

ENFRENTAR LOS PROBLEMAS

Lo que ofrece la vida

La vida nos ofrece todo tipo de vivencias, unas agradables y otras no tanto. Entre su gran variedad se encuentran también las experiencias amargas y problemáticas. Es ante estas, que puede aparecer el deseo de negar lo que está ocurriendo y comportarse como si no pasara nada. Se trata de una reacción, en cierto modo, natural, tendemos a huir ante lo que no nos gusta o no podemos manejar.

Pero no es conveniente hacerlo, ya que el problema no desaparecerá porque hagamos como que no existe, muy al contrario, suele complicarse y descontrolarse, pudiendo convertirse en una situación mucho más grave de lo que era en el comienzo.

Situaciones difíciles o traumáticas

Las enfermedades propias o de personas próximas, las consecuencias de accidentes, las pérdidas de todo tipo: muerte de seres queridos, el trabajo, la situación económica o social, la pareja... y otra serie de problemas que significan un conflicto, se pueden convertir en una circunstancia de la que se desee escapar.

Todos estamos dispuestos a aceptar lo bueno, lo que nos agrada como lo más normal del mundo y tachar lo indeseado de anormal y que no debería ocurrir nunca. Pero lo cierto es que todo forma parte del devenir de la existencia y hay tantas posibilidades de que ocurran unos hechos como los otros.

Reacciones defensivas

Hay personas que en, coyunturas semejantes, se embarcan en una actividad frenética, laboral y/o social, para olvidarse de lo que les está sucediendo.

Otras recurren a sustancias, como las drogas o el alcohol, que les haga evadirse de lo que les resulta intolerable.

También hay quien inicia aficiones riesgosas que acaparan toda su atención de manera que no tenga tiempo de pensar en nada más.

Los hay, asimismo, que continúan con su vida habitual, haciendo una separación entre como quieren que sea su vida y lo que no encaja en ella ni quieren ver.

Prepararse para lo inevitable

Nadie está a salvo de una desgracia o una pérdida. Pero no se trata de huir de ellas, porque no es posible, sino de desarrollar fortaleza personal y capacidad de reacción ante lo que al azar nos puede deparar.

Si consideramos que, realmente, nos puede ocurrir a nosotros y no pensamos que esas cosas solamente les ocurren a los demás, en primer lugar no nos cogerá por sorpresa y en segundo, tendremos la serenidad suficiente para buscar todos los medios a nuestro alcance para solucionar el problema o mitigarlo en la medida de lo posible.