

¿Cuál es el sentido de tu vida?

Tomàs Navarro

Psicólogo. Se dedica a la psicología, la consultoría, la formación y la divulgación mediante conferencias, libros y colaboraciones en medios

Dedica unos minutos a pensar sobre el sentido de tu vida. Sé que es un ejercicio complejo, que a menudo es más fácil vivir sin pensar demasiado, sin plantearnos grandes dudas existenciales, sin mirarnos excesivamente. Como el paciente que evita ir al médico para que no le encuentre nada malo, preferimos no pensar en la vida que llevamos para evitar encontrar algo que no nos guste.

Te propongo que analices tu vida. Realiza un barrido sin dudar de todo, pero sin dar nada por sentado; sin inseguridad y sin auto engañarte; sin sacar de contexto nada, pero sin justificarte; sin compararte, sin compadecerte y sin castigarte... piensa en ti y en tu vida.

¿Por qué trabajas de lo que trabajas? ¿Te sientes realizado en tu trabajo? ¿Te gusta lo que haces? ¿Por qué tienes la pareja que tienes? ¿Compartís las mismas prioridades? ¿Habéis evolucionado en la misma dirección? ¿Qué os une? ¿Siguen siendo vigentes vuestros compromisos? ¿Qué me dices de tu tiempo de ocio? ¿Te gusta? ¿Te lo pasas bien? ¿Es suficiente? ¿Y la relación con tu familia? ¿Y con los amigos?

He conocido a muchas personas que han vivido durante años creyendo que su vida tenía sentido. Posiblemente durante estos años ha gozado de una aparente estabilidad, pero si analizamos más a fondo es posible que encontremos indicadores de que en realidad no era así. A menudo tenemos indicadores de que no estamos en el camino adecuado en forma de irritabilidad, tristeza, ansiedad, dolor, insomnio, fatiga, explosiones de agresividad, desmotivación, sobre ingesta de alimentos, tensión, acumulación de posesiones, etc. Debemos interpretar correctamente estas señales de alarma ya que nos están avisando de que estamos pagando un sobrecoste por el estilo de vida que llevamos y que posiblemente, sea mejor revisar el sentido de nuestra vida y trazar un nuevo camino.

Cuando tu vida tiene sentido vives en paz y en equilibrio. Cuando tienes un objetivo que tú mismo has fijado, la motivación y la ilusión son la energía que te da fuerzas para caminar cada día en la dirección adecuada. Al saber que estás trabajando en la dirección adecuada el día a día se torna más fácil, por lo que puedes disfrutar de las pequeñas cosas. No es que tu vida haya cambiado sustancialmente, es que tu actitud te permite estar receptiva y receptivo a todo lo que te rodea. Vivir una vida con sentido es vivir en autonomía, con seguridad, con energía y con impulso. Vivir con sentido te permite tomar decisiones, analizar el camino que estás recorriendo, debatir y cambiar de opinión si es necesario. Si puedes decidir tu futuro podrás disfrutar de tu presente sabiendo que estás haciendo lo que quieres hacer. Cuando tu vida cobra sentido desaparece la tensión y empiezas a vivir.

Pero todavía hay más, los resultados de más de 250 estudios científicos compilados por Sonja Lyubomirsky nos indican que vivir una vida con sentido te permite encajar mejor, reparar y contrarrestar los estados emocionales negativos, permite tolerar mejor el dolor físico y te ayudará a mejorar tu salud debido a la estrecha relación que existe en tu estado emocional, tu sistema nervioso, tu sistema inmunitario y tu sistema endocrino. El estrés no provoca ninguna enfermedad directamente, pero abre la puerta a todo tipo enfermedades y pone a nuestro organismo en una situación de vulnerabilidad a los ataques de cualquier agente tóxico. Cuando tu vida está en equilibrio es más difícil desestabilizarla; ahora bien, si hay diferentes áreas que están en un equilibrio precario o incluso en un falso equilibrio, lo más fácil es que una pequeña adversidad acabe provocando una explosión de ira, de tristeza o una reacción desproporcionada y fuera de control. De hecho si sobre reaccionas ante pequeños contratiempos es posible que necesites pararte a pensar y a valorarlo como una señal de alerta.

Algunas personas buscan dar sentido a su vida a través de posesiones, otras a través de gestas, algunas a través de su posición profesional. Pero existe un acuerdo generalizado entre psicólogos en que la vida plena está estrechamente ligada a desarrollar lo mejor de uno mismo; por lo que se está estudiando cuáles son las fortalezas y valores que nos ayudan a tener una vida plena. Cuando hayas incorporado, asimilado y transferido a tu día a día estas fortalezas, habilidades y virtudes estarás preparado para reconfigurar tu entorno en consonancia con el sentido de tu vida. Entonces tendrás más claro qué es lo que necesitas y lo accesorio, lo que te aporta valor y lo que te lo resta, lo que te impulsa y lo que te frena.

¿Quieres darle un sentido a tu vida?