

## VIVIR CON SENTIDO, VIVIR CON SALUD

La necesidad de sentido es una de las necesidades primordiales para el ser humano, de tal manera que una vez satisfechas las más inmediatas, o paralelamente a ellas, la búsqueda de sentido se revela esencial para cualquier persona. Y lo es hasta el punto en que va en ello nuestra salud (buena parte de los malestares psicológicos, angustias, depresiones..., y sus correspondientes somatizaciones se deben a su ausencia), y hasta la propia vida, como observara Víctor Frankl en su crucial experiencia en los campos nazis de concentración, al constatar que no eran los sujetos más fuertes físicamente los que sobrevivían, sino los de mayor resistencia interior: aquéllos para los que la vida ofrecía un sentido.

Todos nos hemos preguntado en alguna ocasión por el sentido de la vida y de la existencia en general. Tal ha sido el objeto de la filosofía de todos los tiempos, y de esta tarea nadie debería quedar excluido, porque si filo-sofía significa amistad con la sabiduría, todo el mundo tendría que estar llamado a esta tarea, a saber, la búsqueda de lo más profundo y precioso que encierra cada corazón humano. La sabiduría y la pregunta por el sentido muchas veces comienza por el exterior, observando el orden y sentido que impregna nuestro alrededor, las estaciones, la ecología, los ciclos vitales, nuestros organismos... ¿Habría, pues, sentido para todo, salvo para nosotros?

Nacemos con dones que vamos descubriendo o que se van despertando en nuestro caminar configurando nuestra vocación, que no es única sino plural, con un abanico de intereses profesionales, familiares, afectivos, culturales, solidarios... Todo esto es lo que va dando sentido a nuestras vidas, ayudando a definir nuestra misión en el mundo. Como seres únicos e irrepetibles que somos, todo lo que realicemos llevará nuestro sello personal, que nadie hará excepto nosotros mismos. Y en este camino en el que mostramos lo mejor que llevamos y a lo que hemos sido llamados, encontramos nuestro sentido y vocación.

Los seres humanos somos sujetos de valores, que nos conforman y nos hacen crecer y desarrollarnos. Y el primero nos proyecta hacia el exterior y es la gratitud. Observar el mundo es darse cuenta de todo lo que nos es dado, todo –literalmente- es un regalo que sólo espera que sepamos apreciarlo y reconocerlo. Los valores se viven en constelaciones, que nutren nuestro núcleo más profundo, aunque también se expresarán en la relación con el otro. Y de aquí derivarán otros aspectos importantes en nuestra realización, la parte comunitaria, el encuentro, lo social.

Definía Aristóteles al hombre como animal político, interesado por la polis, el ágora, el foro, el lugar donde construye con otros comunidad. Ninguna realidad debería resultarnos lejana, el *Me importa* del pedagogo Milani debiera ser también un lema para nuestras vidas. Los demás me aumentan, y crezco y aprendo en el encuentro y en el diálogo. Nadie se educa solo, nadie educa a nadie, nos educamos-liberamos en comunión, afirmaba Freire, y es así como compartiendo nuestras zonas sanas podemos iluminar las oscuras, en el caminar siempre inacabado que representa nuestra existencia.

El ser humano, pues, sujeto de vocación, de valores, de encuentro..., mas si tuviéramos que elegir la definición más elevada, apuntaríamos a la de ser espiritual, lo que no excluye las demás, simplemente las ilumina y las trasciende. Y como tales, necesitamos para nuestra vida miradas de largo alcance, horizontes lejanos, ideales, utopías... Los grandes ideales de la humanidad los han realizado personas y movimientos con ideales, que han sido capaces de creer en un futuro de paz, fraternidad y justicia, con el que muchos todavía soñamos. La utopía sirve para caminar, recordaba Galeano, y los ideales alumbran el camino de quien trabaja por un mundo mejor.

La espiritualidad nos conecta con la vida interior, pozo inexplorado de los mejores anhelos, en donde la belleza, la creatividad o la contemplación se asientan. Y la espiritualidad nos conecta con el rostro y la mirada del otro, reflejo también de sus cualidades más profundas. Y la naturaleza juega un papel primordial, esa naturaleza que hoy es ignorada y destruida por nuestra codicia, encierra secretos que sólo con su escucha se desvelan. Místicos, pedagogos y poetas han descubierto en ella el secreto de lo divino y han constatado cómo su acercamiento hace emerger lo mejor de cada persona. La naturaleza, entonces, como la maestra que, en palabras de Wordsworth hace brotar los sentimientos más puros.

Mas, todo lo anterior no puede mantenerse si no se alimenta. No podemos sustraernos a las leyes físicas, por las cuales todo lo que no se nutre se debilita. Lo entendemos bien con nuestras comidas diarias, por las que mantenemos en buena forma nuestro organismo. Pero, ¿cuánto tiempo invertimos en alimentar las dimensiones no físicas? Nuestros proyectos, ideas, principios, inquietudes, nuestra vida interior, en suma, deben venir avivados por prácticas frecuentes que las mantengan y refuercen, desde la reflexión creativa a la meditación.

Entre nuestro acervo interno, la responsabilidad es una de nuestras mejores virtudes. Somos responsables de nosotros mismos, pero también de los demás (*¿dónde está tu hermano?*) y del entorno, que, como jardín, se nos entrega para su conservación y cuidado. La responsabilidad nos personaliza y maduramos practicándola. Y sobre lo que somos plenamente responsables es sobre nuestras elecciones, especialmente sobre cómo vivir lo que nos acontece.

Y parte de esas elecciones tienen que ver con nuestra salud. Vivir con salud, además de ser una fuente de gozo y de gratitud, es importante para el cumplimiento de los proyectos vitales. Una parte de la salud viene determinada por la genética, pero otra gran parte depende de cómo cuidemos nuestros organismos. Para ello contamos con varios talismanes que pueden favorecer nuestro equilibrio.

El primero es la respiración. Respirar es vivir, y esta afirmación va más allá de lo que superficialmente pudiera parecer. La respiración está conectada con nuestras emociones, convirtiéndose en una importante guía para su control, serenando nuestros pensamientos. Está igualmente relacionada con la atención, devolviéndonos al presente, unificándonos y conectándonos con el aliento vital que comparten todas las criaturas. Y puesto que inspiramos la Vida, podemos intuir la divinidad a través de nuestra respiración.

Elegir una alimentación adecuada es igualmente importante. Comer debe comenzar con el agradecimiento y la bendición, debe hacerse con consciencia y frugalidad, y preferirse el alimento vegetal –más vivificante- sobre el animal. El descanso es otro pilar, entendiendo como tal no sólo el sueño sino la vida relajada, con atención al presente, evitando la confusión y el estrés. El ejercicio juicioso, incluyendo prácticas psico-corporales, como el yoga, tai chi, etc., que aportan beneficios adicionales. Y sin perder de vista el cuidado de nuestro entorno, para el que nos hemos convertido en víctimas y verdugos, generando un medio hostil fruto de nuestras actividades, principalmente el consumo irresponsable y el transporte privado, que nos envenena causando, de hecho, una reducción en la esperanza de vida de los habitantes de las grandes ciudades.

En síntesis, hay un sentido en todo y todo merece ser vivido. Incluso los difíciles momentos asociados al sufrimiento y el dolor, posiblemente no podrán cambiarse, pero nosotros sí podemos mantener una actitud constructiva frente a ellos. El hombre es un ser inacabado y toda su vida puede ser una ocasión de maduración y desarrollo, al tiempo que realizamos sus proyectos vitales. Y aquí descubrimos que el sentido no está sólo conectado con la vocación, con la satisfacción de sus intereses, sino con el deseo de hacer bien las cosas y de resultar útiles a la humanidad. El objetivo final es la plenitud y lo que moviliza a alcanzarla es el amor, última razón de ser de los humanos, que encontrarán en él el origen y destino de su existencia. Y para la tarea de llegar a ser lo que se está llamado, no existen límites.