

¡Aprieta los dientes,
sigue laborando,
pero sigue luchando...!

Reflexiones desde
El “Optimismo Trágico”

José Arturo Luna Vargas

Bogotá, 2017

■ **Diseño, diagramación
de contenidos e impresión:**
■ Instituto San Pablo Apóstol
■ Carrera 24B No. 29A - 02 Sur
■ PBX: 746 2138
■ www.ispaeducacion.edu.co

AUTOR: JOSÉ ARTURO LUNA VARGAS

Teléfonos: (1)6948000 - 3108707055
lunalogo@gmail.com

Psicólogo Universidad Nacional de Colombia,
1982.

Especialización en problemas de drogadicción. ISS (Roma Italia), 1987.

Máster: La teoría y práctica de la Prosocialidad y las Aplicaciones de la Logoterapia. Universidad Autónoma de Barcelona de España, 2010.

Candidato a doctorado en psicología U.S.B.

Codirector Máster Internacional Prosocialidad y Logoterapia Universidad Autónoma de Barcelona España.

Alumno de Viktor Frankl creador de la Logoterapia, quien en 1995 lo autorizó por medio de una carta para hacer parte de la traducción de sus libros del italiano al español.

Director – fundador del Instituto Colombiano de Análisis Existencial y logoterapia.

Experiencia laboral durante cinco años en Italia en instituciones de rehabilitación psicosocial.

Creador de la técnica de los Círculos de Diálogo Existencial CDE para afrontar problemas de soledad y depresión. Técnica aplicada en varios países de América y Europa.

Varios artículos del psicólogo Arturo Luna han sido publicados en revistas alemanas, italianas y españolas.

Psicoterapeuta con certificación internacional del World Council For Psychotherapy WCP.

Premio Nacional de Psicología 2012 Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC.

You tube: *José Arturo Luna Vargas:*
logoterapia

You tube: *José Arturo Luna Vargas:*
los Círculos de Diálogo Existencial
www.iclogoterapia.com/quienes-somos/videos

LIBROS PUBLICADOS:

Luna V. Arturo. *¿Qué hacer con un hijo adicto?*
Bogotá, Editorial San Pablo. 2001. 6ª edición.

Luna V. Arturo. *Logoterapia un enfoque humanista existencial.* Bogotá, Editorial San Pablo. 3ra. Edición. 2000.

Luna V. Arturo. *Logoterapia y drogadicción.* Bogotá, Editorial San Pablo. 1ª edición. 2005.

Luna V. Arturo. *La familia como fuente de solidaridad existencial y económica – capítulo especial resolución de conflictos y logoterapia -* Florencia. Interprensa editorial. 1ª edición. 2002.

Luna V. Arturo. *Abordajes clínicos desde el análisis Existencial de Viktor Frankl,* Bogotá, Editorial San Pablo e Instituto Colombiano de Análisis Existencial y

logoterapia, 1ª edición, 2012.

Luna V. Arturo. *La pareja y el amor*.

www.autoreseditores.com

Psicoactivos, cuestión de todos. Universidad Nacional de Colombia, varios autores, Bogotá, Ed. UNAL, 2008.

Traductor del italiano al español del libro: *Psicoterapia y problemáticas religiosas*. Pascuale Ionata. Bogotá, Editorial San Pablo. 2002.

Traductor del italiano al español del libro: *Cognitivismo Existencial*. Pacciolla Aureliano. Bogotá, Editorial San Pablo e Instituto Colombiano de Análisis Existencial y logoterapia, 1ª edición, 2012.

Revisor traducción del italiano al español del libro: *El don en el tiempo de la crisis*. Por una psicología del Reconocimiento. Enrico Molinari – prieto Andrea Cavalieri. Editorial San Pablo. 2017.

Agradecimientos:

¡A quienes luchan por un ideal!

¡A Chiara Lubich quien me dio un sentido para vivir!

“Hay hombres que luchan un día y son buenos. Hay otros que luchan un año y son mejores. Hay quienes luchan muchos años, y son muy buenos. Pero hay los que luchan toda la vida, esos son los imprescindibles”.

Bertolt Brecht

Introducción

No son fáciles los tiempos que vivimos, pero ¿acaso ha habido en la humanidad un tiempo fácil? “A mí al igual que todos los seres humanos me tocó vivir tiempos difíciles”, decía Borges. Las siguientes reflexiones (1) cortas quieren dar un mensaje desde la teoría del “optimismo trágico”, como algunos llaman al Análisis Existencial de Viktor Frankl a quien tuvimos la fortuna de conocer. Nuestro llamado es a vivir sobre todo “el coraje” cuando tengamos momentos difíciles: “Apretar los dientes, llorar pero seguir luchando”

Tengo un sueño

Sí, yo también y como muchos en el mundo, como Martin Luther King, Chiara Lubich, Jesús, Gandhi, Viktor Frankl...tengo un sueño... que algún día seremos hermanos todos los seres humanos, que no habrá guerras ni hambre.

Ese día podré moverme de país a país, sin barreras, sin visas, podré visitar a mis hermanas, hermanos, esparcidos por el mundo, podré gozar de sus maravillosas costumbres, tengo un sueño... será realidad.

Si miras hacia atrás...

¡De cuántos problemas has salido! Una educadora, Chiara Lubich, alguna vez dijo: “Si a los 18 años hubiera adivinado el futuro y hubiera visto cuánto iba a sufrir, me hubiera

muerto del susto, y hoy que cumpla 80 años quisiera vivir muchos más...”

El papá del científico Patarroyo dijo alguna vez: ¿qué es lo único en el mundo que nace grande y después se vuelve pequeñito hasta desaparecer? Los problemas.

Si miras hacia atrás no siempre te convertirás en estatua de sal como la esposa de Lot. Veras en cambio cuántos dolores inmensos has superado.

¿Te acuerdas cuando te quedaste sin trabajo?
¿Sin ese ser querido? ¿Cuando desapareció tu juguete preferido? ¿Cuántas noches tenebrosas has atravesado y **sin embargo sigues aquí y ahora viviendo y luchando**? Ya verás al cien por cien este absurdo, esta desgracia la superarás, **así como has hecho en el pasado.**

¿Y por que no?...

¿Y por qué no te puede pasar a ti?... ¿Tú quién eres?... ¿Quién te crees?... ¿Supermán? Mi amigo Fizzotti dice “la humildad ontológica es la única actitud que nos salva de la desesperación”. Sí, es verdad, qué fortaleza se siente cuando vives la humildad, cuando te sientes una nada, cuando aceptas el misterio, la impotencia... ¡Que inmenso es el cosmos!, ¡que infinito es el misterio! ¡Que hormiga que soy! Pero igualmente una hormiga también es...

En el nombre de Dios...

Cuántos dolores en el nombre de Dios... Un presidente que ordena invadir y masacrar a un pueblo... en el nombre de Dios. Otro con el signo de la cruz en la frente, un miércoles

de ceniza, dice no creer en el diálogo, cree más bien en el poder de las armas, en la “pax romana”. Cuántas guerras “santas” en el nombre de Dios...

¿Cómo hemos actuado? ¿Cómo hemos vivido para que aquel joven sicario rece para que no le falle la bala en su próxima víctima?

Pero a veces hay absurdos: hay gente que ama, que hace el bien en el nombre de DIOS.

No se ni cuando, ni como pero...

No sé cuántas noches, días, meses tendré que vivir en esta oscuridad, ¡en este absurdo dolor! Las noches y días son terribles, el corazón lo tengo destruido pero a veces en medio de la oscuridad mi conciencia, mi noesis, mi dimensión noética me dice: “no sabes aún ni cuándo ni cómo pero esta oscuridad, este dolor también pasará...”. Sí, es verdad, miles

de momentos dolorosos y absurdos he vivido pero... han pasado y me he sentido después fortalecido, diferente. No sé cómo será ese nuevo bello día pero llegará...

No esperes nada de los demás

Puede parecer absurdo, pero a veces es verdad: entre más espero de los demás más sufro. Ese es el sufrimiento innecesario que yo fabrico. ¿Te ha pasado alguna vez que has esperado tanto ese favor de tu ser querido y este no ha llegado? ¿Qué creíste que ibas a alcanzar el cielo con esa relación amorosa y sin embargo fue un desastre?

Frecuentemente es mejor que no esperes nada de los demás, ¡así sufrirás menos! Pero ojo ¡a veces la vida se equivoca, a veces Dios se puede equivocar, a veces puede ganar el absurdo, lo absurdo, lo ilógico... y alguien pasa a tu lado y te dona una sonrisa...!

¡Cuando uno esta cagado del cielo le llueve mierda!

Varias veces de niño, de joven escuché este dicho popular, es fuerte, ¡suena a blasfemia! pero ¿usted lo ha escuchado? ¿Cree haber vivido esto? A veces todo, todo, absolutamente todo sale mal, el trabajo, el empleo no resulta, el hambre acosa, la salud flaquea, y como si no bastaran estas dificultades, la vida, el destino, la ley de la selección natural, el karma o el cielo, me acaban de rematar. ¡Al caído, caerle! Pero no me puede decir que no es verdad lo siguiente: **¡A veces el cielo se equivoca y caen de él alegrías y providencias!**

La domesticación de los espíritus

La tecnología avanza a pasos agigantados: computadoras, internet, experiencias virtuales, se convierten en algo cotidiano. Es indudable que hemos derrotado muchas enfermedades, que hay más comodidades por lo menos para algunas clases sociales, pero ¿hacia dónde vamos? ¿No hay un riesgo de que los grandes intereses de unas pocas superpotencias y multinacionales impongan a través de estas grandes tecnologías un “pensamiento administrado?”. ¿No crees que haya intereses para saber administrar bien la pobreza en algunos países? La televisión se convierte en la niñera principal de millones de infantes, se calcula por ejemplo que en Norteamérica, un niño al final de la primaria habrá visto ocho mil asesinatos y cien mil actos violentos. Tus hijos-as ¿cómo andan? ¿No te ha tocado ver en algún autobús

interdepartamental los videos tipo rambo y violencia mexicana? ¿Los productores de armas no tendrán que ver con esto? En varios países existen reportes de niños que convulsionan frente a los juegos de video.

La tecnología para la persona, no la persona para la tecnología. ¿No has recibido ante la ventanilla de un banco la clásica respuesta?: “No hay línea, se cayó el sistema,” y la responsabilidad pareciera que se descargara toda en la máquina. ¿No crees que haya que reflexionar y reaccionar críticamente contra la robotización sutil y constante que nos imponen...?

¡Dios le da de comer al que no tiene dientes!

.....

¡Cuántas veces he escuchado este dicho popular y cuántas veces he pensado igual!

Aquella vez que vi esa hermosa finca, inmensa, abandonada y el papá millonario diciéndome: “mis hijos ya no quieren venir al campo”. ¿Y cuántas personas buscan un pedazo de tierra para llevar adelante un sueño? ¿Cuántos millones de toneladas de alimentos se arrojan al mar porque no se pueden bajar los precios? Y hay 1.020 millones de personas en el mundo que sufren hambre. Qué paradojas de la vida: **los que tienen no quieren, los que quieren no tienen.** Pero amiga-o ¿has visto que a veces hay milagros y encuentras personas con dientes y sin dientes que encuentran que comer?

Jesús el esquizofrénico

.....

La esquizofrenia: dos cerebros, dos realidades, la locura, aquella persona que vive en otro mundo, con otra simbología. Jesús, el loco, ¿cómo se le ocurrió decir?:

“porque tuve sed y me diste de beber...
“ama a tu enemigo.” ¿2000 años han transcurrido y qué ha ocurrido en gran parte del cristianismo? Lo opuesto, la locura: el 80% de la humanidad consume el 20% de las riquezas mundiales y el 20% de la humanidad se queda con el 80% de las riquezas. Las guerras no cesan durante siglos y siglos.

“Amaos los unos a los otros” ¿Pero en qué mundo vivía Jesús, vive Jesús? ¿No quisieras en algunos momentos ser un esquizofrénico?

Cualquier elección es un dolor...

No tenemos el don de la ubicuidad, estar al mismo tiempo en dos partes. Amiga-o estás en Estados Unidos o estás en Colombia, si estás allá pierdes, si te quedas en Colombia pierdes. Si pides aquel plato succulento de comida, sientes el dolor de no comerte el otro plato. El filósofo dice “ser persona es

elegir a cada momento y cada vez que elijo me autoconstruyo, soy más persona”. Otros decimos: elije y duerme tranquilo, no mires hacia atrás, no te recrimines por haber elegido lo que elegiste, asúmelo, encuéntrale un **sentido y significado** y encontrarás la serenidad con lo que elegiste.

¡Para poder amar hay que ser hombre y mujer a la vez!

¿Por qué como hombre no entiendo a una mujer? Porque no soy suficientemente mujer en mi interior, porque seguramente no comprendí o comprendo a mi madre. ¿Por qué como mujer no entiendo a ese hombre? Porque no soy suficientemente hombre en mi interior, porque seguramente no comprendí o comprendo a mi padre.

Entre más andrógono, entre más hombre – mujer sea en mi interior, menos sufro en la relación amorosa, entre menos andrógono...

Sino lo hago yo, ¿quien lo hará?
Sino lo hago ahora, ¿cuándo lo haré? Si lo hago pensando solo en mi mismo, ¿quién soy yo?

.....

Si no lo hago yo, ¿Quién lo hará? Hillel, el maestro de la antigüedad enseñaba la unicidad, lo imprescindible y lo importante que eres tú como persona, tu acción es muy importante, nadie te puede reemplazar sobre el universo. ¡Tú huella es única! Si no lo hago ahora, ¿cuándo lo haré? ¡Animo!, ¡adelante!, actúas ya mismo, no postergues tanto las cosas, el aquí y el ahora guardan un sentido y un significado único para tu actuar en este momento.

Si lo hago pensando sólo en mí mismo, ¿Quién soy yo? Es clave que actúes pensando en ti mismo pero que no te quedes ahí, en el solipsismo, en la hiperreflexión, sino que igualmente tengas en cuenta las personas a tu alrededor, el mundo.

La vida pone las preguntas, yo las respuestas

“De frente al destino adverso e inevitable es inútil que yo me pregunte ¿pero porque a mí”? V. Frankl.

“Nosotros no somos los que le preguntamos a la vida, nosotros somos los que le respondemos” Viktor Frankl.

Estas frases de mi maestro me impactaron mucho, la vida, el destino, el karma, la selección natural o el Dios en el cual creas son los que te colocan las preguntas, los desafíos: una enfermedad, el nacer en cierto país, etc.

Es inútil que te quedes en el pasado, en la etiología (buscar la causa de la causa, de la causa...) ¿por qué hice eso? ¿Por qué deje de hacer aquello? Lo que si puedes hacer en este instante es responderle a la vida, al desafío que se te impone. ¡La respuesta tuya es lo que vale aquí y hacia el futuro!

La triada positiva: Fraternidad, Coraje y Esperanza

.....

Muchos idealistas, locos, en el mundo impulsamos la triada positiva, creemos que podemos ser y ya lo somos en muchos lugares una familia... En muchos de nuestros viajes encontramos en Alemania, Colombia, Perú, etc. un sitio donde dormir unos días, vivimos la fraternidad, bajo diferentes formas, compartiendo nuestros recursos económicos, nuestra casa, nuestros ideales...

¿Qué es el coraje? Es decirle sí a la vida, no obstante lo difícil que es a veces vivir. Es como decía una querida consultante: “aprieto los dientes, sigo llorando pero sigo trabajando”.

¿Qué es la esperanza? Así como Frankl dice que “haber sido es la mejor forma de seguir existiendo”, análogamente, frente a la esperanza, puedes decir: “como pude, podré” Si miras tu pasado verás como has vencido miles de obstáculos, momentos difíciles de tu vida, donde pensaste que no podías superar los traumas, los dolores, y después de 10, 20, 30, 50 años te sorprendes e incluso hasta ríes al recordar ¡cómo saliste adelante!

La vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, nada es al azar, todo lo que sucede es para algo, puedo pasar del ¿por qué a mí? Al ¿para qué?, en ¡cualquier clave de lectura puedo encontrar sentido!

Hay momentos tan bellos...

No me puedes negar que has vivido instantes, días muy bellos, impresionantemente hermosos... recuerdas aquel atardecer... el nacimiento de tu primer hijo... aquel bello paseo que hiciste... los días pasados con tus padres, tu familia, tus amigos... Mira tu pasado y concéntrate en silencio con los ojos cerrados en todos esos momentos bellos que nadie te los podrá quitar jamás, son tuyos, síguelos gozando, porque haber sido es la mejor forma de seguir existiendo, o como dicen muchos de nuestros campesinos: “Nadie me quita lo bailao”.

¿Qué huellas vas a dejar?

Recuerda que algún día tendrás que dejar este mundo, creas o no creas en una nueva vida, lo importante es que dejes algunas

huellas, ¿has sembrado algún árbol que de sombra y alegre la vista? ¿Cuántos proyectos has creado para los demás? Un proverbio chino dice: “cuando tu naciste, el mundo se alegró pero tu lloraste, vive de tal manera que cuando estés partiendo ocurra lo contrario: los demás estén tristes pero tu estés sereno. ”

La experiencia de los errores

Frecuentemente puede ocurrir que te hagas daño al recordar hechos, comportamientos que consideras errores: “Si pudiera retroceder en el tiempo no haría tal tontería...”. Pero, ¿se justifica éste causarte dolor? ¿No olvidas acaso que en ese momento y en ese lugar todas las condiciones se dieron y te condicionaron haciendo que tú dieras esa respuesta y actuaras así? RECUERDAS

que por más condicionamientos que tuviste en ese momento, fuiste libre de actuar así y es tu responsabilidad asumir dicho comportamiento o actitud que vivenciaste en el pasado.

En el caso extremo que hayas sido determinado, ejemplo: te obligaron con violencia a hacer algo, siendo esto un destino inevitable, también tienes la libertad y potencialidad para encontrar un sentido.

Hay que seguir adelante, desde luego tus experiencias pasadas que consideras errores (pero no te deben atormentar) te pueden ayudar a cambiar, si es el caso, tus actitudes y comportamientos actuales y futuros.

Es bueno recordar que no eres perfecto, que puedes aceptar tus propios límites. No eres Dios. La vida también tiene paciencia contigo. Puedes a tu vez tener paciencia contigo mismo y con los demás.

Vuelve a empezar...

“Vuelve a empezar...
aunque sientas cansancio,
aunque el triunfo te abandone,
aunque un error te lastime,
aunque un negocio se quiebre,
aunque una traición te hiera,
aunque una ilusión se apague,
aunque el dolor queme tus ojos,
aunque ignoren tus esfuerzos,
aunque la ingratitud sea la paga,
aunque la incomprensión corte tu risa,
aunque todo parezca nada...
Vuelve a empezar...”

Las ideas irracionales y el sufrimiento

El sufrimiento innecesario puede surgir al no detenerte y reflexionar sobre algunas expectativas, creencias o necesidades de las cuales dependes:

- ¿Está bien esperar que a todo el mundo le debes “caer bien”?
- ¿Es algo lógico creer que la felicidad la puedes alcanzar?
 - ¿Será racional que pienses que el sufrimiento es algo que no debería existir?
- ¿Los planes que haces se deben realizar tal como los concibes?

De acuerdo a la respuesta afirmativa o negativa que le des a las frases anteriores, elegidas a modo de ejemplo, te podrás o no lastimar.

Tender pero no pretender

La búsqueda de la perfección en diferentes niveles de la actividad es una justa aspiración tuya. Para muchos filósofos y místicos es una de las formas en donde se demostraría tu “nostalgia del absoluto, de un ser supremo”.

El atleta busca perfeccionar cada vez más la coordinación de los movimientos de su cuerpo. La biotecnología sueña con crear robots humanoides perfectos.

Para varios científicos de las ciencias sociales este desequilibrio entre lo que eres ahora y aquello que quisieras ser mañana es una de las formas de favorecer tu salud integral, siempre y cuando partas de una premisa: ¡jamás llegarás a la perfección!

Tender hacia un objetivo, meta, pero aceptando dos hechos:

1. Siempre quedará una meta más allá de tu alcance, no puedes pretender alcanzar el punto máximo.
2. En ese tender hacia, que implica recorrer un camino, seguramente retrocederás varias veces.

Es normal para ti como ser humano en muchos momentos de tu vida andar en una especie de desorientación orientada que implica una esperanza de algo mejor, un optimismo de que las cosas van a mejorar, aunque haya trechos del camino donde la desorientación sea la pauta para ti.

La esperanza, el optimismo en el futuro, las metas, los valores, la aceptación de los límites y de la desorientación forman tu orientación. La desorientación está constituida por la oscuridad momentánea.

El tender pero no pretender es partir de una base realista: tienes con qué luchar, vivir

pero siempre habrá una meta más allá de tu alcance...

¿Quién soy yo para...?

.....

¿Quién soy yo para pretender que la vida, el destino, la suerte o el Dios en el cual creo, me resuelva algunas dificultades, situaciones, que a veces se hacen irresolubles? ¿Por qué no pensar en las demás personas que afrontan similares o más penosas dificultades? ¿Por qué no aceptar que hay cosas fundamentales para el ser humano que, sin embargo, tienen dosis de irracionalidad, por ejemplo, el amor, el dolor, la muerte...?

Todos los seres humanos: pobres, ricos, indigentes, criminales, santos... ¿no compartimos algo que es el misterio?... Sí, el misterio, de saber que sufre igualmente el niño inocente y el asesino cínico, el santo y el rico.

¿Quién soy yo para creer que mi problema es único y debe ser prioritario frente al de los demás? El misterio presente de la humanidad nos iguala a todos.

Todos, quién más, quién menos, en algún momento de su existencia encuentra el misterio, la no comprensión y en ese instante, si hace un esfuerzo y mira más allá de sí mismo, se une a toda la humanidad.

Pero también si reflexionamos aún más, muy delicadamente, podremos encontrar dentro de nosotros una luz de esperanza y creer que algo cambiará, que el misterio tal vez no se resolverá del todo, pero si se filtrarán luces tenues.

Saber perder

.....

Esta frase “saber perder” puede tener diversos significados, uno puede ser un

camino para tu crecimiento personal, para ser más libres, otro puede convertirse en una excusa para adormecerte, para que otros se aprovechen de ti, para volverte pasivo o masoquista.

Algunos grupos que detentan el poder se pueden aprovechar de un discurso seudoreligioso para invitarte a que en esta vida te despojes de todo y aguantes las injusticias... porque habrá una vida futura mejor.

Otros grupos económicos te quieren, en cambio, vender la idea de la persona triunfadora que vive en un éxito permanente que nunca pierde. Hay asociaciones incluso que ofrecen cursos especiales para alcanzar la felicidad... En la vida se gana y se pierde. Hay que saber perder; después de haber realizado muchos esfuerzos y si las cosas no te resultan hay que prestar atención con tu espíritu o tu conocimiento

intuitivo, tu conciencia, puede ser que estés ante algo que no te conviene para el futuro.

Hay que estar abiertos para descubrir un posible significado o sentido oculto. ¿Por qué no enseñarle al niño que hay momentos en la vida en que no puede tenerlo todo? A veces puedes reconocer la derrota con humildad y porque no con lágrimas en los ojos y el corazón. ¡Por algo será!

La Divina Comedia

.....

Todas las veces que tengas un sentimiento de desesperación en el alma y sigas sonriendo y hablando a los demás de esperanza;

Todas las veces que tengas la sensación de muerte en el alma y sigas sonriendo y hablando a los demás de la vida;

Todas las veces que sientas que tú mismo eres el pecado y sigas sonriendo y hablando a los demás de amar y amar Concretamente;
Todas las veces que sientas en el alma que estas buceando en la oscuridad Y siguas sonriendo y hablando a los demás de luz;
Tendrás la impresión de representar una comedia, de no vivir en la vida de la verdad.

Recuerda:

Esta es una comedia divina;
Este es el ideal puro;
Esto es ser Jesús Abandonado
(Chiara Lubich)

Mi Padre

.....

A los 5 años sus padres se separaron , a los 7 años lo internaron en un colegio y nunca más volvieron por él, a los 13 años una familia lo

recogio y se lo llevaron a una finca a trabajar, a los 18 años se presentó al servicio militar y fue trasladado al "batallón Colombia" para pelear una guerra ajena , la guerra de Corea, lo hirieron en combate, sobrevivió. Regreso a Colombia conocio a nuestra madre y con el tiempo se casaron, tuvieron 7 hijos.

A los 42 años por una noticia en Radio Santa Fe, se entera que su madre vive y 3 hermanas lo buscan, se reencuentran, la alegría indescriptible. En los años que siguen se dedicará a buscar su raíces... antioquia, caldas, el valle. Vivirá momentos inolvidables con su familia descubierta. Un sindicalista defensor de los derechos de los trabajadores, un gran futbolista con quien tuvo la fortuna de jugar en el mismo equipo durante un año, un músico, un padre, un luchador, sacó adelante con mamá 7 hijos .. "Gracias a la vida que me ha dado tanto...."

Saber reír



La risa es propia del ser humano. Varios estudiosos del comportamiento nos indican cómo la risa despeja el sistema respiratorio, ayuda en la circulación sanguínea, mejora el sistema inmunológico, fortalece los pulmones. La persona alegre contagia de optimismo su medio social. Hay que saber reír no obstante todo. La risa, la alegría nacen también de la esperanza, de la seguridad de que el destino, la vida, la suerte o Dios harán brillar tarde o temprano la justicia.

La risa puede ser para ti una válvula de escape para la agresividad, la alegría auténtica te hace entrar en contacto existencial profundo con tus semejantes; crea solidaridad.

A veces puedes correr el riesgo de tomar todas las cosas con extrema seriedad, con

preocupación permanente. ¿Será que te crees superhéroe, te crees Dios? Chaplin decía “quien no ríe no es una persona seria”.

Frankl decía: “lo único serio es no tomar las cosas tan en serio”

Referencias Bibliográficas

- (1) Luna Vargas, José Arturo, Logoterapia: un enfoque humanista existencial fenomenológico. Ed San Pablo, 2015 Bogotá.