

El ser humano o el sujeto, es definido por Pichón Riviere, como sujeto social “no hay nada en el que no sea la resultante de la interacción entre individuos, grupos y clases”. Este sujeto se constituye a partir de estructuras, tramas vinculares, que trascienden su subjetividad, de los cuales el es un portavoz. El sujeto no es solo un sujeto relacionado, es un sujeto producido. En este momento, que vamos a tener un cambio en nuestra vida cotidiana, lo que debemos lograr es una adaptación activa a la realidad, caracterizada por el hecho de poder asumir nuevos roles, con una mayor responsabilidad y el abandono progresivo, de los roles anteriores, en la que los sentimientos básicos de pertenencia, cooperación y pertinencia que operan en todo ser humano conjuguen armónicamente para un mejor bienestar. Debemos adquirir un nuevo estilo de vida, donde somos modificados por el ambiente, pero lo principal, es que me deje, modificar socialmente, las consecuencias a esta resistencia al cambio son las ansiedades depresivas, expresada como temor o miedo a la pérdida de un status determinado y ansiedad paranoide frente a las nuevas condiciones de vida o miedo al ataque.

#### PLACER vs. DISFRUTE

Muchos desconocen la diferencia entre placer y disfrute, que considero crucial para aprender a encontrar lo que te apasiona. Ambas son emociones agradables de vivencias y muy importantes para una buena calidad de vida. La diferencia radica que el placer es totalmente pasivo. Podes experimentarlo, cuando estás viendo tele, durmiendo o sentado cómodamente en un sofá. Mientras que el disfrute es activo, requiere de una acción. Dicho de otra manera, las vivencias cuando haces algo, por ejemplo jugar un partido de futbol, una partida de ajedrez, leer un libro, conversar, tocar la guitarra, cantar, bailar. El disfrute te indica cuando una actividad te resulta muy agradable y representa un desafío a tus capacidades. DE MODO QUE LO QUE ESTOY PROPONIENDO ES QUE ENCUENTRES DISFRUTE- Y NO SOLO PLACER.- O se que hoy el tiempo, el aquí y el ahora, es tuyo, SOS el dueño, puedes encontrar eso que amas, eso que quedo pendiente, gracias a la información que te brindan las emociones, y eso se da cuando estás en movimiento...las emociones son autentica información existencial de lo que te gusta hacer, pero eso lo descubrirás en movimiento, no acostado en un sofá, viendo tele o tomando una cerveza.

Muchos piensan a esta edad? No, no puedo....lo que logran son talentosos natos... cuando los ven actuando, dicen “Yo no tengo esas habilidades, por eso no puedo hacerlo” el fantasma del fracaso es muy frecuente y no permite a muchos entrar en acción, justamente si no entramos en acción, nunca desarrollaremos las habilidades que deseamos, para hacer lo que amamos.-

Anímense, no bajemos los brazos, la vida es linda.-

