



## LA CUESTIÓN DEL SENTIDO Y SU REPERCUSIÓN EN LA VIDA PSÍQUICA.

**María Isabel Rodríguez Fernández.**

Departamento de Psicología de la Facultad de Medicina de la Universidad San Pablo-CEU de Madrid

### RESUMEN:

En el presente trabajo se abordarán diferentes perspectivas, que han tocado la cuestión del sentido desde la Psicología, la Psiquiatría y la Filosofía y se mostrarán datos que apuntan a que hay una relación entre tener una fuente de sentido en la vida y un mejor estado psíquico. Desde la perspectiva de la psicología existencial, una tarea fundamental en la vida humana, es la búsqueda y realización de un sentido, cuya consecución estaría estrechamente vinculada a un mayor nivel de estabilidad psíquica. Dicho sentido abarcaría la propia existencia en general, pero también que se daría en cada paso que uno va realizando a lo largo de su recorrido vital. La búsqueda de sentido tendría que ver con la búsqueda de una inteligibilidad o de significados o propósitos de lo que sucede. En el caso de encontrar un sentido, sería preciso plantearse cómo sabemos que ese sentido es el más adecuado para nosotros o si es realmente el que nos puede llevar a una vida más plena. Parece ser, que si dichas cuestiones son importantes para los seres humanos, sería pertinente que fueran abordadas en psicoterapia, de cara a que los enfermos puedan encontrar una vida con más equilibrio y estabilidad psicológicos.

### Introducción: Idea general sobre el sentido

El término sentido, según la definición del diccionario de la Real Academia Española (1), tendría varios significados. Los más cercanos al tema que nos ocupa serían: "Modo particular de entender algo, o juicio que se hace de ello", "inteligencia o conocimiento con que se ejecutan algunas cosas", "razón de ser, finalidad". Estas definiciones nos pueden ayudar a dar un primer paso en la comprensión del término, pero no reflejan totalmente la complejidad y riqueza de este concepto, tal y como se ha desarrollado desde perspectivas de la psicología, la psiquiatría o la filosofía. Disciplinas que han ahondado en la cuestión y han aportado importantes reflexiones y ampliado las definiciones posibles.

Para encontrar sentido a la realidad, normalmente se busca su significado, se trata de buscar una explicación inteligible ante lo que sucede o una lógica intrínseca de los fenómenos que se dan en nuestro mundo (2), algo que conecta con alguna de las definiciones señaladas anteriormente, pues

esto conectaría con buscar una razón de ser o finalidad y con el modo particular de entender algo, o juicio que se hace de ello. En la búsqueda de sentido, normalmente asumimos que el mundo es predecible y controlable, que tiene sentido y que funciona según principios de bondad y justicia, de lo que se deriva que tengamos confianza en él (2). Es decir, normalmente partimos de la idea de que nuestra realidad tiene algún significado o se lo atribuimos, buscamos fundamentos y explicaciones tanto para una perspectiva general de la existencia, como para las situaciones concretas que se van dando. En conexión con estas ideas, también se ha comprendido el sentido como una Gestalt, que da significados y que emerge de la experiencia interna en contacto con la realidad externa (3).

Crumbaugh (4) considera que la atribución de significado tiene algo que ver con una percepción gestáltica (punto en el que se ven semejanzas con las ideas de Längle ya expuestas), pues dicha atribución de un significado a la realidad está relacionada con la percepción y con el deseo de leer significados en las claves ambientales, de interpretar y organizar los elementos en todos que resulten significativos. Desde su perspectiva habría unas tendencias innatas hacia la organización perceptual, de lo que se podría deducir que en el ser humano hay una aspiración hacia la organización de la experiencia en forma de patrones ontológicamente significativos. Antonowski (5) aporta una perspectiva similar al afirmar que el sentido tiene que ver con la existencia de estructuras cognitivas que proporcionan significados a las diferentes situaciones de cada día y dichos significados proporcionarían coherencia a la existencia. Pero para Frankl (4) habría algo más que la percepción del entorno como una totalidad significativa, ya que el hombre también aspira a hallar una interpretación que le revele a él mismo como individuo con un propósito importante que cumplir; además Frankl (4) también considera que hay un sentido objetivo que descubrir, y que no sería algo que simplemente recibimos en función de esquemas perceptuales o con estructuras cognitivas preexistentes.

Por otra parte, Thompson y Janigian (6) han considerado que la búsqueda de sentido implica dos componentes: la búsqueda de un orden (introduciendo un evento dentro de un contexto más amplio, siendo una representación cognitiva que proporciona una serie de esquemas vitales) y de un propósito (algo que tiene que ver con la percepción de una misión o meta en la vida). Desde esta última perspectiva, encontrar sentido estaría relacionado con estructurar o reestructurar los esquemas vitales, para que así se recupere la sensación de que hay un orden y un propósito en la vida. Dichos esquemas además llevarían a tener una idea del lugar que uno ocupa en el mundo.

El sentido también tendría que ver con la necesidad de integrar experiencias nuevas en un nuevo modelo de la realidad que sea más amplio para integrar las experiencias no previstas como el hecho de sufrir una situación difícil inesperada (7).

El sentido se vería influido, según Lipowski (8), por el contexto cultural, las experiencias pasadas, el nivel de conocimientos y los sistemas de creencias de cada persona.

Desde la perspectiva de la Logoterapia de Frankl (9, 10), el sentido es aquello que confiere significado a la vida, un propósito o una función que realizar, a la vez que proporciona un soporte interno a la existencia. Para este autor, el sentido podría realizarse, por ejemplo, a través de una misión que cumplir o respondiendo a cada situación de la vida de una manera responsable. Para Frankl (4) el deseo de significado del hombre, sería una necesidad específica, que no sería reducible a otras necesidades y estaría presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos y podría además, llevar al ser humano a su autoactualización, es decir, a traer al presente sus potencialidades. Dentro de esta perspectiva, cada persona tendría que buscar su

propio significado, pues aunque existan significados comunes posibles para diferentes personas (que pertenecerían al ámbito de los valores), es fundamental que cada uno halle por sí mismo sus propios significados. Habría además que señalar que el sentido no lo construye uno según su conveniencia, sino que uno tiene la posibilidad de descubrir cuál es el sentido en función de las diferentes situaciones de su vida y mediante la autocomprensión, que ayudaría a saber cuál puede ser la actitud posible ante la vida o ante una situación determinada (3,9,10). En contraposición con estas ideas de Frankl y Längle, que suponen un sentido objetivo que hay que descubrir, para Yalom (11) el sentido es creado por el individuo y no es algo preexistente y tendría que ver con la necesidad de búsqueda de coherencia y propósito en la existencia (aspecto en el que coincide con los dos autores previamente citados).

Otro punto importante que se ha señalado sobre el sentido, es que lo fundamental no es el tipo de sentido que se encuentre, sino que dicho sentido resulte satisfactorio, para cada persona, para la vida en general o para una situación concreta (12).

Para Frankl (4,10,13), el sentido estaría también relacionado con la auto-trascendencia o posibilidad de ir más allá de uno mismo ayudando por ejemplo a los demás o abriéndose a la dimensión espiritual. En palabras de Frankl: "Ser hombre significa estar preparado y orientado hacia algo que no es él mismo" (p.37) (13). Otros autores como Reed (14), relacionan también la idea de sentido con la de auto-trascendencia, concebida como un fenómeno de desarrollo que implica la extensión de los propios límites a una visión más amplia de las perspectiva de la vida y sus propósitos, que fortalecería el propio sentido de identidad con un entorno cada vez más grande; esta extensión del sí mismo (self), llevaría a un nuevo significado del sentido o del propósito de la vida.

También se puede concebir el sentido en relación con la búsqueda de un propósito en situaciones negativas, de crisis o de enfermedad, tal y como muestran algunos autores (9,12,13,15-21). Desde esta perspectiva, el sentido se podría concebir como el objetivo de una lucha cognitiva que proporciona un significado a una situación de crisis, consiguiéndose gracias a dicho sentido, encajar dicha situación en el contexto de los otros aspectos de la vida y por lo tanto consiguiendo una mejor adaptación a la citada situación (12,15,17-21).

De forma similar Taylor (20) argumenta la adaptación a situaciones muy estresantes, está condicionada parcialmente por la habilidad del individuo de encontrar un sentido (positivo) a la situación negativa. Para Frankl, la búsqueda de sentido en mitad de una situación dolorosa (como por ejemplo, mediante la búsqueda de elementos positivos de la misma, mediante la búsqueda de un sentido superior o dándole un sentido a través encontrar de la mejor actitud posible ante lo que está pasando) sería lo que condicionaría la respuesta ante la misma (9,10,13,16). Por lo tanto, el sentido podría tener un papel muy importante en la adaptación a situaciones que se viven como estresantes.

La búsqueda de sentido también se podría considerar como una tarea eminentemente filosófica, pues desde dicha disciplina es desde la que surgen más observaciones y reflexiones sobre lo que es la realidad, el ser, su fundamento o sentido, etc. La pregunta por el sentido, se podría decir que está en la raíz de la filosofía; que surge inicialmente a raíz de un asombro que se da "en el hombre que se pone en confrontación con el Todo (el Entero) y se pregunta por el origen y el fundamento del mismo y qué lugar ocupa él mismo en ese universo" (p.29) (22), es decir, la pregunta que da pie a la filosofía tiene que ver con preguntarse por el sentido de todo. Podemos encontrar numerosos ejemplos dentro de la filosofía de esa búsqueda de sentido. Por ejemplo, para Heidegger (23) el origen de todo sentido estaría en el ser y su comprensión tiene que ver con todo lo que es sensato, es decir, con algo que resulta inteligible y coherente. Levinas (23) refiere que desde la filosofía se

plantea la idea de cierto significado del ser y que el pensamiento busca "la ocasión de volver a encontrarse con una posible idea del ser" (p. 149) (23); la filosofía relacionaría todo significado con el ser que se haría presente en una conciencia. Esta aportación de Levinas es similar a la idea que plantea Frankl (4) de que el sentido se percibiría a través de la conciencia que sería por lo tanto el órgano de sentido. La conciencia tendría la capacidad intuitiva de percibir el sentido único e irrepetible que está escondido en cada situación, aunque dicha conciencia también podría hacer que el hombre se equivocara en su propia percepción.

El sentido está además siempre ligado por una parte a las situaciones únicas e irrepetibles de la vida de cada uno y por otra a las posibilidades de sentido que se pueden considerar universales para todos los seres humanos, que serían los valores. Dichos valores consistirían en principios morales, éticos y estéticos que se verían vinculados a la perspectiva vital de cada uno. A diferencia de los significados personales, que son únicos, los valores son más o menos universales, en cuanto que son compartidos por grandes segmentos de la población. Podrían considerarse como significados universales, que dentro de una cultura determinada, ayudan a dar estructura y a configurar el sentido (10).

Frankl (13) relaciona la búsqueda del sentido o "voluntad de sentido" con la motivación que justifica la existencia humana y ha relacionado dicha búsqueda con la normalidad psíquica. Según Frankl (9), el proceso de buscar sentido, es un esfuerzo humano básico, esencial para toda vida humana y para la adaptación a cualquier situación de sufrimiento o enfermedad. Su importancia sería tal que la frustración del deseo de significado jugaría un papel relevante en el origen de la neurosis o en la falta de deseos de vivir (4). Frankl afirma que la existencia o la búsqueda de un sentido a la existencia sería un criterio fiable de salud mental (4). En paralelismo con estas ideas, Maslow (1993) también da una gran importancia al sentido al considerar el deseo de significado la principal preocupación del hombre.

Por otra parte la búsqueda de sentido también se ha relacionado con la libertad, pues sin libertad no es posible encontrar un sentido y actuar como consecuencia con responsabilidad ante el mismo (10,13,16,24).

A pesar de las numerosas acepciones y definiciones del término sentido, podemos darnos cuenta de que aún quedan puntos poco claros y confusos que precisan ser clarificados sobre el concepto de sentido (21).

## **El sentido de la vida**

Viktor Frankl es uno de los autores más relevantes en relación a la cuestión del sentido de la vida. Para este autor "el sentido de la vida no se puede inventar sino que tiene que ser descubierto" (p.84) (10).

El concepto de sentido, como se ha explicado previamente, tiene que ver con la búsqueda de significados o de propósitos, que en este caso se aplicarían a la propia vida (3,4,9,10,24); significados que se pueden buscar de forma global (de todo lo que existe en su conjunto o de toda una vida) (4,9,10,24) o en relación con circunstancias específicas para tratar de comprender su significado (4,9,10,24). Además, para algunos, existe la posibilidad de que exista un sentido último de todo (4). Para Frankl (4,9,10,24) y Längle (3) el sentido global serían las metas básicas y las

asunciones fundamentales, creencias y expectativas sobre el mundo; el sentido situacional estaría en relación con la interacción entre creencias globales y las metas de una persona en una determinada situación, lo que sería perfectamente aplicable para cualquier tipo de experiencia, sea esta positiva o negativa. Este sentido situacional tiene grandes semejanzas con el concepto de evaluación cognitiva propuesto por Lazarus y Folkman (25), que sería el proceso mediante el que, según estos autores, el sujeto categoriza una interacción concreta con su ambiente en términos de relevancia para su bienestar y que acaba condicionando las reacciones de afrontamiento ante una situación que se ha evaluado como estresante.

Según Viktor Frankl (9) la lucha por encontrar un significado en la propia vida constituiría la primera fuerza de motivación del hombre y sería posible encontrar dicho sentido a la vida, a pesar de las dificultades que pudieran aparecer. Dicho sentido no sería universal para todos los seres humanos, pues cada uno habría de hallarlo por sí mismo en función de sus propias circunstancias, de la situación personal concreta que se le planteara en cada momento, de los propios objetivos en la vida y de sus posibilidades reales. En palabras del propio Viktor Frankl: "No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto" (p. 107) (9).

Para Frankl (9,10,13,24) el sentido de la vida se puede encontrar, entre otras posibilidades, mediante la realización de valores, que podrían ser de creación, experienciales y de actitud. Dichos valores se explican a continuación:

1) Valores de creación: serían valores que se pueden desarrollar mediante actos creativos. Por ejemplo realizando un trabajo o una actividad determinada. El hombre que se realiza a través de estos valores predominantemente será el que Frankl denomina homo faber. Yalom (11) coincide en este planteamiento, al afirmar el valor de desarrollar actividades creativas, pues considera que una vida creativa tiene de por sí significado; la posibilidad de ser creativo en cualquier actividad aumenta el valor de la vida. Además la creatividad, según este autor, se puede equiparar con el altruismo si se utiliza para mejorar la condición del mundo y descubrir la belleza para proporcionar placer a los demás. Yalom (11) añade que otra faceta de la creatividad sería el descubrimiento de uno mismo y el fomentar el crecimiento de otros; por ejemplo, en la relación de amor se abriría una nueva dimensión a la creatividad, al aplicarla para hacer que nazca algo positivo en la persona amada.

2) Valores experienciales: tendrían que ver con sentir o experimentar algo. Consistirían en desarrollar la capacidad de vivir intensamente las circunstancias, disfrutando, experimentando algo o sintiendo amor por otras personas. Según Längle (3), estos valores se pueden desarrollar cuando la esencia de una situación es valiosa por sí misma.

3) Valores de actitud: son los que el hombre puede realizar cuando no puede desarrollar valores experienciales o de creación, como puede suceder ante una situación de gran sufrimiento que no es posible cambiar. En dicha situación aún le quedaría a la persona la posibilidad de elegir la actitud que tomar, aunque todas las circunstancias se volvieran en contra. Dicha actitud sería un cambio desde el interior de uno mismo. Por ejemplo, la persona podría decidir centrarse en la posibilidad de desarrollo personal a pesar de sus dificultades o tomarse dichas dificultades como un reto. El hombre que se pudiera realizar a través de estos valores sería el homo patiens.

Además de la realización de estos valores, para Frankl (4,9,10,13), el sentido de la vida se puede hallar mediante la auto-trascendencia, buscando una tarea que va más allá de uno mismo (por

ejemplo, ayudando a otras personas o dirigiendo su vida hacia Dios o hacia una dimensión espiritual). La auto-trascendencia también sería para Yalom (11), una vía para encontrar sentido. Para otro autor (26) la auto-trascendencia sería la fuente de sentido que proporcionaría un mayor grado de sentido último. Según los hallazgos de este autor, la autotrascendencia sería una variable que tendría una fuerte asociación con diferentes dimensiones del sentido.

Para Frankl (4,9,10,13), también es posible encontrar sentido a diferentes aspectos de la vida como el amor (entendido como única manera de relacionarse con el otro en lo más profundo de la personalidad) o el sufrimiento (buscándole un sentido, trascendiéndolo o eligiendo una determinada actitud ante el mismo).

La consecución de un sentido vital a través de diferentes posibilidades descritas no quiere decir que sean excluyentes entre sí; la mayoría de las personas logran sus significados a través de varias posibilidades distintas simultáneamente (9,10,24).

Aparte de lo referido, también hay que tener en cuenta la importancia de la existencia de la libertad interior para la búsqueda de sentido, una libertad que según Frankl (9) es siempre posible, pues en su experiencia de ser prisionero de un campo de concentración pudo observar que "cualquier hombre podía, incluso bajo tales circunstancias, decidir lo que sería de él -mental y espiritualmente-, pues aún en un campo de concentración puede conservar su dignidad humana" (p.69) (9). El desarrollo de libertad interior condicionaría el que pudiéramos o no encontrar el sentido genuino de nuestras vidas y no asumiéramos irreflexivamente el impuesto por nadie. Pues "el hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física" (p. 69) (9) y "al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino" (p.69) (9). Esto está estrechamente relacionado con la asunción de la responsabilidad personal. Para Frankl (9,10,13) no se puede hablar de libertad sin hablar de responsabilidad, pues sólo es libre quien es responsable de sus actos. Para llegar a ser libre, el hombre ha de ser previamente responsable. Pero no podemos olvidar que tanto la libertad como la responsabilidad humanas son finitas, pues el hombre no es omnisciente.

Dentro de lo que se supone la responsabilidad de buscar el propio sentido de la vida, nadie puede decirle a nadie en que consiste dicho sentido y sus circunstancias, sino que cada uno debe hallar libremente el objeto de su vida y aceptar la propia responsabilidad que sus respuestas le dictan. En asumir esta responsabilidad, se pone en juego "la última de las libertades humanas" (p.69) (9), que consiste en la capacidad para elegir la actitud personal que tomamos ante lo que nos ocurre (por muy negativo que sea). Esa última de las libertades humanas sería la capacidad del ser humano para elevarse por encima de su destino aparente, de trascender las dificultades que la vida le plantea y de descubrir la verdad que le conviene y le orienta, para decidir así el propio camino, sin dejar de considerar nunca el peso de las circunstancias, que nos condicionan pero no nos determinan (9,10,13). En paralelismo con las ideas de Frankl, Yalom (11) afirma que somos libres para aceptar o negar la meta que nos invoque.

Yalom (11) también señalaría las posibilidades que darían significado a la vida que serían: el adaptarse a un sentido cósmico preestablecido, el altruismo, el dedicarse a una causa, la creatividad (haciendo algo o tratando uno de descubrirse a sí mismo), el compromiso con la realidad, el hedonismo, la autorrealización y la autotrascendencia.

Yalom (11) diferencia entre sentido de la vida a nivel individual que es equiparable con el significado de la propia vida y el sentido de la vida dentro de un significado cósmico. El significado individual consistiría en vivir la propia vida como algo que tiene un propósito o una función que cumplir. El sentido de la vida dentro de un significado cósmico implicaría que existe un diseño previo, externo y superior al individuo, que invariablemente se referiría a una ordenación del universo que podría ser de tipo espiritual o de tipo mágico. Dicho significado cósmico puede proporcionar una meta y un papel que cumplir en la vida o al menos una orientación. El sentido individual puede consistir en la armonización con el significado cósmico, ya que el significado cósmico puede proporcionar una meta, un papel y una guía para saber cómo se debe vivir la vida. Si embargo a veces uno puede no comprender cuál es su lugar en este gran diseño o pensar que su conducta le ha hecho perder su puesto en dicho plan, lo que supondría un sufrimiento más por un sentimiento de culpa que por la falta de sentido.

Hoy en día, según Yalom (11), muchos de los significados que este autor llama cósmicos, están más apartados de la realidad que antaño, por lo que no hay esos sistemas de referencia universales (como las religiones o sistemas de creencias de una determinada cultura) que pueden proporcionar guías o apoyos ante la realidad o ante la posibilidad de creer que hay un sentido más amplio de la existencia. En relación con esta idea, Jung (27) muestra una posición aún más radical, al plantear que nadie puede curarse psíquicamente o encontrar un sentido a su vida, sin recuperar sus creencias religiosas, y que el propósito de la vida sería entonces completar la labor de Dios en lo relativo a la creación, pues el ser humano sería el que habría de completar dicha creación.

Según Yalom (11), para la mayoría de los sistemas existenciales (teológicos o ateos) de Occidente, lo bueno y lo correcto es sumergirse en la corriente de la vida. Existiendo aparte de una posibilidad religiosa de sentido, otras actividades no religiosas que posibilitan dicho sentido como el altruismo, teniendo todas ellas en común que son buenas, correctas, satisfactorias y que no necesitan justificarse en ninguna otra motivación. Yalom (11) también muestra la posibilidad de una visión hedonista del sentido de la vida, cuyo fin supone que es la búsqueda de lo más placentero y agradable y que esta perspectiva incluiría en última instancia todas las demás soluciones encaminadas a la búsqueda de dicho sentido en la vida; viendo en el sacrificio una inversión en un placer futuro. En contraposición con esta idea, Frankl (10) hace una crítica al principio freudiano de placer, afirmando que esta motivación siempre se derrota a sí misma, ya que cuanto más buscamos la felicidad, más se nos escapa, pues la felicidad sucede y no podemos perseguirla. Por lo tanto, el placer no sería la meta final, solo sería un producto derivado de la búsqueda de significado del ser humano. Sin embargo podemos hallar un cierto paralelismo entre la búsqueda de experiencias agradables y los valores experienciales propuestos por Frankl, pero Frankl añade el matiz de que no pueden ser el principal objetivo en pos de la felicidad (10).

Maslow (28) mostraría la autorrealización como otra posibilidad de realizar el sentido de la vida. Dicha autorrealización consistiría en poner en práctica todas las potencialidades que cada uno tiene, realizando su "ser interno", y el camino hacia esta meta se daría mediante un proceso de evolución personal en el que se lucha por conseguir un ser que sea cada vez más pleno; lo cual significa luchar por aquello que la mayor parte de la gente llama valores positivos, como la serenidad, la bondad, el valor, la honestidad, el amor y el altruismo. Frankl critica las ideas de autorrealización Maslow, pues considera que pueden llevar a preocuparnos excesivamente por la autoexpresión y la autorrealización, y esto puede desviarnos del significado genuino y centrarnos excesivamente en nosotros mismos, y para este autor, los seres humanos suelen preocuparse por sí mismos sólo si se les ha escapado el significado que la vida tiene para ellos (11). En las relaciones interpersonales, por ejemplo, el centrarse sólo en uno mismo puede dificultar la relación, al no preocuparse uno por el ser del otro (11). Maslow (28) también señala este punto, aunque inicialmente pareciera haber una mayor discrepancia entre ambos autores. Para Maslow (28) la

persona completamente realizada no se preocupa por la expresión de uno mismo, tiene un sentido firme del yo y se preocupa por el bien de los demás en lugar de utilizarlos como un medio para expresar su yo o para llenar algún vacío personal. Por lo tanto, parece ser que la autorrealización requiere una atención inicial en uno mismo que se supera una vez conseguida, pero esto tampoco convencería del todo a Frankl pues como ya se ha señalado considera fundamental el salir de uno mismo para encontrar sentido. Yalom (11), en sintonía con las ideas de Maslow, afirma que los individuos autorrealizados se consagran a metas que trascienden su propio yo.

También habría que tener en cuenta que los significados de la existencia humana no son los mismos a lo largo de la vida, tal y como plantea Erik Erikson (29). En la adolescencia y primera juventud uno está más preocupado por sí mismo, por establecer una identidad estable, por desarrollar relaciones íntimas y por conquistar un sentido de dominio en el terreno profesional. En edades posteriores ya se establecen significados más trascendentes (más allá de uno mismo) y hay más posibilidades de altruismo. Yalom (11) también refiere que los tipos de significado cambian a lo largo de la vida, ya que hay otras tareas en el desarrollo que tienen que cumplirse antes de conseguir el desarrollo de los significados. Yalom (11) concibe que a lo largo del ciclo vital la persona se rige por diferentes objetivos: en el niño sería la búsqueda del principio de placer freudiano, el adolescente buscaría la el principio de poder adleriano y el adulto maduro se regiría por la voluntad de significado. También para Meier y Edwards (30), en cada época de la vida, se desarrollan predominantemente un tipo de valores; los experienciales alcanzan su máxima expresión entre los 13 y 15 años, los de creación alrededor de los 40-45 años y los de actitud sobre todo a partir de los 65 años. También se ha señalado que el descubrimiento de un propósito y sentido en la vida requiere madurez, por lo que dicha posibilidad aumenta a medida que pasan los años (26).

En la filosofía también el sentido de la vida ha sido motivo de reflexión para numerosos autores. Por ejemplo, Levinas (23) expresa que "el ser humano no es una razón universalmente encarnada o individualizada, sino que significa una intriga propia, una ruptura en la cual la gesta del ser se cubre de sentido o, tal vez, se deshace en sentido" (p.40). En su concepción de la existencia humana, entendida como el Dasein (ser-en-el-mundo) de Heidegger, dicha existencia se deja definir en tres estructuras: estar por delante de sí (proyecto-futuro), estar ya en el mundo (facticidad-pasado), estar en el mundo como estar al lado de (al lado de las cosas-presente). Así que el Dasein o "ser-en-el-mundo" sería la tarea de ser, como posibilidad que debe aprovecharse, apareciendo finalmente la unidad del yo solamente cuando ha transcurrido el tiempo de cada vida: "la totalidad se completaría en el mismo momento en el que la persona deje de ser persona" (p.43) (23). Es decir, es en el momento de su muerte cuando la persona podría ver el sentido global de su vida.

### **Sentido de la vida y salud mental**

Parece ser que el sentido de la vida es lo que da significado y ayuda a encontrar un soporte interno a la existencia. Sin dicho soporte interno, parece ser más probable que la psique se vuelva frágil y, por consiguiente, llegue a enfermar. Esto no quiere decir que la enfermedad psíquica se origine exclusivamente en la ausencia de sentido de la vida, sino que tal vez el sentido sea un factor importante para explicar, entender y prevenir la enfermedad mental, e incluso podría darnos pautas de cara a un tratamiento psicoterapéutico.



Por otra parte, nos atrevemos a lanzar la hipótesis de que en la enfermedad psíquica hay un intento fallido de encontrar un sentido o de construir una realidad inteligible en la que poder sobrevivir. Y parece que ese sentido puede llegar a ser más importante que captar la realidad en sí misma, sobre todo si dicha realidad resulta difícil de afrontar o de soportar, como muchos hemos podido comprobar en la realidad de

Diferentes autores han propuesto que la percepción de que la propia vida tiene sentido y propósito es crítica para la autoestima y el bienestar (2,5,6,9,10,13,26) y por lo tanto para una buena salud mental (4,14,31,32).

Sobre el sentido de la vida y la salud mental, se han hallado diversas relaciones, en estudios empíricos, entre hallar más sentido a la vida y bienestar psicológico subjetivo (26,31-33) y menores alteraciones psicopatológicas como: ansiedad y depresión (11,26,34-41), estrés (42), malestar psicológico (36,42-44), neuroticismo (45), abuso de drogas y alcohol (11).

Otra relación que se ha hallado, ha sido entre encontrar un mayor sentido a la vida y un menor impacto de situaciones estresantes, razón por la que se ha considerado como un factor protector o amortiguador entre el estrés y sus efectos psíquicos (15,21,26,44). Por ello, se ha llegado a considerar como un "enfrentamiento creativo", la búsqueda de un sentido positivo a una situación estresante (26). Esto se lograría encontrando los beneficios de una situación negativa, comparándose con los que están peor, imaginando una alternativa peor o sintiéndose afortunado. Sin embargo, no en todos los estudios, referentes a esta cuestión, se ha encontrado relación entre una adecuada adaptación a una situación estresante y búsqueda de sentido de la vida; pues hay personas que no buscan sentido y están tan adaptadas como quienes lo buscan, y hay otros que lo buscan y no lo encuentran y que sufren mayores alteraciones psíquicas que quienes no buscan sentido o que quienes lo buscan y lo encuentran (12).

Para Frankl (4,10,13) la carencia de significado sería un indicador de desajuste emocional. Podemos ver que hoy en día muchas personas experimentan la carencia de sentido; un sentido que no se satisface plenamente para quienes sufren. Cuando esto sucede, se da lo que Frankl llamó "vacío existencial" (10,46). Dicho "vacío existencial" consiste en no encontrar un sentido a la propia vida. Este "vacío existencial" es la principal característica de lo que Frankl (13,46) denominó "neurosis noógena" que supondrían un 20% de las neurosis. Frankl (9) diferencia el "vacío existencial" y la "neurosis existencial" como etapas diferentes de un mismo proceso, siendo el "vacío existencial" o "frustración existencial" la primera etapa, un fenómeno bastante común caracterizado por un estado de aburrimiento, apatía e inutilidad en algún momento (sobre todo en los ratos libres). La "neurosis existencial" se produciría en una etapa más avanzada del proceso, cuando hay un mayor sentimiento de falta de sentido en la vida con otros síntomas de neurosis, como un sentimiento de horror al vacío; en este caso dicho vacío existencial se iría llenando con diversos síntomas indicadores de alteraciones psicopatológicas como adicciones, depresión, obsesiones, etc.

Según Yalom (11), las reacciones comunes ante la crisis del sentido serían el conformismo o la sumisión al totalitarismo, lo que también podría dar lugar a alteraciones psíquicas.

Yalom (11) encontró que el 30% de los pacientes que le hicieron una demanda de psicoterapia en el hospital de día psiquiátrico, presentaban problemas graves que tenían que ver con dificultades para hallar significado a sus vidas. Este autor lo atribuye a que hay menos fuentes de significado que antiguamente (que por ejemplo venía dadas por las fuentes de significados cósmicos que son

la religión y la cultura), hay una separación de la naturaleza y de la cadena elemental de la vida y, además el hombre moderno tiene tiempo de plantarse preguntas turbadoras; el tiempo libre resultaría problemático porque nos impondría libertad y el trabajo ya no suministraría significados.

En contraposición con estas ideas, Freud (11) consideraba que cuando un hombre se cuestiona por su significado vital era porque estaba mentalmente enfermo, pero para Yalom (11), no sería el cuestionarse por el sentido de la vida, sino que sería la carencia del mismo lo que se podría considerar como un síntoma de otra alteración subyacente más significativa. Para Frankl (10,24) la búsqueda de sentido de la vida no sólo no sería un signo de alteración mental, sino que sería una expresión de salud mental, e incluso un criterio fiable de salud mental, ya que dicho deseo suele perderse en muchas situaciones de depresión. en las que ya no se ve salida ni sentido a nada.

Maddi (11), en consonancia con estas ideas, afirma que una proporción importante de psicopatología actual se origina en una carencia del sentido de la vida. Describe tres formas de "enfermedad existencial" (o carencia de sentido de la vida): el espíritu de la cruzada, el nihilismo y la forma vegetativa. El espíritu de cruzada (o "aventurismo") consistiría en una poderosa inclinación a la búsqueda y en una entrega a causas dramáticas e importantes, para ignorar el sentimiento de falta de significado. El nihilismo consistiría en una propensión activa y general a desacreditar las actividades que los demás llevan a cabo, estando uno sumido en la desesperación y encontrando un cierto placer en la actitud destructiva. La forma vegetativa sería el grado más extremo de la falta de propósitos en el que hay un estado grave de falta de objetivos y apatía.

Yalom (11) que también se puede generar una crisis de significado cuando se produce un cuestionamiento de los valores previos que han acabado llevando la vida hacia un objetivo que es falso. Con frecuencia esta situación se puede desencadenar por una experiencia límite o de crisis (como una enfermedad grave) que enfrenta al individuo con su situación existencial y le muestra la insustancialidad de sus sistemas de significado. Esto también puede ocurrir durante un proceso de psicoterapia en el que un autoexamen profundo abra nuevas posibilidades de pensar en uno mismo y en su existencia.

Podríamos conectar también la falta de sentido de muchas personas en el mundo actual con otros factores, como el peso o la centralidad que ha adquirido el pensamiento científico, para muchas personas. Como ya señaló el filósofo Husserl, la realidad del mundo actual y del hombre, en general sólo la entendemos desde lo que nos dice la ciencia, desde lo que ha sido interpretado y explicado por la misma, de tal manera que más que con la realidad del hombre, acabamos relacionándonos con productos teóricos (pues pensamos que el mundo ya está explicado por las teorías de la ciencia) o con productos prácticos, al pensar que las cuestiones que conocemos son controlables mediante dicha ciencia. Así el mundo ha perdido la dimensión de misterio o enigma (47), que sí tenía en épocas previas, de tal forma que al final podemos pensar que ya casi nada queda por descubrir. Además, para el mundo de la ciencia, la cuestión del sentido del mundo no es tenido en consideración (47), no parece una cuestión a la que haya que responder, porque probablemente creemos que desde la ciencia podremos obtener todas las respuestas necesarias. Pero no nos damos cuenta de que la ciencia se especializa en estudiar y preguntarse por partes de la realidad y no busca visiones globales (22). Como consecuencia de la influencia del pensamiento de la ciencia en el pensamiento de muchas personas, podemos ver que esta pérdida o ausencia de sentido, con la que se ha acostumbrado a vivir el mundo de la ciencia, se ha traspasado al mundo ordinario, lo que ha llevado a desorientación y a empobrecimiento humanos; algo que lleva a tener una imagen del hombre sumamente peligrosa, por ser entendido como un ser de meros hechos, que no tiene valores ni ideales a los que someterse o pretender realizar (47). Esta visión, que podemos considerar limitada, nos lleva a ver al ser humano como un ser disminuido o reducido, nos conduce a una visión antropológica limitada, que disminuye nuestro horizonte de sentido; y lo

peor es que no es fácil darse cuenta porque estamos insertos en un mundo de aparente sentido o de aparente verdad que se absolutiza como respuesta última ante las incógnitas que nos plantea nuestra existencia a lo largo de su recorrido.

## **La cuestión del sentido y las psicoterapias**

En vista de la importancia que la cuestión del sentido parece tener para el equilibrio psíquico, sería lógico que esta cuestión se tuviera en consideración dentro del ámbito de las psicoterapias.

En función de las definiciones que hemos dado de sentido, es fácil encontrar este tema, de una manera o de otra, en diferentes escuelas de psicoterapia. Haremos una breve síntesis al respecto, con el riesgo de caer en una simplificación excesiva, que no obstante, consideramos necesaria.

Ya se ha señalado previamente la centralidad que se da al sentido dentro de la Logoterapia de Viktor Frankl (9,10,13,24) y de cómo la búsqueda de dicho sentido es un objetivo que se busca a través de la misma, para restablecer el equilibrio psíquico del individuo. Podemos encontrar también esta pretensión de encontrar sentido en otras escuelas psicoterapéuticas de tipo existencial (48).

En la psicoterapia cognitivo-conductual, está clara la importancia que se le da a los significados (llamados en este contexto esquemas, estructuras cognitivas o creencias) con los que se entiende la realidad y sobre cómo éstos repercuten en la manera de estar en la misma (48).

Para la terapia de los constructos personales de Kelly, los conocimientos se organizan de una forma jerárquica en un sistema de constructos personales o estructura cognitiva global, que se entiende como una red semántica organizada jerárquicamente. Dentro de estos encontraríamos esquemas que definen la identidad de la persona, que serían los que gobiernan el proceso de dar sentido o significado a diferentes situaciones. La terapia en este caso, buscaría aquéllos esquemas de significado que ayudan al individuo a tener una vida más equilibrada (48).

Con respecto a la terapia gestáltica de Perls, podemos señalar que ya se ha descrito previamente el sentido como "una Gestalt que da significados y que emerge de la experiencia interna en contacto con la realidad externa" (3), una idea perfectamente compatible con los principios de dicha psicoterapia en donde se buscaría encontrar una Gestalt lo más completa posible, puesto que se supone que la que tiene el paciente está incompleta (48). Se podría decir en función de esto, que su sentido estaría incompleto y que se buscaría completarlo de cara a conseguir una vida más plena.

En el caso del psicoanálisis, podríamos suponer que indaga sobre las significaciones que tienen diversos hechos para el sujeto analizado, aunque esta no sea la cuestión central de la psicoterapia. De alguna forma, para el psicoanalista, también es preciso conocer sobre significados o sentidos que cada uno da a los hechos vividos para ayudar a ver más allá y reorientarlos a través, por ejemplo, del insight, que da la posibilidad de una mayor comprensión y por lo tanto de un mayor sentido o del descubrimiento de un sentido que hasta el momento se había ignorado por ser inconsciente. Habiéndose vivido hasta el momento en un sentido parcial que condicionaba la vida y generaba síntomas en un intento de mantener una coherencia interna.

En las terapias sistémicas que han recibido influencias de la perspectiva constructivista, también se buscan atribuciones de significados que se comparten por la familia, en forma de premisas, mitos y

creencias, que cuando se cuestionan pueden llevar a transformaciones en la manera de funcionar el sistema familiar (48).

Es posible, que si ahondamos más en otras escuelas psicoterapéuticas, podamos hallar más elementos relacionados con los sentidos o significados; dada la importancia de los mismos para entender y relacionarnos con el mundo. La cuestión pendiente, sería si es posible encontrar un punto para el diálogo o la integración entre diferentes escuelas a través de la cuestión del sentido. Tal vez este sea un punto de conexión y entendimiento que pueda ayudar a encontrar "sentido" en la comunicación entre caminos terapéuticos posibles de ayuda a nuestros pacientes.

## Conclusión

Podemos concluir en base a lo dicho que el sentido de la vida podría tener un peso importante en la salud mental de las personas. Si uno tiene claro cuál es su papel en el mundo, que está muy relacionado con el sentido que da a su vida y percibe el futuro de forma positiva (lo que también tiene relación con el sentido), es más probable que alcance y conserve su estabilidad mental. Por otra parte, la pérdida de sentido de la vida también puede ser consecuencia de una situación de depresión u otra patología psíquica que desenfoca la explicación del sentido de la propia vida y de las metas que la orientan, centrándose la persona que la sufre en los aspectos más negativos de la realidad y no en la búsqueda de un sentido a su existencia.

Finalmente, queda pendiente la pregunta de si es posible que el sentido nos pueda servir como un punto de diálogo o de integración entre diferentes escuelas de psicoterapia.

## Bibliografía

1. Real Academia Española. Diccionario de la Lengua Española. [en línea]. 2007. 23ª Edición. [fecha de acceso 20 de diciembre de 2007]. URL disponible en: [www.rae.es](http://www.rae.es)
2. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press; 1992.
3. Längle A. The search for meaning in life and the existential fundamental motivations. Existential Analysis. January 2005; 16(1): 2-14.
4. Frankl VE. El hombre en busca de sentido último. Barcelona: Paidós; 1999a.
5. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
6. Thompson SC, Janigian AS. Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. J Socl Clin Psychol. 1988; 7: 260-280.
7. Taylor EJ. Whys and Wherefores: Adult Patient Perspectives of the meaning of cancer. Semin Oncol Nurs. 1995; 11(1): 32-40.
8. Lipowski ZJ. Physical illness, the individual and the coping processes. Psychiatry in Medicine. 1970; 1(3):91-102.
9. Frankl VE. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder; 1988.
10. Frankl VE. Psicoanálisis y Existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia México: Fondo de Cultura Económica; 1990a.
11. Yalom ID. Psicoterapia Existencial. Barcelona: Herder; 1984.
12. Davis CG. Searching for meaning in loss: are clinical assumptions correct? Death Studies. 2000; 24: 497-540.
13. Frankl VE. La voluntad de sentido. Barcelona: Herder; 1994.

14. Reed PG. Self-transcendence and mental health in oldest-old adults. *Nurs Res.* 1991; 40: 5-11.
15. Davis CG, Nolen-Hoeksema S, Larson J. Making sense of loss and benefiting from the experience: two construals of meaning. *J Pers Soc Psychol.* 1998, 75(2): 561-574.
16. Frankl VE. *El Hombre Doliente.* Barcelona: Herder; 1990b.
17. Lee V, Cohen SR, Edgar L, Laizner AM, Cagnon AJ. Clarifying "meaning" in the context of cancer research: A systematic literature review. *Palliative and Supportive Cancer.* 2004; 2: 291-303.
18. Moos RH, Schaefer JA. The crisis of physical illness. An overview and conceptual approach. En: Moos RH (Ed.). *Coping with Physical Illness: New perspectives.* New York: Plenum Press; 1984. p. 3-25.
19. O'Connor AP, Whicker CA, Germino BB. Understanding the cancer patient's search for meaning. *Cancer Nurs.* 1990; 13:167-175.
20. Taylor SE. Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *Am Psychol.* 1983; 38:1161-1173.
21. White CA. Meaning and its measurement in psychosocial oncology. *Psycho-Oncology.* 2004; 13(7): 468-481.
22. Reale G, Antiseri D. *Historia de la filosofía. 1. Filosofía pagana antigua.* Editorial La Scuola, 2007.
23. Levinas E. *Dios, la muerte y el tiempo.* Madrid: Cátedra; 1994.
24. Frankl VE. *La idea psicológica del hombre. 6ª edición.* Madrid: Rialp, Biblioteca del Cincuentenario; 1999b.
25. Lazarus RS, Folkman S. *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca; 1986.
26. Reker GT. Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities and some empirical findings. *International Forum for Logotherapy.* 1994; 17: 47-55.
27. Jung CG. *Psicología y religión. 5ª reimpresión.* Barcelona: Paidós; 1998.
28. Maslow A. *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser. 10ª edición.* Barcelona: Kairós; 1993.
29. Erikson E. *Infancia y sociedad.* Barcelona: Paidós; 1950.
30. Meier A, Edwards H. Purpose in life test: age and sex differences. *J Clin Psychol.* 1974; 30(3): 384-6.
  
31. Voogt E, Van der Heide AF, Van Leeuwen AP, Visser M, Cleiren J, Passchier J, Van der Maas PJ. Positive and negative affect after diagnosis of advanced cancer. *Psycho-Oncology.* 2005; 14: 262-273.
32. Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. *Br J Psychol.* 1992 Feb; 83(Pt 1): 133-45.
33. Acklin MW, Brown EC, Mauger PA. The Role of Religious Values in Coping with Cancer. *J Relig Health.* 1983; 22 (4): 322-332.
34. Barkwell DP. Ascribed meaning: A critical factor in coping and pain attenuation in patients with cancer relating pain. *J Palliat Care.* 1991; 7(3): 5-14.
35. Crumbaugh J, Maholick L. An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *J Clin Psychol.* 1964; 20: 589-596.
36. Kroeff P. *Afrontando la enfermedad y la muerte: una investigación en pacientes con cáncer.* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Psicología; 1999.
37. Lewis FM. Attributions of control, experienced meaning and psychosocial well-being in patients with advanced cancer. *J Psychos Oncol.* 1989; 7: 105-119.
38. Nelson, CJ, Rosenfeld B, Breitbart W, Galietta M. Spirituality, Religion and Depression in the Terminally Ill. *Psychosomatics.* 2002; 43(3): 213-220.
39. Noguchi W, Morita S, Ohno T, Aihara O, Tsujii H, Shimosuma K, Matsushima E. Spiritual needs in cancer patients and spiritual care base on logotherapy. *Support Care Cancer.* 2006 Jan; 14(1):

65-70.

40. Phillips WM. Purpose in Life, Depression, and Locus of Control. *J Clin Psychol*. July 1980; 36(3): 661-667.
41. Rodríguez Fernández MI. Afrontamiento del cáncer y sentido de la vida: un estudio empírico y clínico. [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Medicina; 2007.
42. Bauer-Wu S, Farran CJ. Meaning in life and psycho-spiritual functioning: a comparison of breast cancer survivors and healthy women. *J Holistic Nurs*. 2005 Jun; 23(2):172-190.
43. Taylor EJ. Factors associated with meaning in life among people with recurrent cancer. *Oncol Nurs Forum*. 1993a; 20(9): 1399-1405.
44. Vickberg SM, Duhamel KN, Smith MY, Manne SL, Winkel G, Papadopoulos EB, Redd WH. Global meaning and psychological adjustment among survivors of bone marrow transplant. *Psycho-Oncology*. 2001; 10(1): 29-39.
45. Pearson P, Sheffield B. Purpose-in-life and the Eysenk Personality Inventory. *J Clin Psychol*. 1974; 30: 562-564.
46. Frankl VE. *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder; 1997.
47. San Martín J. *La fenomenología como teoría de una racionalidad fuerte*. UNED, 1994.
48. Feixas G, Miró MT. *Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*. Barcelona: Paidós; 2004.