

EL SENTIDO

de la vida

Tarde o temprano, por mucho que podamos resistirnos a ello, nos enfrentamos a grandes preguntas sobre nuestra propia existencia. Y al hacerlo, nos convertimos en exploradores del sentido en el que hemos basado nuestra vida.

XAVIER GUIX. PSICÓLOGO

Antes de continuar con la lectura de este artículo, cierra los ojos un momento, cesa toda actividad intelectual, toma aire y siéntete "por dentro": tardarás un poco en acallar los ruidos externos y aún más en aplacar el alud de pensamientos que probablemente inundan tu mente.

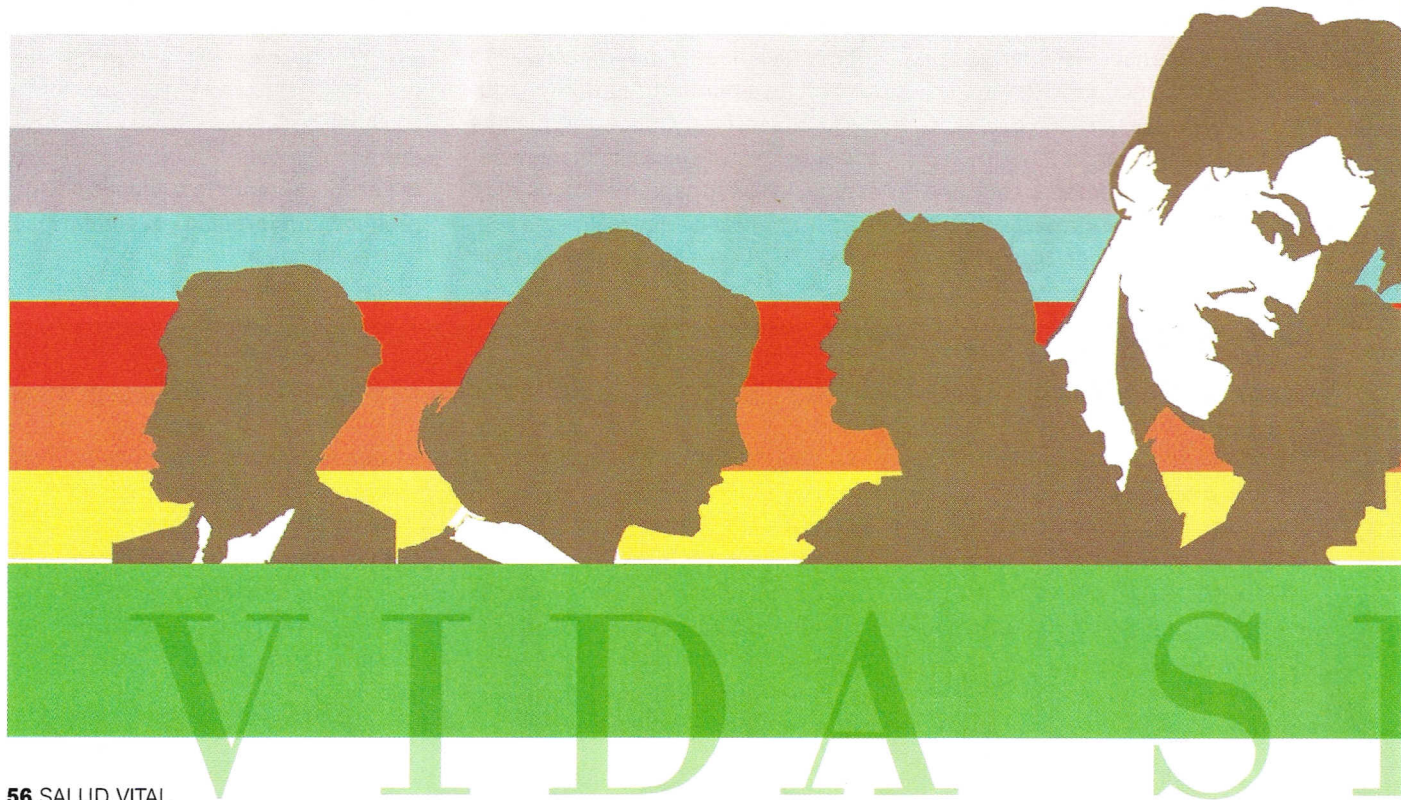
Superada esta primera fase, te sugiero que introduzcas un interrogante en ese espacio interior que ha podido crearse: ¿Qué sentido tiene todo lo que es-

toy haciendo? ¿Para qué lo hago? Si no tengo ni tiempo para pensar en estas cosas, ¿qué estoy haciendo que es tan importante? ¿Estoy en paz conmigo mismo? ¿Puedo decir que acepto que estoy viviendo lo que he escogido vivir?

Todos estos interrogantes se resumen en uno solo: ¿qué sentido tiene la vida para ti? Se trata de la gran pregunta que toda la humanidad se ha hecho en algún momento de su existencia. Ante ella, cabe distinguir entre el sentido "de" la vida y el sentido "en" tu

vida. En el primer caso, se trataría de saber si la vida en sí misma tiene algún sentido. En el segundo, la pregunta es más concreta: se refiere a aquello que da sentido a una existencia en particular.

Resolver si la vida tiene o no sentido escapa a nuestra razón. Al intentarlo, podemos caer en inacabables disquisiciones metafísicas. Y la ciencia tampoco tiene respuestas. ¿Existe un absoluto que dé una respuesta absoluta a la pregunta sobre el sentido de la vida?



VALORES ABSOLUTOS

Basándome en lo que la gente me cuenta, tanto de sus alegrías como de sus sufrimientos, podría decir que existen dos dimensiones que tienen un carácter absoluto: el amor y la creación. Dicho de otro modo, lo fundamental viene a ser aquello que hemos amado y el amor que hemos sentido, así como nuestras realizaciones personales, o sea, lo que hemos sido capaces de crear. Si el amor es un absoluto en las personas es sobre todo porque une y porque crea. Tal vez por eso, ya pesar de sus dificultades, la mayoría de personas sigue juntándose y procreando. Para muchos, ése es el sentido de su vida.

Pero nuestros días transcurren en la cotidianidad, y es en ella, en lo concreto, en la práctica diaria, donde encontramos o damos sentido a nuestras vidas. El neurólogo y psiquiatra austriaco Viktor Frankl afirmó que "el sentido es, por tanto, el sentido concreto en una situación determinada. Es siempre el requerimiento del momento... Cada día y cada hora espera, pues, con un nuevo sentido y a cada persona le aguarda un sentido distinto del de los demás. Existe, pues, un sentido para cada uno y pa-

ra cada uno hay un sentido especial". Su experiencia en los campos de concentración nazis le sirvió para darse cuenta de que las personas con mayor capacidad de supervivencia, incluso en situaciones límite, eran las que tenían algún propósito de futuro, tareas que les esperasen, objetivos que cumplir.

PERCEPCIONES PERSONALES

Ante el planteamiento del sentido de la vida, he preferido darle un giro a las palabras y hablar de "la vida sentida". Sólo en base a lo que hemos vivido podemos encontrarle sentido a la vida. Los sinsentidos que hemos sufrido son los que nos llevan a plantearnos qué sentido tiene el vivir. Por ello, es mejor hablar de la vida sentida, de aquello que ha sido nuestra propia experiencia y que nos ha servido para dar sentido a nuestra existencia. Además, creo en el valor de la experiencia con significado, el esfuerzo por procurarnos una vida que valga la pena ser vivida. Todo ello nos invita a convertirnos en exploradores del sentido vital, a plantearnos el sentido que queremos que tenga nuestra vida, así como todo aquello que envuelve nuestro día a día.

Si el amor es un absoluto en las personas es sobre todo porque une y porque crea

→ LA SABIDURÍA DE UN SUPERVIVIENTE

Viktor Frankl pasó por los campos de concentración nazis y logró sobrevivir. Su traumática experiencia le sirvió para fundar la logoterapia, tercera escuela vienesa de psicoterapia, centrada en el significado de la existencia humana. Según Frankl, existen cuatro grandes sentidos o significados vitales que nos movilizan:

- Realizar una vocación.
- Superar un destino adverso.
- Un gran amor.
- Una fe religiosa.



SENTIDA

Los tiempos que nos ha tocado vivir se caracterizan por la incertidumbre. No existe claridad de futuro, todo pasa demasiado deprisa, los intermediarios sociales cada día lo son menos y se instala en el cuerpo una extraña sensación de temor a ir a la deriva. Cuando la incertidumbre es hasta cierto punto controlable, deviene un estímulo para la creatividad. Pero en exceso, sólo puede estimular la supervivencia. Es decir, el miedo. Ante esa tesitura, algunas personas deciden convertirse en protagonistas de sus vidas, pero otras son pasto de todo tipo de esoterismos, modas o fundamentalismos.

Hace falta una cierta perspectiva de la vida para encontrarle sentido. A pesar de interrogarme tantas veces al respecto durante la adolescencia, no es hasta ahora cuando por fin puedo empezar a conectar lo vivido y descubrir qué es lo que le ha dado sentido. Por eso creo tanto en el valor de la vida sentida, en el valor de la experiencia.

Nuestro paso por este mundo no se puede limitar simplemente a existir

Nos pasamos la vida creándonos imágenes idealizadas de cómo deberían ser las cosas y pretendemos que las piezas del puzzle encajen en esas expectativas. Cuando vamos juntando las piezas y constatamos que tienen poco que ver con lo imaginado, caemos en el abismo de la incompreensión. Es como estar construyendo un puzzle con piezas pertenecientes a una imagen que no es la que viene impresa en la tapa del juego. ¡Menuda sorpresa!

LA IMPORTANCIA DEL ANÁLISIS

Un buen ejercicio consiste en rebobinar tu propia vida repasando cuáles son las decisiones más importantes que has tomado y adónde te han llevado. Observa qué te empujó a seguir los

diferentes pasos y qué aprendiste como consecuencia de cada uno de ellos. Cuando puedas conectar toda esa información, probablemente tengas alguna pista de lo que te mueve en la vida, lo que le ha dado sentido y lo que te dejó sin él. Es cierto que los golpes duros de la vida, los sinsentidos, suelen conllevar un poder transformador una vez superados. Pero también puedes alcanzar una mayor conciencia de ti mismo si estás atento a las conexiones que se producen continuamente en tu vida.

Quisiera invitarte a observar cómo estás viviendo tu vida y qué sentido tiene para ti. No se trata de dar con grandes respuestas metafísicas, sino de orientarla hacia aquello que tenga significado, que sientas que vale la pena vivir. Ése va a ser el raíl por el que transitará el tren de los momentos de tu vida. Tu misión consiste en convertirte en la mejor de las versiones posibles de ti mismo. Y es también fundamental poner a disposición de los demás tus dones, talentos o habilidades. Nuestro paso por este mundo no se puede limitar simplemente a existir, sino que implica desarrollar aquello por lo que vinimos a él. Pero eso es algo que debes descubrir por ti mismo. Ésa es tu tarea: ser un conquistador de sentido. ▀

* Los argumentos desarrollados en este artículo se basan en el último libro del autor, titulado *El sentido de la vida o la vida sentida*, publicado en Ediciones Granica.

