



## Thantophobia y Atelophobia: Cuando la fobia de perder a alguien que amas conoce el miedo a la imperfección y el sentimiento de no ser nunca suficiente.

Psicología, 17/02/2019

# thantophobia

(n.) the phobia of losing someone you love

# Atelophobia

*[A-tel-o-pho-bia]*

The fear of imperfection. The fear of never being good enough.

¿Conoces esa sensación de vacío y silencio dentro de ti, cuando sabes que todo se ha acabado? Cuando no hay nada más por lo que luchar ni palabras que decir. Cuando los actos pasan a ser temporales

y comienzan a importar, incluso si han sido realizados años atrás, cuando cualquier mueca puede crear historias sin nombre o apellidos. Cuando la tensión no puede cortarse con cuchillos porque está hecha de acero.

¿Conoces esa sensación? Tu corazón late más lento de lo normal y solo hay un ruido sordo a tu alrededor.

¿Conoces esa sensación? La sensación que los tanatorios provocan.

Esos lugares están diseñados para mantener la paz, no solo para familiares, sino también para el fallecido: un último minuto de paz. Son silenciosos y limpios, blancos y luminosos.

Aunque, a veces, el silencio no es tu aliado. Ni la paz. Solo sientes esa punzada en el pecho y un profundo vacío.

Esa persona ya no va a volver. Ya no podrás reconciliarte con él o ella si debes hacerlo, no podrás pedirle perdón si te equivocaste o decirle todas esas palabras que no pudiste.

No podrás volver atrás o darle la vuelta al reloj de arena, el tiempo ya no está a vuestro favor.

Su reloj ha gastado sus pilas y no puedes repararlo porque esas baterías no se encuentran en ninguna tienda.

Todos hemos perdido a alguien, eso es un hecho. Puede que recientemente, puede ser hace un par de años o puede que ahora.

Y cuando en su lugar ya no queda nada, ni siquiera su sombra, tu cuerpo comienza a ser consciente de su fragilidad y la fragilidad de otros.

El miedo de perder y aún así saber que volveremos a perder es frustrante. Somos malos perdedores, es nuestra naturaleza. Esa fobia a perder a alguien que queremos se denomina "thantophobia".

Comenzamos a pensar en todas aquellas personas que podrían irse, no solo por muerte, si no por diversos motivos.

Analizamos cada motivo, situación hipotética e incluso, situaciones reales.

Ponemos bajo el microscopio cada tema punzante, cada imagen o vídeo, canción o frase que quieras enviar; borramos y reescribimos la cosa más sencilla mil y una veces con tal de que suene mejor.

Activamos el autocorrector de nuestro teléfono para que no haya errores e intentamos no dejar el check azul mucho tiempo; hoy en día dejar a alguien en "visto" se considera una traición mayor que engañar a alguien con otra persona.

Intentamos no presionar demasiado, pero tampoco dejar el botón demasiado suelto; no hablamos demasiado y pensamos que somos bordes, hablamos demasiado y pensamos que somos molestos e irritantes.

O simplemente hablamos, sin cantidades presentes, y pensamos que somos aburridos. Que esas personas se van a cansar más pronto que tarde y nos van a silenciar, no solo en el móvil, también fuera de las pantallas.

El miedo de perder se hace más fuerte, más vivo y complejo, crees que todos van a comenzar a ver defectos que no son visibles al espejo, defectos que quizá no existan pero que creen ser visibles si la luz fría del móvil te ilumina la cara o si el sol se posa sobre ti como un foco.

Y es cuando tú te conviertes en tu peor enemigo, cuando quieres la perfección en todas sus formas para no estropear las cosas. Cuando crees que el problema podrías ser tú y que no eres o serás suficiente. Ese miedo a la imperfección, a quizá no ser nunca suficiente se denomina "atelophobia".

Creas que el mundo no tiene tiempo para leerte o escucharte, que tus palabras son vacías, simples divagaciones sin sentido que aparecen en tu cabeza a las cuatro de la madrugada.

Creas que tus frases son largos brazos que pueden ahogar a aquel que pone atención a ellas, que solo están formadas de

agobio y ansiedad y que están envenenados.

Lo afirmas, aceptas algo que puede no ser real, pero que dentro de tu laberinto mental tiene perfecto sentido.

El tiempo es caprichoso, las horas se aburren y buscan ser llenadas de algún modo. El mundo no puede parar cada vez que abres la boca o envías un mensaje, todo es cuestión de tiempo.

De horarios y lugares, de situaciones y oportunidades.

Puede que ahora no sea el momento adecuado, puede que las horas sean las correctas pero no el lugar. Puede que el sitio sea el adecuado pero no los planes o minutos que lo acompañan.

Todo es cuestión de tiempo y el tiempo no es perfecto, tú tampoco. El peso del mundo no puede caer sobre tus hombros cada vez que se encuentre cansado, puede que sea mejor no etiquetarlo todo o pensarlo más de lo debido.

Estás a servicio de los relojes, del universo y del karma; de las ganas y el querer, y si esas personas quieren, entonces nada importa. Si tiene que ser, será.