



Es más lindo vivir sin sufrir

El sufrimiento es inherente a nuestra vida tal cual la experimentamos.

La discrepancia entre un mundo de cambios continuos y el anhelo humano de permanencia nos trae sufrimientos los cuales en su mayoría podrían haber sido evitados. Los continuos cambios que nos presenta la vida nos invitan a desarrollar nuestras posibilidades si conscientemente decidimos tomar una postura frente a ellos. Elegir es una actitud en cuanto a la relación que tengamos con la vida. El desafío es ir tomando cada vez mejores decisiones, ya que es una realidad el hecho que el proceso de elegir no puede ser evitado. Es tan así que el no decidir es también una decisión.

Desapegarnos de nuestro pasado es aprender a aceptarnos y reconocernos sin culpas, justificaciones y, menos aún, vanidad. Es comprender y estar dispuestos al cambio necesario y adecuado para seguir creciendo. Nuestro desafío será entonces comprender que todo lo que nos ha pasado es un aprendizaje sobre nosotros mismos y de la manera cómo nos vinculamos con las otras personas.

Desde lo simbólico el ser humano va contactando su dimensión más humana y existencial y que es fuente de su autenticidad como tal. ¿Qué tanto la contactamos? ¿Cómo nos vamos dando cuenta?

La mejor decisión es no huir ante las contingencias y situaciones más extremas que el ser humano puede estar viviendo. Asimismo el grado de las elecciones tomadas irá reflejando nuestros valores y responsabilidades.

Si no tuviéramos que elegir ¿cuál sería el ritmo de nuestra vida?

Cada ser humano debe recorrer su camino ¡y si lo quiere hacer mucho mejor! De una u otra manera va comprendiendo y logrando un mayor discernimiento. Y es este uno de los objetivos a trabajar en un encuentro dentro del encuadre de la Psicología Humanista, como lo son la Logoterapia y la psicoterapia Gestalt, A través del autoconocimiento y el desarrollo de la consciencia vamos tomando con mayor fuerza las riendas de nuestras vidas.

La voluntad juega un papel importante en el progreso del ser humano. Esa energía interior, que no depende de los condicionamientos externos, nos permite ir contactando con nuestra libertad interior y nuestro compromiso responsable.

La voluntad es como un músculo la cual a medida que la ejercitamos, vamos tomando una mayor presencia y nuestras "respuestas" a la vida serán más existenciales desde nuestro ser más profundo y, a la vez, más trascendentales en relación con los otros.

¿Cómo promover menos sufrimiento en nuestras vidas? El compromiso es ir tomando elecciones más vitales, más existenciales y menos reactivas. Iremos sintiendo una mayor paz interior y nuestra calidad de ser- en -el-mundo se evidenciará sin esfuerzo.

Sería adecuado que nos preguntemos cómo es la calidad de nuestras decisiones y cuál es el grado de libertad interior que estamos aplicando en nuestra vida, profesional, familiar y social, en el momento presente. Y tú, si ya lo haces ¿Qué vas descubriendo?