

Àrea	Creixement
Nº de fitxa	1.1

PODEMOS ELEGIR

«Cuando mi sufrimiento se incrementó, pronto me di cuenta de que había dos maneras con las que podía responder a la situación: reaccionar con amargura o transformar el sufrimiento en una fuerza creativa. Elegí esta última».

MARTIN LUTHER KING

1

Hoy sabemos que una buena parte de las depresiones que afectan al ser humano están causadas no tanto por lo que nos ocurre, sino por lo que nos decimos un día tras otro, a nosotros mismos

Si nuestros pensamientos están cargados de acidez, de pesimismo, de desesperanza; si no dejamos de criticarnos continuamente, a nosotros mismos y a los demás; si sólo vemos los defectos, las carencias o los errores y nos vestimos de víctimas; nos sentiremos inevitablemente desgraciados. Además, del mismo modo que el entusiasmo es contagioso; la depresión, también lo es. Nuestra manera de pensar crea un modo de sentir que provoca una manera de hacer, de ser, que tiende a provocar pensamientos y a generar sentimientos de signo similar a los que nos rodean.

¿Quiere decir eso que tenemos que negar emociones, como la tristeza, la duda o la rabia? En absoluto. Más bien todo lo contrario. El reto es vivirlas a fondo, dejándonos traspasar por ellas, reconociendo las dimensiones de lo humano que nos brindan, porque sólo gracias a ellas podemos conocer sus contrarias y abrirnos al regalo que suponen. El reto es, quizás, no recrearnos en el *victimismo* ni caer en la resignación ni en el cinismo. Y puestos a elegir, sabiendo que podemos escoger en cada instante nuestra actitud para relacionarnos con los de más, lo mejor es tomar consciencia de que si nuestras

actitudes para encarar la vida se caracterizan por estar vestidas de responsabilidad, pasión, optimismo, coraje, propósito, entrega, gratitud, y tantas otras, no sólo nos sentiremos mejor, sino que haremos que aquellos que nos rodean se sientan también mejor y disfruten de una Buena Vida.

Las actitudes que tomamos en cada instante condicionan y crean nuestro futuro, y son una herramienta poderosísima de la que a menudo no somos conscientes, ya que en ellas reside el signo y el significado final que tendrá nuestra vida.

Ahora te presentamos dos breves fragmentos de texto que ilustran las cuestiones que he tratado y te invitan a la reflexión sobre ellas.

«Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino».

El hombre en busca de sentido,
VIKTOR FRANKL

«Si deseamos vivir, no momento a momento, sino siendo realmente conscientes de nuestra existencia, nuestra necesidad más urgente y difícil es la de encontrar un significado a nuestras vidas.

Como ya se sabe, mucha gente ha perdido el deseo de vivir y ha dejado de esforzarse, porque este sentido ha huido de ellos. La comprensión del sentido de la vida no se adquiere repentinamente a una edad determinada ni cuando uno ha llegado a la madurez cronológica, sino que, por el contrario, obtener una comprensión cierta de lo que es o de lo que debe ser el sentido de la vida, significa haber alcanzado la madurez psicológica. Este logro es el resultado final de un largo desarrollo: en cada etapa buscamos, y hemos de ser capaces de encontrar, un poco de significado

congruente con el que ya se han desarrollado nuestras mentes. (...)

Para alcanzar un sentido más profundo, hay que ser capaz de trascender los estrechos límites de la existencia centrada en uno mismo, y creer que uno puede hacer una importante contribución a la vida; si no ahora, en el futuro. Esta sensación es necesaria si una persona quiere estar satisfecha consigo misma y con lo que está haciendo. Para no estar a merced de los caprichos de la vida, uno debe desarrollar sus recursos internos, para que las propias emociones, la imaginación y el intelecto se apoyen y enriquezcan mutuamente unos a otros.

Nuestros sentimientos positivos nos dan fuerzas para desarrollar nuestra racionalidad; sólo la esperanza puede sostenernos en las adversidades con las que, inevitablemente, nos encontramos» .

Psicoanálisis de los cuentos de hadas,
BRUNO BETIELHEIM

Àrea	Creixement
Nº de fitxa	1.2

1. ¿Cuándo una persona se encuentra decaída cuales son las causas de su depresión?
2. ¿Cómo influyen nuestros pensamiento en nuestro estado de ánimo?
3. ¿Cuándo tenemos sentimientos de rabia, de tristeza debemos esconder nuestras emociones?
4. ¿Qué influencia tienen las actitudes en nuestra vida?
5. ¿Qué enseñanza recibieron de los hombres que iban de barracón en barracón?
6. Que conclusión extraes del último texto