

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN, TERAPIA DE ACTUACIÓN Y TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO. TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN, TERAPIA DE ACTUACIÓN Y TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO.



Nuestras PASIONES

Lo “apasionante” de conocer nuestras pasiones, es que nos ayuda a conocernos mejor.

Las pasiones son la respuesta afectiva a algo exterior, algo que sucede y nos afecta. Ejemplo: Veo una imagen de un paisaje y me deslumbra (pasión de amor), luego quiero ir allí (pasión de deseo), finalmente voy de vacaciones a ese lugar y me encanta (pasión de alegría).



- son más duraderas que las emociones: días, una semana, a veces más.
- *Passio*: se *padece*. Son receptivas. Luego de sentidas, se las puede encausar, pero no eliminar.

Son mucho más fuertes que las emociones, ya que influyen sobre el pensamiento y la voluntad, pero no tan profundas como los sentimientos (ver **emociones, pasiones y sentimientos**).

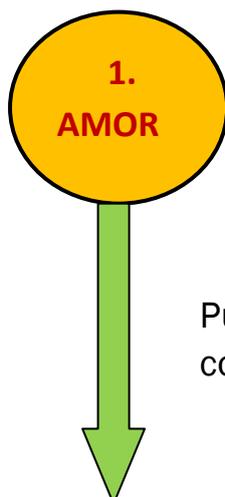
¿Cuántas pasiones tenemos?

Las pasiones son 11

- 6 pasiones de deseo
- 4 pasiones de lucha
- 1 pasión indiferente

DESARROLLO DE LAS PASIONES

A) Pasiones de deseo



1. Amor: El amor como respuesta pasional, es la reacción inicial de deslumbramientos a algo deseable.

Es lo que afectivamente despierta en mí objeto, un bien. Produce admiración, interés. Rompe la indiferencia afectiva.

Puede ser el amor por un objeto, una prenda, un animal, una comida.

Como si algo del Bien estuviera en la criatura, y eso es lo que despierta nuestro amor: lo bueno que está en el otro, lo que tiene valor.

Luego, el amor despierta un deseo de tener el objeto



2. El **deseo**: la admiración por determinado objeto despierta el deseo de tenerlo. Busca, anhela, inquieta.

Desea encontrarse con lo que despertó la admiración, sea persona, objeto, comida u otro bien temporal.

La libertad consiste en *decidir* si seguir o no a ese deseo.

La pasión de deseo lleva a buscar ese objeto.



3. **Alegría, placer o gozo**: se produce cuando encontramos lo se desea.

Placer: ante la satisfacción de un deseo natural tipo sensible (comida, bebida,).

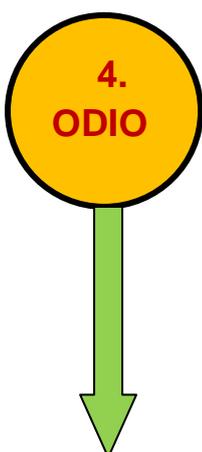
Alegría o gozo ante bienes para la inteligencia.

Placer, ante bienes físicos.

Reposa en lo amado. Está en paz.

Hasta aquí el camino que une 3 pasiones: amor, deseo y gozo.

Vemos **qué nos pasa cuando nos quitan lo amado** o nos impiden conseguirlo.



4. **Odio**: es una reacción espontánea contra aquello que me priva de algo a lo que tengo derecho, o que es mío, que es propio.

Consiste en desear que no exista aquello que nos provoca el mal, que nos quita el bien. "Si por mí fuera no existiría".

Por ejemplo: el odio que se puede sentir por quien se apropia de lo que consideramos nuestro, como sucede en los odios que a veces se producen entre familiares luego de las sucesiones, o el

odio hacia una amiga que nos robó el novio. También puede ser a la muerte, que nos llevó a un ser querido.

Dura solo un tiempo; si perdura mucho, hablaríamos de odio como sentimiento (afecta al corazón de la persona), no como pasión.

Luego, el odio nos lleva a huir de quien nos lo produjo.



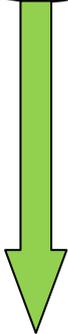
5.
HUÍDA

5. La **huída, fuga, evasión, rechazo** presupone un amor que se pierde. Se rechaza al que provocó el odio por quitarnos lo nuestro.

Esto nos sucede cuando huimos de situaciones o personas que nos provocan odio o tristeza porque nos impidieron conseguir o nos quitaron lo bueno, lo justo. Es normal huir para protegerse del dolor que nos provoca.

Como toda pasión, dura solo un tiempo.

Nos lleva a la tristeza.



6.
TRISTEZA

6. La **tristeza** es la que sentimos cuando perdimos un bien.

Es la pena por no tenerlo. Como un vacío que nos queda.

Puede ser un objeto que nos sacaron, pero también por una amistad perdida, o la pena por alguien que falleció.

Conclusiones hasta aquí:

1. Es normal sentir la “pasión de odio” cuando algo o alguien nos priva de un bien que nos pertenece con justicia.

Es normal sentir tristeza por el bien no logrado o por lo que se ha perdido.

2. SE PUEDE TENER UNA PASIÓN DE ODIO A ALGUIEN QUE SE AMA:

Ejemplo: nuestro hijo de 6 años rompió en 20 pedazos el querido jarrón de la bisabuela. Le habíamos dicho que no lo tocara. ¿Qué sentimos? ¡Ganas de retorcerle el cuello! Esa es la pasión de odio, ante quien nos priva injustamente de lo nuestro. Pero es solo una *pasión* transitoria (nos dura unos días, un mes), contra alguien a quien seguimos amando desde los *sentimientos* más profundos. Pasión transitoria de odio, sentimiento duradero de amor. Lo mismo puede suceder en la pareja. Podemos sentir ira u odio como pasiones transitorias hacia nuestro esposo, nuestra novia, a quien seguimos amando.

3. Amor como pasión, amor como sentimiento.

El amor como pasión es distinto del amor como sentimiento profundo. Estar enamorado es un estado pasional transitorio, mucho más superficial que AMAR como sentimiento. El enamoramiento, que es una pasión, no alcanza para amar a largo plazo, ni para soportar el sufrimiento por el otro, que es un signo claro del amor duradero.

4. Si solo me amo a mí mismo en forma inmadura, es difícil que sea feliz. Solo voy a tener “satisfacciones egocéntricas”.
5. Siempre que hay una pena o tristeza, hay una pérdida o privación de algo amado.

Continuamos con las pasiones...

B) Pasiones de Lucha

Ahora: ¿Qué pasa cuando el bien es difícil de alcanzar?

Bonum arduum, el bien arduo exige: Esfuerzo, lucha, combate, cansancio. Es difícil de conseguir.

Frente al “**Bien arduo**”, **aquello bueno que nos cuesta**, surgen 2 pasiones diferentes:

7.

Esperanza

7. Esperanza: “es difícil, pero puedo lograrlo.”

La esperanza como pasión, es aquella reacción pasional que experimentamos cuando sentimos que podemos hacer algo que es bueno pero nos costará un esfuerzo.

8.

Desesperanza

8. Desesperanza: “es difícil y no podré lograrlo”

Consiste en la pasión que sentimos cuando creemos que no podremos superar un obstáculo.

Esta pasión de desesperanza es algo que sentimos. Pero podemos no consentir con ella, podemos sobreponernos, y superarla.

(Comentario: Si nos dejamos dominar por la desesperanza pasional en forma frecuente, se transforma en un sentimiento vicioso: por evitar la lucha o el sacrificio para conseguir el bien arduo, por evitar el esfuerzo, RENUNCIAMOS A NUESTRA PROPIA PLENITUD. Esto se llama ACEDIA, un vicio que consiste en una pereza profunda, y es un gran mal de nuestro

tiempo. Lleva a una tristeza crónica. Produce melancolía por la vocación frustrada. Para esto no hay medicación).

Pasamos ahora a las pasiones que se despiertan ante un mal difícil de evitar.

Frente al **mal difícil de evitar y el temor que provoca** surgen dos pasiones:

9.

Audacia

9. Audacia: es la reacción pasional que sentimos para enfrentar el miedo o aquella situación que nos puede herir.

La pasión de audacia, repetida en el tiempo, lleva a la virtud de la fortaleza: capacidad de resistir el mal para conseguir un bien.

El **coraje:** consiste en sentir miedo pero tener audacia para enfrentarlo.

“El que no es capaz de aguantar, está perdido” (Ing. Cassagne)

10.

Miedo

10. Miedo (como pasión): Temor y huída frente al obstáculo. “no me animo a enfrentar aquello que me puede herir o me provoca miedo”.

Si se consiente con el miedo, se huye, se evita la situación.

El miedo como emoción, dura poco, es transitorio. El miedo como pasión dura unos días más, el miedo como sentimiento es la cobardía.

(Si se repite esto en el tiempo, y en realidad es algo que debiéramos enfrentar, deriva en un vicio que se llama **cobardía**. Si no se combate, debilita toda la vida de la persona, que se convierte en temerosa, inhibida).

Finalmente hay otra pasión que es doble, que surge frente a un mal que nos hicieron.

11. IRA

11. Ira: es la pasión que sentimos cuando nos agreden, nos hieren emocionalmente o físicamente.

Recordemos que el odio es diferente, cuando nos sacan algo, la ira es cuando nos hieren.

Se compone de dos aspectos:

Ira {
a) **tristeza:** por la agresión sufrida. Es desvitalizante.
b) **deseo de reivindicación:** deseo de que se haga justicia, que quien nos hizo daño se arrepienta, repare lo que hizo, o que se haga justicia. Esto ayuda a que la tristeza no nos derrumbe.

La ira se produce cuando se ha recibido un perjuicio. Trata de superar la depresión con la esperanza de revancha.

La ira bien encausada, nos lleva a

“Enojarse bien y con quien corresponde”,

Desviaciones de la ira (vicios):

1. **Iracundia**, cólera, malhumor: enojarse más de lo debido, en forma desmedida, o con quien no corresponde.
2. **Impasibilidad:** es no enojarse cuando corresponde, o menos de lo debido.
3. **Rencor:** la ira acumulada, reprimida, se transforma en un sentimiento, o sea algo duradero. Afecta a toda la persona. Produce amargura y tristeza.

Lo positivo

1. **Mansedumbre:** es la ira bien encausada. Enojarse bien y con quien nos hizo daño. La asertividad es una manera de aprender a hacerlo.
2. La ira puede ser fuerza inicial para desarrollar justicia (con misericordia). Reaccionar cuando corresponde: injusticia social, inseguridad, atropellos, por dar un ejemplo, en la justa medida.
3. También la ira puede ayudar a superar un obstáculo.

Las pasiones: reflexiones

- Un hombre que no tiene pasiones no reacciona cuando debiera (por ejemplo ante la injusticia). El mundo de hoy tiende a ser desapasionado, aunque se diga lo contrario.

- Es inevitable sentir una pasión. No son un “mal necesario”.

- La **libertad** consiste en con-sentir (o no), con la pasión que uno siente. Por ejemplo: me chocan el auto, siento ira (pasión), tengo ganas de agarrar un fierro

y golpear todo el auto del que me chocó; pero decido no hacerlo, y encausar mi ira de otra manera: expreso mi enojo al que me chocó, tomo fotos del choque y hago juicio.

- no hay que confundir pasión con amor. El amor es una de las pasiones, y también existe como sentimiento.

Pasiones, virtudes y vicios

- Las pasiones dirigidas hacia el bien a lo largo del tiempo, se transforman en virtudes. Por ejemplo, la audacia (pasión) para enfrentar el miedo, se transforma a largo plazo en fortaleza (virtud)
- Las pasiones dirigidas hacia el mal, o mal encausadas, se transforman en vicios. Por ejemplo un amor desmesurado a la comida (pasión) se transforma con el tiempo en gula (vicio), que afecta la salud de la persona.

Conclusión: es bueno ser pasional, es una fuerza. Lo mejor, es encausar las pasiones hacia el bien.

Aristóteles dice:

“el hombre feliz es el hombre virtuoso, aquél que encausó sus pasiones hacia el bien”.

Bibliografía

- “El amor y las pasiones”, Etienne Gilsón. Univ. De Navarra, Pamplona, 1978
- Ing. Enrique Cassagne, Apuntes de Antropología, curso de Psiquiatría, UCA, 2008.
- “Psiquiatría y Persona”, Dr. Carlos A. Velazco Suarez, EDUCA., Bs. As., 1998.
- “Las virtudes fundamentales”, Joseph Pieper, Rialp, 2003.