

¿CÓMO LIDIAR CON LA INCERTIDUMBRE?

Si algo tienen en común nuestras vidas actualmente es la incertidumbre. Existe, es un hecho y no podemos luchar contra ella. Aprender a vivir con ella es muy difícil, ya que nos genera sensaciones incómodas como ansiedad, miedo y preocupación; nos paraliza e incluso puede llegar a causarnos depresión. Si bien es cierto que no podemos eliminar la incertidumbre de nuestras vidas, sí que podemos aceptarla y manejar mejor las sensaciones que nos genera.

¿Qué pasa cuando no sabemos lo que va a suceder? Pongamos por ejemplo que un familiar está desarrollando síntomas compatibles con alguna enfermedad. Ante la incertidumbre sentimos la necesidad de cierre cognitivo, es decir, la necesidad de obtener respuestas ante nuestros interrogantes. Siguiendo con el ejemplo, preguntaremos sin descanso a los médicos que le atienden por lo que le sucede a nuestro familiar, por el diagnóstico y los tratamientos disponibles, buscaremos en internet (aunque los profesionales siempre nos recomiendan que no lo hagamos) y preguntaremos a nuestros conocidos que hayan estado en situación similar.

En general, cuanto más información de calidad tenemos sobre aquello que nos preocupa, más sensación de control tenemos sobre la situación. Imagina en el ejemplo que el personal médico nos dice que todo va bien, que nuestro familiar se va a recuperar. La información de calidad y en su justa medida nos aporta seguridad y calma nuestra ansiedad.

- Cuidado con la sobreenformación y las fuentes a las que consultamos que en ocasiones pueden aportarnos más dudas que respuestas.

Si por el contrario, los profesionales médicos, nos dicen que no saben lo que le sucede a nuestro familiar, la situación va a ser mucho menos



llevadera. Se activará en nosotros la necesidad de respuestas. Aquí es donde tolerar la incertidumbre hará que reaccionemos de forma más sana y adaptativa que si nos dejamos llevar por el miedo que la incertidumbre provoca.

¿Qué podemos hacer para tolerar mejor la incertidumbre? Actuar de forma sana ante ella.

Acepta que tienes preocupaciones y miedos, es totalmente normal, no intentes eliminarlos. Compartirlos con alguien de confianza que sepa que te va a apoyar.

Trata de estar presente y evita elucubraciones sobre lo que podría pasar en el futuro. Controla aquello que sí puedes con tu actitud y tus acciones, hoy. Céntrate en metas y acciones sencillas que sí puedes realizar. Busca la información justa y de fuentes fiables.

Ante situaciones difíciles de incertidumbre no te descuides a ti mismo. Sigue haciendo tus actividades habituales, sobre todo aquellas que te reconforten para no caer en el hartazgo y la depresión. Permítete más momentos de descanso para dar cabida a las emociones que estás sintiendo.

Evita funcionar de forma automáti-

ca con tus emociones y activa tu lado racional. Cuando sientas que la situación te sobrepasa, ¡para, se consciente! Piensa antes de dejarte llevar y elige cómo quieres actuar.

Todas estas prácticas ayudan a nuestro mejor funcionamiento en situaciones de incertidumbre. Nos ayudan a tomar mejores decisiones, con lo que obtendremos mejores resultados a largo plazo. No te juzgues si te cuesta ponerlo en práctica al principio, es algo que hay que entrenar. Lo natural es que nos cueste, ya que no está en nuestra naturaleza convivir con la incapacidad de prever lo que ocurrirá mañana. Si a pesar de poner en práctica todo lo anterior la situación te sobrepasa ponte en contacto con un profesional y pide ayuda.

La incertidumbre, además de inevitable, es necesaria, pues actúa como motivación, como precursora de cambios, tan necesarios, a veces, en nuestras vidas. Siendo mucho lo que escapa a nuestro control, hay muchas otras cosas sobre las que sí que podemos actuar. Podemos elegir cómo reaccionar a las cosas que nos ocurren para salir de ellas lo más airosos posible.

Raquel Girón, psicóloga
Fundación Rey Ardid