



SESIÓN 5: EL BURNOUT COMO ELIXIR DE RESILIENCIA.

"Los supervivientes de los campos aún recordamos a los hombres que iban a los barracones a consolar a los demás, ofreciéndoles su único mendrugo de pan. Quizá no fueron muchos, pero esos pocos son una muestra irrefutable de que al hombre se le puede arrebatar todo, salvo una cosa: la libertad humana —la libre elección de la acción personal ante las circunstancias— para elegir el propio camino. Y allí siempre había ocasiones para elegir. Cada día, cada hora, brindaba la oportunidad de tomar una decisión, una decisión que estipulaba si uno se sometería o no a la presión que amenazaba con arrebatarse el último vestigio de su personalidad: la libertad interior. Una decisión que prefiere si la persona se convertiría —al renunciar a la libertad y la dignidad— en juguete de las condiciones del campo, dejándose moldear por ellas hasta convertirse en el prisionero «típico».

Vistas desde este ángulo, las reacciones psicológicas de los prisioneros de un campo de concentración van mucho más allá de la mera expresión de determinadas condiciones físicas y sociológicas. Por mucho que todas ellas —la falta de sueño, la escasísima alimentación y las múltiples tensiones psíquicas— nos induzcan a suponer un comportamiento estereotipado de los reclusos, se advierte, en un análisis más profundo, que el tipo de persona en que se convertía cada prisionero era más el resultado de una decisión personal que el producto de la tiranía del Lager. De modo que cada hombre, incluso en condiciones trágicas, puede decidir quién quiere ser —espiritual y mentalmente — y conservar su dignidad humana.

Dostoyevski escribió: «Solo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos». Estas palabras acudían constantemente a mi mente al conocer a esos mártires cuya conducta, sufrimiento y muerte en el campo suponían un testimonio vivo de que el reducto íntimo de libertad nunca se pierde. Ellos fueron dignos de su sufrimiento; la manera en que lo soportaron supuso una verdadera hazaña interior. Precisamente esa libertad interior, que nadie puede arrebatar, confiere a la vida intención y sentido. Una vida activa cumple con la finalidad de brindar al hombre la posibilidad de desempeñar un trabajo que le proporciona valores creativos; una vida contemplativa también le concede la posibilidad de hallar la plenitud al experimentar la belleza, el arte o la naturaleza. Pero también atesora sentido una vida exenta de creación o contemplación, que solo admite una única capacidad de respuesta: la actitud de mantenerse erguido ante su inexorable destino, como por ejemplo en un campo de concentración. En esas condiciones, al hombre se le niega el valor de la creación o de la vivencia, pero aun así la vida ofrece un sentido."

El Hombre en Busca de Sentido. Viktor Frankl.



<https://www.facebook.com/vivirsinburnout/>

Miriam Cámara - 667640761



<https://www.instagram.com/vivirsinburnout/>

info@miriamcamara.com



<https://www.linkedin.com/in/miriamcamaraterapiaburnout/>

<https://rompercadenas.com/>