

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

Este año ha estado lleno de varios retos importantes en esta aventura llamada vida, no me había dado cuenta, cuantas pérdidas tuve durante este tiempo, eso significa que estar en logoterapia, me ayudo a poder darle otro giro a todo lo vivido...y eso fue gracias al estar aquí en el diplomado.

Viktor Frankl tuvo sus experiencias vividas en los campos de concentración durante la segunda guerra mundial, y quizás cuando llegamos a escuchar su historia, se llega a pensar que "tenía una fuerza interna" imposible de repetir, es decir, cualquier persona común no podría sobrevivir o vivir bajo esas circunstancias tan atroces, sin embargo, todos los días en mayor o menor magnitud, todos...y digo todos...hemos pasado por nuestros propios campos de concentración.

De esto me pude dar cuenta, cuando en nuestra neodinamia hicimos nuestra "autobiografía", por cierto, la neodinamia es una estrategia terapéutica de la logoterapia donde formamos un grupo y hablamos de nosotras mismas, sin juzgar, sin criticar, sin aconsejar...pero ya les contare...sean pacientes.

Como decía, justo fue en esas autobiografías...que en cada sesión escuchaba todas las situaciones que hemos vivido...y como hemos sido capaces mis compañeras y yo...de sobreponernos a la adversidad...

La maestra Elo nos dio un gran recorrido por la vida impactante de Frankl, sus vivencias, sus miedos, sus logros...sus inicios, algo que me quedó muy presente es el impacto que tuvo desde joven, con los adolescentes, el suicidio. Tema importante hasta la fecha, que pasa con estos jovencitos que lentamente se les apagan las ganas de vivir...Frank desde joven se interesó en ellos y fue uno de los tantos motivos que le impulso a estudiar la existencia del ser humano.

Este tema del ser...se me complico un poco, la maestra Soco hizo todo lo posible para que lo entendiera, una disculpa maestra por ser tan preguntona en clase, pero la verdad si me hacía "bolas" con los conceptos...ya luego me ponía a estudiar más y se me aclaraban las ideas...tanto así que entendí muy bien la forma en que los seres humanos aprendemos a tener diferentes tipos de motivación, por placer, por poder y la más bonita por ser. Estas discusiones que hacíamos durante la clase con el tema adolescentes y su sentido de "placer inmediato" que nos llevó una clase...y fue bastante nutricional.

Y llegamos al tema más complejo de todos los complejos, los fundamentos filosóficos de la logoterapia, aquí si literal, perdí el sentido, justo fue en este módulo cuando en lo personal empecé a vivir situaciones complicadas, nada que no pudiera resolverse...y que llevo un tiempo darles solución. Regularmente no suelo ausentarme de clase, y en esta ocasión tuve que faltar varias veces, el resultado,

fue difícil entender los conceptos, los temas, pero...no imposible, así que nuevamente tuve que leer mucho, estudiar y estudiar y estudiar para entender los tres conceptos fundamentales de la logoterapia, la voluntad de la libertad, la voluntad de sentido y el sentido de vida.

Así fue como aprendí que todo ser humano tenemos la libertad de elegir y decidir por uno mismo, lo que conlleva a la responsabilidad de nuestras elecciones, asumir las consecuencias y enfrentarlas...eso fue lo bonito, por fin entendí todos estos conceptos, fui feliz...así fue como en mi exposición logré desenredar la "madeja de hilo" y darle forma simple a lo que tanto trabajo me había costado.

El ultimo modulo fue divertido con esto de las personalidades, empezamos a autodescribirnos y clasificarnos, la maestra Paty no se cansaba en repetir... "tenemos rasgos" no es la personalidad en si...pero necias las "niñas" seguíamos poniendo la etiqueta de la personalidad.

A lo largo de todos estos meses, hubo muchos cambios en mí, como bien lo dice Frankl somos seres únicos, cada uno tiene una historia personal y aprendí a resignificar mi historia, somos una unidad física, psicológica y espiritual, entendiendo que la espiritualidad es la fuerza interna que nos motiva a seguir caminando por la vida y la descubrí. Somos seres indeterminados, es decir, no he terminado de desarrollarme y cambiar para mejorar. De hecho, tuve una fuerte pelea con Freud, porque él me decía "infancia es destino" entonces en una platica muy acalorado entre el y yo, le dije que no...mis argumentos...pues tengo la capacidad de cambiar todo aquello que no me gusta de mi para mejorar y que si de pequeña vi comportamientos, conductas o acciones de las cuales no estoy de acuerdo, no tengo porque seguirlas, porque tengo la libertad de elegir cambiarlas. Entendí que es la autotrascendencia y ahora sí, les cuento sobre el grupo de noodinamia, porque tiene relación.

El grupo lo iniciamos desde la clase 1, lo curioso es que al inicio iba estructurada la forma de trabajar, que eran por temas, pero conforme fue pasando el tiempo, el grupo se transformó en un círculo de confianza, donde tuvimos la seguridad de hablar y expresar todo lo que estábamos viviendo, en mi caso la partida de mi hijo a estudiar fuera y la muerte de una tía querida. El grupo se volvió un gran aliciente, escuchar sus experiencias, me ayudo a tomar cosas que me eran necesarias y en otras ocasiones compartía mi propia experiencia. Pero no siempre fue así, a mitad de diplomado me quise salir, fue justo a la mitad de una tormenta personal, y sin yo darme cuenta, el grupo hizo que me quedara con todas sus vivencias y experiencias, bueno también soy psicóloga y me gusta el chisme...eso también ayudo...

Aquí es donde aprendí el concepto de trascendencia, impactar de manera amorosa a otros, y eso fue lo que cada una de mis compañeras hizo en mí.

Ara, tu determinación por la vida, no desistir ante la adversidad y lo mas bonito admiro tu increíble forma de combinar tu look, es maravilloso verte siendo tan libre, Lety, tu transformación fue impactante, sin que te dieras cuenta surgió de ti la valentía para enfrentar la vida y sin temor a la soledad, Pili las ganas inmensas de vivir, de cambiar, de aprender y de sentir, Ale tu increíble capacidad de compasión humana y la fortaleza de aceptar de manera incondicional a otro ser humano, con ustedes cuatro comprendí lo valiente que somos como mamás. Aby la increíble fuerza interna que me mostraste durante este tiempo, a pesar del caos...la vida siempre fue prioridad. Mi gratitud para cada una de ustedes, gracias por insistir en los abrazos.

Gracias maestra Paty por darme la oportunidad de ser su “coterapeuta” no oficial, por mis cacahuates de los jueves, por comprarlos cuando reclame que ya no había, gracias a macedonio (el zenzontle) que todos los jueves cantaba para nosotros. Y los martes cuando iba a tanatología.

Con este diplomado cierro mi ciclo de preparación (al menos por un tiempo) porque finalmente llegue a encontrar mi camino, el sentido de mi vida, así que tomaré prestada la frase de Viktor Frankl:

“he encontrado el significado de mi vida al ayudar a los demás a encontrar en sus vidas un significado”