

¿Cómo mitigar el dolor y la incertidumbre?

escrito por Rafael Ramos Sánchez | octubre 4, 2017



¿Cómo mitigar el dolor y la incertidumbre?

Rafael Ramos Sánchez

docente de la ENMJN

Just a perfect day

Problems all left allone

Lou Reed

Reincorporarse a la actividad luego del sismo ocurrido el pasado 19 de septiembre resulta una tarea compleja, exige para la comunidad escolar la suma de voluntades que ayuden a recuperar la cotidianeidad sin dejar de lado la tragedia que ha alcanzado a los estados de Morelos, Puebla, Estado de México y CDMX, sin olvidar los estados de Chiapas y Oaxaca en el reciente 7 de

septiembre. Sabemos de los efectos trágicos, dolorosos y de largo alcance en el terreno social o en el plano psicológico.



Todos hemos sido testigos de este penoso acontecer, las imágenes se agolpan de manera incesante permitiendo dar cuenta de la magnitud de la situación, de ahí que reencontrarse con la actividad diaria, académica, social, precise de algunos pasos previos. En principio, requerimos una revisión puntual de protocolos vigentes en materia de protección civil, a fin de garantizar pautas que normen la conducta a seguir en la contingencia y eventualidad del momento, ello con un enfoque preventivo. La información de cómo actuar debe ser el resultado de la difusión y de la interiorización de una cultura que prevé y actúa en emergencias para salvaguardar la integridad física y psicológica de los integrantes de una comunidad.



El sueño profundo ha pasado y sabemos que el reto no es menor, sobreponerse a las vicisitudes de lo que parecía más bien una pesadilla, enfrentar el sufrimiento de dejar el terreno de la fantasía catastrófica, implica dolor y necesidad de adaptación, a fin de procesar la tristeza y el temor, que en estos momentos paraliza lo cotidiano.



Apelar a reanudar la vida diaria con sus matices podría suponer falta de sensibilidad, por ello es menester alejarse de la indolencia del indiferente, sumar a nuestra comunidad un rostro distinto, ese del ciudadano que, consciente del poder que le confiere la organización en la sociedad civil, hace que nuestra calidad de vida mejore como consecuencia definitiva. No sólo en la desgracia, esa solidaridad de la que tanto

se hace alarde hoy día debe convocarnos; también debe estar presente en la tediosa rutina que da lo cotidiano: debemos sumar y practicar la solidaridad como parte de un rostro renovado que se recupera de la aflicción.



¿Cuál es la ventaja del *regreso sin pausa*? Reintegrarse a la vida diaria supone para la mente la posibilidad de estructurar, una actividad bien organizada es el espacio ideal para propiciar que el pensamiento paranoide y circular cese, además, disipa las dudas, disminuye la expectación y atenúa el dolor mental que supone la pérdida o la incertidumbre. Si la mente se ocupa tratando de organizar de nuevo las rutinas, la vigilia será capaz de ocuparse también de los pendientes, de lo importante, de la vida; así, pronto ese ruido abrasivo, interno, repetitivo, caótico encontrará cauce y, al final, la capacidad para sobreponernos nos sorprenderá con la sombra del malestar que remite. La gratitud reclamará su espacio. ♦