

## Encontrar el sentido de la vida

*Encontrarle sentido a la vida puede tomar "toda la vida"; sin embargo, si los jóvenes cuentan con sólidas directrices por parte de padres y otros adultos este proceso se vive de una manera fluida, clara y enriquecedora. Este sentido que le hallamos a la vida, se alcanza a la par con el estado que llamamos madurez.*

---

La madurez no tiene una correlación punto a punto con el transcurrir lineal del tiempo. Es más bien la comprensión y aceptación de la realidad que nos compete y el ejercicio diario de ella.

A continuación veremos algunos elementos que permiten ayudar a nuestros jóvenes a encontrar el sentido de sus vidas, recordemos que estos mismos elementos nos ayudan a nosotros mismos a encontrar esa tan anhelada condición de paz y armonía con nosotros y el entorno.

**Tomar la vida tal como es.** Es decir, como un regalo. Lo que hagamos con ella depende de lo que hemos recibido de nuestro hogar. Si en nuestro hogar, el día a día se percibe como una pesadilla. ¿Qué aprenden nuestros jóvenes? Que este regalo es muy pesado y que ellos no lo desean. Entonces, si nosotros mismos valoramos el hecho del regalo que es la vida y hacemos de ella un don precioso, tenemos entonces la autoridad moral para esperar que los jóvenes la tomen con alegría.

**Permitiéndoles que asuman sus propias responsabilidades, ni más ni menos.** Si permitimos que los jóvenes reconozcan y cumplan con los deberes que a ellos les corresponde sin cargarlos de las nuestras, ellos entonces verán la vida como un reto diario que vale la pena escoger.

**Ayudándoles a reconocer la importancia de priorizar la conciencia personal a pesar de la presión del grupo.** Esto no quiere decir que olvidemos que somos parte de un todo, la familia, el colegio, el lugar de trabajo, la comunidad en general y que sólo cuando nos sintonizamos con su bienestar estamos alcanzando el nuestro.

Aquí el punto que como adultos rescatamos para nuestros jóvenes es recordarles que madurez significa priorizar mi sana conciencia y cuerpo sobre el placer momentáneo que con un grupo puedo lograr.

### Individuo y grupo

El grupo quiere satisfacer su afán de goce, euforia sin tener en cuenta las necesidades y fortalezas internas de cada uno de los miembros del grupo. De esto surge que cuando se pertenece a un grupo se llevan a cabo acciones que nunca se harían, o por lo menos con menor frecuencia, si se encontrara solo o sola; por ejemplo, robar alimentos de un almacén, probar y seguir el consumo de alguna sustancia alucinógena. El grupo desaparece las barreras o inhibiciones que se han inculcado en el hogar y colegio.

Explicaremos esto más detalladamente: cuando el ser humano se encuentra aislado reflexiona acerca del otro, llamémoslo vecino, de una manera horizontal, es decir lo veo tan frágil como yo soy, aunque claro me cueste trabajo aceptar que soy frágil.

Cuando estoy en grupo, el otro se muestra todavía más vulnerable de lo que es y yo

como grupo me veo como un gigante a quien nadie lo puede atacar. Aquí vemos que el análisis que se hace es en sentido vertical.

Esto nos lleva a que las culpas o los sentimientos de reproche que se desprenden de estas transgresiones, se sienten y viven de manera particular, no es el grupo como ente superior quien va a elaborar estos sentimientos.

El sentido de nuestra vida se alcanza con cada acto y obra que realizamos. Significa, dejar el arrebatado o afán para ver algo terminado sin importar el resultado, y priorizar el resultado teniendo cuidado el cómo, cuándo y para qué de lo que se lleva a cabo. Si cada acto y elemento que elaboramos está construido con amor, esmero y propósito nunca seguiremos aquella manida teoría de que "no importan los medios para alcanzar el fin" sino que veremos con cuidado que los recursos van a afectar los resultados de una manera negativa o positiva, de acuerdo a como ellos sean.

Reconocer que el punto de vista del otro es tan válido como el mío, y que sólo predomina para el bien común el punto de vista que favorezca a todos de la manera más saludable.

De aquí se desprende un elemento que como adultos muchas veces pasamos por alto pero que siempre exigimos a los jóvenes y es llegar a la negociación. Lograr la armonía entre lo que se tiene, fortalezas y debilidades y lo que puedo poner en práctica con los otros, sin perder mis límites ni invadir los del vecino, me garantiza no tomar más de lo que doy ni dar más al otro que no está en capacidad de tomar de mí.

Por ejemplo: en el hogar muchas veces los adultos desean que sus hijos mayores asuman la responsabilidad de enseñar pautas de disciplina a sus hermanos menores. Los adolescentes sienten aquello como una carga muy pesada, de hecho lo es. Los padres son quienes enseñan estas reglas de convivencia, los adolescentes o hijos mayores darán ejemplo a los menores, pero no son los directamente responsables de esta tarea.

### **El ejercicio diario de madurar**

Es importante recordar que el proceso de madurar o reconocer el sentido de nuestra vida, es un ejercicio diario, que implica esfuerzo, errores pero también éxitos. Que como adultos, y seres inacabados cometemos errores pero que es de gente adulta y madura reconocerlos. Ignorar los errores sólo presenta a los adolescentes la idea final de hipocresía y si hay algo que resienten los jóvenes es que se diga algo pero que se haga otra cosa. Son los actos los que enseñan, palabra y acto deben marchar juntas, o por lo menos lo más cercanas posibles.

Ya para finalizar, agradecer a nuestros antepasados por su amor, dedicación y enseñanza independientemente de que estemos en total acuerdo por lo recibido brinda la posibilidad de reconocer que somos un eslabón más en el proceso de la vida, recibimos de nuestros padres y daremos a nuestros hijos.

Psicóloga Nancy Bejarano Sarmiento  
[nancybejaranosarmiento@hotmail.com](mailto:nancybejaranosarmiento@hotmail.com)  
[www.hellingercolombia.com](http://www.hellingercolombia.com)  
Colombia