

¿QUÉ HACER CON LOS PROBLEMAS?

Causas de los problemas

En cuanto a sus causas, podemos dividir los problemas, básicamente, en dos tipos: los que están producidos por causas externas, que serían objetivos. Por ejemplo: un accidente, pérdida del trabajo, enfermedades, etc.

Y otros producidos por causas internas, que serían subjetivos. Entre estos se pueden considerar: dificultad para estudiar, visión pesimista de la vida, mala relación con los demás, divergencias profundas entre lo que se desea hacer y lo que se realiza, etc.

Como buscarles solución

Para abordar los problemas objetivos se ha de estar atento a las condiciones del entorno y buscar en ellas los medios necesarios para encontrar solución a nuestras dificultades. Esto se realiza mediante las propias capacidades, la estabilidad personal, la disposición para la actividad y el trabajo, etc.

Si bien, es cierto, que, en ocasiones, la facilidad para encontrar estos medios depende del estado psíquico en que se encuentra la persona y de la fluidez para utilizar las capacidades que se tengan, lo cual nos remite, automáticamente, al funcionamiento interno de cada uno.

En cuanto a los subjetivos, dependen exclusivamente de nosotros, de la actitud que se adopta ante la vida, la cual está muy influenciada por la historia personal en la forma como la hemos podido vivir y lo que más nos ha afectado de ella. Este proceso ha quedado inconsciente, razón por lo que no conocemos casi nada de él.

Manera de conocer el inconsciente

Aunque, muchas veces, se piense que se sabe todo sobre uno mismo, el inconsciente es como un territorio secreto dentro de nosotros mismo, solo podemos saber de él mediante un tratamiento psicoterapéutico de tipo psicoanalítico, que nos permita ver lo que hay en ese ámbito que tanto nos influye, pero al que es tan difícil acceder.

En este trabajo psicoterapéutico vamos conociendo aspectos de nuestro funcionamiento profundo, identificando los sucesos que nos han marcado y nos empujan a dirigir nuestra vida de una forma determinada y averiguando las causas y objetivos de nuestras inhibiciones, conflictos, etc.

Con todos estos conocimientos se posibilitan movimientos, cambios y mejoras en nuestra forma de sentir y de vivir, así como la consecución de realizaciones que antes eran difíciles de alcanzar.