



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

RECONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA
DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

P R E S E N T A :

RODOLFO VARGAS LAZARÍN



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

AGRADEZCO...

A Mario Eduardo, a quien amo y respeto por su enorme esfuerzo y tenacidad, por esa humildad y sencillez que lo hace grande. Me honras al compartir tu vida con la mía. Eres un ejemplo de vida que me enseña día a día y sobre todo, por devolverme el sentido de vida y por toda la alegría que vino contigo porque eres y has sido la inspiración para esta tesina.

A mi madre por estar conmigo en todo momento, por su ejemplo de vida, por dejarme volar y ser el viento de libertad en mi vida. Tú me enseñaste más que a leer y a escribir, ¡tú me enseñaste a vivir! Pudo más tu amor a los prejuicios, y tu presencia en mi vida ha sido una verdadera bendición. Te amo mama.

¡A mi querido viejo! Que me demostró con su amor, que las barreras se pueden superar cuando antepone el corazón por delante. Papá que Dios te bendiga. Y gracias por ser uno de mis ángeles. Q.E.P.D.

A mi tía Rosario Vargas Flores quien vive en mi corazón siempre presente tú lo sabes. Q.E.P.D

A mi asesora de tesina la Dra. Delia Armida Robles Zavala, a quien agradezco la guía y dirección y sus muchos aportes para el enriquecimiento de la misma y por compartir su

conocimiento para alcanzar el objetivo de ver terminada esta tesina. Su aval para la autorización de la misma en verdad es un honor para mí. Muchísimas gracias.

A mi hermana María Eugenia, que siempre ha estado a mi lado y ha sido el consuelo y apoyo en todo momento sin olvidar a Alfredo, Gisela y Gaby. Los quiero mucho.

A mis hermanos: Juan, Jorge, Faustino, Rubén, Raúl, Alejandro, por su presencia en mi vida y sobre todo por el respeto que siempre me han brindado .muchas gracias.

A mi suegro, el Sr. José Ortiz, por su presencia siempre importante en nuestra vida y sobre todo compartir sus experiencias de vida que sin duda han sido un viento de libertad acompañado de muchas sonrisas.

A la Sra. Raquel por sus atenciones y muchos detalles y por comprender que lo único que busco es ser parte de la construcción de un ser humano increíble la respeto y quiero mucho.

A mi amiga Enriqueta Gijón por contagiarme su enorme entusiasmo y por ofrecer lo mejor de sí para cultivar una amistad muy franca. Muchas gracias por siempre estar y sobre todo por devolverme la esperanza de lo que significa una amistad. Te quiero amiga.

A mi cuñado Gustavo Ortiz Galarza, por ser parte de mi familia, por ser con su presencia una alegría más en nuestra vida. Cuñado gracias por estar con nosotros y por demostrarme que es más importante lo que se hace que lo que se dice.

Al Dr. Carlos García de León Moreno, a quién por tantos años agradezco su amistad y el haber sido presencia en los momentos más importantes de mi vida. ¡Eres grande amigo! Y gracias por ser parte de esta increíble aventura que llamamos vida.

A mi querida Silvia Eugenia Sánchez, quien en poco tiempo se ha ganado mi corazón y mi cariño. Gracias por tu presencia en mi vida eres una estupenda y sabia amiga.

A mi querida amiga Elena García quien a través de los años se ha convertido en una presencia importante en nuestra vida. ¡Muchas gracias eres un encanto!

A mis amigos el Dr. Jesús Casillas, Dra. Ginger, Mayra Rodríguez, Blanca Garcés, Sergio Beristaín Cano, Guillermo Mendoza, Diana Flores, Norma Trejo, Ninel Díaz, Uriel Yamandud, Oscar, Carmen y Mariana Arroyo, Cecilia Centurión, y Víctor Álvarez por ser parte importante de mi vida.

Contenido

JUSTIFICACIÓN	6
OBJETIVOS	6
ALCANCES.....	7
INTRODUCCION.....	8
Capítulo Primero. ¿Qué es el sentido de vida?	12
Capítulo Segundo. Principios del sentido de vida	18
Principio Número Uno: “Amar lo que hago”	18
Principio Número Dos: “Cultivar mi vida interior”	19
Principio Número Tres: “La vida interior se incrementa atendiendo todos los sentidos”.	20
Principio Número Cuatro: “Encontrar un sentido al dolor y al sufrimiento”	21
Principio Número Cinco: “Autoestima y sentido de vida “	23
Principio Número Seis: “El sentido de la toma de decisiones“	24
Capítulo Tercero. El valor del perdón.....	27
Capítulo Cuarto. El aquí y el ahora	31
Capítulo Quinto. ¡La alegría de vivir ¡.....	34
Frases de la alegría y la felicidad. Distintos autores.....	35
Conclusiones.	39
Bibliografía.	40
Anexo I.....	42

JUSTIFICACIÓN

Considero importante el que las personas que viven un proceso de duelo cuenten con las herramientas y alternativas suficientes para poder reconstruir su sentido de vida, después de experimentar una pérdida significativa.

Con el propósito de llevar a cabo una reflexión, que los incite a realizar cambios necesarios para retomar el control de su vida y llenar a esta de alegría y bienestar, conociendo de qué manera se puede recuperar la esperanza.

OBJETIVOS

Con la elaboración de este trabajo se busca:

-Que las personas conozcan que se entiende por “sentido de vida”, y de qué manera puede reconstruirse después de vivir una pérdida.

-Que mediante una reflexión y análisis, las personas puedan tomar decisiones que los lleven a tener una mejor calidad de vida, recuperando y construyendo la esperanza en sus vidas.

-Que las personas sepan cómo llenar el vacío existencial con su ser mismo, y vivan su vida en plenitud.

-Que se aprenda de qué manera se puedan tomar decisiones y responsabilidades que lleven a retomar el control de su vida dirigido a descubrir el amor en lo que hacen.

-darle sentido al dolor y a la experiencia de la pérdida.

ALCANCES

-Explicar que se entiende por “sentido de vida”

-señalar los distintos caminos que existen para reconstruir el sentido de vida

-Reflexionar y conocer la importancia de las decisiones y el papel que juegan en el momento de llevar a cabo cambios en la vida.

-disfrutar de la plenitud de ser la llama de mi propia vida

INTRODUCCION

“Reconstruyendo mi sentido de vida después de una pérdida”

Reflexiones sobre el sentido de vida

¿Qué sentido tiene la vida?

¿Qué puedo hacer para reconstruirlo después de una pérdida?

¿Cómo puedo encontrar el sentido de vida?

¿Qué es lo que puedo hacer para recobrar la esperanza?

¿Quién determina el amar la vida?

¿Qué puedo hacer para reconstruir mi sentido de vida?

¿Qué significado tiene la felicidad personalmente?

¿Qué me puedo hacer para perdonar?

¿El sentido de oportunidad después de una pérdida?

¿Es la muerte un alto en el camino...con que propósito?

¿Qué papel tiene la espiritualidad en esta reconstrucción?

Estas son algunas de las preguntas que exploraremos, para resignificar el sentido que una pérdida tiene en nuestra experiencia de vida. En muchas ocasiones las referencias bibliográficas exponen y exploran las diferentes herramientas con las que cuenta la persona para salir adelante ante una situación de pérdida, pero considero que más que enumerar estas, es analizar y resignificar los cimientos en los cuales se encuentra mi vida al momento de vivir una pérdida, con el propósito de dar a este proceso un espacio de reacomodo en donde las anclas y lazos que no me permiten vivir al máximo sean limitados ante la urgente necesidad de encontrar esperanza en nuestra existencia.

Solo moviendo los cimientos y perdiendo la inercia que nos dan los miedos podemos darle firmeza a los propósitos que el cambio nos ofrezca, no solo de fondo sino en la forma en la que estamos acostumbrados a responder a los devenires de nuestra vida.

La oportunidad de reconstruir un mejor sentido de vida requiere un acto de verdadera honestidad que muchas de las veces está determinado por la forma en la que vivimos en nuestra zona de confort, los cambios son una responsabilidad personal.

Esta y más interrogantes son el inicio de una profunda reflexión en la que te invito a introducirte para que de esta forma reflexiones tus pérdidas y realices un análisis personal para descubrir e interpretar de qué modo y de qué manera está formado tu sentido de vida y cómo puedes; conocerlo, reconstruirlo, redirigirlo después de una pérdida significativa enumerando las múltiples oportunidades que los seres humanos tenemos de ahí que las acciones están encaminadas bajo estos cimientos que determinan el rumbo de las decisiones en un proceso de construcción en nuestra historia de vida.

En la historia del hombre se han marcado a través del tiempo los preceptos por los cuales este se considera feliz y en armonía. Estos valores han ido cambiando y lo que hacía feliz a una persona en la época medieval es muy distinto de lo que ahora hace feliz a una persona el día de hoy.

Todos tenemos la libertad de decidir qué hacer con nuestra vida y de qué manera nos enfrentamos a ella. Pero ¿qué es lo que nos impide volar libremente a elegir lo que queremos? ¿qué es lo que personalmente nos hace felices? ¿De qué depende que me sienta contento y pleno?, ¿Con que elementos creativos cuento para hacer mi vida más placentera? Son interrogantes que debemos responder personalmente e ir al fondo de nuestro ser y honestamente responder porque muchas de las veces se vive en función de otros o en función de “deberes” y “obligaciones” familiares y sociales que no permiten vivir en plenitud.

Cuántas de las veces nuestros deseos se ven supeditados a hacer felices a otros y no a nosotros mismos; cuántas de las veces cumplimos deseos o necesidades de otros y no las propias. De qué manera se te programó a responder por otros y no por ti mismo; que mensaje se dio por educación en la cual el último que requiere atención eres tú ¿porque

primero están los demás?, o si por tus creencias religiosas, se entiende que primero hay que hacer el bien por otros y no por uno mismo.

Mas la vida es grandiosa en cuanto a las oportunidades y los tiempos para poder aprender para poder decidirse al cambio cuando las circunstancias me llevan a realizar y replantear lo significativo en mi vida. Cuando vivimos una pérdida es cuando se presenta una nueva oportunidad, el dolor puede nublar las posibilidades por el proceso mismo pero el estado de alerta que se vive lleva a la persona a “hablar consigo misma” a ir dentro de sí y hablar con su ser por todo lo que la pérdida representa, es ahí cuando se hace un balance de las decisiones y sus resultados que muchas de las veces es cuando nos damos cuenta que lo que hemos hecho no ha tenido repercusiones importantes y comprobamos que cualquier forma no somos felices ,en algunas ocasiones vemos la vida del que se fue y nos aterra repetir el mismo patrón en esos momentos de obscuridad, puede llegar la luz y también llega la desesperanza de no saber qué hacer.

El milagro se inicia y el ser se reconoce a sí mismo valorando la oportunidad que a través de la vivencia del dolor se experimenta el cambio de pensamiento será un estupendo inicio, por el cual una persona pueda levantarse nuevamente. Sera un estupendo ejercicio de reconocer los vacios y valores que nos han llevado a simplemente “vivir” el sentirse de tal modo es el resultado de vivir para los demás y en apostar que las personas o los objetos son los que llenan mi vida...cuando en verdad no lo son. Esta nueva forma de ver el mundo plantea una reorganización de los valores y relaciones personales que una persona tenga en su vida. Este ejercicio requiere para su construcción de nuevos acuerdos, personas, actividades y alcances, es regresar al origen con lo que se tiene para iniciar una nueva carrera con otra meta que busque una recuperación de la esperanza y una adecuada orientación del dolor de manera positiva y solo así poder tener lo necesario para tomar decisiones adecuadas que me lleven a reconstruirme.

La materia inicial será el “Cuestionar” lo vivido para comprender que determino que actuáramos de tal forma y solo reconociendo que el vacio se hizo más grande en cuanto más nos alejamos de nosotros mismos, será el mejor de los inicios no olvidado lo que queremos para nuestra vida presente ya que unas de las premisas será dejar el pasado atrás y enfocarse a vivir el aquí y el ahora.

El sentido de la pérdida tiene muchas ganancias en sí misma y también oportunidades pero no las reconocemos por miedo a ser mal interpretados o a la lectura que otros hagan

de nuestras acciones, pero eso no es lo importante, lo esencial es que estas experiencias nos lleva o nos empujan a realizar cambios que sin duda serán en beneficio de nuestra propia vida, y transformar las vivencias en positivo, “el perder también es ganar”.

La espiritualidad también tendrá una reconstrucción un nuevo despertar a la conciencia dividida que habita dentro de nosotros, pues no es una religión o una fe, es la búsqueda del quienes somos. *A Dios no le importa tu religión, lo que le importa es: tu espiritualidad interior, que a su vez se refleja en tu comunicación (personal) con él. Anónimo.* El papel de la espiritualidad es fundamental porque representa la manera en la que me relaciono con mi interior y sobre todo como se proyecta el propio espíritu, al ser el reflejo de mi existencia. Revisando los lazos que me vinculan en mi personal forma de ver el mundo ya que en su esencia es el impulso de ir hacia adelante, para lograr un cambio a partir de nuestra situación actual .es la esencia de la trascendencia que nos lleva a ir más allá. *El hombre que considera su propia vida y la de sus semejantes como carente de sentido no es solamente desgraciado, sino casi descalificado para la vida. Alberth Einstein.*

El papel que juega la espiritualidad en estos procesos de reconstrucción es importantísimo, pues son el inicio de la búsqueda de una nueva esperanza, es un trabajo interior que busca llenar el vacío existencial que es producto de la sociedad en la que vivimos ya sea por depositar el valor a las cosas materiales y pensar que una persona es más no por lo que “es” sino por lo que se tiene, Exploraremos también el valor del *perdón*, la recuperación de la esperanza, el poder de la alegría, la búsqueda de la paz y sobre todo, el ánimo para seguir adelante con un renovado sentido de vida.

Capítulo Primero. ¿Qué es el sentido de vida?

El sentido de vida, es el inicio de nuestro viaje en la búsqueda de la re significación de lo que determina para cada uno que es la felicidad y el sentido de plenitud, *La vida es nueva cada día.*(Gregorio Marañon) .Históricamente las sociedades ha ido evolucionando a través del tiempo y con ello la trasformación del sentido de vida se ha ido construyendo de manera diferente, así no es lo mismo el sentido de vida de una época a otra, de una sociedad, de una cultura, de una religión, de una raza,etc. Existen sociológicamente hablando muchos sentidos de vida determinados por factores que revisaremos en esta reflexión, lo que nos permitirá tener una visión más amplia que muestre la enorme diversidad de puntos de vista y modelos que los seres humanos adoptan para vivir en sociedad, estableciendo los valores y principios que determinan que es lo que le da la felicidad y plenitud a cada uno.

El principio fundamental es la búsqueda de la felicidad en la persona, el sentirse pleno y en armonía con todo lo que conforma su vida. *¿Qué es la vida? Una ilusión; una sombra, una ficción y el mayor bien es pequeño. ¡Que toda la vida es sueño y los sueños, sueños son!*. (Monólogo de Segismundo en *La vida es sueño*, de Pedro Calderón de la Barca)

Vayamos al pasado y pongamos como ejemplo, las primeras sociedades nómadas personas que iban de un lugar a otro en búsqueda de alimentos y agua para poder subsistir, un techo o una cueva para poder pernoctar, frutos que cortar y fuego para poder calentarse hombres que protegieran a todos los miembros del clan contra el ataque de fieras salvajes o otros grupos rivales. En estos grupos el sentido de lo que llamamos vida, era muy simple, y no tan complejo, quizás les bastaba muy poco para sentirse bien y a gusto, aunado al contacto directo con la naturaleza sin duda daba en ellos una vida simple y sencilla, llena de plenitud.

La interacción y la compañía de sus miembros, proporcionaba sin duda un sentimiento de acompañamiento y seguridad daba a sus miembros una sensación de cobijo y abrigo.

Poco bastaba en estas sociedades para sentirse bien, pues todo transcurría de manera rutinaria y continua.

Al ir evolucionando las sociedades se fueron haciendo más complejas, con más reglas, con más normas, con más preceptos, con más leyes, sin más autonomía y sobre todo la pérdida de la libertad. . El desarrollo de las estructuras sociales como la política, la economía, la religión, la jurisprudencia, la medicina ,sindical, etc., fueron transformando en sentido de vida de los seres humanos, que debía de adecuarse a los cambios y modificaciones para poder subsistir .

En tal modo el sentido de vida en la Revolución Industrial sin duda era muy diferente al de las sociedades antiguas y debía para lo cual de ajustarse a nuevos y variados lineamientos para poder vivir en plenitud. En este periodo tan convulso de la historia, quizás el que los hijos tuvieran un pan que llevarse a la boca era motivo de alegría en los padres, que en largas jornadas de trabajo obtenían lo mínimo para subsistir. En este modelo de organización social, el Capital y la obtención de ganancia, eran la base de la economía y los derechos e igualdad de las personas quedaba en segundo plano.

Resulta bajo estas circunstancias de desigualdad y explotación el “sentido de vida” de la clase proletaria fuera muy diferente a modo de vida de la clase dominante, que llena de lujos y riqueza producto de la explotación de la clase trabajadora, marcaba grandes diferencias, en la cosmovisión y sentido de vida.

Un elemento que es importante tomar en cuenta es como a través de de la construcción de género se identifica y delimita el ejercicio de los sexos,(que se espera en roles y acciones las actividades y forma de ser) así el hombre goza de todas las permisividades que le otorga el ser “hombre”, La construcción de Masculinidad que social y familiarmente le proporcionan todas las libertades y justificaciones en su ejercicio de rol, mismo que le permite tener un espectro de acción y experimentación más amplio que la mujer

El ejercicio de vivencia le otorga al sexo masculino un mayor disfrute y libertad asumiendo claro esta los costos del vacío que en algunas ocasiones pueden tener sus acciones. Lo paradójico de estas construcciones es que son las mujeres quienes determinan la construcción de la masculinidad.

Por otro lado, el devenir histórico y social ha ido paulatinamente dando espacio a la mujer, en el área laboral y académica, con lo que muchos preceptos se han ido modificando paulatinamente. Los modelos son cada vez más estrechos, pues las mujeres ha demostrado su enorme capacidad e inteligencia, lo que les ha permitido, derrumbar murallas machistas y religiosas que las mantenían, sometidas y carentes de una verdadera libertad y disfrute de vida, pues dependían de lo que el hombre pudiera proporcionarles.

Aunado a estos cambios, el surgimiento y alcance de leyes favorables a la mujer le han abierto los espacios laborales, educativos, académicos, intelectuales, por la enorme lucha que años atrás, poco a poco van dando fruto.

Estas batallas ganadas han dado un enorme cambio a las estructuras, que anteriormente regían nuestra sociedad pero han modificado la dinámica de cómo se van reorganizando las familias y las mujeres en su entorno. No debemos olvidar que los extremos provocan conflicto entre los sexos, y no es intentando asumir las acciones del otro, para cometer los mismos errores, por ejemplo, el uso y abuso del alcohol por las mujeres en la época

actual, que las ha llevado a elevar las cifras del número de mujeres que vive el problema del alcoholismo.

Por lo mismo es deseable que ambos sexos, construyan relaciones de equidad, que les permitan el libre ejercicio de acciones y responsabilidades que los lleven a evolucionar en armonía. Pero estos reacomodos no son tan fáciles de modificar, ya que existen sectores que no permiten que los cambios sociales se den en un espacio de libertad.

Dentro de este marco es que las personas deben con lo que se tiene darle sentido a sus vidas, luchando con medios y propaganda que venden un modelo de felicidad que si no se alcanza no se está dentro de los estándares y grupos que supuestamente son felices.

Se requiere una construcción basada en la autonomía e independencia intelectual, que le permita al individuo tomar decisiones consientes, sin que por ellos se sienta diferente o apartado al grupo que pertenezca.

El mal de nuestra época es el vacío existencial, que ha marcado la mercadotecnia y el modelo económico que nos rige, bajo la razón que “tener” es más importante que “ser”.

Dentro de este marco es que se crea, construye, identifica, se vive, se renuncia, se inventa, se reconstruye lo que denominamos “sentido de vida, el cómo se vive la vida, el cómo se responde ante los problemas y avatares diarios. *Cada día es una pequeña vida.* (Horacio)

Podríamos definirlo como el motor, la guía, la luz interior, la certeza que lo que hago es correcto, es el termómetro que lo que está llenando mi vida me da una sensación de

verdadera plenitud. Es el reconocimiento de una visión clara del sentido y compromiso de aquello que quiero alcanzar, tomando para ello una serie de decisiones que me lleven al objetivo que espero.

Más que un planteamiento filosófico es una forma de vivir, es una forma de construir pensamientos, basados en un conocimiento producto de una amplísima reflexión o dolor, es como la desnudez de todo aquello que se ha inventado de lo que es el vivir y el sentido del mismo. El sentido de vida es lo que me hace estar en contacto conmigo mismo en el cómo y para que quiero mi vida de tal forma, esta adecuación se presenta, después de experimentar, la voz de la vivencia, la voz de la experiencia, de un ser que ha tenido la fortaleza de detenerse y replantearse el camino que ha seguido y si esta de acuerdo continuar así y si no, realizar cambios que le permitan no perder esa sensación de plenitud. *Dios hizo la vida para vivirla y no para conocerla. (Joseph Joubert).*

Este sentido de vida, expresa y representa una relación con lo sagrado, una relación con el ser supremo que se cree, en lo que se considera divino y espiritual, pues buscara en su ejercicio y acción que la felicidad y equilibrio alcanzado sea compartido en valores éticos con otras personas buscando un fin común, la alegría de vivir, con su propósito de adoptarlo como forma de vida.

El sentido de vida, podemos definirlo también como el camino que nos lleva a la libertad, porque somos presos de una sociedad que nos esclaviza al consumismo, porque somos presos de relaciones que no nos producen alegría y continuidad, estamos encadenados a familias que nos exprimen y violentan, porque tenemos unos padres, hermanos, familiares que se vuelven verdaderas anclas, al depositar en nosotros la responsabilidad de sus vidas.

El sentido de vida establece la conciencia de vivir el presente, y no estar en el pasado, y para que esto sea una realidad, se debe tener los pies en el aquí y en el ahora. De tal

forma que viene a ser una forma de vivir, un compromiso diario con mi objetivo, estando vigilante, de no dejarme desviar por el camino que he trazado.

Capítulo Segundo. Principios del sentido de vida

Principio Número Uno: “Amar lo que hago”

Reflexiona si verdaderamente amas lo que haces en este momento

En la vida si nos damos cuenta la mayor parte del tiempo las acciones que realizamos están encaminadas a complacer a otras personas, mucho de lo que hacemos tiene el propósito de satisfacer las necesidades de algún familiar, pareja o amigo. Por lo mismo se “vive” como robots realizando actividades una tras otra tratando de darle gusto a todo mundo. Pero ¿has pensado, que es lo que a ti te hace feliz?¿qué es lo que verdaderamente amas?. Todo esto sucede conscientemente y se pagan un precio por lo mismo, no podemos engañarnos y en ocasiones nos revelamos por saber que lo que estamos haciendo no es de nuestro gusto y por lo mismo nos sentimos frustrados y vacíos por vaciarnos por complacer a las demás personas. *“El hombre que no ha amado apasionadamente ignora la mitad más bella de la vida”.* (Stendhal).

Es necesario “ubicar la voluntad del sentido”, en pocas palabras tengo que amar verdaderamente lo que hago y para amar lo que hago debo estar consciente de lo que es el aquí y el ahora. El momento en el que me encuentro es el producto de todas mis experiencias pasadas, de todo lo vivido, de todo lo que decidí y me tiene en este momento en el lugar en el que estoy. Viktor Frankl dice: “para acertar y encontrarle sentido a la vida tengo que amar lo que hago, aquí y ahora”.

La conciencia juega un papel muy importante en el que el balance del pasado es materia para edificarme en el presente, lo vivido hecho esta y de nada sirve mirar atrás, pues ya no puede ser cambiado, debemos en conciencia cerrar el ciclo del pasado con el mejor

de los valsamos, *el perdón*, cerrando cualquier conflicto que me impida gozar de lo mucho que tiene el hoy para ofrecerme. Por otro lado están las personas que viven planeando y preparando el futuro, logrando con eso solo vivir con angustia por lo que pueda venir y ser incapaces de lo que se tiene ahora y sobre todo disfrutar del momento actual. *Tangore nos dice: “ si de noche lloras por el sol, no podrás ver las estrellas en la noche”.*

Así que démonos cuenta que con lo único que contamos es el “hoy “para vivirlo, para disfrutarlo, y si a cada” Hoy” lo llenamos con alegría, con gozo, paz, tendremos muchos días de que sentirnos verdaderamente plenos y esto lo veremos reflejado en nuestro rostro por que nos descubriremos sonrientes y alegres.

Si vamos sembrando amor todo se irá transformado por que el cambio se está iniciando con nosotros no esperando que se dé en las personas que forman parte de nuestra familia o grupo social, el cambio se va generando poco a poco en la medida de cambiar por amor mi estilo de vida, el control de mi ego y el respeto de aceptar a las personas tal como son. Cuando por estos cambios logro sentirme bien esto se verá reflejado en los demás y buscare que los otros gocen de esta sensación de alegría y paz y querré y hare lo necesario para que se sienta igual que yo. Es como una casa que es remodelada, todo mundo querrá habitarla y buscara vivir en ella así las personas que me rodean querrán estar conmigo, por lo que represento. Amar lo que haces es estar convencido que lo que haces te hace sentir bien y a gusto.

Principio Número Dos: “Cultivar mi vida interior”

Regresa a tu interior por un instante y no pierdas esta oportunidad, escucha en este sendero esa voz que tú conoces.

Somos como una parcela que se prepara para ser sembrada requerimos prepararnos para recibir las semillas y hacer que estas florezcan. Una de las formas de acrecentar nuestra vida interior es la siguiente: La lectura

Cuando leemos tenemos puntos de vista diferentes acerca de la vida y descubrimos esta se da en la diversidad, *lectura es la comunicación con nuestro ser, nuestra imaginación y nuestro gobierno. Anónimo* y por lo mismo somos capaces de entender a los otros sin juzgarlos. Leer es un viaje a tierras lejanas, es la oportunidad de buscar respuestas de personas que han estudiado sobre cuestiones que nos interesan y su opinión nos ayuda a construir un mejor juicio sobre las personas y sus circunstancias. Leer es la llave del conocimiento, que prepara a nuestro pensamiento para enfrentar situaciones adversas con múltiples posibilidades de solución. Este maravilloso ejercicio mantiene la mente ocupada y en plena construcción, que nos lleva a manejar mejor las ideas y por consiguiente a ser menos violentos, porque entendemos más el mundo que nos rodea.

Principio Número Tres: “La vida interior se incrementa atendiendo todos los sentidos”.

Todos los nacemos con los cinco sentidos básicos, oído, vista, olfato, gusto, y tacto. Cuando mis sentidos son atendidos incremento mi vida, escuchando la música que me gusta, comiendo el platillo que mas me encanta, observado una pintura o un paisaje natural, percibiendo el perfume de las flores y del perfume que es de mi preferencia y por ultimo recibiendo el contacto con mi exterior, las caricias, el viento en mis mejillas, los abrazos, los a papachos etc. En este ejercicio nos volvemos muy selectivos y escogemos lo que verdaderamente nos gusta y vale la pena para nosotros, haciendo de este ejercicio una manera de vivir. Luis Canche dice: “si quiero tener una vida interior no voy a tener más que lo que me gusta, lo que vale la pena para mí, lo que tiene absoluta calidad”. Y esto aplica a los sentido y a como vivo mi vida, aplica también en la calidad de las personas que me rodean no cualquiera entra en mi casa, pero no porque la rechace sino

por la calidad de persona que es y por lo que aporta a mi vida a esa vida que quiero tener. Este cultivar los sentidos se trasmite y así vamos construyendo relaciones en las que el crecimiento interior es básico.

Y ¿Qué propósito tiene el incrementar la vida interior y de los sentidos? *Luis Canche dice: “La vida interior se demuestra también en la alegría de vivir”,* por la simple razón de darme a mí lo que necesito. Muchas personas están tristes o enojadas porque carecen de vida interior y sus sentidos están como en letargos abrumados por estar complaciendo a otros y no así mismos. Lo bueno de estas situaciones es que se pueden cambiar porque todos los seres humanos poseemos la conciencia y libertad para tomar decisiones que nos ayuden a recuperar la esperanza y volver a vivir, haciendo que el sufrimiento tenga un propósito. Salir adelante!

Principio Número Cuatro: “Encontrar un sentido al dolor y al sufrimiento”

Viktor Frankl en su libro “El hombre en busca del sentido” describe un cauce para encontrar el sentido de la vida que llega por la vía del sufrimiento. *Viktor Frankl dice: “Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible de cambiar entonces la persona se encuentra en la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, de darle sentido a su sufrimiento”.* Esto lo podemos entender cuando vivimos la pérdida de un ser querido, cuándo se nos da un diagnóstico de una enfermedad grave, cuando nos enfrentamos a la pérdida de una casa, cuando perdemos a una pareja ya sea por muerte o por divorcio, o en el caso de perder algún miembro de nuestro cuerpo en estas circunstancias nos estamos enfrentando a un sufrimiento real del cual nadie está exento. En estos momentos en los que descubrimos que por más que tratemos de evadir el dolor en nuestras vidas este es inevitable, es ahí que la actitud que yo tome será de suma importancia para hacerle frente y darle sentido al dolor que se está experimentando.

El sufrimiento deja de serlo en cierto modo en el momento en el que le encuentro un “sentido” como puede serlo el sacrificio. Aceptar la vivencia y no evitarla. Uno de los postulados de la logoterapia determina en que el interés principal del ser humano no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle sentido a la vida, razón por la que el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que su sufrimiento tenga sentido, esto se logra en la capacidad del individuo y la actitud de aceptar el reto de sufrir valientemente con todo lo que esto implique, en caso de enfermedad los medicamentos, los estudios, los análisis, las terapias, etc, de tal forma que sea parte de la vida y no el obstáculo para seguir adelante. Los ejemplos de vida los conocemos de personas cercanas que encarar la vida de manera en la que ni un cáncer puede borrar la sonrisa de sus labios, en los que el vivir con VIH se transforma en una forma de vida y se continua a pesar de muchos tropiezos.

En algunos casos cuando el sufrimiento no es encausado en un objetivo de superación se llega a la desesperanza que no es otra cosa que la carencia al sentido del dolor. El sufrimiento debe entonces tener un fin, ser el motor del cambio en el mejoramiento de muchos aspectos de nuestra vida, el sufrimiento puede ser el propósito de tomar decisiones y cambios que beneficien mi vida quizás en un nuevo entorno, el sufrimiento, debe servir para algo ser el motor que impulse las acciones en búsqueda de situaciones en las que busque paz y tranquilidad, en las que deba de hacer adecuaciones para marcar límites en las acciones de mi vida, en hacer cambios que hagan que mi vida tenga nuevos propósitos y actividades que me ayuden a entender aun más la vida y me den los elementos que me permitan vivir con plenitud. Muchas personas toman acciones en cuanto saben un diagnóstico, se informan de su enfermedad, acuden a alguna terapia para trabajar sus emociones y sentimientos, ingresan a cursos que les ayudan a entender lo que están viviendo y asumir la vida con lo que esta tenga. Es de toda conocida la premisa que dice: “el dolor es inevitable y el sufrimiento es opcional”. De ahí que la actitud sea muy importante porque determinara en mucho la forma en la que como persona le damos sentido a al dolor y sirve como materia constructora no como barrera para detenerme y dejar de gozar la vida.

Principio Número Cinco: “Autoestima y sentido de vida “

Luis Canche dice: La autoestima se define como el concepto que yo tengo de mi mismo, expresado en acción “.Podemos decir que cada uno de nosotros tiene una imagen maravillosa de sí mismo, pero lo que realmente habla de lo que somos son los actos y las acciones que hago y no lo que yo piense de mi.

¡Lo que yo soy lo expreso en el exterior!

Viktor Frankl por su parte nos dice:”*Que la autoestima es el punto de partida para la construcción de una vida significativa de otra manera, se puede errar cuando ponemos nuestro sentido de vida en otra persona, en una relación, o en el afán de ser reconocidos o por el hecho de sentirnos valiosos*”.

El objetivo de la vida es ser mejor, buscar la felicidad para eso debo de ser una mejor persona cada día eso me conviene a mi mismo porque voy cultivando en mi la semilla de la superación. Pero La felicidad no llega sola, debo para lo cual tener un propósito en la que mis decisiones me lleven al camino de una felicidad construida todos los días. Me siento bien porque hago lo correcto y lo que me gusta, de ahí que no tenga conflicto conmigo mismo y esto se ve reflejado en cómo me proyecto hacia el exterior. En como es mi imagen corporal, en que atención tengo en mi cuidado personal y de salud, en cómo me veo a mi mismo físicamente y en como veo yo mis muchas virtudes sobre los defectos o deficiencias que puedo tener como persona, lo importante será en sobresalir por mis muchas cualidades. Cuando nuestra autoestima es armoniosa se refleja en todas las acciones y actividades que lleve a cabo en mi vida, son cosas que no se pueden ocultar y brillan por sí mismas, por que se esta tan bien por dentro que esto se refleja en las relaciones que tengo, con mi pareja con mis hermanos con mis amigos y con personas con las que interactuamos en la vida diaria. Cuantas veces no hemos escuchado sobre personas que tiene un don especial, que siempre están contentas y alegres, que buscan

el bien de los demás y construyen en beneficio de otro, muchas veces, porque el sentido y autoestima están ligados en la búsqueda del beneficio, por que el amor con que se decide vivir es la esencia en cada una de sus acciones. Cuando estamos enamorados del ser que somos buscamos lo mejor para nosotros mismos, buscamos y construimos relaciones que se nutran en el crecimiento y superación personal, en donde la felicidad es el producto de un arduo trabajo diario.

En este equilibrio interior la fuerza motora es más fuerte que los avatares de la vida como la pena y la depresión, el individuo es la solución misma para un problema o una situación determinada y como hemos visto, aunque no estemos exentos al dolor, se direcciona y se toma como impulso para salir adelante. Lo negativo se transforma en la materia que nos construye y nos da como resultado un interior que es el lugar en donde mejor me encuentro y por el cual mi relación en el exterior es muy buena porque decido ser la solución y no el problema. Así vemos que cuando una persona se deprime con facilidad podemos intuir que tiene una baja autoestima y por consiguiente un bajo sentido de respuesta ante la vida. En este momento podemos aterrizar la siguiente idea, es importante hacer los arreglos y ajustes en nuestro interior para buscar los cambios en mi persona y empezar a trabajar, no esperando que los cambios se den en las demás personas debemos ser los que iniciemos la transformación y por consecuencia todo alrededor cambia. Mi autoestima y sentido de vida van de la mano por eso puedo seguir adelante y enfrentar los retos que la vida me ponga. Puedo continuar con la construcción de relaciones personales y familiares marcando límites de responsabilidad, empezando por marcarlos para mí mismo.

Principio Número Seis: “El sentido de la toma de decisiones”

Una de las formas en las que el cambio llega a nuestra vida es a partir del tipo de “decisiones” que tomamos pero ¿Qué es una decisión?, una decisión es un proceso en el cual se realiza una elección entre varias opciones o alternativas, consiste en “elegir” una opción entre las disponibles con el objetivo de resolver un problema o una situación por la que estemos atravesando.

Cuando se da el deceso de un familiar por ejemplo, el padre por su alto reconocimiento y respeto hace que los familiares se vean obligados a ejercitar algo nuevo para ellos y es decidir qué acciones se deben de llevar a cabo para los servicios y disposición del cuerpo. Esto parecería algo muy simple, pero no lo es porque muchas de las veces la autoridad de los padres sobre los hijos los acostumbra a que las elecciones en su núcleo familiar sean definidas por la cabeza de familia. Estos reacomodos en algunas ocasiones son muy violentos porque todos buscan el poder y control sobre lo que se debe o no de hacer y así vemos a familias que después de una muerte entran en una dinámica de enormes conflictos, porque si la situación de pérdida se da sin que exista un testamento esta se magnifica.

Pero la vida nos lleva en un momento dado a ser nosotros los que debemos de tomar decisiones sin que exista una información previa, es ahí donde la experiencia poco a poco nos va dando los elementos que determinen el que nuestra decisión haya sido adecuada o no. Solo cuando tomamos la responsabilidad de los resultados en lo que lleguemos seremos al tiempo capaces de tomar más y mejores decisiones, no olvidemos que el resultado de una decisión asertiva nos incrementa la seguridad y sobre todo la autoestima. Sucede que algunas personas prefieren que las decisiones sean tomadas por otros porque así evaden su responsabilidad y cuentan con elementos para poder culpar a otros de lo que no son capaces de hacer por ellos mismos. Es claro que en esos momentos críticos se deben de apostar muchas cosas y decisiones que marquen el futuro de nuestra vida, vemos familias que viven largos pleitos administrativos por falta de un testamento que al cabo del tiempo acaban gastando más de lo que reciben, lo mismo que sus relaciones familiares y personales quedan totalmente lastimadas y es cuando se da el alejamiento de núcleos familiares enteros cuando lo que más importa son las cosas materiales. Pero esto se dimensiona aun mas a cualquier tipo de pérdida que podamos experimentar es ahí donde las decisiones marcan en mucho el cómo será nuestro futuro.

Por eso mismo apostemos a tomar decisiones que sean evaluadas, que sean pensadas, que sean el producto de una amplia reflexión sobre los posibles escenarios y cuestiones

que sabemos pueden ocurrir. Aunque la vida nos sorprenda con los resultados vivamos estos cambios en completa oportunidad de transformar en nuevo entorno en el que vivimos. Muchas personas en situaciones críticas han tomado decisiones que las han llevado a romper la inercia y la pasividad y les ha dado los instrumentos y capacidades para ser por ellos mismos la mejor de las soluciones. Confiemos en nuestros instintos que a lo largo de nuestra experiencia tenemos, confiemos en romper los miedos y barreras autoimpuestos, salgamos de nuestra zona de confort y seamos los que guíemos el barco al destino que elijamos llegar.

Decidir es tener plena conciencia del control que como personas tenemos de nuestra vida, decidir es vivir en continuo avance, es ejercitar el timón y rumbo de nuestra vida.

Capítulo Tercero. El valor del perdón

Perdón y perdonar provienen del prefijo latino donare, que significan respectivamente pasar, cruzar, adelante pasar por encima de ,y donar ,donación, obsequio, dar(si procede de la palabra donec) lo cual implica la idea de una condonación, remisión, cese de falta, ofensa, demanda,castigo,indignación,ira eximiendo al culpable de la obligación del error o agravio recibido. *“El perdón es el agua que extermina los incendios del alma”*. Anónimo. Así vemos que el perdón es un mecanismo para liberar de culpa a una persona o personas que nos ofendieron .es un acto de verdadero valor por que como se define la palabra es un ofrecimiento que se da de manera voluntaria para cerrar un ciclo y seguir adelante con la vida. En el perdón se entrecruzan factores que hacen que nuestra vida por este ejercicio sea mucho más plena y ligera y habla del tipo de persona que somos ya que una persona que acumula rencores y no perdona es en sí misma el origen de muchas de sus situaciones desfavorables, por que el no otorgar un perdón le da un poder de control y manipulación sobre otro ser. *“Ama, perdona y olvida; hoy te lo dice una amiga, mañana te lo dirá la vida”*. Anónimo. Una persona que no perdona es aquella que tiene un “ego” enorme que piensa que por una ofensa ostenta el derecho para hacer que el otro pague la osadía y no sea perdonada, con lo que en muchas ocasiones se obtienen muchos beneficios.

Muchas veces escuchamos a personas que dicen *“yo perdono pero no olvido”* y pensamos que si no olvidamos se debe principalmente a que no hemos olvidado, pero esto es un error, el perdón no implica que no olvidemos todo, el perdón no produce amnesia, no es indispensable que olvidemos para otorgar un perdón, podemos perdonar y estar conscientes del daño que nos provocaron, pero hemos decidido” que ya no nos afecte más en la vida “.Una valiosa implicación que ofrece el perdón es sin duda que con el acto se establece un límite entre el ofendido y el agresor, de modo que se puede perdonar y para que ya no nos afecte podemos marcar distancia de la persona o

personas que en algún momento de nuestra vida nos hicieron daño. *El que es incapaz de perdonar es incapaz de amar.* - Martin Luther King. El beneficio sin duda es una vida más plena y sin conflicto por que aquel que vive sin rencores tiene un sentido de vida en la que la plenitud alcanzada quiere que sea descubierta y compartida por todas las personas que forman parte de su vida y de su entorno.

El perdón es sin duda uno de los grandes regalos que nos ofrece la vida por que paradójicamente al momento de otorgarlo el beneficio llega a nosotros inmediatamente, porque vaciamos nuestro interior de sentimientos negativos e inútiles que hacen que nuestra vida pierda el sentido pleno de lo que es en verdad vivir. Al perdonar se engrandece nuestro ser y le da espacio a mejores emociones y sensaciones a nuestro día. El perdón se vuelve entonces una “nueva historia” es un continuar sin anclas que le resten valor y brillo a nuestra existencia, cuantas veces tenemos la oportunidad de platicar con una persona y nos damos cuenta del enorme cumulo de rencores que tiene su vida que se vuelve una continua queja de todo aquello que se le hizo en el pasado y se le vuelve por el recuerdo nuevamente en dolor y pena. Que desperdicio de tiempo, que manera tan absurda de experimentar lo que es el vivir cuando se apuesta repetir y repetir las historia de daño como una cadena que no termina nunca. *Perdonar es mirar al futuro sin guardar recuerdos del pasado.* Anónimo. Es claro que podemos intuir que este tipo de personas al momento de victimizarse obtienen muchos beneficios como atención y cuidado, por han sufrido según ellos demasiado, pero cuando vemos el fondo e intensidad de sus rencores nos damos cuenta que son solo manipulación. Cuando perdonamos damos fin a estas historias y empezamos a disfrutar y vivir el presente, por que como ya dijimos “el perdón es un cambio de historia”.

Del perdón debemos aprender “el para qué”, el enorme propósito de enriquecer nuestra vida para vivir de emociones que nos reconforten, de sensaciones que nos sanen, de acciones que sean encaminadas a vivir de mejor manera ya que está comprobado que quien vive de rencor envenena su propia vida, es aquí en donde el perdón es limpiar la casa para darle espacio a la plenitud y a la alegría de continuar.

Al momento de perdonar "Dejamos ir" no solo a las personas sino a las situaciones que nos provocaron dolor y pesar, dejar ir a una pareja que dio significado a nuestra vida es seguir adelante para reencontrar a través del tiempo un nuevo significado para continuar, dejar ir, es perdonar, es reconocer la libertad del otro y su pleno derecho que tiene a equivocarse como seguramente nosotros mismos nos hemos equivocado. *El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe.* - William Shakespeare

Reflexionado lo que implica el perdonar nos damos cuenta que vivir el rencor es detenerse en la vida, porque estamos trayendo al presente un pasado que ya se fue, un ayer que ya no regresara haciendo que nuestra vida este realmente sin sentido de avance. Cuando se vive detenido no se tiene la oportunidad de mirar al mundo con todo lo bueno que este tiene, se desperdicia el presente con las alegría y enormes sensaciones con las que cuenta, por que se elige quedarse en el discurso del ayer que utilizo como daga para flagelarme todos los días. Es en este momento en el que descubrimos que el perdón debe originarse en nosotros mismos, debe otorgarse por aquellas experiencia en las que las decisiones no fueron las adecuadas, y por lo mismo nos castigamos a nosotros mismos al no ser capaces de entender nuestras circunstancias.

El perdón es una decisión, no un sentimiento, porque cuando perdonamos no sentimos más la ofensa, no sentimos más rencor. Perdona, que perdonando tendrás en paz tu alma y la tendrá el que te ofendió. - Madre Teresa de Calcuta Cuando nos perdonamos nos liberamos e iniciamos la reconciliación con nuestro ser, y es en ese momento en el que nos reconocemos vulnerables y decidimos ser para nosotros el mejor de los compañeros, al tenernos confianza y sobre todo amor al producto de la experiencia de nuestra vida. Cuantas de la veces podemos ser jueces de nosotros mismos y verdugos implacables porque no podemos perdonarnos y tenemos relaciones que se vuelven medios de tortura porque pensamos que nos merecemos expiar los errores cometidos en el pasado. Cuantas de las veces renunciamos a vivir porque sentimos una gran y acumulada culpa por cuestiones que muchas de las veces escapan a nuestro control. El perdón es sin duda en esta reflexión el camino de la sabiduría y el reencuentro con la alegría de vivir. Solo dándole sentido al sufrimiento que nos provoca el rencor, podemos descubrir el nuevo

propósito que el perdón puede darle a nuestra vida, mejores y más cálidas relaciones, muchas más oportunidades de construcción y menos soledad condicionada. Como podemos darnos cuenta el perdón en la vida es una de las llaves que nos lleva a reencontrarnos y prepararnos para un mejor y libre sentido de vida, *Lo mejor que puedes dar a tu enemigo es el perdón; a un oponente, tolerancia; a un hijo, un buen ejemplo; a tu padre, deferencia; a tu madre, una conducta de la cual se enorgullezca; a ti mismo, respeto; a todos los hombres, caridad.* - John Balfoura , los múltiples beneficios que trae a nuestra vida es una grandiosa oportunidad que nos ofrece la existencia en cada momento ,en nosotros esta el tomar esta oportunidad y darle razón y un nuevo sentido a nuestra vida o vivir en la miseria que ofrece el rencor y la apatía . Decidamos una vida nueva en cada oportunidad.

Capítulo Cuarto. El aquí y el ahora

Una de las premisas del buen vivir es sin duda cuando se disfruta y se valora el presente, es cuando el hoy es más importante y de más peso que el pasado y el futuro es la mejor apuesta a lo que se tiene cuando tenemos conciencia del valor de lo que significa el aquí y el ahora.

Solo se puede ser feliz en el” aquí y en el ahora que si te das cuenta es lo único con lo que cuentas y lo único que realmente te pertenece, después de haberle dado propósito al dolor es la gran oportunidad de sembrar en este día el propósito que erigirá mi sentido de vida permanente. Se tiene que vivir esta conciencia con el pleno disfrute de todos los sentidos, para hacer de cada momento una construcción de la que estamos plenamente conscientes, construir momentos de alegría que son un viento fresco en un dolor del que se aprendió y se siguió adelante. Para darle propósito y decisión a la esperanza se empieza a edificar en este día, lo que tienes en una mañana que inicia, con lo que cuentas en la experiencia de seguir siempre adelante. La esperanza será la aceptación de que se pueden realizar las cosas como pretendo, pero también podrán cambiar de rumbo sin que por ello exista una responsabilidad en la que yo me vea involucrado. Esta sabiduría se irá forjando cuando los pensamientos se vayan acomodando, cuando las responsabilidades de vida sean asumidas por cada uno y cada persona que se ve involucrada en una pérdida. Cuando el marcar límites sea un espacio donde yo delimite hasta donde soy capaz y quiero involucrarme por eso es la riqueza de este momento que puede renovarse sin prisa al día siguiente. Es un firme propósito y compromiso que debe de ser renovado día a día en una reconstrucción que se vuelva al cabo del tiempo en mi sentido de vida.

Este ejercicio de reconstrucción es el compromiso de sentirme involucrado con el cambio, de reconocer en la pérdida la oportunidad de seguir adelante, con nuevas reglas y normas por que los seres humanos poseemos este derecho de inventarnos todos los días y sobre

todo ser testigos de cómo el cambio interior genera el cambio exterior en donde nos desenvolvemos de tal forma que para seguir adelante cada día es un bloque que edifica la esperanza en lo que yo mismo puedo construir. Cuando se siente la alegría y felicidad de tal forma invertimos más al compromiso de darle una dosis diferente a cada momento y emoción para cargarnos en nosotros mismos de renovadas ganas de vivir.

La alegría de vivir es aquí y ahora no en otro momento ya que nadie posee la certeza de cuando su vida habrá de terminarse y de igual forma este renovado sentido solo será alimentado por la persona que atravesó el umbral del dolor y supo encontrar sentido y dirección a un nuevo sentido de vida.

El aquí y ahora te permite disfrutar del regalo que son tus sentidos, el olfato, la vista, el tacto, el gusto y el oído, para que junto contigo sean parte de la vivencia que es tu vida y de la cual tienes conciencia, el oler las flores, los aromas que te gustan, la piel de un amor, la brisa de la tarde o el olor de una tarde lluviosa; la vista ese don tan increíble te permite poder observar y mirar el mundo y sus colores, puedes mirar y disfrutar lo que tus ojos son testigos, de contemplar de esta reconstrucción de la que estamos siendo parte, así que elige ver cosas agradable y llena de luz ese interior que está pidiendo llenar de imágenes tu ser. Toca las texturas la piel y las espinas, toca de distintas formas para ser escuchado y no sea más el silencio el medio, toca al mundo en afectos, toca en reconciliaciones, abraza y toca esta oportunidad de reconocer que pese a todo te “sientes” a ti mismo, porque te tocas para recordarte que te tienes a ti como objetivo. Del gusto ya sabes lleva a tu boza los sabores que excitan tus sentidos, disfruta de aquellos platillos que más te agradan, disfruta el prepararlos y ser por este medio el dador de sensaciones a ti mismo. Escucha los sonidos de la naturaleza y ponte en sintonía con el hoy, escucha esa voz interior y se el medio para darle paz y tranquilidad. Escucha para que te escuchen, regala un oído para alguien que está en el camino y lo necesita, para aquella persona que está en proceso y que por el hecho de ser escuchada no se siente sola. Escucha los latidos de tu corazón y dale motivos para continuar.

Permite que el pasado se disipe y se diluya en un ayer que voluntariamente dejas atrás convéncete que hiciste lo mejor y lo que estaba en tus manos lo que hayas hecho fue lo mejor era tu momento y solo contabas con lo que tenias en ese instante.

El vivir el “aquí y el ahora” nos lleva a vivir dando lo mejor, en ser parte de la solución y no el problema, a entender a las demás personas, a comprender las acciones de otros para no juzgarlos. Y al cabo del tiempo te darás cuenta que todo lo realizado se trasformo en un nuevo sentido de vida y con ello tu vida se mantendrá en armonía y equilibrio rodeada de mucha tranquilidad y paz y sino de mucha sabiduría y entendimiento, que al final de tus días la premisa se cumplirá...Al acercarse el fin sabrás morir, porque has sabido vivir.

“No le temamos a la vida y mucho menos le temamos a la muerte porque quien tenga vida vida le dará a todo aun a su propia muerte”.

No, no es después de la muerte,
cuando eres, Dios, necesario;
es en el infierno diario
cuando es milagro tenerte.
Y aunque no es posible verte
ni tu voz se logra oír,
¡qué alucinación sentir
que en la propia sangre habitas,
y en el corazón palpitas,
mientras él puede latir! Guadalupe Amor .

Capítulo Quinto. ¡La alegría de vivir ¡

La alegría de vivir la podemos definir como un grato y vivo momento del ánimo, por el bienestar interno y a veces sin causa determinada. Algunas autoridades como Havelock Ellis consideran a la alegría como *“un ejercicio religioso, puesto que conduce a una expansión del alma”*. Además de formar los días bellos de la vida como también dijera Sócrates, *“La alegría y el buen humor son importantes porque no hay aspecto de nuestro diario vivir que les sea ajeno”*.

La alegría es un sentimiento que se construye en el interior y se expresa en los actos que realizamos en la vida diaria, representa el compromiso de un ser que ha direccionado la experiencia del dolor en un sentido de vida que como ya lo vimos se va edificando día a día. La alegría de vivir es la respuesta de apostar por uno mismo independientemente del resultado que se pueda presentar pues representa un nivel de sabiduría que se ha alcanzado. La gente sabia siempre esta sonriendo en silencio, pues respeta los tiempos de cada quien, una persona que vive la alegría de vivir respeta a los otros y solo acompaña y muchas de las veces sin darse cuenta derrama su entusiasmo en otros de manera generosa.

La alegría puede generarse en el organismo cuando le damos respuesta a todo aquello que necesitamos, así que si lo que te hace sentirte alegre es compartir rodeate de personas similares a ti, para que la energía fluya y todos sean beneficiados, rehúyete de la amargura que algunas personas adoptan pues buscaran de algún modo molestarte y robarte lo más preciado, tus ganas de vivir.

Pero para tener una visión más amplia de lo que significa la alegría de vivir veamos citas que refieren algunos autores que dan su punto de vista en lo que consideran es la alegría y la felicidad, para tener un amplio abanico de opiniones y así enriquecernos con la experiencia de otros.

Frases de la alegría y la felicidad. Distintos autores

“Acuérdense siempre de que la felicidad no se encuentra, pero se construye día a día
“(Anónimo).

“Aprende a sonreírle a la vida y esta sonreirá contigo” (Anónimo).

“Busca ser feliz hoy, pues no sabes que te reserve el día de mañana .Toma una copa de vino, siéntate en claro de luna y monologa: Quizás la luna mañana me busque en vano.
(Omar Khayyam).

“Cuando uno dice que es la felicidad y la alegría se puede suponer que la ha perdido”
(Maurice Maeterlinck).

“El corazón necesita llenarse de alegría o de dolores; unas y otras lo alimentan; lo que no puede soportar es el vacío” (Alphonse Karr).

“En vano buscamos la verdadera felicidad fuera de nosotros, sí no poseemos su fuente dentro de nosotros”

(Marqués de Marica).

“Estoy siempre alegre!...esa es la manera de solucionar los problemas de la vida
“(Chaplin).

“Hay siempre distintas maneras de vivir la alegría. Sonreír es una de ellas “ (Anónimo).

“La alegría es la vida vista atrás de un rayo de sol” (Carmen Sylva).

“La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro”(Benjamín Franklin).

“La alegría a veces es una bendición pro la mayor de las veces es una conquista”(Paulo Coello).

“La felicidad consiste en tener buena salud y una pésima memoria”(Ingrid Bergman).

“La alegría es un bien que se multiplica al ser dividido”(anónimo).

“LA Alegría no es más que la valerosa gana de vivir, aceptando las condiciones de la vida” (Maurice Barres).

“La alegría del alma forma los bellos días de la vida”(Socrates).

“La gran alegría también produce lagrimas”(proverbio latino).

“Las grandes alegrías merecen compartirse”(proverbio popular).

“Muchas personas se pierden de las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad” (Pearl Buck).

“El buen humor y la alegría son las mejores prendas de vestir con los que podemos presentarnos en sociedad”(W.m. Thackerai).

“No conseguir la alegría es perderlo todo”(Robert L.Stevenson).

“La alegría y amor son las alas de las grandes empresas” (Wolfgang Goethe).

“El corazón alegre es capaz de caminar todo el día ,el corazón insensible a la alegría se cansa al cabo de una hora “ (William Shakespeare).

Como hemos leído la alegría es la expresión de un alma en plenitud, y esta se refleja en cómo se vive la vida. Todos estamos facultados de para hacer de esta un vergel, pero requiere decidirse y fielmente seguir el objetivo día a día con la forma en la que se vive en las grandes ciudades esto parece imposible pero no lo es aun en estas circunstancias la plenitud se ríe del vacío que pueda existir a nuestro alrededor.

Revisando lo visto hasta ahora podemos entender que el vacío que se siente en la desesperanza que produce una pérdida, puede ser llenado y que sirva de impulso para un cambio que sea necesario en nuestra vida. Revisemos que constituye nuestro personal sentido de vida, las personas, los familiares, los amigos, nuestras creencias y nuestra postura ante la vida. El buscar reconstruirse después que la experiencia del dolor es una valiosa oportunidad que no debemos dejar pasar, por el contrario que sea el momento clave para volver a tomar las riendas de mi vida, para poder realizar cambios de discurso y este sea mas de congruencia de la alegría que día a día soy responsable de construir y esto lo podre llevar acabo marcando limites que me permitan tomar mis propias decisiones sin que exista chantaje o regateo alguno. Esto representa un verdadero cambio que a través de tiempo se irá moldeando en una mayor independencia y control

de mis emociones y sentimientos para vivir en completa plenitud. Nadie nace con un instructivo para saber vivir, pero al cabo del tiempo tenemos conciencia que solo nosotros mismos somos los precursores del cambio que queremos alcanzar. En este proceso se rompen y reconstruyen acuerdos por que es necesario sanear el interior para llevar el alivio, se vive con culpas impuestas y asumidas, por lo que el ser vive encadenado y aletargado. Llega el perdón a poner orden y el ánimo del cambio se inicia. Somos personalmente un milagro de existencia, somos el producto del que están hechas las estrellas, somos seres extraordinarios que merecen una vida de alegría y plenitud, pero para que esto se lleve a cabo esta la experiencia que como impulso no obliga a regresar a nosotros mismos con una mejor versión de lo que somos.

Vivir en plenitud y alegría no es imposible es necesario y más cuando la experiencia de una pérdida no da una nueva oportunidad para poder reencontrarnos y el camino nuevo sea de trabajo de depuración y de reconstrucción del maravilloso ser que estamos obligados a darle felicidad.

Vayamos con alegría a esa reconstrucción del sentido de vida, vamos acompañados por el mejor amigo con el testigo de todo ese dolor experimentado y sobre todo vamos con la certeza de que el cambio es posible en el aquí y en el ahora! , no esperemos un día más para a cada mañana el abrir los ojos sea por nosotros mismos una verdadera bendición.

Conclusiones.

El Acompañamiento tanatológico debe buscar en el proceso del duelo ser presencia, voz silencios y escucha activa para una persona que atraviesa el sendero del dolor, debe para lo cual ser la mano que guíe al dolor al descubrimiento de lo que es la renovación de la esperanza. Resulta paradójico saber que ante la experiencia del dolor se tiene la experiencia de regresar al ser, y con eso mismo reconstruir el sentido personal de vida. Que satisfacción más grande es ser medio para que otro igual alcance la recuperación y salga adelanté por sus propios medios y regrese a la vida con un sentido de vida que lo lleve a vivir en el aquí y en el ahora. Que los preceptos de esta sociedad no determinen ni minen la riqueza que tiene en su interior y por el contrario sea el manantial de su propia alegría. El vacío y la desesperanza pierden sentido ante el ímpetu que les da el calor y guía humano, de alguien cuyo único propósito es ser el medio para que la persona se reencuentre y reconstruya su propio sendero de vida. El regalo más grande que podemos darle a una persona es que se reencuentre con lo mejor que tiene...ella misma. Cuando las personas tengan conocimiento de que está conformado su sentido de vida harán revisiones que los lleven a reconstruirse ante una situación en la que vivan una pérdida. Esto no quiere decir que escaparan al sufrimiento, por el contrario vivirán su proceso conscientes que todo pasa y que por elección aprenderán lo necesario y retomaran el vuelo o el camino para seguir adelante, teniendo en cuenta que las ausencias, son parte importante de la vida. Reconstruir el sentido de vida es una oportunidad diaria es una oportunidad de reencontrarse, de seguir adelante, con la una herramienta y medio con el que contamos nuestra propia existencia que hará que la vida tenga el verdadero sentido...vivir al máximo.

Bibliografía.

Frankl, viktor (2008) "El hombre en busca de sentido" E. Herder

Canche Novelo, Luis (2003) "El sentido de la vida" Nueva conciencia.

Blaschke, Jorge (2009) "Mas allá del ahora" Ediciones Robín Book.

Kübler-Ross, Elizabeth (1985) "una luz que se apaga" Editorial Pax México.

Canche Novelo, Luis (2003) "Como amar incondicionalmente" Editorial Nueva Conciencia

Barajas Medina, Jorge (1996) "El sentido de vivir"

Editorial Trillas.

Scheifler Amezaga, Xavier (1991) "En busca del sentido de vida".

Sánchez vega, Norma Blanca (2007) "Manual, el perdón, el camino del amor"

Garcia, Yohana (2002) "Francesco una vida entre el cielo y la tierra" Editorial Lumen.

Donald Walsch, Neale (2007) " Conversaciones con Dios 1" Editorial Grijalbo.

Anexo I

DECIMAS A DIOS
GUADALUPE AMOR

Producto eres de locura,
Más de locura sublime.
Llevas al Dios que redime
Con su inexistente altura.
Eres oculta ranura,
Eres el hueco inefable,
la quietud inexplorable,
la invisible salvación.
No hermanas con la razón
porque eres fe inescrutable.

Dios, invención admirable,
hecha de ansiedad humana
y de esencia tan arcana,
que se vuelve impenetrable.
¿Por qué no eres tú palpable
para el soberbio que vio?
¿Por qué me dices que no
cuando te pido que vengas?
Dios mío, no te detengas,
o ¿quieres que vaya yo?
El inventarte es posible...
Difícil es sostener
la potencia de tu ser,
ser absoluto, intangible.
El que seas invisible
no es el misterio más hondo.

Exaltada hallo tu fondo,
mas cesa mi exaltación,
y tu admirable visión
en mi pensamiento escondo.

Yo siempre vivo pensando
cómo serás si es que existes;
de qué esencia te revistes
cuando te vas entregando.
¿Debo a ti llegar callando
para encontrarte en lo oscuro?,
o ¿es el camino seguro
el de la fe luminosa?
¿Es la exaltación grandiosa,
o es el silencio maduro?.

Tal vez yo no quiera hallarte
y por eso no te veo,
que es el ansioso deseo
el que logra realizarte.
A ti no te toca darte;
si mi soberbia te invoca,
es a mí, a quien me toca,
salir al encuentro tuyo.
Me acerco a ti, te construyo...
Ya tengo fe, ya estoy loca.

Dios mío, sé mi pecado,
consiste en verte en concreto;
y tú, el eterno discreto,
por eso me has castigado,
dándome un ser complicado,
que piensa entenderlo todo,
y que jamás halla el modo

de fundir carne con mente,
que pensando con la frente,
se está pudriendo en el lodo.

Te quiero hallar en las cosas;
te obligo a que exista el cielo,
intento violar el velo
en que invisible reposas.
Sí, con tu ausencia me acosas
y el no verte me subleva;
pero de pronto se eleva
algo extraño que hay en mí,
y me hace llegar a ti
una fe callada y nueva.

No te veo en las estrellas
ni te descubro en las rosas;
no estás en todas las cosas,
son invisibles tus huellas;
pero no, que aquí descuellas,
aquí, en la tortura mía,
en la estéril agonía
de conocer mi impotencia...
¡Allí nace tu presencia
y muere en mi mente fría