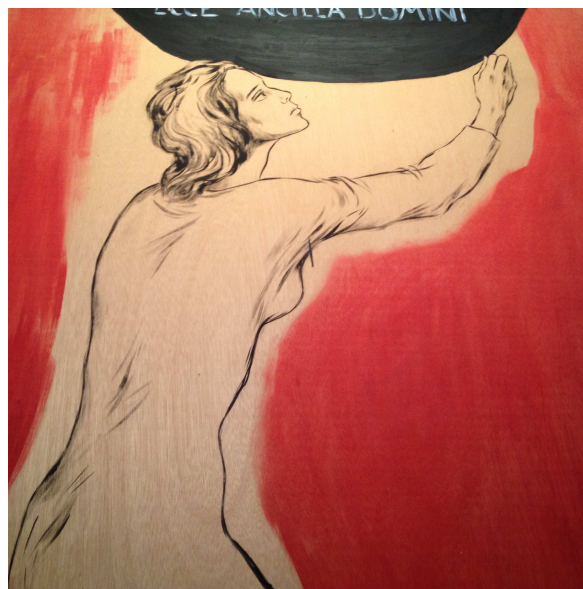


GESTIÓN DE LA INCERTIDUMBRE

VIVIR
*requiere el coraje
de
asumir
la incertidumbre*

Hellen Keller



CUANDO TE HARTAS DE CREER

Hoy en día la batalla se libra en el territorio de la mente, afirma el filósofo Edgar Morin. Cuando te hartas de creer empiezas a reflexionar, a pensar, a discriminar, a seleccionar. Te conviertes en explorador de ti mismo y de tu realidad.

Cuando te hartas de creer te das cuenta que, eliminando tus creencias, entras en un territorio desconocido en el que ya no te valen los mapas, donde el mapa debes dibujarlo tú a partir de tu experiencia.

Cuando te hartas de creer, tomas conciencia de que no existen verdades absolutas y que la realidad tiene tantas facetas como personas la viven.

Cuando te hartas de creer, aparece la incertidumbre y sufres en soledad. Nadie puede decirte lo que debes hacer. Tú mandas en tu vida y eres tú quien debe asumir la responsabilidad de una respuesta acertada o errónea.

Cuando te hartas de creer, transitas en un territorio habitado por los dragones-miedo. Si decides dejar de avanzar para no tener que enfrentarlos, las creencias reaparecen.

Cuando te hartas de creer en ideologías, religiones, partidos, personas... empiezas reflexionar, a cuestionarte, a buscar nuevas respuestas, a confiar en ti mismo y en tu propio criterio.

Cuando te hartas de creer..., creces como ser humano.

M. Conangla y J. Soler. "El Cansancio Moral"

CERTIDUMBRE INCERTIDUMBRE

***De ahora en adelante, esperanza.
El camino no existe.
Por eso lo construyo yo mientras
lo hago.***

Ko Un

Las certezas generan tranquilidad y, para muchas personas, pueden ser deseables, pero la vida es un flujo continuo de cambio al que es preciso adaptarnos. Vivir anclados en lo conocido –lo definamos como *bueno* o *malo* – puede hacernos sentir seguros, pero no “confiados”. La experiencia nos demuestra que es transitando por los territorios inciertos cuando realmente crecemos como seres humanos y avanzamos como sociedad.

En el eterno dilema entre certidumbre e incertidumbre, cada quién intenta hallar su punto de equilibrio.

Demasiada certeza nos genera aburrimiento.

Demasiada incertidumbre nos genera inseguridad y angustia.

Cada uno de nosotros debe decidir cuánta verdad y cuánto cambio es capaz de soportar.

La incertidumbre puede ser un punto de partida para ampliar nuestro territorio personal

***Ecología Emocional
es un modelo de
gestión de las
emociones creado
el año 2002 por
Jaume Soler y
Mercè Conangla.***

***Es el arte de vivir
vidas
emocionalmente
sostenibles,
cuidando de
nuestros tres
planetas :
la Tierra, nuestro
mundo interior y el
espacio virtual***

MÁS CONFIANZA

***En la incertidumbre encontraremos
la libertad para crear cualquier cosa
que deseemos.***

Deepak Chopra

Tal vez el dragón que nos asusta no es más que una princesa que quiere explorar.

Tal vez si vamos a mirar a los ojos a nuestros dragones-miedo hallaremos nuevos territorios para crecer.

Cuando la confianza avanza, los miedos retroceden y somos capaces de ser valientes y entrar en los espacios inciertos.

Y cuando aceptamos la incertidumbre como parte de nuestra realidad nos hacemos fuertes. Sabernos vulnerables nos permite vivir realmente, conscientes, atentos y agradecidos por el don de la vida.

