras, desvirtuando la verdad. No puedo dejar de lado que todo aquel que padece *“el sentimiento de inferioridad”* recurre a la mentira con asiduidad.

Otra causa básica de la mentira, es la falta de buena relación con Dios. Acudamos a **Prov 12, 5: “Los proyectos de los justos son rectos, las maquinaciones de los malvados no más que engaño”**. Esto sucede cuando no cimentamos nuestra vida en Cristo, nuestra nueva naturaleza.

En otros casos, no podemos obviar que la mentira está relacionada con un trastorno general de la personalidad, como en el caso de la *personalidad psicopática*. En estos casos se da un desequilibrio total. La conducta que demuestran las personas afectadas por este mal, es crónicamente antisocial.

En ambos casos y otros que pueden emerger, mantengamos nuestros ojos puestos en Jesús, tal como nos enseña la Carta a los hebreos, 12, 2: ***“Fijemos la mirada en el iniciador y consumidor de nuestra fe, en Jesús...”***. Esta enseñanza es muy parenética, exhortativa, enseñanza ante la cual nos estremecemos.

No alberguemos toxinas ponzoñosas porque nos destruirán a nosotros y no a aquellos por cuya razón las tenemos.

Uno de los secretos que sugiero empezar a revelar, es la ***importancia de la comunicación***, con nosotros, con Dios y con los otros. La ***comunicación*** es el sustento del amor. Etimológicamente, hace referencia al acto de com - partir; implica que dos personas han llegado a tener algo “en común”, tanto bienes espirituales como materiales.

En un sentido más profundo, ***comunicarse*** es el acto de

compartirse las personas mismas. Gracias a la comunicación, llegamos a conocernos. Nos comunicamos con nuestro interior, con nuestro cuerpo, con los demás.

Ahora bien, si a la comunicación le agregamos la **formación que vamos adquiriendo**, la comunicación se nos hace mucho más placentera porque, al formarnos, aprendemos cosas que tal vez no advertimos nunca, aún de nosotros mismos. Por ejemplo, qué relevante es “tolerar las frustraciones”, integrarlas para transformarlas... Y tantos otros ejemplos. El conocer enseña a comunicarnos. Nuestro *macro paradigma*, es la Santísima Trinidad.

Las tres Personas poseen una comunicación permanente intra-trinitariamente. Esto recibe el nombre teológico de inmanencia. Dios permanece en sí, en permanente comunicación sustancial. También Dios Unitrinio es “economía”, manifestación a los hombres, **“El Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros”**, Jn 1.

Es muy cierto que el primer obstáculo a la comunicación se encuentra realmente en nuestro interior. *No podemos contar a los demás lo que ni siquiera nos contamos a nosotros mismos*. Más de una vez, aunqueuviésemos el valor de abrirnos, no estamos seguros de lo que diríamos.

Pongámonos en contacto con los temores que nos atormentan y aprisionan la vida.

Cuánto más secretos, más enfermos. Los secretos que tenemos en nuestro interior deben drenar. Los secretos son un peso y el alma con peso, no puede volar. Para que uno pueda crecer, madurar psico-espiritualmente, debe buscar aliviarse. Y los secretos pesan... Algunos secretos se convierten en veneno que nos enferma, y que tarde o temprano acabará destruyéndonos.

Cuando nos abrimos a nosotros mismos, a los otros (nuestros referentes) y a Dios, experimentamos esa sensación de alivio y alegría. Y nos brota un *“Gracias”* ...

Hay personas que tienen **“miedo al rechazo”**. A la base del rechazo existe una inseguridad encubierta por