

Despertares.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
Oficina 2255 1380 correo info@incocr.org

Recordando en días pasados con alguna persona, salió relucir la película "despertares" de Robin Williams; película altamente recomendada para quienes gusten de darle la perspectiva diferente a la vida.

En ella, Williams hace el papel de un trabajador de un centro que atiende personas catatónicas, las cuales debido a su padecimiento eran sometidas a tratamientos con medicamentos, hasta que por fin logran salir por un breve tiempo de su enfermedad.

Lo interesante de este actor, aparte de su versatilidad, son sus papeles en los que cambia la visión de las cosas negativas a positivas. El por sí solo generó un cambio en la forma de atención que se le brindaba a los pacientes, inyectándole una dosis de humor y positivismo al ambiente negativo que les rodeaba. Definitivamente su personaje tuvo que ver con la recuperación.

Este tal vez sea uno de los mejores ejemplos de aquella frase de Epícteto que decía que "el problema no son las cosas, sino lo que piensa de ellas". Ante cualquier situación uno puede elegir la forma en que desea vivir esa experiencia. Si creemos que ser humano es libre, y que por tanto puede elegir, la visión que se tenga de las cosas no escapa este alcance. Están cada uno decidir si las cosas son malas, o si bien es una nueva experiencia aprendizaje.

La decisión es completamente personal, un problema es tan malo como yo lo quiera ver; o puede ser tan beneficioso como así yo lo desee. Si las personas nos concentrásemos en extraer de cada experiencia lo positivo muy probablemente no tendríamos tantos problemas de estrés, ansiedad y depresión. Como nos enseña este personaje, en ocasiones vale la pena ver la vida de una forma diferente, para tener resultados distintos.

*Lic. Galo Guerra.
Artículo para la Prensa Libre*

*Psicólogo Modificador de Conducta
Costa Rica*