



dossier

Encontrar un sentido

“Ser padre”, “ganar mucho dinero”, “realizarme”, “ser alguien”, “aportar algo a la sociedad”, “simplemente existir”... son algo más que palabras, son el sentido de la vida de muchas personas. Pero, ¿ejemplifican verdaderamente nuestra razón de ser o acaso son sólo metas? ¿Cuál es el verdadero sentido de nuestra existencia?



	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 566	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 92%	
Femenina		Valor (€): 8.307,46	
Mensual	01/01/2012	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 51	Imagen: Si

No es de extrañar que muchas personas no se planteen el sentido de su vida. Vivimos en una sociedad individualista y “nos centramos más en lo que hacemos que en lo que somos. A la gente no le preguntamos ¿quién eres?, sino ¿qué haces?”, afirma Eva Perea, autora de *Cambio de rumbo*. A menudo confundimos lo que somos con lo que hacemos y lo que tenemos, explica el experto en desarrollo personal y autor de *No me iré sin decirte adónde voy*, Laurent Gounelle. “La sociedad occidental nos ha enseñado que el equilibrio se encuentra en el crecimiento económico, y eso nos hace creer que comprar nos hará felices, pero no tiene mucho sentido porque no necesitamos muchas cosas para serlo, ya que es un estado mental que está dentro de nosotros y no depende de algo externo. Hacer creer a la gente que tiene que consumir para ser feliz les aleja de sí

“VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD LLENA DE ESTÍMULOS. DEBEMOS PARAR Y PERMITIRNOS BUSCARNOS Y SENTIR, EN VEZ DE ESTAR RESPONDIENDO AL EXTERIOR”

mismos y les confunde entre “ser”, “hacer” y “tener”. Para las personas que se interrogan sobre su existencia, la psicóloga propone preguntarse a la inversa: “¿En qué sentido considerarías que tu vida ha fracasado?, ¿qué cosas harían que tu vida perdiera sentido?”. Otro método es preguntarse por alguien que te haya influido notablemente: “¿Quién ha sido el profesor que más te ha marcado?, ¿qué es lo que más valorabas de él?”. Esto ayuda mucho a centrarnos porque, al final, lo que admiramos de esa persona es lo que hizo a lo largo de su vida. Gounelle cree que vivimos en una sociedad llena de estímulos externos, como Internet o la televisión, a los que respondemos automáticamente. “Debemos parar y, en ese silencio, permitirnos buscarnos. Simplemente, sentir, en vez de estar respondiendo constantemente al exterior.”

LA QUIMERA DE LOS OBJETIVOS

El sentido de la vida, según María Jesús Álava, psicóloga y autora, entre otros, de *Recuperar la ilusión* y *La inutilidad del sufrimiento*, consiste en “encontrar el equilibrio interno, esa paz interior que se traduce en sentirse bien, que no siempre es sentirse feliz, pero que siempre implica conseguir la coherencia entre lo que quieres que sea tu vida y lo que haces cada día para que así sea”.

Para la psicóloga, “sólo estando bien contigo, con lo que haces, con las dificultades y con los momentos maravillosos, podrás lograr lo que serían los objetivos de tu vida. Estos objetivos pueden ser desde escribir un libro a que tu trabajo sea el mejor posible, hacer una alianza con otra empresa, convertirte en director general o tomarte seis meses sabáticos”.

Perseguir únicamente objetivos, tarde o temprano, lleva al vacío y a sufrir. Las personas que se sustentan en metas son personas muy vulnerables, y pueden caer en una crisis depresiva al quedarse sin nada. “Al unir éxito con valía personal, si lo dejan de tener, piensan que su vida no tiene sentido”, argumenta Álava. “No han sabido trascender más allá de lo que están haciendo en cada fase. Por eso muchas personas, al perder el trabajo o al jubilarse, dicen que su vida no tiene sentido, porque piensan que lo ►►►

reinventa tu vida

Aclarar nuestra razón de vivir

Para aquellos momentos vitales en los que nos preguntamos por el sentido de nuestra vida, María Jesús Álava nos regala unas preguntas con las que reflexionar en calma.

Si pudieras elegir en estos momentos:

- ¿Qué cosas desearías que cambiasen en tu vida?
- ¿Cuál es la persona más importante de tu vida?
- ¿Para quién eres insustituible?
- ¿Qué esperas de los demás?
- ¿Qué les pedirías?
- ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?
- ¿De qué te sientes más orgulloso?
- ¿En qué te has propuesto mejorar este año?
- ¿Cuál ha sido el principal regalo que te ha hecho la vida?
- ¿Qué es lo que nunca te gustaría perder?
- ¿Cómo eres realmente?
- ¿Cómo no te gustaría ser?
- ¿Qué es lo que más te preocupa en estos momentos?
- ¿Cómo vas a superar tus dificultades actuales?
- ¿Cuáles son tus principales resistencias para actuar de otra forma?
- ¿Cuál es tu mayor ilusión?

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 539	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 88%	Imagen: Si
	01/01/2012	Valor (€): 7.923,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 52	

dossier

Cronología de una pregunta

Algunas personas mueren sin haberse preguntado por el sentido de su vida. En cambio, "muchos **adolescentes** se cuestionan ya cuál es, por qué están en el mundo, qué es lo que quieren hacer, si les merece la pena, qué quieren conseguir, por qué nadie les consultó si querían estar aquí o no", explica María Jesús Álava. Otra etapa en la que existe esta inquietud vital es antes de empezar a trabajar: "Al **entrar en el mundo profesional** empiezan a ver cuál es la realidad empresarial y se hacen una serie de planteamientos: '¿Cuál es el sentido de mi vida?', '¿Mi trabajo me va a ayudar?', '¿Qué es lo que yo quiero?'". Una década más tarde, **entre los 35 y 40 años**, vuelven a cuestionárselo, al darse cuenta de que es muy difícil compatibilizar la vida personal y profesional, tal y como le sucedió a Pilar. "La crisis de los 40, en mi caso, no fue un tópico. Dedicaba muchas horas a mi trabajo, y de pronto me di cuenta de que se me había pasado el tiempo de muchas cosas, incluyendo la maternidad. Casi caigo en una depresión." **A partir de los 55 años**. "Sientes que ya es menos lo que te toca vivir, que físicamente pierdes energía y fuerza física, e incluso potencial intelectual, y te vuelves a replantear qué sentido tiene tu vida", explica la psicóloga. Para Eva Perea, encontrar respuestas es un asunto de tiempo. "Es una cuestión de madurez. Yo le diría a quien se pregunta que siga buscando, porque la respuesta está dentro de cada uno. Se acaba encontrando. Pensamos tanto que, a veces, forzamos encontrar la respuesta, y la respuesta llegará cuando tenga que llegar. No se puede forzar el proceso."

►►► que hagan ya no va a tener trascendencia sobre otros. A ellos les decimos que, muy al contrario, cuando se sienten bien, son como un imán, y el efecto modelo que pueden suponer para otras personas es una herramienta muy potente. "¿Tú no crees que si te sientes bien, feliz, vivo, habrá otros que te analicen y digan: 'Qué hará esa persona que le sienta tan bien', y les ayudes a dar sentido a sus propias vidas?"

VIVIR PARA LOS DEMÁS

Al morir Pedro, Eugenia repetía constantemente que su vida no merecía la pena. Sus últimos diez años, desde su jubilación, los había dedicado en exclusiva a cuidar de su marido. Al morir él, ella se había "quedado vacía, sin fuerzas, sin motivos por los que vivir". Atravesó una profunda crisis y un duelo doloroso hasta recuperar la ilusión. "Acudí a terapia al borde del abismo."

El caso de Eugenia es más común de lo que creemos. Es un error frecuente plantearnos el valor de nuestra vida en relación a los otros. El sentido de la vida de alguien no pueden ser la pareja o los

hijos: "Ellos podrán ser una parte importante, pero no la única razón, porque en el momento que eso falte, ¿cómo te quedas?, ¿sin sentido?"

Lo que da sentido a la vida es que tengas una vida plena y que te sientas feliz, y, a partir de ahí, el resto enriquece: ayudar a los demás, lograr que tu familia esté bien o ser una persona justa y honesta en tu trabajo, explica la psicóloga. "No podemos depender de nada ni de nadie. Nada ni nadie nos puede salvar, cada uno tiene que ir, poco a poco, haciendo su camino", concluye Perea.

LA HERENCIA SE IMPONE

No sólo heredamos de nuestros padres el color de sus ojos, su rostro o sus manos; también nos dejan como legado actitudes, costumbres y hasta sus negocios, como le ocurrió a Francisco. "Todos los pasos que he ido dando en la vida me han convertido en lo que soy. Estudié Empresariales porque sabía que trabajaría en la empresa de mi padre. Jamás me cuestioné si me gustaba o no. Llevo ya 15 años en la compañía, y admito que no sabría a qué otra cosa dedicarme: '¿Mi vida tiene sentido?'. Me duele preguntármelo, porque siento que he hecho lo que me tocaba en cada momento, y no lo que quería realmente."

¿Qué ocurre cuando parece que nos imponen el sentido de nuestras vidas? En esos casos suele surgir un momento de crisis importante. "Cuando heredas un negocio, o te dicen que tienes que estudiar algo o trabajar en esto otro, eso siempre termina siendo un fraude o un fracaso. Es como si tu vida fuera el legado de los demás." Estas personas sienten falta de libertad para decir: "Quiero que mi vida sea esto", explica María Jesús Álava. "Desde la psicología, los profesionales pedimos a estas personas que se revelen. Los

**"LA MADUREZ NOS
ENSEÑA QUE HAY
COSAS SENCILLAS QUE
NOS HACEN
SENTIRNOS A GUSTO.
LA FELICIDAD NOS LA
DA SER CONSCIENTES
DE ELLO"**



reinventa tu vida

demás no pueden decidir qué es lo que tiene que ser tu vida y qué es lo que tienes que hacer con ella." Por su parte, Eva Perea considera que este tipo de herencia, lejos de ser positiva, "entorpece, porque no deja crear el propio camino. Hay personas a las que tener medios económicos, por ejemplo, les ha destrozado la vida, porque no les ha permitido labrarse su futuro".

Para Álava, "si el sentido de la vida es hacia fuera, es un error, y si además nos lo imponen, es un error que termina convirtiéndose en catástrofe. Si la persona se da cuenta y cae en una crisis, es bueno que no le tenga miedo. Es verdad que pueden parecernos peligrosas, pero gracias a esas crisis se logra recuperar el sentido de la vida". Pensamos a menudo que en esas situaciones se debe dar un gran cambio de 180 grados, cambiar de ciudad, de trabajo o de pareja. Sin embargo, la psicóloga considera que "en el cambio, normalmente, no encuentras el sentido de tu vida. Éste está dentro de ti. Lo importante es que en tu vida estés bien contigo. Cuando alguien busca ese sentido en un cambio profundo, que es más externo que interno, debe tener cuidado, porque después de haberlo efectuado no consigue sentirse bien. El cambio fuerte es el interno".

GRANDES Y PEQUEÑOS PLANES

Aunque los protagonistas de *Cambio de rumbo* emprendieron grandes cambios para dedicarse a la pasión de sus vidas, Eva Perea cree que no tenemos que aspirar "a cosas muy grandes, visibles y espectaculares. Eso es algo más propio de la juventud. La madurez nos va enseñando que hay cosas muy sencillas que nos hacen sentirnos muy a gusto. La felicidad nos la da ser conscientes de lo que tenemos, porque si lo tenemos y no somos conscientes no nos aportará nada. No hay que ir quemando la vida, hay que saborearla. Cada persona es un universo y cada camino, único. Hay personas para las que no es importante trascender y otras para las que sí, y eso les hace buscar y buscar y poner todo patas arriba", concluye Eva Perea.

ENCONTRAR EL MEJOR MOMENTO

María Jesús Álava reitera que en un momento de crisis vital "tenemos que ayudar a que la persona se conozca mejor, que descubra cómo quiere ser y se dé cuenta de que lo que hace es circunstancial, y que eso, muchas veces, no es necesario cambiarlo para que se sienta bien. Ayudemos a la persona, pero no favorezcamos que tome una decisión muy precipitada. Nunca hay que tomar una decisión crucial sobre el sentido de la vida cuando se está mal. Hay que ayudar a que la persona vuelva a creer en sí misma, se vuelva a ilusionar, no sufra inútilmente, y, a partir de ahí, de una manera objetiva, podrá reorientar su vida".

SAIDA SANTANA



PARA LEER

Cambio de rumbo. Atrévete a ser tú mismo. Eva Perea. Ed. Martínez Roca. 320 págs. 5,95 €

La inutilidad del sufrimiento. María Jesús Álava. Ed. La Esfera de los Libros. 348 págs. 7,50 €