



Conferencia Psicoterapeuta Cecilia Martínez Lavín

Viktor Frankl "bajo cualquier circunstancia, la vida tiene sentido."

Yo soy en la medida de que puedo.

Hay dos formas de enfrentar la adversidad:

- Soportar → implica una carga, requiere esfuerzo.
- Aceptar → soltar y dejar la carga.

¿Cómo puedo ser?

Primero hay que *Dejar ser*.

Para lograrlo se requiere:

- Protección → sensación de ser aceptado, debemos de empezar por aceptarnos a nosotros mismos.
- Espacio → ante la adversidad el espacio se siente estrecho y necesitamos comodidad, amplitud. Nuestro primer espacio es nuestro cuerpo y nuestra propia respiración es nuestra herramienta para lograr amplitud.
- Sostén → Cuando me siento débil requiero de algo o alguien en quien pueda apoyarme. Cuando el sostén de mi cuerpo es frágil se vuelve más importante identificar, fortalecer y crear fuentes de sostén.

Después, ¿*Me gusta ser*?

Es vital cultivar el *gustar* pues promueve el SI a la vida.

La cercanía con otro ser humano es importante porque la vida fluye a través de las relaciones.

La cercanía conmigo mismo me hace capaz de acercarme a otro.

La cercanía solo se da en las relaciones para las que tenemos tiempo.

El tiempo es mi moneda existencial, aquello para lo que tengo tiempo es aquello para lo que vivo.

Solo yo sé cuan valioso es lo perdido, permanezco cerca de mí, me consuelo, me cuido.

Al fluir las lágrimas fluye nuevamente la vida.



El proceso de duelo me conduce de nuevo a la vida.

Por último, *¿Me permito ser yo mismo?*

Cuando me enfrento a situaciones adversas mi propia imagen se desvanece. Al perder algo tan fundamental para mí, como mi identidad, mi autoestima se debilita.

Para reconstruir esta imagen y fortalecerla necesito la mirada de afuera (el aprecio y aceptación de los demás) y el reflejo interno (aprecio y aceptación propia).

Cuando enfrentamos la adversidad es importante no preguntar *¿Por qué?* Pues es inútil ver al pasado, sino *¿Para qué?* Pues nos da sentido y encamina al futuro.

Los valores vivenciales son aquellos que vida me dan, me nutren.

Los valores creativos son los que yo regreso al mundo, a través de lo que hago.

Los valores de actitud son cuando nos enfrentamos a la adversidad, la actitud que tomamos ante ella. ¿La soportamos o la aceptamos?

“No se trata de que espero yo de la vida, sino de que espera la vida de mi”

Viktor Frankl.