



**REFLEXIONES PARA PROFESIONALES ASISTENCIALES**

# crisis de sentido en el atardecer de la vida

**Comité de Ética Asistencial SARquavitaé**



**Cuidamos personas**

**REFLEXIONES PARA PROFESIONALES ASISTENCIALES**

# crisis de sentido en el atardecer de la vida

© 2014 Fundación SARquavitae

Todos los derechos reservados. Sin la autorización escrita de Fundación SARquavitae y, bajo las sanciones previstas por la ley, se prohíbe la reproducción y distribución, total o parcial, de esta obra mediante cualquier método o procedimiento

Edita:

**SARquavitae**

[www.sarquavitae.es](http://www.sarquavitae.es)

Depósito legal:

B-23226-2014

# crisis de sentido en el atardecer de la vida

---

REFLEXIONES PARA PROFESIONALES ASISTENCIALES

# ÍNDICE

Prólogo	06
---------	----

---

Planteamiento de la cuestión	08
------------------------------	----

---

1. Tres casos que dan que pensar	10
----------------------------------	----

---

2. La crisis de sentido o el vacío existencial	13
--	----

---

3. La génesis de la pérdida de sentido	18
--	----

---

· Jubilación laboral	19	· La crisis de la espiritualidad	21
· La pérdida de roles sociales	19	· La falta de reconocimiento social	21
· Pérdida de los vínculos afectivos	19	· El sufrimiento	22
· Sensación de fracaso	20	· El cambio del entorno de vida	22
· La enfermedad	21	· El ingreso de larga estancia	22
· La dependencia o falta de autonomía	21		

## 4. Las consecuencias para la persona y su entorno 24

---

- La desgana o el cansancio de vivir 24
- El hermetismo 24
- El incumplimiento o resistencia terapéutica 24
- Trastornos emocionales 25
- El suicidio 25
- La autoatribución de culpa en el entorno afectivo 25

## 5. La necesidad de respuestas La construcción de sentido 26

---

- La acción y la contemplación 29
- La narración de su historia de vida 29

## 6. Recuperar la voluntad de vivir 31

---

- Actividades con sentido 32
- Relaciones sociales 32
- Apoyo a las familias 32
- El cuidado de otros seres vivos 32
- La espiritualidad de las personas 33

## 7. Epílogo: Cerrando el círculo 34

---

## Bibliografía 38

---

# prólogo

---

En sus casi diez años de andadura, el Comité de Ética Asistencial de SARquavitae, liderado por el Dr. Francesc Torralba, ha realizado una valiosa labor de sensibilización, formación y asesoramiento ético tanto a nivel interno como externo.

No es fácil asesorar a profesionales en situaciones difíciles, hallar la respuesta más justa, elaborar consensos y velar siempre por el bienestar del usuario. Exige un trabajo de argumentación, de escucha y de conocimiento del contexto vital y necesidades de la persona, objeto de reflexión. La madurez de un Comité de Ética Asistencial (CEA) requiere de tiempo y de experiencia, pero también de virtudes, como la tolerancia, la humildad y la ductilidad. En estos momentos, el CEA SARquavitae ha alcanzado esta madurez y, sin ninguna duda, supone un referente en el camino hacia la excelencia que recorreremos como Organización.

Un centro residencial, una unidad de atención diurna o nocturna, o incluso la atención domiciliaria son, al fin y al cabo, diferentes esferas de acogida, cuyo objetivo común consiste en cuidar integralmente a la persona, su dimensión corporal, emocional, social y espiritual. Como se recoge en la presente publicación, la crisis de sentido afecta a la última dimensión, pero tiene consecuencias en todo el ser de la persona y no

sólo en ella, sino en su entorno afectivo y también en los profesionales que la rodean.

Muchas veces, los profesionales no saben qué hacer, ni cómo reaccionar frente a situaciones de esta naturaleza; se sienten carentes de herramientas y de estrategias para comprender el hastío de existir que sufre su interlocutor o ellos mismos. Tal situación les genera ansiedad y preguntas por responder, incluso culpabilidad y remordimiento, emociones tóxicas que afectan a su actividad profesional y también a su vida personal y familiar.

Con esta nueva publicación pretendemos contribuir a la reflexión y la formación en un área de gran calado ético y que resulta clave no sólo a nivel asistencial, sino también social. La crisis de sentido que, en ocasiones, emerge en el atardecer de la vida obliga a actuar para asegurar un cuidado y acompañamiento personalizados que respete la autonomía, teniendo en cuenta el contexto en el que vive la persona. Realizar una intervención adecuada requiere identificar qué provoca la pérdida de sentido y cuáles son las consecuencias para encontrar respuestas ajustadas y trabajar en la construcción de nuevos significados.

Quisiera agradecer especialmente a Ramón Bayés, Begoña Román y Josep Ramos sus

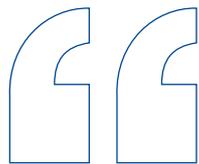


aportaciones en versiones anteriores de este texto que han resultado muy interesantes y útiles en su configuración definitiva.

Confío en que el presente documento contribuya a mejorar el conocimiento de las causas y diferentes manifestaciones del vacío existencial para mejorar nuestra respuesta como profesionales.

En un momento en el que el abordaje de la cronicidad constituye una prioridad sanitaria y social indiscutible, plantear el tema del sentido introduce una dimensión ética esencial que resulta imprescindible.

*Comité de Ética Asistencial  
de SARquavitae*



**Con esta nueva publicación pretendemos contribuir a la reflexión y la formación en un área de gran calado ético y que resulta clave no solo a nivel asistencial, sino también social**



# planteamiento de la cuestión

---

A lo largo de estos años, en el Comité de Ética Asistencial de SARquavitaes hemos tratado casos de naturaleza muy variada, lo cual nos ha permitido mejorar significativamente el proceso de toma de decisiones en equipo y la deliberación compartida.

A raíz de estos casos tratados, hemos publicado documentos de distinta naturaleza con el fin de crear una cultura ética de la organización y de mejorar la atención para alcanzar los más altos niveles de bienestar integral para nuestros usuarios. La mayoría de estos documentos han sido presentados públicamente y han merecido reconocimiento por parte de la comunidad de profesionales. Nos satisface pensar que hayan sido útiles en su labor.

En este documento, que ahora publicamos, pretendemos reflexionar sobre una circunstancia que afecta a un número no menor de usuarios y que no puede dejarnos indiferentes como profesionales. Nos referimos a la crisis de sentido, al cansancio vital, a la apatía existencial que sufren algunas personas en el atardecer de sus vidas. Es un problema de dimensiones éticas, pero trasciende este plano y afecta también otras facetas de la persona: lo emocional, lo social y lo espiritual.

Cuando una persona experimenta el cansancio de vivir, no encuentra ninguna motivación para

seguir viva, debemos preguntarnos cuál es la razón de tal estado y buscar mecanismos para suscitar, de nuevo, el anhelo de vivir, respetando siempre los deseos de la persona. Entendemos que vivir es un bien, el bien máspreciado, aunque en determinadas circunstancias sea difícil de percibir. Por ello, debemos contribuir, en la medida de nuestras posibilidades, a crear las condiciones más idóneas para que el hecho de vivir sea percibido como un bien.

En el atardecer de la vida puede irrumpir la crisis de sentido, pero también en la adolescencia, en la madurez o en la juventud. Sin embargo, dado que la mayoría de nuestros usuarios son personas mayores, deseamos reflexionar especialmente sobre este período de la vida humana, aunque algunas causas y herramientas terapéuticas son similares a otras etapas de la vida.

La pérdida de los vínculos afectivos, la sensación de soledad, la sensación de inutilidad social, las dificultades de movilidad, el dolor físico, la falta de reconocimiento social, la falta de autonomía, la dependencia física, económica y social son factores que pueden activar esta sensación de desgana vital, máxime en un entorno cultural como el nuestro, donde el sentido se vincula estrechamente al éxito, a la actividad, a la utilidad, al movimiento, a la autonomía e independencia funcional.



**Cuando una persona experimenta el cansancio de vivir, no encuentra ninguna motivación para seguir viva, debemos preguntarnos cuál es la razón de tal estado y buscar mecanismos para suscitar, de nuevo, el anhelo de vivir, respetando siempre los deseos de la persona**



Como profesionales de la salud, estamos llamados a dar una respuesta a tal situación, a crear las condiciones óptimas para que cada ser humano pueda encontrar, si es posible, un motivo para seguir viviendo, una razón que, como fuerza motriz, le impulse a gozar lo más intensamente de cada uno de los días de su vida.

Entendemos que no se puede exigir a ningún ser humano el deber de vivir, porque eso significa un acto de coerción, máxime si la persona en cuestión está plenamente sana y honestamente no encuentra ninguna razón para seguir viviendo. En cualquier caso, lo importante es acompañar a la persona hasta el final y respetar su autonomía. Aun así, la pérdida de sentido tiene que interpelarnos profundamente.

Somos conscientes de que, en determinadas circunstancias, no será fácil tal tarea, pues en ocasiones los factores negativos que inciden sobre un ser humano pesan mucho más que los elementos positivos, pero no podemos ser ajenos a tal situación, pues ello tiene consecuencias en todos los planos, también en lo somático y social.

No existen soluciones milagrosas a la crisis de sentido, tampoco mecanismos curativos vía farmacológica o soluciones tecnológicas. Requiere otro tipo de intervenciones, exige fortalecer los vínculos a través del diálogo y de la atenta escucha de las necesidades del usuario. Se precisa una atención personalizada, sobre todo en pacientes que han perdido ya a todos sus amigos y familiares o estos se encuentran lejos. Por ello, hay que tratar de establecer o fortalecer vínculos personalizados a través de la escucha activa empática de lo que desee comunicarnos cada persona.

Con la voluntad de mejorar la atención integral de nuestros usuarios y de lograr los máximos niveles de calidad en la asistencia humana, fin principal de SARquavita, proponemos, en este documento, un conjunto de reflexiones con un doble objetivo: ayudar a las personas que padecen el cansancio vital para que puedan encontrar, de nuevo y siempre que sea posible, algún sentido a su vida y proporcionar herramientas de reflexión a los profesionales que les permitan comprender la situación en la que estas personas están inmersas.

# TRES CASOS QUE DAN QUE PENSAR

# 1

José es un hombre de ochenta años de edad. Vive en un centro residencial para personas mayores. Hace años que enviudó. Realiza con normalidad las actividades básicas de la vida diaria, es competente para tomar decisiones responsables y goza de una cierta independencia económica. No presenta problemas de conducta. Es un hombre discreto y amable, colabora en las actividades de la residencia y es muy rutinario en sus hábitos.

Desde hace tres semanas, se niega a comer. No desea ingerir nada. Como consecuencia de esta decisión, ha perdido cinco quilos y, si persiste, puede llegar a un estado de desnutrición y, en el peor de los casos, a la pérdida de conciencia. Los profesionales han insistido en la necesidad de comer, en los efectos graves que va a tener para su salud, pero José argumenta que no desea vivir, que está cansado de existir, que ya no encuentra ninguna motivación para seguir vivo.

Su hijo, que vive muy lejos, ha sido informado de tal situación y se ha presentado en la residencia con el fin de convencerlo, pero José persiste en su decisión. Los profesionales se sienten culpables, pero su hijo todavía más. No saben qué hacer, cómo actuar. Algunos consideran que deben alimentarlo forzosamente, contra su voluntad, lo cual vulnera el principio de autonomía, fundamental en la ética de la asistencia. Otros consideran que deben respetar su voluntad y otros dicen que, en tales circunstancias, deben derivarlo a otro centro, pues temen entrar en conflicto con el respeto a la vida y el deber de curar y cuidar que emana de la ética de la organización. No puede esgrimirse deterioro cognitivo, ni falta de conciencia. José argumenta clara y nítidamente por qué ha dejado de ingerir comida, con lo cual hasta que no halle una razón, un motivo, una excusa para seguir viviendo, va a persistir en su decisión.

Este caso es una recreación a partir de un caso de naturaleza similar que, durante este período, ha sido objeto de deliberación en nuestro Comité de Ética Asistencial. No ha sido el único. Existen otros casos similares, como el que exponemos a continuación.

María ha perdido a su marido hace seis meses. Habían cumplido las bodas de oro. Ella tiene ochenta y tres años y él iba a cumplir los noventa. Se ha quedado sola pero desea continuar viviendo en su domicilio, en la que siempre fue su casa y donde alberga los recuerdos más importantes de su vida. Cuenta con el apoyo incondicional de sus hijos y de unas excelentes cuidadoras domiciliarias que velan para que se sienta acompañada emocionalmente. Hace dos semanas ha sorprendido a todos con un intento de suicidio. Ha intentado poner punto y final a su vida mediante una mezcla de fármacos. Milagrosamente se ha podido salvar.

Nadie imaginaba que en la mente de María estaba la intención de poner fin a su vida. Al dialogar con ella y tratar de descubrir la razón de tal acción, arguye que su vida carece de sentido, que nada le motiva a seguir viviendo, que se siente una carga, hasta un estorbo para sus hijos y para los profesionales encargados de su atención. Siente que su vida ya ha terminado, que ha tenido una existencia bella, ha culminado sus objetivos y está de más en el mundo.

Argumenta con precisión y nadie duda de su competencia ética para tomar decisiones, pues sabe bien lo *que* quiere y *por qué* lo quiere. Los profesionales sienten pena y no saben cómo actuar. Los hijos se sienten culpables y recriminan a su madre este gesto porque entienden que, con su acción, les está privando del derecho que tienen como hijos de disfrutar y vivir con ella. María no está resentida con el mundo, ni tiene ganas de crear sufrimiento, pero desea marcharse.



**Nos interesa saber qué es lo que sostiene a las personas en situaciones de gran fragilidad, cómo reconstruyen el sentido de su existencia, qué les motiva a seguir viviendo y a no tirar la toalla, pues tal sabiduría es básica para ayudar a quienes padecen el vacío existencial**



Este caso, que también es una recreación, sitúa, de nuevo, el tema del sentido de la vida en el epicentro del problema. No se puede afirmar, sin más, que se trata de casos patológicos, de decisiones marcadas por la depresión, porque ni en el primer, ni en el segundo caso, se ha identificado tal patología. Del gesto de María, se deduce que nada colma su vida, que no existe, para ella, ninguna razón para vivir. De nuevo, la perplejidad inunda a los profesionales, pues no saben *qué* hacer, ni *cómo* actuar.

Finalmente, traemos a colación un tercer caso. Luis, un joven enfermo de paraplejía como consecuencia de un accidente de moto, desea poner fin a su vida. Amaba el fútbol y todo tipo de deportes y era muy activo en todos los ámbitos.

Siente que su vida ha acabado y que no merece la pena vivir en tal estado. Aunque no ha intentado ningún acto en esta dirección, repite una y otra vez a sus familiares y profesionales que le atienden, que ya nada le sostiene en este mundo, nada le vincula y le da sentido. Siente que su vida se ha acabado y no desea existir con las limitaciones que le impone la paraplejía.

Sólo es capaz de ver lo que no puede hacer, las actividades que no puede realizar y vive con verdadera fijación la pérdida de su movilidad. Los profesionales tratan de reconstruir con él un nuevo sentido, de ayudarlo a reinventarse, a descubrir sus posibilidades y un nuevo horizonte en su vida, pero el joven no reacciona.

Este caso no se sitúa en el atardecer de la vida. Se trata de un hombre joven, pero sufre igualmente el vacío existencial. Otros, en su circunstancia, han sido capaces de volver a

empezar, de recrearse a partir de un nuevo campo de posibilidades, pero él se niega a asumir su existencia paralizada.

Esta crisis la padece un joven que ha sufrido un acontecimiento radical en su vida, un accidente que limita gravemente su movilidad. Esta situación límite activa en él el deseo de morir.

Podríamos ejemplificar esta situación con otros casos. En todos ellos existe una situación común: la desgana vital, el deseo de acabar, un deseo que emerge de las profundidades del ser como consecuencia de una situación no buscada, que acaece sin intención y que altera significativamente el modo de vivir.

No existe una relación causa y efecto que pueda trazarse de un modo automático, pues otros seres humanos que padecen circunstancias similares no experimentan el deseo de acabar ni la apatía vital.

Existe una rica gama de factores que inciden en la toma de una decisión de esta naturaleza. Nos interesa saber qué es lo que sostiene a las personas en situaciones de gran fragilidad, cómo reconstruyen el sentido de su existencia, qué les motiva a seguir viviendo y a no tirar la toalla, pues tal sabiduría es básica para ayudar a quienes padecen el vacío existencial.

# LA CRISIS DE SENTIDO O EL VACÍO EXISTENCIAL

---

# 2

Lo primero que debemos preguntarnos para proceder de un modo ordenado es el significado de la expresión *crisis de sentido*. No cabe duda de que es una expresión que alberga una pluralidad de significados. Cuando una persona la atraviesa, experimenta que nada de lo que hace tiene valor, que nada llena su ser, que todo esfuerzo es en balde. Se refiere a una situación emocionalmente negativa, no deseada, que se produce cuando lo que hasta aquel momento tenía sentido o valor, por una razón u otra, deja de tenerlo.

La crisis de sentido se relaciona estrechamente con la falta de motivación, pero también de orientación. Quien la experimenta, no sabe qué hacer, por dónde ir, cómo recuperar el deseo de

vivir. El sentido no es algo tangible, tampoco es un bien material; es el motor que mantiene viva a una persona, lo que la sostiene en momentos de flaqueza o de dificultad.

En esos momentos, la vida se le antoja como algo anodino y rutinario, como una repetición automática de momentos que carecen de valor, como una broma pesada. Experimenta el pasar de los días con total indiferencia y siente que está de más, que sobra en este mundo. Esta crisis no acaece por azar, tiene sus razones que, posteriormente, trataremos de indagar, pero cuando se produce, todo lo que hasta aquel momento poseía valor, merecía la pena, deja de tenerlo, se despoja de su significado.

Uno de los pensadores del siglo XX que más ha reflexionado sobre este asunto es Viktor Frankl. Desde su propuesta clínica de la logoterapia existencial, plantea un método para abordar la crisis de sentido y rescatar a la persona de la desidia o la desgana vital<sup>1</sup>. El concepto *vacío existencial* fue acuñado por él a partir de su experiencia como psiquiatra.

Frankl plantea que todo ser humano, por naturaleza, desea vivir una vida plena de sentido, experimentar que su existencia tiene un significado. Puede haber distintos modos para conseguirlo, pero la voluntad de sentido (*Wille zum Sinn*) es común y transversal a todos los seres humanos. Se trata de una necesidad de índole espiritual, propia y exclusiva de la persona. Se puede definir como una necesidad de cuarto nivel, más allá de las de orden biológico, psicológico y social. Esta necesidad se experimenta de un modo más vehemente cuando uno sufre algún tipo de adversidad o de revés en su vida, de tal modo que todo aquello que le daba un valor se tambalea o bien se derrumba.

A su juicio, la pregunta por el sentido no es la manifestación de una enfermedad mental, sino expresión de madurez. Es señal de madurez el hecho de que alguien se niegue a recibir una respuesta simplemente de manos de la tradición y prefiera asumir él mismo, y por su cuenta, la búsqueda de lo que otorga significado a su vida.

La crisis, tal y como subraya Viktor Frankl, no se debe confundir con un estado patológico aunque puede derivar en ello. El estado de semidepresión

o de depresión puede ser suscitado por una crisis de sentido continuada, pero ésta no es, por sí misma, una patología, sino una vivencia emocional que fluctúa y que inunda la conciencia humana en el momento más inesperado.

Tal como la concibe Viktor Frankl, cuando persiste y no es simplemente momentánea, deriva en un estado de ánimo grave que se denomina el *vacío existencial*. El vacío existencial no está unido a una franja de edad. Es un estado de ánimo que puede sufrir cualquier ser humano a lo largo de su vida.

Desde SARquavitae nos interesa reflexionar sobre la pérdida de sentido en las personas que atendemos pues perseguimos su bienestar integral y esta situación afecta negativamente a la globalidad de la persona y de su entorno.

Esta cuestión, ya se plantee de un modo expreso o de una manera simplemente tácita, debe ser considerada como un problema verdaderamente humano. El hecho de traer a colación este problema no debe interpretarse por parte de los profesionales como un síntoma o expresión de algo enfermizo, patológico o anormal. Es la verdadera expresión de la persona, de lo más humano que hay en ella.

Según el pensamiento contemporáneo, está reservado al ser humano como tal, y exclusivamente a él, enfocar su propia existencia como algo problemático, experimentar el carácter cuestionable de su ser. Es este hecho, mucho más que otros factores, tales como la capacidad de hablar, la de pensar en forma

---

1 Cf. V. FRANKL, *El hombre en busca del sentido*, Herder, Barcelona, 1998; *Ante el vacío existencial*, Herder, Barcelona, 1999.

de conceptos o la de marchar erguido, lo que puede y debe ser considerado, en rigor, como criterio determinante de la esencial distinción entre ser humano y animal.

El problema del sentido de la vida puede llegar a avasallar totalmente al individuo. No existe una única edad donde se plantea esta cuestión. En el período de pubertad, por ejemplo, se revela al joven que va madurando espiritualmente y lucha para ver claro.

Siguiendo la teoría de Erikson<sup>2</sup>, en la vejez es cuando la persona tiene que resolver la última gran crisis de su desarrollo vital. En este momento, reflexiona sobre lo vivido para aceptar su historia de vida. La resolución positiva del conflicto le llevará a estar satisfecho con las decisiones tomadas y a aceptarlas como apropiadas e inevitables en las circunstancias en las que las tomó. Por el contrario, una resolución negativa origina arrepentimiento, remordimientos y desesperación por los errores cometidos y la falta de oportunidad de volver atrás para solucionarlos.

¡Cuántas veces nos encontramos con una persona que nos dice que su vida carece de sentido alguno! Sin embargo, un instante de plenitud es suficiente para dar sentido a toda una vida. A quien dude de ello, podemos remitirle al siguiente experimento: Supongamos que una persona de gran sensibilidad musical esté sentada en la sala de conciertos y que resuenen inmediatamente en sus oídos los impresionantes acordes de su sinfonía favorita, produciendo en ella una emoción, la sacudida emotiva que sólo

provoca la belleza más pura; imaginémosnos que, en este preciso instante, alguien le pregunta si su vida tiene algún sentido; la persona interrogada, en esas condiciones, contestará seguramente que merece la pena vivir aunque sólo sea por experimentar aquella dulce emoción.

En efecto, por el esplendor de un instante, por fugaz que sea, se mide, a veces, la grandeza de toda una vida ya que puede proyectar, retrospectivamente, un sentido sobre la vida entera.

No cabe duda de que la conciencia de una misión posee un extraordinario valor psicoterapéutico y psicosocial. No tenemos reparo en afirmar que no hay nada que más ayude al ser humano a soportar las dificultades objetivas y las penalidades subjetivas que la conciencia de tener un objetivo que cumplir. Da igual el tipo de misión, puede ser grande o pequeña, de orden familiar o social, de carácter político o simplemente de ocio.

Esta misión, cuando se la concibe como algo personal, hace a su portador insustituible, irreemplazable y confiere a su vida el valor de algo único. “Quién tiene un *para qué*, es capaz de enfrentarse a cualquier *cómo*”. La frase de Friedrich Nietzsche, que cita reiteradamente Viktor Frankl, da a entender que todas las circunstancias desagradables y difíciles que pueden acompañar a la vida de un ser humano (el *cómo*), quedan relegadas a segundo plano en el momento y en la medida en que haya una misión, un objetivo o una motivación vital (el *para qué*).

---

2 Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W.W. Norton.

Cuando uno sufre el vacío existencial, no ve posibilidad alguna, sólo observa limitaciones y muros. Entiende que nada puede ser distinto de cómo es y su autoestima llega a ser mínima. Ninguna persona debería recrearse en su propia insuficiencia, refugiarse en el victimismo de sus propias limitaciones o despreciar sus propias posibilidades interiores. No importa que se sienta desesperada con respecto a sí misma, que cavile y se torture creyendo que todas las salidas se le cierran: este único hecho, esta actitud reflexiva sobre su situación vital ya le justifica, en cierto modo.

El sentido de la vida como problema está mal planteado si se refiere en abstracto a la vida y no, en términos concretos, en un momento específico de *mi vida* personal e individual. Si reflexionamos sobre la estructura originaria de nuestro vivir el mundo, tendremos que operar sobre este problema, ya que es la vida misma la que plantea preguntas a la persona. Las respuestas que la persona dé a estas preguntas deberán ser siempre respuestas concretas.

Viktor Frankl invita a pensar el siguiente imperativo: “¡Vive como si vivieses por segunda vez y como si la vez primera lo hubieses hecho todo de un modo tan falso como te dispones a hacerlo ahora!”<sup>3</sup>. Quien consiga trazarse ante sí esta idea, no cabe duda de que sentirá, al mismo tiempo, la grandeza de la responsabilidad que sobre el ser humano pesa en todos y cada uno de los momentos de su vida.

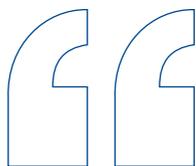
No es la duración de una vida humana lo que determina la plenitud de su sentido. No juzgamos el valor de una biografía por su extensión, por el número de páginas del libro, sino por la riqueza de su contenido. Escribe Viktor Frankl: “Lo importante no es que uno sea joven o viejo; no importa la edad que se tenga; lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objeto al que esa persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga. Da igual que la actividad que debe dar contenido y un sentido a la existencia humana esté retribuida o no; desde el punto de vista psicológico, lo más importante y decisivo es que esa actividad despierte en el hombre, aunque éste sea ya anciano, la sensación de existir para algo o para alguien”<sup>4</sup>. En este sentido el famoso arquitecto Oscar Niemeyer respondía en una entrevista que le realizaron al final de su vida con más de noventa años “tengo 60 años, porque hago lo mismo que hacía a esa edad”. Él como otras personas consiguió tener una motivación, en este ejemplo objetivos creativos, hasta el final de su vida.

La capacidad de trabajo no lo es todo, ni la razón suficiente y necesaria para infundir sentido a la vida de la persona. Puede uno tener capacidad de trabajo y, sin embargo, padecer una vida carente de sentido; del mismo modo que puede muy bien darse lo contrario, el del ser humano que sabe dar sentido a su vida, aun hallándose incapacitado

---

3 Cf. V. FRANKL, *Psicoanálisis y existencialismo*, FCE, México, 1967.

4 V. FRANKL, *La psicoterapia al alcance de todos*, Herder, Barcelona, 1995, p. 61.



**En efecto, por el esplendor de un instante, por fugaz que sea, se mide, a veces, la grandeza de toda una vida ya que puede proyectar, retrospectivamente, un sentido sobre la vida entera**



para trabajar. Aunque es cierto que el verdadero vacío y la gran pobreza de sentido se revela en algunos inmediatamente tan pronto como su ajetreo profesional se paraliza o cuando cambia bruscamente el equilibrio de la vida compartida con otras personas.

Como seres sociales que somos, muchas personas podrán encontrar su sentido en los espacios compartidos con otros. Dicho de otro modo, lo que realmente importa es el rol otorgado socialmente a una persona ya sea en su trabajo, como compañero o en la familia, como abuelo, esposo, hijo o hermano. Esta naturaleza social es de vital importancia para el ser humano, tanto es así que desde la Convención sobre Derechos de las Personas con Discapacidad se establece, como un derecho fundamental, la inclusión y la participación social plena y efectiva de las personas<sup>5</sup>.

Existe una tendencia general a identificar el sentido de la vida con la acción; sin embargo, también es posible hallar este sentido en la contemplación, en el gozo de la inacción, en la belleza del mundo y del arte o en la fruición estética. Para la persona cuyo sentido de la vida radica en la acción, si se halla en una situación que no puede actuar o que su campo de acción se vea muy mermado, sentirá que su vida carece de sentido. Tal circunstancia puede ser el pretexto para dejarse y acabar consigo misma, pero también puede ser la excusa para recrear el sentido, para reinventarse y hallar otro tipo de motivación que no pase, necesariamente, por la acción. El testimonio de personas que han sufrido una larga enfermedad lo avala. Después de la crisis de sentido, han descubierto valores y posibilidades que hasta aquel momento no habían vislumbrado.

---

5 Comité sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad consultado on line <http://www.un.org/spanish/disabilities/default.asp?id=497>. 20 de enero de 2014.

# LA GÉNESIS DE LA PÉRDIDA DE SENTIDO

# 3

La crisis de sentido es un fenómeno esencialmente humano, porque sólo el ser humano anhela vivir una vida con sentido y espera vivirla de este modo.

En un momento u otro, la experiencia de la vida es una experiencia del límite, de abandono, de muerte, de vacío y de soledad. Karl Jaspers definió, en su libro *Filosofía* (1932), como límite aquella situación de la que no podemos salir, que no se puede cambiar, que no se puede resolver con la ayuda del conocimiento científico, tecnológico o farmacológico.

En una situación de tal naturaleza, de nada sirven los expertos, los especialistas o los manuales. En tales situaciones, la pregunta por el sentido se experimenta con máxima rotundidad y cuando uno no halla una respuesta razonable, puede llegar a la conclusión de que no merece la pena

existir. Como profesionales del cuidar y del curar, nos interesa indagar la génesis de la pérdida, pues sólo quien conoce la causa, puede aventurar mecanismos de prevención y de terapéutica.

Existen situaciones que activan esta crisis de sentido en el atardecer de la vida. Es imposible realizar un cuadro completo de ésta, porque cada persona es un mundo, pero hay unas constantes que se repiten y que merecen la atención por parte de los profesionales. La situación límite es una situación no esperada, no deseada, que deja al ser humano fuera de control y que altera toda su vida anterior, hasta tal extremo que entiende que ya no tiene valor hacer lo que hacía y luchar por lo que luchaba. Se siente con las manos vacías, solo, a la intemperie. Elder<sup>6</sup>, en su teoría del ciclo de la vida, describe las transiciones vitales como aquellos cambios importantes que pueden suponer un giro en la vida de una persona.

---

6 Elder, G. H., Jr. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1-12.

En estos momentos, la persona que los vive puede experimentar una pérdida, más o menos momentánea, del control de su situación vital, de su vida. Si no se recupera satisfactoriamente ese control, la persona se encuentra en una situación proclive a experimentar una crisis del sentido.

A continuación se incluye una lista de posibles causas generadoras de la crisis de sentido. Este cuadro no pretende ser exhaustivo, aunque sí recoge los motivos más comúnmente esgrimidos como detonadores de esta problemática.

## Jubilación laboral

Para muchas personas, especialmente hombres, la jubilación laboral representa un cambio significativo. Cuando el trabajo se convierte en el único motor de la existencia, en lo único que da valor al fluir de la vida y por razones de edad uno se ve forzado a dejar su actividad laboral, sin desearlo, experimenta una profunda crisis, máxime si durante ese período no ha tenido otro tipo de motivaciones de carácter paralelo. Siente que ha sido excluido del cuerpo social, se percibe a sí mismo como improductivo y le falta ese reconocimiento que obtenía a través del trabajo. El doctor Moisés Broggi, al final de su longeva vida, reconocía que lo que mantiene a una persona viva es sentirse útil a la sociedad.

Esta crisis genera estados emocionales de irritación, malestar, resentimiento, porque no sólo es el trabajo lo que se pierde, sino también, en muchos casos, un universo de relaciones, de obligaciones, de contactos y de vida social asociada al trabajo.

## La pérdida de roles sociales

De la misma forma, los roles que se asumen a lo largo de la vida dotan de sentido a la existencia humana. La pérdida de ellos puede generar una crisis en la que la persona deberá buscar su lugar y función en el mundo. Este hecho puede observarse especialmente en el cambio de roles familiares provocados por la edad o por la discapacidad. La persona que lo sufre puede sentirse desorientada y vacía. Nos referimos, por ejemplo, a la abuela encargada del cuidado de los nietos que tras el diagnóstico de una patología irreversible pierde su papel en la dinámica familiar de manera inmediata.

## Pérdida de los vínculos afectivos

La pérdida de los compañeros de viaje, de las personas que han formado parte de nuestra vida en todas y cada una de sus esferas (familiar, social y laboral) puede generar, en ciertas ocasiones, el problema del sentido. Así, la muerte de un ser amado es una de las experiencias que más determinan esta crisis. Cuando el vínculo con la persona ausente era muy intenso y fuerte, la muerte del ser amado genera un gran desconcierto y una profunda crisis, máxime cuando éste era el principal motivo de existir, la principal fuente de vida.

La pérdida de los vínculos afectivos, ya sea por muerte o por grave enfermedad, conlleva la imposibilidad de mantener el trato y la relación de afecto que daba sentido a la vida. En el atardecer de la vida, algunas personas mayores pueden llegar a sentirse solas, a pesar de no estarlo, pero se sienten así porque la mayoría de sus iguales han perecido o están gravemente enfermos y no pueden mantener el vínculo. El cultivo de la amistad es un modo de dotar de sentido la vida humana, aunque no el único.

Por otro lado, no debemos olvidar que estos papeles o roles, van acompañados de una intensa relación con otros seres humanos ya sean los propios hijos, la pareja o los compañeros de trabajo y/o los clientes o usuarios de la empresa donde uno trabajaba. Es indiscutible que el ser humano es eminentemente social y desde que nace vive rodeado de otros seres humanos de los que, mediante la observación y la imitación, aprende a comportarse y a vivir o a sobrevivir. Esto lo hace de forma continua y constante a lo largo de toda su vida. La pérdida de esas referencias vitales, la pérdida de esos otros con los que comparte su trayectoria vital y con los que se enfrenta a la vida, día a día, ocasiona la desgracia vital.

Muchas veces hemos oído de personas muy mayores, que han sufrido estos cambios y pérdidas decir que están solos, que no les queda nadie. Incluso pueden llegar a decirlo estando presentes sus hijos o sus nietos; pero con los que quizá perdieron hace tiempo la conexión que había y con los que no pueden llegar a suplir la ausencia de esos compañeros de vida.

## Sensación de fracaso

Otra de las causas de preocupación en las personas mayores es la sensación de fracaso. El fracaso tiene que ver siempre con unas expectativas no cumplidas, con un universo de voluntades que no se han hecho realidad. Cuando una persona mayor percibe que ha fracasado en su vida afectiva o en la educación de sus hijos o en un negocio que le ha exigido mucha dedicación, siente que su vida ha sido estéril, que ha dedicado esfuerzo y tesón a algo que no ha colmado sus expectativas. El fracaso activa la crisis de sentido, no sólo en la persona mayor; también en el adulto y en el joven.

Después de fracasar, uno se pregunta si merece la pena dedicar de nuevo esfuerzos a esa tarea, a ese empeño; si tiene sentido seguir luchando. Muchas personas mayores, en el atardecer de la vida, valoran su existencia, lo alcanzado y lo logrado, pero también las frustraciones. Esta mirada retrospectiva puede activar la experiencia de la crisis de sentido, sobre todo cuando la sensación de lo no logrado es mayor a la vivencia de lo logrado. En palabras de Erikson<sup>7</sup>, a la persona le invade un estado de desesperación al ver que no está satisfecha con su historia vital, con las decisiones tomadas, con el camino elegido; al ser consciente de que no queda tiempo para enmendar errores cometidos.

---

<sup>7</sup> Erikson, E. H. (1982). *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W.W. Norton.

## La enfermedad

La enfermedad es una de las experiencias que puede suscitar, con más fuerza la crisis vital, especialmente si se trata de una enfermedad grave y sin curación. Esta situación límite genera una actitud de rebeldía, de disconformidad que puede madurar y transformarse en resignación e incluso en aceptación, pero la crisis que lleva pareja es difícil de superar, especialmente si limita decisivamente el modo de vivir y de obrar. La enfermedad irrumpe sin anticipación y corta los proyectos y los planes programados. Uno siente odio e ira y experimenta un profundo vacío existencial que sólo logra superar si se sitúa en la nueva circunstancia y aprende a adaptarse a la nueva situación a través de ella.

## La dependencia o falta de autonomía

Para muchas personas, la vida posee sentido en la medida en qué gozan de independencia para decidir y para ejecutar libremente sus actos. Cuando estos aspectos, por razones de edad o de enfermedad, se ven sustancialmente limitados o, simplemente, vulnerados, adviene una profunda crisis de sentido.

Muchas personas prefieren no vivir en tales circunstancias, pues sienten que son una carga, un estorbo para sus seres amados y no hallan un modo de experimentar el valor de vivir. La dependencia activa un gran sufrimiento especialmente en sociedades donde el valor de la autonomía funcional

ocupa la cúspide de la pirámide axiológica. En otros ámbitos culturales, el valor de la vida no radica en el hecho de ser o no autónomo, sino en el hecho de ser amado o de poder aportar algo útil a la sociedad.

## La crisis de la espiritualidad

Un gran número de personas mayores construye el sentido de su vida a partir de una fe religiosa vivida auténticamente. Esa fe configura un mundo, una cosmovisión, un sistema de valores, un conjunto de prioridades y de normas, que también protege en momentos de debilidad.

En algunos casos, la crisis de fe tiene como consecuencia una nueva búsqueda, o un proceso de madurez de la propia fe, pero, en otros, conlleva una verdadera ansiedad, especialmente si ese sistema de creencias marca la vida de la persona, configura su ser y su obrar.

## La falta de reconocimiento social

El nulo o escaso reconocimiento social unido a los prejuicios negativos ante el envejecimiento, latentes en nuestro entorno, pueden activar la crisis de sentido.

En una sociedad que mitifica la juventud, la belleza y la velocidad, la vejez es puesta bajo sospecha. Cuando una persona mayor contempla que no se cuenta con su criterio, que no se valora su experiencia, que se la aparta de la vida social, cultural, económica o religiosa se pregunta, con razón, para qué seguir viviendo si no puede aportar nada en el mundo.

## El sufrimiento

Finalmente, el sufrimiento, en cualquiera de sus formas, ya sea físico, psicológico, social o espiritual, puede provocar una situación límite que activa, como pocas situaciones, la apatía vital y el deseo de no existir.

La salud física y la salud mental están perfectamente entrelazadas. El bienestar emocional es un robusto predictor de salud física y longevidad. El estrés sostenido y los padecimientos psicológicos, por el contrario, incrementan la susceptibilidad de enfermedades físicas y contribuyen a disminuir la autoestima y a aumentar los sentimientos de inutilidad o de desesperación que pueden desencadenar esta crisis.

Cuando el sufrimiento se cronifica y afecta a todas las áreas de la vida, resulta más complicado encontrar una motivación y una fuerza mayor que estimule la voluntad de vivir para no dejar de luchar.

## El cambio del entorno de vida

Cuando a una persona mayor, por razones de dependencia o de enfermedad, se la ubica en un entorno muy alejado de su esfera natural, experimenta una profunda crisis de sentido, pues todo lo que hacía habitualmente, lo que llenaba su cotidianidad, se transforma. Se siente desubicada, en un entorno extraño, con personas extrañas y escenarios nuevos. Si, además, existía una profunda vinculación afectiva y emocional con aquel territorio, esta desubicación puede vivirse trágicamente. El exilio forzado o la hospitalización pueden derivar en este tipo de situaciones.

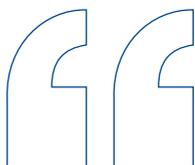
## El ingreso de larga estancia

Hemos dejado para el final, la reflexión sobre aquellas personas que ingresan en centro de larga estancia, ya sea voluntariamente o por necesidades familiares. Es lógico que ante un cambio tan importante, la persona pueda experimentar una cierta reacción negativa a no ser que proceda de un entorno familiar aversivo. En nuestra cultura, el presente siempre se encuentra oscilando entre los recuerdos y las expectativas. Al entrar en una institución, la vida se tiende a homogeneizar y las expectativas de futuro se debilitan o desaparecen. El usuario percibe que cada día será como el anterior y como el siguiente, que no existirá novedad.

Explícita o implícitamente la persona sabe que su futuro prácticamente ha terminado (la vida es cambio) y, a no ser que tenga nuevos proyectos, tenderá a refugiarse en la rememoración de su pasado. Tratar de dar coherencia y sentido a su vida pasada, actuar con sentido en el presente (vivir el aquí y el ahora) y, si es posible, elaborar proyectos realistas de futuro sin condicionar su felicidad, paz o plenitud a que los mismos se cumplan, son caminos viables que se le ofrecen. De ahí la importancia de los modelos de atención centrada en la persona en los que se puede elegir libremente, según los intereses y preferencias, las actividades terapéuticas y de ocio. También la toma de decisiones sobre la propia salud puede proporcionar un objetivo para adaptarse y recuperarse el máximo ante la nueva situación.

A modo de conclusión, se puede decir que se ha intentado explicar en este apartado que la génesis de la pérdida del sentido es muy heterogénea y dependerá de cada persona y sus circunstancias. Siguiendo las palabras de Havighurst<sup>8</sup>, se puede considerar que la persona se enfrenta, a lo largo de su vida, a una serie de tareas que debe resolver para dotarla de sentido.

Evidentemente, el fracaso en la resolución de estos retos puede llevarle a entrar en un estado que podría llevar asociada, para la persona, la sensación de pérdida del sentido vital. En palabras de Bauman “la felicidad es el gozo de superar momentos infelices. Sin conflicto nuestra vida sería aburrida”.



**La crisis de sentido es un fenómeno esencialmente humano, porque sólo el ser humano anhela vivir una vida con sentido y espera vivirla de este modo**



---

8 Havighurst, R. J. 1972. *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.

# LAS CONSECUENCIAS PARA LA PERSONA Y SU ENTORNO

# 4

La crisis de sentido tiene consecuencias globales en la persona. Cuando tiene un carácter permanente, altera todas las dimensiones del ser humano: su corporeidad, su dimensión psíquica, su relación social y también su faceta espiritual.

## La desgana o el cansancio de vivir

La desgana o el cansancio de vivir afectan al cuerpo, pero también al carácter. Aflora un abanico de sentimientos que afectan negativamente a la persona y a su entorno: la agresividad, el resentimiento, el rencor, el pesimismo, la moral de derrota, la angustia vital, la congoja y, en ocasiones, un humor ácido y sarcástico. Entre los efectos, se debe contar también con el aburrimiento y la indiferencia. El aburrimiento es la falta de intereses y la indiferencia, la falta de iniciativa.

Esta desgana vital se puede expresar en la dejadez del propio aspecto externo, en la disminución del apetito, tanto la ingesta como el impulso sexual. Unido a este efecto está la parálisis vital. Cuando hay un objetivo, la persona dispone de algo que le estimula a hacer cosas, a realizar actividades ya sea para sí mismo o para los otros, pero cuando no existe la fuerza motriz se apaga y el resultado es la parálisis y la atrofia

vital. Esta situación tiene, como es evidente, efectos negativos en la fisiología del cuerpo.

## El hermetismo

La crisis de sentido conduce a la persona al hermetismo. Ésta se cierra en su propio mundo, pues llega a la conclusión de que no merece la pena hablar, ni expresar sus propias opiniones o ideas. Se calla, porque para ella no hay motivos para esforzarse en la defensa de una idea o un punto de vista.

Este hermetismo le aísla del mundo y cuanto más se prolonga en el tiempo, más crece su sensación de inutilidad, de no ser significativa para nadie, de sobrar en el mundo.

## El incumplimiento o resistencia terapéutica

Cuando la persona siente que no existe ningún motivo para seguir vivo, puede decidir libre y meditadamente no seguir un tratamiento de eficacia probada o cuidados pautados por el equipo sanitario con el fin de ausentarse de este mundo. La crisis de sentido puede,

incluso, apagar el deseo de mantenerse con vida, expresión del instinto de supervivencia que está presente en todo ser vivo. El ser humano, en virtud de su inteligencia, es capaz de poner entre paréntesis tal instinto y trascenderlo hasta tal punto que se niegue a comer, lo cual tiene graves consecuencias para el organismo y puede acarrear, en último término, la muerte libremente elegida.

## Trastornos emocionales

Cuando la crisis de sentido se manifiesta con carácter permanente puede derivar en formas de trastornos emocionales y afectivos que exigen un tratamiento terapéutico y farmacológico adecuado. Entre ellos destaca, por sus implicaciones, el estado depresivo.

Éste es un trastorno del estado del ánimo que lleva asociados sentimientos de abatimiento y de infelicidad. Estos sentimientos provocan una pérdida de la capacidad para disfrutar de las cosas. Además, este estado tiene implicaciones directas en todas las esferas de la vida.

## El suicidio

La más grave consecuencia de la crisis de sentido es el suicidio. Cuando una persona llega a la conclusión de que su vida carece absolutamente de valor y que está completamente de más en el mundo, es posible que llegue a provocarse la muerte, máxime si se siente sola y abandonada y, además, padece sufrimientos de distinta índole.

El suicidio no debe relacionarse únicamente con la patología de orden mental, el desequilibrio cognitivo o emocional, pero es cierto que en la inmensa mayoría de situaciones el suicidio responde a una causa psicopatológica determinada que es responsable de este vacío existencial, la rabia incontenible o el sentimiento de culpa que finalmente desemboca en esta conducta autoagresiva. Existe el suicidio que es consecuencia de una decisión tomada libre y responsablemente, aunque detrás de una decisión de esta naturaleza siempre hay un cansancio vital.

## La autoatribución de culpa en el entorno afectivo

La crisis de sentido de una persona puede tener un efecto significativo en su entorno afectivo y en la comunidad de profesionales encargados de sus cuidados. Todos ellos se preguntan dónde han fallado y qué responsabilidad tienen en esta crisis. Esto genera unos sentimientos que van más allá de la individualidad de la persona. En concreto, irrumpe con fuerza una emoción muy tóxica: la culpabilidad.

A modo de conclusión, estas consecuencias presentadas son dependientes unas de las otras y sólo se puede ayudar a la persona que lo sufre, si realmente está dispuesta a luchar y a buscar razones para seguir viviendo. A través del diálogo y de la escucha activa, el profesional está llamado a identificar eso que para el usuario tiene valor, lo que verdaderamente cuenta en su vida; así como también identificar lo que puede aportar al conjunto de la comunidad.

# LA NECESIDAD DE RESPUESTAS 5

## LA CONSTRUCCIÓN DE SENTIDO

---

El ser humano se pregunta por el sentido de su vida a cualquier edad. No se necesita ser filósofo de profesión para hacerlo; todo ser humano en sus reflexiones, pone el sentido de la vida como una cuestión fundamental; tal vez como *la cuestión fundamental*.

Maurice Blondel, filósofo francés, empieza su magna obra, *La acción*, con una pregunta decisiva: ¿Sí o no tiene la vida humana sentido?" y Albert Camus, en *El mito de Sísifo*, considera que la pregunta filosófica por definición es "¿Por qué no debo suicidarme?".

El lugar y el momento donde emerge esta pregunta no se pueden anticipar, pero hay situaciones particularmente idóneas para interrogarse por el sentido de la vida.

Abraham Maslow<sup>9</sup>, en su teoría sobre la motivación humana, situaba esta necesidad de sentido vital en la cúspide de las necesidades humanas. Da la impresión de que, si bien la satisfacción de las necesidades físicas para la

vida es la cuestión primordial, las necesidades de autorrealización son más que prominentes. Se podría decir que no sólo de pan vive el hombre. Necesita *un para qué*, un estímulo.

Estudios posteriores han demostrado este hecho, sugiriendo que la pirámide de necesidades planteada por Maslow no seguía un orden tan jerárquico como él estableció. De esta forma, para algunas personas la necesidad de encontrar un sentido a su vida es, tanto o más importante, que la satisfacción de las necesidades físicas.

A juicio de Viktor Frankl, existen tres caminos principales para dotar a la vida de sentido: primero, realizando una obra significativa para el individuo; segundo, viviendo una experiencia referente a algo o alguien en toda su unicidad y singularidad, es decir, amando. Como se ha dicho anteriormente, obtenemos el sentido ya sea en el servicio a una causa o en el amor a una persona. Finalmente, hay una tercera vía de suma importancia para descubrir el sentido de la vida, la denominada hoy en día capacidad de

---

9 Maslow, A. (1954). *Motivation and personality*. New York, NY: Harper.

resiliencia: la que hace que incluso una víctima desamparada en una situación desesperada, ante un destino que no está en sus manos cambiar, pueda sobreponerse a sí misma, crecer más allá, y, de esta manera, cambiarse a sí misma. Tales personas convierten su tragedia personal en un triunfo.

Según Viktor Frankl, el padre de la logoterapia existencial, todas las personas pueden encontrar en cualquier momento el sentido, independientemente del sexo, edad, cociente intelectual, grado de cultura, estructura de carácter y ambiente, también con independencia de que uno sea o no religioso y en caso de que lo sea, también independientemente de la confesión religiosa.

En el atardecer de la vida, las motivaciones difícilmente pueden ser las mismas que se plantean en el período de la juventud o en el de madurez, pero existen otras razones que justifican la vida y activan el anhelo de vivir. La búsqueda de estas razones exige un diálogo abierto, una reflexión serena, personalizada, atenta a la biografía y a las circunstancias concretas de cada persona.

Viktor Frankl, cuando trataba a un paciente con síntomas de desesperación, le preguntaba por qué no se suicidaba. Si el paciente era capaz de identificar tres, dos o una sola razón para mantenerse en la existencia, le mostraba, de un modo indirecto, el sentido, lo que le sostenía. El sentido es lo que salva a la persona de la rutina vital, del abandono de uno mismo.

Como indica Jean Grondin, no se puede vivir sin sentido<sup>10</sup>. Lo cierto es que lo buscamos para nuestra vida y cuando no estamos conformes con el que hemos encontrado o propuesto para ella, sigue la búsqueda. Estamos, de un modo u otro, en camino y cuando se va el sentido o se pierde, se va y se pierde la vida; entonces es cuando amenaza el suicidio.

El sentido es lo que orienta y lo que impulsa, se puede decir en singular o en plural. En efecto, no necesariamente existe un único sentido que guía la propia vida. En ocasiones, puede ser un conjunto de motivaciones lo que mantiene a la persona en la vida o lo que la ata a los otros.

Además del sentido metafísico o trascendente, el que se vincula a una causa con mayúsculas (Dios, Patria, Justicia, Paz), no se deben descartar motivos muchos más prosaicos para hacer latir el corazón de una persona y activar su vida: el encuentro con una persona, el cuidado de un animal, el compromiso con una asociación, la participación en una actividad grupal, la elaboración de una obra personal, el disfrute de la belleza del arte o de la naturaleza.

La cuestión del sentido es claramente un asunto intrapersonal, pero también interpersonal mediante las relaciones y el diálogo con otros. Dicho de otro modo, el sentido se sitúa en el interior de las personas, pero también en el ágora pública en la cual dialogamos con los otros y confeccionamos el conjunto de relaciones que constituyen la sociedad. Preguntarse por el sentido es interrogarse por el significado de algo, por la dirección hacia la que ese algo apunta.

---

10 Cf. J. GRONDIN, *Del sentido de la vida*, Herder, Barcelona, 2005, pp. 151 ss.

Como profesionales, estamos obligados a acompañar y apoyar a las personas cansadas de vivir, a todos y a cada uno de los casos, en el proceso de búsqueda de sentido. Hay que proporcionarles todos los instrumentos y estrategias disponibles para que descubran que su cansancio de la vida no es más que un sentimiento y que los sentimientos no pueden hacerse pasar nunca por argumentos. El problema, planteado en términos éticos, consiste en saber si el ser humano debe dejarse arrastrar por ese sentimiento de fatiga de vivir y cuándo se le debe respetar ese momento sin intervención externa.

Cuando los profesionales empiezan a detectar en el usuario una actitud de desgana, de pasividad, de cansancio vital que no tiene su causa en un trastorno corporal o en la ingesta de algún fármaco, deben indagar si tal situación anímica tiene su raíz en una crisis de sentido. Si la razón de tal estado es de esta naturaleza, la posibilidad de resolverla, vía farmacológica, es nula. Se requiere otra estrategia.

En tal situación, adquiere máximo valor la escucha, el diálogo atento, la narración de la propia vida. A través del diálogo, el profesional puede detectar lo que para el destinatario es realmente valioso, lo que él no identifica de un modo consciente, pero que verdaderamente es lo que puede activar su afán de vivir. Se trata de poner de manifiesto lo que le vincula a la vida, lo que da valor. En este diálogo resulta fundamental

el conocimiento biográfico de la persona, sus intereses, su historia de vida, sus vínculos, sus aficiones y su profesión.

En el diálogo apreciativo, cuyo fin es identificar, de nuevo, el sentido o sentidos que dan valor al vivir, se deben tener en cuenta tres elementos: el presente, la contemplación y la narración de la experiencia vivida. En el atardecer de la vida, se debe situar el sentido en un espacio limitado de tiempo en el futuro. Corresponde a etapas como la infancia, la juventud e incluso la madurez situarlo en el futuro más lejano, pero en la vejez, el sentido de la vida posee una fuerte carga de presente. Se trata de ayudar a la persona mayor en el momento que está viviendo, en el ahora, en cada actividad que haga o, como mínimo, en algunas de ellas. El futuro es incierto en todas las etapas de la vida, pero en la vejez, la brevedad de futuro constituye una certidumbre.

Esta brevedad del futuro, se considera dentro de la perspectiva del ciclo vital de Baltes<sup>11</sup>, como el desencadenante principal de la selección por acomodación, entendida como un cambio en los objetivos vitales de las personas. De acuerdo con él, las personas mayores realizan un ejercicio adaptativo de reducción de sus objetivos debido a la limitación de su tiempo de vida. De esta forma, se sitúa el sentido de la vida en el presente o en un futuro muy próximo. Adicionalmente, dice Baltes, que las personas mayores ponen en marcha otro proceso basado en un cambio de prioridades.

---

11 Baltes, P. B. (1997). *On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory*. *American Psychologist*, 52, 366-380.

En la vejez, como en todas las etapas de la vida, las personas tienen unos aspectos centrales que dotan de sentido a su existencia. Estos aspectos pueden ser, como se ha visto, muy variados, pero en la vejez comparten una característica común: son más realistas y ajustadas a los recursos con los que cuenta una persona según la influencia, positiva o negativa, de su contexto e historia personal.

A continuación, enumeramos algún elemento que ayuda a las personas a encontrar un sentido a su existencia.

## La acción y la contemplación

El sentido de la vida se relaciona con la acción (con hacer actividades), con la producción (la generación de cosas) o con la satisfacción de necesidades pero, en algunos casos, también con la contemplación.

Es evidente que un modo de dotar de sentido la vida es actuar, ya sea en el ámbito profesional, personal o en el ocio; también lo es crear, realizar obras que embellecen el mundo y que son una expresión de la creatividad humana, pero es un error no atribuir valor al hecho de contemplar.

En el atardecer de la vida, contemplar, gozar de la belleza de la naturaleza y del arte, de cada una de las realidades que nos rodean, sin negar el valor que tiene actuar a favor de los demás y realizar obras que benefician a la comunidad, puede ser uno de los principales elementos que doten de sentido a la vida de una persona. De esta forma, para algunos, la contemplación puede ser suficiente para querer vivir.

## La narración de su historia de vida

Un factor que puede llenar la vida una persona es poder narrar sus experiencias, compartir sus aprendizajes, su sabiduría vital con las generaciones más jóvenes.

Cuando la persona mayor goza de la posibilidad de dar a conocer, ya sea de forma oral o por escrito, lo que ha vivido, lo que ha aprendido y es escuchada por las generaciones emergentes, experimenta que su testimonio tiene sentido, porque puede dar a conocer un mundo que es completamente ajeno e ignorado por las nuevas generaciones. En este sentido, los nietos dan vida a los abuelos; los alumnos dan vida a los viejos profesores, los lectores dan vida a los escritores mayores.

Teniendo en cuenta el valor edificante que tiene esta comunicación, se deberían hallar estrategias para unir a las generaciones, para hacer posible el trasvase de experiencias, pues no sólo es beneficioso para las personas mayores, sino también para los más jóvenes, pues aumentan sus conocimientos y depósito de experiencias. Descubren un mundo de valores, de creencias, de situaciones completamente nuevas a sus ojos. Programas de convivencia entre personas ancianas y jóvenes que se han desarrollado en los últimos años, avalan el interés que tiene esta relación y cómo, a través de ella, se reduce significativamente la crisis de sentido.

La Terapia de la Dignidad, de Chochinov, da a los pacientes la oportunidad de dejar un legado hablado de sus reflexiones de vida y esperanzas para las próximas generaciones.



**El problema, planteado en términos éticos, consiste en saber si el ser humano debe dejarse arrastrar por ese sentimiento de fatiga de vivir y cuándo se le debe respetar ese momento sin intervención externa**



Diversos estudios demuestran el valor de dejar un legado hablado de las esperanzas y reflexiones acerca de la propia vida de un individuo que las próximas generaciones puedan ver antes de su muerte.

Los investigadores concluyen que “basado en los resultados de este estudio, los clínicos deben considerar la terapia de la dignidad como un enfoque terapéutico viable, que puede mejorar la experiencia de fin-de-vida tanto para las personas que estén enfrentando la muerte como para sus familias.”<sup>12</sup>

La psicoterapia exige la grabación en audio de las entrevistas con estas personas que se encuentran en una fase terminal con una esperanza de vida inferior a los seis meses. Las personas son invitadas por los entrevistadores a compartir recuerdos y lecciones de su vida que quisieran comunicar a su familia y a sus seres queridos. En concreto, se les pregunta, entre otras cosas, por los aspectos más significativos de su historia de

vida, por qué cosas querría ser recordado, cuáles son los logros de los que se siente más orgulloso, cuáles son sus esperanzas o sueños para sus seres queridos o qué aprendizajes querría transmitir a su familia. La entrevista se transcribe y se graba en un documento para que la persona se la facilite a los miembros de su entorno afectivo. La entrevista se edita luego con música y fotos para que la persona la revise en vida antes de dejarla a su familia.

Como explica Harvey Max Chochinov, el investigador principal de la terapia de dignidad, a menudo una de las mayores agresiones contra nuestra dignidad al final de la vida es que nada de quién o qué soy perdurará después de morir. La terapia de la dignidad abre la posibilidad a que una persona pueda comunicarse con la siguiente generación, de tal modo que muchos encuentran fuerza o consolación al saber que dejan algo duradero y trascendente después de su muerte.

---

12 Sobre la denominada Terapia de la dignidad, ver: H. M. CHOCHINOV, *Dignity Therapy. Final words fo final days*, Oxford University Press, Oxford, 2012.

# RECUPERAR LA VOLUNTAD DE VIVIR

# 6

La voluntad de vivir es inherente a todo ser vivo. La expresión *voluntad de vivir* (*Wille zum Leben*) pertenece a la filosofía de Arthur Schopenhauer. Según el filósofo alemán, todo ser vivo vive impulsado por tal voluntad, aunque en cada ser se expresa de modos distintos, pero en el ser humano puede llegar a ser consciente.

Cuando el vivir se percibe anodino, insulso, absurdo, la voluntad de vivir puede menguar e incluso apagarse. Por el contrario, cuando uno tiene una motivación o una razón por la que luchar o, en definitiva, unos objetivos vitales, la voluntad de vivir crece a la máxima potencia y uno es capaz de enfrentarse a todo tipo de dificultades y de adversidades. Eso significa que existe una íntima correlación entre la voluntad de vivir y la de sentido. Quien tiene un sentido, experimenta deseo de vivir; mientras que quien padece el vacío existencial, siente cómo su voluntad de vivir se apaga.

La vida nos arrastra con su impulso intrínseco, impregnándonos de esperanza de conseguir algo, aquello que satisfaga nuestros anhelos más profundos. Ante todo es la esperanza de ser felices, de conseguir el bien que todos anhelamos, aunque cada ser humano define el bien de modo diferente.

Podemos discrepar sobre el sentido y el contenido del bien y de la felicidad, pero difícilmente

podemos negar que la búsqueda de ambos constituye un elemento esencial de la vida.

El profesional no está legitimado para juzgar lo que da sentido a la vida de su destinatario, únicamente debe contribuir, en la medida de lo posible, a su realización personal, siempre y cuando tal objetivo no ponga en crisis su salud física, psíquica o social, ni ponga en situación de riesgo el bienestar o la vida de los otros.

¿Qué sucede si una persona se dirige al profesional y le pregunta la más genuina de las preguntas, la pregunta sobre el sentido de la vida? En tal situación, el profesional está obligado a colocarse en la posición de dicha persona, más allá de lo que significa tradicionalmente la medicina y entrar en un diálogo sobre los argumentos que propone. Eso significa entrar en el pensamiento peculiar de la persona sin prejuzgarlo. El equipo de profesionales también debería poder comprender aquellos momentos en los que no es necesaria su intervención debido a que la persona tiene completa y conscientemente asumida su decisión.

Nuestro compromiso es identificar el origen o las causas de la pérdida del sentido y evaluar si se pueden encontrar motivaciones que muevan y conmuevan a la persona o es preferible, simplemente, acompañarle.

## Actividades con sentido

La búsqueda del bien es una meta de la realización humana, no existe un único modo de concebir el bien, sino que contiene una riqueza de significados.

En el diálogo entre el profesional y la persona, es posible discernir gradualmente lo que puede ser más beneficioso para ella, pero vigilando no proyectar jamás la propia idea de bien en el otro. De esta forma se pueden llegar a conocer aquellas actividades significativas para la persona que doten de sentido a su existencia. Para algunos puede ser la lectura; mientras que otros necesitan colaborar y participar en actividades comunitarias para sentirse útiles.

## Relaciones sociales

El sentido de la vida no se configura sin los otros. No somos islas, tampoco flechas que vuelan solitariamente hacia sus destinos individuales, sino que realizamos nuestra vida en compañía de otros seres humanos que también aspiran a dotar su vida de sentido.

No es posible entender *mi* realización personal al margen de los otros, siendo en muchas ocasiones éste el motivo del sinsentido de muchas vidas que se ven en el vacío, depresivas y sin rumbo, porque han olvidado enlazar el sentido de sus vidas en un trenzado del que los otros forman parte esencial.

Por ejemplo, un simple acto como ser la encargada de dar las buenas noches a las demás personas con las que se convive, puede dotar de esperanza a su existencia.

De ahí que, posiblemente, como dice Gollwitzer, la mejor manera de rescatar a las personas de una crisis de sentido, al borde, a veces del suicidio, radica en reintegrarlas al entramado social, y hacerles ver que los demás necesitan de ellas<sup>13</sup>.

## Apoyo a las familias

Ayudar a los hijos en el cuidado y en el crecimiento de los nietos, dedicar tiempo y esfuerzos a paliar las necesidades de la vida cotidiana y a apoyar a la familia nuclear puede hacer que las personas se sientan útiles y piezas claves para la buena fisiología y armonía de la vida cotidiana.

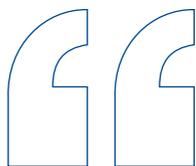
## El cuidado de otros seres vivos

Cuidar un animal o a una planta es, para muchas personas mayores, un estímulo para seguir viviendo, pues se sienten útiles mientras se ocupan de ellos, pero, además pueden establecer un vínculo emocional que activa su afectividad.

Aunque es más factible en un domicilio que en un ámbito compartido, hay que buscar fórmulas para

---

13 Cf. H. GOLLWITZER, *Pregunta por el sentido de la vida*, Sociedad de Educación Atenas, Madrid, 1977.



**Podemos discrepar sobre el sentido y el contenido del bien y de la felicidad, pero difícilmente podemos negar que la búsqueda de ambos constituye un elemento esencial de la vida**



crear actividades comunitarias donde la persona se sienta realmente útil para el conjunto (por ejemplo, el cuidado de un huerto).

en los centros residenciales, la persona mayor pueda vivir, celebrar y acrecentar esta experiencia con plena libertad, porque, además de estar en su derecho, es beneficioso para su salud integral.

## La espiritualidad de las personas

La nostalgia o la fijación en el pasado no ayuda lo más mínimo. Una nueva situación, exige una creación de sentido. En un considerable grupo de personas mayores, la espiritualidad o la vida de fe, celebrada y participada activamente, es una fuente de sentido y también de consolación, un manantial de esperanza y de confianza para enfrentarse a la muerte, una motivación, en definitiva, para seguir viviendo.

Si la vivencia de la fe, indistintamente de cuál sea, juega un papel clave en la generación de sentido, es fundamental que en los ámbitos de acogida,

La posibilidad de encontrar nuevas motivaciones en las personas mayores se sustenta en la conceptualización de la persona mayor como un ser activo que trata de dirigir el curso de su vida dentro de un determinado contexto cultural y un entorno biológico, social e histórico concreto.

Frente a los modelos tradicionales, que consideraban la vejez como un período de pérdidas, hoy en día se sabe que incluso en esta etapa una persona es capaz de sobreponerse a las crisis más intensas, emergiendo con una riqueza y aprendizaje personal más vasto y profundo. Dicho de otra manera, no importa la edad cuando se habla de desarrollo personal, lo esencial es encontrar elementos motivadores que puedan dar sentido a nuestras acciones y existencia.

# EPÍLOGO: CERRANDO EL CÍRCULO

# 7

Hemos empezado este documento planteando tres hipotéticos casos de crisis de sentido. A lo largo del último capítulo, hemos tratado de dar algunas herramientas para construir el sentido. Tenemos que reconocer, a modo de conclusión, que no existen soluciones mágicas y, menos aún, universalmente aplicables, pero tanto el entorno afectivo como los profesionales pueden contribuir, decisivamente, a construir sentido si tienen destrezas y habilidades para ello.

Hemos preguntado a un equipo de profesionales de qué modo abordarían el caso de José. Nos han dicho que, antes de aceptar pasivamente la negación de la ingesta por parte de José, se plantearían lo siguiente:

“Se realizaría, primeramente, una valoración completa de José que constaría de una entrevista psicológica para poder detectar el motivo de su decisión y descartar o corroborar la existencia de un proceso depresivo.

En el caso que éste existiera, se realizaría terapia individual para tratar esta patología dándole alternativas: escucha activa, formulación de objetivos, identificación de posibles motivaciones vitales para que se volviera a sentir útil.

Se hablaría igualmente con la familia informándola y solicitando su colaboración para detectar lo que para José era valioso, para poder trabajarlo con él. También el resto del equipo participaría desde distintos departamentos en la búsqueda de motivaciones para poder reforzar y trabajar en equipo. Si fuera preciso, se pautaría tratamiento farmacológico”.

Toda esta intervención no garantiza, necesariamente, la recuperación de la voluntad de vivir, del anhelo de existir en José, pero son medidas que los profesionales pueden emplear a fondo para identificar alguna motivación fundamental. No obstante, si José persistiera en sus razonamientos, el equipo respetaría su libre decisión y le acompañaría hasta el final.

El segundo caso que planteamos al principio del documento era el de María. Un equipo de trabajadoras sociales experimentadas en atención domiciliaria, propone las siguientes medidas para abordar el caso:

“Para saber cuál es el estado real en el que se encuentra María y poder elaborar una adecuada intervención, el trabajador social debería mantener una entrevista en profundidad con ella que

le permitiera conocer el motivo que la indujo a intentar suicidarse, así como la sensación concreta de malestar que ella tiene. Sería importante no sólo conocer las consecuencias que esta decisión ha tenido en la familia y en su vida posterior, sino también los recursos de los que disponemos, tanto personales como sociales, para volver a dar sentido a la vida de María. El apoyo real del que disponga es un factor relevante; en ocasiones nos encontramos con personas que tienen una familia extensa pero poco apoyo familiar.

A lo largo de cincuenta años, María ha dedicado su vida a cuidar de su esposo, posiblemente con una dedicación exclusiva en los últimos años. La ausencia de éste, le lleva a estar inmersa en un vacío existencial por el que no se siente capaz de seguir adelante. Todo lo que ella hace no tiene sentido estando sola.

La pérdida de su esposo ha podido derivar en problemas de salud físicos y psicológicos. ¿La

desgana vital que experimenta María puede llevarla a cambiar sus hábitos de vida, incluyendo en éstos la falta de cuidado en su aspecto físico o la ausencia de apetito? Los profesionales sanitarios y sociales deben conocer cómo vive el duelo y de qué manera se produjo la muerte de su esposo para poder así planificar una intervención adecuada.

Todo proceso de duelo debe ser respetado, pero también vigilado para que una vez transcurrido el tiempo no se convierta en patológico. Los profesionales deben anticiparse a estas situaciones, saber detectarlas e intervenir para informar de lo que es un proceso de duelo. El hecho de saber cómo afrontar esta etapa, ayuda a detectar sentimientos y planteamientos de vida futuros.

Debemos tener en cuenta la etapa de la vida en la que se encuentra María. En ocasiones la situación puede complicarse con la pérdida de otros familiares y amigos, lo cual dificulta aún más la salida de esa crisis de sentido.



**A pesar de ello, constatamos que el hecho de poseer vínculos afectivos de calidad es una potente fuente de sentido, como también lo es, experimentar que uno es útil a la sociedad y que puede aportar su experiencia, su talento, sus conocimientos y destrezas a los otros para mejorar su calidad de vida**



Es importante, además, valorar su capacidad para afrontar estas situaciones estresantes. Sabemos que ella opta por el suicidio con plena libertad y argumenta el motivo por el que se siente una carga. Posee competencia ética para tomar decisiones e intenta, en la medida de lo posible, no causar sufrimiento a su familia y expresa coherentemente los motivos que le llevan a decidir hacerlo.

Conocida esta situación, se debería consultar con un especialista la existencia de una patología de base, y al mismo tiempo orientar las intervenciones para potenciar aquellos aspectos que consigan hacer más fácil y agradable su vida.

El trabajo a realizar por los profesionales debe comenzar con la implicación de la familia en la resolución del problema. Éste sería el punto de partida de la intervención. De esta forma, el acompañamiento a determinadas actividades para su realización y la motivación a participar en grupos de autoayuda podrían ser el comienzo para conseguir el cambio en su estado emocional. Los Centros Culturales y Hogares de Personas Mayores resultan ser un recurso muy adecuado para el inicio de estas actividades.

Debemos tener en cuenta que la familia es uno de los pilares fundamentales en la vida de cualquier individuo. El deseo de María es marcharse de este mundo, pero sin causar sufrimiento a los que le rodean. Sus hijos y nietos pueden ser el motor que la motive a un cambio positivo. Ellos son quienes pueden manifestarle la necesidad que sienten de estar cerca de ella.

Con mucha frecuencia, las personas mayores que viven en domicilios recurren a su familia

en primera instancia para realizar cualquier gestión, como acudir a citas médicas o tomar una decisión importante. En ocasiones, la soledad que sienten se ve recompensada al saber que poseen fuera de su domicilio a una familia que les respalda y les ofrece un apoyo incondicional.

Otro factor importante que puede ayudar a María a recuperar el sentido de la vida es el trabajo realizado por las auxiliares de ayuda a domicilio que acuden a su casa periódicamente. Ellas prestan un servicio que no sólo ofrece a María una ayuda a nivel doméstico, sino también un apoyo a nivel personal, emocional y psicológico. Los lazos que se establecen entre ellas se fortalecen con el paso del tiempo, hasta el punto de que confían en estas auxiliares para resolver muchos problemas de su vida, como si de la familia se tratara. La empatía, el diálogo y la escucha activa son instrumentos necesarios que las auxiliares deben utilizar para ayudar a María a superar el desánimo. En su trabajo diario, deben buscar actividades que la motiven y que den sentido a su existencia.

Las auxiliares domiciliarias entran en el ámbito más íntimo de María, donde guarda no sólo sus objetos personales, sino también una enorme cantidad de recuerdos que lleva con ella desde que era joven. Una simple fotografía con su marido puede servir para iniciar una conversación que le haga recordar todo lo bello que vivió, pero también todo lo que ha conseguido en su vida y por lo que merece la pena luchar.

Las auxiliares deben potenciar esas actitudes y capacidades que María posee. Se trata de validar su labor en cualquier tarea cotidiana, como por ejemplo, en la elaboración de una

comida. Con el apoyo de la auxiliar de hogar será más fácil realizarla y, además, se sentirá muy contenta al ver que sigue siendo capaz de cocinarla.

También los trabajadores sociales, en sus visitas de seguimiento, intentan motivar a María para que recupere sus ganas de vivir y le ofrecen actividades alternativas para salir de esa desgana vital.

En el caso de que la crisis de sentido derive en trastornos emocionales de forma permanente, tales como una depresión, debe continuar con las visitas a su médico de familia y al especialista para que se inicie a la mayor brevedad el tratamiento farmacológico más adecuado”.

Para abordar el último caso, el de Luis, hemos preguntado a una persona afectada por tetraplejía de qué modo ha reconstruido el sentido de su vida. Su testimonio merece una especial atención. Ha respondido lo siguiente:

“Tenía cuarenta y seis años cuando tuve el accidente laboral que me dejó tetrapléjico. Bombero de profesión y de vocación nunca pensé que precisamente una de las fuentes de motivación y de sentido de mi vida, como era precisamente ser bombero, me haría verme en una situación de toda dependencia.

Abrir los ojos en la UVI y darme cuenta de que no podía mover ninguna parte de mi cuerpo a excepción de la cabeza, que no podía hablar ni comer, que ni tan siquiera podía respirar por mí mismo, hizo que durante los cinco meses que estuve allí todo el sentido de mi largo y duro día fuera la media hora que podía ver a mi mujer y a mis hijas.

En aquel momento, mis tres hijas y mi mujer fueron el sentido para seguir viviendo y lo siguen siendo ahora. Sin ellas seguramente habría tirado la toalla. Ellas son mis manos y mis pies y una fuente inagotable de vida y alegrías.

Gracias a ellas sigo sonriendo a la vida, sigo llenando mis días de ganas de vivir y sobre todo de esperanza. No esperanza en volver a ser cómo era. Esa esperanza hace mucho que desapareció, pero sí esperanza de seguir viviendo junto a ellas todas las cosas que aún están por venir”.

Como se ve cada caso es un mundo y resulta imposible elaborar una ley de carácter universal a partir de una sucesión de casos individuales. A pesar de ello, constatamos que el hecho de poseer vínculos afectivos de calidad es una potente fuente de sentido, como también lo es, experimentar que uno es útil a la sociedad y que puede aportar su experiencia, su talento, sus conocimientos y destrezas a los otros para mejorar su calidad de vida.

Los profesionales y el entorno afectivo y social tienen la responsabilidad de cooperar activamente en la construcción de ese sentido, de esa motivación existencial, pues éste forma parte consustancial de la salud integral de un ser humano, si entendemos por salud el bienestar biológico, psicológico, social y espiritual.

# BIBLIOGRAFÍA

---

**Baltes, P. B. (1997).** On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.

**Elder, G. H., Jr. (1998).** The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1-12.

**Erikson, E. H. (1982).** *The Life Cycle Completed: A Review*. New York: W.W. Norton.

**V. Frankl, El hombre en busca del sentido**, Herder, Barcelona, 2001.

**IDEM, El hombre doliente**, Herder, Barcelona, 1990.

**IDEM, Psicoanálisis y existencialismo**, FCE, Buenos Aires, 1967.

**IDEM, Ante el vacío existencial**, Herder, Barcelona, 2000.

**IDEM, La voluntad de sentido**, Herder, Barcelona, 1994.

**IDEM, Logoterapia y análisis existencial**, Herder, Barcelona, 1994.

**H. Gollwitzer, Pregunto por el sentido de la vida**, Sociedad de Educación Aenas, Madrid, 1977.

**J. Grondin, Del sentido de la vida**, Herder, Barcelona, 2005.

**Havighurst, R. J. 1972.** *Developmental tasks and education*. New York: David McKay Company.

**Maslow, A. (1954).** *Motivation and personality*. New York, NY: Harper

**F. Nietzsche, La gaya ciencia**, Alianza Editorial, Madrid, 1984.

**A. Schopenhauer, El amor, las mujeres y la muerte**, Edaf, Madrid, 1984.

**E. Stein, La estructura de la persona humana**, Monte Carmelo, Burgos, 2003.

**F. Torralba, El sentido de la vida**, Planeta, Barcelona, 2011.

**IDEM, El sentido de la vida**, Ara Llibres, Barcelona, 2008.

**IDEM, ¿Por qué Pierre Anthon debería bajar del ciruelo? Interioridad y sentido**, Khaf, Madrid, 2013.



