

“HOY ES EL MANANA DEL QUE ME PREOCUPABA EL DIA DE AYER”

La incertidumbre puede ser aterradora. Tememos a lo incierto porque nuestros ancestros nos han enseñado a creer que nuestro bienestar estriba en nuestra habilidad de controlar el futuro. Dentro de la incertidumbre se incluyen los siguientes aspectos:

1. No sabemos si tendremos suficiente salud para mañana.
2. El temor de que nuestros hijos no tendrán buenas calificaciones y no “trunfen” en la vida.
3. A lo mejor pensamos que nuestra pareja no es tan ideal como pudiera haber sido, que nunca fue buena –o que nunca tendremos pareja.
4. El temor de no tener dinero cuando lleguemos a viejos, para comer, cubrir seguro medico, etcétera.
5. Quizás tememos que no vamos a llegar a viejos, conocer a nuestros nietos, etcétera.
6. Tememos que no nos podremos retirar de nuestro trabajo a buen tiempo para disfrutar los años que nos quedan
7. El temor nunca tendremos suficiente dinero y/o tiempo para viajar.
8. El temor de que no tendremos suficiente amor y comprensión de los seres que nos rodean.

El día de mañana no existe, no se ha creado todavía, el mañana es un desconocido. Parte del problema del humano es exigir un mañana mejor, o cuando menos un mañana tan bueno o no tan malo como el día de ayer; tememos el tener un peor mañana.

Entonces, paremos por un momento y reflexionemos sobre estas palabras:

“HOY ES EL MAÑANA DEL QUE NOS PREOCUPABAMOS EL DIA DE AYER”

Lo más seguro es que el día de hoy las cosas no estén tan mal. El día de hoy si existe, pero no todo el día, solo lo que ha transcurrido hasta este momento. Este momento es lo único que existe porque el momento pasado ya desapareció. Si las cosas no están tan bien, quizás pensemos que cuando menos tendremos la energía suficiente para sobrevivir lo que resta del día de hoy. Nuestro problema es que **NUESTRO CEREBRITO DE BEBÉ TEMEROSO** nos exige seguridad para el día de mañana y ahí está la trampa que nos lleva a tener un día “malo” –otra vez.

La verdad es que no necesitamos saber lo que va a suceder el día de mañana porque nunca lo sabremos con exactitud. El cerebro que tenemos se puede utilizar para planear lo que viene, pero eso es para lo único que sirve con relación al futuro. Así que reconozcamos esta verdad y lo inútil que es el preocuparse por lo que no podemos controlar.

“LA PREOCUPACIÓN NUNCA HA ASEGURADO NUESTRO FUTURO”

En lugar de obsesionarnos con preocupaciones, reconozcamos esto y démonos permiso de “gozar” la incertidumbre confiando que, no importa lo que suceda, **todo** va a salir bien, a todo nos vamos a acoplar.

Yo nunca he visto un paciente que antes de morir diga “Ojalá me hubiera preocupado más” porque antes de morir se nos revela la verdad. Yo no sé si existen personas que conocen esta verdad mucho antes de morir; pero me gusta pensar que si las hay y soñar que a lo mejor se me concederá este privilegio mucho antes de morir –esta parece ser una de mis preocupaciones. ¡Yo también soy humano y combato preocupaciones diariamente así como los demás!