

► Por Lic. Mónica L. Esgueva*

Dale sentido a tu vida

Encontrar nuestro propio camino, recorrerlo y disfrutarlo, es llenar de propósitos nuestros días, sentir que estamos haciendo las cosas bien y que sembramos nuestra esencia, ahora y hacia el futuro.

Quizás nadie como el psiquiatra austriaco Viktor Frankl ha logrado ejercer tanta influencia en el pensamiento occidental moderno sobre la verdadera importancia que tiene en nosotros saber que nuestra vida tiene un sentido, y también darnos cuenta de los efectos capaces de arrastrarnos en existencias rutinarias, sin reflexión ni dirección que nos guíe.

Viktor Frankl, fallecido hace poco más de 14 años, pasó por experiencias tan traumáticas que para la mayoría de nosotros son impensables: fue deportado y encerrado durante casi tres años en cuatro campos de concentración por los nazis. Allí sufrió lo indecible y fue testigo de las pruebas más duras y vejatorias que un ser humano puede pasar. Comprobó que sólo uno de cada 29 sobrevivía en aquellas condiciones atroces, y como psiquiatra que era, estudió las razones que hacían que esos pocos pudieran lograrlo.

Comprobó que no eran los más fuertes físicamente los que salían indemnes, sino aquellos para quienes la vida seguía teniendo algún sentido a pesar de todo, aquellos que albergaban la ilusión de que alguien los esperaba; los que sentían que tenían alguna misión que cumplir al salir del campo de exterminio, de esa vejación indescriptible que extirpaba toda esperanza y dignidad humana.

El mismo Frankl superó ese infierno gra-

cias a confiar en que podría hacer algo positivo de esa experiencia atroz, en soñar que su mujer lo estaría esperando al término del calvario y aunque más tarde descubriría que su esposa había fallecido, ese propósito interno le confirió la fuerza necesaria para luchar y sobrevivir en las mejores condiciones psíquicas posibles, y sentir una especie de misión interna gracias a la cual no desesperó ni pereció como la mayoría de sus compañeros; misión que llevó a cabo durante el resto de sus días: difundir la Logoterapia, o la terapia centrada en el sentido de la propia vida, en la que el paciente debe confrontar su conducta diaria con este propósito vital.

La Logoterapia es muy diferente del psicoanálisis de Freud, pues concibe que los intereses primordiales de la persona no se limitan a una mera gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos, ni simplemente a conseguir un ajuste del conflicto interior generado por exigencias de la adaptación al entorno y la sociedad.

Alternativamente, sostiene que la búsqueda del sentido de la existencia y las ganas de encontrar valores de peso en los que basarse es algo innato y presente en el ser humano, que no se puede descuidar, porque es absolutamente primordial para vivir con una cierta plenitud y satisfacción duradera, más allá del mero y pasivo sobrevivir.

Llenar la vida de contenido

De hecho, es en el siglo XX, cuando el desarrollo material y las libertades se extienden a la mayoría de la población occidental, el período en el que aparece el insidioso vacío existencial que a menudo se manifiesta como un tedio imposible de borrar con actividad, objeto o placer alguno. ¿Por qué?

Los estudiosos del tema afirman que el hombre se ha vuelto conformista al limitarse a llevar a cabo lo mismo que otras personas hacen, a imitar a sus semejantes de manera automática y totalitarista, al realizar lo que otra gente quiere que haga y a cumplir con lo que se espera de uno sin tomar las riendas de la propia existencia. El problema aparece cuando percibes que ninguna de estas alternativas te colma, pues el precio de los automatismos y de cumplir con deberes auto-impuestos pero no elegidos te aleja de ti mismo y de tu autenticidad interior, y cargas con esa sensación de estar aquí pero no totalmente presente, ni convencido, ni involucrado.

Y es que al final de nuestros días poco importará cuánto hicimos, el éxito que tuvimos, la admiración que recibimos, o los bienes que acumulamos. Todo lo dejaremos atrás, pues nadie se puede llevar nada de eso a la tumba. Sin embargo, la satisfacción y la paz interna cuando nos despedamos de la vida procederá de reconocer que nuestro trabajo, nuestros

➤ *“Si creemos que somos directores de nuestra propia obra, lo seremos. Aunque no siempre podamos escribir todas las líneas de nuestro guión, no estamos condenados a representar un rol designado por otros. Pero, para ello, es necesario tomar responsabilidad personal”.*

esfuerzos, nuestras actividades, consiguieron marcar una diferencia a nuestro alrededor, tocaron las vidas de otros, y ayudaron a dejar detrás “en nuestra pequeña medida” un mundo un poco mejor del que encontramos. A este respecto me viene a la cabeza un proverbio Cherokee lleno de sabiduría: “Cuando naciste, tú lloraste y el mundo se regocijó. Vive tu vida de manera que cuando mueras, el mundo lllore y tú te alegres”. Ojalá seamos capaces de transitar por esta tierra integrando esta filosofía. De hacerlo, con toda seguridad miraremos atrás con satisfacción, sin arrepentimientos y sin lamentarnos por lo que ya no podremos cambiar.

¿Por qué tan pocas personas se plantean esta cuestión tan escurridiza y a la vez tan fundamental para nosotros? A mi entender, se debe a que el ser humano se focaliza —e inevitablemente se pierde— en lo que el psicólogo humanista Abraham Maslow llamaba “las necesidades básicas”. ¿Cuáles son estas necesidades? En primer lugar, las fisiológicas, que facilitan la supervivencia, tales como comer, beber, dormir o reproducirse. El famoso psicólogo americano afirmaba que una vez que esas necesidades se encuentran cubiertas, el individuo busca seguridad (permanecer al resguardo de las amenazas exteriores), afiliación (relaciones sociales y afecto), y por último, reconocimiento y estima. Parece que hemos de sentir que estas necesidades están satisfechas, o al menos, controladas en una cierta medida para que podamos considerar necesidades más trascendentes, aquellas que tienen que ver con el ser, con el desarrollo de las capacidades y talentos propios, y

el crecimiento interno, o lo que él llamó la “autorrealización”.

No obstante, la clave radica en tomar conciencia sobre el hecho de que estas necesidades más elevadas —y en el fondo, las únicas que nos diferencian de los animales— no nacen de manera automática, sino que están relacionadas con una conquista individual, con el afán de ir más allá de lo material y lo banal, de los terrenos trillados de los hábitos y costumbres, y desde luego requieren salir de la obsesión con el cuerpo, el poder, la posesión y el ego.

En realidad, por fuera todo parece estar bien y nos da la impresión de que la gente está contenta en su día a día, pero bien saben los terapeutas y los *coaches* que cuando rascas un poco más allá de la superficie y las personas se quitan las máscaras y se desnudan psicológica y emocionalmente, aparece en toda su magnitud lo que el filósofo americano Henri David Thoreau afirmaba: “La mayoría de los hombres llevan una vida de tranquila desesperación”. Lo importante, a mi entender, es saber que esto es una elección que realizamos, no una maldición irremediable de los seres humanos ni un castigo de no se sabe quién. Si creemos que la vida es un valle de lágrimas, lo será. Si creemos que somos directores de nuestra propia obra, lo seremos. Aunque no siempre podamos escribir todas las líneas de nuestro guión, no estamos condenados a representar un rol designado por otros. Pero, para ello, es necesario tomar respon-

*PERFIL

Es licenciada en Ciencias Económicas por la Universidad Complutense de Madrid, con un máster en Comercio Exterior. Trabajó durante varios años en la prestigiosa escuela de negocios Insead (Francia), focalizándose en programas de liderazgo para directivos internacionales. Tiene un máster en PNL y es Coach Internacional certificada por John Grinder. Ha recorrido más de 70 países y, luego de varios años en Francia, vive en su país de origen, España, aunque pasa tres meses al año en Asia, donde estudia budismo y meditación con grandes lamas tibetanos y recibe enseñanzas regularmente del Dalai Lama en el Himalaya. Es autora del libro *Cuando sea feliz*, publicado por Ediciones Urano. Se la puede contactar en www.monicaesgueva.com.



sabilidad personal. Desde el victimismo, la creación y la transformación son imposibles, y no seremos capaces de compartir la visión enriquecedora del gran pensador Kahlil Gibran: “He aprendido el silencio de los parlanchines, la tolerancia de los intolerantes, la amabilidad de los crueles; y extrañamente, estoy agradecido a estos maestros”.

Tu propia película

La vida es lo que hacemos de ella, lo que creemos que puede ser y lo que creamos con nuestros pensamientos, palabras y acciones. Cuando mis clientes de *coaching* o algún lector me escribe quejándose de su suerte alegando las dificultades personales con las que se encuentra y los problemas que le atan y le impiden cambiar, le recuerdo la cita del novelista Charles Reade: “Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino”. Pero para ello es fundamental haber reflexionado sobre lo que verdaderamente es importante para ti y haber encontrado una estrella brillante que te guíe y te señale una dirección, aunque luego cambie,



► *“No perdamos las ganas de seguir caminando y sembrando, porque de esta manera sentimos que nuestra presencia es insustituible y nuestra huella en el mundo de algún modo perdurará y beneficiará a otros, incluso cuando ya no estemos aquí para verlo”.*

aunque a veces no brille tanto como para anular las sombras, aunque no te vaya a salvar de los tropiezos y las caídas.

Si no sabes hacia dónde vas, si tu vida carece de brújula, si te consideras víctima de las circunstancias y no tienes un para qué, ¿qué sentido tiene seguir en esta tierra? Cuando juzgamos la existencia como una carrera de obstáculos, una ruleta rusa, un pasaje accidental fruto del azar, resulta muy duro enfrentarse a las crisis sin sufrimiento, buscar las oportunidades de crecimiento en las dificultades, sonreír cuando los demás fruncen el ceño, amar en medio del conflicto y hasta levantarse con ánimo. Si no sientes que tu vida tiene un sentido, acumularás años y heridas, pero ninguna sabiduría que te inspire y te haga mejor ser humano.

Es cierto que vivir con plenitud, profundidad, alegría y generosidad no es lo común en nuestra cultura, que desprecia todo lo que no conlleve transacción, utilitarismo, individualismo feroz y deposite un toque hedonista. No obstante, mi perspectiva es optimista, pues también estamos viendo una corriente creciente de personas para las cuales estas premisas y promesas angostas empiezan a ser insuficientes. Ante la desilusión y la frustración reinante, las fórmulas usuales de adquirir, sumirse en la acción continua y sin norte, ahogarse en las adicciones o las evasiones fáciles no terminan de cuajar. Cada vez más gente está tomando conciencia de que nada las colma y desean satisfacer ese desencanto interno de una manera más profunda y estable.

En ocasiones, la búsqueda trascendente viene propulsada por empujones y dra-

mas con los que la vida se empeña en seguirnos sorprendiendo (especialmente cuando ya creemos que lo tenemos todo bajo control), los cuales provocan crisis y nos hacen tambalear. Es entonces cuando estamos obligados a salir de la desgastada rutina en la que nos hemos acomodado, cuando nos cuestionamos el porqué y el para qué. Vivir de espaldas a esta realidad interna que todos albergamos —por muy escondida que se halle— supone malgastar una existencia y las múltiples ocasiones que la vida nos ofrece para hacer algo de verdadera utilidad con ella.

Podemos vegetar y dejarnos remolcar por los eventos, creer en el absurdo de los acontecimientos que ocurren, o ejercer la libertad interna de elegir nuestra actitud ante las vicisitudes y aceptar nuestra voluntad de encontrar un sentido al vivir. Y ese sentido único, que sólo nosotros podemos encontrar ha de traspasar las fronteras de nuestro yo y extenderse para albergar al nosotros, sean nuestros hijos, la comunidad en la que habitamos, el planeta, el resto de la humanidad, o Dios; y a partir de esa misión generosa que nos infunde energía e ilusión, hay que dar el paso hacia la acción. Desde esa base enraizada, ejerceremos una acción focalizada, dirigida por un propósito que nos ayudará a superar los trances con coraje, nadar en mareas hostiles con brío y no perder las ganas de seguir caminando y sembrando, porque de esta manera sentimos que nuestra presencia es insustituible y nuestra huella en el mundo de algún modo perdurará y beneficiará a otros, incluso cuando ya no estemos aquí para verlo.