

Pandemia: cómo transitar la incertidumbre en 2021

Las circunstancias azotan como un vendaval que nos sacude a todos



Se agolpan las preguntas sin respuestas en la mente. Se siente angustia, miedo, incertidumbre, sobre lo que no se tiene control, pasando a depender de soluciones y medidas que se imponen al compás de los vaivenes de un virus que acecha al mundo entero en forma de pandemia.

¿Tendré una vacuna en el corto plazo? ¿Mis padres la tendrán? La necesitan, son adultos mayores, de riesgo, están encerrados hace muchos meses, apenas salen para hacer una compra cuando los acompaño, se pregunta la mayoría de la gente al informarse sobre las vacunas de laboratorios de uno u otro origen, sobre su disponibilidad o su retraso en la llegada, si hay un vuelo que las trae, si éste se suspende, si el país de origen tiene stock suficiente y demás. ¿Empiezan las clases?

¿Cuándo? Si empiezan, ¿bajo qué modalidad será? ¿Tendré mi trabajo de manera presencial o remota y virtual? ¿Qué pasará con mi trabajo? ¿Qué sucederá con mi empresa? Las circunstancias sobre nuestra salud y las económicas principalmente, azotan como un vendaval que sacude a todos en mayor o menor medida.

Por esta razón decidí encarar mi editorial de @Haceinstantes desarrollando el tema de la incertidumbre que nos concierne a todos, desde una perspectiva individual, psicológica, consultando a especialistas, a aquellos quienes pueden invitarnos a ir más allá de lo que nos sucede, trascendiéndolo y aún transformándolo otorgándole un sentido positivo.

Por su parte, la psicóloga Beatriz Goldberg nos explica que “el miedo es un sentimiento muy extendido que opaca nuestra existencia y nos resta posibilidades cuando es excesivo. Es por esta razón que, cambiando la manera de enfocarlos y modificando ciertas cosas, es posible controlarlos. El miedo, incluso el más intenso, es un desborde, una canalización de la angustia y no constituye una enfermedad. La causa de los miedos no es sólo interna, en ellos interviene el entorno. Hoy en día con este coronavirus, se nos intensifican los miedos o temores, que ya estaban latentes. La inestabilidad económica, la inseguridad, las pandemias y las convulsiones políticas socavan las certezas que buscamos para vivir y potencian las propias inseguridades personales, incrementando los conflictos.” “Es imposible tener todo bajo control”, exclama la autora de “Cómo vencer los miedos y ser feliz”.

La licenciada Goldberg centra la atención en la actitud. “Para enfrentar la vida con plenitud es preciso tener actitud. Esto significa tener un enfoque positivo que tenga una doble acción: compensar lo negativo que nos pueda suceder y, sobre todo, enfocar positivamente la existencia, de modo que seamos capaces de colocar en la columna del Haber lo que una mentalidad negativa hubiese colocado en la del Debe. La vida de una persona no es intrínsecamente buena o mala, la calificación de la vida depende de nuestra perspectiva frente a ella. Hay quien es incapaz de contabilizar las cosas buenas que posee y hay quien, en medio de la adversidad, puede sentirse feliz. Debemos estar siempre agradecidos de lo que tenemos”, señala Beatriz.

“Si usted tiene miedos, lo peor que puede hacer es asustarse, es decir tenerle miedo al miedo”, resalta la licenciada Goldberg. “Cuando un intenso sentimiento de temor nos paraliza, no hay que preocuparse sino ocuparse cambiando la actitud.”

Por **María Belén Aramburu**