

Ansiedad ante las alternativas
P. Fernando Pascual
28-4-2026

Hay que arreglar ese problema. Si llamo, tal vez el otro reaccionará de malas maneras y todo se hará más complicado. Si no llamo, perderemos un tiempo precioso cuando resulta urgente tomar decisiones.

Ante alternativas que presentan dificultades, incluso que vemos como amenazas, puede surgir cierta ansiedad, porque no vemos una salida clara, o porque parece que, hagamos lo que hagamos, va a haber problemas.

Nos damos cuenta de que dejarnos arrastrar por la angustia no nos lleva a ninguna parte. Hay que afrontar los problemas, y no podemos dejarlos a un lado con la ingenua ilusión de que el tiempo pondrá las cosas en su sitio.

Pero cada decisión implica riesgos. Incluso la decisión de no decidir (una paradoja extraña, que muchas veces nos tienta) no está exenta de peligros, sobre todo cuando dejamos que un problema se agigante.

Frente a este tipo de situaciones, necesitamos reflexionar con calma, dejar a un lado tensiones mentales que no arreglan nada, y abrimos a un sano realismo. Ese realismo nos recordará que no existe la vida perfecta, que toda alternativa tiene sus costos, y que los demás muchas veces ven los asuntos de maneras diferentes a las nuestras.

Luego, tras una reflexión serena, incluso después de haber pedido consejo a personas prudentes, habrá que tomar decisiones. No serán perfectas, pero ello no debe hundirnos en ansiedades que no arreglan nada y que nos dañan.

Tras poner en marcha lo decidido, y con un deseo sincero de mejorar nuestra vida y la de quienes queden afectados por mi decisión, evaluaré cómo se desarrollan los hechos, qué se puede corregir, cómo paliar algún “daño colateral”, y cómo avanzar hacia un objetivo necesario.

Quizá constate, con gusto, cómo un asunto empiece a mejorar. Pero si notamos que la situación se deteriora, buscaremos en seguida cómo paliar los daños, conscientes de que no podemos controlarlo todo, y de que una sana filosofía de la vida nos hará abrimos a los imprevistos que luego afrontaremos, desde la paz interior y la confianza en Dios, con el deseo continuo de avanzar hacia lo bueno que todos deseamos.