



Facultat de Psicologia

Trabajo de Fin de Grado

¿Por qué no te suicidas?

La necesidad del sentido vital en el Ser Humano

Miquel Jaume Vidal

Grau de Psicologia

Año académico 2020

S'autoritza la Universitat a incloure aquest treball en el Repositori Institucional per a la seva consulta en accés obert i difusió en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació	Autor	Tutor
	Sí	Sí

DNI del alumno: 43133298H

Tutelat per: Gloria García de la Banda

Departament de: Psicología

Índice

1. Prólogo	3
2. Resumen	4
3. Objetivos	4
4. Introducción	5
4.1. Enfoque	5
4.2 Los Problemas de la Existencia	6
5. La Falta de Sentido	7
5.1 Las Causas	9
5.1.1 Psicológicas:	9
5.1.2 Filosóficas:	9
5.1.3 Culturales y Sociales:	10
5.2 ¿Por qué necesitamos dotar de un sentido a la vida?	11
5.3 Las Consecuencias	12
6. Las Fuentes de Sentido	13
7. Conclusiones	14
7.1 Hipótesis sobre el Proceso de Significación	15
7.2 Crítica a las Fuentes de Sentido	18
7.3 El Sentido: ¿se Crea o se Descubre?	20
7.4 “El sentido de la vida es identificar hacia qué fuente se quiere ir, mientras te acaricia la lluvia”	20
8. Anexo	22
9. Referencias	23

1. Prólogo

Este trabajo me ha dado la oportunidad de poder explorar en profundidad un tema que lleva acompañándome hace años. Como dice la canción: *tal vez la respuesta sea no preguntarse el porqué*. No obstante, El problema aparece cuando uno mismo está incluido en la pregunta y no puede escapar a ella.

En mi caso, en cierto modo la búsqueda del sentido de la vida se ha convertido en sí misma en un propósito.

Doy las gracias:

A Gloria, por su amistad y por preguntarme *¿por qué te asusta el silencio?* Pregunta que me hizo invitar a bailar a la soledad.

A Fernando, por su fraternidad, porque sin su ayuda hubiese abandonado a mitad de camino.

A Maria, por su amor, por querer ser mi compañera de vida.

A mis gatos, que me han acompañado las noches de insomnio mostrándome la sencillez de la vida.

A mi familia, por darme la vida.

A los míos, por quererme.

A los que, sin saberlo, me han ayudado.

2. Resumen

El sentido de la vida y, en general, los problemas derivados del mero hecho de existir como seres humanos surgen a partir de preguntas fundamentales que en la mayoría de las veces permanecen sin respuestas (¿como parte del proceso vital?).

Los filósofos de los siglos XIX y XX han sido los que han emprendido el viaje de contestar las preguntas más fundamentales del ser humano. Y, a partir de ellos, nace la psicología humanista-existencial como una reacción directa que ha tratado de dar respuesta a tales cuestiones en relación a la psicopatología que puede derivarse de ellas.

En este trabajo trataremos de abordar este tema tan abstracto y así arrojar algo de luz sobre las cuestiones que acechan a nuestra existencia ofreciendo una visión general pero clara de la necesidad de dotar de sentido a la vida.

Palabras Clave

Existencialismo, Propósito, Sentido, Significado.

2. Abstract

The meaning of life and, in general, the problems derived from the mere fact of existing as human beings arise from fundamental questions that most of the time remain unanswered (as part of the vital process?).

The philosophers of the nineteenth and twentieth centuries have been those who have undertaken the journey of answering the most fundamental questions of human beings. And, from them, the humanist-existential psychology is born as a direct reaction that has tried to answer such questions in relation to the psychopathology that can be derived from them.

In this work we will try to tackle this very abstract subject and thus shed some light on the issues that lurk in our existence by offering a general but clear vision of the need to give meaning to life.

Keywords

Existentialism, Purpose, Sense, Meaning.

3. Objetivos

—Este trabajo, además de ser una breve aproximación a la cuestión del sentido en la vida, pretende ser un viaje en el que el lector se identifique con alguno de los procesos psicológicos que se describen.

—Ofrecer una visión alternativa y enriquecedora al modo en el que se entiende la psicología y se ejerce la psicoterapia actualmente, planteando como elementos centrales los problemas consustanciales a la existencia y que son comunes a todos los seres humanos.

—Mostrar qué causas y qué consecuencias están relacionadas con la carencia de sentido vital y, asimismo, qué otras opciones ofrece la literatura revisada para abordar los problemas que subyacen al interrogante de la existencia.

—Aportar una crítica a alguna de las fuentes de significado vital que se plantean en el trabajo y una hipótesis sobre el proceso de significación, ambas elaboradas a partir de lo integrado en la revisión bibliográfica y de la experiencia personal.

4. Introducción

4.1. Enfoque

El presente trabajo pretende abordar un corpus epistemológico que tanto por su inmensidad, como por el grado de abstracción al que hace referencia, requiere establecer enfoques o paradigmas sobre los cuales se va a sustentar su desarrollo.

Tal y como podemos observar, cada enfoque psicológico analizado en profundidad deriva de un modelo filosófico y éste surge de un contexto social e histórico que, por consiguiente, representa una perspectiva singular y diferente de entender tanto el mundo como el ser humano y el sentido de su existencia.

Para ejemplificar lo expuesto, por un lado podemos observar cómo a partir del empirismo y el positivismo filosófico prominente en el siglo XIX, dimana el conductismo psicológico y la forma en la que éste entiende e interpreta al mundo y al ser humano de la mano de psicólogos como Watson o Skinner entre otros.

En esta corriente de pensamiento, la filosofía deja de desvelar los misterios del alma desde la especulación metafísica y se lanza en pos del experimentalismo, alineándose con el descubrimiento de los mecanismos empíricos que definen la conducta humana. Así pues, desde esta perspectiva se reduce y simplifica el ser humano y la psicología en un sistema completamente determinado y condicionado por el contexto y el ambiente casi en su totalidad (Almendro, 2006, p. 22).

Por otro lado, resulta interesante recordar los factores y acontecimientos sociopolíticos y culturales que precipitaron el nacimiento de la corriente filosófica existencialista. Surgido a finales de la primera mitad y consolidándose en la segunda mitad del siglo XX, después de las dos guerras mundiales que azotaron Europa, el existencialismo filosófico se acerca al análisis de la condición humana, a la libertad y a la responsabilidad individual, así como a tratar de entender fenomenológicamente el significado de la vida, colocando al individuo y a sus experiencias subjetivas como el elemento central de referencia del pensamiento filosófico.

Es a partir del existencialismo europeo que surge la psicología humanista-existencial fundada y representada por diferentes autores como A. Maslow, F. Perls, C. Rogers, V. Frankl o R. May. Sin entrar en describir los matices diferenciadores, tienen en común la visión antropológica del ser humano, considerándolo, en líneas generales, como un ser compuesto de tres dimensiones (Gengler, 2009):

—La *dimensión somática o biológica*: en este nivel se desarrollan los procesos vitales físicos y químicos. Aquí se pueden verificar las tesis siguiendo principios experimentales de causa y efecto.

—La *dimensión psíquica*: aquí se refiere a la conciencia de uno mismo, formada por sentimientos, sensaciones, instintos o condicionamientos. En este nivel se dificulta tanto la experimentación como la investigación debido a la subjetividad de los elementos propios de esta dimensión.

—La *dimensión noética*: es aquella parte que incluye una dimensión espiritual o trascendente en el ser humano. Esta dimensión es exclusiva del ser humano y es el espacio donde la libertad puede desarrollarse más ampliamente. En este nivel, la persona puede tomar posición ante diferentes situaciones de la vida y es la que permite a uno mismo desafiar sus propios límites.

Para Frankl el término espiritual no se identifica con lo religioso, ya que en la persona no religiosa también existe esta dimensión noética. Esta dimensión se distingue de la psíquica en cuanto al planteamiento y la búsqueda de significado de la existencia (Luna, 1996, p. 20). Cabe señalar que Frankl, más que una diferenciación cualitativa, hace una distinción jerárquica e integradora de las tres, en la que cada nivel superior implica la incorporación del inferior, pero no viceversa, es lo que

el autor llama *enfoque ontológico-dimENSIONAL* del ser humano y los tres niveles forman una unidad inseparable (Noblejas, 1994).

Por otro lado, complementariamente a las dimensiones propias del ser humano expuestas por Frankl, Bugental (1964) establece los cinco postulados que deberían regir la concepción humanista-existencial:

1. *El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes*: el hombre debe considerarse como algo más que la simple adición de sus partes.
2. *El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano*: el hombre no debe entenderse ignorando su experiencia interpersonal.
3. *El hombre es consciente*: la consciencia es parte intrínseca de su ser.
4. *El hombre tiene capacidad de elección*: el ser consciente hace al hombre no un mero espectador sino partícipe y creador de sus propias experiencias.
5. *El hombre es intencional*: tiende hacia el futuro, tiene valores, un significado y es la base sobre la cual el hombre construye su identidad.

La psicología humanista-existencial, a pesar de la heterogeneidad que puede representar su procedencia, tenía el propósito de introducir una nueva forma de entender y ejercer la psicología, que trascendiera las limitaciones a las que se somete el objetivismo y el reduccionismo y consiguiera llenar el hueco creado por anteriores sistemas teóricos como el conductismo mecano-mórfico y el freudismo ortodoxo (Maslow, 1968). Este nuevo enfoque emerge como un grito de protesta a la consideración mecánica del ser humano sometido a merced de los estímulos exteriores o de acontecimientos determinantes y, por el contrario, abrazaba de nuevo la experimentación de la subjetividad individual.

Por último, no está de más matizar que la posición adoptada por el enfoque humanista no niega ninguno de los descubrimientos realizados en otras dimensiones como la reflexología de Pavlov en la biológica o las defensas del yo de Freud en la dimensión psíquica, de algún modo los integra y busca resolver otras consideraciones a las que no se ha dado respuesta. Así comprendemos que los descubrimientos efectuados en las dimensiones inferiores conservan su validez dentro de sus dimensiones y complementan a las otras (Frankl, 1988, p. 141).

Dicho lo anterior, el enfoque que más íntimamente aborda, tanto las preocupaciones más enraizadas en el individuo como el sentido de su existencia como problema central en el ser humano, es sin lugar a dudas el enfoque humanista-existencial y es a partir del cual sustentaremos este trabajo.

4.2 Los Problemas de la Existencia

Para desarrollar de una forma clara cuáles son los problemas existenciales que acompañan al individuo, cabe definir lo que entendemos por problema, dilema o preocupación existencial. Los problemas existenciales son aquellos que implican cuestionamientos acerca de las razones que motivan y rigen los actos, decisiones y creencias que constituyen la existencia. Y en el ámbito de lo psicológico nos limitaremos a hacer referencia a los que son comunes a todos los seres humanos. I. Yalom (1984) llama a dichos problemas “preocupaciones esenciales” y apunta que el proceso de lidiar con ellas puede catalizarse o emerger a través de experiencias, por lo general, llamadas límite.

Así pues, tales preocupaciones esenciales son:

—*La Muerte*: la muerte es uno de los conflictos más obvios y fáciles de reconocer. La tensión que genera en el individuo se convierte en un dilema entre la conciencia de la inevitabilidad de la muerte y el deseo de continuar siendo.

—*La Libertad*: la libertad, aunque intuitivamente nos parece la utopía a alcanzar, como explica Fromm (2012) en *El miedo a la libertad*, trae consigo enormes temores ya que supone la ausencia de referencia y plan externo por lo que el hombre se convierte en responsable y autor de su vida. La angustia emerge a partir de la falta de referencias y el deseo de encontrar una estructura.

—*El Aislamiento*: en este punto se hace necesario distinguir entre 3 tipos de aislamiento que tienen una relación de interdependencia y a veces resulta difícil establecer la frontera entre uno y otro. El primero se intuye fácilmente y hace referencia al *aislamiento interpersonal*. Este tipo de aislamiento es el que se experimenta como soledad y se refiere al aislamiento de otros individuos. El segundo es un poco menos accesible pero fácilmente intuitivo, es el *aislamiento intrapersonal* y constituye un proceso a través del cual el individuo se aliena y se separa de sí mismo. Por último el *aislamiento existencial* se experimenta en otro plano de profundidad y resulta de la conciencia de que, en última instancia, uno se encuentra solo frente a los otros, en y ante el mundo. El periodista Hunter S. Thomson (1958) lo explicaba así en una de sus cartas “*estamos solos, nacimos solos, morimos solos y todos volveremos a mirar nuestras vidas y veremos que, a pesar de nuestra compañía, estuvimos solos todo el camino*”. Así pues, la tensión y la angustia se derivan de la conciencia de estar solos y el anhelo de obtener contacto. Tal vez se puede comprender mejor dicha angustia explicando el *dilema del erizo*¹ planteado por Schopenhauer (1851), donde los individuos se debaten entre la necesidad de acercarse por el frío y el dolor ocasionado por la proximidad.

—*La Carencia de un Sentido Vital*: en este punto se condensa la esencia de este trabajo. A fin de no ser redundantes, sólo apuntaremos aquí, que la angustia que surge a partir de este problema existencial viene dada porque la existencia en sí misma carece de significado y por la necesidad que tenemos los seres humanos de otorgarle uno. Es decir, no tenemos un soporte que sustente y articule nuestra vida. A consecuencia de esta falta de significado, el ser humano tiene la necesidad de constituir sus propios significados vitales como puntos de anclaje sobre los que sostener su vida.

5. La Falta de Sentido

“Mi silencio cómplice, mi vida ha sido llevada hasta el extremo, me asquea la existencia, es insípida, sin sal ni sentido. Aunque me sintiera más hambriento que Pierrot no estaría dispuesto a engullir la explicación que los hombres ofrecen. Uno clava el dedo en la tierra para percibir en qué país está, pero hunde el dedo en la existencia y no huele a nada. ¿Dónde estoy? ¿Qué quiere decir mundo? ¿Qué significa esta palabra? ¿quién me ha introducido en todo esto y me ha dejado, ahora, abandonado aquí? ¿quién soy yo? ¿cómo he venido al mundo? ¿por qué no

¹ En un día muy frío, un grupo de erizos que se encuentran cerca sienten simultáneamente una gran necesidad de calor. Para satisfacer su necesidad, buscan la proximidad corporal de los otros, pero cuanto más se acercan, más dolor causan las púas del cuerpo del erizo vecino. Sin embargo, debido a que el alejarse va acompañado de la sensación de frío, se ven obligados a ir cambiando la distancia hasta que encuentran la separación óptima (la más soportable). La idea que esta parábola quiere transmitir es que cuanto más cercana sea la relación entre dos seres, más probable será que se puedan hacer daño el uno al otro, al tiempo que, cuanto más lejana sea su relación, tanto más probable es que sientan la angustia y el dolor de la soledad.

fui preguntado? ¿por qué no se me hizo conocer las costumbres y convencionalismos sino que se me situó en la fila como si hubiese sido comprado por un comerciante de almas? ¿cómo me he visto interesado en esta gran empresa que se llama realidad? ¿Por qué he de estar interesado, acaso es cosa libre, y... he de estar obligado a ser libre? (...) La vida es un debate, ¿puedo pedir que mi consideración sea atendida? Si ha de tomarse la vida como es... ¿no sería mejor que se nos hiciera conocer, cómo es?” Kierkegaard (citado por Larrañeta, 2002, p. 73)

Este breve fragmento pertenece a la obra que Kierkegaard escribió en 1843 bajo el título de *La Repetición*, un fragmento breve pero fundamental de la expresión de su existencialismo. He querido empezar este punto con esta cita, por un lado, para homenajear al que se considera uno de los padres de la corriente existencialista y, por otro, porque refleja en forma de preguntas el concepto que vamos a desarrollar en las próximas líneas, el vacío existencial o la falta de sentido en la vida.

En general, cuando se presentan términos como *vacío existencial*, *angustia² existencial* o *carencia de sentido vital*, nos solemos hacer una idea de lo que significan pero, en realidad, ¿a qué se está aludiendo cuando se tratan dichos conceptos?

Sobre los preceptos del existencialismo psicológico, veamos algunos ejemplos de los autores que han tratado de definir la angustia, el sentimiento de vacío existencial o la falta de sentido:

—El psicólogo Wolman, (citado por Yalom 1984, p. 503), con el nombre de “neurosis existencial”, considera el vacío como “*el fracaso para encontrar un significado en la vida, el sentimiento de que uno no tiene ninguna razón para vivir, para luchar, para esperar... de que uno es incapaz de encontrar una directriz en la vida*”.

—El psicoterapeuta Maddi (1967) también habló de “neurosis existencial” refiriéndose a la carencia de un sentido vital y definiéndola como “*la incapacidad crónica para creer en la veracidad, importancia, utilidad o valor de cualquiera de las cosas a las que uno se dedica o podría dedicarse*”.

—En Sartre (1938) este estado recibía el nombre que daba el título a su obra más conocida *La Nausée* (La Náusea) y era descrita como la sensación de un vacío, que pervierte la percepción del mundo y aboca a una pasión muerta, a una existencia caótica, frágil y sin aparente propósito. El propio autor definía la existencia del ser humano con estas palabras: “*Todo lo que existe nace sin razón, se prolonga por debilidad y muere por casualidad*”, en su obra *La Nausée* (p. 147).

—Camus (1996, p. 167) expresaba la falta de sentido a través del mito de Sísifo. Lo absurdo de la vida se representa en este personaje a quien los dioses condenaron a subir hasta la cima de una montaña una piedra que volvía a caer eternamente. Pensaron que no hay peor castigo que el trabajo inútil y sin esperanza.

—En Nietzsche se deduce el vacío existencial a través del nihilismo, en concreto, nihilismo existencial. Así tras la “muerte de Dios” y los valores dominantes la vida pierde su significado.

—Jung (citado por Yalom 1984, p. 503) afirmaba que la carencia de un sentido vital inhibía la plenitud de la vida y que se podía considerar como una equivalencia a una enfermedad

—En Frankl (1996) se define la vacuidad existencial como “*la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa*” (p.106).

² Aunque existen diversas acepciones sobre el concepto de angustia, por ejemplo, bajo el enfoque psicoanalítico se establece una diferencia entre la *angustia realista* y la *angustia neurótica*. Sin querer entrar en ello en profundidad, la primera alude a lo que actualmente entendemos como miedo adaptativo. El segundo tipo de angustia, hace referencia a lo que hoy en día entenderíamos como ansiedad, es a esta última a la que haremos referencia.

Podemos observar que, desde diferentes campos de conocimiento y aunque con diferentes palabras o expresiones, se aúna la idea de que el vacío existencial corresponde a la sensación de que la vida está falta de contenido, falta de propósito y que los que la sufren se ven atormentados en su intimidad por llevar una existencia absurda e inútil.

5.1 Las Causas

5.1.1 Psicológicas:

Maddi (1970) afirma que la enfermedad existencial proviene del fracaso generalizado en la tarea de encontrar un sentido vital. En esta misma línea, Castro (2000) señala que, desde el punto de vista psicológico y según lo planteado por la Logoterapia, se pueden identificar dos razones que expliquen la aparición del sentimiento de vacío existencial:

- la frustración de la búsqueda del sentido de la vida o la falta de ideal de vida.
- las acciones egoístas de los individuos.

El análisis de Frankl sobre las razones psicológicas remite a que un sujeto padece este tipo de frustración cuando convierte los medios para auto-realizarse en los propios fines de su realización. Es decir, según Frankl el ser humano sólo alcanzaría los beneficios como consecuencia indirecta de la búsqueda del ideal de vida o del sentido y no convirtiendo los medios en el fin. El autor lo expresaba con la siguiente paradoja:

“Así como el bumerán vuelve únicamente al cazador que lo arroja cuando no alcanzó su objetivo, así el hombre se vuelca hacia sí mismo, se ocupa de su propia interpretación, cuando ha fracasado en su intento inicial, cuando se ha frustrado en su búsqueda del sentido” (Frankl, 1988, p. 7)

Así pues, de una forma analógica, el hombre regresa a sí mismo y transforma su persona y su realización en objetos de reflexión solamente cuando fracasa en su misión y, por tanto, frustra su voluntad de sentido (Castro, 2000).

5.1.2 Filosóficas:

“La vida, a priori, no tiene sentido. Antes que ustedes vivan, la vida no es nada; les corresponde a ustedes darle un sentido” (Sartre, 1985, p. 41).

Las causas filosóficas giran en torno al absurdo o sinsentido de la vida y a su relación con la finitud de la existencia o conciencia de muerte. Es decir, para los autores existencialistas, la vida adquiere pleno sentido cuando se hace presente la consideración de la muerte como una parte inseparable de ella, ya que en sí misma carece de sentido. Así lo expresaba Heidegger (1926) cuando afirmaba que el ser humano *“Dasein”* no es alguien que muera, sino que en sí mismo es un *“Ser para la muerte”*. Este concepto transmite que la muerte, más que ser algo o un fenómeno que encontramos al final de la existencia, tiene que entenderse como intrínseco a la vida ya que está presente en cada acto y decisión que tomamos.

Especial consideración merece el legado que dejó Nietzsche en *Así habló Zaratustra* (1881), el anticristo que metafóricamente mata a Dios y, con él, a la cristiandad y a todos sus valores morales absolutos y universales. Él argumenta que la pregunta sobre el sentido del ser humano necesita volver a ser contestada, ya que las instrucciones que otorgaba la religión se vuelven estériles o simplemente desaparecen. De hecho, lo admirable de este autor es que en el siglo XIX vaticina que,

como resultado de la “muerte de Dios”, se materializaría durante dos siglos el nihilismo predominante que hoy en día palpamos en nuestro momento histórico. Él creía que lo que llenaría el vacío originado sería un caos de preferencias culturales, de demasiadas opciones culturales que resultaría pernicioso porque tales sustitutos perpetuaban los valores vacíos.

5.1.3 Culturales y Sociales:

Para entender las razones culturales y sociales que dan origen a la falta de sentido, necesitamos conocer en primera instancia el análisis que hace Lyotard de las causas que dan lugar a lo que se conoce hoy en día por *posmodernismo*.

Frankl ya apuntaba que "*son los períodos de transición los que engendran el vacío existencial*" (1984, p. 9-38) y, tal vez, la comprensión del posmodernismo puede arrojar algo de luz sobre la relación existente entre el momento socio-cultural del que formamos parte y la actual creciente falta de sentido.

Lyotard, como precursor de la posmodernidad, explica que este fenómeno social y cultural se da a partir de la muerte de los cuatro grandes relatos que hasta nuestros días han regido la historia del hombre. Estos relatos tienen dos elementos en común: por una parte, la promesa de “plenitud” y, por otra, una visión teleológica de la historia, es decir, dirigida hacia un fin.

Los cuatro grandes relatos son:

—*el relato cristiano*: expresado en que todos los hombres encontrarán en el reino de los cielos un espacio de plenitud.

—*el relato marxista*: sintetizado en que no va a haber más padecimientos ni injusticias al derrotar a la burguesía por parte de la clase proletaria.

—*el relato del iluminismo*: representado por el surgimiento de la divinidad de la razón durante las ideas ilustradas de la revolución francesa. Iba a ser la razón y la ciencia las que llevarían a los hombres a un mundo de profunda racionalidad en el que no existiría lo irracional (mito, superstición, etc.).

—*el relato capitalista*: exhibía que llegaríamos a un momento de la historia en el que la prosperidad sería para todos.

Habermas (1986) en su artículo titulado “*El agotamiento de las energías utópicas*” sintetiza las ideas expuestas en este punto. Así pues, desde la derrota o caída de los ideales que articulaban la forma y el sentido de vida, la cultura de la sociedad occidental se llena de incertidumbre y sufre sentimientos de vacío existencial al redefinir los nexos sociales y transitar hacia la búsqueda de placer y la definición de vida en función del momento. Esto conlleva la pérdida del camino a seguir a partir de la cultura impuesta y, además, ocasiona puntos de desencuentro entre el individuo y la sociedad, generando crisis existenciales, acciones egoístas y narcisistas que limitan tanto la capacidad de desarrollar un proyecto de vida como de trascendencia (Castro, 2000).

Paralelamente, aspectos del carácter individualista de las sociedades occidentales posmodernas, como la alienación del individuo con la sociedad, y la pluralidad y cantidad de sentidos o estímulos a elegir, pueden precipitar la pérdida de sentido. Por un lado, en la alienación el individuo deja de participar en las actividades propias de su sociedad y esto hace que vaya perdiendo el sentimiento de pertenencia de la realidad social que vive.

Por otro lado, la pluralidad de sentidos se refiere a la atomización y multiplicidad de visiones. Es decir, la cantidad de posibilidades produce verdades subjetivas que fragmentan el vínculo social en pos de lo individual. La sociedad sufre una desmembración y genera una disgregación de la cultura

dando pie a lo que Durkheim llamó “la anomia”, es decir, el vacío social que, análogamente, corresponde al vacío existencial individual.

De esta forma, la carencia de patrones que regulan la vida, junto a la falta de sentido de pertenencia y un entorno fragmentado culturalmente facilitan la manifestación del individualismo, el aislamiento y el sentimiento de vacuidad existencial (Castro, 2000).

Hasta aquí, hemos estudiado de qué trata el vacío existencial o la carencia de sentido vital, pero tal vez se advierta la necesidad de responder al “porqué” del apartado siguiente. Probablemente hubiera encajado en alguno de los puntos anteriores, pero he considerado oportuno tratar este asunto de manera más amplia ahora.

5.2 ¿Por qué necesitamos dotar de un sentido a la vida?

Por un lado, una de las razones obvias que surgen de esta pregunta es que, tal y como podemos intuir, el hecho de vivir sin metas, propósitos o ideales parece provocarnos un cierto malestar y en algunos casos puede provocar considerables trastornos, los cuales se especificarán en el [punto 5.3](#). Pero aunque ésta pueda considerarse una razón de peso o utilidad para justificar tal necesidad, seguimos sin tener la parte explicada que subyace a la pregunta y, precisamente, ahora nos disponemos a aunar las diferentes alternativas encontradas para una mejor comprensión.

Para dar respuesta a esta pregunta, me parece oportuna la revisión que hace Yalom (1984) al argumentar que los trabajos sobre percepción y motivación realizados por el movimiento *Gestalt* a principios del siglo XX señalan que nuestro sistema mental trabaja constantemente interpretando los hechos de la realidad y otorgándoles un sentido. Cuando los estímulos o situaciones no se prestan para encajarlos en un patrón, el individuo experimenta molestia e insatisfacción. Este hecho es fácilmente reconocible en nosotros mismos cuando experimentamos disforia derivada de la incertidumbre de los hechos de la vida cotidiana. Buscamos patrones, explicaciones y significados para experimentar la sensación de dominio o de control.

Otra de las razones que ahondan en la necesidad de las personas de tener un sentido vital descansa en los valores. Los valores y los principios articulan en nosotros un sistema de referencia no solamente de actuación sino también de juicio. Kuckholm (citado por Yalom, 1984) sentencia que *“la vida social sería imposible sin ellos (...) y son un elemento de predecibilidad en la vida social”*.

Otra motivación más a tener en cuenta para justificar la necesidad de otorgar un significado a la vida la podemos encontrar en los esfuerzos que realizamos los seres humanos para trascender la propia muerte, es decir, la voluntad de dejar huella. Erikson (1982) haría referencia a esta intención al definir la *generatividad* como el *“interés por guiar y asegurar el bienestar de las siguientes generaciones y dejar un legado que nos sobreviva”*. Tal interés dimana tanto de necesidades internas de tipo instintivo como de influencias sociales, transformándose en una expectativa cuando la persona llega a cierto nivel de madurez. En un sentido más amplio, se trataría de una preocupación por el mantenimiento de alguna cosa más allá de uno mismo para que nos sobreviva en el tiempo (Villar, 2012). Así pues, Becker (citado por Yalom, 1984) expone que una de las formas en las que el ser humano trasciende a la muerte es encontrando un significado para su vida.

Por último, existen razones que provienen del hecho de que la cultura occidental está orientada al triunfo material y social del individuo, es decir, a la motivación de logro. En otras palabras, el mundo occidental ha adoptado sin tapujos una concepción del mundo según la cual hay un fin, un resultado o una meta como recompensa del esfuerzo personal dentro de los parámetros establecidos. Hemos precisado que tal necesidad surgida de la orientación hacia la conquista de un objetivo, proviene de occidente porque existen otras culturas contemporáneas, sobre todo orientales, donde

tienen una visión contrapuesta.. Yalom (1984) cita a D. T. Suzuki, un maestro del budismo zen, que en un ensayo ilustra las dos posturas ante la naturaleza y la vida. El occidental es analítico y objetivo e intenta comprender y dominar la naturaleza, mientras que el oriental es subjetivo, integrador e intenta vivir la naturaleza y armonizar con la vida.

Así pues, a fin de sintetizar los argumentos principales expuestas en este punto, observamos que las explicaciones ofrecidas a la necesidad del ser humano de otorgar un significado a su vida, descansan en las siguientes ideas:

— La búsqueda de patrones y significados para reducir la sensación de disforia e incertidumbre en pos de la sensación de dominio.

— La necesidad de un sistema de valores y principios como punto de referencia de comportamiento así como también de juicio.

— La voluntad de dejar huella, es decir, el interés por dejar un legado que nos sobreviva o, dicho de otro modo, por trascender la propia muerte.

— La influencia ejercida a través del contexto cultural en el que vive cada individuo.

5.3 Las Consecuencias

Es en este apartado donde se entra en aspectos que tienen una relación más directa con la ciencia psicológica. Situándonos aquí, en los efectos que genera la falta de sentido en el individuo, varios estudios sugieren que si la falta de sentido no se aborda puede conducir al desarrollo de psicopatología, abuso de drogas, alcohol y al suicidio entre otras. Autores como Jung (citado por Yalom 1980) afirmó que alrededor de un tercio de los pacientes que él trataba no manifestaban ninguna neurosis en el sentido clínico, sino que sufrían de la falta de significado en sus vidas. Así mismo Frankl apunta que el vacío existencial podría tener como consecuencia sufrir depresión, adicción y agresión. A estas consecuencias él las reunió en lo que denominó la “tríada neurótica”. De hecho, de acuerdo a los resultados coincidentes de investigaciones en Europa y Norteamérica, se cree que un 20% de las neurosis son noógenas y también destaca, en consonancia al apartado etiológico, que cuando comparamos la experiencia de falta de sentido entre estudiantes europeos (Austria, Suiza, Alemania) o estadounidenses hay un incremento del 35% a favor de estos últimos. El autor lo atribuye a que el reduccionismo empírico que sufren los ciudadanos anglosajones domina la vida espiritual en mayor grado que en otros países (Frankl, 1988).

Otros estudios como los de Beck, Rawlins y Williams (1984) apuntan que la carencia de respuestas a la necesidad humana de sentido origina un dilema existencial que, si no se resuelve, puede causar síntomas característicos del trastorno por depresión como: fatiga física, desesperanza, apatía, aburrimiento y la pérdida de la voluntad de vivir. En esta línea, en relación al alcoholismo, cabe decir que en investigaciones relacionadas con una tesis doctoral de la Universidad de San Diego, alrededor del 90% de los casos crónicos de alcoholismo analizados, aparecía un acusado complejo de vacío existencial y de forma análoga, se puede decir que lo mismo sucede en relación a conductas de adicción a las drogas. En el caso de los estudios de Krippner, él concluye que en relación a las personas con drogodependencia aparece el sentimiento de pérdida de sentido en la totalidad de casos, sin excepción alguna (Frankl, 1984).

Por otra parte, de forma directamente proporcional, en investigaciones llevadas a cabo se observa que niveles aceptables o altos de sentido vital están relacionados positivamente con el grado de autoestima (Reker, 1977). Diferentes estudios citados por Glaw, Kable, Hazelton e Inder (2017) concluyen que tener significado en la vida está asociado a la felicidad, el afecto positivo, con más satisfacción vital, salud psicosocial y bienestar, así como también ayuda a sobrellevar y mejorar el

ajuste después del estrés agudo. Otros estudios como el de Mohseni, Iranpour, Naghibzadeh-Tahami, Kazazi y Borhaninejad (2019) demuestran que existe una relación entre el significado de la vida y la resiliencia. Asimismo, lo apuntaba Frankl (1996), afirmando que las personas que tenían un propósito fuera eran los que soportaban más dignamente la dramática experiencia en los campos de concentración.

6. Las Fuentes de Sentido

Después de haber estudiado la falta de sentido en profundidad y desde diferentes caminos, nos enfrentamos a la pregunta, y nunca mejor dicho, más significativa: *¿Cómo o cuáles son las fuentes del significado vital?*

Primero:

Según Yalom (1984) se hace necesario distinguir entre dos tipos de *significado* que están relacionados con las causas de la carencia de sentido explicadas en el [punto 5.1](#):

—*Significado cósmico*: la fuente de este tipo de significado es generalmente la religión. Es decir, el sentido vital del individuo está marcado a partir de una o varias divinidades o entes superiores. En definitiva se trata de la creencia en que existe un diseño universal, propuesto y constituido por algo externo y superior al individuo.

—*Significado terrenal*: el significado terrenal contempla un propósito vital o meta que cumplir a la que se consagra el individuo. Por tanto, el significado terrenal tiene un sentido personal sin tener que supeditarse a un sistema de significado superior.

Así, parece obvio que los que experimentan un significado cósmico suelen tener también su correspondencia en un significado terrenal, con la pretensión de armonizar ambos. Pero, quienes no tienen, no necesitan o no buscan un significado cósmico, *¿qué otras opciones tienen?* En las siguientes líneas iremos arrojando algo de luz sobre las fuentes no religiosas de significado.

Segundo:

Para una mayor comprensión de este punto, también es necesario distinguir dos tipos de *Fuentes de Significado*. Por propia experiencia y sin mucho esfuerzo intelectual el lector puede intuir que algunas de ellas son más generadoras de significado vital que otras. El punto clave que va a determinar en qué categoría están unas u otras fuentes de sentido podría ir desde la *capacidad de superarse a la de trascenderse*.

—*La Autorrealización* (Maslow citado por Yalom, 1984): es una fuente de significado y este autor lo define como la creencia de que los seres humanos deben luchar para desarrollar sus capacidades potenciales. Al fin y al cabo, se trata de la reformulación, con otras palabras, de lo que planteaba Aristóteles al hablar de la causalidad teleológica, expresando que la finalidad de cada ser es realizar su ser interno.

—*El altruismo y la consagración a una causa*: estos dos conceptos están íntimamente ligados pero con la diferencia de que la consagración a una causa puede ser la adhesión a cualquier tipo de causa (Jaspers, citado por Yalom 1984). Por poner algún ejemplo, puede ir desde causas puramente altruistas a causas ideológicas o científicas. En el caso particular del altruismo, se piensa que dar y ser útil a los demás en pos de un bien común es una importante y poderosa fuente de sentido.

—*Lo que uno logra o entrega al mundo en forma de creaciones propias*: aunque Freud no trataba el problema de la carencia de significado, cuando ofrece diversas soluciones para eludir el sufrimiento humano derivado de las frustraciones del “Yo”, en su libro *El malestar en la cultura*

(1930), propone la sublimación de los instintos del “Ello” hacia la función creativa del “Yo”. Más recientemente, Frankl (citado por Yalom, 1984) expone que las actividades de la vida, enfocadas de una forma creativa, pueden llenar a uno mismo de significado.

—*Lo que uno toma del mundo en términos de encuentros y experiencias*: este punto es una fuente de significado en tanto que se entienda como el compromiso que uno adopta con la experiencia profunda. Lejos de ser una sensación hedónica o superficial, dicho compromiso adopta como elementos propios, la atención y la conciencia plena dirigidas a la experiencia. El autor propone como ejemplo, la experiencia derivada de la verdad, la belleza y el amor (Frankl citado por Yalom, 1984).

—*La propia posición hacia el sufrimiento y hacia la suerte que no se puede cambiar*: Frankl (2003) señala que se trata de la actitud adecuada, del adecuado y sincero sufrimiento, de un auténtico destino cuando éste deviene inmutable. ÉS decir, efectivamente, lo que importa es cómo se soporta el destino, cómo se acepta éste.. Ahora podemos entender a lo que se refería Goethe (citado por Frankl, 2003) para decir que “*no existe ninguna situación que no pueda ser ennoblecida por el servicio o la paciencia*”.

7. Conclusiones

En el desarrollo de este punto trataré de condensar en los siguientes subapartados aquello que creo conveniente señalar y expresar a través de las reflexiones y elaboraciones originadas a partir de la revisión realizada en este trabajo sobre el significado vital en el ser humano.

El camino recorrido hasta aquí sobre el sentido de la vida, en mi opinión, se vuelve algo difusamente abrupto cuando intentamos ofrecer una respuesta concreta y definida a la pregunta que titula este trabajo. Abrupto, porque crea en nosotros el desafío incómodo de contestarlo con contundencia. Difuso, porque nos coloca ante un dilema inaprensible análogo al principio de incertidumbre de Heisenberg en relación a la imposibilidad de controlar a la vez el momento lineal y la posición de las partículas subatómicas. Es decir, cuanto más parece que atrapamos la respuesta, más inseguros estamos de acertar. Esto se debe a los diferentes ángulos y superposiciones a partir de los que puede concebirse el sentido de la vida y no sólo eso, sino la dimensión o el nivel de conciencia desde el que estemos ofreciendo la respuesta.

Sucede algo parecido a lo que encontramos en relación a la felicidad: la subjetividad del término hace que se nos escurra entre los dedos cuando tratamos de operativizarlo. A lo largo del estudio sobre este tema, uno cae en la cuenta de que, por un lado, el significado de la existencia tiene, como se ha señalado antes, elementos objetivos que son comunes a los seres humanos, pero por otro lado el significado vital tiene elementos que le son indirectos y derivan a partir de otro fin. Quiero expresar con esto la idea de que el sentido de la vida aparece como consecuencia de algún otro propósito.

Por último, me parece necesario señalar que cuando se expresa frecuentemente que el sentido de la vida es personal e individual, tal vez se cae en el error de ser demasiado relativistas en referencia al valor del concepto. Desde mi punto de vista, es obvio que existen significados de la vida más válidos que otros y el criterio para valorarlos estaría relacionado con la siguiente pregunta: *¿En qué medida dichos significados nos sostienen para los embates de la vida?*

7.1 Hipótesis sobre el Proceso de Significación

Mi propia comprensión del sentido vital me hace entender que, aunque haya procesos que se dan de forma simultánea, podemos hacernos una idea más esquemática si al proceso de encontrar significado lo planteamos de forma secuencial³.

Nacimiento: en las primeras etapas de la vida existe una integración del individuo con su *Ser*, es decir, no se ha visto sometido de forma significativa a las influencias externas. Aquí no hay ningún tipo de conflicto interno, el niño es uno consigo mismo.

Ejemplo:

— El niño es o va a ser homosexual.

Infancia: en esta etapa el individuo es egocéntrico y es premiado o castigado en función de que las conductas realizadas se adecuen a un *modelo*⁴ impuesto por el exterior. Es decir, se crea un conflicto entre el *Ser* (individual y único) y el *Modo de Ser* (exterior y cambiante en función de factores familiares, sociales, culturales, ...).

En esta etapa se observa que para resolver este conflicto, el individuo interioriza el *modelo* que le es impuesto, interioriza dicho *modelo* en el sentido de que se lo cree, lo hace suyo para evitar el conflicto entre sus deseos y los deseos impuestos por los progenitores, el contexto familiar y social. En la medida en que el *Ser* individual encaje o deje de encajar de forma natural en el *Modo de Ser*, se dará una discrepancia menor o mayor, en pos del amor filial e intentará adecuarse a tal *modelo* por miedo a perder dicha fuente de amor. Así pues, como hemos dicho, empezará la desconexión del individuo con su *Ser*. Esta desconexión se producirá de forma involuntaria e inconsciente, ya que las defensas psíquicas actuarán ignorando o reprimiendo los sentimientos de angustia asociados a dicha discrepancia.

Ejemplo:

— *Modelo* predominante: heteronormativo, cristiano.

— *Ser Individual*: Niño homosexual (que puede o no ser consciente de serlo).

El niño se empezará a desconectar de su *Ser* y empezará a negarse a él mismo y a sus necesidades interiorizando como válido el *modelo* predominante.

Adolescencia: hacemos la analogía con la adolescencia porque es la etapa de la vida en la que aparecen las crisis vitales, pero, como he especificado antes, sólo es una forma de tener una referencia y comprender el proceso.

³ Los nombres de las *etapas* a las que hago referencia son una analogía y no se corresponden fielmente con el proceso evolutivo de cada individuo, ya que cada individuo lo vive de forma personal e individual.

⁴ Cabe matizar que el *modelo* tiene una función de sostén del individuo que le permitirá ir a través de las crisis vitales. Así pues, en la medida en que exista mayor o menor discrepancia, sostendrá más o menos al individuo. Este sostén se compone de valores que intrínsecamente orientan el cómo vivir, cómo satisfacer sus necesidades o cómo quedarse insatisfecho y resignarse con lo que le toca vivir.

Los acontecimientos dramáticos de la vida y las crisis vitales tienen la capacidad de hacer emerger el *Vacío Existencial*. Por lo tanto, aquí es cuando el individuo exprime, tensa y pone a prueba de forma extrema el *modelo* en el que existe para ver si le sostiene ante el vacío.

Las crisis existenciales ponen delante del individuo las cuatro *preocupaciones*⁵ esenciales explicadas en el punto correspondiente: *muerte, libertad, aislamiento, sinsentido*.

Ejemplo:

- *Modelo*: heteronormativo, cristiano.
- Crisis de la adolescencia: reconocimiento de su orientación sexual.
- El niño advierte que su *Ser* no encaja en el *Modelo*.
- Nacimiento del *Vacío Existencial*.

Adultez: Existen múltiples caminos posibles que, en función de lo que he revisado y reflexionado, he agrupado en cuatro:

— *Camino del Sinsentido*: el individuo sigue negándose a él mismo y no se atreve a vivir una vida plena. En él predomina el sometimiento al *modelo* y vive con un profundo dolor. Puede adoptar varias estrategias de afrontamiento, como por ejemplo las evasivas para evitar el encuentro consigo mismo y calmar su profundo vacío interior. En este caso, no se colma la necesidad de significación de la vida y siempre necesita más pretextos y estímulos evasores.

Ejemplo:

- *Modelo* predominante: heteronormativo, cristiano
- El adulto de nuestro ejemplo sufre el *modelo* pero no lo afronta. Trata de lidiar con su dolor mediante, por ejemplo, el alcohol o las drogas.

— *Camino del Sentido Externo*: el individuo no está alineado con el *modelo*, pero haciendo uso de algunas fuentes de sentido explicadas en el [punto 6](#), encuentra un *propósito*⁶.

Dicho *propósito*, independientemente de que se identifique con él, juega el papel de enmascarar el vacío, es decir, juega un papel similar al que juega el alcohol pero sin precipitar la degradación de la persona. El *propósito* hace la función de ideal, se convierte en su guía de vida y establece el cómo vivir en cuanto la persona se comporta consonante o disonantemente con él, haciendo valer la famosa frase de Nietzsche (citado por Frankl, 1996) “quien tiene un *porqué* para vivir, puede soportar casi cualquier *cómo*”.

El problema que tiene este camino es que, tanto la no consecución o la consecución del *propósito*, como la caída del mismo, generan una vuelta de nuevo al *Vacío Existencial*. Este sujeto se

⁵ Hay que señalar que en esta etapa estas *preocupaciones* no se advierten en el sentido intelectual como podemos representarlas leyendo estas líneas, sino que se vivencian.

⁶ Por un lado cuando digo propósito me estoy refiriendo a una forma general de meta. Puede ser encomendarse tanto a un hijo, como una causa... etc. Me refiero simplemente a un fin. Como hemos visto en el [punto 6](#), en la medida en que el propósito del individuo tenga capacidad de trascender el yo, más poderoso se consolidará el propósito como fuente de sentido. Por otro lado, en la medida en que dicho propósito pueda desempeñarse a partir de las potencialidades intrínsecas de uno mismo, menos discrepancia habrá entre el individuo y el fin.

asemejaría al individuo con *locus de control externo*⁷ de Rotter aunque con los matices y diferencias referentes a la significación vital.

Ejemplo:

—El sujeto de nuestro ejemplo utiliza la creación de su arte recogiendo fondos para una ONG. Dicha causa se convierte en su propósito y el individuo siente que su vacío de alguna manera se colma.

—Pierde una mano en un accidente y además sale a la luz que dicha ONG se ilegaliza con motivo de practicar acciones ilícitas.

—Tales acontecimientos hacen que vuelva a experimentar la vacuidad de su existencia y perciba de nuevo los sentimientos asociados a la falta de sentido.

—*Camino del Sentido Interno*: en esta vía, el individuo siente que tanto su *Ser* como el *modelo* se encuentran en armonía, no hay discrepancias, pero no se dirige hacia ningún propósito o meta.

Este sujeto ya en sí mismo tiene sentimientos que van a derivar en un bienestar psicológico como sentimientos de autoestima. Este sujeto tiene una importante base que funcionará de sostén para su vida pero se siente perdido en tanto que no tiene un propósito.

Este individuo no experimentará tanta vulnerabilidad como el anterior, pero no se sentirá plenamente colmado. Y se asemejaría al individuo con *locus de control interno*⁸ de Rotter pero en un contexto de sentido vital.

Ejemplo:

—*Modelo* predominante: tolerancia y aceptación de la libertad sexual

—El individuo acepta y vive su sexualidad de forma libre, pero no sabe qué tiene que hacer con su vida.

—*Camino del pleno Sentido de la Vida*: dicha vía es una comunión entre el *Ser Individual*, el *Modelo* y el vivir con un *Propósito* hacia el que transitar. Es decir, lo fundamental es la relación de consonancia que existe entre estos tres elementos.

Creo que en este punto es importante señalar que la relación que adopta un peso mayor en el sentimiento de que la vida tiene significado es la integración del *Ser* con el *Modelo*⁹.

⁷ Percepción del sujeto de que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Así, el *LC externo* es la percepción de que los eventos no tienen relación con el propio desempeño, es decir, que los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propia. Tal persona se caracteriza por atribuir méritos y responsabilidades principalmente a otras personas.

⁸ Percepción del sujeto de que los eventos ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones, es decir, la percepción de que él mismo controla su vida. Tal persona valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal.

⁹ Cabe aquí apuntar, que cuando me refiero al *modelo*, no debe ser entendido únicamente y necesariamente al *modelo* en el que nos han educado o nos han impuesto socialmente, hago referencia a cualquier *modelo o sistema de valores* que puede ser tanto creado como adquirido.

Este camino tiene la suficiente fortaleza en su estructura y dinámica entre las tres variables (*Ser*, *Modelo* y *Propósito*) como para sostener y servir de base para sobrellevar los acontecimientos vitales críticos. Ya que la estabilidad del individuo descansará sobre más de un elemento:

- Relación entre *Ser* y *Modelo*
- Relación entre *Ser* y *Propósito*

Ejemplo:

—*Modelo*: predominante: heteronormativo, cristiano.

—El individuo, independientemente de que no sea aceptado por el *modelo* social, dispone de un *modelo* interno el cual hace que viva en consonancia con él mismo y además tiene como propósito de vida ayudar a otras personas de su comunidad a que se acepten y vivan su sexualidad de forma libre.

7.2 Crítica a las Fuentes de Sentido

— Desde mi punto de vista y en relación a la fuente de significado que plantea Frankl (2003) y que denomina “*Lo que uno toma del mundo en términos de encuentros y experiencias*”, se trata de un enfoque similar al enfoque ya planteado por el *hedonismo racional* de Epicúreo, que basa en la búsqueda del placer su objetivo, pero dirigido por la prudencia. Desde mi punto de vista, Frankl no desarrolla suficientemente esta propuesta de fuente de sentido que plantea y da lugar a diferentes interpretaciones. Por este motivo, considero que no llega a dar algo novedoso respecto a lo que planteó el epicureísmo aunque sí ofrece una visión más actual. Dicho esto, mi consideración no pretende negar o restarle valor a lo que expresa Frankl, al contrario, quería poner en valor lo dicho anteriormente por Epicúreo con diferentes palabras.

— En cuanto a “*La propia posición hacia el sufrimiento y hacia la suerte que no se puede cambiar*”: desde mi punto de vista una de las fuentes de significado que apunta Frankl tiene elementos actitudinales (de dignidad, de entereza, de determinación) frente al sufrimiento y eso hace que se derive la experiencia del sentido vital. En este sentido, en relación a la actitud de afrontar el sufrimiento, creo que no está de más recordar la posición filosófica que adoptaban los estoicos ante la vida, limitándose únicamente a aquello que uno puede controlar y orientándose hacia la *Ataraxia*¹⁰.

— A mi juicio, propondría como otra fuente de significación en sí misma, independientemente de si va en dirección al bien común o no, “*el abandono de paradigmas obsoletos y la creación de nuevos valores, junto al compromiso con los mismos*”. Esta nueva fuente de significación sería la síntesis de lo que Nietzsche representa de forma sublime mediante el relato de Zaratustra, unido a las condiciones inherentes de la existencia (muerte, libertad, aislamiento existencial y el sinsentido) expuestas por Yalom (1984) en su ensayo de *psicoterapia existencial*.

¹⁰ Disposición del ánimo propuesta por los epicúreos, estoicos y escépticos, gracias a la cual una persona, mediante la disminución de la intensidad de pasiones y deseos que puedan alterar el equilibrio mental y corporal, y la fortaleza frente a la adversidad, alcanza dicho equilibrio y finalmente la felicidad, que es el fin de estas tres corrientes filosóficas. La ataraxia es por tanto tranquilidad, serenidad e imperturbabilidad en relación con el alma, la razón y los sentimientos.

A continuación expondré de forma breve las ideas más relevantes del relato filosófico de Nietzsche (1881) a fin de relacionar cada elemento con su significación psicológica. El hombre occidental tal y como lo concebimos debe ser superado porque, así como hemos visto en el [punto 5.1](#) sobre las causas de la falta de sentido, el hombre se siente ahogado por tales causas y circunstancias y se vuelve nihilista en sentido negativo, es decir, cae en un nihilismo pasivo. Nietzsche lo llama *el último hombre* y se refiere a él como el más decadente de todos los hombres, porque ha sustituido a Dios por el pragmatismo y la tecnocracia. Para superar el nihilismo pasivo, se hace necesario la transformación del “espíritu” y el autor ilustra simbólicamente el camino hacia el *übermensch* (Superhombre) con la metáfora de las tres transformaciones:

—*El camello* simboliza la sumisión de llevar la carga de la moral de los valores imperantes de la tradición.

—*El león*, representa al nihilista activo que destruye los valores de la cultura occidental, se enfrenta a la tradición y se rebela luchando. Pero en el hecho de oponerse no está implícito la creación de nuevos valores. Hace falta una última transformación del espíritu.

—*El niño* representa la pureza de la autenticidad. Él es el que inventa y toma la vida como una afirmación. Sólo el niño puede transmutar todos los valores de una forma auténtica. Con el niño aparece el *übermensch*.

Analogía de la metáfora de las Tres Transformaciones con el proceso Psicológico: Mediante el camello el individuo cae en la cuenta de la carga del modelo que le ha sido impuesto. Es decir, hace consciente el sistema de valores que ha interiorizado mediante el proceso educativo. A través del león, se disuelven y se resuelven las discrepancias existentes con el sistema de valores o modelo. En otras palabras, se empiezan a afrontar y sanar los orígenes del conflicto en uno mismo. Por último, mediante el niño, se vuelve a identificar uno mismo con el *Ser*. Así, de una forma libre y auténtica el niño crea un nuevo sistema de valores.

Por otro lado, el Superhombre de Nietzsche encara profunda e indirectamente los cuatro problemas fundamentales de la existencia. A través de la metáfora del *eterno retorno*, este autor expone que el Superhombre crea una vida tal, que la posibilidad que ésta pueda ser repetida infinitas veces le parece maravillosa. Ante la elección de repetir la misma vida o de tener otra vida diferente, el Superhombre no puede sino desear volver a vivir la vida que él considera perfecta e inmejorable.

Analogía de la metáfora del Eterno Retorno con el proceso Psicológico: De esta forma el *eterno retorno* nos emplaza a hacernos conscientes de la propia muerte dando sentido a lo que la escritora francesa Anne Dauphine Julliard cuando quería decir “llenar tus días de vida”. Por otro lado, el Superhombre afronta la *libertad* y el *aislamiento existencial* aceptando la muerte de Dios y asumiendo plenamente su vida: un hito que requiere *responsabilidad* y poder sobre sí mismo. Por último, el niño de Nietzsche ha de afrontar la *carencia de sentido vital* constituyendo un nuevo sistema de valores con el que se compromete, que le servirán de guía y que se encuentran en íntima consonancia con uno mismo.

7.3 El Sentido: ¿se Crea o se Descubre?

Por una parte Frankl (citado por Yalom, 1984) propone una posición casi religiosa del significado vital, lo considera como una cuestión de fe. Es decir, afirma que el sentido existe y ha de

encontrarse. Por su parte, la psicoterapia existencialista defiende que el significado debe ser creado y otorgado en función de los cuatro problemas inherentes a la existencia ([véase punto 4.2](#))

Mi visión es la siguiente: existe una posición intermedia entre estas dos posturas representadas. Cuando uno lo crea, de forma que es 100% coherente con su potencialidad, tiene la “sensación” de entrar en un proceso por medio del cual a la vez que descubre el significado de la vida, se descubre a sí mismo. Cuando nos referimos a crear, da la impresión de que necesariamente es una elaboración ficticia y uno debe identificarse con tal ficción. Yo utilizaría más bien el término co-construcción, uno se va co-construyendo estableciendo una dialéctica entre el potencial que tiene como individuo único, la realidad a la que se enfrenta en su entorno y la elección que toma para identificarse y abrazar ese propósito que dará sentido a su vida.

Frankl (2003) argumenta que todo lo inventado es, en sí mismo, un contrasentido. Sin embargo, mi planteamiento no va en la línea de interpretar la invención como una mera evasión de la sensación de vacío, sino que lo considero una comunión entre lo que uno es y hacia dónde debe ir, ya que el descubrimiento del sentido de la vida no siempre sucede. En este sentido, Frankl expone que puede encontrarse buscando en la conciencia porque considera que ya existe en la propia naturaleza del ser humano. Pero él mismo se contradice al reflejar que hacer caso a la conciencia debe hacerse de una forma humilde y tomando riesgos y, que aún asumiéndolos, “*ni en el lecho de muerte tendremos la certeza de haber sido víctimas de un engaño*”. Más aún, Frankl expresa que hasta el postrer aliento “*el hombre no sabe si ha cumplido realmente el sentido de su vida o si más bien sólo cree haberlo cumplido*” (2003, p. 31).

En este caso, esta apreciación que hace Frankl, concuerda con mi forma de entender el proceso de búsqueda de sentido. Es decir, que al final de todo, hay que aceptar el cariz subjetivo que toda interpretación tiene, independientemente de estar “seguros” o no de las decisiones tomadas en el pasado, incluso, de forma responsable y libre: *Ignoramus et Ignorabimus*.

7.4 “El sentido de la vida es identificar hacia qué fuente se quiere ir, mientras te acaricia la lluvia”

Este aforismo a mi juicio abraza metafóricamente el tema al que he dedicado este trabajo:

— *Identificar la fuente a la que se quiere ir*, representa el propósito, la meta, la orientación al objetivo que propone occidente.

— *El acariciar de la lluvia* representa que el sediento, aunque ha identificado la fuente de la que quiere beber, no puede estar seguro de que vaya a llegar. Pero mientras llueva, seguro que no le va a faltar el agua y podrá seguir bebiendo y tal vez, se conforme con otra fuente a la que sí pueda llegar. Esta parte representa el enfoque oriental materializado en el contentamiento con la vida.

— El sentido o significado de la vida que, tal y como ocurre con la felicidad, es lo que sucede en el camino hacia la fuente escogida.

Ahora...

¿Por qué no te suicidas?

HIPÓTESIS SOBRE EL PROCESO DE SIGNIFICACIÓN

8.
Anexo



9. Referencias

- Almendo, M. (2006). *Psicología y psicoterapia transpersonal*. Barcelona, España: Kairós.
- Beck, C. M., Rawlins, P. R., & Williams, S. R. (1984). *Mental health-psychiatric nursing: A holistic life-cycle approach*. St Louis, MO: The C.V. Mosby Company.
- Bugental, J. (1964). The third force in psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 4, 19-26.
- Camus, A. (1996). *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castro, C. (2000). *La vida no tiene sentido: el vacío existencial en estudiantes de pregrado en la UCAB* (Tesis de Pregrado). Universidad Católica Andrés Bello, Caracas.
- De Castro, Alberto. (2000). *La psicología existencial de Rollo May*. Colombia: Universidad del Norte.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed*. Nueva York: Norton.
- Frankl, V. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1996). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (2012). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M. & Inder K., (2017). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243-252, <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Gengler, J. (2009). Análisis existencial y logoterapia: bases teóricas para la práctica clínica. *Psiquiatría y salud mental*, 26(3-4), 200-209.
- Habermas, J. (1986). La crisis del estado-providencia y el agotamiento de las energías utópicas. *Los cuadernos del norte: Revista cultural de la caja de ahorros de asturias*, 7(38), 30-39.
- Larrañeta, R. (2002). *La lupa de Kierkegaard*. Salamanca: San Esteban.
- Heidegger, M. (1926). *Ser y tiempo*. Recuperado de <http://www.philosophia.cl>
- Luna, J. A., & Luna, J. A. (1996). *Logoterapia: Un enfoque humanista existencial*. Bogotá: Editorial San Pablo.
- Maddi, S. (1967). The existencial neurosis. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(4), 311-325
- Maddi, S. (1970). The search of Meaning. En *The Nebraska Symposium on Motivation*. En W. Arnold y M. Page (presidencia). Simposio llevado a cabo en el congreso Lincoln University of Nebraska.

Maslow, A. (1968). *Toward a Psychology of being*. Princeton: New York.

May, R. (1990). *La psicología y el dilema del hombre*. México: Gedisa.

Mohseni, M., Iranpour, A., Naghibzadeh-Tahami, A., Kazazi, L. & Borhaninejad, V. (2019). The relationship between meaning in life and resilience in older adults: a cross-sectional study. *Health Psychology Report*, 7(2), 133–138. <https://doi.org/10.5114/hpr.2019.85659>

Nietzsche, F. (1881). *Así habló Zaratustra*. España: Globus.

Noblejas de la Flor, M^a. (1994), *Logoterapia: fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del “logro interior de sentido”*. Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.

Paz, O. (1992). *El laberinto de la soledad*. México: Cuadernos Americanos.

Reker, G. T. (1977). The Purpose-in-Life test in an inmate population: An empirical investigation. *Journal of Clinical Psychology*, 33, 688–693.

Sartre, J. P. (1938). *La Nausée*. Francia: Éditions Gallimard.

Sartre, J.P (1961). *El ser y la nada: ensayo de ontología fenomenológica*. Buenos Aires: Ibero-americana.

Sartre, J. P. (1985). *El existencialismo es un humanismo*. Buenos Aires: Ediciones del 80.

Shopenhauer, A. (2009). *Parerga y Paralipómena*. España: Trotta.

Villar, F. (2012). Hacerse bien haciendo el bien: la contribución de la generatividad al estudio del buen envejecer. *Información Psicológica*, 104, 39-56.

Villegas & Besora, M. (1986). La psicología humanística: historia, concepto y método. *Anuario de Psicología*, 1(34), 7-45.

Yalom, I. D. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.

