

“Mis propósitos con sentido”

Al finalizar un periodo de tiempo llamado año, nos entra la nostalgia y reflexionamos en lo vivido en este periodo, capitalizamos las experiencias y aprendemos de ellas para continuar nuestra misión en la vida.

Es la época de formular nuevos proyectos e iniciar nuevas ilusiones y anhelos, es tiempo de detenernos y estar con nuestro ser interno y revalorar lo vivido de darle la importancia que merece la vida y ser día con día mejores personas para cuando nos acerquemos a la adultez o vejez no nos sorprenda la muerte y digamos ¿Qué he hecho de mi vida? ¿Cómo he gastado mi tiempo? ¿Cuál es mi huella en esta humanidad? Cuando hemos vivido verdaderamente nuestra vida, no queremos volver a experimentarla. Lo que lamentamos es una vida que no ha sido vivida.

Si planeamos y proyectamos con intencionalidad nuestra vida estaremos dando un gran paso a la realización de sentido de nuestra vida y para ello hay que tener presente los pilares fundamentales del análisis existencial y la logoterapia que son: Libertad de la Voluntad, Voluntad de Sentido y Sentido de Vida.

La Logoterapia plantea como una manifestación del espíritu a la libertad humana, que a pasar de ser finita en el organismo físico y psicológico, se antepone desde lo espiritual a esta finitud.

De acuerdo a Victor E. Frankl, el hombre es libre frente a tres cosas, frente a los instintos frente a la herencia y frente al medio ambiente.

Con relación a los instintos, el hombre los posee, más no son ellos los que lo poseen a él. Frente a la herencia y el medio ambiente el ser humano puede encontrarse condicionado más no determinado, totalmente finalizada y predestinada. Es decir, nosotros no elegimos nuestras características hereditarias de estatura, talla, color de piel, etc... tampoco elegimos en qué país, ciudad, nacer o cual será nuestra familia o estrato social. Lo que sí elegimos es la actitud que vamos a tomar ante nuestras condicionantes que de ninguna manera nos determinan ya que poseemos la libertad de dar respuesta a lo que la vida nos

presenta. El hombre es libre para ser responsable porque es libre. Es decir, negar la responsabilidad es una libre elección de no-ser. (Frankl, V. Logoterapia y análisis existencial, Cit. P. 94-121) El hombre está llamado a la realización del sentido de su vida y de los valores que le dan significado a la misma y ante este llamado es responsable. Entendiendo por responsabilidad la habilidad de dar respuesta a las preguntas que plantea la vida y como la capacidad de asumir las consecuencias de las elecciones realizadas.

Voluntad de sentido se relaciona con la auto trascendencia que caracteriza al ser humano, en ella radica el hecho fundamental de que el hombre apunte más allá de sí mismo hacia un sentido que primeramente debe descubrir y con plenitud debe lograr.

La voluntad de sentido no busca alcanzar el poder ni el placer, es la fuerza motivadora para la realización de sentido y es aquí en este hacer lleno de sentido donde encontramos la felicidad.

Sentido de vida hay que preguntarnos que es y lo que significa y este sentido de vida es tan individual como la persona misma y sus situaciones concretas. La pregunta por el sentido de vida sólo se puede plantear de una forma concreta y sólo se puede contestar de una forma activa... es la misma vida la que plantea preguntas al hombre, y él responderá dará respuestas a lo que la vida le pide. El Sentido de vida existe en todo momento y bajo cualquier circunstancia, el hombre es libre para buscarlo y que esta tensión entre lo que es y lo que debe ser lo motiva para encontrar su sentido de vida estando contenido en la vida misma, la vida como hecho concreto que "es", al mismo tiempo "es posibilidad" de ser y es ante esta posibilidad que el hombre responde y descubre un sentido para su vida.

En este año que terminó reflexionemos con sentido y hagamos nuestro proyecto de vida con toda nuestra intencionalidad de ser mejores personas y autotrascender.

En esta posibilidad de realización de sentido, pienso en mi individualidad en lo que soy en estas habilidades y capacidades particulares que yo poseo requiere de auto conocimiento.

De estar conmigo y escuchar la voz de mi conciencia que es el órgano de sentido y teniendo como camino o vías hacia el sentido la realización de mis valores.

Una vez hecha la reflexión llevémoslo a la acción, actuemos y entremos en la línea de tiempo, dejemos huella, auto trascendamos.

Quise compartir con ustedes lo que para mí ha significado los principios básicos del análisis existencial y la logoterapia y ha sido un proceso de aprendizaje para ejercer mi poder de obstinación de espíritu a decir sí a la vida a pesar de mis condicionamientos a ver lo que sí soy y no lo que me limita, actuar libre y responsable.