



LOGO-REFLEXIONES.

**Material de reflexión y encuentro.
Artículos de Logoterapia publicados en distintos medios de comunicación y difusión.
Derechos reservados por Dau Escuela de Vida**

Dau Escuela de Vida
— una filosofía preventiva —

Escuela de Vida.

Que la vida es una escuela, definitivamente todos sabemos que sí, y cada día es un nuevo aprendizaje, con las experiencias que vamos transitando y recorriendo.

Aprendizajes con los hijos, con nuestra pareja, con nuestra familia, y hasta en nuestro trabajo.

Todo lo que nos sucede, es porque tiene que estar dentro de nuestra vida, aún las situaciones más difíciles y dolorosas.

Por eso semanalmente, tendremos este espacio para que esta lectura, te aporte alguna respuesta a tus preguntas.

En esta columna encontrarás, una orientación, un acompañamiento, un tema que te hará reflexionar y pensar como estas viviendo y sobre todo como quieres vivir.

También me gustaría que puedas proponer los temas que te preocupan, para darte la orientación que estas necesitando.

La reflexión de hoy: **Padres ausentes, hijos sintomáticos.**

“Cada época produce hombres que representan el espíritu de la misma”. La época pos-moderna esta generando al “Hombre Light” donde una de sus características es que ha transformado los valores mas importantes , poniendo mayor atención a los materiales, a la comodidad, al confort, estando mas preocupados por el tener y dejando de lado el desarrollo de nuestro ser, confundiendo la felicidad con el bienestar.

Los protagonistas de la familia se han ido abandonando y desamparando en sus interacciones, preocupados en tener más, hacer más y otros preocupados en no perder lo poco con lo que cuentan para sobrevivir, olvidándose de enriquecer las relaciones sin poder estar consigo mismos ni con los demás. Esto los lleva a un vacío existencial por contar con tantos distractores, elementos que los aleja de lo más significativo sus hijos.

Los padres actuales están perdiendo de vista la importancia de las primeras interacciones afectivas con sus hijos, olvidando que son ellos los encargados de generar seguridad y confianza a sus hijos, que son ellos el modelo de valor y amor que su hijo necesita para edificarse sólidamente. Si no existe esta interacción padre- hijo en el amor, se construye con ciertos riesgos y propenso a sufrir fracturas y caídas.

Los tiempos pos-modernos requiere de educar en el amor y la responsabilidad, y si los protagonistas de la familia se viven en el vacío y la frustración ¿Que podrán transmitir, modelar, enseñar a sus pequeños hijos?

Por esto, los padres están presentes, pero ausentes, muchas horas de trabajo, no reemplazaran jamás esos tiempos de presencia, que nutren las relaciones.

Ocúpate de tener, pero ocúpate de dar afecto, los vacíos de afecto, generan en los hijos adicciones, rebeldías, violencia y enfermedades.

La niñez es la etapa donde se siembra, y la cosecha de lo que ves hoy en tus hijos, quizás sea parte de esta ausencia de afecto y presencia.

No te culpes ahora, ahora es tiempo de acercarse y de reparar, nunca es tarde, siempre estamos a tiempo, tender puentes que te acerquen y no quedarte en las barreras que te separan.

Asertividad, amor y afecto es una buena fórmula para comenzar la tarea.

Si quieres acercarnos tu pregunta, aquí estoy para acompañarte.

Si hay algo con lo que me encuentro últimamente en el camino de la difusión de la Logoterapia, son esas preguntas que suenan como un “me desperté!, también me encuentro con aquellos que intentan “entender” al hombre, en vez de animarse a “comprenderlo “ o ingresarlo dentro de una teoría .

Todo, lleva su tiempo, y su proceso, en cada persona se produce lo que se tiene que producir en el momento indicado, nunca antes...ni después.

En este último tiempo, he sido invitada a muchos lugares: Universidades, Instituciones religiosas, Colegios, he llegado a muchos grupos humanos, con el mensaje de Viktor Frankl aquí en el Peru , donde aún quedan muchos , muchos que desconocen esta propuesta.

Dau Escuela de Vida, difunde , y expande la Logoterapia, siendo fieles a lo que Viktor Frankl mencionaba, **la Logoterapia es de todos y para todos, no intenta reemplazar nada, no es propiedad de nadie , ni se le endosa a nadie**...desde allí nuestro objetivo, concreto , real y ambicioso.

Y así cada día somos más en este recorrido.

En una de las últimas conferencias donde me toco desarrollar y presentar la Logoterapia, el auditorio era bastante heterogéneo, había estudiantes de Psicología, profesores, médicos, y también personas sin ninguna profesión en el ámbito de la salud, simplemente humanos.

Un profesor de un curso de la carrera de psicología, al finalizar la exposición me dijo: *la felicito, pero la primera palabra que me sale es “INCREDULIDAD” como se puede ordenar una psiquis, desde una dimensión no comprobada científicamente...y lo otro que quiero preguntarle, es que me pueda decir usted, cuales son los problemas existenciales del hombre, con que técnicas de diagnostico los mide y con qué técnicas de intervención los cura.*

La primera palabra , ya era determinante para no ensayar respuestas complejas , o que quieran “convencer “ a mi interlocutor, me dijo que era INCREDULO, así que aquel que no cree, no podrá mirar mas allá de sus límites y de sus propias fronteras, solo le dije , recomendándole con mucho afecto , la lectura “El hombre en busca de sentido”...

Luego una mujer, levanto la mano, y me dijo...”usted hablo de sentido...yo soy una persona que hace muchos años soy enfermera del área de cuidados paliativos del Hospital De enfermedades Neoplasicas, no siempre tengo buen humor para atender a mis enfermos, a veces estoy cansadísima, con mis propios problemas, pero cuando me llaman, me pongo en su lugar, en sus zapatos...y digo ahí voy...eso es sentido?

La respuesta es simple y obvia, eso es AMOR, y por supuesto SENTIDO. Amor a lo que hace y amor en lo que hace, además de un vínculo humano que la une a su semejante.

Aprender a ver, me lleva a salirme de la teorías, para encontrarme con lo que no tiene mucha explicación, simplemente es lo que nace de nuestra sensibilidad, de nuestra conciencia de que existe un “otro”, que me hace salir de mi mismo para ingresar al mundo del vínculo.

Recordando una vez también, que en un grupo, alguien me realiza el comentario de que no siempre la sensibilización es buena, que ser sensible es complicado cuando uno lleva una tarea de acompañante, o de apoyo de alguien que busca ayuda...ese comentario me lleva a la reflexión de que el miedo a verse afectado por el sufrimiento ajeno, nos distancia y nos des-humaniza. La clave de todo encuentro que produce crecimiento en dos seres que se acercan **es la sensibilidad**.

No hay rutas alternas, **solo el camino de la sensibilidad, es lo que nos vincula**. A los padres con los hijos, a los esposos con sus esposas, al médico con su paciente, al profesor con su alumno y así en toda relación humana que tenga un sentido.

Aprender a ver...me hace salir de mí.

Aprender a ver...me acerca, me engrandece, me enriquece.

Aprender a ver...me confronta y me hace buscar en mí, las mejores opciones para llegar a ti.

Aprender a ver...me aleja de las suposiciones, del análisis y las conjeturas de teorías que están en mi mente, a partir de mi propias construcciones, sin muchas veces preguntarte que es lo que estas sintiendo, entonces espéculo, supongo, imagino...me alejo.

Amar, tiene que ver con lo que debo aprender a ver de ese ser que está a mi lado, que es portador de una manera única de vivir, de sentir, de sufrir, salir de mi lógica y poder ingresar al mundo de la comprensión .

Si aprendo a verte, seguramente llegare a comprenderte.

Si llego a comprenderte, podre integrarme a ti.

Si puedo integrarme a ti, podre construir un vínculo.

Si me vinculo, podre trascender.

Y si trasciendo, mi vida, tendrá orientación y sentido.

Cuando llega la catástrofe.

A veces, sentir el dolor de lo que ocurre en el mundo, puede ser una sensación muy lejana, o muy cercana. La tragedia que hoy está viviendo una parte de nuestra tierra, no hace reflexionar y tomar conciencia, de la exposición del ser humano frente a la naturaleza y a sus formas de expresión.

La naturaleza, en definitiva, cumple su cometido, sus procesos .Nada tenemos que reclamarle.

La reflexión en la que hoy estamos detenidos es que estamos expuestos a la adversidad, a lo que puede cambiar en un minuto nuestra existencia, y la vida de los seres que amamos. Ver por televisión, como los cuerpos de seres humanos son arrumados en una montaña de muerte, nos hace espectadores de la tragedia. El terremoto de Haití, la desesperación, la violencia enmascarada en desesperanza, la falta de instituciones que ordenen, que hagan prevención, mas allá de la tragedia, salió a la vista la miseria humana.

La situación límite, nos enfoca, nos reubica, y nos lleva a darnos cuenta de cuantas cosas no son importantes en nuestra vida, y cuantas de esas cosas que no son importantes son las que nos hacen mirar la vida, de una manera pesimista, vacía o sin sentido.

Hoy te levantaste, tienes manos para hacer, personas a quien amar, un lugar donde estar, un trabajo a donde ir, un proyecto que realizar. ¿Valoras estas cosas?

Cuantas lecciones son las que debemos aprender, en un país sísmico como el Perú, donde puede sorprendernos la naturaleza en cualquier momento, por eso hay que estar listos, no solo en las instrucciones básicas de cómo actuar, si no en la manera que debemos conducirnos emocionalmente, frente a la perdida que puede originarse tras lo acontecido. No dejes que las cosas sucedan y tu te quedes preguntando ¿Por qué? ...Hay que aprender a vivir, pero también hay que aprender a morir...

“Quien aprende a morir, aprende a vivir...”



El camino de crecer

En las columnas anteriores recorrimos un camino en el cual nos situamos como protagonistas frente a nuestra vida. Y en ese andar que es la esencia de vivir sabemos que lo que nos ocurre, para bien o para mal, nos brinda alegría o pesar, nos ocurre en función de una necesidad profunda e inconsciente, de una sabiduría interior oculta y misteriosa. El hombre está llamado a ser feliz, a celebrar la vida. El dolor es simplemente una oportunidad para aprender, no una meta en sí misma. En la medida en que evolucionamos nuestra calidad de vida mejora. Quizá cambien nuestras circunstancias exteriores pero lo que produce la verdadera felicidad es el cambio en nuestro corazón, la búsqueda de la verdad, la vivencia de los valores.

La llave de nuestro crecimiento está en aceptar, comprender y amar . Me atrevería a decir que ese es el secreto de la curación. Es también el paso más difícil para dar.

Está en nuestra cultura rebelarnos, maldecir y culpar por lo que nos ocurre. El dolor que nos traen nuestras frustraciones, nuestros obstáculos y nuestras pérdidas nos sume en la ira, la impotencia, la necesidad de buscar un culpable, y deja secuelas de miedo, de odio, que son semilla de violencia. Si pudiéramos aceptar lo que nos ocurre, con sabiduría y paz interior, abrimos el camino de la sanación. Si pudiéramos enfocarnos en nosotros mismos, y no en el otro, comprender los motivos por los cuales nosotros necesitamos experimentar las situaciones que vivimos y por qué los demás actúan como actúan, ya hemos logrado bastante. Si pudiéramos amar nuestra realidad, con su luz y su sombra y verla integralmente, ya que ninguna situación es totalmente dolorosa o totalmente feliz, irradiarla con la luz develadora , sentiremos la fuerza espiritual que hay en nosotros para poder transformarnos.

Sólo allí podremos cambiar verdaderamente.

Para algunos el secreto está en comprender todo lo que hemos vivido, heredado y aprendido, eso produce tanto alivio, que se da la curación. En otros casos no ocurre con tanta facilidad.

El camino de crecer es a cualquier edad, y en cualquier momento de nuestra vida, solo debemos querer hacerlo, crecer significa además poder elaborar nuestro pasado, olvidar las emociones que traen las heridas que quizás traemos, para poder abrir las puertas hacia el presente.

Crear, significa cerrar etapas, cerrar ciclos, dejar atrás el pasado, eso que cargamos en nuestra mochila , que nos pesa, y que no nos deja avanzar.

No te aferres a algo que ya no esta, no te apegues a situaciones que ya no volverán , rescata de eso aquello que tiene un real significado, lo que te dejó una huella de sentido, un aprendizaje.

Solo así, te situaras en el presente y proyectaras tu futuro.

“Quiero...pero no puedo”...

La frustración existencial.

Una frase que se escucha y también que se hace propia en muchas ocasiones. Una frase que resume un estado inmanencia, de falta de orientación y de sentido. Una voluntad que esta ahí, presente, pero que no puede movilizarse hacia aquello que hay que hacer: la tarea.

Dando una charla la semana pasada, presentando la Logoterapia como un camino de humanización (que por cierto observo cómo cada día el interés en la Logoterapia es mayor), al final me preguntaron “cuáles son los problemas de corte existencial, del hombre de esta época...”, esta pregunta vino referida , al planteamiento de que hoy , algunas personas , no están pudiendo resolver mediante espacios psicológicos , sus situaciones de vida, están padeciendo algo más profundo que muchas veces queda no resuelto ...

Y uno de los problemas de corte existencial del hombre hoy, es la frustración existencial, “*tengo todo y no tengo nada*” ... “*hago pero me pregunto hacia donde voy...*”, “*sé que puedo hacer mucho mas, pero a la hora de hacer...algo me detiene*” ...

Entonces, nos damos cuenta que el hombre transita esta época, sin orientación, y muy encerrado en la observación del YO, que puede ser un riesgo cuando se convierte en un exceso.

Ahí, bajo esta frase...“quiero pero no puedo” observamos, toda la potencialidad de lo que hay, pero la inacción y restricción de un camino que esta desordenado, si hubiese orden ...hay movimiento , acción y por lo tanto aparece el sentido, que deja atrás a la frustración.

Las personas ensimismadas, atrapadas, encerradas en sus propios diálogos internos que no conducen a ningún sitio, se quedan detenidas ante lo que quieren, pero no pueden. ***“Pero en el neurótico esta aspiración primaria se desvía hacia una búsqueda directa de la felicidad, hacia un deseo de placer. En lugar de ser el placer lo que debe ser: un efecto (el efecto secundario de un sentido realizado o del encuentro con otro ser), se convierte en el objetivo de una intención forzada, de una hiperintención” (Viktor Frankl El hombre doliente)***

La Hiperintención, una intención ampliada, de lo que quiero, se le suma la hiperreflexión, que es lo que finalmente me lleva a “no hacer”, dado que le di vueltas tantas veces en mi mente, a eso que quiero y a cómo hacerlo, que al hiperreflexionar, le quito POTENCIA , a lo que en origen quería hacer.

Entonces aparece la frustración de no poder hacer...de tener grandes ideas, pero de verme imposibilitado de acción.

La búsqueda de la auto-realización, es un imperativo para el hombre de hoy, es el fin, y no la consecuencia de... ***“el hombre sólo es capaz de realizarse en la medida en que realiza un sentido. El imperativo de Píndaro, según el cual el hombre debe llegar a ser lo que ya es, necesita de un complemento que puede expresarse con esta frase de Jaspers: «El hombre es lo que es gracias a lo que hace suyo.» (Viktor Frankl El hombre doliente)***

Me auto-realizare, cuando transite el camino de los valores, cuando salga de mi mismo y pueda encontrarme con el mundo, y con los otros.

Me auto-realizare, cuando me de cuenta que es “haciendo” que aparece el sentido, que la vida nos interroga, y nos dice “hay que hacer”, que no se puede tener todo bajo control ...y que bajo lo incierto, lo impredecible y el riesgo, pensando lo suficiente y no en demasía (para no generar la trampa de la hiperreflexión) llegaras a salir de la frustración existencial .

Podre hacer, cuando en el **hacer** encuentre mi valor, cuando me de cuenta que SOY TAN VALIOSO y tengo tanto para DAR , que solamente yo puedo hacerlo , y que si no lo hago, las posibilidades que son INFINITAS , quedaran en el pasado, sin haber podido tomar ninguna de ellas.

Todas las posibilidades ESTAN AHÍ, a la espera de que cojas alguna de ellas.

En una época en la que los diez mandamientos han perdido para muchos su vigencia, el hombre debe capacitarse para percibir los 10 000 mandamientos incluidos en las 10 000 situaciones con las que le confronta su vida. Viktor Frankl.

Cambalache.

Enrique Santos Discépolo, año 1934, autor del tango "Cambalache", no fue considerado como un gran pensador que figura hoy en alguna enciclopedia de colección, creo una letra que luego fue entonada por distintos cantantes de aquella época de antaño, en mi Buenos Aires querido...

Mi abuelo Juan, la silbaba, en la tardes calurosas de verano, bajo la parra, tomándose un matesito, recién levantado de la siesta...yo sentada a su lado, una niña de 6 años, en mi sillita azul, le preguntaba...abue...que estas cantando...? Me decía- la letra de un tango, que será el mundo que te tocara vivir a vos y a tus hijos...

No entendí nada en aquel momento, hoy me levante, y me acorde de esa escena, increíble, como las personas aun ya no estando en su presencia física, siguen hablándonos, siguen estando, Juan, mi viejito querido, me hizo llegar a este teclado, y poner en marcha ese mecanismo interno para que salgan de mi las mejores reflexiones, bajo el contexto "cambalache"...

Que el mundo fue y será una porquería ya lo sé... (¡En el quinientos seis y en el dos mil también!). Que siempre ha habido chorros, maquiavelos y estafaos, contentos y amargaos, valores y dublé... Pero que el siglo veinte es un despliegue de maldad insolente, ya no hay quien lo niegue. Vivimos revolcaos en un merengue y en un mismo lodo todos manoseaos...

La letra, nos transporta a la reflexión de este cambalache, revuelta, o mezcla de todo con todo, que es lugar, el mundo y la propuesta de transitar en medio de todo lo que seduce y atrapa, nos posee y nos emboba, nos satura y no nos deja tiempo, quizás correr detrás de cosas o situaciones que nos traen bienestar, placer, pero no "sentido"

El anciano esta "fuera de moda", el adulto esta sin tiempo, el joven se siente vacío, el adolescente es escéptico, incrédulo, "conectado a lo virtual", y el niño...esta con una agenda recargada, porque como esta solo..."hay que mantenerlo en algún lugar donde lo entretengan..." y después los padres nos quejamos de tener hijos "hiperactivos"...

¡Siglo veinte, cambalache problemático y febril!... El que no llora no mama y el que no afana es un gill! ¡Dale nomás! ¡Dale que va! ¡Que allá en el horno nos vamo a encontrar! ¡No pienses más, sentate a un lao, que a nadie importa si naciste honrao! Es lo mismo el que labura noche y día como un buey, que el que vive de los otros, que el que mata, que el que cura o está fuera de la ley...

Todo se vacía de sentido, ya no es posible confiar en una verdad única y segura. Es el "hombre light", diet, descafeinado, sin profundidad, sumido en una libertad irresponsable, propenso a la corrupción. Todo es posible porque todo está permitido. Esto ha creado una obsesión enfermiza: huir de los límites sanos, de los verdaderos valores y tareas de la vida, de la responsabilidad personal, familiar y social. Pero no fue gratuitamente, sino a costa de una gran angustia, desesperación y abrumadora sensación de vacío que llevó al auge e incremento de la tríada neurótica de nuestro tiempo posmoderno: la violencia-agresión, la depresión-suicidio, y las adicciones (drogas, alcohol, sexo promiscuo, dinero fácil, juegos de azar, videojuegos, etc).

En este cambalache, hay que mantener un orden, un orden personal, una armonía, una madurez emocional, hacerme "dueño de mí mismo", o sea SER ADULTO. El adolescente dice a veces 'me deje llevar', el adulto dice..."mi hijo no me hace caso, le hablo y hace lo que quiere..." ¿Quién es el adulto? ...

Entonces y parafraseando a una gran filósofa..."Paren el mundo, que me quiero bajar..." Mafalda...

El mundo siempre ha sido mundo, porque en el mundo está el hombre, hacedor de lo que hay, responsable de lo que ha construido, de lo que ha hecho, y de las relaciones que ha desarrollado. Hubo una Edad Media, una época oscura, pero después hubo un renacimiento, el siglo de las luces... y ¿Quién fue el protagonista...? El hombre.

Hubo un Hitler...y un Viktor Frankl, y... que diferencio a uno del otro? Constitutivamente no había diferencias, ambos eran hombres, pero en lo que si había de diferencia, es que Viktor fue educado, formado, y guiado en familia, bajo una escala de valores, y eso le dio la posibilidad de elegir EL BIEN, lo valioso, lo que trasciende, lo que atrae, EL SENTIDO.

Entonces, como dice el tango, existen contentos y amargados, conviviendo, la diferencia está en el conjunto de todo lo que nos ha tocado vivir, en lo que han hecho de mi, y en lo que yo hago de mi mismo.

Ya no hay excusas, ya no hay reclamos, ya no hay quejas.

- Tienes un hijo difícil...? ¿Qué tienes que ver en eso? ¿Qué vas a hacer para acompañar con sentido?
- No tienes tiempo ¿a que le estas dando valor?

Hay una situación que quieres cambiar hace mucho...? ¿Y por donde empezarás?

Por más adelantos tecnológicos que sigan produciéndose, nada podrá nunca reemplazar en importancia al ser humano. Está próxima la superación de la posmodernidad como propuesta incoherente e insuficiente que se agota en sí misma.

Se avizora un resurgimiento espiritual; cuatro áreas del saber humano ocuparán un lugar preponderante y fundamental en este nuevo siglo que hemos comenzado a vivir: la psicología humanista y trascendente; la educación; la filosofía y la religión. Todo esto traerá profundos cambios en la conducta del hombre. Su vida se reorientará y resignificará espiritualmente, dejando atrás su egoísmo y sus afanes individualistas.

Por lo tanto, es menester asumir como padres, las sacrificadas pero también gratificantes responsabilidades a que esta visión esperanzada nos convoca.

Hagámoslo posible ...

La teoría de la cueva

Desde la cueva, la caverna, desde aquel “sapiens” que entendió dentro de su universo que debía vivir en comunidad, en “relación con...” la cosa hasta hoy... parece no funcionar entre el hombre y la mujer.

La caverna, albergaba a la pequeña comunidad familiar, un hombre protector, en la acción, proveedor, cuidador, que ve mas allá, que asegura la estabilidad de su comunidad, estando fuera de la cueva buscando el alimento, y la comodidad de una cueva mas acogedora, protegiendo de eventuales peligros, anticipándose a posibles tempestades, actuando....

Mientras tanto, una mujer, que cuida de sus “crías”, preparando con tiempo la parte nutricia de los momentos que se viven ahí dentro, creando historias, juegos, diversiones, porque no hay sistemas fuera de la cueva que alberguen a sus crías, una mujer que abraza, pone límites, explica, educa, reaviva el fuego cada tanto, una mujer que sabe que la tarea es esa, que no hay nada más importante dentro de su mundo que ser la “**la reina de la cueva**”, y que el precio de ese reinado, es una cantidad de afecto a borbotones, de todos...y eso retroalimenta y hace crecer a su familia.

Los roles dentro de esta comunidad humana, están claros, nadie quiere ocupar el rol del otro, porque en su interior más genuino, cada uno sabe que ese es su sentido, y todo esta en relación a lo que tienen que hacer....

Dice Ernesto Sábato... *"Siempre habrá un hombre, que, aunque su casa se derrumbe, se preocupará por el mundo; y siempre habrá una mujer que, aunque el mundo se derrumbe, se preocupará por su casa."*

A partir de lo que si funcionaba, me pregunto...que paso?

¿Donde está la mujer? ¿Qué le paso al hombre? ¿Con quienes están las crías?

Claro...las épocas cambiaron, la historia cambio, los roles a la fuerza tuvieron que ser modificados...y los costos son altos...una presencia que es ausencia, una ausencia que no tiene remplazo, una trama vincular que no conforma ninguna red humana, que contenga en épocas de crisis o límites.

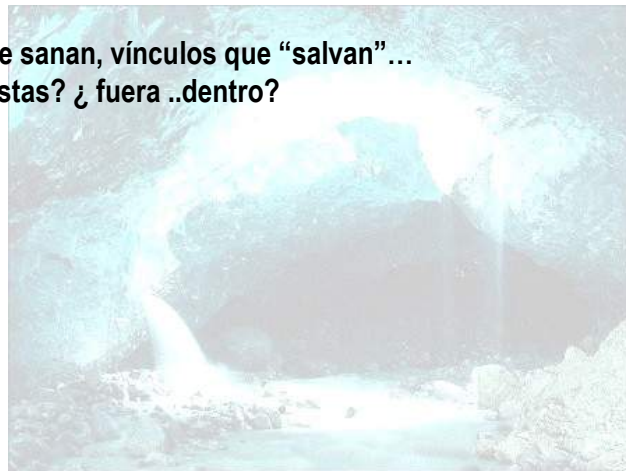
Los hijos, deambulan buscando referentes, de repente hay mujeres haciéndose cargo de los hombres que deben contener, de repente no hay adultos que manejen los vínculos, se pierden los roles, y se generan los vacíos...de afectividad, necesarios para una vida ‘con sentido’.

La mujer se masculiniza, sale fuera de la cueva, y lo vive con culpa, el hombre sigue fuera, o ingresa a su cueva para “suplir” algunas cuestiones...se le hace difícil...cuesta arriba.

Al perder la calidez que abraza y nutre los hijos crecen, buscando fuera, lo que no encuentran dentro.

Al revisar la historia, hay en distintas épocas una frase que traigo a mi retina...“volver a la fuente”....

**Vínculos que nutren, vínculos que sanan, vínculos que “salvan”...
Desde tu rol ¿Dónde estas? ¿ fuera ..dentro?**



**Una batalla, contra uno mismo...
¿Y si en vez de “pelear”...ACEPTO?**

¿Y si no les caigo bien? ¿Y si me equivoco y se burlan de mí? Siento que no encajo, que no soy como ellos, siento que me miran y me critican, además me dejan sola, siento que quiero ser como aquella chica , que se ve linda, flaca, y es aceptada , yo no soy así, soy la “gordita tonta” de la que todos se burlan , soy la gordita tonta que dejan de lado , justamente por gordita, me odio ...me odio por ser esta lacra ...esta basura que solo acumula grasa, soy asquerosa...me odio... (Testimonio de una adolescente de 15 años, bulímica, en la actualidad pesa 34 kg)

¿Dónde comenzó esto? En que momento, solo con 15 años, este ser humano, pierde el sentido...e ingresa en este infierno, en este trompo muchas veces mortal , que hunde en abismos de ceguera espiritual , este abismo que solo tiene algunos accesos de luz, porque muchas veces es tarde.

Los trastornos de alimentación tienen un origen psico-socio-afectivo. Lo afectivo es lo que esta, lo social es el detonante, lo social es lo que hace que aquello que estaba latente...se expanda.

Cada ser humano es único, y cada persona que transita un trastorno de alimentación, será un mundo único, no podemos tratar a dos personas de la misma manera y ver a la anorexia y a la bulimia de la misma manera, eso es lo primero que debemos comprender , si bien hay síntomas, desencadenantes que podemos “ ver con anticipación “ hay un modo único para cada persona que transita un trastorno de alimentación.

Pero , quizás hoy, tu que estas leyendo estas líneas que te acerco, compartas conmigo, un camino que confío y sé que puede ayudar y facilitar los caminos de salida de la anorexia y la bulimia. El camino del sentido de la vida, claro hay que ponerse en acción, hay que saber que la psiquis quizás no de tregua, que los impulsos y compulsiones serán fuertes, que hay días que no podrás, y sientes que pierdes, hay días que se puede tener una mirada mas esperanzadora y de salida, así es...y hay que caminar juntos en este recorrido...

La vida nos moldea con las 'herramientas' de lo que nos ha sucedido. Esto significa que la vida siempre nos está esculpiendo, tallando, plasmando, forjando, creando. Lo que nos ha sucedido es la cosa justa para mantener en marcha el proceso de devenir humanos.



Actitud, para mirar la vida.

“Tiempos difíciles”, es la frase que escuchamos... también puede ser una vivencia que estés transitando, o quizás una manera de ver tu vida. El mundo desde que es mundo, ha traído tiempos difíciles, guerras, epidemias, desastres naturales, quizás no nos ha tocado de cerca, o quizás si, el tema tal vez pase, por COMO y QUE HACES con lo que te toca vivir.

Hay personas positivas, que se nutren de actitudes positivas, y quizás no sea porque no les haya tocado sufrir, quizás sea porque saben que después de cada tormenta sale el sol, o porque a cada caída, le sigue el acto de levantarse. Nadie te levantara, si es que tu no quieres levantarte, no existe ningún mago que transforme tu actitud, si es que tu mismo, no defines ver desde otro lugar lo que te sucede.

A lo largo de mi recorrido, encontré muchas personas, de las cuales he aprendido cosas, comúnmente son llamadas “personas positivas”, yo también las definiría como “personas que abrazan un sentido de vida”. Estas personas como tu o como yo, tienen algunas cualidades especiales, que las describiré, para que puedas caminar por ese sendero y desde ese lugar, darte la oportunidad de vivir una vida CON SENTIDO.

Las personas positivas comparten cualidades:

Creen en sí mismos: Herb True dijo: "Muchas personas tienen éxito cuando otros no creen en ellas. Pero muy rara vez una persona que no cree en sí misma alcanza el éxito". La primera característica de una persona con una buena actitud positiva es que piensa positivamente en su valor personal. Cuando cree en sí mismo, es libre para verse bajo una luz objetiva y enfocarse en mejorar y alcanzar su potencial.

Están dispuestos a ver lo mejor en los demás: nunca he conocido una persona positiva que no aprecie a las personas y trate de ver lo bueno en ellas. Todos tenemos expectativas de los demás. Pero podemos decidir si las expectativas serán positivas o negativas. Si constantemente espera ver cosas buenas en otros, es mucho más fácil tener una actitud positiva. Si los trata positivamente, la tendencia es que lo tratarán de la misma manera.

Pueden ver oportunidades donde quiera: el filósofo griego Plutarco, escribió: "Como las abejas extraen miel del tomillo, la más fuerte y seca de las hierbas, los hombres sensibles suelen sacar ventaja y provecho de las circunstancias más extrañas". Las personas con actitud positiva ven oportunidades en todo lugar. Entienden que son el resultado de una actitud correcta. La oportunidad existe donde usted la encuentra. Las personas con una actitud positiva, muchas veces dicen "SI", porque nunca les pasa nada a los que dicen "NO".

Se enfocan en las soluciones: casi todas las personas pueden ver los problemas. Para ello no se requiere nada especial. La persona con actitud positiva tiene su mente puesta en las soluciones, ve una solución ante cada problema y una posibilidad en cada imposibilidad. Louis D. Brandeis, en honor a quien se puso nombre a la Universidad Brandeis, dijo una vez: "En este mundo, la mayoría de las cosas dignas de hacerse habían sido declaradas imposibles antes de que fueran hechas".

Desean dar: Karl Menninger dijo, "Rara vez la gente generosa es gente mentalmente enferma". Y es raro que sea gente negativa. Dar es el más elevado nivel de vida. Mientras más da la persona, mejor su actitud. La diferencia no está en lo que tienes, **está en lo que hace con lo que tiene.**

Aprendiendo a manejar las emociones.

Los seres humanos, somos seres “completos”, no nos falta nada, a medida que vamos creciendo tenemos que ir madurando en el manejo de todos nuestros vehículos de expresión. Madura y crece nuestro cuerpo físico, maduran nuestros estilos de pensamientos, maduran nuestras emociones.

A medida que vamos desarrollándonos, la vida debe ser más enriquecedora, más serena, más sabia. Nuestra tarea a medida que vamos creciendo, es ser mejores, dando lo mejor de nosotros mismos primero a nosotros y eso como consecuencia lo recibirán los demás.

Pero, sucede, que llegan momentos de nuestra existencia, que nos dominan las emociones, sentimos que no podemos controlarlas, y cuando estallan dentro de nuestro cuerpo, nos hacen daño, y finalmente dañamos a los demás. Entonces, decimos “*me gana la cólera*”... “*pierdo la paciencia con mis hijos y estallo todo el tiempo*”... “*siento que hay dentro mío mucha rabia, resentimiento, enojo*...” y cada una de esas emociones se aloja dentro de nuestro cuerpo, la emoción se somatiza, o sea se vuelve luego un síntoma físico.

Las emociones son maravillosos vehículos de expresión del ser humano, una emoción es parte del mundo afectivo, es un estado pasajero por el cual la persona “siente”, disfruta y toma contacto consigo mismo, con los demás y con el mundo.

No hay nada en el ser humano, que sea “malo”... nuestro diseño es maravilloso, sólo que no sabemos auto-regularnos, tampoco sabemos auto-comprendernos y menos aún controlarlos.

Imaginémonos que algún día llega un visitante extraño a la tierra, un ser que no conoce a los seres humanos, y se detiene a mirar la vitrina de una librería... comienza a ver títulos de libros, de diarios... leería esto...

“Aprenda a controlar su vida”, “Domine sus pensamientos”, “Tome el control de sus emociones”, “Desarrolle la capacidad de manejar su enojo” “Como no perder la paciencia” “Usted puede salir de sus emociones” “No deje que los miedos lo manejen”.

Entonces este ser se preguntaría ¿Qué les pasa a los seres de este planeta? ¿Se ve que son seres muy peligrosos, porque han perdido el control de sí mismos!!!

El primer escalón para crecer y llevar una vida con sentido, es aprender a regular lo emocional, pudiendo reconocer que las emociones son muy valiosas en la vida del ser humano, y no debemos tenerle miedo a “sentir”.

Ese miedo (que ya es una emoción) puede bloquear y congelar emociones, quedando prisioneros de nuestras propias trampas.

Algunas recomendaciones para el desarrollo y buen manejo de tus emociones: -Se consciente de tu respiración, la respiración es un maravilloso catalizador de emociones- cuando sientes una emoción intensa, debes reconocer que desencadenó esa emoción para que puedas estar atento otra vez, y no te vuelva a pasar-si hay algo que no te gusta, puedes expresarlo, hablarlo, **no entres en suposiciones**, porque es la suposición lo que hace que tus emociones crezcan de manera descontrolada-habla de tus miedos, no los guardes, reconócelos y acéptalos.

Todo es posible, si tú decides que así sea. ¡Buena semana



¿Cómo quieres ELIGES ver tu vida?

En Donde sale le sol, del otro lado sale la luna. Lo opuesto a la oscuridad es la claridad
Del malestar existe también el bienestar. De un camino inestable, existe un camino firme de
pesar. De algo duro e inflexible también hay una parte blanda y flexible, y todo esto existe en el
mundo, y lo más importante, existe en cada uno de nosotros.

Te invito hoy a ensayar y que pruebes ver “lo que sí hay...”

Puedes ver que:

Si hay un dolor...también hay esperanza. Si hay problemas, hay soluciones, o alternativas. Si
hay miedos, también hay valentía, que debes aprender a buscar en ti mismo. Si hay enojo, tam-
bién hay amor. Si hay equivocaciones y también hay perdón.

Si hay soledad, también hay compañía.

Te invito a que tomes un momento de cada día, la hora que tu quieras y te des la oportunidad
de ver, lo que si hay en tu vida...

Si tengo vida y días soleados, y a veces días nublados que me dan la oportunidad de cobijarme.

Si tengo apetito para saborear lo que me gusta.

Si tengo un oído para escuchar alguna melodía o canción que me alegre, y a veces me llene de
gozo.

Si tengo mi voz con la que puedo decir palabras amables y llenas de amor.

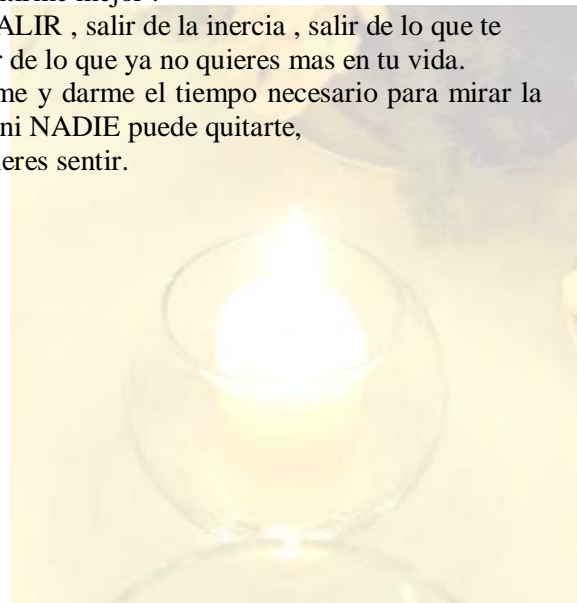
Si reconozco mis pies, que me ayudan a moverme, a caminar, y mis manos extraordinarias
herramientas para tocar, dar, acariciar y también me ayudan a expresarme.

Entre tantas posibilidades, elegirás ver de que manera tomar las situaciones que la vida te pre-
sente, momentos de dolor habrá en tú vida, momentos donde te enfrentarás a las perdidas, a la
soledad, a algo que debe concluir , al paso del tiempo y a situaciones que quizás hoy no entien-
das pero que mas adelante les encontrarás un sentido.

Cuando estas siendo atacado por tus ideas y cavilaciones obsesivas, y negativas de la vida ,
dite a ti mí mismo: Estas ideas y pensamientos son producto de mis estados negativos y pesi-
mistas de la vida Quizás no pueda cambiar la situación , pero si puedo elegir una actitud distin-
ta , un enfoque que me permita crecer y desarrollarme como persona , y la persona se desarrolla
y crece cuando madura y se da cuenta , que en diario vivir hay una aventura que tengo que pro-
tagonizar , para encontrar el distanciamiento y sentirme mejor .

El verbo que debes aplicar a tu vida es el verbo SALIR , salir de la inercia , salir de lo que te
hace daño, salir de lo que no te da resultado , salir de lo que ya no quieres mas en tu vida.

Pero para SALIR, necesito moverme, reconocerme y darme el tiempo necesario para mirar la
vida desde otra perspectiva, hay algo que NADA ni NADIE puede quitarte,
que es la CAPACIDAD DE ELEGIR como te quieres sentir.



El florecimiento de la vida, en la tercera edad.

“Uno se hace viejo, el día que renuncia a ser joven”... Cuantos jóvenes viejos, y cuantos viejos con una inmensa juventud, que despliegan su energía y vida, por donde vayan. El tema de la tercera edad, de la vejez, o de la ancianidad, es un tema que nos convoca y nos interpela, en este mundo de hoy, tan lleno de placeres, de querer una eterna juventud.

La ancianidad, para sociedades antiguas, ha sido objeto de veneración sin lugar a dudas. Ser anciano era sinónimo de ser sabio, por aquello de la sabiduría que proveen los años vividos, la experiencia, etc. Las canas, los cabellos blancos, implicaban reverencia, respeto, reconocimiento y atención. El viejo era no sólo amado, sino muchas veces consultado como fuente de objetividad, de consejo divino, capaz de dirimir las cuestiones más difíciles que demandaran juicio... Pero las sociedades modernas, más cultas y más civilizadas han marginado a los abuelos, sin importar ni siquiera cuál sea el consejo respecto de ellos... Ser viejo significa estar en la cuenta regresiva esperando el desenlace. Ser viejo significa estar fuera de juego... Ser viejo significa haber hecho ya la propia vida, y ahora sentarse sólo a ver cómo viven los otros, los jóvenes, los espléndidos, los que tenemos todavía un lugar en el mundo... Sin duda que la sociedad ha cambiado... Hace muchos años un escritor argentino escribía una novela (A. Bioy Casares, El diario de la guerra del cerdo), en la que describía, en su género fantástico, a una hipotética sociedad del futuro que mataba a los abuelos... Pero, claro, eso era literatura fantástica, o ciencia ficción, no realidad... ¿No realidad? Lo cierto es que la sociedad en que vivimos no mata a los abuelos... Pero los deja morir, muchas veces...

Las familias, ausentes, con pocos tiempos para DAR, afecto, compañía. Llega el fin de su "vida útil". Para la economía, pasa a ser un "pasivo". Ya no produce. No genera riqueza, luego, no existe. No puede trabajar más, o no debe trabajar más. Se jubila. Necesariamente debe abandonar su carrera, su vocación, su estilo de vida, sus horarios, sus responsabilidades, aquello que hizo cada día de su vida durante años.

Comienza a tener apremios económicos, por lo menos en nuestras sociedades poco desarrolladas del tercer mundo. Y ya que ha sido obligado a abandonar su actividad natural, ahora deberá hacer cualquier cosa para ganarse un peso, si no quiere resignarse a pasar apreturas económicas. Así es que, al llegar a la madurez, la persona no sólo deberá abandonar lo que siempre le ha gustado, sino que además deberá aprender a hacer lo que nunca hubiera hecho... Y por mucha menos plata de la recomendable... Ya no podrá vivir como antes, ni disfrutar como antes, ni vestirse como antes, ni divertirse como antes, ni tener vacaciones como antes, ni atenderse médicamente como antes, justo ahora, que empiezan a aparecer todos los achaques... Y la tele sin cable, y la radio sin pilas, y la comida sin sal, y la casa fría por las cuentas de gas, y el auto en el garage... Y...y...y... Ahora bien, el panorama parece ser muy desalentador, quizás descrito con demasiado dramatismo. Y sin embargo, así es la realidad, matices más o menos, de cientos de personas de nuestra sociedad y no podemos permanecer ajenos...

"Quien tiene un por qué y un para qué de la existencia, encontrará seguramente un cómo". La clave es, entonces, encontrar nuevos propósitos para la vida en esta nueva etapa... Encontrar nuevos por qué y para qué. Una o varias razones que den contenido a la vida ahora que parece haberse vaciado del contenido que tenía... Aunque para encontrar estos propósitos, como es obvio, lo necesario es buscarlos.

Anímate a florecer en la tercera edad a través de la Logoterapia



El mundo de las pérdidas

¿Como responder a las situaciones que estas viviendo?

¿Como transformar lo que te sucede en un campo de posibilidades y de crecimiento?

Mas allá de las dificultades... ¿Como decirle SI A LA VIDA?

En situación AHORA:

¿Qué sentirías si te diagnosticaran una enfermedad Terminal?

¿Que significaría para ti, perder al ser que más amas?

¿Como afrontarías la perdida de una parte de tu cuerpo?

¿Como acompañarías si descubres que tu hijo tiene una adicción?

¿Estás listo para asistir la vejez de tus padres y la propia?

Situaciones, momentos, lo que no voy a poder evitar, y frente a lo cual, debo hacer conciencia.

La Conciencia del LÍMITE.

“El limite, nos permite ubicarnos frente a nuestra propia existencia desnuda”.

Los seres humanos estamos expuestos a las pérdidas. Según la dimensión de la pérdida, o lo que para la persona significaba lo que perdió, va a ser el nivel de impacto o sufrimiento que va a transitar.

Lo que no vamos a poder evitar, es estar frente a lo adverso, a lo que no se puede evadir que es la situación límite.

Una situación límite es toda situación que no se puede alterar, y /o modificar.

La muerte, la enfermedad, los accidentes fatales, las pérdidas de miembros del cuerpo, toda aquella realidad, que me indique que no se puede hacer nada, que solo queda ACEPTAR lo que se está viviendo como inevitable, inalterable.

La realidad, es la que ES.

No es la que nos gustaría, no es la que esperábamos, quizás la realidad no es la que soñamos o la que intentamos formar, la realidad es la que es.

La situación límite, nos coloca frente a nosotros mismos, frente a los recursos internos o capacidades que tenemos para afrontar lo adverso: fortaleza, seguridad, auto-control, fé, conciencia del limite, estos son algunas de las actitudes que debemos aprender a desarrollar y explorar, antes de que lo hostil llegue.

Frente a los aspectos trágicos existe siempre la posibilidad de sacar de ellos el mejor partido posible. Se trata de vivir un optimismo trágico.

Como vamos a responder frente al límite , quizás sea el mayor interrogante, se tiene que tener muy presente que lo que no se puede hacer frente a la situación límite , es evadir, escapar, congelar, endurecer o simplemente resignarse sin hacer nada.

ACEPTACION.

Esa posición lleva a la persona a encontrarle un sentido.

Si logramos liberarnos de los apegos y aprendemos a amar verdaderamente, comprenderemos que “perder” o separarse de algo o alguien, es parte de la vida, que no podemos evitar que las personas que amamos, se vayan, o se mueran, que no vamos a poder evitar un diagnostico cuando no hemos cuidado nuestra salud, que no vamos a poder evitar quizás que la vida, puede cambiar en un minuto, si la fatalidad o adversidad llega a la vida.

“No busques que los acontecimientos sucedan como tú quieres, sino desea que, sucedan como sucedan, tú salgas bien parado”.

El mundo de las relaciones a través de la red.

Estamos en la época de la tecnología, de los adelantos cibernéticos, de la computación, de la digitalización de los sistemas, pero lo más preocupante es la digitalización de las relaciones, y el aislamiento que produce estar frente a una computadora por horas.

Hoy por hoy, las personas socializan a través del chat, se conocen y establecen relaciones a través de la tecnología. Me pregunto cuáles serán los resultados de tales maneras de vincularse.

No podemos negar la tecnología, es parte de la evolución del mundo, y de los seres humanos, negarnos a ella, sacarla de nuestras vidas, diciendo que ‘es malo’, nos saca del mundo.

Tampoco podemos negarle el acceso a los hijos, decirles que NO, sacar la computadora o quitar el internet o no poner internet en la casa, no garantiza el acceso a ese mundo.

Lo que hoy alarma en el tema de la tecnología y sobre todo en el uso que los niños o adolescentes hacen de esta herramienta, es el mal uso, las horas frente a una computadora y frente al mundo de la Web, abierto a todo tipo de información, frente a todo tipo de personas que se esconden detrás de la pantalla ocultando sus patologías, sus trastornos.

Uno de los resultados más alarmantes proviene de un cuestionario de padres. Muchos de ellos admitieron tener un conocimiento muy limitado acerca de las actividades que sus hijos conducían en la Internet. Afortunadamente, este cuestionario también demuestra que cuando los padres hablan con sus adolescentes acerca de seguridad en la Internet la exposición a posibles peligros disminuye y ellos hacen decisiones más seguras.

Observemos estas estadísticas: En aproximadamente un año uno de cada siete menores entre 10 a 17 años recibió una sollicitación sexual en línea. -En este periodo de solamente un año el 27 % de los menores que recibieron materiales sexuales no deseadas le informaron a sus padres -Durante el mismo periodo de tiempo, el 23% de estos menores fueron preguntados por alguien para encontrarse en persona en algún lugar, 11% recibieron llamadas telefónicas, el 3% recibieron cartas personales por correo, y al 4% recibieron dinero, regalos u otros objetos similares-

Al mirar las estadísticas, lo importante no es generar el miedo, la angustia, si no generar la conciencia necesaria de que hay que actuar y acompañar a los hijos en este camino, si no sé nada de internet tendré que aprender, si no sé a que cosa mi hijo está expuesto, tengo que averiguar, sería lamentable que las cosas pasen y yo me quede como padre, sin saber que paso con mi hijo.

Una relación, siempre es cara a cara, mirándose a los ojos, descubriéndose, hablándose, a través de una computadora muchas veces reina la mentira, aquello que puedo ocultar porque se hace muy fácil mentir, esconder las cosas que no son agradables.

Así que, empecemos a hacer algo, no a través de una computadora, si no a través del contacto personal y humano, lo que verdaderamente tiene sentido.

La familia, un espacio de crecimiento.

Todos vivimos dentro de una familia, y dentro de ella ocupamos distintos roles. Somos padres, o hijos, abuelos, o nietos, todos ocupamos un rol importante, y debemos día a día ser mejores como personas para poder desempeñar mejor el rol que nos toca desempeñar.

Si tu familia, pasa momentos difíciles la fuerza de cada uno de sus miembros, hará que lo difícil se pueda sobrellevar mejor, que unos a otros se acompañen y que juntos cada uno saque lo mejor de sí mismo, para transitar los acontecimientos que la vida pueda presentar.

Hoy, hay pocos espacios familiares, los hogares se convierten en espacios vacíos donde no hay diálogos, porque no hay tiempo de detenerse a conversar.

Es importante que lo urgente, no suplante a lo importante, que los trabajos no ocupen el cien por ciento de los tiempos, porque es allí donde se produce el desorden, las distancias y los desencuentros.

Si yo, como miembro de una familia, tengo conflictos, traumas o situaciones que no puedo controlar, es lógico que todos mis conflictos recaigan sobre mi familia, lastimando un sistema que es de mi responsabilidad y al que debo cuidar y proteger.

Si no puedo controlar mis miedos, mi familia será miedosa, si soy impulsivo mi familia será impulsiva, si soy violento, mi familia será violenta.

Una familia es un sistema de integración donde cada uno debe sacar lo mejor, un espacio de encuentro, de crecimiento y de sentido.

Debemos tener en cuenta que la familia ideal no existe, que tampoco existen los padres ideales o los hijos ideales, que cada miembro de la familia, tiene luces y sombras, que debemos valorar las luces y reconocerlas y aprender a tolerar, comprender y aceptar las sombras, justamente porque la familia es un espacio basado en el AMOR.

Un cuento de reflexión...

“Había una vez una familia de puercoespines, los puercoespines están lleno de púas, porque sus cuerpos así son...cuando llegó la época del invierno, esta familia se fue a pasar el invierno a un lugar pequeño que los acogiera del frío, entonces decidieron ponerse muy juntitos, pero no tuvieron en cuenta el tamaño de sus filosas púas, y estuvieron calentitos, pero se lastimaban por sus púas

Cuando el invierno pasó, todos estuvieron lastimados, y decidieron que el próximo invierno irían a un lugar más grande y se alejarían bastante, para no lastimarse. Esto dio como resultado, que al estar lejos, tuvieron mucho frío, y la pasaron mal...

Entonces, cuando llegó otro invierno, y se dieron cuenta que había que modelar sus púas, y que deberían ponerse, ni tan cerca, ni tan lejos, aceptando que debían acomodarse de tal manera que nadie salga de ese invierno, con frío o lastimado...”

Recuerda, que todos tenemos púas, que debemos modelar, porque pueden lastimar justamente a los seres que mas amamos, y esos seres están, no en la calle, si no en tu familia.

Límites, todo un desafío.

Si hablamos de la palabra LÍMITE, seguramente llegarán a nosotros distintas sensaciones. Muchas veces los límites suelen confundirse, y nos resulta difícil comprender como poner límites desde el amor

Límites en nosotros mismos, límites a los hijos, límites en la pareja, límites dentro de un ámbito de trabajo. Un límite marca un territorio, una frontera donde termina un espacio y comienza otro.

Imagínate que tu casa, no tuviese un cerco que delimitara donde empieza tu área, y la del vecino, o que tu casa no tuviese ni puertas, ni ventanas, sería muy difícil, porque cualquiera podría entrar, realizaría una invasión en tu espacio, y tú sentirías que no te tienen en cuenta, o que no te ven, y que no consideran el valor de tu casa, y del lugar donde tú vives.

Lamentablemente, hoy por cuestiones de violencia, las casas están llenas de rejas, porque la agresión hace que no se respete lo que es de uno.

Los hijos, necesitan límites claros, el NO siempre es NO y es explicado por los papás, para que los hijos comprendan, que si los transgreden seguramente tendrán consecuencias, y lo que un padre o una madre, consideran como peligroso, es porque hay una experiencia de vida detrás de cada uno, y que si se dice un NO, es porque consideran lo mejor para sus hijos. Cuando pongas un límite a tus hijos, explícaselo, desde el afecto, desde tus vivencias, pero no digas NO, sin explicar, porque es ahí donde los hijos, no comprenden y lo sienten como una imposición, y autoritarismo. Abre diálogos con tus hijos, ellos esperan los límites, cuando sean adultos lo agradecerán, porque las personas que han tenido límites claros y dialogados, son personas seguras de sí mismas, con valores y principios, y sabrán decir que NO a las propuestas peligrosas del mundo. No ingresarán en excesos.

La autoridad es límite, jamás es autoritarismo o imposición, los hijos necesitan los límites tanto del padre, como de la madre, no es solamente uno de los dos “el malo de la película”, cuando un padre le explica a un hijo...” hemos decidido tú papá y yo que no vayas solo o sola a ese lugar”...el hijo ve la cohesión entre ambos padres, y no será un transgresor de ese límite. Lo comprenderá, sin cuestionarlo. Los hijos, confrontan los límites, los quieren sobrepasar, no les gustan, y es parte de su proceso de crecimiento, si nosotros como padres, somos capaces de sostener un límite, los hijos comprenden y aceptan.

El decir que NO, pero dando razones, significa decir hasta ahí puedes avanzar, porque---“mas *allá de eso te haces daño y es peligroso, es una zona de peligro y como eres muy importante para mi...digo que NO*”

En una relación de pareja, también hay límites, que se llaman espacios personales, *yo soy yo y tú eres tu...jamás voy a querer que tu seas como yo quiero, o que yo sea como tú quieres, si nos respetamos, la relación funciona, si no, hay uno que maneja al otro y hay un otro, que no se anima a hablar, permitiendo un avasallamiento o atropello. Y sentirse atropellado, es no reconocer lo valioso que soy, y eso es un grave problema de autoestima.*

Sugerencias para los límites: Explica siempre el porque- Reprueba la conducta, no a la persona (si un niño golpea no digas NIÑO MALO reemplázalo por ESO QUE HACES, NO ESTÁ BIEN,- No des órdenes- Controla tus emociones-Acentúa lo positivo, en vez de decir NO GRITES, reemplázalo por HABLA BAJO...explica el NO siempre desde el hacer.

El límite siempre es AMOR, porque te amo, te señalo hasta donde puedes llegar.

Los hijos, y los primeros enamorados.

Con especial atención, todas estas semanas hemos observado como las primeras relaciones de nuestros hijos, son importantes , y como padres debemos acompañar de una manera sana , para evitar situaciones tan dolorosas y fuertes , como el caso , extremo de por si, de una hija que termina planeando el asesinato de su madre , por la oposición hacia esa relación.

Claro esta, que debemos entender, que en este acto irracional, no solamente estaba en juego la relación , había otros factores que influyeron en esta situación . El análisis de porque ocurren estas cosas, es complejo , y hoy quiero reflexionar con ustedes, como poder llevar a nuestros hijos a que a la hora de vincularse, lo hagan de manera responsable, y no a través de una rebeldía.

Llega el primer enamorado de mi hija, o de mi hijo, y como toda situación nueva, nos va a producir como padres nuevas vivencias, que como adultos debemos manejar.

Si bien es cierto, como padres deseamos que nuestros hijos, se vinculen con personas que no los hagan sufrir, con personas que les permitan desarrollarse, y sobre todo con personas que los amen. El amor, siempre es un proceso, y en ese proceso, debe haber un conocimiento, nuestros hijos deben comprender que todo vinculo necesita de tiempo, esfuerzo, tolerancia y sentido.

Si mi hijo, dentro de una relación sufre, tengo que acompañar para que pueda darse cuenta, que una relación SANA es aquella en donde puede haber conflictos, pero nunca SUFRIMIENTO. Muchas veces, vemos casos, de hijos que se vinculan con personas, porque quieren HUIR del hogar materno, porque la casa con los padres ya los asfixia, y de la única manera que se puede salir, es comprometiéndose con cualquier persona, que les ofrezca “pajaritos de colores” y un mundo de ilusión que no existe, convirtiéndose estas, en relaciones que duran poco o nada.

Si como padres, yo me niego, rechazo, o me cierro a la relación en la que mi hijo o hija, se encuentra, el riesgo es grande, porque lo que hago es impulsar aun mas a mi hijo o hija, a situaciones que pueden evitarse ,si soy un padre que puede comunicarse de una manera efectiva y afectiva con su hijo, los hijos ESCUCHAN y abren los ojos.

No habrá personas ideales NUNCA, todos los seres humanos tenemos luces y sombras, en el enamoramiento por lo general se muestran las luces, todo es bonito y perfecto, todo luce como oro, tenemos que ser conscientes que eso dura poco, que aparecerán las sombras, porque así somos los seres humanos, y nuestros hijos deben también ver el mundo desde lo real.

De parejas funcionales, definitivamente hay muchas posibilidades que haya hijos que sepan vincularse asertivamente, de hogares disfuncionales , con maltratos, violencia y dependencias, los hijos no tienen referencias validas, ¿a quien van a mirar los hijos? A sus padres, a quien mas!! Por eso, la paternidad siempre es una RESPONSABILIDAD, nunca debemos educar desde el miedo, pero si desde la responsabilidad.

Comunícate con nuestro centro, allí encontraras, la orientación necesaria, para evitar y prevenir , situaciones que hoy por hoy, si hubiésemos actuado en el momento justo, podrían haberse evitado. Dau Escuela de Vida. Un lugar de escucha y de sentido.252-9639

Los hijos, los padres y las vacaciones...que desafío!

Pasaron las fiestas, los bullicios, y ahora empieza el desafío para los padres...las vacaciones. Sobre todo para muchos de los padres de hoy, que están fuera del hogar trabajando. Y se convierte en desafío, porque en estos meses, los hijos pasaran horas expuestos a la “libertad” de horarios, y de tareas. Existen distintas posibilidades y cada familia buscará aquellas que les parezcan más adecuadas, teniendo en cuenta su situación y las necesidades e intereses de sus hijos e hijas. También es muy importante, las edades de nuestros hijos, y saber cuál es la etapa de crecimiento que tu hijo o hija esta transitando. Un niño puede aceptar más fácilmente las propuestas de los padres para desarrollar actividades que durante el ciclo escolar no puede realizar, los adolescentes en cambio, se resistirá, buscaran excusas, se opondrán a las alternativas que les planteemos.

Aunque como padres, tenemos que saber, que hay situaciones “que no se negocian”, en la era de la psicología, muchas veces, escucho a los padres decirme...”Sandra...como hago para decirles tal cosa, o tal otra a mi hijo?... Es que no van a querer...no van a aceptar...” Papas que no pueden hablar con los hijos, por miedo o por culpa.

Apoyar y nutrir el crecimiento de tus hijos, no es una posición que pueda negociarse con ellos, porque es tu responsabilidad como padre, acompañarlos, y proveerle a tu hijo, actividades donde pueda crecer, cultivarse, desarrollarse. Esto es lo que los hijos deben tener claro, para que no haya resistencias, “... ***todo aquello que te haga crecer, y que contribuya a que seas mejor persona, es lo que voy a proveerte siempre...***”

Que claros son los mensajes, cuando uno como padre, sabe dialogar con los hijos. Que confusión es para el hijo, cuando hay padres que no pueden hablar, que no pueden expresarse, que dan órdenes, y que son proveedores solamente de cuestiones materiales. Cuanto vacío afectivo, generan ese tipo de papas, en los hijos, papas que solamente cubren las necesidades materiales, “te doy techo, comida y estudio...” y parece que con eso es suficiente...y esto no garantiza el sentido de vida del hijo.

Conviene que los chicos tengan actividades programadas, sin que éstas les ocupen todo el tiempo. Si no saben qué hacer o no tienen nuevos estímulos corren el riesgo de estar muchas horas frente al televisor o con los video-juegos, o la computadora... Para muchos les resultará interesante y útil estar unos días alejados de la familia. Pueden asistir a visitar a la familia en el interior, abuelos o tíos...y así estar en contacto con la naturaleza. Estar fuera de casa les ayudará a conocer otros lugares, costumbres...; además, aprenderán a compartir y ganarán en autonomía y responsabilidad, dado que se ocuparán de tareas que en bastantes casos no hacen.

Es importante, que durante las vacaciones, se fomente la lectura, asistir a talleres donde se puedan aprender distintos temas a nivel personal, que muchas veces los papas no sabemos manejar.

No tengo tiempo.

El paso del tiempo, y lo que hago con el tiempo es una situación que a todo ser humano le preocupa. Tiempo con uno mismo, tiempo con los seres queridos, tiempo para el trabajo, tiempo para disfrutar, tiempo para reflexionar.

Hoy en esta época, tenemos que hacer una reflexión y detenernos para darnos cuenta de la velocidad con la que vivimos.

Estamos en la cultura de lo instantáneo, de lo que sucede y de lo que hay que responder YA , todo parece ser que hay que hacer por adelantado, se gasta dinero por adelantado, se invierte por adelantado, corriendo riesgos y sensaciones de agotamiento porque lo que aún no llega .

Entonces, el futuro asusta, y el presente se queda lleno de una angustia que muchas veces lleva a la enfermedad.

La cultura del instante lleva a la persona a no comprometerse, a no hacer procesos, a ir en una carrera de velocidad que parece no tener fin.

Entonces lo urgente reemplaza a lo importante, y lo que es verdaderamente importante queda relegado a algún momento... mañana... sin tener en cuenta que el mañana quizás no llegue.

Hay dos maneras de mirar el paso del tiempo, desde el kronos: que es el tiempo del reloj, el calendario, o desde el kairos que es la intensidad de lo que uno vive en cada momento de su vida.

Un minuto (kronos) puede sentirse como algo interminable (kairos), y 3 horas (kronos) pueden ser maravillosamente disfrutadas (kairos).

Quizás tu haz vivido ya 30, 40, 50 o mas de 50 años, ese es tu tiempo cronológico, pero te preguntaste realmente cuanto duro por ejemplo un momento de felicidad, de alegría, o de tristeza dentro de tu vida...

Y la vida se vive y se desarrolla plenamente cuando vivimos intensamente todo lo que nos toca vivir, quizás bellos momentos, quizás momentos difíciles que debes aprender a darle sentido.

Por eso, cuando decimos NO TENGO TIEMPO, pregúntate en qué estas invirtiendo ese tiempo... ¿será en lo urgente o en lo importante?

Hay tiempo PARA TODO, el tema es lo que tú eliges hacer con tus tiempos, es en lo que tú eliges poner tu energía y tu vida.

Para terminar un fragmento de Gabriel García Márquez que se llama ...

La marioneta

Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo. Daría valor a las cosas, no por lo que valen, sino por lo que significan. Dormiría poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz. No dejaría pasar un solo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero. Convencería a cada mujer u hombre de que son mis favoritos y viviría enamorado del amor. A los hombres les probaría cuán equivocados están, al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse. A un niño le daría alas, pero le dejaría que él solo aprendiese a volar.

Una sana sexualidad.

En los tiempos de la búsqueda de placer, uno de los caminos que el hombre recorre es el placer del sexo.

Cuando hablo de talleres de sexualidad, inmediatamente surgen risas y preguntas como las siguientes: ¿Qué tareas dejas para la casa? ¿Si no sale bien la tarea, se puede repetir? Esta tarea espontánea, refleja que un buen número de personas, se imaginan al oír la palabra sexualidad. Por sexualidad se entiende lo genital, lo que tiene que ver con los órganos reproductores.

Si un extraterrestre visitara la tierra y quisiera conocer nuestra sexualidad, mas de alguno le recomendaría que comprara algunos libros: “Mil formas de hacer el amor”, Como curar la impotencia y la frigidez...”Remedios para una sexualidad sana”...etc., con toda seguridad pensaría que la sexualidad de los terrícolas es muy problemática y difícil.

También es una realidad que muchas personas, debido a la educación recibida, viven la sexualidad con culpa, y recuerdan experiencias que les sería vergonzoso comentar. Si son personas que creen en Dios relacionan con frecuencia la sexualidad con el pecado, con algo sucio o vergonzoso.

Tenemos que desarrollar una nueva visión humana de la sexualidad, para que no se generen patologías, enfermedades, adicciones y que lo sexual no sea una sombra dentro de la vida de la persona si no un puente de encuentro, de amor y de comunicación entre un hombre y una mujer.

La sexualidad, es una energía, una fuerza POSITIVA capaz de generar plenitud y realización en la persona.

Como tal la sexualidad tiene que ver con el género, la procreación, la afectividad, el amor, lo espiritual, el placer.

Podemos decir que todo en la persona es sexual, pero la sexualidad no es todo en la persona.

Muchos adultos que educan en la sexualidad a los hijos, tienen miedo que éstos hagan mal uso de ella, y los llenan de mandamientos y prohibiciones.

No les ayudan a tener confianza en ellos mismos y en su capacidad para aprender y, corregir equivocaciones.

Por ello, que importante es que la sexualidad se eduque de una manera integral, en todas sus dimensiones, biológica, psicológica y espiritual en forma individual o en pareja.

No tener distorsiones, salir de los tabúes, aprender, crecer, desarrollarse en una sexualidad sana, hace que cada uno pueda seguir construyendo vínculos sanos, y sobre todo duraderos.

¿Vivir o sobrevivir?

Cada vez que una persona llega a mi encuentro, e iniciamos juntos un camino de acompañamiento, esta persona llega después de muchas luchas internas, de conflictos o de cierta dosis de desesperanza. Buscar ayuda, ya, cuando tenemos la soga al cuello... cuando los vínculos penden de un hilo, cuando las emociones “nos atrapan” y nos tienen controlados, cuando los pensamientos son ráfagas de tortura que no conducen a ningún lado, cuando la adicción nos mantiene esclavos de un mundo sin sentido... es ahí donde la persona, deja de vivir... para sobrevivir.

Cada situación vivida, cada persona que llega a nuestro encuentro, tiene un “para que...”. La vida, nos propone siempre situaciones, estamos continuamente llenos de momentos nuevos, porque la vida es movimiento, un amanecer y un atardecer, el día y la noche, inspiro y exhalo, alegría y tristeza, me apego y suelo, gano y pierdo, éxitos y fracasos... y entre todas estas situaciones apareces tu, teniendo que tener una posición frente a este movimiento de la vida.

Sobrevives, cuando estas inmovilizado, cuando no puedes dirigirte cariñosamente a tu cónyuge o a tus niños aunque lo quieras hacer. Cuando no puedes abrazar, demostrar afecto, amor, perdón... Sobrevives cuando... no puedes trabajar en un proyecto que te interesa, cuando sabes que puedes hacer mucho más de lo que hoy haces, solo que postergas un día y otro... el inicio de algo nuevo... Sobrevives cuando... Te pasas el día sentado en la casa pensando en tus problemas, o esperando que alguien haga algo, o que se te vaya la mala suerte, creyendo en la superstición, en la magia, en una fuerza que te aplasta, sin darte cuenta que lo que te aplasta... eres tu mismo...

Sobrevives cuando... no haces deportes o no tomas parte en otras actividades agradables por una sensación desagradable que arrastras contigo.

Sobrevives cuando... No te atreves a presentarte a una persona que te atrae. Cuando evitas hablar con la gente. Cuando no puedes dormir porque algo te preocupa... Cuando no puedes pensar con claridad porque estás enojado. Cuando... le dices algo pesado e injusto a alguien que quieres y después te arrepientes. Cuando reniegas por todo, porque hace calor, porque hace frío, porque la comida se paso de sal, porque se cayó el vaso... porque... porque...

Una persona tiene la responsabilidad de sobrevivir, cuando está en una guerra o en un combate, o en una situación donde la vida se pone en riesgo, porque el valor de la vida, es incalculable, entonces HAY QUE SOBREVIVIR, pero yo te pregunto a ti, que lees esto... cuál es tu guerra? ¿Con quién te estás peleando? ¿Qué guerra estás viviendo? ¿Hasta cuándo pelearas, con tus propios fantasmas que te llevan a estar inmovilizado, sobreviviendo...?

Si eres parte de los que sobreviven, ya detente, deja de estar MOLESTO con la vida, deja de estar reclamando, o deja de sentirte en inferior condición que otros.

Solo VIVIENDO encontraras el camino, solo VIVIENDO y creciendo, vas a poder ser parte de la sintonía de la vida, donde vibran aquellos que se animan, que se arriesgan, que se caen y se levantan, que confían y creen, que saben esperar, que tienen una meta, un propósito, una VIDA para ser vivida, mas allá de lo que les ha tocado vivir.

Se parte de la sintonía DE LA VIDA.

Nosotros somos un equipo de personas que vibramos en la sintonía de la Vida, en nuestro centro encontraras profesionales que te acompañaran a salir de la sobrevivencia, para poder darte una mejor calidad de vida. No esperes estar en el abismo, en el túnel sin salida, búscanos...

Vivo una vida sin sentido.

Crisis, conflictos, separaciones, problemas económicos, celos, inseguridades, y así podemos continuar con esta larga lista de situaciones que las personas viven y que si no se le encuentra el aprendizaje o el sentido a cada una de ellas, se puede caer en lo que se llama vacío, o falta de sentido de vida.

Pierdo una relación, me duele el vacío, pierdo a una persona porque ha fallecido...duele el vacío que ha dejado, pierdo ese trabajo que durante años me sostuvo económicamente, aparece la misma sensación...vacío.

Quizás, también te pueda suceder que no estas transitando ninguna situación como las que anteriormente se mencionaron, pero igual sientes ese vacío.

La falta de sentido de vida, tiene que ver con esa sensación de considerar que mi presencia en el mundo es insignificante, que no puedo ser capaz de aportar nada útil ni interesante a nada ni a nadie, la falta de sentido de vida, tiene que ver con pensar que tengo una vida que no he pedido, y que por ende rechazo, y al rechazarla nada de lo que pueda hacer, me hace feliz.

Por lo tanto, la falta de sentido es porque en el fondo, rechazas la vida que se te dio.

Y ante cada problema o conflicto que aparezca dentro de tú vida, aparecerá la sensación de vacío, y desde allí **la desesperanza**.

Y la desesperanza trae la falta de fé, o el quiebre de nuestras creencias, que se ponen a prueba cuando comenzamos a no encontrarle un sentido a la vida.

El vacío no es una enfermedad, pero claro que conduce a ellas.

El vacío origina además las adicciones, porque si le preguntamos a alguien que consume drogas, o toma alcohol, que es lo que lo lleva a tomar o consumir, en el proceso la persona dice: “tomo para llenar el vacío que siento “... o ”el consumo hace que me olvide de todo, me siento fuera de mi dolor...” – y si preguntamos que le duele...dirá: - siento un vacío.

Y el vacío duele.

El vacío, nos aleja de Dios, fuente de todo sentido.

Hoy estamos en la época del vacío, del placer por placer, del poder sin sentido, del tener cada día mas, olvidándonos de nutrir las relaciones y de encontrarnos a nosotros mismos.

Es una época donde se confunde el bienestar como el sentido de la vida, tener, materializarnos, consumir, ser esclavos de lo que tenemos, ponernos la “soga al cuello” generando cada vez mas deudas y compromisos económicos que hacen que estemos corriendo detrás de generar mas dinero, para cubrir mas gastos.

Entonces la vida, se hace corta, porque NO TENEMOS TIEMPO de disfrutar lo importante y confundimos lo importante con lo urgente.

Y nos convertimos en “prisioneros de lo urgente”

Ya no hay tiempos para las relaciones, los hijos, las vacaciones, el espacio personal y entonces... ¿la vida tiene sentido así?

Los hijos crecieron...y no te diste cuenta...la pareja se terminó...y no te diste cuenta...la familia se alejó...y no te diste cuenta.

Y a veces ese no darme cuenta, tiene costos muy altos y ese costo está en relación a que puede aparecer una enfermedad y comienzas a valorar la salud, se aleja un hijo y te culpas por no haberle dado tiempo, partió un ser querido, y te preguntas porqué no le dijiste a tiempo, cuan importante era dentro de tu vida.

(continua ...)

Y cada una de estas sensaciones de no haber llegado a tiempo, de no haber podido disfrutar las cosas simples y esenciales que tiene la vida, *hacen caer en el vacío*.

Vivir una vida sin sentido, es quizás mirar la vida en blanco y negro, sin percatarme que existir tiene una maravillosa gama de colores.

El sentido es único, personal, no se hereda, ni se transmite en los genes, el sentido se abraza y se encuentra a lo largo de la vida.

El sentido , es aquello que atrae , y no que empuja , el sentido es aquello que me integra y me hace bien, todo aquello que hace crecer , que saca lo mejor de uno mismo , es aquello que tiene sentido.

¿Cuántas cosas hacemos que nos hacen daño, nos desintegran y nos desarmonizan?

Todas esas cosas, definitivamente, no tienen sentido.

Para sanar los vacíos, el camino es el SENTIDO

El sentido tiene distintas direcciones que debo recorrer para encontrarlo, no hay una receta ni modelo, dado que cada uno de nosotros debe encontrarlo por si mismo.

Encuentro el sentido en HACER (para esto no hay edades o profesiones o trabajos siempre se puede hacer). Hacer significa, ser consciente de que si estoy vivo, siempre hay una tarea que me toca desarrollar y llevar adelante

Encuentro el sentido en DAR (sin esperar NADA): todos podemos dar, no hay quienes dan mucho u otros que den poco, lo que muchas veces sucede es que como “esperamos” quizás eso que espero, no me satisface, entonces siento que la persona me da poco...

Lo importante es darme cuenta que lo que doy, cuando lo hago de corazón, siempre es valioso, porque todo lo valioso tiene que ver con la persona, o sea contigo.

Muchas veces, como no nos valoramos, no le damos valor a lo que podemos DAR.

Valorarse, significa reconocer que soy un ser UNICO, IRREPETIBLE, INCOMPARABLE que nadie puede reemplazarme, justamente por el valor que tengo como persona.

Cuando llego a descubrir este valor en mí, también descubro todo lo valioso que puedo DAR, por lo tanto lo que doy, no debe depender de quien es el destinatario, si no que debe depender de que si estoy vivo, y soy un ser único, esto que doy, ya tiene sentido .

Encuentro el sentido en la ACTITUD con la que afronto una situación límite, aquella situación que aparece dentro de la vida, y no puedo modificar ni alterar, y solamente me queda aceptar con docilidad y calma, lo que la vida plantea.

Como dice Víctor Frankl:

“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.”

En el juego de naipes que es la vida, cada cual juega con las cartas que le han tocado, el que gana la partida , no es el que tiene los mejores naipes, si no aquel que con lo que le ha tocado , sabe COMO JUGAR” ... No se trata de ganar, se trata de saber JUGAR.

Anímate a recorrer el camino del sentido, y también a acompañar a personas que transitan situaciones límites y caen en vacíos.

Hay que aprender a conocernos y reconocernos en nuestras fortalezas y capacidades espirituales para desarrollar el sentido de vida.

La Logoterapia , en la radio.

Una sintonía de “sentido”.

Hace 3 años, desde la ciudad de Lima, Perú, la difusión de la Logoterapia, la hacemos a través de la radio, el encuentro a través de la magia del micrófono, lleva a las personas a detenerse a pensar.

Comenzamos siendo invitados a distintos espacios de radio para hablar de la Logoterapia , cuando se abordaban temas relacionados al sentido de vida, las líneas telefónicas, no paraban de sonar, para compartir esa identificación con la falta de sentido.

Que afirmación tan cierta, es cuando Frankl, dice que cada época tiene sus males, y que ésta es la época del vacío, la apatía y la frustración.

Hoy tenemos más...pero nos sentimos peor.

La tecnología nos alcanzó el avance hacia el bienestar...pero nos está alejando del sentido.

La gran encrucijada del hombre actual...bienestar vs sentido.

Hoy los medios de comunicación, dejan de ser medios para ser un fin...un fin de consumo, un fin de des-humanización y de distracción para que las personas se alejen de lo verdadero y lo humano.

Este espacio, nos ha permitido ingresar a las familias, poder acompañar a las personas en los hospitales, cárceles, hogares, casas de reposo, colegios, llevando la propuesta de la Logoterapia, sin grandes títulos, sin palabras difíciles, sin diagnósticos sin términos abstractos, y técnicos, como decía el mismo Víktor Frankl, *“todo lo que enseñé, lo aprendí de mis pacientes. Lo menos que puedo hacer para saldar mis deudas con ellos, es impedir que otras personas se conviertan en pacientes”...*

La Logoterapia a través de la radio, cumple una función necesaria al difundir el mensaje y extender los beneficios a un público cada vez mayor.

Hablar desde la logoterapia, significa detenerse, detener lo que estoy haciendo, para escuchar, interpretar, y comprender... lo que llega a través de una voz, que apela a la conciencia.

Muchas personas hoy conocen a Víktor Frankl, y han leído “El hombre en busca de sentido” porque todos los días de 1 a 2 de la tarde, se hablan de temas como...el sentido de vida, el vacío existencial, las situaciones límites, y como darle sentido a lo que nos sucede.

La buena noticia que transmitimos es que”a pesar de “la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia o condicionamiento.

Recreamos la historia del “campo de concentración de Frankl y el experimentum cruxis” , para poder observar como desde esa historia , cada uno puede transitar su propio campo de concentración, y sólo desde la libertad interior se puede desarrollar una verdadera actitud ante la vida.

La esperanza, es lo que sostiene y mantiene la actitud ante la vida.

Se abren las líneas telefónicas para sentir el parecer de las personas que nos escuchan, aparece la pregunta y la respuesta, se orienta y acompaña a través de unos pocos minutos donde se produce el encuentro.

Estos pocos minutos, tan valiosos para quien está del otro lado del receptor, son los minutos para que la respuesta abrace el sentido, y poder transmitir que más allá de la situación que le toque vivir, estos 5 aspectos:

hay que tomar una posición, y elegir siempre como vivir.

debo estar aquí y ahora.

debo encontrarme para un proyecto, que me involucre y le de sentido a la vida

debo confiar en mi mismo.

debo prepararme para SER, para ENCONTRARME, y que desde mi mismo la verdad se manifieste

Nuestra propuesta, una vez planteado el tema de reflexión, y al abrir la línea telefónica, es que a la persona que realiza su pregunta o comparte su vivencia, se le pueda facilitar esa respuesta que le brinde no una receta de vida, o una conducta que adoptar, o una interpretación de lo que le pasa, lo que nos proponemos es facilitarle la orientación para que según su propia vivencia, pueda encontrar dentro de si misma su verdad, EL SENTIDO.

El espacio radial, no tiene ventas, ni cortes comerciales, ni auspicios, es una tarea de servicio para hacer posible la difusión de la Logoterapia a todos, sin distinción, para que aquellos que no pueden acceder a una cita, o a un Centro, tengan este espacio.

Buscamos a través de nuestro programa, la pausa, comprender los procesos, apelar a la reflexión y conciencia, el compromiso de la acción y de la elección, el desarrollo de una mirada personal, el descubrimiento y respeto de la unicidad.

Dentro de la temática abordada, le damos un especial interés a los temas que apoyen a personas que transitan enfermedades, o están en situaciones de duelo, también desarrollamos temas en relación a la tercera edad, adicciones y familia.

Nuestro programa, está en una emisora AM, (no de las más populares y famosas), tiene una trayectoria de 3 años en el aire, generando un alto nivel de audiencia. Se escucha a través de Internet en muchos países, Francia, Japón, Estados Unidos, Guatemala, Argentina, Paraguay, Canadá.

En tiempos de DESESPERANZA Y VACIO alcemos las voces, para llevar ESPERANZA a los que están afligidos de vacío!

Les transcribo a continuación como iniciamos cada tarde nuestro espacio ¡!!

*¿Como responder a las situaciones que estas viviendo?
¿Como transformar lo que te sucede en un campo de crecimiento?
Mas allá de las dificultades, ¿Como decirle SI A LA VIDA?
¡Busquemos juntos la mejor alternativa para los problemas del día a día!*

DAU ESCUELA DE VIDA significa introducir a la persona en la realidad simple, de lo cotidiano de aquello que ha olvidado, de aquello que ha des-aprendido...

Educación en la ESCUELA DE VIDA es volver a sentir el valor que tienen las cosas, sin lo cual no habría un verdadero motivo para estar en el mundo. Implica despertar preguntas decisivas para la vida: ¿yo, qué soy?, las cosas, ¿por qué me sorprenden?, ¿para qué sirve todo lo que hay en el mundo?, ¿qué significa este deseo de felicidad tan grande que tengo? ...¿para que me pasan las cosas?

La persona es libre si llega a reconocer el significado que tiene la realidad.

Por eso la educación en ESCUELA DE VIDA no se dirige simplemente a instruir la capacidad intelectual sino también a educar en la libertad, en la conciencia, en la responsabilidad y en el protagonismo.

La libertad se mueve gracias a la atracción de la verdad, que nos llena de deseo y de preguntas, porque el corazón del hombre es sed de verdad.

Esta es la cuestión decisiva en la vida de toda persona, a cualquier edad. Y es una responsabilidad de todos.

DAU ESCUELA DE VIDA tiene como pilar la prevención a través de los medios de comunicación. Un espacio donde la LIBERTAD, y el sentido de vida, se encuentran.

El camino de las bienaventuranzas...

Bienaventurado...feliz, dichoso, bendito, venturoso, afortunado ... así se refiere el maestro Jesús a aquellos que atraviesan situaciones límites.

Una felicidad basada en un gozo interno, no por causa de la afuera, si no por causa de lo interno.

No hay un credo mas logoterapeutico que el de las bienaventuranzas, un relato lleno de sentido.

Repasemos juntos cada frase , y apliquémosla a nuestra vida, a nuestra existencia , para descubrir el verdadero sentido de aquello que nos toca vivir y de cómo transformar el sufrimiento en una experiencia con sentido...

Bienaventurados...

Los pobres de espíritu... ¿Qué es ser pobre de espíritu?

Un desprendimiento del corazón y real de las cosas superfluas o no necesarias para la vida.

A veces tenemos tantas cosas huecas , vacías, sin sentido...acumular , tener , sin sentido , mas y mas, lo ultimo de la tecnología, cómprese y será feliz...decía SÓCRATES paseándose por el mercado, soy tan feliz , mirando todo lo que NO NECESITO...

Los mansos...¿que es ser manso?

Aprender a aceptar, resistir, no quebrarse, es el que tiene un corazón receptivo a saber y comprender que las cosas van a sucederle, que el ser humano vive en situación pero que mas allá de todo, acepta y transforma, dócilmente , lo que le sucede...

Carencia de violencia, bondadoso...

Los que lloran...llorar nos hace mas espirituales?

El llanto frente al dolor, sabemos que no somos el dolor, y que las lagrimas hay que desparramarlas con verdadero sentido.

Llorar por llorar, es un gasto de energía, sin ningún tipo de rédito. En la consecuencia del llanto esta lo que esperamos que es la consolación de saber que si me sucedió algo , esa situación forma parte de mi verdadero aprendizaje.

Los pacientes...

Aquellos que saben esperar ...los que se detienen...los que perseveran...los que sostienen lo que dicen y hacen...

Los que tienen hambre y sed de justicia...

Los que saben respetar , los que buscan ser mejores cada día, los que luchan por un mundo mas humano y mas justo, la justicia es el orden, firmeza, rectitud, entereza, igualdad, ecuanimidad...capacidades del espíritu...

Los misericordiosos...

Aquellos que no juzgan , que no miran a los demás, si no que miran a si mismos...miran al otro desde su valor único y maravilloso, por eso no miden ni esperan del otro , si no de si mismos.

Limpios de corazón...

Aquellos que son transparentes, que no ocultan cosas y pueden volcarse a dar , desde su simpleza y de su amor. Sin manchas , a conciencia limpia...Todos estamos llamados a vivir una vida limpia, sincera, alegre. Para eso hay que evitar los malos pensamientos y las malas compañías. Para vivir la pureza hay que hacer oración, es decir, hay que hablar con Dios como se habla con un amigo, y procurar las buenas lecturas.

Los que buscan la Paz...

Paz en la vida personal, paz en la vida familiar, paz en tu mundo ...

La paz es sinónimo de armonía, unión, prosperidad, fraternidad.

Buscar la paz , en todos los escenarios que me desempeño y que protagonizo.

Logoterapia ...”Una filosofía de vida...para la vida!”

El ser espiritual del hombre. Capacidades del Espíritu. Libertad y Responsabilidad.

- la Logoterapia , trabaja directamente con una “Weltanschauung”, con una visión filosófica del hombre.
- Todos los conceptos que Frankl nos ofrece como fundamentales de su armazón psicológica, son términos básicamente filosóficos, por lo cual podemos rematar que el interés de Frankl es, en primer lugar, por lo filosófico, y seguidamente, por lo psicológico.
- lo propio de la vida humana es descubrir y realizar el significado de la propia existencia, es subrayar que el hombre decide de sí mismo frente a los determinismos y condicionamientos reales.
- subrayar la capacidad de auto determinarse.
- Sostener que la conducta humana es intencional .Esta determinada por la actitud.
- La intencionalidad es precisamente lo que permite que el hombre se oriente frente a su impulsividad y de cara a los condicionamientos propios y del entorno, decida frente a ellos y justamente terminar afirmando la trascendencia como algo esencial al ser del hombre.
- Si Freud recordó a la humanidad que tenía instintos, como refiere Frankl en su Teoría y terapia de las neurosis, él ha vuelto a demostrar que el hombre tiene espíritu.
- la capacidad de decidir que es lo que hace al hombre verdaderamente hombre, deja al descubierto lo específico de la persona, su dimensión espiritual.
- “El punto desde el cual partimos es éste: el hombre es una esencia espiritual”.

La angustia, un mal de estos tiempos

Una de las vivencias más temidas, y al mismo tiempo más naturales para el hombre, es la angustia. Una vivencia que involucra a la persona en sensaciones de estados de ánimos cambiantes, sensaciones corporales de opresión, como si el aire faltara y respirar fuera un trabajoso ejercicio. Es que la angustia nos enfrenta a una especie de interrupción de la vida, una pausa en el pasar de los días, cuando la vida de los demás y el mundo, continúa con su ritmo habitual, sin demoras y la nuestra parece detenerse.

Cuando se siente angustia, es una vivencia que da la sensación de que no puedes hacer algo, que estas imposibilitado de hacer algo. En la angustia se siente la nada, sentirnos ante la nada, percibirnos ante ese espacio negro sin respuesta, nos angustia.

En ocasiones nos angustiamos sin saber concretamente el porque de aquello que sentimos, mas allá de las personales circunstancias de nuestras angustias, podemos reconocer que hay dos situaciones que de por sí se presentan como angustiantes, la vejez y la muerte.

Angustia ante la vejez.

La vejez ,socioculturalmente , se observa como la edad de las pérdidas , uno se transforma en un ente PASIVO para los sistemas, ya no tiene edad para trabajar ,para producir, para generar , excluyen a las personas , ya uno es “viejo” , ya fue , ya perdió...

“Uno es viejo cuando renuncia a ser joven”...cuanto viejo tiene su espíritu joven y cuanto joven se mueve desde un sentirse viejo.

En la vejez, que es una etapa que de todas maneras llegará a tu vida, porque el paso del tiempo es inexorable, aquello que perdemos es el vigor, el vigor del cuerpo, el vigor social, el vigor erótico...

Si nosotros creernos que solo somos un cuerpo, nada mas que eso, esta pérdida de vigor entonces nos sumergirá en la angustia de que el fin está por llegar, pero si nos damos cuenta, que mas allá del cuerpo , hay un espíritu que sostiene un alma joven , productiva y que el paso del tiempo , nos dará mas sabiduría y trascendencia, la vida se llenará de sentido, y no habrá lugar para la angustia.

La finitud de nuestra vida nos recuerda que NO DISPONEMOS de todo el tiempo que nos guste para vivir, si no de un tiempo limitado, tiempo cuyo termino preciso ignoramos.

Por eso, no pierdas el tiempo en angustiarte, no temas al futuro que puede ser el motivo de tu angustia, disfruta el presente, lo que hoy si tienes y puedes hacer, convierte tu vida, en una maravillosa oportunidad de sentido.

La oración del Logoterapeuta.

Señor...

- Líbrame... en esta tarea de ACOMPAÑAR, de la ceguera espiritual, que no me permita ver, lo que trae la persona que llega a mi encuentro.
 - Líbrame... de la omnipotencia de pensar que yo le doy la luz, teniendo claro que la luz está en el interior de su ser.
 - Líbrame... de transmitir que yo sé la verdad, cuando la verdad debe ser descubierta por mi compañero de encuentro.
 - Líbrame... de decir **quien es** la persona que llega a mi encuentro... estableciendo yo mismo mis propias conclusiones
 - Dame la luz para poder acompañar y orientar el camino por donde él o ella, deben transitar y encontrarse.
 - Líbrame Señor de la seducción de sentir que es mi intervención lo que hace que la persona se cure, dado que al yo facilitar los medios y al brindarle la asistencia, es la misma persona que sana.
 - Condúceme serenamente, a ser un instrumento de cambio, y que yo pueda ver los caminos por donde transitar y de esta manera se manifieste el poder desafiador de espíritu.
 - Llévame a recorrer mis propios cielos y mis propios infiernos, para que mis heridas no sean un obstáculo de verdadera llegada al otro.
 - Dame la luz suficiente, para tener claro el momento en que debo retirarme a revisarme.
- Condúceme , líbrame y acompáñame ...

Sólo así, podré decir, que mi tarea tiene sentido.

Sandra Barbero.

La intuición.

Aprender a conectarnos con la intuición, nos lleva a estar donde debemos estar, a tomar las decisiones en el momento justo y adecuado, a comunicarnos de manera prudente, a encontrarnos haciendo lo que debemos hacer. La intuición es el sendero que nos conduce a ver el camino, y sobre todo a encontrarnos con el sentido.

Muchas veces, la razón se antepone, nos crea las dudas, se resiste a dejarse guiar.

Por eso, desde las preguntas que la vida, nos hace y desde la Logoterapia y las palabras de su creador

Ocasionalmente... determinada situación le permite al hombre racional dar con una respuesta racional...

En las preguntas que formula la vida, sin embargo, no siempre podemos descubrir las alternativas y, aun descubiertas, la respuesta correcta dista mucho de ser obvia.

Intuición y sentido...

Al pasar el tiempo, y los años, vamos aprendiendo cosas, incluso vamos aprendiendo a manejar lo que traemos, aquello que está en nuestro interior. Al encontrarme con personas, a lo largo de mi camino, escuche frases y las repetí muchas veces sin entenderlas..."Las personas llegan...", "cuando el discípulo está listo aparece el maestro"... "estoy aquí y no se porque...", "algo me trajo a este lugar"... "ese libro cayó en mis manos"... y así podemos seguir, en muchísimas frases que saldrán quizás desde tu misma experiencia de vida.

Como llega esa persona a tu vida, ese libro, ese conocimiento, ese lugar, parece un misterio, el misterio de que 'tenía que suceder' y de que hubo un guía interno que lleva a vivir y experimentar todas esas situaciones, nuevas, sorprendentes, distintas, casi mágicas. Dejándonos llevar por la intuición.

La intuición es un conocimiento que surge sin seguir el camino racional para su construcción y formulación, y por lo tanto no puede explicarse o incluso, y a veces ni verbalizarse. La persona puede relacionar ese conocimiento o información con experiencias previas, pero por lo general es incapaz de explicar por qué llega a esa situación. Las intuiciones suelen presentarse más como reacciones emotivas repentinas, latidas, veintes que nos caen, sensaciones, imágenes, frases o palabras que irrumpen a nuestra conciencia, más que como pensamientos elaborados. Buda decía que "la intuición y no la razón atesora la clave de las verdades fundamentales" Todos los seres humanos tenemos esta capacidad que puede describirse como la facultad de entender algo sin razonamiento, lógica o sentidos. Bajo este punto de vista, cualquiera de nosotros, experimentamos con frecuencia ráfagas de comprensión intuitiva. Sucede que estamos acostumbrados a desechar todo cuanto no proceda de la lógica, y no solemos prestar mucha atención a estos mensajes.

Algunas personas llaman a la intuición el sexto sentido, o sentido no común. La sienten como una inspiración instantánea o como un sentimiento fuerte y poderoso que los jala en cierta dirección. Unos la perciben como una vocecilla que les susurra al oído. En unos casos se la considera algo sobresaliente y especial, y en otros como algo ordinario. Pero de una u otra manera todos contamos con nuestra intuición. Tal vez no la hemos desarrollado, pero ahí está.

Sin embargo sus mensajes pueden ser tan silenciosos que ni siquiera te das cuenta de ellos y los aceptas como una parte familiar de ti mismo y de tu vida cotidiana; o bien los captas súbitamente con más claridad y te asombras cuando te impactan. Todos estamos conectados a nuestra corriente subterránea de intuición pero muchas veces no nos damos cuenta de ello. Tenemos que aprender a entrar a esa corriente.

La intuición es un darse cuenta interior, profunda y holístico que me permite conocer y comprender algo que se escapa del campo del conocimiento lógico. Es una brújula que me orienta a tomar caminos, acciones y decisiones congruentes con lo que yo necesito en ese preciso instante, o a elegir lo que puedo hacer, de lo que quiero hacer.

La intuición es uno de los caminos más importantes que nos conducen a la Conciencia.

La razón puede preguntar...¿Por qué a mí? Y la intuición te dirá... ..¿Por qué no a ti?

Los mensajes de la Conciencia pueden ser alcanzados a veces por la razón, pero en la mayoría de los casos – al menos esa es mi experiencia – más por la intuición, porque ésta capta la totalidad de la experiencia y no tan sólo un pedazo de la misma.

Todos hemos tenido la vivencia de que nos caiga el veinte de una situación inconclusa, no cerrada, confusa. Esta es uno de los típicos y más familiares mensajes enviados por la Conciencia, y nuestra expresión tiende a ser: “ahaaa, ahora comprendo”; y lo que recibo es el paquete total, el rompecabezas completado con esa pieza que le hacía falta. Recordemos lo que dice Fabry y su cita de Frankl sobre la Voz de la Conciencia:

Ocasionalmente... determinada situación le permite al hombre racional dar con una respuesta racional... En las preguntas que formula la vida, sin embargo, no siempre podemos descubrir las alternativas y, aun descubiertas, la respuesta correcta dista mucho de ser obvia. Y esto es así porque las preguntas de la vida a menudo no admiten respuestas racionales. A juicio de Frankl, el sentido de una situación es único, no cae dentro de una ley general y, en consecuencia, el pensamiento racional por sí solo no puede ayudarnos en nuestra búsqueda de sentido. Tampoco podemos depender de nuestros instintos como... los animales. [de ahí que] habiendo perdido la mayoría de [sus instintos] y no pudiendo confiar enteramente en su razón, el hombre debe recurrir a la voz intuitiva de su conciencia. .

Creo que todos los que estamos en el camino del acompañamiento, y todos los que quieren vivir una vida con sentido , debemos cultivar, y desarrollar la intuición , como ese medio que me permite “ver la experiencia completa “ , ver al otro desde todo lo significativo y peculiar, poder mirar lo obvio ...
La intuición, el camino para “Aprender a mirar”...

Como me equivoqué" ...La frase fatidica! (pero transformadora).

Vivir una vida con sentido, tiene mucho que ver con lo que hago y como lo hago.

Vivir una vida con sentido, te lleva a elegir lo que quieres hacer, con quien quieres estar, y hacia donde quieres ir.

Estos caminos, que parecen fáciles, claros y simples, te llevarán a pensar qué decisiones son las que tienes que tomar, o revisar que decisiones tomaste a lo largo de tu vida.

Elegir CON SENTIDO, hace que sientas una maravillosa sensación de liberación, dado que utilizas tus capacidades superiores, esas capacidades que muchas veces quedan ocultas, porque nuestras decisiones son motivadas muchas veces, por las emociones o los miedos.

Me caso...para no estar solo o sola: esta decisión esta basada en un miedo a la soledad.

Tengo hijos...para no estar solo o sola en la vejez: decisión basada en un miedo al abandono.

Estudio...para ser alguien en la vida: uno siempre es alguien, esta decisión está basada en un miedo a no tener medios económicos o a no ser exitoso.

Y así podemos continuar revisando las decisiones que hemos tomado y quizás nos damos con la sorpresa que nuestras decisiones fueron tomadas por miedos, y al pasar el tiempo, internamente pensamos "como me equivoqué"...

Por esto, a veces nos cuesta tanto decidir, y empezamos a postergar, dado que detrás de la postergación se encuentran los miedos.

Miedo a equivocarme (porque siento que ya me equivoqué), miedo a fracasar, miedo a no poder, miedo a no hacer las cosas "perfectas" miedo a que me critiquen, miedos...

La postergación de una acción esta muy ligada a NO ME ARRIESGO...entonces permanezco siempre en la misma zona, una zona conocida y en apariencia cómoda , porque es lo que siempre hice , o mejor dicho es la zona donde siempre estoy igual, sin cambios, sin mejoras, simplemente igual.

Postergar, sabiendo que tengo que hacer, te lleva a no crecer y a detenerte, te conduce al mundo de la frustración, el camino al vacío.

Para poder desarrollar tu área de elecciones y decisiones, tienes que tener en cuenta de tener varias opciones para elegir, tienes que ampliar el mundo de las posibilidades.

No te enfrentes a decisiones donde solo tienes una salida (muchas veces no ves más caminos, si es así pide ayuda, para ver más opciones).

Una vez frente a tus posibilidades, tienes que tener en cuenta que solamente podrás elegir una opción, solo una, en este momento es donde quizás nos detenemos, porque o bien queremos elegir todo, o porque lo que sabemos que hay que elegir deja atrás otras cosas y nos da pena, tristeza o pereza.

Una vez , pensada y revisada la elección que haré, tengo que descontaminarla de toda emoción, y darme cuenta si lo que estoy eligiendo es valioso para mi, si tiene sentido , si me hace bien , y qué impacto tiene en los que me quieren.

Por eso elegir, nos lleva a zonas de riesgos, elegir nos lleva a crecer, elegir nos lleva a poner en funcionamiento nuestras capacidades superiores.

No te detengas, no postergues, y sobre todo ACTÚA.

¿Si no lo haces tú...quién lo hará? ¿Si no lo haces ahora...cuando lo harás?