

FAMILIA Y SENTIDO DE LA VIDA

Todos tenemos claro que no hay pregunta tan complicada como intentar definir qué es para nosotros eso que llamamos “sentido de la vida”. Según Victor Frankl el sentido de la vida, está en hallar un propósito, en asumir una responsabilidad para con nosotros mismos y para el propio ser humano. Así, teniendo claro un «por qué» podremos hacer frente a todos los «cómo». **El ser humano no tiene la obligación de definir el sentido de la vida en términos universales. Cada uno de nosotros lo haremos a nuestra manera, partiendo de nosotros mismos, desde nuestro potencial y experiencias, descubriéndonos en nuestro día a día.** Es más, el sentido de la vida no solo difiere de una persona y otra, sino que nosotros mismos tendremos un propósito vital en cada etapa de nuestra existencia. El sentido de la propia vida, único e intransferible, no es algo que tengamos que inventar, sino algo que vamos descubriendo a cada momento y a lo largo de los años.

TODO SER HUMANO, POR NATURALEZA, DESEA VIVIR UNA VIDA CON SENTIDO.

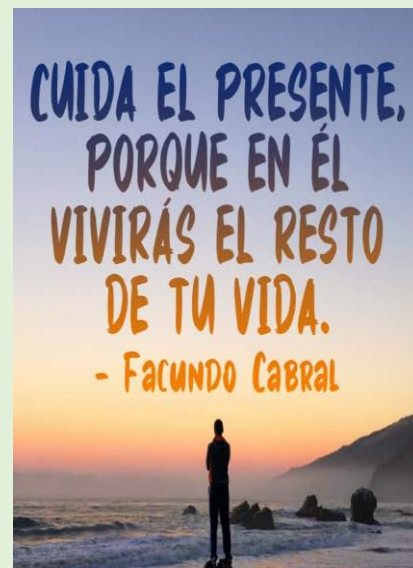
La voluntad de sentido, bella expresión también de Víctor Frankl, es propia y común de la condición humana. No nos basta con vivir, con pasar los días; deseamos vivir una vida con sentido, que merezca la pena, que tenga valor en sí misma.

LA BÚSQUEDA DE SENTIDO NO ES UNA TAREA MENOR: ESTÁ EN JUEGO LA MISMA FELICIDAD DE LA PERSONA.

Cuando un ser humano experimenta que su vida, lo que hace cotidianamente, tiene valor, posee sentido, experimenta que su vida es valiosa y se siente feliz. Sin embargo, cuando uno percibe que su vida está vacía, cuando no le llena lo que hace, cuando siente que nada de lo que dice o de lo que hace posee valor en sí mismo, experimenta que su vida es tediosa, irrelevante, completamente estéril.

LA NECESIDAD DE SENTIDO, ES UNA NECESIDAD DE ORDEN ESPIRITUAL.

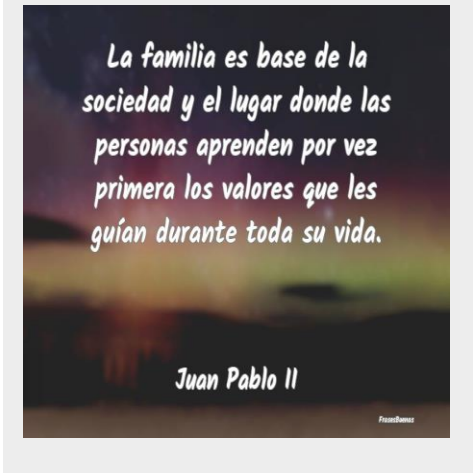
El sentido de la vida, es propio de un ser complejo como la persona, de un ser que no tiene bastante con alimentarse, defenderse y procrear. Se pregunta por qué está en el mundo y cómo debe gestionar el escaso tiempo de que dispone entre el nacimiento y la muerte.



¿Cuál es mi misión en la vida?

¿Qué puedo hacer para que el mundo sea un lugar mejor?

¿Cómo me gustaría ser recordado cuando ya no esté, como pareja, hijo, madre, padre, hermano, profesional, empleado?



La familia es base de la sociedad y el lugar donde las personas aprenden por vez primera los valores que les guían durante toda su vida.

Juan Pablo II

LA FAMILIA ES ESENCIAL EN EL SENTIDO QUE SE LE DA A LA VIDA.

¿Por qué todos los seres humanos no tenemos la misma concepción de la vida? ¿Por qué existen personas cuya escala de preferencias y motivaciones se rige por tendencias negativas, destructivas o “malas”? ¿Y otras tienen motivaciones altruistas, positivas, “buenas”? Estas posturas tienen una fuerte dosis de aprendizaje y el primer espacio donde este se obtiene, es en la familia.

En el hogar se aprende lo importante de la vida, a pensar en los demás, a dialogar, a acabar bien las tareas, a ayudar al que lo necesite... Se aprenden los medios para realizarse, ser más y mejor persona.

Actualmente vivimos en un mundo en crisis. Esta crisis puede definirse, sintéticamente, como la “gran crisis de valores y carencia del sentido de la vida”. Nuestra sociedad consumista, fanática, adicta, golpea en nosotros con una influencia importante que lleva a la horrible sensación de “vacío”. **Si la familia fracasa como promotora del sentido de la vida, los hijos se sienten desprotegidos, solos y proclives a problemas psicológicos, a crisis, adicciones, inestabilidad en sus relaciones con otros, malas decisiones, al suicidio.**

¿Cómo formar en la familia, el sentido de la vida?

- **Ofrecer un ambiente de hogar tranquilo.** Cuando el hijo escucha constantemente gritos en el hogar, observa peleas, presencia problemas y absorbe malos ejemplos, aprenderá que la vida es difícil; pero si hay amor, si lo escuchan, lo incluyen y hay cariño, aprenderá que vale la pena vivir.
- **La observación y el ejemplo de los padres y el valor que dan a la vida y cómo la enfrentan todos los días, son los principales caminos para que los hijos encuentren su propio horizonte.** Comprender primero el sentido de nuestra vida, puede ayudarnos a evitar y a resolver muchos problemas con nuestros hijos.
- **Escuchar, dialogar, con los hijos, empatizar con lo que llevan dentro.** Comprender lo que están diciendo, aprender a plantear nuevos puntos de vista junto a ellos y ofrecer soluciones y esperanzas.
- **Es esencial, fomentar habilidades para desarrollarse efectivamente.** Implica enseñar lo que es el afecto, el manejo apropiado de los sentimientos, de los problemas, enseñar la resiliencia.
- **Acentuar valores.** Como la espiritualidad, la esperanza, la fe.
- **Es fundamental, formar y vigorizar la autoestima, la autoimagen, el autoconcepto, la autoeficacia.**
- **Formar en la autonomía.** Dar libertad para que, a medida que vayan creciendo, los hijos tengan más seguridad en sí mismos y se motiven todos los días a alcanzar sus metas.