

La angustia hace estragos, y puede convertirse en la peor de las enfermedades, dado que afecta a todos los aspectos del ser, salud, trabajo, relaciones, etc. Esta emoción lleva a las personas a desvalorizarse y encerrarse en si mismas, anulándose en todos los sentidos. También repercute en quienes están alrededor y esto los llena de culpas, haciéndolos sentir, además, responsables de la infelicidad de sus seres queridos.

La angustia trae aparejada la alteración de ciertas funciones esenciales del organismo, presión sanguínea, defensas orgánicas entre otras.

El angustiado tiene mucho miedo. Espera un mal inminente del que no podrá sustraerse. Siente que algo desconocido, muy temible, toma posesión de su persona dejándolo sin defensas. También puede tener somatizaciones como dolores corporales, trastornos estomacales, intestinales, etc.; esto es por un proceso físico-químico que se provoca por la química antagonista producida por la angustia.

Sin embargo “No es una enfermedad” sino un estado que puede ser pasajero, en la medida en que quien la padece, reconozca que está en una posición que puede ser modificada con ejercicios de respiración, meditación y una educación del pensamiento, que debe estar aquí y ahora.

Los que padecen angustia, viven recordando el pasado, y temiendo el futuro. Si no educan su modo de pensar, pueden enfermarse “De verdad” y eso ya no será un estado emocional sino una patología que lo puede llevar, incluso a la muerte.