

**ABRIL:
MENTE**

Cuarta Semana: ¿Puedo arrojar la toalla?

Breve Explicación para el profesor: Las dificultades y las crisis, si las sabemos manejar no rehuyéndolas, son posibilidades que la vida nos ofrece para crecer y madurar. Siempre existe una salida, siempre se abre una ventana de esperanza aunque se cierren muchas puertas. Veamos la experiencia que tuvo el psiquiatra Víctor Frankl en un campo de concentración nazi y reflexionemos sobre ello.

Cuando pensamos negativamente de nosotros mismos nos volvemos susceptibles a la depresión. Una baja autoestima no es sólo causada por la crítica o una actuación injusta. Muchas veces se debe, más bien, a una imagen distorsionada de uno mismo, como ocurre con la anorexia, por ejemplo. La persona que cree que es fea, que no corresponde al modelo que la sociedad nos impone, puede carecer de confianza en sí mismo; por ello están “haciendo su Agosto” los laboratorios y las tiendas de estéticas...Se aprovechan de nuestra imagen distorsionada y excesivamente materialista de lo que es el ser humano.

La persona que siempre se compara con otras, con frecuencia, se siente frustrada, pues sólo ve lo bueno de los demás, pasando las debilidades de los otros por alto. Mientras estemos tan ocupados de ser exactamente como alguien, como otr@, nunca estaremos satisfechos con nosotros mismos ni descubriremos nuestras grandes riquezas. Otros no han alcanzado la meta que se proponían y se encierran en su caparazón. ¿Por qué no lo hablamos y comentamos con un buen amigo/-a...? ¿por qué no me pongo metas más realistas?

Hay quienes pierden su propia estima cuando se desalientan al ver que no corresponde lo que creen deberían ser y como son en realidad. Este desaliento puede ser causa de depresión y hay que saber superar pequeñas metas pero sin que ello te convierta en un esclavo de ti mismo, de tus buenos o malos propósitos. Nosotros valemos más que lo que hacemos o la imagen que demos a los demás.

En otros casos la baja estima de uno mismo es causada por la ira y el resentimiento, pero no nos damos cuenta ya que estos sentimientos aparecen en nosotros de forma camuflada para que los aceptemos sin cuestionarlos. Curioso es que Victor Frankl, psicoanalista apasionado por estos temas, formulara su teoría en los años que pasó en un campo de concentración Nazi durante la II guerra mundial. Él observó que algunas personas respondían al horror de la muerte suicidándose y otros aislándose en una profunda depresión. Mientras tanto otros confinados soportaban resignadamente el sufrimiento, encontrando así la voluntad para vivir. Frankl concluye que la gente podría resistir cualquier dificultad si tan sólo comprendiera el por qué de su existencia. Él sobrevivió emocionalmente a los campos de concentración Nazi porque tenía como meta escribir un libro cuando terminara la guerra.

En los años posteriores a su libertad se esforzó en ayudar a sus pacientes a descubrir el significado de su existencia, por ejemplo, él aconseja a una madre con depresión post-parto que se fije como meta criar a su nuevo hijo con amor e intentar que viva una vida más fácil que la que ella tuvo que pasar.

La vida es más llevadera y agradable cuando comprendemos el por qué estamos vivos, el para qué o quién vivimos. Por ello no debemos dar esquinazo a las preguntas fundamentales de la vida: ¿por qué existimos? ¿con qué fin hemos sido puestos sobre la tierra? ¿de dónde venimos y hacia dónde vamos? ¿si Dios existe?... Pero sobre todo hay que tener presente que **siempre hay alguien esperándonos que nos ama profundamente y por el que tiene muchísimo sentido seguir luchando y creciendo como humano en la vida, seguir creyendo.**

PUNTOS DE LUZ PARA ESTA SEMANA:

¿Qué puedes hacer si tú o algún conocido está deprimido, si parece que el mundo se derrumba? No hay respuesta fácil para los problemas de la vida, pero siempre hay alguna salida. Es provechoso recordar que incluso la depresión, el error y la crisis son también oportunidades que la vida nos pone para aprender y madurar. Lo primero es reconocer el momento por el que está o estás atravesando ya que nadie mejora si no reconoce que está mal y, cómo no, paciencia, mucha paciencia y dialogar con alguien que te pueda echar una mano. Estos pasos, junto a tus ganas de vivir plenamente y no esconderte del mundo, harán que consigas reencontrarte con quien realmente eres y por lo que tanto merece la pena vivir.

**** Frase para recordar:** “Cuando se cierran todas las puertas, recuerda que siempre se abre una ventana”.