Centro de desarrollo Psicológico A.P.

Manuel Humberto López Crisantos

Trabajo Final del Bloque Existencial.

Siempre he pensado que la mejor forma de aplicar el estudio es aplicándolo en mi vida y entendiendo desde lo que los autores han querido mostrarme a lo largo de su experiencia, por lo tanto decidí hacer un trabajo diferente en el cual pudiera retomar todo lo que explica Viktor Frankl acerca de su logoterapia y el sentido de vida.

Pienso que la mejor manera de poder mostrar mi trabajo es dándole un toque personal, como un pintor que al finalizar su obra quiere plasmar su firma para darle esa identidad a eso que ha hecho con amor pasión y dedicación.

Me gustaría comenzar describiendo lo que soy y mi proceso a través del tiempo y del trabajo que he hecho en mi persona.

Cuando era pequeño pensaba que el mundo es un lugar tenebroso, oscuro y lleno de retos que realmente me aterran, cuando crecí… no cambio mucho mi forma de ver la vida -¿Qué dijeron seguro ya cambio?- sin embargo lo que si cambio es el lugar desde donde la veo ahora y la forma en que afronto cada uno de estos miedos inseguridades y dificultades.

De alguna manera aprendí que la única manera de ser feliz seria por medio de la aceptación de las personas, sin embargo unos años más adelante me enseñaron que realmente la aceptación que debo de tener es para mi persona. Hoy en día trabajo cada momento en eso y me enorgullece saber que “la paz interior, no está en el otro sino en mi” (Kung Fu Panda 2)

Por otra parte en mi desarrollo aprendí de manera errónea que podemos ser víctimas y sufrir muchísimo, y a cada momento de nuestra vida llorar para compadecerme de mi mismo. Pero la vida da sorpresas y la psicología me enseño que tengo libertad de elegir todo lo que me pasa, lo que pienso, lo que siento y de voltear a ver la felicidad.

Aprendí que puedo ver mas allá, lo cual me recuerda una frase hermosa que vi en una película “Ve lo que los demás no ven. Lo que los demás deciden no ver, por temor, conformismo o pereza. Ver el mundo de forma nueva cada día” (Patch Adams).

Algunos autores mencionan que para estar vivo y para sentirse vivo es necesario moverse o desarrollarse sin embargo yo pienso que el existencialismo se define en poner atención y dejar de ser indiferente.

Yo hoy en día he elegido transitar por la vida con alegría, fuerza, esperanza y fluyendo.

Como dicen en Kung fu Panda 2 “Tal vez el principio de la historia puede que no fuera feliz, pero eso no te convierte en lo que eres, sino en lo que tú decides ser”

Aprendí que mi sentido de vida se encuentra en el trabajo ayudando a los demás me gusta ayudar a la gente o por lo menos acompañarla en el camino cuando veo que no ven lo hermoso que puede llegar a ser el vivir.

Fui un ente por la vida sin saber conectarme conmigo y con los demás, estuve en lugares donde no quería estar para que me aceptaran y poder tener tanto cariño sin embargo nunca busque en el lugar exacto… “yo”

Mi sentido de vida por el momento es apoyar a la gente en lo que pueda hasta donde pueda, entendiendo que soy humano imperfecto vulnerable.

Decidí dejar de ser objeto de lastima, y convertirme en un creador de mis sueños.

Un investigador dando su última conferencia dijo una hermosa frase que desde el punto de vista del existencialismo debe de ser tomado en cuenta. “Cuando un muro aparece en nuestro camino es por una razón, no es para detenernos, sino para mostrarnos cuanto queremos lograr”.

Randy Pausch comento “tú decides si eres como tiger o igor. Tiger es energético, optimista curioso, entusiasta y se divierte; nunca subestimar la importancia de estar alegre”.

Para finalizar mi trabajo sobre existencialismo me gustaría cerrar con dos frases que me parece reflejan mucho sentido de vida

“El ayer es historia, el mañana es un misterio y el hoy es un obsequio...por eso se llama presente” (Kung fu Panda).

“Te amo como se aman ciertas cosas oscuras, secretamente, entre las sombras y el alma.   
Te amo sin saber cómo, ni cuánto, ni de donde,   
te amo directamente sin problemas ni orgullo,   
así te amo porque no sé amar de otra manera” Patch Adams