

3 tips para lidiar con la pena y el temor

escrito por Rafael Ramos Sánchez | julio 13, 2021



3 Tips para lidiar con la pena y el temor

Rafael Ramos Sánchez

docente de la ENMJN



¿Te ha invadido la pena o el dolor?... Hace apenas un par de semanas, mientras me reunía para desayunar con dos grandes amigos, en medio de la plática, surgió un comentario en el que se insinuaba que habría estado bien que acudiera alguien más de nuestro grupo, la sensación era que, con una presencia adicional, nuestro cuadro estaría completo.



En otro momento reciente, quizá dos meses atrás, mientras circulaba por la autopista en dirección al Estado de Guanajuato, comenté: “para la otra hay que ir a San Luis Potosí”, en el horizonte se apreciaba un día soleado, grandes áreas verdes, un tramo de carretera perteneciente al camino que cruza Los Apaseos, libre, en muy buenas condiciones, sin embargo, el espíritu de esa sentencia era que había otras geografías por recorrer y la partícula ‘para la otra’, tenía un escandaloso dejo de insatisfacción.

Pasear en un sitio y pensar ya en otro; reunirse con amigos y meditar en las ausencias, cosas así dejan un discreto sabor amargo, es cierto, el equilibrio es aspiración y destino, para ello, debemos admitir que hay notas dulces y amargas, y el vaivén entre unas y otras teje una compleja sinfonía en la que los tonos no se superponen ni se invaden, sino más bien se cruzan y armonizan. Visita tantos lugares como puedas, disfruta cada geografía, pero siempre ten en mente que el viaje es hoy, y que, sinuoso o placentero, es una elección.



Recientemente, mientras atendía a una paciente de 62 años, me compartía una de sus preocupaciones más extenuantes que, incluso, le privaba del sueño: “¿qué pasará cuándo ya no pueda caminar?” Como puede notarse, ella advierte para sí un futuro irremediabilmente penoso.

Otra paciente me cuenta que se olvidó de tomar su antidepresivo y, coincidentemente, se sintió físicamente mal, y luego, mentalmente abrumada, se le acomodó una duda intermitente, pero densa: “¿ya tendré que tomar medicamento de por vida?” La equivalencia que ella infiere es: “sin medicamento, no estaré bien”. Hay aquí una similitud en las dos situaciones, la idea de que, si nos anticipamos, podremos controlar aquello que está por ocurrir.

Lo cierto es que uno puede controlar exclusivamente lo que piensa, lo que dice y lo que siente. No lo notamos, pero, hay ocasiones en que nos estremecemos y nos tensamos con ejercicios de especulación ociosa que generan malestar, inquietud. ¿Cuál es entonces la alternativa para ello? Resulta conveniente considerar: “¿puedo caminar?”, “¿debo de tomar medicamento hoy?”, “¿tolero el dolor en este instante...?” Ajustar nuestro cristal al horizonte de la inmediatez disminuirá la incomodidad de un futuro que inevitablemente ocurrirá, pero del que poco, o casi nada, podemos anticipar.



Un doliente lamenta una muerte, se inquieta por la realidad, piensa que quizás, si en aquella tarde en que visitó a su mamá y al preguntarle por su salud y escuchar: “estoy bien”, se lo creyó tal cual y no insistió más; horas después, recibió la llamada de su hermana en la que le avisó “mamá está mal”, tras lo que acudió y, unas horas después, lamentablemente murió. Hoy vive con la creencia de que, si hubiera adivinado y actuado de manera distinta, ese fatídico plan biológico no se hubiera consumado.



una explicación, más que una posibilidad.

Otro paciente, al intentar mitigar su malestar, considera que la causa de su segunda separación, que está justo ocurriendo, fue por la condescendencia con la que actuó: “les daba todo lo que ganaba, las trataba bien”, y se le ocurre una idea para, así, zanjar la situación: “debo ser carbón si no quiero que me vuelva a pasar”. Pero quizás ello podría ser

La pena y el temor agudizan los sentimientos de tristeza a causa de la ausencia física, o de la ruptura amorosa; y la culpa socava la motivación, pues los múltiples reproches auto infligidos impiden poner en perspectiva la vivencia y situación reales, a las que buscamos explicaciones en el pasado, en lo ya ocurrido, donde visitamos escenarios posibles con la esperanza de que algo cambie la situación actual; de modo que nos anclamos al pasado una y otra vez, con la convicción de que eso nos devolverá la paz.



¿Qué configura nuestra realidad?

La pena y el temor son lentes de cristal comunes a través de los cuales graduamos las experiencias que representan nuestras crónicas, aflicciones, tristeza, tensión y ansia. Y he aquí tres recomendaciones para ajustar bien nuestro lente:

- 1. Identificar si lo que organiza la realidad es la pena (algo que se perdió), o un temor (algo por ocurrir).*
- 2. Si las preocupaciones se sitúan en el futuro, entonces conviene pensar en lo que está presente en ese instante preciso.*
- 3. Si las penas consumen las horas y los minutos, entonces conviene ceder espacio al dolor, dejarlo pasar y no luchar para evitarlo, es preciso ser*

consciente de su esencia temporal y de su cualidad transitoria. ♦