

# PSICOLOGIA PARA LA VIDA



**Ignacio Fernández  
Jorge Sanhueza  
EDITORES**



## Capítulo 2

### **El Sentido como articulador de la Vida**

Jorge Sanhueza y Felipe Landaeta

El horizonte de sentido que subyace a nuestra vida se ha constituido en una dimensión urgente que requiere ser conectada para vivir en nuestro mundo actual.

El trabajo, los equipos, las tareas y las demandas propias de la vida moderna, nos han despojado de la conexión primigenia que permitió el desarrollo de la vida y de la sociedad tal cual la conocemos hoy.

Porque el hecho de vivir juntos, nos dio la posibilidad de superar la tendencia innata de competir y permitió la emergencia de la cooperación. Sin embargo, siglos después, la dinámica de la época en la que vivimos y las consecuencias de la supremacía de los modelos económicos en la vida cotidiana, nos hacen volver a mirar desde dónde y cómo partimos.

En su afán de vivir en la modernidad, en la loca carrera por amar y trabajar que caracteriza lo que Freud llamó las tareas de la adultez, los términos económicos no sólo han predominado en el intercambio monetario y productivo, sino que también se han extendido a los del intercambio social (en la interacción): relaciones funcionales donde se busca maximizar la utilidad y minimizar el riesgo, relaciones que buscan el máximo retorno sobre la inversión y relaciones inestables guiadas por las lógicas del mercado, entre otros.

En todas estas relaciones, se ha perdido la conexión con la fuente primordial de nuestro amor y trabajo. En muchas ocasiones no sabemos para qué trabajamos ni

por qué amamos. Esto puede permitir entender por qué se ha instalado la experiencia del sin sentido en nuestra existencia.

Cuando nos perdemos y el sentido se diluye, la conexión con uno mismo constituye la fuente primaria de la cual nos podemos alimentar. Se trata de hacer algo de silencio respecto del mundo y enfrentado a nosotros mismos, tomando conciencia de nuestro estar presente, permitir que el cuerpo hable. Al inicio, una sensación sentida, vaga, difusa, a la vez que intensa y, la mayoría de las veces, pulsante, que nos hace volver la vista y escuchar con nitidez eso que surge desde lo que cada uno es.

Una vez contactada dicha sensación nos podemos permitir dialogar con ella. La escuchamos y la contemplamos como si fuese una parte de uno, no integrada a lo que uno es. Y curiosamente una vez que le damos cabida, que la acogemos y que la exploramos (aún cuando no la comprendamos plenamente), ella se integra a lo que somos. La sensación que está sentida nos energiza, nos conecta y nos vincula con nosotros mismos y re\_nacemos, re\_descubrimos y re\_animamos el sentido del ser primero.

Sin embargo, esto no basta. No logramos superarnos ni trascender si nos quedamos ahí, solo, en un acto de ensimismamiento vital. Sólo los vínculos, sólo el otro nos transforma en persona. El sentido tiene concreción, si nos permitimos conectarnos con otros.

Aunque comienza en cada uno, el desafío del sentido existencial no termina en el individuo. Conectado a la fuente de nuestra energía y nuestra vitalidad, sólo la emergencia del tú en nuestro campo fenoménico le da presencia y forma al yo, le da completitud y le otorga dirección al sentido personal, extendiéndose a un sentido colectivo.

Presencia, porque al relacionarnos con otros nos hacemos conscientes de nosotros mismos. El otro nos refleja el alma, es decir nos refleja y nos muestra aquél quién somos, porque el otro, al tener sus límites, nos muestra los nuestros y porque el otro nos reconoce como un legítimo tú.

Complejidad, por cuanto sólo junto a otro el proyecto de ser se hace evidente, porque el otro nos complementa y nos permite saber cómo somos, porque sólo el otro nos permite participar del acto co-creador de la vida, generar mundos posibles y trascender la individualidad.

Dirección, porque el otro nos saca del ensimismamiento de nosotros mismos y del encerramiento en el que nos podemos encontrar, y porque el otro le da horizonte a nuestra mirada, arraigo al ser, pertenencia a la identidad y referencia a nuestra trascendencia.

Este capítulo revisa las implicancias de esta perspectiva. Si bien el tema del sentido existencial es un tema clásico en la filosofía, el estudio de las religiones y la psicología propiamente tal, proponemos una reflexión que puede permitir que el lector se haga la pregunta por el sentido de su propia existencia y conozca cómo esta dimensión, propia de lo humano y del devenir de la historia de relaciones que cada persona ha vivido durante su vida, es el primer paso para vivir la vida en clave existencial, es decir, auténtica y plenamente.

## El Sentido es Sentido

Cuando se habla acerca del sentido podemos imaginar a una persona sentada, pensando o buscando respuestas de alguna forma. A nosotros nos trae a la mente la imagen de los filósofos existencialistas, cuando hablaban del sentido y de la angustia ante la pérdida del sentido vital. Parece ser que en nuestra cultura actual se nos ha olvidado de alguna forma el cuerpo y la sabiduría que trae. Esto parece repetirse en los ámbitos de la educación, la familia y también en la forma de vivir nuestra espiritualidad, trayendo una serie de consecuencias a nivel emocional y psicológico, en los espacios personales y relacionales.

El tema aquí es dejar en claro que el sentido es sentido, es decir, el sentido se siente en el cuerpo: cuerpo físico, cuerpo emocional y en la totalidad de nuestro ser. El sentido no es algo que simplemente se piensa, es algo que habla y se nos devela a través de nuestro cuerpo.

Cuando Eugene Gendlin habla acerca del experiencing y de la sensación sentida, está refiriéndose de alguna forma a eso. Pareciera existir una sabiduría en el organismo que indica aquéllas cosas que corresponden a lo que nuestro sentido mayor está dirigido y de alguna manera nos indica con señales sentidas en el cuerpo si estamos en el camino o no.

Ignacio Fernández ha denominado a esta sensación sentida el “GPS interior”, una especie de brújula intensamente sentida que dirige nuestras decisiones y nos orienta en todo minuto. Es el GPS el que nos dice si debemos decir que sí o decir que no frente a una pregunta, una opción o una oportunidad. No es simplemente un sí o no desde la boca, sino que es una respuesta que viene desde adentro y con una sensación de coherencia. Es el sí o no experiencial que brota desde nuestro ser y se expresa en el mundo.

Cuando comenzamos a conectar con nuestro mundo interno, lo que puede suceder por diversas causas intencionales o porque la vida nos llevó a tal punto, es que durante algún tiempo no tengamos la claridad de respuestas que teníamos antes, lo que tiene relación con una especie de calibración que estamos viviendo para incorporar el GPS en la forma en que tomamos las decisiones.

Puede ser que hasta ese momento las decisiones que tomábamos estaban relacionadas con el planteamiento de los beneficios y consecuencias de una decisión (al estilo de una balanza), pero al incorporar el GPS puede que incluso frente a un escenario racionalmente desfavorable brote desde nuestro interior una pasión irrefrenable por llevar adelante un proyecto que late profundamente en nuestros corazones. Puede que nos equivoquemos varias veces y que tengamos que hacer intentos a modo de ensayo y error, para comenzar a confiar y creer en el poder de esta guía, como lo han comprobado muchísimos innovadores

Basta un cierto tiempo para darnos cuenta que al seguir el GPS interior no se trata de caprichos u obsesiones, si no que son temas que realmente son una expresión de nuestra alma. Algunos decimos que tiene relación con nuestra misión en la vida e incluso a veces puede emerger la sensación de estar cumpliendo con un plan que va más allá de las propias decisiones, algo así como un plan divino.

Para sentir nuestro GPS necesitamos desarrollar la confianza en nosotros mismos, a la vez que nuestra confianza se desarrolla cuando desplegamos nuestro GPS. Es algo circular y que se potencia a sí mismo y tiene directa relación con la coherencia, la certeza y la tranquilidad interna.

Quien se haya conectado y dirigido por su GPS interior es un ejemplo de coherencia para los demás. Estas personas pueden marcar historia, los mueve su pasión y transmiten un nivel de energía poco usual. Sus decisiones pueden ser

extrañas para algunos, pero de cierta forma y en perspectiva, tienen un sentido lleno de sentido.

### **El Sentido es con uno mismo**

La pasión y el sentido existencial es algo que reconocemos en nosotros mismos. Como ya dijimos anteriormente, el sentido se siente y se descubre en una relación íntima con uno mismo frente a las diferentes situaciones que ocurren en el mundo externo.

Nuestras acciones en el mundo van enfocándose hacia aquéllas cosas que realmente nos mueven, cuando escuchamos y resonamos con “eso” que ocurre en nuestro interior. Cuando las cosas “no nos resultan” puede que estemos de alguna forma desconectados de nuestra fuente o nos encontremos perdidos, y eso se manifiesta en el mundo externo: cómo es adentro es afuera. Al contrario, cuando estamos conectados es como si mientras más aumenta esa sensación de coherencia con nosotros mismos, más conectados estamos con el mundo y las cosas tienden a tomar un orden, incluso aquéllas que tendían a perturbar nuestra tranquilidad y paz interna.

Cuando nos conectamos con la fuente interna, escuchamos lo que nuestro corazón dice o, como nos gusta decir, “lo que la guata dice”. Ahí estamos abriendo camino para que eso que nuestra alma desea apasionadamente se comience a manifestar en el mundo externo. Primero en nuestro mundo interno y luego en lo externo.

Cuando nos conectamos con nosotros mismos y descubrimos estas ansias de llevar a cabo estos profundos deseos, surge una energía orientada a ejecutar, a llevar

a la acción y a incorporar a otros. A veces aparece la incomodidad necesaria para ir más allá de la situación actual. El sentido propio nos llena de esperanza frente a las dificultades diarias y nos entrega visión frente a quién queremos ser y en quién nos queremos convertir, nos orienta en el presente y hacia el futuro, y nos da un ser en el mundo.

### **El sentido es con los otros**

El sentido existencial al estar profundamente anclado en el sí mismo es, en esa misma medida, con y en los otros. El self o sí mismo, entendido como una síntesis de diálogos internos, incorpora la experiencia de la otredad en su sentido más profundo. Por ello decimos que si el sentido es con uno mismo, no es posible que el sentido de la existencia excluya a los otros.

Para que esto sea así, la relación yo-otro (yo-tú) debe ser una relación vinculante y no anulante. Ello significa que el otro nos debe reconocer como legítimamente nosotros, del mismo modo como re-conocemos al otro como legítimamente un otro. Esto es, distinto de nosotros, con idea, posición y existencia propia, y con una individualidad que existe más allá de la relación que nosotros pudiésemos tener con él.

El vínculo entre el yo y un tú, supone confianza a la base y trascendencia en el horizonte. Confianza a la base, porque la relación debe ser una relación posible que nos permita vivir el vínculo sustentado en la aceptación y en la gratuidad, en el amor genuino y en la fe, sin restricción en el otro. Y no requerimos para esto que la relación sea permanente. Una vez experimentada la incondicionalidad del vínculo y la aceptación genuina del otro, todo puede ocurrir. Trascendencia en el horizonte de la



relación, pues encerrada en ella misma, los vínculos dejan de ver y dejan de estar conectados con lo de afuera, esto es, con aquello que les da vida. Yo-tú conectado con otros, en sintonía con otros, son capaces de articular sentido compartido y construir interacciones generativas y productivas.

Conectado con lo que somos, el cuerpo comienza a hablar. Lo hace en “su lenguaje”, sin explicación ni comprensión, en un murmullo inicial y luego con más fuerza, con una sabiduría inusual que emerge de nosotros mismos. Es la energía que late y que urge por salir, es la vida que tengo que quiere ser vivida, es la fuente de la cual emana el agua pura, fresca, diáfana y cantarina, por la que otros han de venir.

¿Acaso no es esto lo que nos sucede cuando nos atraen esas personas que son tan energéticas, tan integradas, tan conectadas consigo mismas y tan consecuentes con sus opciones? Habitualmente llegamos a ellas de casualidad, sin embargo, nos impactan desde el principio y su particular “modo de estar en el mundo” nos hace ir hacia ellas. La luz que uno ve en ellos es una invitación a descubrir y conectar la luz propia, la luz del propio sentido.

Desde uno mismo y desde la propia revelación del sentido personal, la energía que nos conecta con nosotros mismos y con los otros nos hermana y vincula, nos hace salir del encierro. Y el salir de nosotros mismos constituye un acto que nos otorga identidad, como lo fue al separarnos biológicamente del útero del cual dependíamos. Nos hicimos individuos, cuando al hallarnos separado de nuestra madre, lloramos en busca de aquello que nos daba la vida. Somos, verdaderamente, con los otros. Somos, especialmente, para los otros. Somos, definitivamente, en los otros.

## El sentido se vive

Conectado a la fuente del sentido, éste trasunta todo el ser. Palpita desde la sensación sentida y da coherencia a la existencia haciéndonos “vivir el sentido”. No puede ser de otro modo, ya que el sentido se vive en la relación con uno mismo y en la relación con los otros. De este modo, el sentido personal no es una declaración, ni siquiera una intención. El sentido, en su expresión existencial, es parte de la estructura más profunda de la vida y se devela en la acción.

Ahora bien, si el sentido se vive, entonces podemos afirmar que el sentido está en la vida. Si nos perdemos, confundimos, equivocamos y desconectamos, entonces mirar la vida y vivirla en clave apreciativa, valorando aquello que nos da vida, nos permite retomar el sentido y rearticularlo con aquello que hacemos y con lo que en ese momento estamos siendo. Como lo dice Durkheim, en la capacidad reflexiva del ser, es decir, en el hecho que sé que soy, y más profundamente, que estoy sabiendo que sé que soy, está la clave para volver a conectar el origen que tenemos y el futuro al que nos dirigimos.

¿Qué significa vivir la vida apreciativamente? Beber del propio pozo que nos da el agua que requerimos para vivir, nutrirnos vitalmente con aquello que nos anima, conectarnos a las fuentes de nuestra vida y entrar en comunión con las relaciones que nos animan y que hace que cada uno sea quien es. Esto significa hacer lo que nos gusta, valorar y expresar gratitud por aquello por lo que estamos agradecidos, confiarnos en aquellos que queremos, darnos espacio para encantarnos con nosotros mismos, y salir de nosotros e ir al encuentro de aquellos que nos necesitan –aún cuando, y tal vez especialmente– cuando no tengamos ganas. Es vencer la inercia que nos inmoviliza, tomar aire, inspirar hondo, mirar lejos y en perspectiva,

recurrir a lo que nos funciona, y acompañar a quiénes están solos, lejos o simplemente necesitan de cada uno de nosotros.

No hay recetas ni normas, simplemente buscar y hacer lo que nos llama, lo que nos saca de nosotros mismos, lo que nos hace vivir. Y esa búsqueda es interior. Esto no significa que esta búsqueda sea en clave de un acto esquizoide de autocontemplación, sino justamente en el acto de vivir con y vivir en los que comparten con nosotros el existir, aún cuando éstos estén allí por casualidad, accidente o elección.

Vivir el sentido es dejarse interpelar por aquello que nos otorga horizonte, por aquello que nos da norte y que nos ha permitido llegar a donde estamos. En este camino de desarrollo, una primera constatación de que el sentido se vive, es que hasta hoy, aún cuando no tengamos conciencia de ello, hemos vivido y, por lo mismo, un sentido ha vivido en nosotros. Por ello el primer paso es discernir, ver, mirar y escuchar en profundidad ¿cuál es el sentido que ha habitado en cada uno de nosotros hasta hoy?.

Escucharlo supone darle cabida, acogerlo, acunarlo y contemplarlo, como si fuera una parte de nosotros mismos que se revela en el silencio interior. El ejercicio que hacemos es darle un espacio a lo que está y es nuestro sentido, como si éste fuese de nosotros y no nosotros, nuestro sentido. Esto es un acto de humildad. Hemos sido habitados por un sentido, al cual cada uno podrá darle nombre o contenido y del cual queremos hacernos cargo. Por lo mismo, el sentido no se busca sino que se encuentra y se devela. Hecho presencia, contemplado y contenido por cada uno, el sentido revela lo que somos, lo que queremos ser y lo que podemos ser.

Manifestado en uno y revelado, el sentido vivido se elige, de modo que cada uno pueda hacer que, en adelante, el sentido no sea aquel que habitó en nuestra infancia, sino que el que pudimos explorar en nuestra adolescencia y,

fundamentalmente, con el que queremos vivir en la adultez. Si durante la niñez un sentido habitó en cada uno de nosotros (probablemente el que nuestros padres o profesores nos dieron tempranamente), durante la adolescencia el sentido se explora activamente. En esta etapa, el tema del sentido es que éste es tan intensamente sentido, que no pocas veces emerge el sin sentido.

La adolescencia del sentido se caracteriza por una fase de probar, experimentar y jugar –incluso en el límite– con éste. Por lo mismo, es el tiempo de muchos sentidos: apasionados, interrumpidos, arrebatados, o, simplemente, abandonados. En este ejercicio de tantear el sentido en cada uno de nosotros, poco a poco nos acerca y nos amiga con aquello que queremos hacer y con aquello que comienza a ser “nuestro sentido”. Lo que fue confuso inicialmente, incomprendido o desechado, se comienza a instalar con fuerza y convicción.

### **El sentido se elige**

En el tiempo de la adultez, el sentido se elige. Se aparece en las opciones que cada uno de nosotros hace, se entrevé en las decisiones que cada cual toma y se revela en nuestros actos. Por lo general, es evidente primero a los ojos de los demás y luego, como si fuese un aspecto de nuestra identidad emergente, se hace evidente a nuestros propios ojos. Este es el momento en el que el sentido resulta de una elección. Cada uno es o puede ser consciente de lo que toma como su sentido existencial y también, por extensión, lo que dejamos de elegir.

Como cuando escogemos un oficio, una profesión o un estado de vida. Cada una de las opciones que tomamos supone también dejar otras opciones de lado,

aunque sea por un mero orden de temporalidad o por una convicción más consciente.

Cuando el sentido se elige conscientemente (por ejemplo como fruto de un discernimiento), éste se constituye en el norte y, a la vez, en la brújula. En el norte, porque nos indica hacia dónde ir. En nuestra brújula, porque esto es lo que nos permite fidelidad y coherencia para actuar. Se constituye en nuestro referente.

Cuando el sentido se constituye en el modo como queremos vivir la vida, en el filtro a través del cual vamos a ver y relacionarnos con el mundo, y en nuestro modo preferente de ser en el mundo, entonces ya no sólo hablamos de la elección del sentido, sino de que nuestra vida tiene un existir auténtico, una existencia sentida.

El proceso evolutivo del sentido llega a su fin, o quizá a un nuevo comienzo, cuando enfrentado a las situaciones extremas de la vida, tales como las experiencias de duelo, trauma, muerte o locura, nuestra existencia puede mantenerse, crecer y desarrollarse, articulándose y arraigándose en el sentido que hemos amado y que hemos elegido. Hay personas que consideran que no han encontrado el sentido de sus vidas. Esta respuesta que se dan ante la pregunta por el sentido, es también una elección.

### **El Sentido y el Sin Sentido**

Así como el sentido se siente en el propio cuerpo y es vivido consciente o inconscientemente, en nuestro mundo interior el “sin sentido” o la falta de sentido también se presenta en nuestras vidas, y se presenta con similares características. Lo hace de una forma llamativa, a veces rompiendo el equilibrio (o la ilusión de equilibrio) que creímos haber alcanzado. Cuando se presenta el sin-sentido, el

cuerpo nos da claras señales de una especie de ruptura interna: algo nos duele, algo nos falta o algo se presenta y no deseamos que esté allí.

El sin sentido duele, es como una pena en el alma, algo que tiñe nuestra realidad completa de un sabor amargo, las cosas pierden brillo y color, y nuestro mundo se encarece. Literalmente nos cuesta más. A veces en el sin sentido deseamos escapar, salir de allí y movilizarnos a otro lugar. En el sin-sentido creemos que hay mejores lugares y situaciones para estar. En él nos sentimos incómodos y comenzamos a desear que nuestros sueños se comiencen a realizar.

Mirando en retrospectiva, nos damos cuenta que el sin-sentido se ha presentado en momentos de cambio en nuestras vidas, cuando las antiguas creencias y reglas del juego ya no nos servían. Aunque en el momento de mayor conflicto interno no lográbamos verlo, es algo que con el tiempo va emergiendo, naciendo una nueva comprensión de las oportunidades que nos abre el sin-sentido.

Cuando estamos en conexión con nosotros mismos y con las señales que emergen desde lo profundo de nuestro ser y que se manifiestan a través del cuerpo y de nuestras sensaciones, es cuando podemos comenzar a develar qué es lo que este sin-sentido tiene que decirnos y regalarnos. El sin-sentido tiene un sentido profundo y seguirá siendo oculto mientras nos mantengamos alejados y desconectados de lo que viene con él. De esta manera, el sentido del sin-sentido no se devela a través del pensamiento, sino que a través del sentir, el experimentar y el vivir la vida.

El sentido del sin-sentido emerge en nuestra conciencia, lo construimos y se hace conocido a través de diferentes actos que nos conectan con lo esencial, con nuestra fuente, nuestra luz y nuestro ser divino, ese que está allí presente en todo momento, pero que a veces olvidamos. Cuando nos asalta el sin-sentido y recordamos la importancia de reconectarnos, el sinsentido nos devuelve a nuestro “ser justo”, cuando lo estamos olvidando. Nos hace retornar al camino, es como una

luz amarilla, y a veces roja, que nos indica por donde no ir. El sin sentido es una invitación a tomar aquello de lo que no nos hemos hecho cargo y nos abre la posibilidad de tomarlo, acogerlo y transformarlo en algo lleno de sentido. Cuando eso comienza a ocurrir es como un bálsamo que riega el corazón de esperanza y nos hace creer que la transformación profunda es realmente posible. Nos hace confiar también en la sabiduría intrínseca de nuestros indicadores internos, que nos avisan y nos ayudan a dirigirnos en la dirección correcta para el bienestar y el logro de nuestros más profundos deseos.

Esto no significa que la experiencia del sin-sentido no duela, si no que por el contrario. La experiencia del dolor existencial es la que nos lleva a mirar dentro de nosotros mismos y conectar con la fuente que nos da de beber. Una existencia con sentido consciente, elegido, asumido y actualizado, es en definitiva, una vocación profunda del ser humano y una experiencia que nos permite realizar aquello para lo cual cada uno de nosotros ha sido llamado.

### **El sentido es acción**

Si el sentido, su búsqueda y su dinámica nos ha habitado, lo hemos explorado y, al haberlo elegido, articula nuestra existencia, entonces podemos decir que el sentido existencial ha operado y actuado en nosotros, y cada uno de nosotros actúa en él.

El sentido es acción en cada uno de nosotros, por cuanto hace que la vida se estructure, se ordene, adquiera coherencia y cree en cada uno de nosotros la noción de lo que somos. Hablar con quién es consciente del sentido de su vida, siempre sorprende dada la coherencia y consecuencia con la que vive su vida. Y no estamos hablando de personas perfectas o “santurronas”, hablamos de personas que viven

normalmente, que se equivocan, que cometen errores, que son comunes y corrientes, pero que sin embargo nos sorprenden por ese especial y genuino alineamiento entre su decir y su actuar, por la correspondencia que hacen en la relación consigo mismos y con los demás, y por su integridad personal.

Además de que el sentido actúa en la persona, no cabe duda que la persona actúa en el sentido. Sus actos muestran la coherencia o incoherencia de su ser, sus actos dan cuenta de la manera como ha elegido vivir y su actuar refleja aquello que la persona verdaderamente es.

La experiencia de realización del ser en el mundo, es decir, con uno mismo y los otros, a partir de la vida que uno ha elegido o que sin haber podido elegir puede asumirse con sentido, nos permite trascender la propia existencia y dar los pasos necesarios para agregar valor a la propia vida y a la vida con otros.