

EL SECRETO DE LA INCERTIDUMBRE POSITIVA

Es quizás la palabra que mejor define este último año y medio. Sinónimo de temor, *inseguridad*, pérdida y amenaza, cuando urge *controlarlo todo*, convivir con la incertidumbre es precisamente la raíz de la verdadera *felicidad*.



Dice el psicólogo Andrés Pascual, director del programa Executive Chief Happiness Officer de la Universidad Internacional de la Rioja, que analiza la felicidad y bienestar corporativo, que los seres humanos somos capaces de predecir la trayectoria de un cometa, pero no la evolución de nuestra pareja o de nuestra carrera profesional. La incertidumbre es nuestro estado natural y permanente. “A pesar del miedo que genera esta palabra, es también un estado positivo para alcanzar la prosperidad, porque, gracias a ella, podemos encontrar oportunidades inesperadas que nos ayuden a conseguir el éxito de nuestros proyectos”, explica Pascual.

“Incertidumbre” es la palabra más pronunciada desde marzo de 2020: la salud, la familia, el trabajo, la economía, el modelo de sociedad... Hablar sobre el futuro es lo que más define a los seres humanos. Pero, claro, hablar de proyectos, no de catástrofes. Y la pandemia nos ha privado de esa posibilidad.

Según un estudio de la Universidad del País Vasco publicado en mayo de 2020, la sensación de incertidumbre aumentó en el 78% de la población, mientras que el 46% sintió un

aumento de malestar psicológico. Hasta un 45% señalaron estar viviendo una fuerte sensación de irrealidad. La estructura de nuestra psicología se estaba deshaciendo. “La incertidumbre es el elemento en el que se desarrolla nuestra vida y con ella te-

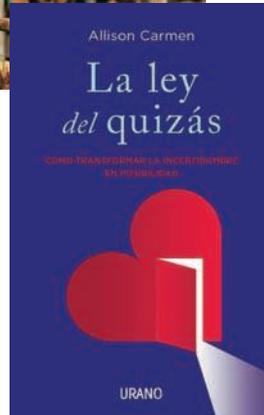
Por Elena CASTELLÓ

“...nemos que lidiar siempre”, asegura Pascual. “Nuestro día a día es reaccionar frente a la inseguridad, el caos y los cambios constantes, adaptarnos a ellos para crecer”.

Frente al miedo que nos quita el sueño, está la incertidumbre positiva que nos ayuda a prosperar, disfrutar y crear. “El estado de incertidumbre no es un accidente, algo transitorio que hemos de capear”, escribe Andrés Pascual en su libro *Incertidumbre positiva* (Espasa). “Nos hace ver que no somos omniscientes, que no lo sabemos todo. Al aceptarlo podemos comprendernos mejor a nosotros mismos y hacer que el conocimiento avance”, abunda la filósofa Victoria Camps. “La pandemia nos está haciendo ver que las prioridades que tenemos no son las que deberían ser. Aunque veo difícil que ese cambio de perspectiva perdure, no hay que descartar que conservemos algo de memoria de lo que hemos vivido, que suponga un freno a ciertos comportamientos insensatos”.



Arriba, En un lugar salvaje (2020). A la derecha, La ley del quizás (Urano), de Allison Carmen.



Camps no cree que tengamos poca tolerancia a la incertidumbre, sino a la “incomodidad”. “No nos gusta reconocer la ignorancia, porque impide un control sobre la realidad sin el que nos sentimos desconcertados. Cuesta ser humilde”. En su reciente libro *Tiempo de cuidados* (Arpa), plantea cómo la incertidumbre es consustancial a nuestra vida y, además, determinante en la etapa final. “Convivimos siempre con la pregunta sobre cómo moriremos, o cómo morirán los nuestros, y no desaparecerá a lo largo de nuestras vidas. Incluso aunque haya un cuidado continuo que haga esa pregunta más llevadera”, afirma Camps. Sin embargo, subraya

su papel trascendental: “El cuidado implica acompañar, no dejar abandonado a quien está sufriendo ante la incertidumbre”.

DONDE HAY UNA HERIDA, CRISTALMINA

Cristalmina desinfecta y protege las heridas durante horas.



Acción antibacteriana



Ni pica ni mancha



Cómoda aplicación en spray

cristalmina®
Digluconato de clorhexidina 1%

Como si nada



Antiséptico de heridas y quemaduras leves de la piel. Antiséptico del ombligo en recién nacidos. Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.



La escritora Allison Carmen, autora de *La ley del quizás* (Urano), utiliza una parábola para explicar por qué la incertidumbre es fuente de sufrimiento, pero también de felicidad. “No es fácil de explicar, pero es una de las cosas más liberadoras que hay”, sostiene. En realidad, participamos en una farsa para engañarnos y olvidar el miedo, pero lo fundamental es aceptar que no sabemos qué nos va a pasar. Solo así, encontraremos la verdadera libertad y nuestra vida cambiará. “Eso es lo que yo llamé el “quizás”. Puedes aceptarlo como es y descubrir la belleza de la vida o sufrir”.

Habla por experiencia; Allison Carmen, abogada de éxito en un bufete de Manhattan, tuvo que interiorizar ese aprendizaje. “Tenía un buen trabajo, estaba casada con quien creí que me iría mejor y estaba enganchada a la certidumbre. En cada momento buscaba desesperadamente saber qué iba a ocurrir. Y cuando las cosas tomaban un giro inesperado me parecía un auténtico fracaso. Vivía en un estrés constante. En la treintena empecé a sufrir alergias, infecciones, ansiedad y depresión”. Todo comenzó a cambiar para ella cuando afrontó de otra manera: ¿por qué pensar que es algo malo? “Y ya puestos, ¿por qué no confiar en que



“Lo malo es tan POSIBLE como lo bueno. ¿Por qué seguimos creyendo que el PESIMISMO es más realista que el optimismo?”

podía ser algo bueno? Eso hace que siempre haya esperanza”, explica esta mujer reconvertida en coach. “Es una actitud vital que te permite estar menos estresado, te quita preocupaciones no productivas y te anima a ser más creativo, más aventurero, y más consciente de las oportunidades”.

Tratamos de evitar la incertidumbre, para evitar el sufrimiento. Puedes enloquecer si estas todo el rato pensando en lo malo que puede ocurrir. Pero, si aceptamos lo que pasa y nos damos cuenta de que la vida tiene de todo, bueno y malo, seremos más fuertes. “No sé y porque no sé, las cosas pueden ser distintas de aquello que es mi mayor temor”, continúa Carmen.

“Eso es lo que me ha ayudado personalmente en la pandemia. Por ejemplo, hace un año no sabíamos si iba a haber vacuna o si su eficacia estaría por encima del 30% y ahora tenemos vacunas con una eficacia por encima del 90%”.

Quizá nuestro mayor miedo no sea verdad. Ese es el secreto. “Estamos preparados para aceptar que lo que temo puede ocurrir y seguir estando bien”, razona Carmen. “Si practicas esta rutina seguirás teniendo miedo, pero también esperanza. Lo malo es tan posible y real como lo bueno. ¿Por qué nos empeñamos en seguir creyendo que el pesimismo es más realista

que el optimismo? Dentro de lo terrible que ha sido, la pandemia nos ha proporcionado una lección vital muy importante. La aceptación no significa soportarlo todo; lo que significa es aceptar las cosas como son o como vienen. Ojalá seamos capaces de que se produzca un cambio global, que tengamos una sociedad más abierta y empática, pero lo único seguro es que cuando todo esto concluya seguirá la incertidumbre.” ●



Arriba, la serie *Dead to me* (Netflix). Sobre estas líneas, *Juliette Binoche en Copia* certificada (2010). Debajo, *Cate Blanchett en Dónde estás, Bernadette* (2019). *Dcha.*, *Tiempo de cuidados* (Arpa), de Victoria Camps.



mujerhoy