

# Intensamente ansiosos

escrito por María Antonia Rincón

Intensamente 2 es una tarea muy bonita. Es de las películas que entran en la categoría “hay que verla”. Tiene altas dosis pedagógicas que ayudan a comprender cómo somos los seres humanos.

En el tránsito de la adolescencia hay un duelo muy profundo: un entramado en el que no somos lo que fuimos ni somos lo que seremos. Es un punto bisagra muy tenso, porque no sabemos qué parte de nosotros preservar, no comprendemos cuál es nuestra identidad ni que esta se funda en el sistema de creencias que cada uno construye en la interacción con quienes lo rodean. Además, parece que en esta época el lapso adolescente es más largo: aún adultos seguimos “*adoleciendo*”.

En la película hay dos emociones que sobresalen: alegría y ansiedad. La interpretación de la primera es maravillosa, sobre todo, en estas épocas de positivimos exagerados. Las redes sociales están inundadas de narrativas que obligan a ser alegres, así sea de mentiras.

Fotos y videos de seres humanos que ubican la fuente de su “alegría” en objetos de consumo, cada vez, más sofisticados. Abunda la exageración en los símbolos de opulencia y en los mensajes impositivos. Y se ausenta la reflexión sobre el sentido de la alegría; se confunde, se disfraza.

La alegría no es euforia desbordada. No es la sensación de que todo siempre está y estará bien. No es el ocultamiento de las otras emociones. La alegría, como nos muestra la película, es la fuente de nuestras posibilidades de relacionamiento. Nos permite vernos, unos a otros, con mirada compasiva y solidaria.

Cuando la ansiedad aparece, desestabiliza todo. Los sistemas biológicos y sociales colapsan. Soy, pero no soy. Dejaré de ser. Me estoy muriendo, metafórica y físicamente. Un ataque de pánico parece la muestra gratis de la hora final.

Ansiedad está llena de buenas intenciones. Quiere preservar al ser ante el futuro incierto y terrible. Pretende anticiparse a los posibles escenarios

de dolor y sufrimiento. Pero, el ser humano no resiste tal proyección. Explota.

Entonces, ¿cómo se resuelve este meollo? Lo inmediato es aprender a respirar (porque no sabemos hacerlo). Luego, la consciencia de que todas las emociones nos hacen ser quienes somos: reconocerlas, nombrarlas, vivirlas. Después, comprender que no hay otro secreto: es en el relacionamiento con otros seres vivos donde encontramos la respuesta.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/maria-antonia-rincon/>