

¡Hola amiga o amigo!

Me llamo Marina, tengo 22 años y soy psicóloga. Me he enterado de esta bonita iniciativa gracias a mi hermana y en mi familia estamos ya todos participando para aportar nuestro granito de arena. No me puedo imaginar por lo que debe estar pasando, la incertidumbre y la soledad son sentimientos muy duros, pero estoy segura que más pronto que tarde todo esto habrá pasado.

Fuera todo el mundo se está volcando con la situación, cada uno en la medida de sus posibilidades: quedándonos en casa, adoptando medidas las personas que tienen que seguir yendo a trabajar o salvando vidas en el caso del personal sanitario.

Durante la carrera universitaria aprendí el significado de la palabra resiliencia y a día de hoy es una de mis favoritas: capacidad de hacer frente a las adversidades de la vida y salir fortalecido de ellas. En estos días que esté ingresado, me gustaría que pensara en su familia y amigos, en momentos que ha vivido y que aún le quedan por vivir, en lo primero que quiera hacer tras salir del hospital. Piense en todo eso y seguro que le dará fuerzas para seguir adelante.

En los momentos de bajón llore si es lo que necesita, ninguno de nosotros está preparado para vivir nada parecido a lo que estamos viviendo en el mundo estos días. Ni siquiera nosotros, los psicólogos, estamos sabiendo cómo reaccionar ante esto.

Pienso que a veces, hasta que no nos encontramos en situaciones críticas, no somos capaces de ver lo realmente importante de la vida: el cuidado, el amor, la unión. Seguro que a usted también le está pasando estos días, que estará teniendo momentos de reflexión, de angustia, pero también de esperanza. Confío en que esté intentando ser positivo/a para sobrellevar de la mejor manera posible las nuevas noticias que le traen los médicos.

Cuando pasamos mucho tiempo con nosotros mismos a solas, podemos echar mano de nuestros pensamientos bonitos y recuerdos para que los días pasen antes y para evitar que se nos cuecen ideas que poco nos pueden ayudar en la situación en la que nos encontramos.

Siga luchando y no desista jamás, que cuando todo haya acabado tendrá mil historias que contarle a sus familiares y amigos y habrá conseguido ser una de las personas más resilientes de nuestro país.

¡Un abrazo enorme desde la distancia y mucha fuerza!

Marina

