

Artículo de opinión

El sentido de la vida

Ps. Elizabeth Carranza Umaña¹

En diferentes registros de la historia y la literatura se encuentran relatos de personajes famosos como: León Tolstói, Albert Camus, Paul Sartre, Beethoven, Shakespeare, etc., quienes pasaron su vida atormentados por el significado de las cosas que hacían o por el sentido de su existencia.

Estos personajes por su desarrollo intelectual lograron plasmar sus ansiedades a través de una obra personal y trascendente.

Sin embargo; es importante recordar que este conflicto existencial no es exclusivo de los grandes pensadores que han tenido el espacio y el tiempo para dedicarse a la reflexión; con enfoques más o menos prosaicos, todos los seres humanos se enfrentan, en algún momento de sus vidas, a crisis semejantes cuya base es la angustia, producto de la existencialidad.

El sentido de la vida, la muerte la libertad; son aspectos de la existencia a los cuales, en muchas ocasiones, no se tiene una respuesta y generan incertidumbre, inquietud, insatisfacción y sentimientos de desamparo a los cuales no se presta la atención debida y por ello se convierten en verdaderos desencadenantes de ansiedad y frustración existencial.

El significado de la vida se ha tratado de explicar desde diferentes puntos de vista: Yalom, I. (1984), indica que existe un significado cósmico presentado por la religión judeo-cristiana, que señala que el mundo y la vida humana son parte de un

¹Licenciada en Psicología. Magister Artium en dinámica humana. Académica Escuela de Psicología, Universidad Da Vinci de Guatemala. Poetisa

plan preestablecido, en el cual, si la vida se vive de una manera apropiada, tendrá una recompensa. Según esta concepción la tarea del hombre es averiguar y comprender la voluntad divina.

Esta concepción del hombre gira alrededor de un centro que se ubica fuera de él y que es en todas las dimensiones superior al hombre mismo y de donde se origina la misión del hombre en el mundo. Todo está regido por un poder que es el que determina la finalidad y el propósito de la existencia.

Por otro lado, está la concepción del significado personal no religioso, en el cual el hombre tiene que encontrar una dirección en la vida, sin contar con una señal externa.

Dentro de esta postura están algunos hombres que creen que la finalidad y el propósito de la existencia se encuentran en el servicio a los demás, en hacer fortuna, en lograr el éxito en los diferentes campos de la vida, etc.

Esta posición es más centrada en el hombre mismo pero con proyección al exterior.

Los problemas existenciales han recibido atención filosófica y han generado toda una corriente del pensamiento a la que hay que prestar atención, dado que la carencia de sentido de vida se refleja en todo el quehacer del hombre, del valor que le concede a la vida misma. De su utilidad y trascendencia dependen en gran manera muchos de los padecimientos contemporáneos, como la ansiedad y el estrés, en el fondo de los cuales se encuentran conflictos de valores y de utilidad de la vida.

El sentido de la vida como lo afirma Frank, V. (2015), es único, no puede darse, transmitirse, heredarse o inventarse; solo puede descubrirse y ésta es una tarea personal e intransferible, el sentido de la vida no es colectivo, es personal,

concreto y situacional.

No es obligatorio tener un sentido de la vida, pero cómo ayuda a lidiar con las crisis que suelen ocurrir cuando hay que hacer frente a situaciones que no se pueden cambiar, que sus desenlaces son irreversibles y conllevan pérdidas, muchas veces cuantiosísimas en el ámbito afectivo y material. Un manejo inapropiado de los factores existenciales puede conducir a conductas desadaptadas y temerarias, que, aunque no incapaciten totalmente, son sintomáticas de desórdenes de ansiedad. Una actitud saludable para lidiar con los conflictos de la existencia es la búsqueda del tesoro personal; es el darse cuenta de las programaciones erróneas que sustentan el creer y el hacer.

Considera la vida como lo más preciado y encontraras que la felicidad y tu sentido de la vida están dentro de ti.

Bibliografía:

- Frankl, V. (2015). El hombre en busca de sentido. 3ª Edición. Barcelona: Editorial Herder
- Yalom, I. (2010). Psicoterapia existencial. 3ª edición. Barcelona: Editorial Herder