https://navegando-entre-ideas.blogspot.com/2015/11/como-reaccionar-ante-lo-que-me-pasa.html#more

23 DE NOVIEMBRE DE 2015

¿CÓMO REACCIONAR ANTE LO QUE ME PASA?

Autor: Adolfo Güémez

El siquiatra Viktor Frankl pasó durante la II Guerra Mundial algunos años de su vida recluido en varios campos de concentración, incluidos los tan temidos Auschwitz y Dachau.

Al salir, en 1945, escribió su famoso libro *El hombre en busca de sentido*, donde detalla, desde su perspectiva de siquiatra, las penosas situaciones que un prisionero tenía que vivir en dichos campos.

En él defiende que el hombre no siempre puede escoger sus circunstancias, pero nadie le puede quitar su última libertad: la de escoger cómo reaccionar ante lo que le pasa.

«A un hombre le pueden robar todo, menos una cosa, la última de las libertades del ser humano, la elección de su propia actitud ante cualquier tipo de circunstancias, la elección del propio camino.»

Es importante saber que gran parte del crecimiento personal dependerá de cómo reaccionamos ante las dificultades de la vida. Muchas de ellas no son consecuencia de ninguna de mis decisiones. Simplemente un buen día, me encontré ahí, frente a tal o cual persona que me hizo sufrir sin yo merecerlo.

De esa manera, mi vida se va llenando de cicatrices, de heridas, que yo no quiero, que yo no busqué y que no me merezco. Pero ya están ahí. Y ahora me toca lidiar con ellas. Porque muchas de ellas aún no han cerrado, y corren el riesgo de infectarse.

Frankl está convencido de que el hombre posee un incalculable poder para desafiar y luchar contra las peores circunstancias que quepa imaginar, así como contra sus consecuencias. Nada ni nadie lo puede doblegar. Ni la misma muerte. Basta una simple condición: que exista un propósito, un sentido en su vida.

Durante la Segunda Guerra mundial, en Francia se organizó una resistencia al dominio Nazi. Era realmente una acción desesperada que tenía, humanamente, muy pocas esperanzas de prevalecer. Pero la gente que se involucró lo hizo porque estaba convencida de que valía la pena. Y es que cuando se tiene un ideal, un *porqué*, siempre se encuentra el *cómo*.

Las dificultades, tarde o temprano, pasan. Pero lo que no pasa es la manera en que reaccionamos ante ellas. Eso se queda en nosotros. Es la herencia de lo que vivimos. Porque cada acción nuestra va formando maneras de actuar, hábitos de vida.

Es, por llamarlo de alguna manera, como un surco que vamos abriendo, y en donde podemos sembrar semillas de felicidad o de tristeza.

Un campo sembrado sin un orden no dará tanto fruto. En cambio, cuando existe ese orden, se aprovechará al máximo. Una vida llena de obras buenas, pero sin un sentido, también te puede dejar vacío.

Tenemos que ser conscientes de que en esta vida no podemos evitar del todo el fracaso, el dolor. Ese no es el punto. Lo esencial aquí es que, se sufra o se goce, todo esto tenga un sentido fuerte y unificador. De tal manera que, el único verdadero fracaso, es el de desistir de los ideales forjados, propuestos y elegidos.