

ESPECIAL JÓVENES

PARROQUIA NTRA. SRA. REINA DEL CIELO, Nº 19, AÑO VI, 12 02 2017

EL GRAN RETO DE VIVIR LA VIDA (2)

Es espectacular la potencia de la que estamos dotados para poder superar las dificultades de la vida. Todos por el hecho de vivir vamos a tener problemas. La vida los lleva implícitos. Lo que nos va a diferenciar va a ser la manera de enfrentarnos a los mismos: **1.-** Una actitud o no de lucha. **2.-** Una determinada forma de pensar.

Si aunamos una actitud de lucha junto con el control de nuestros pensamientos habremos dominado nuestros sentimientos. Si uno se decide a luchar día a día, con confianza en sí mismo, y sin olvidar el esfuerzo que ello exige, se pueden alcanzar nuestros objetivos. **Nunca es tarde para empezar.**

Todos podemos decidir darles la batalla a los problemas, no permitir que los problemas puedan con nosotros. La función principal de la inteligencia es el facilitar la adaptación al medio. Por lo tanto un hombre inteligente es el que se ha adaptado a su medio, interno y externo.

Cada ser humano, debe cuestionarse si la filosofía que tiene de la vida, es decir el sistema de valores y creencias que orienta su forma de pensar, contribuye a ayudarlo a vivir una vida plena. **Nuestra actitud** va a ser el factor más contribuyente en la construcción de nuestro destino. Nuestra paz interior y nuestra alegría dependen, no de dónde estamos, qué tenemos o qué somos, sino **de nuestra actitud mental.**

“Nuestras vidas son la obra de nuestros pensamientos” (Marco Aurelio). **“Un hombre no es herido por lo que sucede tanto como por su opinión de lo que sucede”** (Montaigne). **“No son los hechos o acontecimientos los que nos producen nuestros sentimientos, sino la forma en que pensamos acerca de esos hechos”.** (Ellis).

Tenemos en nuestra mano dos opciones. Por un lado existe la posibilidad de una actitud positiva ante la vida y sus problemas, y por otra una actitud negativa o pasiva. Dependiendo de esa orientación así será nuestra vida. Gran parte de lo que denominamos, “mal”, puede ser convertido muchas veces en un bien con solo el cambio interior de una actitud de miedo o pesimismo a otra de lucha y esperanza.

San Francisco de Asís en una famosa plegaria decía: **“Dios me otorgue la serenidad de aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor de cambiar las cosas que pueda y la sabiduría para poder discernir”**

Decía Willians James, (Filósofo estadounidense con una larga y brillante carrera en la Universidad de Harvard, donde fue profesor de psicología, y fundador de



la *psicología funcional*), que podemos modificar las emociones a través de la acción. Si se tiene miedo y queremos ser valientes, hemos de actuar con valentía, si estamos deprimidos y queremos estar con el ánimo levantado, actuemos, aunque nos cueste mucho al principio, con ánimo positivo.

Dale Carnegie, (Empresario y escritor estadounidense de libros de autoayuda), fue promotor de lo que en la actualidad se conoce como **asunción de responsabilidades**. Una de las ideas centrales de sus libros es que resulta posible cambiar el comportamiento de los demás hacia nosotros, **si cambiamos nuestra actitud hacia ellos.**

La idealización del futuro, normalmente se funda en cosas materiales: conseguir dinero, fama, éxito social, etc. Todas estas cosas, si se obtienen indirectamente como consecuencia de nuestro trabajo, de nuestra valía, de nuestro esfuerzo, son correctas, pero perseguidas como meta primera, o ubicados en la cima de nuestra jerarquía de valores, **no van a llenar nuestros anhelos como hombres**, ya que por su propia naturaleza, estas metas son limitadas y perecederas, como lo demuestra la cantidad de testimonios que exponen la situación de frustración de personas que habiendo conseguido estos objetivos, se encuentran vacías, sin ilusión y sin sentido para su vida.

Distinto será proyectar un futuro cuyo contenido esté centrado en otro tipo de valores. **Son los valores espirituales**, como buscar el perfeccionamiento de la personalidad, el conocimiento intelectual y profesional, el servicio a los demás, el amor y esfuerzo hacia la propia familia, el cumplimiento del propio deber dentro de la vocación y profesión en la que uno se encuentra, el amor al trabajo bien hecho, etc. Es decir un actuar que en definitiva nos acerque a Dios y a los hombres, **puesto que la verdadera meta está más allá de las estrellas**. Anhelos y fines de este tipo pueden llenar la vida del hombre sin decepcionarlo, y al final del camino encontrar que tiene las manos llenas de buenas acciones.

Un mensaje extraordinariamente valioso de la vida de Jesucristo, estriba en una de sus dos naturalezas, la humana. Debido a esa condición humana, había momentos en que se sentía desfallecer y precisamente en este aspecto radica la grandeza de su sacrificio, en la capacidad para transformar la debilidad humana en fortaleza y grandiosidad. ¡Qué maravillosa frase, plena de contenido humano: **“Padre mío, si es posible, pase de mí este cáliz, más no se haga mi voluntad sino la tuya”.**

Viktor Frankl, (Psicólogo y psiquiatra austriaco, sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración, incluidos Auschwitz y Dachau. A partir de esa experiencia, escribió el libro “El hombre en busca de sentido”), expresa: Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la elección **de la actitud personal** ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino. Es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito.

Texto inspirado en el libro “El gran reto de vivir la vida” de Isabel Pinillos y Miguel García.