Incertidumbres

Estoy escribiendo a fines de marzo del 2020; el articulo saldrá publicado por mediados de abril, ¿estaremos… o no? en plena contingencia por el COVID-19.

Y esta es la constante de este tiempo: la incertidumbre. Muchas de las certezas que nos han construido se nos evaporaron, todo se ha vuelto un "Por hoy": "Por hoy estamos en fase dos…" "Por hoy esperamos regresar a clases el 20…" "Por hoy no cierra el negocio…" Todo se ha vuelto preguntas, que se van resolviendo sobre la marcha, en el día a día.

¿Y cómo no llenarme de angustia? ¿En quién o en qué confiar? En **uno mismo.** Sí, en mí mismo. Y no se trata de confianza ciega, se trata de mirarme en retrospectiva, de mirar hacia atrás. Repasar los acontecimientos difíciles por los que seguro he pasado: una separación, una pérdida, un mal negocio, un parto, etc.; todos hemos vivido en nuestra vida imprevistos antes. Habrá que checar nuestro arsenal de recursos propios; cada eventualidad experimentada nos deja recursos. Y son esos recursos en los que pedo confiar. Aquí sí aplica eso de que "lo que no te mata te hace fuerte". Venga lo que venga, ya no somos esos pequeños desvalidos que alguna vez fuimos.

La certidumbre llegará de saberme, de hacer el inventario de mis recursos propios, de conectar con nuestro "sabio interior".

El siguiente movimiento para potenciar la certidumbre, será mirar hacia afuera y conectar con todo lo que me rodea. Tengamos la certeza de que seremos más remando en el mismo sentido.

Y por último, si nos perdemos, siempre podremos contar con una **fuerza mayor,** un orden más grande. Baste mirar la naturaleza para recuperar la esperanza, para saber que esto sigue y sigue bien.

Dra. Ma. Luisa Rivera G.
Psicoanalista

Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisa0505@gmail.com