

3. DEFINIR EL RETO

Juan un día despertó y todo había cambiado, el mundo como lo conocía se estaba transformando, vio las noticias, el whatsapp, las redes sociales, y todos hablaban del miedo de salir a la calle, de la vulnerabilidad de seguir viviendo como lo habíamos hecho por años y años.

María dijo que era el fin del mundo, Pablo que era mentira, que no pasaba nada, que nos querían gobernar bajo un nuevo orden mundial, Esperanza, contrario a lo que significa su nombre, entró en pánico y anunció una crisis económica sin precedentes, y así hubo miles de Marías, Pablos y Esperanzas que con miedo, ego, fanatismo o simplemente improvisando, tiraron para su propio lado, un optimismo incierto o un pesimismo fatal.

Pero Juan, Juan quedó en la mitad, no tiró para ningún lado, estaba absorto viendo que la única opción que tenía era confinarse, quedarse en casa sin saber ni cómo ni hasta cuándo y mientras veía como el mundo se detenía, su mundo también se detuvo bruscamente, como una frenada en seco, estaba ahí, justo en la mitad, sentado en el columpio de la supervivencia, que unos días cuando se derrumbaba y su angustia oprimía su pecho, tiraba para atrás, para el pesimismo, para la incertidumbre, pero otros días cuando la resiliencia que aprendió de niño volvía, ese columpio tiraba para adelante, para el futuro, para la vida.

Es así como en este momento hay millones de Juanes, que están ahí luchando contra los altibajos de sus emociones, intentando salvar su salud mental, durmiendo poco, temiendo mucho, riendo por no llorar y lidiando con el peso de sobrevivir, de crear para no morir. Esos Juanes que podemos ser tu o yo, solo necesitan ese empujón, ese que incline el columpio para adelante, hacia un futuro incierto sí, pero lleno de oportunidades. Ese empujón solo se va a lograr desde la fuerza interior y emocional y para eso necesitamos ayuda.

Por eso nuestro reto más grande es saber:

¿Cómo podemos ayudar a mantener una estabilidad emocional en las personas que viven de sus creaciones, antes y después d pandemia?