

## **Y, ¿Cuál es el sentido de nuestra vida?**

¿Qué tan necesario es hacer un alto en el transcurrir agitado de nuestra vida y preguntarnos “¿Cuál es el sentido de mi existir?”. Quizás el cuestionamiento puede aparecer en los momentos más complicados que pasamos; sin embargo, es muy importante encontrar una respuesta.

Víctor Frankl escribió: “Quien tiene un porque para vivir, encontrará casi siempre el cómo” Los seres humanos tenemos la capacidad de elegir esa actitud personal que pondremos frente a diversas circunstancias. Muchas veces, es precisamente una situación externa excepcionalmente difícil lo que da al ser humano la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo.

El vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea, y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo. Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida.

Se hace oportuno hablar de la fe; ya que, si la tenemos perdida, difícilmente podremos mirar un futuro que nos da el soporte espiritual. Asimismo, no sólo decaerá nuestro físico, sino sobre todo nuestra mente.

Es cierto que el camino se hace difícil y las lágrimas aparecen, pero ellas son necesarias, ya que nos dan testimonio de la valentía para experimentar los momentos dolorosos.

Lo que nos ayuda a hacer frente a la vida, y a resolver las implicancias de esta, es el hallar el sentido a nuestras propias vidas.

Frankl en uno de sus escritos menciona: “el hombre, en última instancia, es su propio determinante. Lo que llegue a ser —dentro de los límites de sus facultades y de su entorno— lo tiene que hacer por sí mismo”.

A lo largo de toda la vida vamos experimentando pérdidas de diferente índole; sin embargo, seguiremos siendo capaces de conocer la felicidad si aprendemos a contemplar lo más sencillo que tenemos, el viento, la luz, la lluvia, el sol que empieza a irradiar en estos días, el tiempo de trabajo, el compartir con la familia, los descansos, etc.

Miremos el futuro inmediato, pero también reconozcamos el pasado como parte de nuestra historia. No hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aún en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido.

Maribel Torres Ponce

Psicóloga del Departamento de Orientación y Psicopedagógico.