



ESPEJITO, ESPEJITO

Mariana Hernández Navarro

@marianahernandez@iconlead.com.mx

Pienso, luego me estreso

Eduardo inicia su carrera como agente de seguros después de tener que cerrar negocios personales debido a la pandemia. Y en una conversación me comenta que en los últimos días no ha podido dormir porque no se encuentra preparado para vivir esta nueva experiencia y se siente aturdido por todo el conocimiento que debe adquirir para desempeñar un buen papel. Su comentario final fue: "Ya no quiero sentirme ansioso por esto. Es una gran oportunidad".

Mi cuestionamiento constante es: ¿por qué creemos que reprimir las emociones es la solución a muchos de nuestros problemas, e incluso llegamos a considerar que es la manera más sana de enfrentar nuestros conflictos? "No debo sentir ansiedad; no debo estar preocupado; debo ser agradecido".

Escuchando a Eduardo, percibo que su ansiedad puede considerarse como normal. Gracias a la filosofía, he encontrado en Søren Kierkegaard palabras oportunas y sabias que expresan la diferencia entre caer en una ansiedad normal y padecer una ansiedad neurótica.

Kierkegaard afirma: "La angustia es el vértigo de la libertad. Aprender a conocer la ansiedad es una aventura que todo hombre tiene que afrontar para no arriesgarse a la perdición, ya sea por no haberla conocido o por haber sucumbido a ella. En consecuencia, quien ha aprendido debidamente a ser ansioso ha aprendido lo más importante".

La angustia normal tiene su raíz en el ejercicio de nuestra libertad, en tomar la decisión, en la búsqueda de oportunidades de crecimiento y experiencias nuevas. En el caso de Eduardo, incursionar en un mundo nuevo para él, aventurarse en una profesión diferente de aquella en la que ha ejercido por años justifica que el cambio le genere preocupación por un futuro no conocido. Querer combatir esta ansiedad representaría eliminar oportunidades de progreso.

Por otro lado, la ansiedad neurótica tiene su origen en la rumiación, en el sobrepensar. En otra experiencia dis-

#DesarrolloHumano

tinta de la de Eduardo, Lourdes me comentaba: "No puedo dormir porque no sé si mi jefe me despedirá". Me preguntaba: "¿Crees que pase? ¿Será que yo me equivoqué? No fue correcto contestarle de esa manera en la reunión. ¿Qué dirán de mí mis compañeros? ¿Qué voy a hacer? ¿Tengo dos hijos que mantener!".

¿Cuál es la diferencia con el primer escenario? En el caso de Lourdes se genera una angustia neurótica porque los ojos están puestos en el pasado (sobre lo que no se debió haber hecho) y sobre el futuro (el cual no es conocido por nadie, hasta donde yo sé). Sobrepensar hace la vida más difícil: incrementa problemas de salud mental, lleva a parálisis por análisis; incluso puede derivar en comportamientos dañinos. Además provoca menos horas de sueño, porque, como dicen por ahí, "por las noches sale la loca de la casa".

La diferencia entre sobrepensar y la solución efectiva de problemas no tiene que ver con el tiempo invertido en la reflexión, sino con la calidad de los pensamientos. Te invito a tener presentes las siguientes preguntas cuando algo te genere este tipo de ansiedad:



- 1 ¿Hay algo que en este preciso momento pueda ser o hacer?
- 2 ¿Qué estoy queriendo controlar que no está en mí hacerlo?
- 3 ¿Qué es lo peor que puede ocurrir? Si sucediera lo que temo, ¿tendría recursos para afrontarlo?
- 4 ¿Estoy realmente enfocado buscando la solución, o estoy atento solo al problema?
- 5 Distinguir entre posibilidades y probabilidades; por ejemplo: "¿Es posible que me desvinculen de la empresa? Posible es, sí; pero ¿qué tantas probabilidades hay de que esto pase?".

Considero que de nosotros depende que nos esforcemos por pensar mejor y encontrar estrategias que nos aterricen en la realidad. Está comprobado que muchos de los pensamientos catastróficos que generamos no suceden; y, así como existe el mindfulness (tener conciencia plena), yo también quisiera señalar el factfulness, es decir: "En este preciso momento, ¿cuáles son los hechos reales o las evidencias que existen para que yo genere estos niveles de angustia?".

Y deberíamos recordar la sabiduría que nos comparte Kierkegaard: "Aventurarse causa ansiedad, pero no hacerlo es perderse a sí mismo".

VIVE LA EXPERIENCIA

DETRÁS DE LAS VENTAS

RODRIGO RIVERA | ÁLVARO ALDRETE

27 Y 28 DE MAYO 2021

FIESTA AMERICANA
HACIENDA GALINDO
RESORT & SPA

CUPO LIMITADO A
35 PERSONAS

msolis@elasegurador.com.mx

5613725252

El Asegurador