Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

SENTIDO

Recientemente leí que algo que te permite una mayor calidad de vida es tener un "sentido en la vida".

"Nada puede darte mayor bienestar que tener un sentido en tu vida" dicen!

Entonces ¿Qué sería eso del sentido en la vida? Según San Google: "Sentido es la razón para estar en el mundo desde **individuos concretos.** O sea estar en mi mundo, estar aquí desde mi… desde mis o mi búsquedas **personales".**

Y hay quien está aquí, vive en este mundo, sin nunca buscar cual es el sentido de su estar. O quien lo encuentra y lo pierde o quien está en búsqueda constante, todo se vale.

Entonces el que esté interesado en profundizar en el tema, deberá tener en cuenta que la respuesta pasa por la confluencia de factores biológicos, psicológicos y sociales a partir de su devenir por esta vida.

Desde el primer nivel, el biológico, nos dice Berth Hellinger el sentido de la vida es **generar vida** poner mi "granito de arena" para la sobrevivencia de la especie y el planeta entero. Y esto no se limita a procrear hijos, hay muchas maneras de servir a la vida: respetar, cuidar, atender la vida de otras especies con las que cohabitamos (plantas y animales, domésticos o silvestres). Así como atender la sobrevivencia del planeta: reciclar, separar desechos, usar energías limpias etc. Servir a la vida es cuidar que mi acontecer **no quite vida,** la genere o la cuide.

En el nivel de lo psicológico el sentido podría pasar por **"saberme".** Conocer mis limitaciones, hacerme cargo de mis decisiones, de mis respuestas a los avatares que la vida me trae. No se trata de responder desde lo políticamente correcto o desde lo deseado por la mayoría. Lo verdaderamente difícil es hacernos cargo de las respuestas incorrectas, de **mis** respuestas que han generado dolor, las que han dañado, lastimado, bloqueado a "otros" pero sobre todo, lo más difícil de asumir es que he hecho para lastimarme a mí mismo. Hay una respuesta muuuy generalizada que es poner la responsabilidad a fuera: "Me hicieron" "Se cayó" en vez de asumir mi parte, mi respuesta al acontecimiento. La vida me trae retos como respondo a ellos ya es mi parte.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

En cuanto a lo social, difícilmente podríamos encontrar el sentido, **nuestro** sentido, desconectando el contexto en donde me desenvuelvo. Y otra vez lo más difícil no es encontrar el sentido en la búsqueda desde el ideal general de cómo sería, por ejemplo un país sin narcotráfico y todo lo que conlleva; asesinatos, derechos de piso, secuestros, trata de blancas, etc. O desde el ideal de tener ciudades limpias, arboladas, pujantes, un país con fluidez económica para todos con posibilidad ilimitada de desarrollo académico, científico y tecnológico para todo el que se interese, con inversión pública y privada que desarrolle la industria, el comercio y cree empleo bien remunerado para quien así lo desee. O que las madres puedan si lo desean quedarse al cuidado de sus hijos pequeños, recibiendo un salario equivalente a lo que ganaban antes de su alumbramiento, como hacen naciones de primer mundo para prevenir adicciones y vandalismo en la adolescencia, etc. etc. etc. todo eso podríamos buscar y sería muy bueno convertirlo en el sentido de **mi** vida, solo si lo siento, solo si mi corazón me lleva para allá.

El reto no es buscar el sentido social desde ese lugar ideal, el reto es buscar ese ideal desde donde estemos parados, con lo que tenemos, conociendo nuestra circunstancia precisa como nación, como estado, como municipio, incluso como barrio. Desde aquí donde estoy parado hacia donde quisiera ir **yo**. Inscribirme desde mi interés, teniendo en cuenta todo lo que hay por hacer, pero sobre todo lo que yo siento que quiero hacer.

Entonces buscar **mi** sentido en la vida pasa por la confluencia de varios puntos que deberán ser atravesados desde la ética del bien común, partiendo del **propio** y jerarquizando prioridades individuales, hay tanto que hacer que puedo empezar por donde a mí me lata más.

Dice Viktor Frankl en su libro El hombre en busca de sentido: “un hombre consiente de su responsabilidad ante otro ser (humano) no tirará su vida por la borda, si conoces el porqué de tu existencia serás capaz de soportar cualquier encono. Tendrás conciencia del sentido en relación a la conciencia de otros seres”. Y lo escribe habiendo estado en un campo de concentración Nazi, soportando casi desnudo temperaturas gélidas, hambre extrema, trabajos forzados, mirando a la muerte cada día, dice a sus 38 compañeros en un discurso la navidad de 1944, “A cada uno de nosotros nos está reservado un cometido que cumplir y todos respondemos con nuestra propia vida esa obligación”. Para él, el sentido era reencontrarse con su familia. La clave de su supervivencia consistió en asumir el sufrimiento del campo como un reto a superar hasta encontrar a su familia Gracias a eso vivió para escribir sobre su experiencia y desarrollar su logoterapia.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

La clave no está en lo que vives, en lo que la vida te trae, la clave está en lo que hago frente a lo que la vida me trae.

No perderte en los avatares, que los avatares te sirvan para encontrarte y desde ese encuentro encontrar **tu** sentido, tu eje, tu propósito y que este no venga de ajenos, aunque en el camino compartas la búsqueda con otros y aunque **tu** búsqueda beneficie a otros. Debe nacer de tu encuentro contigo, con tu entorno, con tu planeta. Y generalmente es tu yo interno el que te guía, el que te arrastra a encontrar ese sentido. Obvio hay que dejarse llevar un poco, escuchar nuestro latido y dejarnos llevar por él.