

LA AUTOEXIGENCIA COMO GENERADOR DE ESTRÉS, ANGUSTIA Y VACÍO EXISTENCIAL

Jenny Cohen Asse (*)

La autoexigencia es un generador de angustia que puede en muchas ocasiones interrumpir el fluir auténtico y generar estrés e insatisfacción. Ocasionalmente puede ser también un desencadenante en el Trastorno por angustia

*Dormida corro entre arbustos,
y quiero atrapar la luna con ojos despiertos.
¡Que la noche caiga cuando esté yo cubierta de plumas!,
con danza y fuego, tambores y luces de color ámbar.*
Jenny Cohen

INTRODUCCIÓN

Ha sido a través de mi proceso personal como he intentado comprender el rol que juega la autoexigencia dentro de mi vida. Desde adolescente tuve la imagen de ser una mujer perfeccionista, obsesiva, que sufría de frustración e impotencia al enfrentarme con barreras que me impedían un “desempeño óptimo”.

Tiempo después, al entrar a la vida adulta, las exigencias del entorno profesional, familiar y social comenzaron a ser mayores, por lo que mis propias expectativas también se acrecentaron. No fue sino hasta cumplir mis veinte años cuando presenté mi primera crisis de angustia, las cuales continuaron por más de cuatro años. El Trastorno por Angustia resultó ser el diagnóstico que contenía todos aquellos síntomas y sensaciones que por cuatro años fueron mal diagnosticados y mal entendidos por médicos y especialistas.

Ahora, nueve años después de mi primer ataque de angustia o llamado también crisis de pánico puedo comprender con mayor perspectiva y conocimiento los factores etiológicos de dicho trastorno.

(*) **Jenny Cohen A.** Egresada de la carrera de Psicología en la UIA. Especialidad en Enfoque Centrado en la Persona, Sensibilización y Psicoterapia Gestalt en el IHPG.
E-mail: cohen_ jenny@ hotmail.com

Tomando en cuenta que el Trastorno por Angustia es el resultado de tres fuerzas diferentes: psicológica, biológica y social, deseo en esta exposición teórica retomar la autoexigencia como un síntoma psicológico característico del cuadro de trastorno de pánico, pero también como un síntoma latente en muchos individuos que no padecen de este trastorno.

La autoexigencia la pude reconocer de manera más obvia y enloquecedora en mi etapa de los 20 a 24 años. Sin embargo hoy, cinco años después, estando correctamente controlada, observo que la autoexigencia sigue creando una enorme revolución dentro de mí y que si bien hoy puedo funcionar adecuadamente, mis logros, cualidades y virtudes no resultan ser “lo suficientemente buenos” como para yo sentirme satisfecha conmigo.

Mi encuentro con la autoexigencia se manifestó de manera desproporcionada ante una situación traumática. Sin embargo, creo que esta forma de relacionarnos con nosotros mismos, puede no manifestarse precisamente en un evento traumático y hacernos vivir con menos capacidad de goce, humildad, y aprecio por la vida. Y digo “una forma de relacionarnos con nosotros mismos” porque realmente creo que es una manera de cómo, por lo menos yo, me hablo, me percibo y me trato, dentro de muchas otras cosas más.

El objetivo primordial de este trabajo es analizar más detenidamente ¿Qué hace la autoexigencia en un ser humano?, ¿de dónde viene?, ¿me hace crecer y me impulsa a ser cada vez mejor, o me debilita y me hace sentir poco capaz para la vida?. Evidentemente, cada ser humano vivencia la autoexigencia de forma distinta, mas quiero suponer que hay hilos parecidos que nos atrapan conformando una telaraña similar.

En este artículo deseo tanto compartir parte de mi vivencia personal, como también hacer alusión a aspectos teóricos que pueden ampliar y enriquecer este escrito. La tendencia a exigirme una perfección inexistente, cayendo en un juego terrible de autotortura, puede generar un estrés suficiente que culmine en estados impactantes de angustia y vacío existencial. Esto, lo creo genuinamente desde mi experiencia personal.

CON LO QUE HAGO MI TELARAÑA (Los introyectos)

En el proceso de desarrollo infantil, una de las primeras conductas que se observan en el niño es la confianza con la cual recibe el alimento. “El niño pequeño acepta cualquier cosa que no experimenta instantáneamente como nociva” (Polster, E. y Polster, M, 1997, pág. 80) e igualmente sucede

con las impresiones acerca del mundo. Los conceptos acerca de la vida, los modos de actuar, los patrones de comportamiento, valores y actitudes son, al igual que el alimento materno, recibidos de forma natural. El niño, comenta Polster, experimenta simplemente muchos aspectos del vivir real de manera innata, la certeza de que “así se vive” es genuina, la duda no aparece, sino posteriormente con el aprendizaje. (Polster, E. Y Polster, M, 1997, pág. 81-82). Comenzar a discernir este aprendizaje que nos brinda la gente más cercana, como son los padres y maestros adecuándolo a las propias necesidades, no es cosa fácil. Frecuentemente el amor o la aceptación de los seres queridos se ve en peligro, por lo que el menor prefiere incorporar de manera entera el conocimiento dado por sus fuentes de afecto.

Estos conceptos, datos, patrones de conducta, valores morales, éticos, estéticos y políticos que provienen originalmente del exterior, se viven de manera incuestionable. No hay análisis, discusión, síntesis ni tampoco modificación de contenidos. El hombre vive con esto que tragó desde pequeño sin nunca actualizarlo a sus necesidades ni circunstancias. Metafóricamente, podríamos decir que es la araña intentando permanecer en sus primeros tejidos, sin expandir su cuadratura o el hombre sin abrazar su transformable existencia.

De esta manera, el ser humano realiza un esfuerzo inimaginable por vivir de acuerdo a lo aprendido. En términos generales, podríamos decir que en lugar de cubrir las necesidades auténticas, definidas por la Dra. Myriam Muñoz Polit como necesidades que resultan congruentes con el crecimiento del propio organismo, la persona hace énfasis en las necesidades destructivas o introyectadas, las cuales “van en contra del desarrollo de nuestro organismo y que están de acuerdo con las expectativas actuales o pasadas de otros que han sido o son significativos” (Muñoz, 1999, pág. 4).

El hombre que vive con esta tendencia a suplir sus necesidades auténticas por unas introyectadas, se queda generalmente detenido en su desarrollo. La forma de vivenciar y experimentar el mundo es a través del “debeísmo”. Los “debieras” comenta Naranjo “constituyen una actividad psicológica de estar en pugna con una realidad que no puede ser otra que la que es” (Naranjo, 1995, Pág. 71). Corresponde a obedecer los deberes impuestos por el exterior, mismos que con el tiempo dejan de poder ser distinguidos de los deseos netamente auténticos. Y es de esta manera como pensé que era mi existencia. Honestamente sentía que mientras más llevara yo al pie de la letra lo que había aprendido de mi gente querida, sería yo por consecuencia, “mejor persona”. Había una sensación curiosa en donde no solamente no me cuestionaba a fondo los principios con los que fui

educada, sino que sentía yo que “ése era el camino” y que aunque otros pudieran explorar otras formas de vivir, lo que me correspondía a mí “era quedarme con el estilo de vida que había aprendido”. Ahora que recuerdo, veo que mi forma de ser ante los otros era mucho más permisiva y flexible que conmigo misma, como si al no poderme dar yo el permiso de explorar nuevos caminos, al “otorgarle el permiso a los otros” estaba dándome a mí el gusto y la excitación por lo nuevo.

En lo que me correspondía, vivía eternamente diciéndome: “debes de ser mejor persona aunque el otro te haga daño”, “debes de sacarte una calificación alta para no defraudar al maestro que tanto quieres”, “debes de ser una mujer preparada y también una buena compañera, hija, amiga, estudiante y hermana”. Evidentemente, cuando faltaba yo a mis “estándares introyectados” y sentía que no había cumplido con “lo requerido”, la culpa y la rabia conmigo misma se volvían inmensas, era como estar viviendo sin vivir, solamente por pensar en que mis acciones debían de ser siempre correctas y justas. De esta manera comencé a relacionarme conmigo misma.

LA ARAÑA DESPLEGANDO SU TEJIDO (La autoexigencia)

Algunos hilos dentro de la red. (Los mensajes de la autoexigencia)

La autoexigencia puede ser más que una demanda constante que proviene de nuestro mundo interno, o ser una característica o “defecto” de la personalidad. La autoexigencia puede convertirse en una fuente de poder que dicte de manera sentenciosa mensajes absolutos y arbitrarios, que niegan la posibilidad de errar, permanecer en la media, disfrutar o específicamente ser. Entre algunos de estos mensajes están los siguientes introyectos:

1. **Ser perfecto:** este mensaje puede traducirse en otros como “sé el mejor”, “no te equivoques”, “obtén el primer lugar”.
2. **Ser fuerte:** este mensaje también se manifiesta en otras memorias como: “tú aguanta”, “no seas sentimental”, “tú puedes solo”, “no necesitas de nadie”.
3. **Ser rápido y eficiente :** puede entenderse muy bien con la frase “no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy”, “no es cuando tú quieras”, “las obligaciones están primero”, “apúrate”.

- 4. Ser bueno:** en este mensaje se anulan las necesidades auténticas, cubriendo las necesidades de otros. Ejemplos de esto son: “primero los demás” , “piensa en el otro”, “no seas egoísta”.

La araña enredada en su tejido (Los mecanismos autodevaluatorios)

Hasta ahora creo que he abordado de manera sintetizada de dónde surge la autoexigencia y qué se dice la persona al vivir así. Me gustaría ahora, hacer un breve análisis de cómo le hace el ser humano para quedarse en la autoexigencia ya que aun cuando sus familiares o amigos le dicen ¡¡muy bien, felicidades!! algo parece suceder. Por más aplausos o reconocimientos que este individuo obtiene, su sensación no es de plenitud ni satisfacción. ¿Qué mecanismos he observado que utilizo yo relacionados a la autoexigencia?

1. **La justificación:** se devalúa un éxito a través de la argumentación y/o fundamentación de datos externos. Ej: ¡¡bueno, me salió bien el escrito porque ya había estudiado antes el tema!!, ¡¡salió más o menos bien, pero fue porque el público estaba muy sensibilizado en ese momento en que di la exposición!!, ¡¡estuvo bien, pero la verdad es que tuve suerte en encontrar el material a tiempo y además era un tema actual!!.
2. **La minimización:** se devalúa el logro quitándole importancia al compararlo con otra información. Ej: ¡¡La verdad es que no es algo muy complicado, complicado escribir en prosa-poética!!, ¡¡Me ascendieron de puesto, pero finalmente, la coordinación no es un puesto tan importante como la dirección!!, ¡¡quedó bien el guisado, pero si vieras cómo le sale a mi tía!!.
3. **El negativismo:** se devalúa un éxito tomando siempre de referencia las fallas que pueden presentarse o ya se presentaron. Ej: ¡¡no, no voy a poder, no tengo el conocimiento suficiente!!, ¡¡me quedó horrible, por más que intento no me sale, ya me harté!!, ¡¡esto definitivamente no sirve, está mal hecho, no hay nada rescatable!!.
4. **La paralización:** consiste en la detención involuntaria ante la exagerada autodemanda. Las sensaciones pueden ser de embotellamiento o vacío. Ej: ¡¡No puedo, te lo prometo que no sé cómo ni por dónde empezar, simplemente no puedo!!, ¡¡ya se me olvidó lo que estudié toda la semana, tengo mi mente en blanco!!, ¡¡No he hecho nada, no sé qué me pasa!!, ¡¡tengo tanto que hacer, y nada más no puedo sentarme a trabajar!!.
5. **La anulación:** el individuo simplemente no ve el logro. Ej: Un hombre trabaja del amanecer al anochecer y al terminar la jornada se queda con la sensación de no haber hecho nada.

El tejido nunca resulta hermoso (El resultado)

Cuando el ser humano se relaciona consigo mismo a través de la autoexigencia, un juego terrible de autotortura emerge. La persona vive para alcanzar la perfección, sin embargo cada vez se aleja más de ella. La sensación primordial que lo invade es la de “NUNCA ES SUFICIENTE”. Aun cuando tenga en su mente el “sé perfecto”, “sé fuerte”, “sé rápido y eficiente” y “sé bueno”, ¡¡nunca es suficiente!!. El esfuerzo y la dedicación, la entrega y el amor, las aptitudes y la inteligencia, la responsabilidad, todo esto y más, NUNCA ES SUFICIENTE para que la persona sienta que ES SUFICIENTE.

Recuerdo que a mis 23 años estando casada, y estudiando la Licenciatura en Psicología, presentaba crisis de angustia, no sabía yo ni cuándo ni dónde me iban a dar esas “sensaciones extrañas” o iba yo a sentir que me moría. Con todo esto, me levantaba a las cinco de la mañana para leer, en caso de no haberlo hecho antes por haber atendido las labores del hogar el día anterior, estudiaba, me iba a la Universidad, tomaba mis clases sintiendo deseos de devolver, mareada o a veces con oleadas de calor y frío que me hacían sentir inmensamente débil. Posteriormente a esto, regresaba a casa, hacía de comer, seguía estudiando o haciendo trabajos, y por la noche tenía mi vida social, si es que se puede llamar así, cuando se presenta un trastorno de angustia no diagnosticado. Esa era mi vida cotidiana, y aunado a esto se sumaban ciertos factores: 1) mi deseo por mantener el promedio para adquirir la excelencia académica; 2) las visitas constantes a médicos y especialistas; 3) los análisis, como la endoscopia, el electrocardiograma, la resonancia magnética, y muchos otros más; 4) el inicio de mi matrimonio; 5) mi deseo por convivir con mis familias política y de origen; 6) mi proceso psicoanalítico y para finalizar; 7) mi obsesión desmedida por comenzar a estudiar el propedéutico para la Maestría en la APM (Asociación Psicoanalítica Mexicana). Todo esto, no era significativamente valioso para que yo dejara de sentir ese mensaje: NO ES SUFICIENTE.

LA ARAÑA EN EL VACÍO (El vacío)

La caída

Cuando el juego de la autoexigencia se torna más serio, los hilos a controlar resultan ser cada vez más complejos, el deseo de alcanzar la “perfección” invoca automáticamente a una parte nuestra a descalificar,

criticar o juzgar. El hombre, en su destino de hacerse “mejor” se enfrenta con una parte interna que lo rinde, lo come y aniquila. Lo que una parte “intencionada” hace, otra lo anula.

El “vacío inllenable” es como he nombrado a este fenómeno y lo llamo “inllenable” pues no importa el tipo de logro, esfuerzo, tiempo y vida que hayamos nosotros invertido, el vacío permanece ahí y en silencio murmura: “nunca va a ser suficiente”.

El hombre, en su desesperación cae en un “hacer compulsivo”, y al igual que la persona con bulimia, después de mucho comer sigue teniendo hambre. Así es el vacío inllenable, se come nuestras experiencias, nuestros éxitos pequeños y grandes, apaga el triunfo, la alegría y la fe.

Para evitar ese vacío, comenta Peñarrubia, “llenamos el hueco artificialmente, con toda clase de compensaciones excesivas, con verborrea, con síntomas... o la evitamos por completo convirtiéndonos en autistas catastróficos” (Peñarrubia, 1999, pág. 109). El deseo es de conquista exterior, acumulación, actividad y búsqueda del éxito continuo. El hombre perdido en su hacer.

LA ARAÑA ATRAPADA EN SU PROPIA RED (La angustia)

La autoexigencia, similar al tejido de una telaraña, parece interminable. Sus ramificaciones tan diversas hacen imposible reconocer el principio u origen de la angustia. El juego se torna complejo, el laberinto, oscuro. La araña atrapada en su propia red toca la locura, el abismo y la desesperación.

La angustia alcanza niveles tan altos que el hombre sufre una transformación biológica, mental y emocional.

La angustia puede entonces derivarse en obsesiones o fobias muy diversas. De manera inesperada e imprevista, la persona puede padecer violentas crisis de angustia con una penosísima sensación de muerte inminente, despersonalización, irrealidad o sentimiento de locura. (Calle, 1998. pág. 89)

El cuerpo se manifiesta y grita a través de sus órganos. Las palpitaciones, la sensación de ahogo, desvanecimiento e inestabilidad emergen sin aviso ni tiempo. El miedo aparece tan repentinamente que el ser se congela.

La vida adquiere un matiz constante de amenaza y confusión. Emerge el miedo a la muerte y a estar vivo. El hombre se encuentra con el terror a estar solo, ser abandonado o enloquecer. No obstante, la persona sigue sintiendo que “hay que hacer” y como dice Naranjo “creemos que debemos de empujar el río, que si no hacemos las cosas en forma correcta, ciertamente habrá una catástrofe” (Naranjo, 1995, pág. 71). Hoy, yo me pregunto ¿hasta cuándo? y observo que ya es tiempo de dejar fluir el río. Es momento de ejercitar la voluntad para encontrar un camino diferente, en donde lo que hay sea suficiente para vivir de manera más serena y plácida.

LA ARAÑA FELIZ (El darse cuenta)

Del vacío estéril al vacío fértil

No caigo más que en mis propios hilos, la nada sólo es nada, menciona Naranjo (1989) “mientras estemos bajo la compulsión de hacer de ella un algo. Una vez que aceptamos la nada, todo se nos da por añadidura, una vez que dejamos de estar preocupados por esto o por aquello, nos percatamos de que somos lo que somos” (Peñarrubia, 1999, pág. 110).

Es solamente en la nada desde donde puedo comenzar a vislumbrar formas y colores auténticos, míos. Es a través de un largo proceso emocional donde puedo reconocer la transformación de mi vacío estéril; donde no hay significados ni formas al vacío fértil; espacio inmenso, lleno de posibilidades y alternativas de vida. En ese vacío es donde puedo hacer mi telaraña, creando y recreando mi existencia. Ahí, en el espacio de la nada encuentro un lugar para ocupar mi ser.

La aceptación

Es con mi tejido, con lo que soy, que puedo hacerme un camino propio y único.

Sólo es posible tener una apreciación realista de donde estamos en términos de nuestros objetivos o ideales, cuando nuestra evolución no se basa en el juego auto-castigador o en las defensas contrarrestantes. El mecanismo de descalificación en que invertimos tantas energías, es totalmente distinto de la percepción

serena de nuestros fracasos y limitaciones...(Naranjo, 1995, pág. 72)

Solamente aceptándome, viéndome tal cual soy, es como puedo encontrar la calma necesaria para vivir aquí y ahora. Con sólo aceptarme, el camino difícil se ha acortado. No hay lucha innecesaria, solamente trabajo.

La escucha de mis necesidades auténticas

“Las necesidades orgánicas o auténticas son aquellas que son congruentes con el crecimiento de nuestro ser” (Muñoz, 1991, pág. 17). Son naturales, mas con el paso del tiempo, pierden su frescura. El hombre en su intento de “hacerse mejor o más apreciado” va perdiendo la capacidad de reconocer sus propias necesidades auténticas.

Tal vez aquí es donde radica gran parte de mi trabajo personal. Después de recorrer parte de mi vida satisfaciendo necesidades introyectadas, no me es fácil reconocer automáticamente mis necesidades orgánicas. Ha sido solamente a través de detenerme y observarme constantemente, como he podido ir descubriéndome poco a poco, dándome cuenta que lo más simple se ha convertido a veces en lo más complejo.

Reconocer mis verdaderos deseos es una labor cotidiana, un tiempo de meditación y un espacio donde el asombro y la excitación nunca dejan de salir a la luz para danzar en el mundo de lo único. Cuando reconozco mis necesidades auténticas me percato de mi existencia y del valor que tiene mi decisión sobre qué hacer con ellas.

La responsabilización

Cuando descubro que el tejido es mío y que he sido yo la creadora de él, es cuando me percato de la gran responsabilidad que tengo sobre mi hacer. Los introyectos los convierto en ideas propias, el vacío estéril en vacío fértil, y el sentido de mi vida en una causa más profunda. Me convierto en la autora de mi propia obra.

Los hilos los entretejo con amor, miedo, alegría, tristeza y enojo. Los blancos de proyección desaparecen, no hay culpables ni víctimas.

La araña existiendo, creándose continuamente, ampliando su campo, su conciencia.

CONCLUSIONES

La autoexigencia puede ser una forma de relacionarnos con nosotros mismos, donde el sentimiento que prevalece es el de “nunca es suficiente”. Este “nunca es suficiente” puede llevarnos al estrés constante, a una completa alienación de nuestras necesidades auténticas.

Experimentar el “vacío inllenable” es caer en una angustia aparentemente interminable, en un dolor existencial sin causa.

Encontrar una nueva forma de relacionarnos con nosotros mismos requiere un proceso físico, emocional y espiritual benévolo, amable y nutriente.

Es necesaria la transformación de valores y la escucha de nuestras necesidades orgánicas. Dejar atrás la autoexigencia es volvernos más sensibles, conscientes y responsables de nuestra existencia. Implica volvernos más humildes y agradecidos con lo que sí hay adentro y fuera de nosotros.

No basta con percatarnos para “superar” la autoexigencia. El trabajo es cotidiano, constante y cada día se vuelve una oportunidad para ejercer la autocompasión, la tolerancia y el amor a nosotros mismos.

Empezando por mí es que puedo entonces voltear a ver a mi gente sin caer en la exigencia. Me resulta ingenuo pensar que relacionándome en forma autoexigente pudiera yo haberme mostrado siempre con el otro de manera distinta de como lo hacía conmigo misma.

Asimismo, y por último, considero fundamental revisar las relaciones interpersonales más íntimas pues no es de extrañarse que busquemos personas que refuercen nuestra autoexigencia.

BIBLIOGRAFÍA

CALLE, A. Ramiro (1998). ANTE LA ANSIEDAD. Una propuesta para mantener la serenidad y evitar el estrés. Editorial Urano. Barcelona, España.

MUÑOZ, Myriam. (1999). APUNTES DEL CURSO: LOS SENTIMIENTOS EN LA PSICOTERAPIA. México, D.F.

MUÑOZ, Myriam. (1991). “Las necesidades desde el punto de vista de la psicología humanista”. PSICOLOGÍA HUMANISTA. Compilación Artículos. Volumen 2. Publicación del Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A, C.

NARANJO, Claudio. (1995). LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT. Actitud y Práctica. Editorial Cuatro Vientos. Santiago, Chile.

PEÑARRUBIA, Francisco. (1999). TERAPIA GESTALT. La via del vacío fértil. Editorial Alianza. Madrid, España.

POLSTER, Erving y Miriam. (1997). TERAPIA GESTÀLTICA. Perfiles de teoría y práctica. Editorial Amorrortu. Buenos Aires, Argentina.