

Vivo una vida sin sentido.

Crisis, conflictos, separaciones, problemas económicos, celos, inseguridades, y así podemos continuar con esta larga lista de situaciones que las personas viven y que si no se le encuentra el aprendizaje o el sentido a cada una de ellas, se puede caer en lo que se llama vacío, o falta de sentido de vida.

Pierdo una relación, me duele el vacío, pierdo a una persona porque ha fallecido...duele el vacío que ha dejado, pierdo ese trabajo que durante años me sostuvo económicamente, aparece la misma sensación...vacío.

Quizás, también te pueda suceder que no estas transitando ninguna situación como las que anteriormente se mencionaron, pero igual sientes ese vacío.

La falta de sentido de vida, tiene que ver con esa sensación de considerar que mi presencia en el mundo es insignificante, que no puedo ser capaz de aportar nada útil ni interesante a nada ni a nadie, la falta de sentido de vida, tiene que ver con pensar que tengo una vida que no he pedido, y que por ende rechazo, y al rechazarla nada de lo que pueda hacer, me hace feliz.

Por lo tanto, la falta de sentido es porque en el fondo, rechazas la vida que se te dio.

Y ante cada problema o conflicto que aparezca dentro de tú vida, aparecerá la sensación de vacío, y desde allí **la desesperanza**.

Y la desesperanza trae la falta de fé, o el quiebre de nuestras creencias, que se ponen a prueba cuando comenzamos a no encontrarle un sentido a la vida.

El vacío no es una enfermedad, pero claro que conduce a ellas.

El vacío origina además las adicciones, porque si le preguntamos a alguien que consume drogas, o toma alcohol, que es lo que lo lleva a tomar o consumir, en el proceso la persona dice: “tomo para llenar el vacío que siento “... o ”el consumo hace que me olvide de todo, me siento fuera de mi dolor...” – y si preguntamos que le duele...dirá: - siento un vacío.

Y el vacío duele.

El vacío, nos aleja de Dios, fuente de todo sentido.

Hoy estamos en la época del vacío, del placer por placer, del poder sin sentido, del tener cada día mas, olvidándonos de nutrir las relaciones y de encontrarnos a nosotros mismos.

Es una época donde se confunde el bienestar como el sentido de la vida, tener, materializarnos, consumir, ser esclavos de lo que tenemos, ponernos la “soga al cuello” generando cada vez mas deudas y compromisos económicos que hacen que estemos corriendo detrás de generar mas dinero, para cubrir mas gastos.

Entonces la vida, se hace corta, porque NO TENEMOS TIEMPO de disfrutar lo importante y confundimos lo importante con lo urgente.

Y nos convertimos en “prisioneros de lo urgente”

Ya no hay tiempos para las relaciones, los hijos, las vacaciones, el espacio personal y entonces... ¿la vida tiene sentido así?

Los hijos crecieron...y no te diste cuenta...la pareja se terminó...y no te diste cuenta...la familia se alejó...y no te diste cuenta.

Y a veces ese no darme cuenta, tiene costos muy altos y ese costo está en relación a que puede aparecer una enfermedad y comienzas a valorar la salud, se aleja un hijo y te culpas por no haberle dado tiempo, partió un ser querido, y te preguntas porqué no le dijiste a tiempo, cuan importante era dentro de tu vida.

Y cada una de estas sensaciones de no haber llegado a tiempo, de no haber podido disfrutar las cosas simples y esenciales que tiene la vida, *hacen caer en el vacío*.

Vivir una vida sin sentido, es quizás mirar la vida en blanco y negro, sin percatarme que existir tiene una maravillosa gama de colores.

El sentido es único, personal, no se hereda, ni se transmite en los genes, el sentido se abraza y se encuentra a lo largo de la vida.

El sentido , es aquello que atrae , y no que empuja , el sentido es aquello que me integra y me hace bien, todo aquello que hace crecer , que saca lo mejor de uno mismo , es aquello que tiene sentido.

¿Cuántas cosas hacemos que nos hacen daño, nos desintegran y nos desarmonizan?

Todas esas cosas, definitivamente, no tienen sentido.

Para sanar los vacíos, el camino es el SENTIDO

El sentido tiene distintas direcciones que debo recorrer para encontrarlo, no hay una receta ni modelo, dado que cada uno de nosotros debe encontrarlo por si mismo.

Encuentro el sentido en HACER (para esto no hay edades o profesiones o trabajos siempre se puede hacer).

Hacer significa, ser consciente de que si estoy vivo, siempre hay una tarea que me toca desarrollar y llevar adelante

Encuentro el sentido en DAR (sin esperar NADA): todos podemos dar, no hay quienes dan mucho u otros que den poco, lo que muchas veces sucede es que como “esperamos” quizás eso que espero, no me satisface, entonces siento que la persona me da poco...

Lo importante es darme cuenta que lo que doy, cuando lo hago de corazón, siempre es valioso, porque todo lo valioso tiene que ver con la persona, o sea contigo.

Muchas veces, como no nos valoramos, no le damos valor a lo que podemos DAR.

Valorarse, significa reconocer que soy un ser UNICO, IRREPETIBLE, INCOMPARABLE que nadie puede reemplazarme, justamente por el valor que tengo como persona.

Cuando llego a des-cubrir este valor en mi, también des-cubro todo lo valioso que puedo DAR, por lo tanto lo que doy, no debe depender de quien es el destinatario, si no que debe depender de que si estoy vivo, y soy un ser único, esto que doy, ya tiene sentido .

Encuentro el sentido en la ACTITUD con la que afronto una situación límite, aquella situación que aparece dentro de la vida, y no puedo modificar ni alterar, y solamente me queda aceptar con docilidad y calma, lo que la vida plantea.

Como dice Víctor Frankl:

“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.”

En el juego de naipes que es la vida, cada cual juega con las cartas que le han tocado, el que gana la partida , no es el que tiene los mejores naipes, si no aquel que con lo que le ha tocado , sabe COMO JUGAR” ...No se trata de ganar, se trata de saber JUGAR.

Anímate a recorrer el camino del sentido, y también a acompañar a personas que transitan situaciones límites y caen en vacíos.

Hay que aprender a conocernos y reconocernos en nuestras fortalezas y capacidades espirituales para desarrollar el sentido de vida.

Te invitamos a dos propuestas para ti que estás buscando respuestas a tus preguntas o para que puedas iniciar el camino del sentido de vida, o para que puedas acompañar a otros en la búsqueda del sentido.

Diplomado en Logoterapia, “Acompañamiento en situaciones límites”.

Inicio 15 de Octubre. Como acompañar a personas que transitan situaciones límites: enfermedades, accidentes, pérdidas o todo evento traumático.

Dirigido a profesionales de la salud de todas las áreas, laicos, miembros de iglesia, agentes de pastoral, religiosos/as, y toda aquella persona que se desarrolle en actividades sociales o de acompañamiento.

Organiza: Dau Escuela de Vida, Certifica: Universidad Norbert Wiener.

Seminario Internacional “El camino del sentido de vida”.

Universidad Antonio Ruiz de Montoya, 20 Y 21 de noviembre del 2009.

Conferencias magistrales a cargo de los doctores:

Gerónimo Acevedo, miembro fundador de la Fundación Argentina de Logoterapia . Actual director del Centro Víctor Frankl de Buenos Aires. Autor del libro “El modo humano de enfermar”

Alejandro de Barbieris , director del CELAE, Centro de Logoterapia y Análisis Existencial de Montevideo, Uruguay , autor de la ponencia “Lo que cura es el vínculo”

Informes: 252/9639.

Email: info @dauperu.com

Lic Sandra Barbero, Logoterapeuta, especialista en Psicología Existencial.

Con especialización en Tanatología, acompañamiento a personas en estado Terminal o familias que transitan pérdidas y duelos.

Actualmente se encuentra a cargo de la Dirección del Centro de Formación Humano Existencial “*Dau Escuela de Vida*”, de la formación introductoria de personas que quieran desarrollar la línea Logoterapéutica, de la formación de personas que acompañen a personas en situaciones límites, de duelos o pérdidas y de sesiones de acompañamiento personalizado, terapias de pareja y orientación familiar.

Directora del Diplomado de Logoterapia y Análisis Existencial, en la Universidad Norbert Wiener. Lima Perú. Profesora de Área de Cursos de Extensión en la Universidad Antonio Ruiz de Montoya, Universidad Jesuita del Perú. Capacitadora de equipos de enfermeras del Hospital Rebagliatti y del equipo de Cuidados Paliativos del INEN (Instituto de enfermedades Neoplásicas)

Conductora de un espacio radial, desde el año 2007, en Radio Latina, 990. Acompañamiento terapéutico a través de la Radio. Desarrollo de capacitaciones en Logoterapia y Tanatología: Hospital Rebagliatti Martins Instituto de Enfermedades Neoplásicas.

Cursos dictados

Universidad Antonio Ruiz de Montoya, jesuita del Perú. Ver y vivir la tercera edad en nuestro tiempo.(2007)

Consejería en Salud.(2008) El modo humano de enfermar. (2008) Hacia un ocaso radiante.(2008)

Acompañamiento en Situaciones Límites. (2009) Aprendiendo a manejar los vínculos (2008)

Invitaciones en ponencias:

Congreso de Psicooncología: enero 2009. Colegio de Psicólogos del Perú. Mayo 2009. Congreso Internacional de Escuelas Para padres (julio 2009) Congreso de Psicoterapia Lima.

- Organización de la Jornada MAGISTRAL “Más allá del Cáncer”. Hospital Rebagliatti y red ES SALUD.
- Organización de la Jornada del Bien estar.
- Capacitaciones en ADEX, , SCOTIABANK , HERMES
- Acompañamiento espiritual a Congregaciones Religiosas: La Salle. Jesuitas. El Carmelo. Misioneras de Praga. Santísima Misericordia.Franciscanos Capuchinos.