

Preocupaciones y Ansiedad

Autor: El Conta

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 26/09/2022

El cerebro humano consume el 20% de la energía del cuerpo y solamente representa el 2% del peso corporal, nuestro cerebro es un consumidor de energía nato en estos tiempos en los que la moda es ahorrarla, pero nos preguntamos ¿qué actividad del cerebro está realizando consumiendo tanta energía? al ponernos a investigar nos topamos con que, de las actividades que tiene el cerebro la que más está drenando energía, es la parte en donde se generan las dichosas preocupaciones y las predicciones de lo que pueda suceder. No se si antes, pero lo que es ahora, siempre vivimos preocupados, y viene a resultar que es una parte de nuestro cerebro la que se dedica a hacer pronósticos y supuestos, que nos ponen en jaque cada noche. Es una tortura mental, que nos creamos obsesivamente, y que nos lleva a estar nerviosos por situaciones poco probables.

Las preocupaciones son diferentes de acuerdo a la edad y a las responsabilidades que cada quien vamos adquiriendo a lo largo de la vida. No son las mismas preocupaciones las que puede tener una adolescente, para quien su preocupación primordial es aprobar el examen que tiene en puerta o ver si el pantalón de mezclilla le sienta bien, en cambio un padre de familia tendrá la preocupación de pagar las colegiaturas de la escuela de sus hijos, porque sabe que si no las cubre no podrá presentar los exámenes, y además tiene que comprar los “jeans” para que sus retoños se sientan a la moda. Hay sus diferencias, que uno se preocupe y se ocupe de pasar los exámenes, otro se preocupe y se ocupe de pagar las colegiaturas para que pueda presentar los exámenes, el centro de la preocupación puede ser el mismo, pero los actores no suelen reconocer puntos de contacto.

Recuerdo que cuando éramos niños, si mi papá o mi mamá no llegaban a la casa a la hora habitual y no habían avisado que eso iba a suceder, empezábamos a preocuparnos, en aquel tiempo no existían los celulares para estar en comunicación permanente, conforme pasaban los minutos se iba generando un ambiente de preocupación porque no sabíamos porque no llegaba, o que le pudiera haber sucedido. Empezábamos a hacer suposiciones que casi nunca eran certeras, como que chocó, que era la más frecuente, pero ahora me pregunto ¿porque era la primera? si en la realidad mis papás casi nunca chocaron, manejan con mucho cuidado, ah pero nuestros cerebros no estaban haciendo buenos análisis de probabilidad, sino torturándose con especulaciones sin sustento. Me pregunto ¿porque la mente crea las preocupaciones, lo más

dramáticas posibles?, ¿Por qué no hacer suposiciones más ligeras o menos agresivas, aunque fuera para no caer en el tan dañino estrés? Total que en muchas ocasiones a mis papás se les hacía tarde porque se quedaban platicando con algún amigo o amiga y se les había ido el tiempo rápidamente, sin prisa ellos.

Cuando tenemos un dolor, automáticamente nos preocupamos y nos entra nerviosismo, porque este nuevo padecimiento altera nuestra armonía, si le llegamos a comentar a los demás, inmediatamente el otro también se empieza a preocupar, y mentalmente hacer diagnósticos, sin tener los conocimientos de los síntomas bien claros. Creemos que decirle a un familiar estoy preocupado por ti, es una manera de decir te quiero, me interesas, por lo tanto es una costumbre de nosotros. Tengo un amigo con un humor muy negro, que cuando le llegaba yo a decir que me dolía algo, él me contestaba en forma de risa: “Yo tenía un amigo que le dolía igual que a ti y se murió”... luego soltaba la carcajada el canijo.

Al educar a nuestros hijos siempre tenemos la preocupación de saber si lo estamos haciendo correctamente, y como no existe un manual que nos muestre como hacerlo correctamente, surge la duda de nuestro actuar. Constantemente tenemos la angustia de si estamos siendo cercanos o siendo distantes en nuestra relación padre hijo, no tenemos la seguridad de que nuestros cuidados y nuestra forma de educar sean las correctas, nos preocupamos si estamos controlando demasiado sus vidas, creándoles inseguridades que posteriormente saldrán a la luz cuando salgan del nido. Los padres, lo he comprobado, se preocupan más por el hijo, a quien ven según ellos débil o poco seguro de sí mismo, por eso le ponen más atención.

En los trabajos tenemos la preocupación comúnmente de ser despedidos, a pesar de cumplir con todo lo establecido y con lo que uno se ha comprometido, esto porque no sabemos los cambios en el estado de ánimo de los que son nuestros jefes, un mal momento o un mal comentario puede detonar en un despido, aunque claro, confiamos en nosotros mismos, pero la mente tiene un proceder que por momentos pareciera que es nuestra enemiga, inventando cosas que nos hacen preocuparnos y angustiarnos, por el posible problema laboral que surgiría con los jefes, puede hasta sentirse temeroso y vulnerable con lo uno cree que pueda llegar a suceder.

Una persona en una ocasión que le platicaba sobre una preocupación que tenía, me recomendó algo muy bueno, hacer una lista de lo que nos preocupa, después pensar cómo podemos dejar de preocuparnos por eso, e ir tomando acciones. Cito un ejemplo muy sencillo, algunas veces tenemos la preocupación de que a nuestro carro se le dañe del motor, si ese pensamiento es muy frecuente durante los momentos que estas usándolo, pues llévalo a hacer sus mantenimientos en forma ordenada como lo sugiere el manual y con esto será más difícil que se te dañe el motor. Eso es preocuparte y ocuparte de las cosas para despejar tu mente de preocupaciones y estar más centrado en el presente.

Las preocupaciones se pueden volver obsesiones, que no nos dejan concentrarnos en el presente para tener tranquilidad, nuestro actuar se vuelve indeciso por las asociaciones de pensamiento

que se van acumulando en la mente, que hacen que la atención se pierda. No quiero decir con esto que no nos importen las cosas o las personas, pero el equilibrio mental es una necesidad que nos va a ayudar resolver más eficientemente los problemas que nos están preocupando.

Nos podemos preocupar por cosas, personas o situaciones de la vida diaria, pero es una cuestión de fe, si creemos que va a suceder lo que nos estamos imaginando, nos va a suceder porque inconscientemente la estamos llamando, en cambio sí vamos tomando cartas en los asuntos, más improbable será que nos suceda por el simple hecho que estamos tratando de evitar los posibles acontecimientos.

Al ir por la calle al ver una mujer de buen cuerpo con un vestido muy corto, nos preocupa que se le pueda ver más allá de lo permitido por las buenas costumbres, vamos angustiados... pero sin perderle de vista la parte extrema del vestidito, esperando de corazón que no suceda lo malo, al tiempo vamos rezando a coro con Joaquín Sabina a la Virgen de los Vientos, para que le levante a Paula la pollera. jajajajaja

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [El Conta](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)