

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**

**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA -CIEPs-**

**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA, ESTRUCTURACIÓN DE UN  
SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS  
CREENCIAS”**

**CINDY PAOLA COGUOX ROSALES**

**ISMAEL NEHEMIAS FARFÁN CASTRO**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2018**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
**CENTRO DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA -CIEPs-**

**“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA, ESTRUCTURACIÓN DE UN  
SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS  
CREENCIAS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**CINDY PAOLA COGUOX ROSALES  
ISMAEL NEHEMIAS FARFÁN CASTRO**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICOLOGA (O)**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADA (O)**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2018**

CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA  
**DIRECTOR**

LICDA. JULIA ALICIA RAMÍREZ ORIZÁBAL  
**SECRETARIA**

LICDA. CLAUDIA JUDITT FLORES QUINTANA  
M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

PABLO JOSUÉ MORA TELLO  
MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

LICDA. LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



C.c. Control Académico  
CIEPs  
UG  
Archivo  
Reg. 011-2018  
CODIPs.1698-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

03 de octubre de 2018

**Estudiantes**

Ismael Nehemias Farfán Castro  
Cindy Paola Coguox Rosales  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

**Estudiante:**

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CUARTO (4º) del Acta SETENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (77-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 03 de octubre de 2018, que copiado literalmente dice:

**"CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA, ESTRUCTURACIÓN DE UN SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS CREENCIAS"**, de la carrera de: **Licenciatura en Psicología**, realizado por:


**Ismael Nehemias Farfán Castro  
Cindy Paola Coguox Rosales**

**CARNÉ: 2559 29714 0103  
CARNÉ: 2111 64984 0101**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado José Herbert Roberto Bolaños Valenzuela y revisado por la Licenciada Suhelen Patricia Jiménez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Licenciada Julia Alicia Ramirez Orizabal

SECRETARIA

/Gabby

**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio "A"**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala, 28 de septiembre de 2018

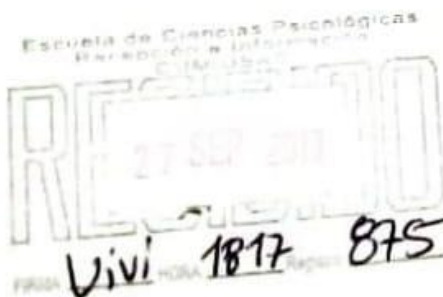
Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM

Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3°.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, los estudiantes **ISMAEL NEHEMIAS FARFÁN CASTRO, CARNÉ NO. 2559-29714-0103, Registro de Expediente de Graduación No. L-131-2017-C-EPS y CINDY PAOLA COGUOX ROSALES, CARNÉ NO. 2111-64984-0101, Registro de Expediente de Graduación No. L-130-2017-E-EPS**, han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación "**DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA, ESTRUCTURACIÓN DE UN SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS CREENCIAS**", mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 12 de septiembre del año 2018.



"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Atentamente,



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ  
COORDINACIÓN  
UNIDAD DE GRADUACIÓN



Lucia G.  
CC. Archivo

**ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.**

**INFORME FINAL**

Guatemala, 21 de septiembre de 2018

**Señores**

Consejo Directivo

Escuela de Ciencias Psicológicas

Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que la licenciada **Suhelen Patricia Jiménez** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA, ESTRUCTURACIÓN DE UN SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS CREENCIAS”.**

**ESTUDIANTES:**

**Ismael Nehemias Farfán Castro**

**Cindy Paola Coguox Rosales**

**DPI No.**

**2559297140103**

**2111649840101**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 12 de septiembre 2018 por el Coordinador del Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs-. Se recibieron documentos originales completos el 19 de septiembre de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**

**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**

**“Mayra Gutiérrez”**

**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**



Guatemala, 21 de septiembre de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA, ESTRUCTURACIÓN DE UN SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS CREENCIAS”.**

**ESTUDIANTES:**  
**Ismael Nehemias Farfán Castro**  
**Cindy Paola Cogoux Rosales**

**DPL. No.**  
**2559297140103**  
**2111649840101**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 12 de septiembre de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

  
**Licenciada Suhelen Patricia Jiménez**  
**DOCENTE REVISORA**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala 22 de junio de 2018

Coordinación

Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-

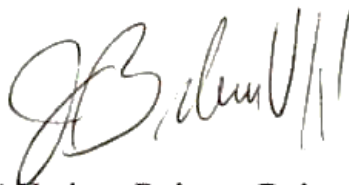
“Mayra Gutierrez”

Por este medio me permito informar que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado “*De las creencias al sentido de vida: estructuración de un sentido de vida en medio de situaciones límite a partir de las creencias*”. Estudio realizado por los estudiantes Cindy Paola Coguox Rosales, CUI 2111 64984 0101 e Ismael Nehemias Farfán Castro, CUI 2559 29714 0103.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, suscribo.

Atentamente,



Licenciado José Herbert Roberto Bolaños Valenzuela

Psicólogo

Colegiado No. 1380

Asesor de contenido



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR: CINDY PAOLA COGUOX ROSALES**

**KARIN YANIRA ASECIO GONZÁLEZ  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
COLEGIADO 6587**

**POR: ISMAEL NEHEMIAS FARFÁN CASTRO**

**EDGAR ARNOLDO LARIOS OBANDO  
MAGISTER ARTIUM EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y MÉDICA  
COLEGIADO 1084**

## **ACTO QUE DEDICO A**

**Mis padres:** Marvin Daniel Cogoux Nimatuj (Q.E.P.D.) Y Rut Rosales, por el don de la vida y por las decisiones que tomaron en su momento y me llevaron a descubrir quién quiero ser hoy día.

**Mi mamá y mi abuelo:** Doña Teresa Nimatuj Camacho de Cogoux, por ser la mujer que me enseñó que vale la pena vivir la vida y vivirla bien, gracias por su ejemplo, por su esfuerzo, pero sobre todo por su amor, La quiero mucho. Daniel Paulino Cogoux Poroj (Q.E.P.D.) gracias por enseñarme a dar siempre lo mejor de mí. Besos hasta el cielo.

**Mis hermanas:** Magda Abigail y Evelin Ninett, los dos pilares fundamentales de mi vida, a ustedes, hermanas queridas, por su apoyo y amor incondicional, gracias por acompañarme a lo largo de la vida y por creer siempre en mí. Dios las bendiga.

**Mis tíos, tías, primos y primas:** Walter Giovanni (Q.E.P.D.) mi mejor amigo, besos hasta el cielo. Mario, Rolando, Carlos, Daly, Hugo, Telma, Magda y Jorge, gracias por que siempre han estado dispuestos a apoyarme, muchas gracias por estar ahí siempre que los necesito. Samuel y Pablo, Nidia y Karina, Willy y Lourdes, primos gracias por su ejemplo de vida, apoyo y cariño. Dios les bendiga siempre a cada uno por nombre.

**Usted:** mi mejor amigo, mi compañero de fórmula, mi apoyo incondicional, mi luz y motivo para sonreírle a la vida, gracias por estar conmigo siempre, por todo su amor y porque siempre creyó que podía. Lo hemos logrado juntos. Lo estoy queriendo mucho.

**Las personas que:** con su conocimiento de vida y experiencia profesional influyeron en mi como persona y profesional: Licda. Karin Asencio, Licda. Ileana Godínez, Licda. Liliana Álvarez, Licda. María Isabel González, a mi gran amigo, Lic. Herbert Bolaños y a la Familia Farfán Castro. Amigos y Amigas, y aquellas personas que a pesar de todo han dicho que sí a la vida, porque vale la pena vivirla.

CINDY PAOLA COGUOX ROSALES

## **ACTO QUE DEDICO A**

Todas las personas sencillas que con su esfuerzo, amor y actitud llenan de sentido y significado la vida, mi vida.

Todas las personas que a través de su existencia han sido fundamentales para mí en el proceso de convertirme en persona.

Mi madre y mi padre.

La memoria de Fernanda.

Mi amada, Cindy Coguox.

**ISMAEL NEHEMIAS FARFÁN CASTRO**

## AGRADECIMIENTOS

**A:**

**Dios:** por bendecirnos cada día, por ser esa luz y guía en nuestras vidas, por su amor y misericordia infinita, por tocar nuestros corazones y permitirnos cada día tomar la decisión de ser mejores personas.

**La Tricentaria Universidad de San Carlos de Guatemala** por darnos la oportunidad de prepararnos profesionalmente sin olvidar la responsabilidad social y humana que debemos tener con nuestro país.

**La Escuela de Ciencias Psicológicas** por ser nuestra casa de estudios y permitirnos tener una formación profesional con conciencia social, para brindar un adecuado apoyo psicológico a las personas que lo requieran.

**Nuestros catedráticos y catedráticas**, quienes nos proporcionaron una formación académica profesional seria, una formación para la vida y para el servicio. Porque cada uno y cada una por nombre han dejado huella en nuestras vidas tanto profesional como personal.

**Lic. Herbert Bolaños**, quien con su calidad profesional, su apoyo y objetividad nos orientó de buena voluntad en el proceso de investigación. Por sus críticas, sus aportes, su acompañamiento, pero sobre todo por su amistad y cariño, su calidad como persona.

**Licda. Suhelen Jiménez**, por su capacidad y entrega a su trabajo profesional, su esfuerzo, dedicación y objetividad para atender, corregir y revisar nuestro trabajo en el proceso de tesis de forma atenta, con ética y profesionalismo.

**Nuestras familias**, por el apoyo incondicional brindado, pero sobre todo porque jamás dejaron de creer en nuestra capacidad y siempre nos alientan a continuar, a cada uno por nombre, gracias por ser parte de nuestras vidas.

**Todas aquellas personas** que han sido participes en este proceso académico, profesional y personal, por sus enseñanzas a través de las experiencias de vida de cada una, por enseñarnos que con voluntad y sentido se puede continuar viviendo a pesar de todo.

## ÍNDICE

Resumen

Prólogo

### Capítulo I

1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	4
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Objetivos.....	8
1.3 Marco teórico.....	9
1.3.1 Ser humana significa -estar en situación .....	9
1.3.2 Situación límite.....	11
1.3.2.1 La historicidad como primera situación límite.....	14
1.3.2.2 La muerte como situación límite .....	15
1.3.2.3 El sufrimiento como situación límite .....	18
1.3.2.4 La lucha como situación límite.....	20
1.3.2.5 La culpa como situación límite... ..	22
1.3.3 Aproximación al estudio de las creencias .....	23
1.3.3.1 Las creencias José Ortega y Gasset... ..	26
1.3.3.2 Las creencias en Beck y Ellis... ..	28
1.3.3.3 Definición de las creencias en los esquemas cognitivos... ..	30
1.3.3.4 Las creencias racionales y las creencias irracionales... ..	33
1.3.3.5 Lo irracional en el ser humano en las TREC.....	35
1.3.4 El sentido: la pregunta en el ser humano.....	38
1.3.4.1 La pregunta acerca del sentido de la vida.....	40
1.3.4.2 El sentido de vida como trascendencia.....	42
1.3.4.3 Voluntad de sentido y vacío existencial... ..	44
1.3.4.4 Modos de descubrir el sentido... ..	48

### Capítulo II

2. Técnicas e instrumentos.....	53
2.1 Enfoque y modelo de investigación.....	53
2.2 Técnicas .....	53
2.2.1 Técnicas de muestreo .....	53
2.2.2 Técnicas de recolección de datos .....	55
2.2.3 Técnicas de análisis de la información.....	56
2.3 Instrumentos.....	57
2.4 Operacionalización de objetivos .....	58

### **Capítulo III**

3. Presentación, interpretación y análisis de resultados .....	60
3.1 Características de las personas participantes.....	60
3.2 Presentación e interpretación de resultados... ..	61
3.2.1 El encuentro y la toma de conciencia... ..	61
3.2.2 Acerca de las situaciones límite vividas... ..	65
3.2.3 Los mecanismos de afrontamiento. ....	71
3.2.4 Las creencias como base para la estructuración del sentido de vida .....	75
3.2.5 El sentido de vida y su posible estructuración a partir de las creencias .....	83
3.3 Análisis general... ..	88
3.3.1 Consideraciones acerca sentido de vida.....	88
3.3.2 De las creencias al sentido de vida... ..	91

### **Capítulo IV**

4. Conclusiones y recomendaciones... ..	96
4.1 Conclusiones... ..	96
4.2 Recomendaciones... ..	100
5. Referencias bibliográficas	
6. Anexos	

DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA: ESTRUCTURACIÓN DE UN  
SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS  
CREENCIAS

POR: CINDY PAOLA COGUOX ROSALES

ISMAEL NEHEMIAS FARFÁN CASTRO

**Resumen**

La presente investigación surge del reconocimiento que ante las situaciones límite algunas personas logran estructurar un sentido de vida y trascender tales situaciones, otras sucumben, experimentan el desajuste psicológico o el vacío existencial. Frente a estas posibilidades se planteó que existe una relación entre las creencias y la estructuración de un sentido de vida. El objetivo general fue: describir cómo las personas estructuran un sentido de vida en medio de situaciones límite a partir de sus creencias. Las categorías base fueron el sentido de vida, las creencias y las situaciones límite, asimismo los mecanismos de afrontamiento y la trascendencia.

El estudio es cualitativo-descriptivo, se trabajó con nueve personas seleccionadas mediante el muestreo por conveniencia, con características específicas, particularmente que hubiesen vivido una situación límite. Se utilizó como técnica de recolección el testimonio, se transcribieron y mediante el vaciado a una matriz se realizó la sistematización.

Se encontraron como situaciones límite la muerte y el sufrimiento. Las creencias relacionadas son: “Dios es amor”, “la vida vale la pena vivirla”, “ayudar a los demás es bueno”, “el ser humano es capaz” y “el trabajo es vital”. Desde estas creencias se describió la relación entre las creencias y el sentido de vida que las personas elaboran para sí, no en una relación causal, que determinada creencia lleve a cierto sentido, sino que el sistema articulado de creencias posibilita dicha estructuración. Así ampliando el planteamiento de Frankl surge la posibilidad que las personas lleguen al sentido por medio de las creencias, no descubriéndolo sino estructurándolo.

**Palabras clave:** situación límite, creencias, sentido de vida, estructuración, mecanismos de afrontamiento, trascendencia.

## PRÓLOGO

El equipo de investigación que han conformado Cindy e Ismael -en el que me han hecho sentir incluido, como un tercer integrante- formuló un proyecto de investigación que tenía un gran reto pues pretendía comprender significados y a partir de ello confrontar argumentos teóricos. El camino fue maravilloso, como es maravilloso detenerse a pensar sobre las preguntas existenciales personalmente. Además, esta vez las respuestas y sobre todo los procesos reflexivos personales fueron puestos en común. No me refiero a lo compartido dentro del equipo de investigación, o al menos, no principalmente a eso, sino al intercambio reflexivo que hizo posible esta investigación, es decir, al proceso de escuchar los testimonios de las y los participantes y encontrar en esas voces los argumentos, las evidencias, los significados ocultos incluso a quienes compartieron sus experiencias, en fin, analizar sus discursos para construir los argumentos de este trabajo.

La investigación cualitativa ofrece la oportunidad de vincularse con las personas en un proceso de intercambio y construcción de saberes y experiencias, posibilitando transformaciones personales y colectivas. Si bien no estuve en contacto con las personas que compartieron sus testimonios, el proceso me permitió reflexionar y transformarme, no sólo por plantearme reflexiones sobre el sentido de vida, sino también porque conocí sus vivencias significativas, las experiencias límite que se describen en este informe y sus afrontamientos, permitiéndome aprender de sus respuestas, de sus preguntas y sobre todo de su voluntad de vivir, de sentir que “la vida merece seguir siendo vivida”, como dijeron las personas participantes.

Acompañar a Ismael y Cindy me permitió verles emocionarse con cada fase del trabajo: argumentar con convicción ante mis cuestionamientos por los conceptos y teorías, pero abrirse también a las dudas; descubrir con ansias las posibilidades de una u otra técnica y elegir con seguridad el testimonio; construir un instrumento (tan extenso) imaginando los diálogos sobre vivencias tan personales. En la fase del trabajo de campo les vi entusiasmarse con los primeros encuentros, con cada primer encuentro para un testimonio; gozar los diálogos extensos con cada participante y luego dedicarse con disciplina a tareas como la transcripción y el análisis. Para luego, habiendo elaborado su informe, compartir con satisfacción y alegría sus hallazgos, las interpretaciones que



también fueron una muestra de sus aprendizajes, de los cuestionamientos y la creatividad que desde el corazón, pero en términos de ciencia, difunden ahora en este informe. Acompañarles también me permite dar fe de su compromiso ético con las personas participantes, con los principios de la ciencia y con sus propias convicciones. Han logrado, en este proceso, un trabajo que se sostiene sobre estos tres compromisos y que mientras confirma algunos postulados teóricos, propone también interpretaciones valiosas que complementan lo que se ha propuesto en las teorías del análisis existencial.

Se trata pues de un trabajo de alto contenido humano: tiene como tema central la cuestión del sentido de vida; se realizó por medio de un diálogo profundo, por un vínculo humano, no sólo como parte de un proceso mecánico de recolección de datos, sino para la construcción de sentidos y significados; se ha convertido en una experiencia significativa para quienes lo realizaron; y finalmente, sus resultados apuntan a considerar nuevos elementos en el proceso de acompañamiento y atención psicológica, es decir, abona herramientas conceptuales para mejorar las relaciones humanas.

El camino se sintió largo por momentos -me han comentado en una de las últimas conversaciones que tuvimos sobre el tema- pero ha valido la pena, ha tenido sentido. Estoy seguro de que ha valido la pena todo el tiempo y toda la energía puesta en la construcción de estos saberes, y falta nada más que llegue a quien busque profundizar en los procesos de descubrimiento (o estructuración, como propone el estudio) del sentido de vida, quienes -estoy seguro- encontrarán que la lectura de este trabajo será una inversión bien recompensada.

Ojalá entre las tesis que se publican en la academia guatemalteca, se encuentren pronto otros trabajos de investigación con esta calidad (científica y humana) que den continuidad a los argumentos que se plantean en este. Que nos permitan conocer con más evidencias, con el análisis de más casos, con la participación de otras poblaciones, la confirmación o la refutación de que ante las situaciones límite de la vida los afrontamientos que se elaboran se pueden clasificar como lo proponen Cindy e Ismael, y de que el sentido de vida no sólo se puede descubrir, también se puede construir, estructurar.

M.A. José Herbert Roberto Bolaños Valenzuela

## CAPÍTULO I

### 1. Planteamiento del problema y marco teórico

#### 1.1. Planteamiento del problema

La realidad del país plantea contrariedades en casi todos los ámbitos de la cotidianidad. Por ejemplo, se puede observar una desvalorización del ser persona y de la vida a través del alto índice de violencia (en sus diversas formas y manifestaciones), pero por el otro lado se observa a personas que se dedican a ayudar a quien lo necesita, brindando tiempo, conocimiento y otros recursos. Asimismo hay también se ven limitaciones en alimentación, vestimenta, salud, educación, y empleo en las que se encuentra inmersa una gran parte de la población, mientras un grupo pequeño mantiene altos privilegios y oportunidades.

Lo anterior permite reconocer que el ser humano está constantemente en determinado contexto, en determinada circunstancia. Frankl (1994) expresa: “por cuanto ser hombre significa ser en el mundo” (p. 156). Y este ser en el mundo implica para cada ser humano historicidad, es decir, estar en cierto tiempo y momento histórico, en cierta posición social, época, en cierta coyuntura social, cultural, política, económica, siendo hombre o mujer, siendo rico o pobre, y en esta historicidad inherente al ser humano se determinan algunas de sus condiciones de vida, de las circunstancias en las que se ve inmerso en el transcurso de su existencia. Tal historicidad para algunas personas se presenta como desafiante, como una situación límite en sí misma. Dentro de esta historicidad en la que está inmersa la persona, sea cual sea, se le pueden presentar situaciones particulares que por su alto nivel de exigencia adaptativa, por ser inesperadas y generar ciertos niveles de sufrimiento son vividas por las personas como situaciones límite.

El contexto actual del país y también la vida misma, presenta consigo un bagaje de condiciones que llevan a las personas a vivir situaciones consideradas como extremas y en donde se le exige a la persona que las experimenta un alto nivel de adaptabilidad para poder ajustarse de la mejor manera posible. Hace aproximadamente dos décadas (diciembre, 1996) se llevó a cabo la firma de los Acuerdos de Paz y se finalizó de esa manera 36 años de guerra interna. Pero la

coyuntura del país presenta diferentes situaciones. Luego de la firma de los Acuerdos de Paz, contrario a lo que se pudo esperar, los índices de violencia no disminuyeron, sino que con el paso de los años han ido en aumento.

Pero la persona no solo puede experimentar esas situaciones externas, generadas por alguien más de forma intencional o accidental. En la vida también se presentan otras situaciones circunstanciales o permanentes las cuales ocurren de igual manera de forma inesperada y que son consideradas como extremas. Ese puede ser el caso del desarrollo de alguna enfermedad terminal como el cáncer, el sida, o también la pérdida de un miembro u órgano del cuerpo, una parálisis total o parcial, por considerar algunos ejemplos.

Como característica común de todas las situaciones antes consideradas, generan sufrimiento para quien las experimenta y aunque puede tener distintos niveles de intensidad, regularmente es alto. Este sufrimiento lo pueden experimentar las personas como frustración, desesperación, angustia, inestabilidad emocional, tristeza, culpabilidad, ansiedad, desasosiego, miedo, soledad, vacío, pérdida de sentido, negativismo y puede resultar para las personas difícil de manejar y adaptarse.

Como las anteriores, hay más contrariedades y situaciones en las que el ser humano puede verse inmerso y en cada una de estas situaciones, las personas se encuentran así mismas frente a la necesidad de tomar decisiones en las cuales se manifiesta su sentido de vida y sus creencias, entendidas como marcos de referencia explicativos, interpretativos y justificativos de lo que les sucede o hacen. Ahora bien, como profesionales de la psicología podrá observarse que algunas personas experimentan el vacío existencial o el desajuste psicológico frente a las situaciones límite de la vida (considerando la definición de Jaspers), las cuales pueden estar relacionadas con la pérdida de un ser cercano, violación, pérdida de alguna extremidad u órgano del cuerpo, la situación económica y/o laboral. Sin embargo, hay otras personas que bajo las mismas condiciones e incluso más difíciles, encuentran una razón para luchar y vivir el día a día, un sentido de vida que les permite mantener el equilibrio existencial o psicológico a pesar de sus emociones, sentimientos y experiencias.

Pinedo Cantillo (2014) reconociendo estas dos posibilidades frente a la situación límite expresa:

Las situaciones límite tienen dos caras: una negativa que muestra la posibilidad de la pérdida existencial, el estancamiento en el fracaso; una especie de parálisis vital que conduce a la incertidumbre, la angustia y desesperación porque nos sentimos a la deriva en un mundo que no elegimos ni mucho menos entendemos. La otra es una cara positiva que nos abre al horizonte de la realización existencial de la vida. (p. 38)

Y justo ese fue el foco de atención de la presente investigación. Si frente a situaciones o condiciones similares de la vida las personas pueden descubrir para sí un sentido, una razón para vivir y luchar y otras, en cambio, pueden experimentar el vacío o el sin sentido, en cuanto a factores psicológicos o existenciales ¿Qué es lo que hace la diferencia? Las consideraciones conceptuales o categóricas pueden ser diversas y desde distintas corrientes, desde la herencia genética hasta los rasgos de personalidad, pero lo que se consideró en este estudio es la influencia de las creencias en la elaboración del sentido para afrontar las situaciones límite.

En cuanto al sustento teórico en el que se encuentra apoyada la investigación, se consideran principalmente los escritos de Viktor Frankl sobre el sentido de vida, la logoterapia y el análisis existencial. También se tendrá el apoyo teórico del psiquiatra y filósofo Karl Jaspers acerca de las situaciones límite, y de Ortega y Gasset como fundamento en el estudio de las creencias. La relación existente entre estos tres personajes, es principalmente su postura antropológica existencial, entrelazada para fundamentar la posibilidad de trascendencia del ser humano. Sobre estos autores principales, se citarán algunos como A. Ellis, A. Beck, P. Freire, E. Fromm, entre otros que tienen alguna relación en sus postulados y planteamientos.

La problemática no solo es experimentada por las personas en diversas formas, además se hace presente para los profesionales de la psicología tanto en el trabajo clínico, como en el trabajo comunitario, por lo cual resultó importante recolectar información por medio del testimonio de personas que han vivido situaciones límite y que han llegado a trascender esas situaciones. El presente trabajo de investigación buscó descubrir a la persona en su contexto, su situación, no como un mero objeto

pasivo, estático o determinado, más bien como ser activo, que también influye, capaz de trascender, de sobreponerse a las situaciones de vida más difíciles. Un trabajo que sirva como marco de referencia contextual para quienes estudiamos psicología y para quienes encuentran en las situaciones límite la justificación de la deshumanización y la cosificación del ser humano, vean la otra posibilidad, la trascendencia. El enfoque de la presente investigación es cualitativo-descriptivo, ya que es el que se adecua de mejor manera a los objetivos descriptivos planteados.

A partir de esta dicotomía en las posibilidades que tienen las personas frente a las situaciones límite que viven, se plantearon entonces las siguientes preguntas de investigación, indagando acerca de ¿Cuáles son las situaciones límite vividas por las personas?, luego ¿Qué creencias están asociadas a la situación límite? Al determinar las creencias, entonces ya se busca indagar sobre ¿Qué mecanismos de afrontamiento se manifiestan en la situación límite a partir de las creencias? Asimismo, ¿Cuál es el sentido de vida y las creencias asociadas que permite a las personas trascender las situaciones límite? Y por último poder cuestionar sobre ¿Cuál es el papel del sentido de vida para las personas en las situaciones límite?

## **1.2. Objetivos**

### **General:**

Describir la influencia de las creencias en la estructuración de un sentido de vida que impulsa a las personas a trascender sus situaciones límite de vida.

### **Específicos:**

Identificar situaciones límite vividas por las personas.

Analizar los mecanismos de afrontamiento de la situación límite referida, para examinar las creencias y su influencia en la configuración del sentido.

Analizar las creencias asociadas a la temática de la situación límite que tienen influencia en la elaboración del sentido de vida.

Identificar los sentidos de vida y las creencias en que se han basado.

Sensibilizar a las personas acerca de su posibilidad de trascendencia de las situaciones límite por medio del sentido de vida.

### **1.3. Marco teórico**

#### **1.3.1. Ser humano significa -estar en situación-**

Una persona como tal, no puede en ningún momento y de ninguna forma dejar de estar en una cierta -situación-, eso se refiere a mi posición como ser humano en el mundo, en el contexto histórico, social, cultural y personal. La situación en este caso debe entenderse según lo que plantea Jaspers (1959) de la siguiente manera: “Una realidad para un sujeto interesado en ella como ser empírico para el cual significa limitación o margen de acción. En ella cobran valor otros sujetos y sus intereses, relaciones sociológicas de poder, ocasiones y combinaciones momentáneas” (p. 65). Entonces, la realidad entendida como situación es el campo de acción de la vida de las personas, las relaciones establecidas y determinadas con las otras personas. Esta situación se presenta como algo dado o establecido, sin embargo, por medio de la acción las situaciones pueden cambiar y producirse unas nuevas, lo que da la pauta, por otro lado, que estas se presentan como realidades producidas, y condicionadas por las personas. Constantemente, a cada momento se encuentran ante las personas las cosas dadas frente a las cuales actúan y ejercen la voluntad. Según lo que plantea Jaspers tales situaciones de la existencia empírica pueden presentarse como situaciones generales, típicas o como situaciones únicas, irrepetibles, determinadas históricamente de forma particular para cada ser humano.

De tal modo que un ejemplo podría ser la persona que nace y crece en un área rural del país, en una familia de nivel socioeconómico bajo, esa es su situación, por lo tanto se dedica a trabajar en la agricultura, pero lo que desea es convertirse en un reconocido médico, sabe que su realidad limita su acción en cuanto a sus posibilidades económicas, de estudiar y la necesidad de trabajar, pero con el tiempo y con el ejercicio de su voluntad logra estudiar en la universidad, graduarse de doctor y de esta manera, su realidad cambia. O puede la persona, a partir de su situación (limitante), tomarla como excusa o fundamento para quedarse como está y dejar de lado su deseo o anhelo.

En el caso anterior se pueden ver tres elementos que se encuentran relacionados con la realidad. El primero es el vinculado al sentido de y en la circunstancia: “la situación no es solo una realidad natural sino más bien una realidad referida a un

sentido, que no es física ni psíquica, sino ambas cosas a la vez como realidad concreta que para mi existencia empírica significa ventaja o perjuicio, oportunidad o impedimento”. (Jaspers, 1959, p. 65) A partir de la realidad dada para cada persona, esta le asigna un sentido o significado, el cual puede definirse no solo de forma personal, sino también de forma social, posicionando a la persona en situación de ventaja o desventaja, pero es el sentido personal y psíquico, el que define la postura de la persona frente a su propia situación, del mismo modo el ejercicio de la voluntad personal lo que determina la modificación de la situación, lo que lleva al siguiente elemento.

El segundo de los elementos es el ligado a la modificación de la situación. Aquí se puede ver entonces la realidad dada, la situación general de la persona, que a su vez es única y determinada históricamente. Tal realidad que establece su campo de acción y el ejercicio de su voluntad frente a las posibilidades que posee, partiendo de la existencia empírica hacia la existencia posible. Aunque el campo de acción en este caso es limitado, lo que queda de manifiesto en el breve ejemplo anterior es que a partir del ejercicio de la voluntad por medio de la acción en medio de cierta situación, se puede lograr que la situación cambie y se convierta entonces en una situación producida y condicionada por la persona. Jaspers (1959) expone:

Yo tengo ciertamente que sufrir las situaciones como dadas, pero, sin embargo, no de modo absoluto; siempre queda en ellas todavía una posibilidad para modificarlas en el sentido de que yo puedo, mediante el cálculo, producir situaciones, para actuar en ellas, como si fueran dadas... nosotros creamos situaciones mediante acciones técnicas, jurídicas o políticas. (p. 66)

El tercer elemento es el que demuestra que el ser humano siempre está en determinada situación, según Jaspers no se puede salir de una situación y quedar en la nada, sino que salimos de una situación para entrar directamente a otra. De este modo, aunque la situación cambie o se modifique, como ser humano estoy siempre en situación. Todo el concepto de situación se refiere a la posición de la existencia empírica en el mundo, a las situaciones dadas históricamente y a las que cada persona se crea para sí misma por medio del ejercicio de la voluntad.



La importancia de reconocer que el ser humano se encuentra siempre en situación radica en que esta situación dada no solo hace referencia a una realidad natural, sino también a una realidad psíquica, incluye consigo un sentido, un significado, lo que es un aporte significativo del papel que tiene lo psíquico del ser humano frente a las situaciones que vive, al mismo tiempo que da brinda un enfoque de la voluntad de la persona para ejercer influencia en sus situaciones y poder modificarlas, es decir, frente a las circunstancias el ser humano no es un receptor de las circunstancias ni mucho menos es un ente pasivo y tampoco debe autocondenarse y sufrir las cosas que la vida le plantea, sino por el contrario, tiene la posibilidad de ser un ente activo y crearse situaciones, o por decirlo así, encontrarle un sentido a las situaciones que se le presentan como dadas.

### **1.3.2. Situación límite**

Ya se ha expuesto acerca de la situación, pero antes de entrar a detallar lo que se entiende por situación límite, es importante tratar de explorar la definición de límite. Límite denota que hay una frontera, un antes y un después, o dicho de forma simple una división y en tal división se encuentra el margen de un suceso o de otro. Por ejemplo, cuando en una fiesta a una persona le ofrecen una 3ª o 4ª bebida, pero la persona dice que no puede recibirla porque ya llegó a su “límite”, se entiende que está hablando de su límite en la tolerancia al alcohol, en el que puede beber cierta cantidad sin perder el control de su cuerpo y sin alteración del grado de conciencia y su actividad cognitiva, pero si se pasa de su “límite” puede haber alguna alteración en sus funciones básicas y perder el control. De tal manera que límite denota el fin de algo, pero al mismo tiempo el inicio de algo más, podría indicar también el cambio de un estado de ánimo a otro, y en última instancia podría denotar el máximo de tolerancia física o psicológica que una persona puede soportar frente a determinada circunstancia o suceso.

Ahora sí, de las situaciones límite dice Jaspers (1959):

Estas situaciones son aquellas que no cambian, salvo en su modo de manifestarse, referidas a nuestra existencia empírica, presentan el carácter de ser definitivas, últimas. Son opacas a la mirada, en nuestra existencia empírica ya no vemos nada más atrás de ellas... Son a manera de un muro con el que tropezamos y ante el que

fracasamos, no podemos cambiarlas, sino tan solo esclarecerlas, sin poder explicarlas ni reducirlas partiendo de otra cosa. (p. 67)

Se dijo anteriormente que el ser humano es un ser en situación, que no puede pasar de una situación sin entrar inmediatamente a otra y que tales circunstancias pueden ser modificadas por el ejercicio de la voluntad, pero sucede que en ocasiones se le presentan al ser humano sucesos que representan para la persona una ruptura de la situación general y exigen para la persona altos niveles de exigencia adaptativa no solo de los aspectos naturales o físicos, sino principalmente de los aspectos psíquicos de la vida humana, del sentido que acompaña o se puede encontrar en cada situación. Si se considera entonces la situación límite como rompimiento de la realidad inmediata del ser humano, esto significa que afecta directamente la existencia empírica de la persona y su campo de acción se ve aún más reducido. Hay un rompimiento entre lo que se conocía y lo que en esta nueva situación se tiene y si en lo que se conocía las posibilidades de modificar la realidad eran pocas, en la situación límite se vuelven nulas. Y por otro lado, no se puede encontrar explicaciones satisfactorias, no hay deducciones que satisfagan a la razón ni consuelo que alivie los sentimientos que se despiertan en la persona que experimenta una situación límite.

Límite expresa que hay otra cosa, que hay algo más allá de la realidad experimentada, pero al mismo tiempo pareciera que nada hay tras ella. Es entonces cuando la persona tiene la oportunidad de profundizar en su vida, en su ser y tiene la posibilidad de buscar respuestas más allá de simples explicaciones teóricas o conceptuales. Es la ocasión de cambio que se le presenta al ser humano y que como tal, puede desarrollar a partir de las reflexiones personales los mecanismos que le permitan afrontar tales situaciones o bien, puede sucumbir frente a tal situación. Porque estas situaciones son aquellas que se presentan como absolutas, definitivas, que no se pueden eludir o evitar, frente a las cuales las personas solamente pueden vivir con lucha o sufrimiento.

Sufrimiento, sí, las situaciones límite están íntimamente ligadas al sufrimiento que un ser humano puede experimentar. Por considerar a una persona que lleva una vida en sociedad, familiar y personal estable, tiene buenas relaciones afectivas, laborales,

tiene un buen empleo, es decir, una persona que ejerce y cumple con sus distintos roles de forma satisfactoria para sí misma y para las demás, pero en determinado momento de su vida, un día de camino a casa es secuestrado, y quienes le secuestran desde el momento de su aprehensión empiezan a insultarle, maltratarle, y torturarlo, se comunican con la familia y piden una cantidad excesiva de dinero, tanto que la familia no puede pagarlo y como muestra de su exigencia del dinero le amputan una mano a la persona. Luego de negociaciones la familia entrega cierta cantidad que si es posible dar y quienes lo habían secuestrado entregan en un basurero el cuerpo mutilado, desmayado y desnudo de la persona.

Tal situación se presenta como una situación límite, como rompimiento y como posibilidad de trascendencia para quien fue secuestrado y para la familia. También se presenta el sufrimiento físico, psicológico, el rompimiento de la situación que vivía la persona, la situación no se puede cambiar, es como es, el hombre ahora ya no tiene una mano, tiene algún trauma psicológico y se encuentran frente a la continuidad de la vida, no puede explicarse porqué eso le sucedió a él, porqué hay gente dispuesta a hacer tanto daño, y muchas cosas más, pero necesita continuar, a partir de ese momento ya nada será igual. Así se presentan las situaciones límite, de forma abrupta, imponente.

De esta manera el ser humano se ve frente a la encrucijada de la vida, frente a la posibilidad de trascender o por el otro lado, frente a la posibilidad de derrumbarse. Las formas de manifestarse de las situaciones límite son diversas, cambian su forma, de presentación, en la manera en la que se manifiestan para cada persona, sin embargo, el común denominador es que desnudan la existencia, el ser de las personas frente a la vida, por eso se llaman situaciones límite, porque exigen un cambio, no de la situación, sino de la persona, exigen un alto nivel de adaptabilidad, sin lo cual no se pueden sobrellevar tales situaciones, porque como afirma Jaspers (1959): “experimentar las situaciones límite y existir son una misma cosa” (p. 67).

Ahora bien, ¿Qué se puede considerar como una situación límite? ¿Qué situaciones le cambian tan radicalmente la vida a una persona como para considerar que la han llevado al límite? Ante estas y otras interrogantes más, Jaspers propone desde su posición que existen algunas situaciones que por su forma de presentarse pueden

considerarse situaciones límite y enumera dentro de estas: la historicidad, la muerte, el sufrimiento, la lucha, y la culpa. Cada uno de los siguientes casos como situación límite se procuraran describir a continuación.

### **1.3.2.1. La historicidad como primera situación límite**

La primera situación límite surge cuando yo, como ser empírico, estoy siempre en una determinada situación... Estoy en este tiempo histórico, en esta posición social; soy hombre o mujer, joven o viejo, soy llevado por la ocasión y las oportunidades. Mientras la primera situación límite crea la consistencia de los aspectos históricos que comporta todo el ser empírico de la existencia, las situaciones límites particulares afectan, en tanto que generales, a todos en su historicidad. (Jaspers, 1959, 67)

En esta historicidad la persona se encuentra así misma en una constante lucha por sobrevivir, por sobrellevar el sufrimiento que le acontece a partir de su historicidad, la cual no solo es limitante, sino que también se le presenta como determinada, como inquebrantable.

Frente a la historicidad como situación límite se presentan las personas así mismas y a los demás algunas explicaciones como el destino, azar, suerte o el infortunio, pero estos conceptos son demasiado ambiguos para explicar tales circunstancias. Aunque de hecho, se puede reconocer que algunos sucesos pasan sin que nada ni nadie ejerza alguna fuerza directamente. Por ejemplo, ninguna persona puede elegir quienes serán sus padres y sin embargo, eso influye en sobremanera en su condición en el mundo, porque no se puede desenlazar a la persona de su procedencia, ni mucho menos se puede desligar a la persona de su herencia biológica, cultural, social, ideológica, económica y psicológica, especialmente de la herencia psicológica, de los rasgos de personalidad, su modo de ser, pensar, interpretar y actuar en el mundo.

La persona no es su propio origen, deviene de quienes le engendraron, su existencia es resultado de la de sus progenitores y así sucesivamente con cada generación. Sin importar lo que ocurra, existirá siempre un vínculo que una a las personas con sus antepasados. Hay en entre la persona, su madre y su padre una co-pertenencia y la determinación histórica de esta co-pertenencia no se desarrolla simplemente como mera realidad empírica, sino que se profundiza en tensiones y crisis. Es a partir de

estas relaciones y esta herencia que la persona desarrolla los mecanismos para afrontar su situación y procurar sobrellevarla por medio de la lucha constante, superando las explicaciones simplistas.

Además, no se puede reducir la situación límite a simples conexiones, es importante recordar que la historicidad está marcada por las relaciones de poder establecidas socialmente, lo que la convierte en un fenómeno social y dentro de las características de los fenómenos sociales se encuentra que son multicausales, multifactoriales y multideterminados, de la misma manera también pueden ser singulares, subjetivos y complejos. De tal modo que la historicidad como toda situación límite tampoco es algo que se pueda explicar o comprender literalmente por alguna explicación racionalista, aun cuando dicha explicación presente el carácter de ser compleja e integral.

Por lo anterior, se puede decir que la desventaja (social, económica, física, educativa, de derechos, intelectual, y de oportunidades) es la característica principal de la historicidad como situación límite. Y la persona no se puede desligar de su procedencia ni de su realidad, es necesario comprenderla desde su contexto, su historia y su herencia.

### **1.3.2.2. La muerte como situación límite**

Hay pocas cosas que se pueden considerar universales, que con seguridad son para todo ser humano, pero una de ellas es la muerte. Todo ser humano ha de morir. Tarde o temprano, en el vientre de la madre o luego de cien años de recorrer el mundo, no importa cuando. Tampoco importa cómo. Mucho menos importa la condición social, económica, el grado académico, el conocimiento, o los títulos obtenidos. Simplemente la muerte es considerada como un hecho objetivo de la vida empírica, aunque como consideración de la muerte como un hecho natural, como algo inherente a la vida, no puede entenderse como situación límite.

Toda la existencia del ser humano es posible mientras vive y frente a la muerte como un hecho objetivo se despierta en la persona una serie de incertidumbres, angustias y miedos, especialmente cuando se trata de la muerte propia. Tal es el punto que el mismo ser humano ha especulado sobre muchas cosas alrededor de la muerte, como el caso de la vida después de la muerte, la reencarnación, las consciencias que quedan

en el universo, entre otras. Pero ni el deseo más profundo de la muerte, ni la angustia ante ella, sino la desaparición de la manifestación como presencia física de la existencia, es lo que se le hace verdad al ser humano, lo que se le presenta como real. Ahora bien, la muerte es un suceso general y se presenta también como hecho objetivo, que implica para la persona una serie de connotaciones, significados, sentimientos y emociones subjetivos, por lo tanto, no se puede superar mediante un conocimiento general, o mediante un consuelo objetivo que apoye el olvido de la muerte con razones aparentes, sino tan solo en el reconocimiento de un existir que se haga consciente de sí mismo y de la separación del otro, del rompimiento de la comunicación y la desaparición de la manifestación de la presencia existencial del otro. Jaspers (1959) por su parte expone:

La muerte del prójimo, del hombre más querido, con el cual estoy en comunicación, es el corte más profundo de la vida empírica. Yo me he quedado solo, cuando, en el último momento, le dejo solo, sin poder seguirle. No se puede ya revocar nada; es el fin para todo el tiempo. El que muere no se deja ya interrogar; cada cual muere solo; la soledad ante la muerte parece absoluta, para el que muere como para el que queda. Para el fenómeno de estar juntos, en tanto es conciencia, este dolor de la separación es la última desconsolada expresión de comunicación. (p. 92)

No es la muerte como hecho objetivo lo que se considera como situación límite, ni la angustia o incertidumbre sobre la propia muerte, sino el rompimiento de la comunicación y la desaparición física de la otra persona en cuanto la existencia de la otra es significativa en la vida propia de la persona. Desde una perspectiva psicodinámica se considera la muerte como la pérdida del objeto, objeto amado o de placer. La existencia empírica del yo es complementada por la existencia del otro, dicha existencia propia y de la otredad implica la presencia corporal, la manifestación física del ser de la persona, con características particulares, únicas, visibles, tangibles y en el reconocimiento mutuo de una persona hacia la otra y viceversa, se han desarrollado por medio de la comunicación vínculos afectivos que enlazan una existencia con la otra, permitiendo de ese modo la coexistencia, la afirmación de la existencia empírica por medio del reconocimiento del otro.

Por eso, la muerte del prójimo representa para la persona arrancarle una parte de su propio ser, de su propia existencia, es la pérdida del vínculo y de la propia reafirmación de la existencia, no porque quien vive olvide rápidamente al ser amado, sino porque quien se fue deja en quien aún vive, un profundo vacío y aunque la persona guarde el cariño y afecto, ya no hay reciprocidad, solamente los recuerdos. Esto implica para la persona viva, existente, la búsqueda de la comprensión y la búsqueda de la trascendencia de dicha situación, porque no es algo que se pueda explicar objetivamente, es algo que vive de forma particular, subjetiva y singularmente.

La persona que experimenta dicha situación límite necesita desarrollar los mecanismos para poder adaptarse y enfrentar la continuidad de la vida, frente al dolor, el vacío, la ausencia, la añoranza y todo lo que conlleva la ausencia de la manifestación corporal de la otra persona. Cada quien lo hace de forma diferente, según sus posibilidades, su fuerza de voluntad, sus ideas y sus creencias, viven y experimentan el duelo, realizan rituales, guardan memorias, fotos, archivos, cada quien como puede, trata de comprender la experiencia, no se pueden cerrar los ojos y como dice Jaspers (1959): “quien fue verdaderamente amado sigue siendo una presencia existencial... lo que es destruido por la muerte es la manifestación, la apariencia, no el ser mismo” (p. 93).

Si bien, la muerte del ser amado representa para la persona un proceso que exige altos niveles adaptativos, hay casos en los que la muerte se presenta como trágica y con matices que elevan aún mucho más el dolor y las exigencias para la persona. Se pueden considerar aquellos casos en donde la persona muere de forma violenta, también aquellos casos en donde no solo muere un ser querido, sino dos o más, la madre que tiene que enterrar a un hijo o una hija o aquellos casos más complicados aun y difíciles de explicar y comprender, cuando se considera la muerte del ser querido pero en ningún momento aparece el cuerpo, solamente se recibe la noticia y la persona no tiene una prueba objetiva de la desaparición de la presencia y tampoco tiene la posibilidad de realizar sus propios rituales de duelo, despedida o entierro

En todos los casos anteriores, de nuevo la situación límite se presenta como algo dado, como algo que no puede cambiar, que es diferente solo en su forma de

manifestarse y presentarse para cada persona, pero que exige a la persona un alto nivel de adaptabilidad psicológica, física, y emocional para poder sobrellevar y mantenerse en la continuidad de la vida. Algunas personas pueden lograrlo, otras en cambio, experimentan el vacío profundamente, la depresión, la ideas suicidas, el desamparo y la desesperanza, y es por eso que resulta vital una aproximación a la comprensión de dichos procesos en medio de la situación límite.

### **1.3.2.3. El sufrimiento como situación límite**

Para hablar del sufrimiento es necesario entender las posibles perspectivas desde las cuales puede ser abordado. En las ciencias como la medicina se interesan por el sufrimiento físico, buscar el cómo y por qué se producen algunos males o enfermedades, en la búsqueda de los métodos y formas de aliviarlos. Las ciencias sociales como la sociología y la antropología se interesan en el sufrimiento del hombre desde los grandes acontecimientos como guerras, catástrofes naturales, el hambre, entre otros. Ahora bien, para la psicología el estudio del sufrimiento se interesa en la experiencia subjetiva del sufrimiento y las corrientes existencialistas en la posición existencial del ser humano frente al sufrimiento y los mecanismos que la persona posee o desarrolla para enfrentarlo sin ceder al desajuste psicológico en sus variantes patológicas y sin experimentar el vacío.

En la persona que vive el sufrimiento y en quien se interesa en el como objeto de estudio pueden surgir interrogantes como ¿Por qué existe el sufrimiento? ¿Para qué se puede estar en esta o aquella determinada circunstancia? ¿Por qué algunas personas nacen solo para sufrir? El sufrimiento es pena, dolor, padecimiento del cuerpo, pero también psicológico. Su forma de presentarse y manifestarse para cada persona tiene muchas caras, muchas formas y también varía en la intensidad y duración, no es igual para todas las personas, no se vive de la misma manera por una y otra persona, aun cuando la situación parezca igual.

También puede brotar de forma natural la pregunta ¿Todo sufrimiento puede catalogarse como situación límite? Desde la perspectiva de Jaspers no, porque solo se puede considerar como situación límite aquella que lleva a la persona a un posición de cambio, de exigencia existencial, en el cual se ha chocado con un muro puesto por la vida y la persona necesita reinventarse, ya no puede huir o evadir la situación,



necesita enfrentarla, pero no con los ojos cerrados como quien no quiere ver, sino aceptando la situación como propia para buscar la forma de esclarecerla y trascenderla. Jaspers (1959) dice:

Los muchos sufrimientos que, en ciertas situaciones, se adelantan al primer plano, y que otras veces son dominados con energía, pero que jamás pueden ser ignorados, son inabarcables. Los dolores físicos que tienen que soportarse una y otra vez; las enfermedades, las cuales no solo ponen en cuestión la vida, sino que hacen descender al hombre viviendo por bajo de su propio ser... El sufrimiento es reducción de la existencia empírica, destrucción parcial; detrás de todos los sufrimientos esta la muerte. En la clase de sufrimiento y la intensidad del dolor hay mayores diferencias. Sin embargo, en definitiva, puede afectar a todos lo mismo y todos tenemos que soportar su parte; nadie se libra de él. (p. 102)

Y Viktor Frankl (1984) expresa: “ninguno de nosotros puede evitar el encuentro con el sufrimiento ineludible” (p. 57).

De tal modo que todo ser humano en el transcurso de su existencia por este mundo, tarde o temprano se encontrará frente a frente con el sufrimiento. Y no se puede enfrentar a él ingenuamente, creyendo que es eludible o evitable, porque eso es negación y aunque bien en este estado se pueden erigir explicaciones salvadoras, en realidad limitan mucho más las posibilidades de trascender la situación.

El sufrimiento puede presentarse en diversas formas, desde enfermedades terminales, hasta la tortura, la pérdida de un miembro u órgano del cuerpo. En nuestro contexto, en los tiempos de conflicto armado, la persecución, el desplazamiento, el abandono, la dominación por medio del terror, los secuestros y desapariciones, todo ello genera altos grados de intensidad en el sufrimiento que experimentan las personas. La cuestión en este momento, no importando la causa del sufrimiento, se orienta entonces hacia los procesos de atención para las personas, el acompañamiento que han recibido o no y sobre todo si en realidad ese sufrimiento se convirtió en una situación límite que permitió la trascendencia o no.

Desde la psicología entonces es de vital importancia desarrollar las herramientas y métodos que permitan el abordaje y la atención de este tipo de casos con certeza y con instrumentos que sean adecuados y contextualizados. No solamente desde la

psicología social, sino desde la psicología clínica o la psicología educativa. Estudiar las situaciones límite como parte del contexto en el que se desarrolla la vida de las personas y/o circunstancias en las que se puede ver inmerso.

#### **1.3.2.4. La lucha como situación límite**

¿Quién puede vivir sin lucha o sin tensión? Frente al sufrimiento, la muerte, el dolor, la enfermedad y la historicidad, ¿Quién puede afirmar que todo está bien? El ser humano está en lucha constantemente. Algunas veces esa lucha se restringe al aspecto psíquico, a las ideas y pensamientos, a los instintos, otras veces la lucha es una lucha de poder con el otro, se ejerce sobre unos y otros la fuerza y la violencia. Viktor Frankl (2003) lo expresa de la siguiente manera:

La salud se basa en cierto grado de tensión, la tensión existente entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido; o el vacío entre lo que se es y lo que se puede llegar a ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente indispensable al bienestar mental”. Y continúa: “lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena. (p. 148)

Queda plasmado entonces que la tensión es algo inherente al ser humano y no solo eso, sino que la tensión y la lucha necesarias para la salud mental, porque quién ha dejado de luchar es porque se ha vencido, porque se ha derrumbado frente a la vida y ya no tiene motivación, fuerza, impulso y deseo. Por su lado Jaspers (1959) expone: “De la ausencia de la lucha se originaría el vacío de la existencia” (p. 118). Todo ser humano, aun sin saberlo o sin quererlo libra una lucha o se encuentra en tensión por su propia existencia empírica en el aparente sosiego del subsistir, activamente para desarrollarse, progresar y ser más. Las condiciones materiales, que en la mayoría de ocasiones se presentan como limitadas y la relación de estas con la idea del posible desarrollo y dignificación de la vida y de las condiciones materiales dadas históricamente, obligan necesariamente a la persona a luchar por estas condiciones posibles. Esta lucha puede ser inconsciente y personal, pero también puede ser de algún pueblo, algún sector, Estado o nación que lucha por estas condiciones y por romper con las relaciones de poder que limitan su campo de acción. Pero no solo se puede luchar por esas condiciones materiales, también puede ser que en el trasfondo

de la tensión y la lucha se encuentren ideales, valores, tales como la vida, la familia, la paz, la igualdad, la equidad, la verdad o la justicia.

Esta lucha también puede ser consciente, con intención y en búsqueda de una finalidad, que básicamente está relacionada con la ampliación del espacio vital. Erich Fromm (1986) en este sentido expresa: “Las luchas por la libertad fueron sostenidas por los oprimidos... Al luchar una clase por su propia liberación del dominio ajeno creía hacerlo por la libertad humana como tal y, por consiguiente, podía invocar un ideal y expresar aquella aspiración” (p. 25). Lo anterior refleja que la historia de la humanidad está llena de conflictos y luchas, determinadas por las relaciones de poder y dominación marcadas y establecidas entre una persona y otra, entre una clase social, étnica y otra.

Pero la lucha como situación límite está determinada por la afirmación que hace Jaspers (1959) de la siguiente forma:

En esta situación límite no hay, por tanto, una solución objetiva para siempre, sino una solución histórica ocasional. Si existo en esta situación límite, la consecuencia no es la pasividad, sino la exigencia de abrazar en tal polaridad la vida juntamente con las condiciones a ella inherentes en mi situación histórica. (p. 114)

De esta manera se realiza la lucha, consciente, intencionada, pero al mismo tiempo reconociendo los límites, la posible existencia que se tiene frente a la circunstancia, que aunque no convierte a la persona en un ser pasivo, no puede cambiar total y completamente la situación. Por eso continua diciendo: “Yo no puedo querer cambiar al mundo en su totalidad, desde sus fundamentos, sino sólo realizarme en él desde mi propio origen”.

Partiendo de estas consideraciones plantea Jaspers (1959) dos formas de lucha, la lucha mediante la fuerza y la lucha en el amor. Él expresa:

La lucha mediante la fuerza puede constreñir, limitar, oprimir y, por el contrario crear espacio; en esta lucha yo puedo sucumbir, perder la existencia empírica. La lucha en el amor carece de violencia, es la puesta en cuestión sin voluntad de vencer con la exclusiva voluntad de patentización; en esta lucha puedo, encubriéndome, esquivarme y fracasar como existencia. (p. 106)

Queda de manifiesto con la afirmación de Jaspers, que cada ser humano puede librar una lucha de forma diferente, de la misma forma en que vive la situación límite. En la lucha en el amor como lo plantea Jaspers no se busca la dominación, la imposición o la opresión, lo que se busca en este caso es la realización de la existencia humana, de la propia persona o de las personas que se encuentran alrededor. En la lucha en el amor la persona se reconoce a sí misma como falible y como quien puede mejorar y lo mismo sucede con su visión sobre las demás personas y su contexto. Por ejemplo, la persona que tiene un ser querido con síndrome down, y que día a día se encuentra con los desafíos que dicha condición plantea. Sin embargo en todo momento le acompaña, apoya, cree y da lo mejor de sí para esa persona y el esfuerzo que realiza no lo ve como un sacrificio, sino como algo grato y satisfactorio. La lucha del día a día la persona puede realizarla con la conciencia de que tal condición no va a cambiar, pero que de hecho si puede mejorar, que la existencia de ese ser amado puede ser buena y satisfactoria.

En este apartado cabe destacar que Jaspers hace mención a una lucha -espiritual- que la persona tiene durante toda su vida. Esta lucha tiene importancia para el estudio de la psicología porque está relacionada con la lucha que la persona tiene consigo misma y con los demás en cuanto a las acciones y sus respectivos juicios morales. Es tan importante que Freud en la presentación de su estructura psíquica plantea el yo, superyó y el ello, haciendo énfasis en la fricción que existe en la vida psíquica de la persona a partir de la vida instintiva o pulsional y los mandatos morales. Por lo consiguiente, la resolución de esa lucha va a definir en buena manera la salud mental de una persona y otra.

#### **1.3.2.5. La culpa como situación límite**

Toda acción del ser humano genera consecuencias. Algunas veces los resultados de las acciones ejecutadas no son lo que la persona esperaba o trataba de alcanzar. Por eso se puede decir que toda acción trae consigo consecuencias que en la mayoría de los casos el autor no sospechaba. Pero consciente o no, en la acción del ser humano hay responsabilidad, la de decidir qué hacer, como, cuando, por qué. Pero no solo la acción conlleva responsabilidad, el abstenerse de hacer algo también puede generar la culpa.

Pero tratando de precisar sobre lo que la persona puede experimentar como culpa cabría decir que es sobre las decisiones que piensa y ejecuta y posteriormente, sobre los juicios morales con los cuales se pesa o se miden los resultados de la decisión. Cuando las decisiones ejecutadas (ya sean acciones o abstinencia de acción) producen como resultado sufrimiento, dolor, opresión o muerte de otro ser humano, en especial de un ser amado, es entonces cuando la persona puede experimentar en su propia existencia empírica la culpa. Y como toda situación límite puede tratar de evadirse, de cerrar los ojos frente a ella, pero será límite cuando la persona reconozca que las cosas ya no se pueden cambiar y entre a la experiencia de forma abierta y con disposición de enfrentarla, tratando de esclarecerla y trascenderla por medio de la toma de conciencia y la lucha.

En este sentido, Jaspers (1959) agrega: “En esta situación límite persiste, consciente de soportarlo, lo que por mi acontece sin quererlo directamente. Pero en la situación límite se considera responsable de su acción. La responsabilidad significa la disposición de tomar la culpa sobre sí” (p. 120-121).

La culpa entonces tiene que ver con los juicios morales sobre las acciones ejecutadas, y los juicios morales están íntimamente ligados y relacionados con los sistemas de ideologías y creencias que poseen las personas. La psicología como disciplina se encarga también del estudio de las creencias y de cómo estas explican y justifican las acciones de las personas. Por ejemplo desde la terapia propuesta por A. Ellis se evalúan las creencias que poseen las personas para determinar cuáles de estas son irracionales en cuanto a la forma interpretar o de ver el mundo para actuar en él y a partir de este análisis se parte para la orientación psicoterapéutica que se ejecuta con esa determinada persona.

Así, queda de manifiesto que esta situación límite también interesa a la psicología en cuanto a su abordaje y los métodos y técnicas a utilizar en dichos casos, no solamente para la situación de la culpa, sino desde el análisis existencial y psicológico de las creencias, lo que también nos da paso al siguiente tema.

### **1.3.3. Aproximación al estudio de las creencias**

Operativamente a partir de una perspectiva particular se han definido las creencias como sistemas de referencia que permiten interpretar, explicar y justificar lo que nos

sucede, hacemos, pensamos o sentimos. Estos sistemas de referencia, según Ortega y Gasset, Ellis y Beck pertenecen en su conjunto al área cognoscitiva de la persona y en esto se parecen a las ideas y pensamientos, sin embargo como se verá más adelante, hay diferencias significativas entre unos y los otros.

Lo cierto es que como marcos de referencia dan a la persona una serie de aportes psicológicos significativos sobre el desarrollo de la vida cotidiana con respecto a las diversas experiencias que la persona vive. Dentro de algunas de las funciones psicológicas que se pueden mencionar se encuentra el apoyo emocional y el control cognoscitivo frente a las situaciones complicadas o desestabilizadoras. También brindan a las personas una regulación moral frente a las propias acciones y las de los demás; así como una identidad grupal y un sentido de pertenencia.

Hasta este punto quedan de manifiesto algunos elementos que son importantes de considerar. El primero de ellos es que si estos sistemas de referencia pertenecen al área racional de la persona, están ligados estrechamente a la personalidad, especialmente si se considera que la personalidad se refiere a la forma de ser, pensar y actuar en el mundo. Así como es cierto que la estructura de la personalidad no se puede abordar de una manera simplista o reduccionista, del mismo modo es cierto que las creencias de la persona tienen un alto poder de control y dominio sobre el ser de la persona y sobre la justificación de su modo de actuar en el mundo.

Otro de los elementos que resalta en estas consideraciones sobre las creencias es que son un marco de referencia explicativo de las acciones de las personas, sin embargo, no siempre son un marco justificativo de esas acciones del ser humano. Es decir, un pandillero cree firmemente en la unión de la pandilla, cree que la pandilla es su familia y que a la familia (en este caso la pandilla) hay que cuidarla, protegerla e incluso dar la vida por los miembros que la integran. De alguna manera esto explica su conducta agresiva y violenta, el cometer uno o más asesinatos de integrantes de otras pandillas, incluso a personas ajenas a estos grupos y aunque este sistema de referencia en este caso sirve como marco explicativo, no sirve como de marco justificativo.

Esto nos lleva a que las creencias de las personas también se encuentran ligadas a un determinado sistema de valores, a un contexto histórico y a una época. Lo que se

aceptaba en una época pasada como una creencia, como una verdad, en la época actual puede haber cambiado. Las creencias presentan una condición contrapuesta, paradójica, son aceptadas y vividas como verdades, no se llegó a ellas por medio de la actividad racional del pensamiento y sin embargo, pueden cambiar. Al principio son puestas en duda y con el paso del tiempo y con una actividad profunda y vital del ser humano pueden presentar entonces una forma diferente, pueden cambiar.

Las creencias entonces están ligadas a las personas como una parte inherente al ser humano, pero no con las que precisamente se nace, sino que se adquieren con el paso del tiempo y dependiendo de la cultura, del contexto social y político en el cual se encuentre la persona. Y no como comúnmente se relaciona el término de “creencia” únicamente con las creencias religiosas, sino que en realidad las creencias se refieren a algo más complejo, a todo el ser humano, desde su propio ser, desde el yo, las posibilidades que tiene de poder hacer algo o no, de su identidad, hasta las cuestiones sociales, políticas, religiosas, místicas y del universo.

Otro de los elementos importantes a considerar es que si las creencias están estrechamente vinculadas con la personalidad, eso significa entonces que todas las personas creen en algo. Claro, las creencias pueden ser diversas y opuestas de unas personas con otras, del mismo modo que la personalidad, pero no importa, algunos creen que Dios existe, otros creen que no, algunos creen que Dios es una divinidad, otros realizan sus representaciones con imágenes, otros adoran a un animal y otros adoran al fuego o alguno de los elementos.

En cuanto a la génesis de las creencias Paul Schilder (1965) expresa:

Los sistemas de creencias no constituyen sólo creencias teóricas; ejercen una profunda influencia sobre los actos del individuo y en muchos casos muestran ser el factor decisivo en la organización de su vida. Fácil resulta comprobar que la mayoría de ideologías se fundan en la tradición. Herédense de padres y maestros, y se aceptan sin detenerse a analizar sus contenidos. Es innegable que también gravita sobre ellas el nivel social y que toda generación tiene su propia ideología. Además de las ideologías dominantes políticas y de clase, cada familia tiene su propia ideología privada... Parte de las ideologías se elabora por identificación y parte por la imitación. (p. 126-127)

Queda de manifiesto en las líneas anteriores que las creencias se adquieren y se integran en la persona desde la infancia y que estas afirmaciones o negaciones pueden ser o no cuestionadas, aun así se aceptan, se viven y se utilizan en el transcurso cotidiano de la vida. Que incluyen consigo todo el componente social, cultural, ideológico de la época y el momento histórico en el cual se encuentra la persona. También se destaca que hay una transmisión familiar y que cada sistema familiar tiene sus propias ideologías y que al mismo tiempo estas están determinadas por la clase, posición y condición social y económica. Una ampliación más es la consideración de Albert Ellis sobre la formación de las creencias que afectan a la persona y la llevan a un funcionamiento inadecuado. A. Ellis (2005) plantea que las creencias son adquiridas por los niños desde algunos elementos, menciona: los modelos paternos, la competitividad, el perfeccionismo, el rechazo temprano, las críticas, los tabúes innecesarios, los mimos, la hostilidad, la frustración.

Ahora, para profundizar un poco más en este breve estudio de las creencias es importante describir la perspectiva de algunos personajes que se han dedicado al estudio de este concepto.

#### **1.3.3.1. Las creencias en José Ortega y Gasset**

Ortega y Gasset (1959) comienza el capítulo I de su libro “Ideas y Creencias”, afirmando: “Las ideas se tienen; en las creencias se está” (p. 17). Y a partir de esta afirmación denota en gran manera lo que es su idea en el estudio de las creencias. Para él las creencias y las ideas pertenecen al mismo campo de la cognición, pero aun así poseen diferencias significativas. La persona ha de darse a conocer a partir de sus creencias, así pues, cuando se pretende reconocer a una persona se puede hacer por medio de un acercamiento a sus ideas y a sus creencias. Las ideas del hombre, aun siendo de carácter filosófico y científico se le ocurren, nacen de él y las expone ante los demás, pero hay otro tipo de creencias, Gasset (1959) refiere como “creencias básicas” y afirma: “No hay vida humana que no esté desde luego constituida por ciertas creencias básicas y, por decirlo así, montada sobre ellas. Vivir es tener que habérselas con algo; con el mundo y consigo mismo” (p. 18).

Para Ortega y Gasset aún las teorías más estructuradas y comprobadas de la ciencia son ideas, porque son cosas que salieron del hombre, son ocurrencias del hombre y



porque incluso cuando el hombre es quien las ha propuesto, en muy pocas ocasiones se aferra a ellas como a una creencia. Su postura llega a tal punto que afirma:

Yo diría, si después de todo lo enunciado se me quiere comprender bien, que la ciencia está mucho más cerca de la poesía que de la realidad, que su función en el organismo de nuestra vida se parece mucho a la del arte. Sin duda, en comparación con una novela, la ciencia parece la realidad misma. Pero en comparación con la realidad auténtica se advierte lo que la ciencia tiene de novela, de fantasía, de construcción mental, de edificio imaginario. (Ortega y Gasset, 1959, p. 31)

Si bien, las ideas las producimos, surgen del ser humano por medio del pensamiento, las creencias básicas no son de la persona, sino por el contrario, el individuo es el conjunto de creencias. Cabría decir que no son ideas que el ser humano tiene, son ideas que él es. Por lo tanto, no son objeto del pensamiento ni de la conciencia, son convicciones en las que, el ser humano se sostiene con firmeza, se mueve y actúa. No afirma que la persona nunca pueda ser consciente de sus propias creencias, sino que estas actúan como dadas por hecho. Por poner un ejemplo: nosotros creemos firmemente en la posibilidad del mañana como nuestro, de tal manera que hacemos planes, compramos boletos de viaje, antes de dormir algunas personas preparan ropa y comida, dormimos con esa certeza de despertar, de lo contrario, tal vez no dormiríamos. Sin embargo, esto es algo en lo que no pienso, es más bien algo que doy por hecho, por sentado. Estas creencias se han instalado en la persona como algunas inclinaciones, gustos e intereses. La otra diferencia entre una idea y una creencia radica en la función de la una y la otra. La función de una idea es básicamente explicativa o interpretativa, las creencias en cambio, tienen una función vital en la vida del ser humano, se entrelazan con la realidad misma.

Ortega y Gasset (1959) en su discurso sobre las creencias cuestiona incluso a la psicología expresando: “El psicólogo nos dirá que se trata de un pensamiento habitual y que por eso no nos damos cuenta de él, o usará la hipótesis de lo subconsciente, etcétera. Todo ello, que es muy cuestionable” (p. 23). Eso en cuanto la poca conciencia que se puede tener sobre las propias creencias. Sin embargo,

también expresa que se tienden a confundir los términos de ideas y creencias por el psicologismo y la limitación de la psicología a su campo de acción, y lo expresa así:

La incongruente conducta de dar un mismo nombre a dos cosas tan distintas no es, sin embargo, una casualidad ni una distracción... Nos basta con hacer notar que “idea” es un término del vocabulario psicológico y que la psicología, como toda ciencia particular, posee solo jurisdicción subalterna. La verdad de sus conceptos es relativa al punto de vista particular que la constituye, y vale en el horizonte que ese punto de vista crea y acota. Así, cuando la psicología dice de algo que es una idea, no pretende haber dicho lo más decisivo, lo más real sobre ello. Concluye estas líneas diciendo: El único punto de vista que no es particular y relativo es el de la vida. (Ortega y Gasset, 1959, 31)

Otro de los puntos a mencionar en el escrito de Ortega y Gasset es el relacionado con la creencia en la razón. Él menciona que por medio del intelectualismo, en la época moderna se cree en la razón, en la inteligencia. Se da como un hecho que por medio de la razón se puede llegar a conocer las cosas, se puede comprender, entender y explicar la realidad, pero la cuestión es entonces si ese razonamiento es suficiente para explicar todo, si abarca las creencias del ser humano y si encuentra explicación para las cosas más ambiguas, oscuras o abstractas, subjetivas.

Y realzando el papel de las creencias en la vida de las personas, de nuevo expresa:

Las creencias constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre que acontece. Porque ellas nos ponen delante de lo que para nosotros es la realidad misma. Toda nuestra conducta, incluso la intelectual, depende de cual sea el sistema de nuestras creencias auténticas. En ellas vivimos, nos movemos y somos. Por lo mismo, no solemos tener conciencia expresa de ellas, no las pensamos, sino actual latentes como implicaciones de cuanto expresamente hacemos o pensamos. (Ortega y Gasset, 1959, p. 24)

### **1.3.3.2. Las creencias en Aaron Beck y Albert Ellis**

Aaron Beck y Albert Ellis son dos reconocidos personajes en el campo de la psicología, especialmente por sus propuestas teóricas y metodológicas en el campo de la psicología clínica. El primero de ellos trabajando en el campo cognitivo y el segundo de ellos trabajando con lo que se conoce como terapia racional emotiva y

conductual. En este trabajo resulta importante su aporte en cuanto al estudio y análisis de las creencias y el papel que toman en sus propuestas teóricas y metodológicas, que aunque son realizados por separado, comparten algunos elementos en común.

La principal característica compartida en sus planteamientos es la relacionada con el papel de las creencias en la vida de la persona. Para estos dos teóricos y clínicos, frente a determinada situación (estímulo o experiencia activadora) que se le presenta a la persona, lo más importante no es la situación en sí, sino las cogniciones que giran alrededor de esta experiencia, entendiendo en este caso a las cogniciones como los procesos cognitivos de atención, percepción, memoria, análisis y lo más importante son los contenidos cognitivos, en donde se ponen en primer lugar las creencias de la persona. Todas esas cogniciones son determinantes en la reacción de la personas, las consecuentes emociones que experimentan y por último en la conducta y comportamiento que manifiestan.

El contenido y los procesos cognitivos, determinan la interpretación de las situaciones y las conductas que muestran las personas. Lo que sería, en parte, la explicación a la conducta adaptada o desadaptada que las personas exteriorizan frente a las experiencias que se les presentan en la vida, así como del grado de sufrimiento o placer que las personas experimentan. Desde esta perspectiva las personas sufren a partir de la interpretación que hacen de los sucesos de la vida, lo que da la pauta a que por medio del conocimiento que se pueda tener de las cogniciones se puede realizar una modificación en estas y de ese modo también generar un cambio en toda la vida de las personas y disminuir el sufrimiento, consiguiendo también que la persona logre desarrollar conductas mejor adaptadas a su contexto y realidad.

Sin embargo, estas ideas propuestas no son nuevas, podemos encontrarlas en la antigua Grecia, particularmente en la filosofía de los estoicos. El griego Zenón, apoyándose en la razón consideraba que se podía tener un control y dominio de los hechos de la vida, así como de las pasiones, desprendiéndose de todo lo material. Por su parte, Epicteto fue quien más se dedicó al estudio y aproximación de la idea como surgen las pasiones humanas y de cómo se puede hacer para controlarlas, tanto, que llega a afirmar que las personas se turban más por la forma en la que ven y la opinión

que tienen de los sucesos, que por los sucesos mismos y del mismo modo, una visión más adecuada podría reemplazar a la distorsionada y de este modo conseguir un alivio y un cambio emocional.

Siguiendo con los planteamientos de Beck, las creencias se encuentran en los contenidos cognitivos que poseen las personas, estas a su vez se integran en las estructuras cognitivas que las personas desarrollan y Beck (2005) expone: “Las creencias están insertadas en estructuras más o menos estables, denominadas “esquemas”, que seleccionan y sintetizan los datos que ingresan” (p. 38). De aquí se origina otro concepto importante en el estudio de las creencias, los esquemas cognitivos.

Las creencias sirven a las personas como marco explicativo e interpretativo de la realidad y tienen la función de regular la vida de las personas, su conducta, sus emociones, su motivación, pero a partir de la integración de estas creencias a los esquemas cognitivos se pueden establecer contenidos cognitivos que le brindan a la persona interpretaciones adecuadas de la realidad y de este modo favorezcan las conductas adaptativas de las personas y las manifestaciones adecuadas de las emociones y los sentimientos congruentes frente a la situación experimentada, por el otro lado, se pueden presentar lo que Beck plantea como desviaciones cognitivas, estas llevarán a la persona a una forma inadecuada de comportamiento y también a una forma desequilibrada, exagerada o incongruente en la manifestación de las emociones, lo cual se podría entender como una forma desadaptada de ser y actuar en el mundo.

### **1.3.3.3. Definición de las creencias en los esquemas cognitivos**

Los esquemas cognitivos se configuran en gran parte de las experiencias previas del aprendizaje, en particular desde la infancia temprana de la persona. En su organización cognitiva la persona integra la información que recibe del medio y la cual constantemente se reafirma por medio de la experiencia, llegando de este modo a ser para la persona como una creencia incuestionable. Por ejemplo, la mujer que desde pequeña, incluso desde que está en el vientre de la madre experimenta la violencia, luego al nacer ve como el hombre la agrede y en determinado momento también empieza a agredirla a ella, no importa lo pequeña o frágil que parezca. Este

patrón se repite constantemente y la madre, luego de ser golpeada, siempre le sirve al hombre, lo atiende. Esta persona a partir de esta experiencia de aprendizaje puede haber llegado a creer que es normal que el hombre agrede a las mujeres, que todos los hombres son iguales y/o que las mujeres deben aguantar lo que los hombres hagan y más aún, el mundo es un lugar en el que solamente se sufre. Esto se integra a la persona dentro de un esquema cognitivo, que frente a cualquier circunstancia de abuso o maltrato, la persona se comportará de forma sumisa, lo asimilará como normal y pensará que es la forma correcta de actuar frente a tal hecho o circunstancia. Por ejemplo, en este sentido, Beck (2005) expone:

Los individuos particularmente sensibles al rechazo, el abandono o la frustración suelen desarrollar miedos y creencias intensas sobre el significado catastrófico de esos hechos. Un paciente predispuesto por naturaleza a reaccionar en exceso a los rechazos más comunes de la niñez, puede desarrollar una autoimagen negativa (<no merezco ser amado>). Esa imagen queda reforzada si el rechazo es muy fuerte, reiterado, o se produce en un momento particular de vulnerabilidad. Con la repetición, la creencia se estructura. (p. 47)

Se pone de manifiesto con estas líneas que si las experiencias previas de aprendizaje y la información que se recibe esta distorsionada o equivocada y es integrada tal como se recibe, por el hecho de la repetición, dará lugar y tomará forma de creencias disfuncionales.

Quedan de manifiesto en el ejemplo anterior los componentes de los contenidos cognitivos, los cuales son: Las creencias nucleares, las creencias periféricas o supuestos y por último los productos cognitivos. A continuación es importante describir, aunque sea de forma breve cada uno de esos elementos.

Las creencias nucleares se presentan como proposiciones, afirmativas o negativas, sobre la persona misma, sobre los demás o sobre el mundo, que tienen el carácter de ser consideradas como absolutistas, permanentes y generales y están arraigadas en la parte más honda de los esquemas cognitivos. Considerando el ejemplo se puede ver entonces que sobre sí misma, la mujer cree que las mujeres deben ser sumisas y aguantar todo (ella es mujer), en relación a los demás cree que todos los hombres son violentos y en relación con el mundo cree que es un lugar donde sólo se sufre. Estas

creencias se le pueden presentar a ella como verdades absolutas, generales y que no cambian, que son igual en todo “el mundo” y para todas las personas.

Las creencias periféricas o supuestos, por su parte, también son preposiciones pero en este caso no son generales ni absolutistas, sino más bien condicionadas, es decir, toman la forma de si A, entonces B. Están fuertemente influidas por las creencias nucleares, sin embargo, se le presentan a la persona comúnmente en forma de normas, reglas, actitudes y condiciones. Por ejemplo, hay una mujer que cree que por naturaleza todos los hombres son infieles, esa es su creencia nuclear, pero por otro lado, también cree que si ella satisface sexual y amorosamente al hombre con quien se encuentra, este no le será infiel, lo que se convierte en una creencia periférica o en un supuesto, lo cual determina la manera de sentir o actuar de esa persona frente a una situación particular.

Por último, los productos cognitivos son algo diferente a las creencias, se parecen en su forma y manifestación a lo que Ortega y Gasset define como ideas. Estos son los pensamientos automáticos que se le presentan a la persona como producto de la interacción entre las creencias y la situación dada. Son pensamientos concretos y claros, las personas tienen mayor facilidad de acceso y de reconocimiento a sus propios pensamientos que de sus creencias. Estos pensamientos se pueden presentar en forma de imágenes y también se pueden verbalizar y expresar externamente. Sin embargo, están determinados por las creencias nucleares y periféricas.

En conjunto, los supuestos o creencias periféricas y las creencias nucleares integran el fundamento de los esquemas cognitivos. Como se dijo en líneas anteriores, si las experiencias vitales, emocionales, físicas, de la infancia y la información que llega a la persona es distorsionada, eso generará que sus esquemas cognitivos al estructurarse presenten creencias disfuncionales que quedarán de manifiesto en la conducta desadaptada de la persona, así como en las dificultades de funcionamiento adecuado en el contexto en el que se desenvuelve. En este sentido Beck dice que las creencias disfuncionales se pueden presentar en términos generales relacionadas con la felicidad, creyendo que para lograrlo se debe tener éxito en todo; en el control, creyendo que debe controlar las emociones y sentimientos a toda costa; en las relaciones interpersonales, creyendo que se debe complacer a todo el mundo;

aceptación social, creyendo que todos las personas y grupos deben aceptar a la persona. Estas, solo por mencionar algunos ejemplos y aclarando que pueden ser infinitas y en formas diversas.

Sobre el abordaje clínico-terapéutico de los esquemas disfuncionales Beck propone la reestructuración cognitiva, la cual como técnica psicoterapéutica se encuentra verificada y comprobada en cuanto a su eficacia en algunos trastornos y patologías. Al inicio Beck expone esta herramienta para el abordaje de la depresión, sin embargo, más adelante el uso de esta técnica se amplía a otros cuadros clínicos. Como técnica, no es de interés en este trabajo describirla minuciosamente, pero si es necesario destacar que en la aplicación de esta técnica se busca identificar los esquemas cognitivos estructurados en la persona (tarea no tan sencilla), eso implica, identificar las creencias nucleares y los supuestos, también los pensamientos y la conducta o emociones subsecuentes. Luego se empiezan a desarrollar por parte del terapeuta una serie de cuestionamientos sobre el funcionamiento y los resultados de las creencias identificadas, procurando de esta manera buscar otras formas de ver y entender, empezando por cuestionamientos verbales y planteando otras situaciones posibles o ideas supuestas. Lo que se busca con todo este proceso es una modificación de las creencias nucleares y las creencias periféricas para que la persona tenga marcos diferentes para interpretar y actuar en el mundo.

Como a todo cuerpo teórico, las críticas no han quedado ajenas a este planteamiento. Van desde la relación entre la presencia activadora y si las respuestas no son solo condicionadas por las creencias sino básicamente por los instintos, hasta cuestiones más profundas relacionadas con el hecho de que no se le presta una atención directa a la génesis del problema, sino solo a las ideas y creencias relacionadas con él o hacia el intento de generalización de los postulados. Pero en este caso, sirve para los intereses de este trabajo investigativo, lo relacionado al estudio de las creencias. A continuación se considera a A. Ellis.

#### **1.3.3.4. Las creencias racionales y las creencias irracionales de Albert Ellis**

Beck habla de esquemas cognitivos disfuncionales y lo que se encuentra en este constructo son creencias disfuncionales. Disfuncional se refiere en términos prácticos a que no están cumpliendo su función. Y en esto se parece al planteamiento que

realiza Ellis, porque comparten en este sentido la explicación de que las personas sufren no por las experiencias que viven, sino por la interpretación que hacen de ellas y las ideas que tienen alrededor. La diferencia es que Ellis no habla de creencias disfuncionales, sino de creencias racionales y de creencias irracionales.

Las creencias racionales son aquellas que le sirven como marco de referencia explicativo e interpretativo a las personas de las experiencias y situaciones que se le presentan, pero tienen la característica de ser flexibles, abiertas, de ejercer las funciones psicológicas de apoyo emocional, regulación y control, así como identidad y voluntad. Estas creencias se adquieren a partir de la experiencia, del aprendizaje, de la interiorización de las experiencias del niño, especialmente por medio de la influencia de los padres y las personas cercanas al contexto en el que se desenvuelve el niño. Sobre las creencias racionales, Ellis (1997) expresa: “Las creencias racionales se organizan evaluando la situación aversiva de forma flexible, por ejemplo, no conseguir lo que quiero es problemático, más no horroroso” (p. 23). El brindar a la persona una perspectiva flexible le permite actuar libremente, sin el condicionamiento de normas o mandatos preestablecidos, lo que la lleva a buscar soluciones frente a las situaciones conflictivas que experimenta, al mismo tiempo que esto lleva a la persona a desarrollar los mecanismos adaptativos frente a las circunstancias complejas, claro que siempre tomando como punto de partida sus creencias, que en este tipo de casos cumplen sus funciones. La persona entonces tiene la posibilidad de manifestar una comprensión adaptativa y flexible, incluso en las situaciones más difíciles y complejas.

Bajo estas consideraciones se vuelve importante el estudio de las creencias, porque si bien, al partir de las creencias racionales como las llama Ellis, las personas pueden encontrar el apoyo para un buen funcionamiento personal y social, por el otro lado, teniendo como referencia las creencias irracionales, las personas pueden sucumbir frente a las situaciones que viven, incluso cuando estas situaciones no sean complejas o conflictivas, porque a partir de las creencias irracionales las personas pueden experimentar una serie de desajustes psicológicos y un alto grado de dificultad para un buen funcionamiento personal y social, así como para adaptarse frente a las situaciones difíciles. Sobre la irracionalidad a la que hace referencia, Ellis (2000)



escribe: “Cualquier pensamiento, emoción o conducta que conduzca a consecuencias autoderrotistas o autodestructivas que interfieran significativamente con la supervivencia y la felicidad del organismo” (p. 376).

#### **1.3.3.5. La irracionalidad en el ser humano y la TREC**

Según Ellis el hombre en su estado natural es instintivo, y esos instintos principalmente lo guían y lo hacen buscar la supervivencia por todos los medios que estén a su alcance. Con la evolución del ser humano este ha llegado a tener la capacidad encefálica de poder adquirir y mantener información, así como de usarla para su funcionamiento en el contexto en el cual se desenvuelve. En el caso de las creencias, estas son adquiridas por medio de los distintos factores que influyen en la persona cuando es infante y luego, el mismo hombre mantiene las creencias por los factores que intervienen en el refuerzo y la afirmación de las creencias, aun cuando estas sean irracionales.

La irracionalidad humana según Ellis es innata, es algo inherente al ser humano, el cual trae consigo cierto conjunto de comportamientos y formas de ser que son irracionales, inadecuadas, eso, considerando al hombre en sociedad. De modo que sobre este tema, siguiendo las líneas anteriores, Ellis (2000) continúa diciendo:

Es una tendencia innata. Esto no significa que esta característica o rasgo posea una base completamente instintiva, que no pueda sufrir un cambio importante, ni que el organismo parecería o al menos viviría en la miseria más abyecta sin tal tendencia. Simplemente significa que debido a su naturaleza genética y/o congénita, un individuo desarrolla estos rasgos con facilidad. (p. 376)

Es importante revisar los principios bajo los cuales funciona la terapia racional emotiva que plantea Ellis. Algunos de estos principios son de igual manera compartidos con Beck, pero Ellis los usa a su manera y les da su propio sentido y explicación. El primero de ellos es el referido que según Ellis, los pensamientos y las creencias son el principal determinante de las emociones humanas. Este planteamiento de nuevo nos pone frente a la consideración y valoración que la persona hace de determinada circunstancia, es en definitiva, lo que determinará lo forma en la que la persona se siente, y reacciona, no la situación en sí misma, aun así sea la situación más difícil que se pueda experimentar. Sobre este punto se pueden

hacer algunos cuestionamientos, por ejemplo: frente a la muerte trágica de un ser amado, ¿Se puede tener algún tipo de creencia (sobre la muerte) que permita a la persona reaccionar adecuadamente frente a esa noticia, sin tener que desbaratarse, derrumbarse o perder el control? Ó ¿Puedo realmente por medio de la actividad racional controlar lo que siento? Estas y otras interrogantes pueden surgir frente a este planteamiento.

Otro de los principios dice que las creencias irracionales son la principal causa del malestar emocional. Sin embargo, esta forma de explicarlo o generalizarlo, como toda generalización, al final resulta reduccionista y simplista, especialmente porque el ser humano no está integrado solo de creencias y de pensamientos. Este principio a su vez tiene una estrecha relación con el que dice que sentimos en función de lo que pensamos. Es decir, las emociones se hacen presentes, son parte de la vida de toda persona, pero el que una emoción permanezca o no, está determinado por los pensamientos que la persona tiene luego del momento que surge la emoción.

Todos los principios se encuentran ligados entre sí y otro de ellos dice que las creencias irracionales y los diversos cuadros clínicos se encuentran determinados por múltiples factores, que van desde lo innato hasta lo ambiental. La persona en su crecimiento y desarrollo adquiere toda la herencia ideológica y cultural de sus padres, pero no se puede afirmar que todo lo que la persona en el transcurso de su vida ha integrado a su personalidad le sea útil o adecuado. En nuestra opinión, el malestar emocional y/o desajuste psicológico no tiene que ver solo con la adquisición de creencias irracionales, sino que dice el otro principio que también tiene que ver con el mantenimiento dentro de la creencia por parte de la persona, sin tomar consciencia de ella o sin cuestionarla. Porque cuando la persona se hace consciente, cuando la persona se cuestiona, entonces tiene la posibilidad de modificar sus creencias irracionales, de cambiarlas.

Albert Ellis a diferencia de Beck, plantea como universales o como generalizaciones once creencias irracionales básicas que la persona puede aceptar o como vivir como reales. Estas creencias irracionales se encuentran ligadas a cuestiones de la vida como el amor, la aceptación social, las relaciones interpersonales, la comunicación, el éxito, el destino, el castigo, el bien y el mal, la frustración o el sufrimiento. Sobre

estos componentes de la vida cotidiana las personas elaboran para sí mismas creencias que les generan ansiedad, miedos, alteraciones emocionales, entre otros desajustes psicológicos y dificultades. Por ejemplo, una persona puede creer que es indispensable para que una persona sea feliz, que todas las personas que la rodean le aman y también que recibir la aprobación de todos sobre lo que hace, dice o su forma de ser es indispensable. La anterior es una creencia generalizada que es irracional en cuanto no se adecua a la realidad y porque no le brinda a la persona una interpretación que le permita un buen funcionamiento en la vida social, familiar y personal. La persona podrá afanarse con buscar obtener el amor y la aceptación de todos y al no lograrlo, seguramente se sentirá triste, frustrado, desesperado, etc.

La evolución le permitió al ser humano la posibilidad de aprender y de vivir en sociedad, esto lo hace consciente y también lo hace humano, lo hace persona. Al ser consciente, el ser humano tiene la posibilidad de cambiar, porque si pudo superar su vida instintiva y adaptarse a una serie de condiciones para que se diera la vida en sociedad, también, al adquirir una serie de creencias irracionales, tiene la posibilidad de reestructurarse así mismo. Ellis (2000) expresa:

Casi todos adquirimos valores sociales, políticos y religiosos a partir de nuestros padres e instituciones durante nuestra niñez, pero a menudo las abandonamos más tarde, después de ir a la universidad, leer algún libro práctico u ofrecer nuestra amistad a personas que se suscriben a valores bastante diferentes. «Y luego pregunta con ahínco» ¿Por qué no hacemos esto con respecto a muchas de nuestras perspectivas más estúpidas y disfuncionales, las cuales no se ajustan a la realidad y que nos dañan considerablemente? (p. 396)

La pregunta de Ellis puede parecer fuerte, e incluso ofensiva, pero refleja su forma de ser y de trabajar. Lo cual es una forma de abordaje confrontativo y directo. Además se puede considerar una buena pregunta a reflexionar.

En el abordaje de las creencias irracionales Ellis propone un modelo al que llamó ABC. En este caso A es la experiencia activadora, la situación que experimenta la persona, B se refiere al conjunto de creencias y pensamientos que giran en torno a la experiencia activadora y C son las consecuencias emocionales que surgen en la

persona. La herramienta principal para Ellis en su abordaje clínico y terapéutico consiste entonces en el diálogo socrático con la persona.

Este diálogo socrático está dirigido por la persona que tiene el rol de terapeuta y esta orientado a ayudar a identificar las creencias irracionales que posee la otra persona (paciente) y que le están generando malestar o inestabilidad emocional. Esta tarea no es nada fácil, ni para el uno ni para el otro, pero una vez se ha logrado tomar conciencia de tales creencias irracionales, siempre en el mismo diálogo socrático se empiezan a buscar otras formas de entender y de ver las situaciones y experiencias. Para esto el terapeuta se puede apoyar con ejemplos, metáforas o historias que ayuden a la persona a considerar otras posibilidades, incluso, puede tomar algún ejemplo de la vida de la persona, siempre y cuando, no esté directamente relacionado con su problemática pero que pueda servir como apoyo.

Todo este proceso se encuentra orientado hacia que la persona modifique sus creencias irracionales y las adecue por medio del desarrollo de creencias racionales. Las que en términos generales, buscan reorientar a la persona hacia sí misma y luego hacia las demás, desarrollar la identidad y el sentido social, también se busca desarrollar en la persona la tolerancia a la frustración y la flexibilidad, el pensamiento crítico y reflexivo, la auto regulación, la responsabilidad y alejar a la persona de las generalizaciones, la utopía y la rigidez.

#### **1.3.4. El sentido: La pregunta en el ser humano**

Leo Buscaglia (1984), citando a Loren Eiseley expresa:

¿A través de cuántas rutas entre las estrellas debe el hombre impulsarse en la búsqueda del secreto final? El viaje es difícil, inmenso, en ocasiones imposible, pero ello no nos disuadirá a algunos de intentarlo... Cabe decir que, en cierto punto, nos hemos unido a la caravana; viajaremos tan lejos como podamos, pero en una existencia no es posible ver todo aquello que nos gustaría contemplar o aprender todo aquello que ansiamos conocer. (p, 139)

El ciclo de la vida biológicamente se define como nacer, crecer, reproducirse y morir. Pero sucede que el ser humano no solo es un ser biológico, sino que es un ser bio-psico-social-espiritual. De modo que en ese ciclo de la vida, la existencia del ser humano, el hombre no funciona y no vive como un organismo mecánico que cumple

al pie de la letra con sus funciones biológicas en ese ciclo vital. La parte psicológica del ser humano le brinda conciencia, una conciencia de sí mismo, de los demás y del contexto, del ambiente. Tal conciencia convierte al hombre en pregunta, porque al tomar conciencia, al darse cuenta de sí, al adquirir unos conocimientos y valores, se pregunta: ¿Cómo funcionan las cosas? ¿Por qué soy así como soy y no de una forma diferente? O bien, las típicas preguntas de un niño diciendo, mamá ¿Por qué no volamos? o ¿Para qué nos sirve el ombligo? El ser humano es entonces pregunta, desde que adquiere conciencia. Ciertamente es que algunas personas no toman ejercicio de forma seria o ardua, simplemente viven en la cotidianidad y dan por hecho muchas cosas, incluso acerca de ellos mismos. Por otro lado, hay personas que toman las preguntas con seriedad y básicamente es el principio de la ciencia, de las respuestas, de la filosofía y de la vida misma.

El otro factor, el social, le permite al ser humano el reconocimiento del otro y lo coloca en un cierto y determinado ambiente, contexto, cultura, ideología y en ocasiones frente a circunstancias que llevan a la persona nuevamente a preguntarse, pero considerándose así mismo, al otro y al ambiente, las preguntas adquieren un sentido diferente, el hombre empieza a preguntarse sobre sí mismo ¿Quién soy yo? ¿Qué es la vida? ¿Qué es existir? ¿Quién es el otro/otra? Y esas preguntas en comparación con las preguntas biológicas sobre los organismos, los ecosistemas o las leyes de la física, son un poco más complicadas de responder, al menos, satisfactoriamente. A partir de ese punto el ser humano puede tomar caminos diferentes en la vida.

Los caminos son infinitos, son tantos como respuestas el ser humano pueda encontrar o inventar. Algunos se van por el camino de la ilusión y la esperanza, a veces ciega, pero aferrados a su fe, con determinación y tenacidad. Otros, en cambio, se van por el camino del pesimismo, del sin respuesta concreta, aceptable, para ellos la vida es un misterio y el ser humano es una paradoja. Se encuentra así mismo como gobernador y señor de todo lo que existe, pero al mismo tiempo se encuentra limitado, su existencia es finita. Es dotado de inteligencia y capacidades, pero aún hay muchos misterios sin resolver, hay conocimientos que no le pertenecen. Puede amar la vida y aferrarse a ella, pero también puede destruirla. Puede ser bueno y puede ser malo.

Nace y muere. Lucha en busca de la paz por medio de las guerras. Ama y odia.

¿Acaso tenían razón algunos de los filósofos existencialistas al afirmar que la vida es un sin sentido? o ¿Tenía razón el predicador al pronunciar que todo es vanidad, es como querer atrapar el viento?

#### **1.3.4.1. La pregunta acerca del sentido de la vida**

Llega un punto en el cual se puede afirmar que el hombre ha adquirido muchos más conocimientos de lo que en realidad comprende. Y frente a las situaciones de la vida, tarde o temprano, la persona llegará a la pregunta ¿Para qué nací? ¿Tiene algún sentido la vida? ¿El propio sufrimiento o sufrimiento de los demás? Y en ocasiones la pregunta puede ser más concreta ¿Cuál es el sentido de la vida, de mi vida? Estas preguntas se agudizan frente a las situaciones difíciles, complicadas, extremas y exigentes que la persona puede experimentar, en el sufrimiento, la lucha, la culpa, la muerte, el desamor, el abandono. Pero también pueden hacerse presentes en la cotidianidad de la vida, frente a la sensación de vacío, frente a la mismidad del ser humano, frente a la rutina, el trabajo, o simplemente en el interés de la persona por comprender la vida y no ser solo un depósito de conocimientos.

La pregunta acerca del sentido de la vida no es algo tan irracional, patológico y sinónimo de debilidad, sino que es solamente algo meramente humano, la cúspide de la asignación de significado y simbología del ser humano a todo lo que le rodea. Desde la infancia temprana se empiezan a asignar significados a todos los objetos próximos con los que interacciona. El pecho que amamanta es bueno, la mamá que cuida al bebé es buena, la que no lo hace es mala. La luz significa seguridad, la oscuridad miedo. La cara sonriente significa que la persona está feliz, las lágrimas tristeza. Y así sucesivamente se le continúan asignando significados a todo durante el transcurso de la vida. Se le asignan significados también a lo que se hace, porque es bueno o porque hace feliz a alguien cercano, a alguien querido. Adler (1999) dice: “sabemos que los niños luchan siempre por hacer algo que valga la pena y por laborar en el lado útil de la vida. Estos niños, para conseguir sus fines, se interesan por los demás” (p. 144). El infante se da cuenta que si baila como mono, la mamá es feliz, sonrío, haciéndolo nuevamente una y otra vez.

Surge también la pregunta en la persona a partir de que tiene conciencia de sí mismo, de su existencia, de sus posibilidades y la otredad. Pero la conciencia que más influye en la persona es la que adquiere sobre su contexto, porque al ser consciente del contexto y de sus limitaciones, pero también de sus posibilidades brota en el ser humano la inquietud de poder influir en el entorno. Y las preguntas relacionadas con el hecho de si la persona debe acomodarse, acomodarse y conformarse con la situación en la que nace y vive. O si, la persona no debe acomodarse y conformarse a sus circunstancias, sino que tiene la posibilidad de actuar, influir y generar un cambio. Son cuestiones que también tienen que ver con el sentido de la vida.

Langle Alfried (2008) afirma:

Sentido es un tema que concierne a los seres humanos en todas las etapas de la vida, dado que la vida debe ser o bien plasmada o bien sobrellevada... En tanto que el ser humano no haya encaminado su vida, su lucha con esta pregunta vital, de manera consciente o irreflexiva, ya sea bajo el concepto «sentido» o también bajo otros conceptos. El tema sigue siendo el mismo: lo referido al sentido tiene que ver de manera central con la vida del ser humano. (p. 12)

La cuestión entonces no solo interesa al adulto que tiene un plan o un proyecto de vida que ha trazado siendo consciente o no del sentido o sentidos que se ha planteado para sí mismo, sino que interesa a toda aquella persona que ha tomado conciencia, no importa la edad que tenga. Como por ejemplo a Ana Frank, aquella niña de doce años de origen judío. En su cumpleaños le regalaron un diario y en medio de la Segunda Guerra Mundial los Países Bajos también se ven afectados, ella con su familia se ven en la necesidad de ocultarse, viven así aproximadamente dos años, antes de ser descubiertos y luego asignados a los campos de concentración. El único sobreviviente de la familia es el padre, que después recibe el diario de Ana Frank, al revisarlo de alguna manera queda sorprendido, la persona que se presentaba en el diario era diferente de la niña que él conocía y cómo la consideraba. Ana Frank describe en su diario lo que sucede en “la casa de atrás”, pero también escribe su propia perspectiva, su esperanza, sus sueños y deseos, su postura frente a aquellos acontecimientos de forma clara y elocuente.

Así pues, el asunto del sentido como objeto de estudio también interesa a la psicología como ciencia. Hay muchos factores, dentro de los principales se pueden mencionar la relación del sentido con la voluntad de vivir, de luchar, esto es, el aspecto volitivo de la persona. También por la posición existencial en la que coloca a las personas frente a la vida. El tema del sentido no solo tiene un papel y sustento psicológico importante, sino, sobre todo, una alta presencia y exigencia axiológica. El ser humano es psicológicamente condicionable, pero a través del ejercicio de la libertad y la responsabilidad es autodeterminante, facultativo porque tiene la capacidad de decidir en medio de las circunstancias en las que se encuentre.

#### **1.3.4.2. El sentido de vida como trascendencia**

Al igual que muchos constructos, el sentido de vida en el transcurso de la historia de la humanidad siempre ha sido discutido, planteado y replanteado. Así que, no retrocediendo demasiado, podemos llegar a Alfred Adler quien hablaba del sentido de vida o lo relacionaba con un sentimiento comunitario. Planteaba que existe en el ser humano a partir de su interacción con los demás una tendencia o inclinación hacia la vinculación e integración social, el sentido de vida se encuentra relacionado con la vinculación con los demás y con la responsabilidad asumida por las personas de trabajar en conjunto para buscar una solución a los problemas del grupo y así buscar la realización personal, ligada particularmente con el trabajo personal de los sentimientos de inferioridad y de superioridad que la persona posee, dirigiendo los esfuerzos a favor de la comunidad. En este sentido Adler (1999) dice:

Todo el mundo tiene un sentimiento de inferioridad, y el esfuerzo por el éxito y la superioridad constituye la vida misma de la psique. La razón de que no todas las personas tengan complejos de inferioridad es que sus sentimientos de inferioridad y de superioridad se canalizan, por medio de un mecanismo psíquico, hacia cauces socialmente constructivos. Las fuentes de este mecanismo son el sentimiento social, el valor y la lógica del sentido común. (p. 143)

Para Adler el sentido de vida se encuentra en el sentido comunitario que las personas pueden desarrollar, y se trata en gran medida, del manejo adecuado de los sentimientos de inferioridad y de superioridad para canalizarlos y redirigirlos hacia metas constructivas, socialmente aceptadas y usualmente exteriores al individuo pero



con un alto valor o significado interno. El valor de plantearse metas constructivas no solo se encuentra en el beneficio comunitario, sino que también tiene valor para la persona ya que estas metas le permiten mantener el equilibrio y no caer en el complejo de inferioridad o en el complejo de superioridad.

Adler fue mentor y maestro de Viktor Frankl, conocido como fundador de la logoterapia, que también es llamada por algunos personajes como la tercera escuela vienesa de psicoterapia (La primera es Freud y el psicoanálisis, y la segunda es Adler con su psicología individual). Ejerció Adler sobre Frankl una gran influencia, incluso hay elementos en la logoterapia que tienen matices de la psicología individual. Las diferencias se encontraron en las consideraciones antropológicas de uno y otro, para Frankl, la psicología individual había caído, al igual que el psicoanálisis, en el psicologismo y había descuidado el factor de lo específicamente humano, la dimensión espiritual que coloca al hombre como posibilidad abierta de trascenderse a sí mismo y al mundo, lo que difería también en la concepción del sentido de vida.

Gran parte de las reflexiones de Frankl sobre el sentido son consecuencia de su experiencia en los campos de concentración nazi, especialmente en Auschwitz. Al ser cuestionado por Franz Kreuzer sobre el sentido Frankl (2000) expone:

Creo que se podría decir que primero descubrí mi teoría para mí mismo. Se suele decir que cuando alguien funda un sistema psicoterapéutico, lo que hace, en resumidas cuentas, es relatar su propio historial patológico, dejar constancia escrita de él en ese sistema. Todos sabemos que Sigmund Freud padeció pequeñas fobias y que Alfred Adler no fue precisamente un niño sano y robusto. De este modo Freud llegó a su teoría del complejo de Edipo y Adler a la del complejo de inferioridad. Debo decir que no soy ninguna excepción a esta regla. Soy consciente de que, cuando empecé a madurar, tuve que luchar mucho contra el sentimiento de que, al fin y al cabo, todo era un completo sinsentido. Aquella lucha acabó convirtiéndose en una determinación, y entonces desarrollé un antídoto contra el nihilismo. (p. 9-10)

Así surge en Frankl su propuesta sobre el sentido de vida, como respuesta al sin sentido, al nihilismo. Pero la pregunta que inmediatamente emerge es: ¿El sentido de

vida hay que encontrarlo o inventarlo? Kreuzer le realiza y la respuesta Frankl (2000) la estructura de forma prolongada de la siguiente forma:

Volveré a la primera pregunta que me ha formulado, señor Kreuzer: ¿hay algún denominador común entre el psicoanálisis, la psicología individual y la logoterapia? Aquí tiene la respuesta. Se trata de un proceso de toma de conciencia. Aquí, el paciente reacciona espontáneamente. Los logoterapeutas sólo podemos contribuir a ampliar el campo de visión del paciente. A su pregunta de si el sentido se encuentra o se inventa, le responderé sin ambigüedades que el logoterapeuta no es pintor, sino oculista. El pintor pinta la realidad tal como él la ve, mientras que el oculista ayuda al paciente para que pueda ver la realidad tal como es, tal como es para el paciente. Es decir, amplía su horizonte, su campo de visión para un sentido y unos valores. (p. 33)

El sentido de vida no se inventa, es algo, que como en todo proceso vital (o psicoterapéutico si fuera el caso) se busca la toma de conciencia de la persona de sus valores, de los significados asignados a aquellas cosas, situaciones y personas que le son cercanas, para que sea para la persona como una fuerza que lo impulsa, que lo mantiene motivado y activo.

Estos valores y significados orientan al ser humano hacia fuera de sí mismo, no hacia dentro de él. Este sentido se encuentra ligado a la autotrascendencia, es decir, el ser humano debe ir más allá de sí mismo. Por eso Adler relacionaba el sentido de vida con el sentimiento comunitario, porque el ser humano que busca solamente dentro de sí, es quien tiene la visión limitada.

#### **1.3.4.3. Voluntad de sentido y vacío existencial**

Para Frankl la búsqueda de sentido responde a una fuerza o necesidad natural de hombre. Sobre lo que manifiesta:

De acuerdo a la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida, por eso yo hablo de voluntad de sentido... la búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos. (Frankl, 2003, p. 139)

Esto implica que todo lo que el ser humano realiza se encuentra motivado por algo a lo que le da un alto valor o le resulta significativo. Y contrario a la búsqueda de placer o satisfacción de los instintos que plantea Freud, lo que mueve al hombre es el significado de la existencia humana que la persona le asigna a su propia vida. Este sentido de vida no se basa en cuestiones ilusorias, metafísicas, religiosas o futuristas, es más bien, un descubrimiento que se realiza en el aquí y ahora de la persona, sobre la base de lo que es significativo o importante para ella misma. Este sentido es particular y específico para cada quien, por eso es la persona la que debe encontrarlo dentro de sí. La voluntad de sentido es lo que impulsa a las personas a vivir, a luchar, trabajar, estudiar, viajar, incluso sacrificarse, Frankl (2003) dice: “El hombre, no obstante, ¡es capaz de vivir incluso de morir por sus ideales y principios!... La voluntad de sentido para muchas personas es cuestión de hecho, no de fe”. (p. 140)

La persona no actúa simplemente por satisfacer un instinto primario, moral o simplemente por tener una buena conciencia moral, lo hace por una causa con la que se identifica, por amor a una persona, a un grupo, por amor a Dios o para la gloria de Dios, como sea, siempre hay un sentido en la actuación de las personas. Se mueve en la dimensión de logos, es decir, en la dimensión de los sentidos y valores.

La cara opuesta de la voluntad de sentido, de vivir con sentido es la frustración existencial. Este término refleja que la cuestión del sentido no es solo un asunto psicológico sino que también es existencial. La frustración existencial surge cuando la voluntad de sentido, por las razones que sea, se ve frustrada. Si por la voluntad de sentido las personas luchan, se esfuerzan y hasta pueden llegar a sacrificarse y encontrar aquello se les ha presentado como significativo e importante, en la frustración existencial puede darse el caso que una persona luche, se esfuerce y procure hacer las cosas de la mejor manera en las cosas que hace, pero aun así no sentir que está haciendo algo importante, algo valioso, algo que le brinde el sentido a su vida.

Lo que sucede en el caso de la frustración existencial es que la persona está luchando, trabajando, viviendo y haciendo lo que tiene que hacer en base a valores y significados que considera son los más importantes y significativos, pero estas consideraciones pueden estar distorsionadas, estar influidas por las opiniones de los

demás o simplemente, aunque sean significados únicos y particulares de la persona, no son los más profundos y cómo el significado no es estático ni determinado, puede que la persona este aferrada a un sentido pasado, a algo que ya cambió y que en el aquí y ahora ya no tiene el mismo nivel de importancia. Sucede y es muy común en nuestro medio, solo a modo de ejemplo, que muchas personas renuncian a sus sueños, a lo que les gusta hacer por un trabajo estable, como una niña que de pequeña quiere ser enfermera para ayudar a las personas, pero los padres le dicen que eso no porque las enfermeras se sacrifican mucho y su salario es bajo y al final, esa joven estudia para ser secretaria, lo hace muy bien, gana bien, asciende puestos, pero aun así puede experimentar la frustración existencial, porque aunque con el tiempo le llega a asignar un significado a la posición económica, al ganar bien, no es su significado más profundo. Entonces en eso que hace la persona y por lo que se esfuerza, aunque es significativo, experimenta la frustración de que no es todo.

En la frustración existencial la persona necesitará desarrollar los procesos necesarios para hacerse consciente de sus valores más profundos y actuar en base a ellos. Pero la persona puede experimentar lo que se conoce como vacío existencial. El vacío existencial se presenta como hastío, tedio y el sin sentido de la vida. En este estado las personas se encuentran lejos de sentir que lo que es hacen es significativo, se encuentran en un estado constante de aburrimiento,

Según Frankl esto se debe básicamente a que en el desarrollo industrial el hombre ha perdido terreno en cuanto a sus posibilidades creativas y ha caído en la automatización, al mismo tiempo que tiene que acoplarse a las exigencias ideológicas de la sociedad. También ha visto el hombre como en gran medida sus tradiciones y costumbres se han ido diluyendo. De esta manera se ve privado de dedicarse y desarrollar sus propios intereses, ya no tiene tradiciones que le indiquen que hacer, o a que dedicarse. Lo que le queda es el conformismo, hacer lo que los otros hacen, o el totalitarismo, hacer lo que otros le dicen que haga.

El vacío existencial se puede presentar de muchas formas y las personas de igual manera lo expresan, manifiestan y manejan de formas diversas. En algunos casos el vacío existencial se compensa mediante el ansía y la búsqueda de poder, de control y de dominación. Otros, en cambio, frente al vacío existencial tratan de evadir con la

búsqueda de placer en la compensación sexual, el trabajo excesivo o en el tener dinero, bienes, riquezas. En los casos más extremos las personas llegan a desarrollar lo que Frankl propone como neurosis noógena, a diferencia de las neurosis psicógena.

Para el ser humano el sentido de vida no es pregunta, porque en todo caso ¿cómo podría la vida, que no es un ser, responderle a él? La vida con todas las circunstancias simplemente es la vida, sencillamente se le presenta a la persona, es ella quien frente a la pregunta debe dar la respuesta. La vida por medio de las circunstancias plantea la pregunta y es la persona quien responde, pero no con palabras o con razonamientos, responde con acciones, con actitudes. A este respecto Frankl (2003) dice:

Como quiera toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que solo él debe resolver, la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cual es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiere. En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; solo siendo responsable puede contestar a la vida. (p. 153)

En este mismo sentido Frankl (2000) afirma:

El hombre no está autorizado a preguntar cuál es el sentido de su vida, sino que es a la propia vida, que le plantea continuamente preguntas, a las que debe responder. Él es el que responde o el que debe responder. No responde con palabras, sino con sus acciones, con acciones responsables. Es decir, el hombre es el interrogado y cualquier situación de la vida es una pregunta. El hombre apenas reflexiona en el día a día, en las situaciones cotidianas. Él sabe que «ahora me toca hacer esto». El mundo que hay más allá, o mejor dicho, a este lado de todas las teorías, es el que arremete directamente contra nosotros y nos asalta como lo hace una forma cuando la percibimos. (p. 57)

La vida se le planta al ser humano, lo confronta, lo pone entre la espada y la pared, cuando la persona cree tener claridad sobre sus conocimientos, creencias, teorías y valores, entonces se le presenta una encrucijada que pone a prueba su tenacidad, su fe, su esperanza, sus valores. Es cuando el ser humano decide cual va a ser la

posición existencial que tomará, cuál será la respuesta que le dará a la vida, si en realidad encuentra los motivos y los sentidos para luchar, para reinventarse, para responderle a la vida con firmeza y determinación. El sentido de vida no es lo que las personas preguntan, es lo que las personas responden con su lucha y con sus acciones. Tampoco es lo que los demás digan que es, lo que los demás creen que es, y lo que traten de imponer, es algo que depende única y exclusivamente de cada persona, que lo lleva a algo más que el sí mismo.

#### **1.3.4.4. Modos de descubrir el sentido de vida**

El sentido de vida puede encontrarse o descubrirse según Frankl por medio de los valores de tres modos básicos: Valores de creación (Realizando una acción responsable, trabajando); valores de experiencia (el amor); y valores de actitud (en el sufrimiento).

Sentido de vida en la responsabilidad (Valores de creación)

El ser humano es responsable de sus actos, aun cuando psicológica y socialmente sea condicionable, por medio del ejercicio crítico del pensamiento y la voluntad puede decidir, no importa si inclusive se le ha privado de todas las libertades humanas y de todas las condiciones de bienestar y democracia, no se le puede privar de elegir quien quiere ser y en estas decisiones sobre su actuar o su modo de ser es donde el ser humano debe ser responsable. Uno de los imperativos de la logoterapia dice: “Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez, y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar” (Frankl, 2003, p. 153).

El ser humano primero debe tomar una conciencia crítica sobre el mundo que le rodea, sobre sí mismo, sobre los demás y no verse así mismo como un ente pasivo, como un ser que fue puesto en determinada posición o contexto y que debe conformarse, aceptarlo y dar por hecho que las cosas son como son, de forma derrotista y acomodada. Hay que tener en cuenta que no hacer nada también es una decisión, y es algo con lo que el ser humano tiene que vivir, lidiar. De nuevo, se le presentan las circunstancias, los conflictos, la opresión y no hacer nada, es actuar desacertadamente dentro de lo que si puede hacer. En el sentimiento comunitario la persona se une con sus semejantes, trabajan en equipo y unión en la búsqueda de la

solución a los problemas y conflictos. El ser humano se vuelve un ente activo y genera unas u otras acciones con cierta intención o finalidad.

Tal vez este trabajo no sea definitivo ni ofrezca soluciones a nivel sustancial o macro, pero seguramente lleva a la persona a trascenderse a sí misma y encontrar valor en el servicio a los demás. El ejercicio de la responsabilidad lleva a las personas a la lucha, la lucha por la equidad, la lucha contra la opresión, la lucha por los derechos de los desvalidos, y es por eso que por medio del ejercicio de la voluntad y por el asumir la responsabilidad se han logrado romper con paradigmas contraproducentes, limitantes. El ser humano como ser responsable es un ser consciente de sí, del otro y del contexto, su objetivo principal no es su propia autorrealización, porque entiende que esto es una utopía. La autotrascendencia no es una meta en sí misma sino un efecto secundario del ejercicio de la responsabilidad y de la consecución de metas colectivas constructivas. Al asumir la responsabilidad y realizar una acción o una serie de acciones, el ser humano puede encontrar el sentido. A este respecto Frankl (2003) dice:

Al declarar que el hombre es una criatura responsable y que debe aprehender el sentido potencial de su vida, quiero subrayar que el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia psique, como si se tratara de un sistema cerrado. La verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina autorrealización. Ésta no puede ser en sí misma una meta por la simple razón de que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla más se le escapa, pues solo en la medida en que el hombre se compromete con el cumplimiento del sentido de su vida, en esa medida se autorrealiza. (p. 155)

Sentido de vida en el amor (Valores de experiencia)

El amor se considera como un fenómeno humano primario, es decir, no es secundario o consecuencia de otro. El amor es la forma más profunda de acercarse y de conocer a una persona, es a través del amor que se desarrollan los vínculos afectivos que unen a las personas. El hecho de que una persona adquiera un papel importante en la vida de otra, está en gran medida determinado por el significado que se le otorga en nombre del amor.

Se reconoce que existen muchas formas en la manifestación del amor y que esta palabra ha sido ampliamente tergiversada y utilizada en muchos contextos lingüísticos en los cuales la idea que se busca expresar es algo diferente. Pero en este caso el amor no se entiende como una simple manifestación de los impulsos sexuales, ni como una emoción de carácter afrodisíaco y mucho menos queriendo denotar un gusto o inclinación, como cuando alguien expresa “amo mis zapatos”. El sentido en el que se entiende el amor en este caso es básicamente en el reconocimiento del otro como ser igual a mí, como persona que posee dignidad, valores y potencialidades y con quien tengo una aproximación, un vínculo y relación de afecto. Teniendo claro lo anterior, Frankl (2003) expresa:

El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama”. «Y aunque suene muy poético continua diciendo»: “Todavía más, mediante su amor, la persona que ama hace posible que el amado manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que estas potencias se conviertan en realidad. (p. 156)

En este sentido el amor permite a las personas descubrirse tal y cual son, con todas sus virtudes y sus defectos, vistos en ambos casos como potencialidades. Lo que permite a ambas personas verse y conocerse en su esencia. Y este sentido, al descubrir las potencialidades del otro y las propias, se puede encontrar un significado profundo, el vínculo mismo con el otro puede ser el sentido. Pero en este caso no se considera solamente el amor romántico, sino el amor en todas sus manifestaciones y formas de vínculos.

Sentido de vida en el sufrimiento (Valores de actitud)

Frankl tomando una frase de Nietzsche manifiesta que “quien tiene un para qué vivir, puede soportar casi cualquier cómo”. No precisamente se estaba refiriendo en sus ideas al sentido de vida, más bien a su idea del súper hombre, pero su pensamiento se adecua para ejemplificar el papel del sentido en el sufrimiento. En líneas anteriores se puso de manifiesto el sufrimiento como situación límite y las formas en las que se puede presentar, así como las exigencias que representan para la persona ya que se



muestran como ruptura y como posibilidad de trascendencia, pero frente a estas situaciones, a pesar de que se presentan como determinadas e inquebrantables, la actitud que las personas tomen para afrontarlas y los significados que les asignen, tienen un valor significativo en la forma en la que las persona van a vivirlas.

Por su parte Frankl, quien vivió la experiencia de los campos de concentración (lo que podría catalogarse como situación límite), expresa sobre el sentido de vida en el sufrimiento:

Quando uno se enfrenta a una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con el sufrimiento. (Frankl, 2003, p. 157)

Deja claro en estas líneas que, aunque la situación en la que se encuentre la persona sea la más difícil, compleja e ineludible, la persona siempre puede encontrar un sentido que le permita de cierta manera, aligerar el sufrimiento. Y en este sentido, más adelante continua diciendo: “El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que se encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio... Al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva” (p. 159).

Detrás de todo sufrimiento se encuentra la muerte y en ningún momento el ser humano se descubre así mismo tan frágil y vulnerable como cuando se encuentra en el sufrimiento más profundo. No se pueden hacer generalizaciones acerca del sentido de vida, mucho menos se pueden hacer especulaciones y pretender decir a la persona que es lo que debe creer, cual es el sentido de su dolor, angustia o situación, no desde la psicología o la psicoterapia, tal vez desde la religión si y desde ahí surjan muchos consuelos, pero así como no se puede decir qué creer tampoco se le puede decir a la persona qué no creer, porque en las profundidades del sufrimiento las personas se aferran con tenacidad a sus sentidos más profundos, porque al fin y al cabo, es lo único que tienen y la única tela de dónde sacar hilos.

Uno de los postulados básicos de la logoterapia como tal dice: “El interés principal de hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido” (Frankl, 2003, p158).

De tal forma que en este recorrido teórico que inicia desde la postura de las situaciones límite en Jaspers, hasta llegar a Frankl con el sentido de vida, hemos podido observar como el ser humano está expuesto a las diversas situaciones históricas que se le pueden presentar como desafiantes, con alto nivel de exigencia adaptativa. Y aunque el sentido de vida o la logoterapia como Frankl lo plantea, no es una apología del sufrimiento, en este estudio nos sirvió como marco de referencia para la profundización de la posibilidad de trascendencia de las diversas situaciones que el ser humano puede vivir y superar por medio del sentido a partir de las creencias.

## CAPÍTULO II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.1. Enfoque y modelo de investigación

Para la realización de esta investigación, se utilizó un enfoque de carácter cualitativo-descriptivo derivado del paradigma interpretativo. Por medio de este enfoque se buscó aproximarse a la comprensión de los significados y sentidos personales y sociales de las prácticas cotidianas de las personas, así como profundizar en las experiencias particulares y los simbolismos presentes en la experiencia de quienes participaron. Los objetivos específicos que sirvieron de base para orientar el proceso de investigación, hicieron requerir para su desarrollo técnicas e instrumentos que exploraran la experiencia personal y la dimensión simbólica de la población con la que se trabajó.

También fue desde los objetivos propuestos que se establecieron las categorías de estudio que incluyeron principalmente las creencias como sistemas de referencia que permiten interpretar, explicar y justificar lo que nos sucede, hacemos, pensamos o sentimos; el sentido de vida entendido como proyección de trascendencia adoptada por el sujeto frente a las situaciones de la vida que lo colocan como ser libre y responsable a partir del significado otorgado a cada situación; los mecanismos de afrontamiento como las respuestas (acciones o actitudes) únicas y personales que se dan frente a las situaciones difíciles (situaciones límite); las situaciones límite que son circunstancias inusuales experimentadas por las personas y que tienen altos niveles de exigencia adaptativa; y la trascendencia que se refiere a estar o ir más allá de algo o de una situación determinada, traspasar los límites de la experiencia.

#### 2.2. Técnicas

##### 2.2.1. Técnica de muestreo – Criterios de participación

El tipo de muestreo que se utilizó en el desarrollo de esta investigación es un muestreo intencional o por conveniencia, que se caracteriza principalmente por realizar un esfuerzo intencional para acceder a una muestra significativa mediante la

inclusión de personas que se aproximan en su perfil y experiencia personal a los objetivos propuestos. Los investigadores seleccionamos de forma directa e intencionadamente a las que formarían parte de la población estudio, pero como la participación no es obligatoria, cada persona decidió voluntariamente si accedía a la propuesta de los investigadores o no.

El acercamiento se realizó considerando que se tenía conocimiento de las situaciones vividas por las personas, aunque en algunos casos no se les conocía directamente, pero los perfiles eran los indicados para el estudio, porque en general se catalogan como personas luchadoras y como un ejemplo en los espacios en los que se relacionan comúnmente, a pesar de lo vívido.

Para la realización de las entrevistas y la recolección de los testimonios se realizó una primera aproximación de forma individual con cada persona para explicarle la intención y realizar la solicitud de participación en el proceso de investigación. A lo cual se tuvo una respuesta positiva por parte de las personas.

El muestreo fue elegido debido a su flexibilidad para seleccionar un grupo de personas que calificaran en el perfil requerido en esta investigación y también por el acceso que se tenía a las personas, asimismo porque no se accedió a estas personas porque formaban parte de alguna institución pública o privada, solamente son personas a las que se tiene acceso por referencia o porque son conocidos por parte de los investigadores y sus experiencias y testimonios califican en el perfil planteado, sobre todo, en los objetivos propuestos en la investigación.

El perfil requerido para la inclusión fue: a) personas que hayan vivido una situación límite, b) comprendidos en una edad adulta, de 50 años en adelante, c) no importando si son hombres o mujeres, religión, o pertenencia étnica d) Lo que sí fue importante es que la situación límite haya sido vivida al menos 2 años atrás, esto para poder valorar la condición actual y la forma de superación de la situación límite vivida. e) El nivel económico y educativo tampoco tuvo relevancia, siempre que las facultades cognitivas de la persona fuesen funcionales.

## **2.2.2. Técnicas de recolección de datos**

### **Testimonio**

Es una técnica de recolección de información, que parte de la obtención de los relatos que realizan las personas desde su experiencia al haber vivido una determinada situación. Es una técnica de carácter cualitativo que brindó la oportunidad de obtener información de primera mano sobre la experiencia de la situación límite que vivieron las personas y que se realizó por medio de una entrevista personal y profunda.

En el desarrollo del trabajo de campo, la técnica del testimonio fue realmente funcional y nos permitió obtener un relato rico en contenido y preciso para la investigación. En el desarrollo del mismo se produjo una serie de procesos a los que fue necesario de prestar atención. Principalmente al contexto emocional de la persona entrevistada, porque frente al recuerdo suscitaron una serie de emociones relacionadas con la vivencia y esto conllevó reconocer que es importante brindar atención a la comunicación no verbal y al lenguaje corporal de la persona. En primer lugar porque enriquece el relato personal y en segundo lugar para poder brindar apoyo y soporte a las personas en los que casos que fue necesario.

Se eligió el testimonio como técnica principal de recolección porque lo que se buscaba era obtener la información de la experiencia personal de las situaciones límite vividas por las personas, las ideas y creencias que les habían permitido superarlas y sobrellevarlas. Esta técnica se adecuó de forma precisa para profundizar en la experiencia particular de la situación límite que las personas habían experimentado, desde el estudio del antes, el durante y después de la situación para poder hacer un análisis completo. Parte de la idea del testimonio era permitir a las personas tomar conciencia de su trascendencia de las situaciones límite vividas por medio del análisis de la situación desde esos tres momentos y que esto posibilitara el darse cuenta de su esfuerzo y su lucha frente a la situación vivida.

### **Observación**

Se entendió la observación como el proceso de contemplar sistemática y detenidamente cómo se desarrolla la experiencia personal, sin manipularla, ni modificarla. En esta investigación la observación se utilizó como un proceso con el

cual se buscaba comprender procesos, vinculaciones entre personas y sus situaciones o circunstancias, los eventos que suceden a través del tiempo, los patrones que se desarrollan, así como los contextos sociales, culturales y familiares en los cuales ocurren las experiencias humanas.

Por lo tanto dentro de este proceso de observación se buscó identificar algunas características o rasgos como el estado de ánimo, momentos sensibles que generen alguna reacción emocional, lenguaje y postura corporal. Esta técnica se utilizó como complementaria a la recolección del testimonio.

### **2.2.3. Técnicas de análisis de la información**

#### Triangulación

La triangulación fue entendida como una técnica de comparación entre varios métodos, datos, teorías, investigadores o ambientes, que permite validar, verificar e interpretar la información obtenida en un proceso de investigación. Según Sandoval (2002) es una técnica que permite enriquecer el estudio, al mismo tiempo que le brinda calidad por medio de posibilitar el análisis a profundidad, de forma compleja para obtener una comprensión de determinado fenómeno, en este caso de la experiencia personal en la situación límite y su trascendencia.

Dentro de las ventajas que se pueden mencionar, se encuentra que la triangulación nos permitió aumentar la visión del fenómeno, y por lo tanto, esto favoreció la interpretación y la comprensión. También nos ayudó en el reconocimiento de la realidad de forma compleja y a integrar el estudio en un análisis de la realidad desde los procesos dinámicos.

El uso de la triangulación como técnica de análisis de la información responde al objetivo general de la investigación, el cual buscaba por medio de la interpretación y comprensión, describir la relación que existe entre las creencias y la estructuración de un sentido de vida en las personas que han experimentado situaciones límite. También se adecuó porque el instrumento de recolección de información fue diseñado para recabar información de forma amplia y profunda, por lo que fue importante comparar los datos y verificar los puntos de convergencia en que la información nos aproximaba a la realización del objetivo planteado.

### **2.3. Instrumentos**

Al momento que se elaboraron los instrumentos de recolección de la información se consideró especialmente que estos debían poseer cualidades que pusieran en evidencia la calidad necesaria para recolectar la información requerida. Las cualidades que debían poseer los instrumentos fueron las siguientes: validez, verosimilitud, profundidad y congruencia. Dentro de los instrumentos que se utilizaron en el desarrollo de esta investigación se pueden mencionar los siguientes:

#### Consentimiento informado

El consentimiento informado es un documento que formó parte del proceso de trabajo de campo en el que cada persona aceptó participar en la investigación de forma voluntaria, conociendo los riesgos, beneficios, consecuencias o situaciones que se pudieran presentar durante el desarrollo de la misma, por lo que a cada persona que formó parte de la investigación se le proporcionó uno para que con su aprobación se pudiese iniciar con el proceso establecido. Por tal razón el consentimiento que se utilizó resalta: que la participación era estrictamente voluntaria; que la información obtenida tendría carácter confidencial y su uso intención académica, resguardando siempre la información general de cada persona; y que en el desarrollo de la entrevista se utilizaría una grabadora de audio. Que si al participante le surgía alguna duda, se le podría preguntar a la/al investigador todo aquello que considerara necesario. De igual manera, podría retirarse de la entrevista en el momento que fuera conveniente, sin que esto le perjudique en absoluto. Así mismo se encontraba un espacio en la parte final en la cual el participante firmaría se estaba de acuerdo en participar en la investigación y proporcionar la información. Véase anexo No. 01.

#### Guía de observación

Es un documento cuya función fue la de posibilitar el registro de eventos, detalles, características y posturas corporales de cada persona entrevistada. Por tanto se elaboró esta guía para facilitar el registro de información que sirviera de apoyo a la información obtenida en la guía de testimonio de cada persona. Asimismo se utilizó como una forma de identificar las emociones y sentimientos de cada participante para

tener presente algún soporte emocional que se debiese proporcionar al final del encuentro. Fue realizado por el investigador acompañante, quien tuvo un rol de observador participante y tomó notas del relato narrado por la persona participante. Véase anexo No. 02.

#### Guía de testimonio

Este documento fue realizado como guía y base durante la intervención y recolección del testimonio. Poseía un total de 56 preguntas y se encontraba dividido en secciones dentro las que se puede mencionar la presentación, datos generales, rapport, identificación de la situación límite, el antes de la situación límite, durante la situación límite y después de la situación límite. En la parte final contenía un espacio para realizar un resumen o conclusiones y un cierre, dando la oportunidad de reflejar la importancia de la participación de cada persona así como del aporte valioso de su experiencia. Véase anexo No. 03

### 2.4. Operacionalización de objetivos

Objetivo general	Objetivos específicos	Categoría	Técnicas de recolección de datos:
<p>Describir la influencia de las creencias en la configuración de un sentido de vida que impulsa a las personas a trascender sus situaciones límite.</p>	<p>Identificar situaciones límite vividas por las personas.</p> <p>Analizar las creencias asociadas a la temática de la situación límite que tienen influencia en la elaboración del sentido de vida.</p> <p>Analizar los mecanismos de afrontamiento de la situación límite referida, para examinar las creencias y su influencia en la</p>	<p><b>Creencias:</b> Son sistemas de referencia que permiten interpretar, explicar y justificar lo que nos sucede, hacemos, pensamos o sentimos.</p> <p><b>Situación límite:</b> circunstancias inusuales experimentadas por las personas y que tienen altos niveles de exigencia adaptativa. Aquellas condiciones inevitables que se ofrecen al sujeto como posibilidad de trascendencia.</p> <p><b>Mecanismos de afrontamiento:</b></p>	<p>Observación</p> <p>Testimonio</p>



	<p>configuración del sentido.</p> <p>Identificar los sentidos de vida y las creencias en que se han basado.</p> <p>Sensibilizar a las personas acerca de su posibilidad de trascendencia de las situaciones límite por medio del sentido de vida.</p>	<p>respuestas (acciones o actitudes) únicas y personales que se dan frente a las situaciones difíciles.</p> <p><b>Sentido de vida:</b> proyección de trascendencia adoptada por el sujeto frente a las situaciones límite de la vida que lo colocan como ser libre y responsable a partir del significado otorgado a cada situación.</p> <p><b>Trascendencia:</b> se refiere a estar o ir más allá de algo o de una situación determinada, traspasar los límites de la experiencia.</p>	
--	---	---	--

## CAPÍTULO III

### 3. Presentación, interpretación y análisis de resultados

#### 3.1. Características de las personas participantes

Las personas con las que se contó en el desarrollo de la investigación se encuentran comprendidas entre los 67 y 83 años de edad. De estas personas 6 eran mujeres y 3 eran hombres, de origen étnico ladino y un nivel socioeconómico medio-bajo, todas las personas saben leer y escribir con claridad, aunque una persona no tiene escolaridad. Los demás datos generales de la muestra se presentan en la siguiente tabla:

**Tabla 1:** Características generales de las personas que participaron

Código	Sexo	Edad	Religión	Estado Civil	Escolaridad
T01	F	74 â	Católica	Soltera/Viuda	Primaria
T02	F	67 â	Católica	Soltera/Viuda	Diversificado
T03	M	68 â	Evangélico	Soltero/Unido	Primaria
T04	F	74 â	Católica	Soltera/Viuda	1° Primaria
T05	F	67 â	Católica	Soltera/Unida	2° Primaria
T06	M	83 â	Ninguna	Soltero/Viudo	Diversificado
T07	F	81 â	Católica	Casada	Ninguno
T08	M	73 â	Adventista	Soltero/separado	Primaria
T09	F	78 â	Católica	Soltera/Viuda	Primaria

**Fuente:** Elaboración propia con base en los testimonios obtenidos.

Es importante mencionar que la mayoría de estas personas (8) residen en el municipio de San José Pínula o en lugares cercanos, aunque no todos son originarios del municipio y solamente uno vive en la ciudad. Esto puede deberse a que en últimos años el municipio ha tenido un aumento poblacional considerable, sobretodo de personas que migran de diversas partes de la ciudad capital y de lugares del interior del país. También es importante mencionar que la mayoría de las personas asisten a un programa para adultos, así como a comunidades religiosas y otros grupos de apoyo, por lo que fue necesario un esfuerzo considerable para acomodar los

horarios a las agendas de las personas que no querían dejar de participar en esos espacios, lo que implicó que los testimonios fueron recolectados en dos sesiones.

Las personas con las cuales se contó para realizar la recolección de testimonios fueron personas que se catalogan como adultos mayores (Ver tabla 1). Sin embargo se encuentran en un estado físico y mental que les permite, en general, valerse por sí mismas y realizar distintas actividades, desde sus cuidados personales hasta ejercicios, ayudar a otras personas y sobre todo, compartir sus experiencias de vida en los distintos grupos en los que desarrollan su vida cotidiana.

Estas personas han pasado situaciones que, desde los planteamientos de Jaspers, pueden catalogarse como situaciones límite y desde esas experiencias particulares han estructurado sentidos de vida que les han permitido continuar con su vida y mantener un estado de ánimo alegre y un espíritu de lucha y de tranquilidad a pesar de los problemas, adversidades y dificultades. Como personas adultas mostraron una alta capacidad reflexiva y de conocimiento propio que favoreció el desarrollo de los testimonios y enriqueció el contenido de la información que nos brindaron.

## **3.2. Presentación e interpretación de resultados**

### **3.2.1. El encuentro y la toma de conciencia**

En palabras generales, uno de los objetivos específicos era la sensibilización de las personas en cuanto a la toma de conciencia de su posibilidad de trascendencia de las situaciones vividas por medio de la estructuración del sentido de vida. Como investigadoras y como psicólogas somos conscientes de lo que implica para las personas hablar de los eventos difíciles de la vida, aun cuando no sean vistos desde el trauma, sino con una mirada existencial. Estos momentos, estas situaciones límite se encuentran relacionadas con sentimientos profundos y emociones intensas, que más allá del tiempo, pueden estar presentes o surgir en las personas al momento de recordar o compartir sus memorias, por eso hay quienes prefieren no hablar o no compartir ese tipo de experiencias y las intentan ocultar. Sin embargo, las personas que participaron estuvieron abiertas y en disposición desde el primer contacto.

En el trabajo de campo se observó en las personas que participaron, que frente al recuerdo de las situaciones límite el dolor y el sufrimiento no se puede negar o evitar, aun cuando las personas tengan un sentido de vida. Dicho sentido les posibilita a continuar viviendo con ánimo y entrega a la vida, en otras palabras a trascender las situaciones límite vividas, pero el trabajo interno con el sufrimiento es algo continuo.

En el desarrollo del testimonio nos encontramos con una situación que no nos esperábamos, no lo habíamos pensado así. Al momento de identificar la situación límite que las personas habían vivido y previo de comenzar a explorar el antes, el durante y el después de la situación límite, se les pidió a las personas que pensarán un nombre para su historia, un título con el cual les gustase definir su testimonio o experiencia. La intención era tener una referencia (nombre) de la situación límite vivida por las personas desde su punto de vista, pero en el caso de las personas resultó ser una pregunta inesperada, algo que tal vez no habían pensado antes, y esto les sirvió para reflexionar sobre su vivencia desde algo positivo, como un ejemplo y testimonio de vida.

En general los nombres fueron referidos por las personas mismas luego de un momento de reflexión, y sólo en dos casos se brindó orientación a la persona, pero se tomaron palabras del relato que ellas hacían sobre su historia para así poder nombrarla y se validó con las personas si estaban de acuerdo o no con el nombre que se les sugirió. Este fue un ejercicio verdaderamente interesante que encaminó a las personas en la toma de conciencia sobre su propia vida, su esfuerzo y su sentido de vida que les ha permitido trascender las situaciones y experiencias difíciles de la vida, porque si bien en el relato de los testimonios nos basamos en las situaciones límite que las personas han experimentado, hay otras situaciones que las personas han vivido en el transcurso de sus vidas que también son difíciles.

A continuación se presenta una tabla en la cual se muestran las situaciones límite y los nombres referidos por las personas para sus testimonios. Es importante mencionar que los nombres de las personas utilizados son ficticios, considerando resguardar la identidad de quienes participaron, pero sin dejar de referirnos a ellas como personas y darles el reconocimiento que merecen.

Tabla 2: Nombres referidos para los testimonios de las personas participantes

Código	Nombre	Situación Límite	Nombre del testimonio	Clasificación según Jasper
T01	Ana	Muerte de 23 familiares	“La Mano de Dios”	Muerte
T02	Brenda	Amnesia retrógrada	“Historia de la pérdida de una memoria”	Sufrimiento
T03	César	Derrame cerebral	“Volví a ser libre”	Sufrimiento
T04	Deisi	Desviación de disco	“Vencer el miedo”	Sufrimiento
T05	Ester	Parálisis de extremidades inferiores	“El milagro de volver a caminar”	Sufrimiento
T06	Felipe	Marca pasos y desfibrilador	“El amor de vivir”	Sufrimiento
T07	Glenda	Muerte de 1 hijo por quemaduras	“Una historia difícil de contar”	Muerte
T08	Héctor	Pérdida de posesiones materiales	“Una historia de éxito”	Sufrimiento
T09	Iris	Muerte de 2 hijos y el esposo	“Mis ángeles en el cielo”	Muerte

**Fuente:** Elaboración propia con base en los testimonios obtenidos.

En algunas ocasiones no todo se puede transmitir por medio escrito. Por ejemplo el rostro de las personas cuando expresaban los nombres de sus historias, sus rostros manifestaban alegría, nostalgia, satisfacción, melancolía. Con una leve sonrisa, los ojos llenos de lágrimas, una mirada de amor, la frente relajada, una postura corporal abierta y un ánimo que denotaba haber descubierto algo importante, algo que les llenó y les encaminó a la toma de conciencia de sus vidas como testimonio de vida, de lucha y esfuerzo.

Don César, que fue una de las personas a las que se les sugirió el nombre de su testimonio cuando se le preguntó por el título que le pondría a su historia comentó que no se le venía uno a la mente en ese momento, que conforme se fuera platicando iba a ir pensado o que si podíamos ayudarlo. Más adelante, en un momento estaba

relatando: “*En cambio, cuando yo ya sentí que me podía parar, yo ya me sentí libre, yo jalé mi andador y dije ¡ya me puedo parar! y empecé a caminar poco a poco. Sentí libertad*” (T03). En ese momento se le hizo la sugerencia si le parecía ponerle a su historia “volví a ser libre”, a lo que él respondió:

*Se puede, volví a ser libre esta bonito. [Sonríe]. Sí me gusta. Estuvo bueno que me recordara fíjese, porque ese nombre está bonito, volví a ser libre. Me gusta fíjese.* (T03)

A partir de este punto las personas mostraron una actitud más abierta, tranquila y conforme se desarrolló la entrevista se fueron realizando algunas otras preguntas que estaban orientadas a afirmar la toma de conciencia de las personas sobre su vida como ejemplo. Porque aun cuando son personas conocidas en sus contextos y grupos como personas luchadoras, algunas parecían no haberse dado cuenta, no haber tomado conciencia frente a esa trascendencia y al preguntarles si consideraban que sus vidas podían ser vistas como ejemplo reaccionaban de forma positiva, con cierto grado de asombro.

*No, sinceramente no lo había pensado, pero creo que sí puede ser. Ajá, eso sería bueno, para que los jóvenes no se metan en eso.* (T08)

Otras personas en cambio, ya mostraban haber tomado esta conciencia e incluso expresan su sentido de vida como poder ser un ejemplo, ser testimonio para las demás personas y eso es parte de lo que les motiva a mantenerse en pie, con alegría y ánimo de vivir y luchar.

*Siento que ese es mi sentido, servir de ejemplo a pesar de mi situación. Y todo eso me sirve de alegría, porque yo los motivo a ellos y ellos me motivan a mí.* (T04)

Otra de las preguntas que tenía esta orientación era: ¿Qué consejo le daría a las personas que están pasando por situaciones difíciles? Y en general las respuestas de las personas se orientaron a motivar a las demás seguir luchando, encontrar el amor a algo o alguien, a confiar en que cada quien es capaz, a no desanimarse, a buscar algo que hacer, a quien ayudar, a buscar a Dios o confiar en Dios, buscar un grupo en que participar o integrarse, entre otras respuestas. Por ejemplo, doña Ana expresó: “*Que les den amor a los demás, que se preocupen por ellos porque el tiempo está difícil. Para que ya no haya tanto dolor, tanta sangre, tantas lágrimas*” (T01).

Todas las respuestas de las personas denotaban las formas en las cuales han logrado apoyarse para seguir adelante, encontrar un sentido de vida, trascender las diferentes situaciones que han experimentado en la vida y mantener la fe y la esperanza. El hacerles ver esa relación entre sus consejos y su propia experiencia de vida, fue un elemento que también les ayudo a darse cuenta que lo que ha hecho realmente vale la pena. Doña Glenda expreso: *“Pues, si ya ha valido la pena, porque aquí estoy todavía y cuanto me ha pasado, que yo sola me animo, yo no me dejo, trato de no perder la esperanza nunca”* (T07).

Según los comentarios expuestos, las entrevistas para las personas también representaron un espacio para ser escuchados, para desahogarse, enriquecer su vida interior y compartir momentos que tal vez nunca habían compartido, o que si lo habían hecho había sido de forma parcial y poco profunda. En general, nos agradecieron y valoraron la experiencia como positiva.

*Yo estoy agradecido con ustedes también, porque me han venido a hacer esta entrevista porque no cualquiera se va a llevar la impresión como la que ustedes se están llevando, sino que tal vez se burlan, y con ustedes, pues yo, así los he pensado, como se ve en el rostro y se siente verdad, que lo están haciendo de corazón.* (T03)

### **3.2.2. Acerca de las situaciones límite vividas**

Las experiencias de vida que manifestaron haber vivido las personas se pueden catalogar como situaciones límite porque significaron un rompimiento de la cotidianidad que conocían y vivían, pero, sobre todo, por el alto nivel de exigencia adaptativa y por ser situaciones que no se pueden cambiar en su manifestación, solamente se pueden vivir, sin posibilidad de evadirlas y que están relacionadas íntimamente con el sufrimiento. Esta cita de doña Brenda explica su experiencia frente a la situación límite y su sentir: *“Como que yo estaba como viviendo mmm algo incierto, algo que como que hubiese sido algo que no existía para mí, y de repente existe”* (T02).

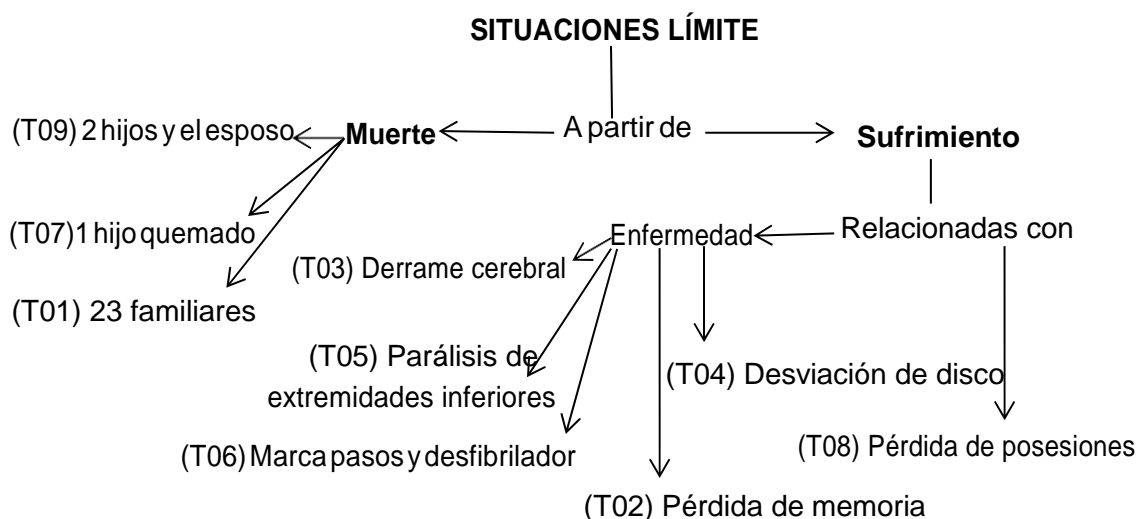
Estas situaciones límite referidas por las personas se les presentaron como un profundo dolor interior, tal como lo manifiestan las siguientes expresiones:

*Ay, Dios lo que más me [dolió], de una vez destrozó mi vida, fue mi hijo [que murió].* (T07)

*El doctor me dijo: «la vamos a operar, además usted ya firmó, y si se queda ahí en la camilla pues ahí se queda. Y si sangra y se muere, nosotros no somos responsables», así. Y yo, pues yo me sentía mal porque no tenía con quien platicar, no tenía a quien contarle.* (T04)

De modo que siguiendo el planteamiento de Jaspers, se presentan las situaciones límite referidas por las personas en el siguiente esquema:

Esquema 1: **Situaciones Límite vividas por las personas**



**Fuente:** Elaboración propia con base en los testimonios obtenidos.

Las situaciones límite según Jaspers se pueden dividir en historicidad, muerte, sufrimiento, lucha y culpa. Sin embargo, las situaciones límite que se encontraron en las personas están relacionadas solamente con dos de las categorías plantadas por Jaspers, muerte y sufrimiento. Estas son categorías que de alguna manera sirven a modo de organizar las diferentes situaciones que se pueden presentar y catalogar



como situaciones límite, sin embargo, una de las características esenciales y comunes según lo que se encontró en todas las situaciones vividas por las personas es su estrecha relación con el sufrimiento.

El esquema anterior refleja la clasificación de las situaciones límite vividas por las personas. Sin embargo, es necesaria una descripción de cada situación para entender con mayor precisión porqué se consideraron situaciones límite. Se presentan las situaciones límite partiendo de las que se encuentran relacionadas con la muerte y luego las que se encuentran relacionadas con el sufrimiento.

La primera situación que se refiere como “veintitrés familiares” en sí misma se entiende la intensidad y el sufrimiento que conlleva. Sucedió como parte de un derrumbe y entre los familiares que murieron se encontraban hijas, nietas, bisnietas, yernos y nueras. Doña Ana quedó viviendo sola, y luego de dos años de la muerte de sus familiares se cambió de domicilio, llegando así a San José Pínula. Ella expresa:

*[Mi nieto] No me quería decir nada. Ya no se pudo salvar a nadie. La tierra cubrió todas las casas y ahí se quedaron veintitrés... mi hija la que se preocupaba por mí y cuatro nietos y sus hijos. Familias completas. Papas, hijos. (T01)*

La siguiente situación es la de “un hijo quemado”. Sobre esta situación se hace necesario mencionar que se presentó de forma inesperada por la explosión de un cilindro de gas. Aproximadamente a las 6 de la mañana. Primero se debe considerar la muerte por quemaduras como una muerte trágica, en segundo lugar que la mamá es la persona que refiere la muerte de su hijo y la tercera consideración es que, algunos años antes, había muerto el esposo y otro de sus hijos. Frente a estas pérdidas fue él hijo que murió quemado quien había sido el soporte y apoyo para doña Glenda.

*Él, fue que me destrozo de una vez... porque murió mi esposo, pero él me consolaba y el otro hijo, pero también me decía: no tenga pena mama me decía, nosotros vamos a ser felices. (T07)*

Sobre “muerte de dos hijos y el esposo”, se debe considerar primero que el esposo murió por cuestiones de edad, que eso no disminuye el sufrimiento y doña Iris le acompañó en todo el proceso de vida y también de agonía. Lo que se considera más difícil sobre la experiencia que menciona es que ambos hijos murieron por problemas

con el alcohol. Primero murió uno de los hijos, luego murió el esposo y a los 3 meses aproximadamente murió el otro hijo.

*[Mi otro hijo] Me dijo «ya no vaya al hospital, él ya se murió». No solo que era el más inteligente, era amable, se fue muy joven... Perdón que no me aguante [llora] pero mi hijo, pobrecito, me ha dolido mucho mi hijo, con él tenía consuelo. (T09)*

Ahora pasamos a las situaciones de la categoría de sufrimiento. “El derrame cerebral” es una de esas situaciones que se puede considerar común (en cierta medida), sin embargo, esta situación sucedió cuando don Cesar se encontraba en su casa después de un día trabajo y de repente se desmayó, estuvo inconsciente durante unos veinte días en un hospital nacional de la ciudad y aproximadamente mes y medio cuando ya se encontraba en su casa. Al volver en sí intenta levantarse pero se cayó de la cama, había perdido la movilidad y tenía dificultad para recordar en donde estaba y a sus familiares. Pasó aproximadamente 3 meses completamente inmóvil en su cama, su esposa y su hijo eran quienes veían por él, su higiene y sus actividades personales. Luego de eso y hasta en la actualidad ya no pudo trabajar.

*Bueno, el momento más difícil de mi vida es cuando ya no encontraba trabajo. Porque, así es la vida verdad, uno va a las diferentes oficinas de los contratistas, ¿usted tiene plaza para trabajar? «No» le dicen a uno. Entonces uno está analizando, yo he trabajado con ese ingeniero, pero así es de duro y triste. (T03)*

“La desviación de un disco” de la columna implicó que a doña Deisi le colocaran unas barras, platinos y tornillos por medio de una intervención quirúrgica, pero aun así no se logró mantener la columna en su posición correcta. Se encuentra inclinada hacia el frente y ella aparte de lo anterior, utiliza una pieza especial que le ayuda a mantenerse de pie sin caer de cara y un bastón. Esto siempre es difícil porque en ocasiones cuando camina siempre existe la posibilidad de caerse y por el dolor constante que implican las barras, más en época de frío cuando el dolor se intensifica. Ella manifestaba con sus palabras:

*¿Cómo le pudiera decir seño? Si es una experiencia bastante fuerte, que uno se acobarda, se acobarda en el momento. Y yo, pues yo me sentía mal porque no tenía con quien platicar, no tenía a quien contarle. [Mi salud] Mal, muy mal porque yo estaba muy demasiado delgada. (T04)*

En cuanto a “la parálisis de las extremidades inferiores” fue una situación que le impidió a doña Ester seguir trabajando y desarrollando sus actividades con la normalidad que acostumbraba. Comenta que solo sintió un fuerte dolor en la espalda, adormecidas las piernas y luego de realizar exámenes dijeron que iban a operarla, pero cuando se encontraba en la camilla para la operación llegó uno de sus hijos y la retiró del hospital, así que ya no la operaron. La llevaron a otra clínica en la cual le realizaron otros tratamientos. A los meses empezó su recuperación, pero mientras estaba en ese proceso murió su hijo, lo cual dificultó su proceso de recuperación en lo emocional, lo físico y lo económico. Actualmente puede caminar con la ayuda de un andador o un bastón, pero tiene el riesgo permanente de perder la fuerza de sus piernas y caer, así como no puede realizar fuerza o sostener algo pesado.

*Ah sí, yo tenía medio cuerpo así dormido, yo empecé con un gran dolor en la columna... yo sentí el gran dolor en la columna, pero ¡qué dolor! entonces como pude, yo me fui para la cama, me fui a tirar a la cama, pero así boca abajo porque no me podía acostar de otra manera. (T05)*

La siguiente situación relacionada con una enfermedad es la de don Felipe del “marca pasos y el desfibrilador”. Él creció en Guatemala, pero se fue a trabajar a Estados Unidos, estando allí sufría de pérdida de sangre por la nariz, desmayos y pérdida del conocimiento. Luego de algunos episodios, incluso llegó a estar en peligro de muerte debido a que se desmayó en la nieve fuera de su casa. Esto le llevó a someterse a algunos estudios y pruebas médicas que le llevaron a darse cuenta que estaba mal del corazón.

*Entonces cuando busqué la ida a los Estados Unidos me salía sangre de la nariz, y entonces, cuando me hicieron los exámenes allá, tenía un coagulo en la aorta... Pero había un médico, no sé si era alemán, pero no era americano, entonces él me dijo: «Don Felipe. vamos a hacer un estudio con su caso, ¿usted nos permite hacerlo?» Entonces le dije con mucho gusto, aunque en realidad no entendía de que se trataba. Ahora tengo el marca pasos y el desfibrilador. (T06)*

Los dos últimos casos que se presentan a continuación también se encuentran ligados al sufrimiento y como cada uno de los anteriores también tienen su propio matiz. “La pérdida de la memoria”, le sucedió a doña Glenda a partir de una embolia

cerebral. Estuvo inconsciente en el Seguro Social y luego de un tiempo (tres meses aproximadamente) la entregaron a su mamá solo para esperar la muerte, según refiere ella. Al volver en sí, no recordaba nada, a nadie, esto como resultado a la amnesia retrógrada luego de la embolia. Para ella lo más difícil era no reconocerse a sí misma, y no reconocer a ninguno de sus seres cercanos. Lo que ahora sabe es lo que su esposo, sus hijos, su hija y su mamá le han contado.

*Fíjese que en ese momento de la pérdida de mi memoria, a mí me entregaron con mi mamá y le dijeron pues que me llevara a morirme a la casa... [Llorando] esa parte fue muy dura [sollozando] porque yo no conocía a mi mamá, no conocí a ninguno de los que estaban conmigo. Yo soy tu hermana me decía, yo no sé quién es, no sé quiénes son ustedes, no los recuerdo y así empecé como mi mente en blanco, quedó mi mente en blanco, en blanco, en blanco, nada, nada, nada de nada. (T02)*

Y por último “la pérdida de posesiones materiales” de don Héctor. Básicamente su terreno en donde se encontraba su casa y era su medio para sobrevivir a través de la siembra. A raíz de sus problemas con el alcohol sufrió episodios psicóticos, con delirios megalomaniacos. En primera instancia esto lo llevo a que su hijo le encerrara en un cuarto, pero siempre encontraba la forma de escapar. Entonces fue hospitalizado y luego de tratamiento psiquiátrico y medicación logró recuperar la regularidad de su situación psicológica. Sin embargo, su hijo aprovechándose de la situación cuando él se encontraba afectado le había hecho firmar algunos papeles para apropiarse de su terreno y luego venderlo. Cuando don Héctor logró recuperarse por completo, su hijo le indico que debía desalojar la casa porque ya la había vendido, lo que afectó le afecto emocionalmente de forma significativa.

*Pues mi momento más difícil para mí fue salir de lo que yo tenía, salir de toda esa depresión, de esa desolación. Yo me mantenía digamos, solo durmiendo en la casa. Entonces ahí, si uno se está ahí, vienen las enfermedades, porque, porque uno no, como le dijera yo, uno no sale, uno solo encerrado se está y ya se le vienen cosas a su mente. Pues yo, quería, este, quitarme la vida mejor, porque pensaba yo, si me quedo sin nada, voy a entrar a una edad de adulto y ¿qué voy a hacer? ¿Quién va a ver por mí? Ninguno, eso era lo que pensaba. [Me decían]*

*«Mira, vos no vales nada ahora, sos una basura». Me están bajando de una vez la moral, no me estaban dando palabras de ánimo, de decirme, mira esto, mira lo otro. (T08)*

Así es como quedan identificadas las situaciones límite referidas por las personas y quedan también de manifiesto algunas características esenciales: primero que son situaciones relacionadas con el sufrimiento inevitable; segundo que son situaciones dadas, que no se pueden cambiar, lo que genera un fuerte impacto psicológico y emocional; tercero que son situaciones que rompen con la realidad y la cotidianidad de las personas; cuarto que les exigen un alto nivel de adaptabilidad, considerando que esta exigencia conlleva en sí procesos de aceptación y procesos reflexivos orientados hacia el sentido, porque si la situación no se puede cambiar, se hace necesario desarrollar los mecanismos para adaptarse a esa situación. Y en este punto es en el cual entran los mecanismos de afrontamiento.

### **3.2.3. Los mecanismos de afrontamiento**

Partimos de la consideración de que los mecanismos de afrontamiento, teóricamente son “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Primero debemos considerar que esta definición posee unas características influenciadas fuertemente por el enfoque cognitivo conductual, que si bien, considera los procesos cognitivos, no menciona la dimensión espiritual de la persona, es decir, las cualidades netamente humanas que desde la logoterapia se consideran. Tal como lo son la libertad, la voluntad y la responsabilidad. El ser humano como facultativo y no como fáctico.

De forma profunda Frankl expresa una de las premisas fundamentales de la logoterapia y el análisis existencial: “al hombre se le puede arrebatarse todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias – para el decidir su propio camino” (Frankl, 2003, p. 99).

De modo que siguiendo los planteamientos de Frankl, cuando hablamos de los mecanismos de afrontamiento no nos referimos sólo a los procesos cognitivos que la persona desarrolla, especialmente porque las explicaciones no son suficientes para satisfacer los cuestionamientos que surgen en la vivencia de las situaciones límite. Lo más relevante es la posición existencial (elección de la actitud personal) que la persona adopta frente a las situaciones límite de la vida.

Tampoco hablamos solamente de las conductas manifiestas que las personas puedan tener, consideramos aún más la intencionalidad de las acciones de la persona, especialmente porque están orientadas hacia el sentido de la vida, hacia una tarea y/o un propósito existencial que les permita trascender.

Los mecanismos de afrontamiento que en estos casos observamos los clasificamos en tres categorías principales: el sentido de vida, la espiritualidad y la integración comunitaria. Una de las características esenciales de estas categorías planteadas es que se encuentran orientadas hacia afuera de la persona y hacia afuera de la situación, es decir, a algo más allá de sí mismas. No solamente como un distanciamiento, escape o evitación, sino como la toma de posición existencial como ser facultativo y con posibilidades de trascender las experiencias de vida, aún las más difíciles.

A continuación describiremos los mecanismos antes mencionados y en este apartado colocaremos un ejemplo de cada caso, en especial sobre el sentido de vida que se analiza más adelante en su estructuración y relación con las creencias.

El sentido de vida como primer mecanismo de afrontamiento surge a partir de que las situaciones límite de la vida son circunstancias que no se pueden cambiar, hay que vivirlas, ya sea con pesar o donaire. Y por más dolorosa que sea la situación no se puede negar, evadir o evitar, la situación está ahí, y la persona solamente puede decidir su actitud frente a la vida.

*Al principio yo dije que me iba a ahorcar, porque yo no sabía qué era lo que estaba pasando... Después pensaba yo que tenía que estar, en un estado de calma, para darles fuerza a mis hijos porque se quedaban dos conmigo, entonces yo tenía que darles pues, todo el cariño y el amor ¿verdad? y el tenerles un lugar seguro donde vivir. En ese sentido de vida yo tenía que ayudar a mi hija. (T02)*

El sentido de vida no tiene que ver con una comprensión o explicación racional del porqué de la vivencia de la situación límite, tiene que ver mucho más con la vivencia del para qué de la existencia y de porqué la vida vale la pena vivirla a pesar de las situaciones difíciles. La búsqueda y descubrimiento de un propósito, algo a qué dedicarse o qué hacer que sea valioso y útil, en especial para las demás personas, la autotranscendencia. El tema del sentido de vida se desarrolla más adelante en un apartado propio, por el momento pasaremos al segundo mecanismo de afrontamiento, la espiritualidad.

Para comenzar con el tema de la espiritualidad como mecanismo de afrontamiento, la entendemos como aquella dimensión humana relacionada con la dignidad, la libertad, la conciencia, los valores y las creencias de la persona. De modo que en primera instancia se relaciona la espiritualidad con la serie de ritos o prácticas que realizan las personas y que se encuentran íntimamente relacionadas con su fe religiosa. Como mencionábamos anteriormente estas prácticas también llevan a las personas más allá de sí mismas y de la situación que viven, y las realizan en búsqueda de paz, alegría y fortaleza, ánimo para seguir luchando.

*Pues no me alejé [de las prácticas religiosas]. No me alejé porque eso era lo que me mantenía. (T01)*

*Nosotros solo lo que hacemos es alguna cosa en la iglesia, escuchar pláticas, y que nos toca por lo mayor, cuando nos toca la misa, hay fechas que nos toca una misa y una oración o asistir en la hora santa. (T07)*

La espiritualidad manifiesta en las personas que compartieron su testimonio parte en general de la creencia en Dios, como un ser bueno, amoroso y protector. Pero estas prácticas como mecanismo de afrontamiento en realidad presentan diversas manifestaciones y pueden ir más allá de las cuestiones religiosas. Por ejemplo, doña Deisi indicó que le gustaba escuchar música y bailar porque eso la hacía sentir libre, feliz, conectada con los demás, a pesar de su condición de vida.

*Yo seguía [escuchando música y bailando], lo único que se contagia es la alegría, el ánimo de vivir. A la hora de la música, tan alegre, que uno ni se acuerda de las cosas... pero mire, tan bonito, porque ahí también, bailes y todo, y eso me motivo a mi bastante. La música me da alegría, me siento libre. «¿Y la danza?» También.*

*Me hace sentir alegre, libre. Lo único que ya no puedo moverme como antes.*  
(T04)

*Entonces yo me pongo a cantar lo que están cantando, eso es alegre y se me olvida, me siento feliz cuando estoy cantando.* (T05)

Así la espiritualidad puede pasar del plano religioso a un punto en donde se está conectado con el mundo interior de la persona. La espiritualidad desde este punto también implica conectarse con los valores más profundos, reconocerlos y vivirlos, porque ¿Cómo puede haber espiritualidad si no hay valores, significados? Reconocer estos valores y estos significados permite a las personas darse cuenta de qué es lo que les llena, lo que es importante y vivir su propia espiritualidad.

*Lo que me gusta es, digamos no ser odiosa, no ser pleitista, no ser juzgona, todo eso he aprendido, a saber vivir. Y si a usted le hacen un daño, usted hace un bien, y es lo que yo hago.* (T07)

*Yo siempre salía y salgo a caminar porque eso como me gusta, me relaja y mejor si es un lugar verde, con árboles y flores.* (T03)

Por último, como mecanismo de afrontamiento tenemos la integración comunitaria. Las personas que participaron en la investigación indicaron pertenecer a diferentes grupos, como grupos de la comunidad y proyectos comunitarios en los cuales tienen una participación activa. Algunas de estas personas ya participaban en grupos desde antes de la vivencia de la situación límite, pero otros se integraron a las distintas actividades luego de la vivencia.

*Pero en sí, el apoyo más fuerte que tuve fue de Mis Años Dorados. Habían tal vez como unas cuatro o cinco [personas] que trataban que yo no estuviera sola.* (T01)

La integración a distintos grupos de apoyo comunitarios, como en los casos anteriores, les permite a las personas salir de sí mismas y de su situación para poder escuchar, apoyar y compartir con personas que han vivido situaciones similares o con personas que necesitan ayuda o consejos. Al realizar actividades diversas encuentran espacios para canalizar sus emociones y sentimientos, al mismo tiempo que se les posibilita el aprendizaje de habilidades, lo que ayuda en su sentimiento de valía y utilidad, pero lo más importante para las personas es encontrar amistades, personas con quienes formar vínculos afectivos.



*Sí porque uno encuentra amigos, y compartir ayuda. (T08)*

Para finalizar este apartado conviene recordar el papel del sentido de vida como mecanismo de afrontamiento de las situaciones límite. Particularmente desde el reconocimiento de la espiritualidad de las personas, su libertad, voluntad, responsabilidad, su dignidad, unicidad y posibilidad autotranscendencia, y no solo desde los procesos cognitivos y conductuales. También recordar que estos tres modos de afrontamiento de la situación límite que las personas refieren no se encuentran desligados uno de los otros. Es decir, no es que cada persona opte por alguna de estas formas. Lo que se observó es que estas formas de afrontamiento se presentan de forma integrada. Esto permite continuar con su vida y seguir luchando, con ánimo de vivir y sonreírle a la vida. Creemos que no sería igual si estos mecanismos de afrontamiento no se integraran para trascender las situaciones límite. Cada persona estructura o descubre un sentido o sentidos de vida, lo que da algo porqué seguir viviendo, a partir de ahí vive su espiritualidad desde su posición y experiencia, y esto les permite descubrir valores y significados que fortalecen su vida interior, y por último, la integración comunitaria a los diferentes grupos para compartir con otras personas, dar y recibir apoyo, escuchar y ser escuchados, entre otras experiencias que resultan de beneficio a partir del encuentro y la formación de vínculos afectivos.

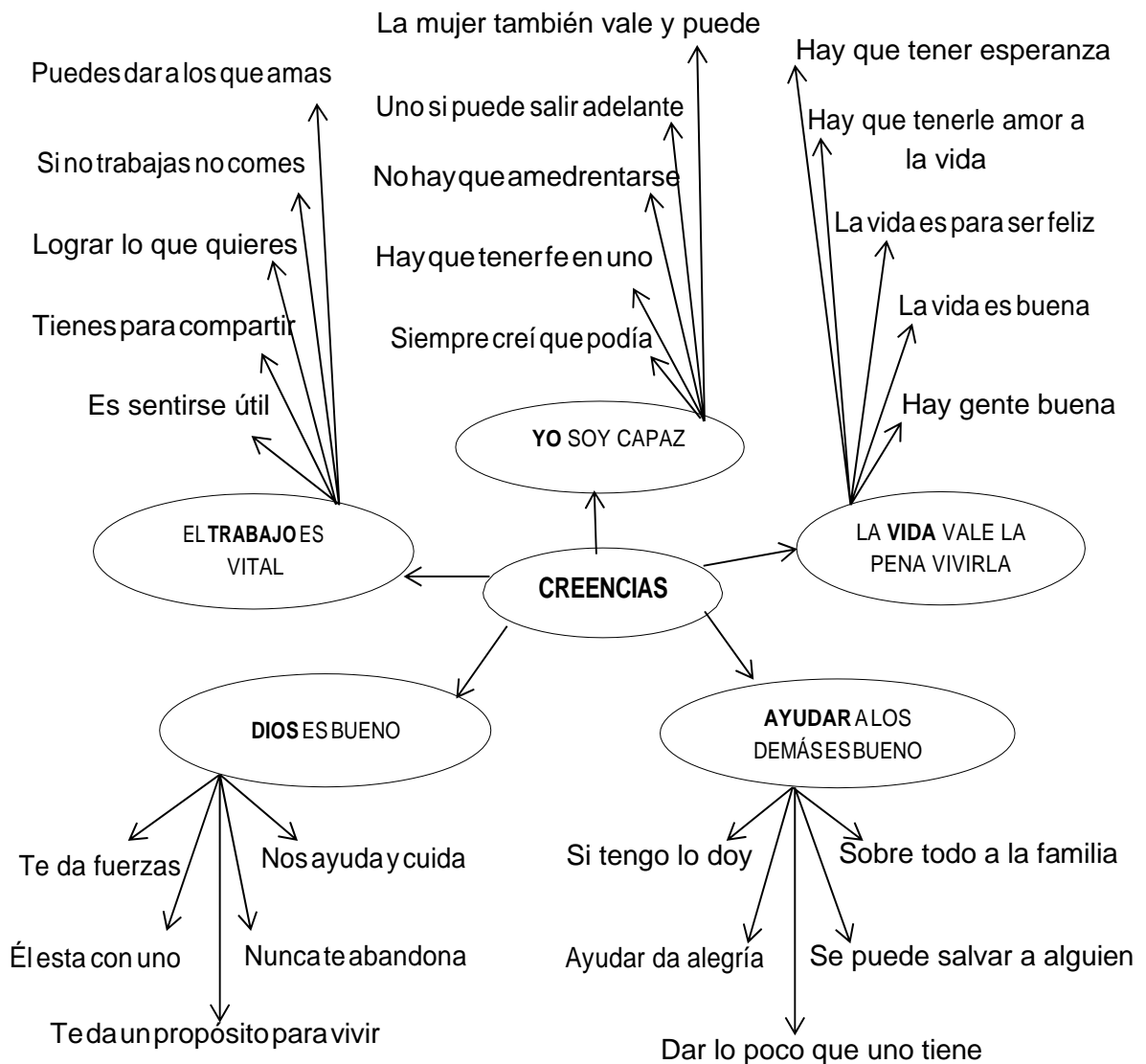
Estas formas de afrontamiento no se presentan en el orden en el que se han descrito. Se pueden dar una antes y otra después o simultáneamente, en general la persona puede experimentarlas frente a la situación límite. También tenemos presente que esta es nuestra interpretación y que pueden haber más categorías o formas de afrontamiento. Estas son las que encontramos y consideramos necesario describir.

#### **3.2.4. Las creencias como base para la estructuración del sentido de vida**

En este apartado vamos a abordar las creencias que se identificaron y que se consideran importantes para la subsecuente elaboración del sentido de vida. Para empezar es necesario aclarar que cuando se utiliza el término creencia, este se puede relacionar rápidamente con Dios o la religión, sin embargo, utilizamos el término en una acepción más general y amplia, como una categoría psicológica que es parte

medular de la investigación. Teniendo eso claro, debemos reconocer que aun cuando se realiza una ampliación de la categoría de las creencias, el tema de Dios sale a luz, y se va a considerar dentro de las creencias porque así lo manifestaron las personas y porque también se encuentra relacionado más adelante con el sentido de vida de algunas de ellas. Dicho eso, presentamos en el siguiente esquema las creencias identificadas y las expresiones relacionadas con cada creencia.

**Esquema 2: creencias identificadas y pensamientos relacionados**



**Fuente:** Elaboración propia con base en los testimonios obtenidos.

En el anterior esquema se presentan las principales creencias que se identificaron. Están relacionadas con Dios, el trabajo, la vida, el ayudar y las creencias sobre sí mismas que tienen las personas. A partir de estas creencias se establecen una serie de afirmaciones que explican, guían y orientan las acciones y las decisiones de las personas, lo que valoran y las consideraciones de porqué hacer una cosa en lugar de otra. Las creencias subyacen a ciertos pensamientos, pero sucede también que los pensamientos afirmen y refuercen las creencias de las personas.

Remarcamos la importancia que tiene para las personas creer en algo. Las creencias son el fundamento bajo el cual desarrollamos la vida, la lucha, mantenemos la esperanza, la fe, la risa, las aspiraciones y muchas cosas más. Si una persona que lucha por los derechos de la mujer, del niño o del adulto mayor no creyera que el cambio sea posible, su lucha no tendría razón de ser, probablemente dejaría de luchar más pronto que tarde. Si las personas no creyeran que el mañana sea posible (aunque no nos pertenezca), tal vez nadie haría planes. Y consideramos que reconocer la importancia de las creencias como base para el desarrollo de la vida psicológica, emocional, social, física y espiritual es el punto de partida para el estudio de las creencias, no como simples categorías aisladas.

La pregunta 54 del instrumento del testimonio decía: ¿Considera que es importante creer en algo o en alguien en específico para poder superar las situaciones difíciles de la vida? ¿Por qué? Las respuestas de don Felipe y don César fueron categóricas al expresar:

*Pues sí, porque si no cree en nada ¿Quién es? Usted no es un perrito, usted no es un animalito, usted tiene sus sentidos y sus creencias. (T06)*

*No en algo, sino que en mucho. En mucho porque si yo no creo en nada, es como si nada existiera, es como si yo no existiera para nadie. Para ella, para usted [señala a investigadores], yo no existiría, pero creyendo y viendo uno que todo es una realidad, hay que tener uno ese ánimo de vivir, eso es vivir. (T03)*

Estas palabras aún hacen eco en nuestro interior y resuenan fuerte. La existencia misma está relacionada con las creencias, y esas palabras nos invitan a vivir la realidad con los ojos abiertos, sin miedo, sino con ánimo de vivir, nos invitan a la lucha, al esfuerzo. El ser humano puede descubrir su propia existencia sin perder la

fe, descubrir su realidad y sus limitaciones sin que precisamente pierda la esperanza y el ánimo de vivir. Así lo demuestran los testimonios de las personas.

De esta manera pasamos a la primera creencia que vamos a tomar como punto de partida: “la vida vale la pena vivirla”, experimentarla con todas sus dichas y sus infortunios. Es la creencia que tiene más fuerza en las personas entrevistadas. El dolor de la enfermedad puede ser fuerte, la soledad puede doler también, pero aun así, la vida vale la pena ser vivida. En relación a esta creencia se presentan expresiones que afirman que la vida es para ser feliz, para disfrutarla, para amarla, para agradecerla y mantener la esperanza. De entre los valores surge el valor de la vida y de algún modo podríamos decir puede ser al menos algo a considerar, porque si no hubiese vida, los demás valores no podrían ser, concretarse. En relación a que la vida vale la pena a pesar del sufrimiento y las dificultades, citamos:

*Son parte de la vida del ser humano [la muerte y el sufrimiento]. La vida hay que enfrentarla. Tener el valor de enfrentarse a la vida así como se presenta, vivir la vida así como está dada, y si es necesario, buscar su propia curación. (T06)*

*Pues mire, lo que pensaba era seguir luchando por mí misma, porque la vida vale la pena y uno está aquí para hacer algo. Lo que sí, es que le doy gracias a Dios porque estoy viva, y cuando no siento dolor más porque no siento dolor, pero de todas maneras la vida sigue, y yo quiero seguir luchando. (T04)*

La siguiente creencia es la relacionada con Dios. No referimos la creencia como que Dios existe, porque en estos casos la existencia de Dios se da como un hecho, es decir, es una creencia común en nuestra cultura y contexto, lo que llama la atención no es tanto Dios exista, sino que se cree que Dios es bueno. Esta creencia en todas las personas que participaron es opuesta a la percepción de un Dios castigador, enojado o juez, que también se puede encontrar en nuestro contexto. Desde esta creencia las personas afirman que no se sienten solas, que tienen un propósito en la vida, que por medio de sus diferentes prácticas pueden encontrar ánimo, tranquilidad, paz, consuelo y fortaleza, que en el servicio a Dios se sienten útiles.

*En Dios. En Dios. Porque solo él lo puede levantar de ahí. Porque ¿Qué hubiera hecho yo? Decir bueno, ya que, quedarme toda sucia, sentada en una banquetta. (T01)*

*Porque uno mismo no puede hacer lo que Dios le hace a uno, porque Dios le da grandezas a uno, porque si Dios no me diera grandezas, las que él da, yo hubiera caído junto con mis dolientes que hubiera enterrado, pero no. (T07)*

*Yo creo que era Dios el que me motivaba... Dios era el que me ayudaba bastante en ese momento. (T02)*

La tercera creencia pasa del plano de Dios al plano del ser humano, de la persona en sí. Creer que el ser humano es capaz de salir adelante, de sobreponerse, de luchar, de confiar en sus propias capacidades y que de algún modo, puede encontrar el camino aunque esté en la situación más difícil. Lo que más nos llamó la atención en esta categoría fue que la creencia cuando se vuelve particular, deja de ser el ser humano es capaz y pasa a ser yo soy capaz, ahí adquiere una fuerza que permite a las personas mantenerse de pie, y también es la que las mueve a luchar. Doña Iris afirmaba que contrario a lo que la mayoría piensa, en especial los hombres, ella cree firmemente que las mujeres son valiosas y capaces, que ella quería luchar y salir adelante para hacer ver que la mujer también vale por el hecho de ser mujer y que es capaz de superarse. Ella comentaba:

*Yo creo que la mujer vale, yo **valgo mucho y soy capaz**. Por eso quería trabajar para demostrar que la mujer sí vale. Y yo iba a la iglesia y pedía solo fuerzas, solo fuerzas para luchar y demostrar. Pero yo lo hacía porque creía que la mujer sí vale, y sí vale, aunque los demás, en especial los hombres digan que no vale. (T09)*

*No solo es importante [sino] que hay que seguir con eso [las metas]. Porque hay que demostrarle a las demás personas, porque hay personas que como dice usted que dicen que no se puede, hay que demostrarle a esas personas que sí se puede. Porque si yo me pongo una meta de dejar eso, lo tengo que llegar a realizar. (T03)*

*Todo es posible, uno puede salir de la situación [en] que esta, que vivió o que siguen viviendo, para poder realizar los sueños que siempre ha tenido. (T02)*

Esta creencia es importante, define en gran medida la actitud que las personas toman, la posición existencial que eligen. Tiene que ver profundamente con reconocer las capacidades internas, los valores, las habilidades, las potencialidades

que subyacen a todo ser humano. Si el ser humano no se creyera capaz, no creyera que a pesar de las condiciones él o ella puede hacer algo, no hubiese en general ningún desarrollo científico, tecnológico, humano. Si la persona se cree capaz de sobreponerse, entonces de alguna manera, encontrará las fuerzas para seguir luchando y trascender su situación.

Seguimos ahora con la cuarta creencia que planteamos y es “ayudar a los demás es bueno”. De hecho, según se plantea en los testimonios, es parte del sentido de la vida, ayudar, servir, compartir. Algunas consideraciones que se deben tener en cuenta es que a partir de las situaciones límite las personas se encuentran con una mayor sensibilización a la necesidad de los demás. En esta creencia de ayudar se coloca en primer lugar a la familia, luego a las amistades, y por último al prójimo en general, que serían las personas de la comunidad, vecinos, y conocidos.

*En realidad a alguien más, dar lo que, lo poco que uno tiene para, para él, para el prójimo y se principia en la familia. (T02)*

*Yo siempre daba dinero en la casa porque mi hijo menor que tenía 22 años estaba estudiando todavía, necesitaba dinero para sus estudios. Yo me esforzaba por eso, y decía pues, tengo que tener dinero para mi hijo, para que no le falte nada, y también porque ayudaba a mis hermanos. (T03)*

Otra característica es que cuando se habla de ayudar, servir y compartir, se resalta también el hacerlo con amor, porque es entonces cuando realmente adquiere un sentido, un valor profundo que trae consigo la satisfacción de sentir que se está haciendo bien algo, que se está ayudando a alguien, o se está sirviendo para algo.

*El aprendizaje más grande es darle amor a mis hijos, y apoyarlos para que ellos se realicen. (T06)*

También hay dos elementos importantes de mencionar: la primera es que ayudar o servir a otro significa compartir, y en ese compartir es cuando se fundan los lazos afectivos más fuertes e íntimos. El otro elemento es que cuando se ayuda se busca la realización del otro, y no la propia realización, y esa es otra característica de ayudar desde lo profundo, con el menor interés posible. Si al ayudar a alguien la persona busca su propia realización, busca agradecimientos o halagos, eso demuestra las

intenciones verdaderas, sus motivaciones principales, y como resultado, esto puede generarle insatisfacción o frustración.

*Porque digamos, usted, hay una persona, porque la gente los necesita, tal vez usted verdad, tiene un poquito no le da mucho, pero de lo poco que usted tiene comparte, entonces eso es una bendición... pues lo hago con amor, no digo que hay que hacer esto, no, yo lo hago con amor. (T07)*

Por último, la ayuda a las demás personas puede tener diferentes formas. No necesariamente ayudar a los demás se refiere al factor económico, puede ser en diversos medios y formas. Desde lo que en realidad cada persona posee, tiene y hace, puede compartir tiempo, consejos, experiencia, escucha, las formas de ayudar son diversas. La ayuda desinteresada busca en realidad que la otra persona crezca, que se desarrolle, y además, tiene la ventaja de que quien busca a quien ayudar, a qué dedicarse, no está ocioso.

*Bueno, porque si uno tiene de aquello que puede ayudar a otra persona entonces, porque una persona no necesita que le digan ten, [sino] que un consejo, darle pues una esperanza para que siga luchando por la vida. Si, con una oración, con un consejo tú salvas del abismo aquel que quiere quitarse la vida. (T01)*

Dejamos en última posición la creencia sobre la importancia del trabajar en la vida de las personas. En general, los hombres y las mujeres que participaron en la entrevista reconocieron creer que el trabajo es una parte vital, pero no desde el tener o hacer riquezas, sino desde una postura muy interesante. La importancia radica en primer lugar en que permiten a las personas sentirse útiles y valerse por sí mismas, y segundo lugar en que a partir del trabajo se obtienen los recursos para compartir. Quien tiene trabajo puede ayudar a su familia, a sus amigos, a los necesitados.

*Y buscar trabajo, y buscar ayuda. Porque sin trabajo uno no gana para algo, y no puede ayudar. (T08)*

*Mire, ser feliz, el sentido de la vida era trabajar para compartir. (T06)*

Las creencias no se presentan de forma aislada, sino que se van integrando unas con otras y conforme se integran mayor fuerza adquieren para la persona. La persona que cree que Dios es bueno, ha de considerar que es bueno ayudar a los demás, y si tiene un propósito en la vida, entonces la vida vale la pena vivirla. Para quien a partir

de una situación límite considera que tiene la oportunidad de volver a vivir y cada día es único e irrepetible, cree que cada segundo vale la pena, que hay que disfrutarlo, también creará que es capaz de lograr lo que se proponga, que aun en las situaciones más difíciles la vida tiene sentido. Por eso decía Viktor Frankl que quienes sobrevivieron a los campos de concentración no fueron quienes tenían la mayor fuerza física, sino quienes habían cultivado su espiritualidad, su vida interior.

Estas creencias que se han descrito se articulan de forma tal que brindan a las personas una base profunda en cuanto a la forma de vivir, de enfrentar las situaciones y experimentar la propia existencia. Cada persona realiza esta articulación de forma diferente e integra a su yo de forma única y particular las creencias. Ilustramos esto con dos ejemplos: tomando como referencia a don Felipe, es una persona que tiene como creencia principal que la vida vale la pena vivirla, hay que amar la vida. Esto a partir de su experiencia con la enfermedad de su corazón y la oportunidad que tiene de seguir viviendo. Luego se puede mencionar el amor al trabajo, el poder compartir y ayudar a su familia, y sentirse capaz. En el caso particular de él expresa que cree que hay un ser supremo, pero que no comparte las formas de pensar judeo-cristianas, ni ninguna otra, aunque respeta los ritos y las formas de pensar de las personas, así que esta creencia se integra de una forma particular para él.

Para doña Glenda su creencia principal es que Dios es bueno, y que tiene un propósito para ella, que nunca está sola y que servir a los demás es servir a Dios. A partir de esta creencia se desglosa también que la vida vale la pena vivirla, porque si hay un plan, hay que luchar, descubrirlo, realizarlo. Y ese plan se encuentra en la ayuda a los demás, por eso participa activamente en el servicio social de su comunidad y sale a repartir comida, medicinas y otros enseres a las personas de escasos recursos.

En general esas fueron las creencias manifestadas por las personas, las ideas y pensamientos que se encontraban relacionados con las creencias y es de este manera que se puede observar la forma en que estas se encuentran relacionadas con lo que las personas hacían y su forma de actuar, en el siguiente apartado describimos lo que las personas manifestaron como sus sentidos de vida y la relación con las creencias que ya se plantearon.



### 3.2.5. El sentido de vida y su posible estructuración a partir de las creencias

Para empezar este apartado es importante retomar el concepto del sentido de vida, como ya se ha presentado en el marco teórico, sólo diremos que se relaciona con el significado otorgado a la vida propia, para qué estoy en el mundo, para qué existo. Pero no se puede hablar de sentido de vida si no se habla también de voluntad de sentido, que para Frankl es la fuerza primaria que mueve al ser humano, la búsqueda de un sentido, que todo lo que se realiza tenga un significado, no precisamente sólo que genere placer o control. El otro término que se debe considerar al hablar de sentido de vida es la autotranscendencia, que para Frankl es ir más allá de sí mismo, particularmente porque para él, el sentido de vida tiene que ver con la autotranscendencia.

A continuación presentamos las afirmaciones que se encuentran relacionadas con el sentido de vida de las personas. Cuando las personas hablaron sobre el sentido de vida, lo relacionaron particularmente con ideas que tienen que ver con el reconocimiento del otro y que la existencia, la vida, solo tiene sentido al ser compartida, reconocen el sentido en ser y estar con alguien más.

*Gran parte el sentido de la vida es tener alguien con quien compartirla, en un cien por ciento. (T06)*

*Pues fíjese que lo que siempre pienso es seguir mi futuro, mi diario vivir. Yo quiero hacer algo, estar con alguien... estar en un lugar para compartir con los demás. (T04)*

Ese reconocimiento del otro en el sentido de vida que las personas entrevistadas manifestaron, no es un mero proceso cognitivo, tampoco un simple tomar conciencia de que él o ella están con vida, sino que presenta un carácter más profundo, de reconocer al otro desde el amor, eso es, en todas las dimensiones de su ser persona, su dignidad, su libertad, su unicidad, reconocer la importancia de su existencia para el mundo y para el sí mismo. Y cómo esa existencia cobra un fuerte significado, tanto que permite elaborar un sentido de vida a partir de ese punto.

*Uno tiene que tenerle el amor a la vida, a lo esperanza, a los seres queridos, en realidad uno no es nada si no tiene familia, si no se dedica a amar, si se dedica a un vicio o cosas egoístas. (T06)*

Entonces, una de las formas en que las personas entienden el sentido de vida es hacia afuera, compartir, tener a alguien cerca y reconocerle como importante, como una persona a la que (por medio del amor) se puede dignificar y adquirir un significado profundo en la vida de quien le ama.

Cuando se habla de sentido de vida las personas también lo expresan como aquello que les mueve o les impulsa a seguir luchando. En el momento en que las personas se encuentran a sí mismas pasando por situaciones difíciles y tienen pensamientos “negativos”, expresan que hay algunas cosas que les motivan a seguir luchando, que les dan ánimo y fuerza. Consideramos que eso también es el sentido de vida, eso que les mueve o les impulsa a seguir luchando.

*Ajá, ayudar a los demás, Bastantes motivos para luchar, no solo uno sino que bastantes motivos. (T03)*

De este modo las ideas sobre lo que es el sentido de vida también se van diversificando y ampliando. Es decir, al tratar de aproximarse teóricamente y empíricamente al sentido de vida ya no se habla sólo del ¿Para qué nací? O ¿Para qué estoy vivo? También se considera a las personas cercanas, por ejemplo ¿Qué personas hacen que la vida valga la pena? Don Cesar expresaba: “*Mis hijos, y mi esposa y mis dos nietos. Esos eran las personas más importantes.*” (T03) ¿Con quién o quienes he establecido relaciones de afecto tan profundas que despiertan el deseo de vivir y de luchar? A lo que doña Ester respondió: “*con mis hijas, mi hija la más grande va, y la más pequeña*” (T05) También se puede preguntar ¿Qué es lo que le mueve a seguir luchando? Y en la búsqueda personal del sentido, esas preguntas pueden ser orientadoras, contextualizar más el tema del sentido de vida y no dejarlo solamente en el ámbito de la filosofía, el existencialismo, o de la psicología.

Otra de las formas en que las personas manifiestan el sentido de vida en su cotidianidad es refiriéndose a aquello que les llena, es decir, aquello que les da satisfacción interior y que al mismo tiempo les permite experimentar una sensación de bienestar, alegría o tranquilidad. Esta satisfacción interior no se produce al tener o

poseer cosas materiales, por lo general se encuentra relacionada con hacer lo que le gusta a la persona, con hacer algo a pesar de las limitaciones, mientras las limitaciones o condicionamientos sean más fuertes, más profunda se vuelve la satisfacción que la persona puede experimentar.

*Sí, me gusta estar haciendo todo. Porque yo logré comprar mi lavadora, pero cuando yo tengo ganas de lavar a mano yo lo hago, yo limpio mi casa, me gusta sentarme en la sala y ver todo limpio. (T01)*

*A mi gusta salir a caminar porque se despeja la mente, se siente libertad y por eso me metí a hacer ejercicio, para estar entretenida y tener el cuerpo en movimiento (T04)*

Esta satisfacción interior también tiene una fuerte relación con sentirse útil, con el sentir que se está haciendo algo que puede ser de provecho o de utilidad para alguien más, o simplemente para sí mismas. De modo que a las personas les llena el esfuerzo que hacen, pero les llena aún más ver que están pueden disfrutarlo, que alguien les agradece o les reconoce como personas importantes. Al final de cuentas ¿Quién no quiere ser reconocido? El sentido de la vida se trata del reconocimiento que la otra persona haga de la propia existencia, como útil e importante, como valiosa o como portadora posibilidades de trascendencia.

Esas son algunas de las acepciones que se identificaron en los testimonios en referencia al sentido de vida. Como mencionábamos anteriormente, la importancia de reconocer esto radica en la posibilidad de acentuar e identificar el sentido de vida de las personas en su cotidianidad, como algo latente, como algo que está ahí y que las mueve a compartir, que las impulsa a luchar o que les llena. No sólo como meros constructos teóricos que suenan bonito pero que “saber que son” o a que se refieren.

Ahora presentamos una serie de afirmaciones que teniendo en cuenta lo anterior, expresan lo que las personas han elaborado como su sentido de vida, eso que les mueve a compartir, a luchar o que les llena:

*Siento que ese es mi sentido, servir de ejemplo a pesar de mi situación. (T04)*

*Para dar mi testimonio de vida. Porque es un testimonio. (T01)*

*Pues disfrutar la vida, ser feliz. Además de trabajar, mis hijos era lo que yo más valoraba, lo que me movía. (T06)*

*Mi sentido de vida son mis hijos, son mis hijos, [con voz quebrada] siguen siendo mis hijos. (T02)*

*Lo más importante en la vida mía era, hacerle su comida a mi hijo en la tarde, que llegaba a las cuatro o las cinco llegaban, y ya le tenía su refacción, su comida, le buscaba cositas especiales, que le gustaban a él, verdad, trataba la manera de quererlo más. (T07)*

*Eh, estar bien de salud para seguir luchando por mis hijos. Para que ellos estudiaran, sin aprender nada yo, esa era mi lucha, de ayudarlos a ellos, que ellos salieran adelante. (T04)*

*Pues mi sentido de vida es, pues es irme para mi casa, es ir a ver que si mis nietos ya almorzaron o algo. (T02)*

*Yo luchaba por mi mamá y mis hijos porque como uno les da vida, les da educación hasta donde uno puede”. (T04)*

*Ese es mi motivo de seguir luchando, para mantener a mi familia. (T03)*

*En ese sentido de vida yo tenía que ayudar a mi hija. Yo vivía pensando en mis nietos y todo. (T02)*

*Yo salgo así a visitar, así a los hogares a visitar, ahí he dado mis testimonios que aunque tenga dificultades siempre debe de estar feliz, tener una alegría. (T08)*

*Pienso que es Dios mi sentido de vida, porque él puede hacer tanta cosa, le puede animar, le puede dar fuerzas al cuerpo, la puede curar de una enfermedad, Dios. (T07)*

*Pues los motivos que encontré, nada más, como le vuelvo a decir, servir a Dios ese era mi sentido. (T08)*

*Vamos a visitar al enfermo fulano, vamos a visitar al enfermo. Se llega y se le da sus víveres, se le apoya al enfermo que esta, esa es como una ayuda para el alma de uno, nosotros eso hacemos, vamos a las partes altas (la montaña), por ahí, para la noche buena, vamos a las partes altas, vamos a ver pobres y juntamos víveres en la iglesia y vamos a repartir por ahí, a las aldeas. (T07)*

*El estar activa, el trabajar, el ayudar, sentirme yo bien, sentirme útil era lo que a mí me impulsaba, todavía quiero seguir luchando. (T05)*

*Mire, ser feliz, el sentido de la vida era trabajar para compartir. (T06)*

*El esfuerzo lo llena a uno y todavía estoy aquí y he resistido tanta cosa, el esposo, aquí mire yo, cuando sentí ya estaba tirado. (T07)*

*Mi esfuerzo de luchar era para salir adelante, tener donde vivir y que mis hijos salieran también adelante. (T09)*

En el sentido de vida que las personas expresan queda de manifiesto que la vivencia del sentido de vida puede ir desde “servir un plato de comida” a un ser querido, hasta tareas que se consideran más trascendentales desde la espiritualidad como lo puede ser “servir a Dios”. Lo que se hace importante y necesario destacar es que el sentido de vida, según lo expresan las personas, está ligado entonces con servir a Dios, ayudar y servir al otro (al prójimo), para lo cual se inicia desde la familia y también se encuentra relacionado con el trabajo, a partir desde sentirse útil y poder compartir con los demás y ayudar.

Colocar esa serie de expresiones relacionadas con el sentido de vida tiene varias motivaciones. En primer lugar tenemos la intención de que se pueda apreciar con la riqueza de las palabras de las personas, a partir de su propia experiencia lo que ellos viven y entienden como el sentido de vida, que puesto en palabras más sencillas pudiese quedar más claro de que se está hablando cuando se hace referencia e ello.

En segundo lugar, a partir de esas expresiones se quieren realizar algunos apuntes más sobre el sentido de vida, empezando porque se considera que el sentido no es algo estático, y tampoco está escrito en piedra, es dinámico, por lo que puede ser que lo que en algún momento se considera el sentido de vida, en otro momento no lo sea. También se puede decir que sería más conveniente hablar de “sentidos de vida”, eso en particular por dos motivos: primero porque la persona puede vivenciar no solo un sentido de vida, puede tener más de una sola vivencia que la llene o la motive a luchar. Y segundo porque esas acepciones mencionadas en el uso cotidiano del sentido de vida se encuentran interrelacionadas, es decir, lo que mueve a las personas a luchar puede ser también lo que les llene, y lo que les llena puede ser lo que las mueve a compartir, de modo que las motivaciones o los sentidos de vida van surgiendo uno en relación al otro.

La tercera motivación de presentar lo que las personas vivencian como el sentido de vida, es tener la referencia que sirva como base para la descripción de la relación

que se tratará de establecer en el análisis general entre las creencias y el sentido de vida. Con lo cual se busca integrar todo el desarrollo que se ha realizado desde las situaciones límite identificadas hasta determinar la relación de las creencias y el sentido de vida a continuación.

### **3.3. Análisis general**

#### **3.3.1. Consideraciones acerca del sentido de vida**

Iniciamos el análisis general del reconocimiento del sentido de vida como la fuerza que motiva a las personas a seguir luchando, a trascender las situaciones límite y su propia existencia condicionada por los aconteceres que la vida les plantea en el desarrollo cotidiano. De esta forma, el descubrimiento o estructuración de un sentido de vida que las personas realicen, es una de las diferencias elementales desde la psicología entre una persona que frente a determinada situación sigue luchando con ilusión y ganas de vivir, y otra que frente a una misma situación experimenta la sensación de vacío, frustración existencial o desajuste psicológico.

La importancia del sentido de vida desde los planteamientos de V. Frankl radica en que posibilita a la persona para seguir luchando, para seguir con ánimo de vivir y lleva a las personas a la autotranscendencia. Sin embargo, surgen cuestiones que se deben considerar frente al sentido. En primer lugar, la cuestión sobre la afirmación de que siempre hay un sentido o siempre se puede encontrar, eso de por sí ya es una generalización. ¿Realmente se puede encontrar un sentido siempre? ¿Es necesario encontrarlo? Es decir, ¿Se vuelve el sentido de vida algo tan importante que una persona que no lo encuentra experimenta el vacío existencial consecuentemente?

En general, consideramos que las personas pueden encontrar un sentido de vida frente a la situación que viven, pero pueden no encontrarlo y aferrarse a sus creencias. Por ejemplo, doña Ana luego de la muerte de sus veintitrés familiares se encontraba en un estado depresivo, con problemas de salud a raíz del derrame y su nieto quien se había encargado del entierro de todos había desaparecido. Ella expresa que lo único que la sostuvo fue creer que Dios la consolaba y estaba con ella. Poco a

poco fue empezando a creer que por algo ella había quedado viva, para ejemplo y testimonio y de esa manera, no lo encontró, sino que a partir de sus creencias y con la ayuda de las personas logro estructurar su sentido de vida.

El segundo elemento que se debe considerar frente al sentido de vida es la cuestión de género. Cuando se integra la perspectiva de género en el sentido de vida, es fácil notar que existe una marcada diferencia entre las mujeres y los hombres en cuanto al sentido de vida que elaboran para sí. El sentido de vida de las mujeres se encuentra orientado hacia el servicio a los demás, entregarse a los hijos y a la familia, mientras que el sentido de los hombres se encuentra con más inclinación hacia el trabajo, proveer y ayudar en el desarrollo de las familias, de sus hijos y ayudar a su esposa brindándole todo lo que ella necesite. Las mujeres que participaron expresaron que su sentido de vida eran sus hijos, sus nietos, servirles, atenderles y cuidarlos. Esto permite notar la fuerte influencia que existe en la formación de los roles de género que se establecen desde la educación diferencial para hombres y mujeres, así como con las expectativas que se tienen de cada quien.

Las impresiones son fuertes cuando escuchamos de parte de don Héctor que sus hermanos le dijeron que no era nada o que valía nada porque había perdido lo que tenía y que ya ni siquiera podía trabajar. Y para él no fue menos, llegó al punto de estar deprimido y con ideas suicidas, más allá de la situación, por lo que le expresaban. Cuando su sentido de vida ya no podía ser lo que tenía o su trabajo, su situación se agudizó. De modo que cuando un hombre habla de su sentido de vida en el trabajo, en proveer y sacar a su familia adelante, pueda ser que también este hablando de las exigencias sociales o lo que se espera de él.

De este punto consideramos que si una de las características de la espiritualidad desde la logoterapia es la libertad, se hace necesario poder analizar y cuestionar esa libertad frente a los condicionamientos sociales y las asignaciones de género en cuanto a la elaboración del sentido de vida para hombres y para mujeres.

Eso nos lleva a la tercera consideración sobre el sentido. Se encuentra en la temática del sentido mucha presencia del otro, es decir, salir de sí mismo hacia la autotranscendencia pero se encuentra poca presencia del yo y de la relación tú-yo, yo-tú. Esa relación que posibilita el encuentro y que permite la realización no sólo del

otro o sólo la propia, sino la de ambos. Se puede tener una madre abnegada por sus hijos e hijas a la que solamente le queda esperar a que sean buenos con ella. Como en el caso de doña Deisi, quien en su relato considera que una de las cosas que le afectó y la llevaron a sufrir la desviación del disco en su columna fueron los desmandos que tenía y los esfuerzos que realizaba por sus hijos y su mamá:

*Porque yo ya lo viví, que uno cuando los hijos están chiquitos, uno no piensa en uno, sino que sólo en los hijos, en las obligaciones, y yo pues, mi mamá me decía que estuviera bien, que no siguiera sufriendo, por mis hijos, por mis hermanos, porque todos fueron bolos, usted, entonces yo luchaba por mi mamá y mis hijos. Porque vaya... no está pensando lo mejor para uno, sino que solo para los hijos. Yo, por ejemplo no pensaba en mí, sino que sólo en mis hijos, entonces yo no tomaba en cuenta que iba a pasar conmigo. (T04)*

Desde estos relatos se hace necesario replantear el sentido de vida no solamente desde la autotranscendencia, sino también desde el encuentro y la promoción de la reciprocidad en las relaciones, la entrega generosa y espontánea a la vida y a los demás pero sin dejar de lado el yo y las necesidades de afecto, cariño, cuidado atención y escucha que se tienen. El sentido de vida por medio del encuentro en el cual ambas personas se conducen, se realizan y complementan su existencia.

El último elemento a considerar es el relacionado con las creencias, Dios y el sentido de vida. Claro está que aun ampliando la categoría de creencias a un ámbito más general, la idea de Dios sigue presente. Consideramos importante la presencia de la idea de un Dios bueno y bondadoso, que siempre está dispuesto a ayudar, cuidar y proteger a quienes se acercan a él. Viktor Frankl (1978) consideraba la creencia en Dios como un elemento que podía tener para las personas una extraordinaria importancia psicoterapéutica y psicohigiénica.

Esta creencia lleva a las personas a la práctica de valores como la bondad, la solidaridad y también a dar sí a las demás. A partir de la creencia también se estructuran diferentes sentidos de vida, que sobre todo están relacionados con el servicio a los demás. Lo que consideramos más importante es el soporte que les brinda a las personas durante la situación límite.



### 3.3.2. De las creencias al sentido de vida

Desde los planteamientos de V. Frankl el sentido de vida no se crea o estructura, sino que se descubre. “Por eso, podemos afirmar que, junto a la incondicionalidad de la existencia del sentido, yace la necesidad de ponerse en la búsqueda del sentido para develarlo, pues el sentido es y está, y no tenemos que inventarlo, crearlo, etcétera.” (Pareja, 2007, p. 206)

Sin embargo, cuando en el título de la tesis se coloca “estructuración” de un sentido de vida en medio de situaciones límite a partir de las creencias, es una elaboración conceptual realizada de forma intencional. Esto porque Frankl expone que el modo de llegar al sentido es a través de los valores, por medio de ellos se devela, se descubre, de forma que cada persona descubre su propio sentido de vida a partir de los valores de creación, de experiencia o de actitud. Eso es lo que teóricamente se plantea, pero cuando hablamos en nuestra tesis de que el sentido de vida también se puede encontrar a partir de las creencias, se está apelando a una forma diferente de llegar al sentido de vida, a otro camino, y por lo tanto, con base en las creencias el sentido de vida no se descubre, el sentido entonces se elabora o se estructura. De esta manera se amplía la posibilidad de llegar al sentido de vida y es a partir de las creencias.

Pero esto podría parecer muy obvio, que estamos cayendo en alguna ingenuidad y también podría parecer que se presenta desde un análisis y una interpretación sesgada. Sin embargo, revisando la bibliografía de Frankl, nos encontramos con elementos que pueden presentar la relación entre las creencias y el sentido de vida, y nos gustaría realizar la siguiente cita de quien estando en el campo de concentración y hablándoles a sus compañeros prisioneros, expresa: “Les aseguré que, en las horas difíciles, siempre había alguien que nos observaba –un amigo, una esposa, alguien que estuviera vivo o muerto o Dios- y que, sin duda, no querría que lo decepcionáramos...” (Frankl, 2003, p. 121) ¿Acaso a lo que está aludiendo Frankl en esta afirmación no es a una creencia? Nuestra consideración es que sí. Y es a partir de esta seguridad que trata de orientarles en cuanto a la elaboración del sentido, si una persona cree que alguien le observa, que alguien le espera en casa, que para

alguien es importante que siga viviendo, trabajando, luchando, entonces podrá estructurar un sentido a partir de esa creencia.

¿Por qué consideramos que eso es una creencia? En primer lugar porque a los prisioneros de los campos de concentración nadie les aseguraba que alguien vivo les estuviese esperando (mucho menos observando), lo más probable era que sus familiares o conocidos que también cayeron en los campos de concentración, en especial mujeres y niños, ya no estuvieran vivos. En segundo, porque ¿Cómo se puede estar seguro que alguien – vivo o muerto- o –Dios- nos observa? Eso solo es algo que se cree, o no, y que va a influir en la actitud que se tome, las acciones que se realicen y si se estructura o no un sentido de vida.

Con estas reflexiones no se pretende decir que el sentido de vida solo se estructura. Es decir, reconocemos como válido lo que Frankl plantea, que una forma de llegar al sentido de vida es por medio de los valores, y que hay tres tipos básicos: valores de creación, valores de experiencia y valores de actitud. Es a partir de ese reconocimiento que planteamos que el sentido de vida también podría estructurarse a partir de las creencias. Es decir, la persona puede encontrarse con el sentido y descubrirlo por medio de los valores, o puede estructurarlo a partir de sus creencias.

Veamos un ejemplo que ayude a la comprensión de lo que se plantea: doña Glenda haciendo referencia a sus creencias mencionaba que creía que Dios es bueno y que tiene un propósito para todas las personas, y al preguntarle sobre su sentido de vida mencionaba que su sentido de vida era servir a Dios porque eso era lo que la llenaba, lo que él quería para ella. Aquí podemos ver la posibilidad de que exista una relación o influencia entre la creencia y el sentido de vida, aunque claro, no se habla de una relación causa-efecto. Pero sí se puede observar que a partir de la creencia que la persona tiene que Dios es bueno y tiene un propósito, pueda elaborar para sí un sentido de vida, un propósito aunque esté pasando por una situación límite.

Doña Ester creía que ayudar a los demás siempre es bueno y necesario para la vida, y sobre su sentido de vida expresaba que se dedica ayudar a los pobres o necesitados, regularmente participa recaudando víveres, ropa o dinero y sale a entregarlo a los pobres, aun cuando ella este doliente, porque ayudar es lo que la llena y le trae bendiciones para esta vida y para la otra. Cuando analizamos

detenidamente podemos observar que su sentido de vida es ayudar a los demás (incluyendo a su familia), pero hay una creencia que subyace a ese sentido de vida, o tal vez no una, sino más creencias en las cuales se fundamenta su sentido de vida.

Del mismo modo, al plantear estas reflexiones se tiene presente que las características del sentido de vida, en la cual V. Frankl plantea que el sentido de vida no se puede transmitir o imponer, que es único de cada persona o cada situación, y que puede cambiar en el tiempo, son características que aunque se llegué por medio del descubrimiento en los valores, o la estructuración a partir de las creencias, de igual manera siguen estando presentes.

Teniendo presentes las ideas de Frankl, Pareja (2007) expone:

Sin embargo, el sentido de la propia vida se puede perder u oscurecer por razones exógenas o endógenas. En ambos casos, es posible afirmar que solo si la persona tiene una concepción del mundo que afirme incondicionalmente el sentido de la vida, podrá hacer frente a su momento de decisión. (p.203)

Es decir, si la persona no tiene un sistema de creencias que afirme incondicionalmente que la vida tiene algún sentido, la persona puede perderlo, puede experimentar el vacío existencial o el sinsentido. Esto se relaciona con el planteamiento sobre las creencias que realiza Ortega y Gasset (1967) cuando expresa: “No hay vida humana que no esté desde luego constituida por ciertas creencias básicas y, por decirlo así, montada sobre ellas. Vivir es tener que habérselas con algo; con el mundo y consigo mismo” (Pp. 18).

Por medio de estas reflexiones se intenta describir la relación que existe entre las creencias y el sentido de vida y la posibilidad de que se pueda encontrar otro camino para llegar al sentido de vida y es, por medio de las creencias, pero entonces eso implica que no precisamente se descubre, sino que en realidad, si existe la posibilidad de seguir este camino, el sentido de vida se estructura. Y cómo, teniendo aun poca claridad sobre el asunto, una persona puede descubrir por alguna razón (valor) que la vida tiene sentido, pero al fin de cuentas aunque no lo descubra ni nada parecido, la persona también puede creer que la vida tiene sentido o puede creer que en realidad no tiene sentido alguno.

Entonces ¿Eso no podría convertir al sentido mismo en una creencia?

En los ejemplos y las citas anteriores queda de manifiesto que las creencias se articulan profundamente en la persona y luego le sirven como fundamento para elaborar su sentido de vida y trascender las situaciones límite. Por último vamos a considerar el ejemplo de doña Iris. Para ella la creencia con más fuerza es que las mujeres son capaces de lograr lo que se propongan, en este caso, que ella es capaz de lograr lo que se propuso. Para eso integra lo vital del trabajo, por lo que desde pequeña se considera una persona trabajadora. Asiste con regularidad a la iglesia y lo que pide en sus plegarias es fuerza para salir adelante, considera que Dios es bueno y la ayudará y le contestará sus plegarias. Para ella la vida vale la pena ser vivida y también cree que ayudar a los demás es bueno. Cuando mueren sus dos hijos y su esposo, frente a la situación límite lo que la mantiene y la motiva a seguir luchando es creer que a pesar del dolor, ella es capaz de sobreponerse y su sentido de vida se vuelven sus nietas, a quienes se propone enseñarles a luchar y salir adelante, a defenderse por sí solas y brindarles el amor y cariño que necesitan, pero además de eso también se consuela en ellas, también recibe cariño y esa relación es fundamental para continuar con ánimo de vivir.

Este sistema de creencias articulado es lo que sirve de base para estructurar su sentido de vida, eso que le permite continuar luchando y firme en su creencia de su capacidad como persona. El sistema de creencias que las personas tienen para sí mismas es único y las posibilidades de estructurar un sentido también son únicas para cada persona, cada momento, cada situación o cada etapa de sus vidas. Pero el sentido de vida no es algo que se imponga, que alguien le diga o le sugiera, el sentido de vida es lo que la persona cree, se apropia de ello y lo vive como tal. No es una mera racionalización y en general, las personas no lo piensan como “mi sentido de vida es tal o cual”, las referencias son sobre lo que los motiva a seguir luchando, lo que les mueve, las razones para vivir, lo que les llena, eso es lo que viven como su sentido de vida.

¿En qué momento se estructura? ¿Antes o después de la situación? La experiencia frente al sentido es diferente para cada persona. Además es importante recordar que la situación límite se presenta como algo que no puede cambiar, por ejemplo, doña Deisi no puede cambiar el hecho de que su disco está desviado y que tiene placas y

tornillos en su columna, y frente a eso solo puede renegar y sucumbir o puede hacer lo que hace, vivir con entereza su condición y no dejar de salir, caminar, e incluso bailar. Frente al sufrimiento inevitable las personas pueden sufrirlo con pesar por mucho tiempo, como don Héctor, quien pasó durante unos años deprimido y encerrado, hasta que decidió que no era así como quería vivir, mucho menos morir. A partir de su creencia en que la vida vale la pena vivir se acercó a un grupo de apoyo para compartir su historia y para animarse con la de los demás.

A veces para estructurar el sentido puede ser que alguien le hable y le lleve a tomar conciencia, a veces sólo puede bastar un momento de lucidez como al hijo pródigo. Por eso es que son importantes las creencias, porque son el punto de partida que puede servir como trampolín para el sentido y trascender las situaciones límite.

## CAPÍTULO IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.1. Conclusiones

Tal como corresponde al modelo cualitativo, las conclusiones de este informe final de investigación no son generalizaciones para una “población”. Se trata de afirmaciones sobre los casos estudiados, que si bien se pueden transferir a otros casos, no constituyen una norma o ley científica. Constituyen nuestras reflexiones finales de este proceso y tenemos la seguridad que serán el punto de partida de otros procesos para nosotras, y también para profesionales de la psicología y para personas que trabajen en ciencias sociales en general.

- Las situaciones límite identificadas a partir de la recopilación de los testimonios se encuentran relacionadas con la muerte y el sufrimiento. En la categoría de la muerte se consideró el caso de doña Ana y la pérdida de 23 familiares; el caso de doña Glenda relacionado con la muerte de un hijo por quemaduras y el caso de doña Iris sobre de la pérdida de dos hijos y el esposo. En la categoría del sufrimiento se consideró el caso de doña Brenda de amnesia retrograda; el caso de don Felipe que utiliza un marca pasos y un desfibrilador a partir de serios problemas con el corazón; el caso de doña Deisi quien sufrió la desviación de un disco de su columna; doña Ester quien experimento parálisis de las extremidades inferiores; don Cesar quien sufrió un derrame cerebral y don Hector quien perdió todas sus posesiones materiales. La exigencia adaptativa y el desafío se relaciona con toda la integralidad de la persona, que va desde la dimensión física, como tener que buscar la forma de movilizarse o valerse por sí mismas; la dimensión psicológica en cuanto a la aceptación de su situación y reconocimiento de sus potencialidades; la dimensión social relacionada con aprender o desarrollar nuevas formas de socialización y convivencia; la dimensión espiritual a partir de la necesidad de considerar sus valores, creencias, su relación consigo mismas, con el mundo y las demás personas. Además de esas dimensiones claramente se relaciona con la existencia misma de la persona sobre su posición existencial frente a la vida y frente a la situación límite con la que se han encontrado.

- Todas las personas han logrado trascender sus situaciones límite por medio de los mecanismos de afrontamiento que han desarrollado, dentro de los cuales se identificaron: la espiritualidad, la integración comunitaria y el sentido de vida. Estos mecanismos de afrontamiento son los que posibilitaron a las personas trascender sus situaciones límite y para cada persona se integraron de forma diferente lo que implica que los mecanismos de afrontamiento son respuestas, acciones o actitudes únicas y personales frente a las situaciones límite. Con base en las observaciones realizadas la espiritualidad es entendida como una categoría más amplia a la religiosidad, aunque también está implícita, se relaciona con la vivencia interior de valores, creencias, la dignidad, libertad y responsabilidad. La integración social puede darse desde la sugerencia de una persona cercana y también desde la iniciativa personal, lo importante de este mecanismo de afrontamiento es que posibilita el encuentro, la persona puede dar y recibir. Por su parte, el sentido de vida se estructura a partir de las creencias.
- Las creencias en las cuales las personas se basaron para trascender las situaciones límite por medio del sentido de vida son: “Dios es bueno”, “ayudar a los demás es bueno”, “la vida vale la pena vivirla”, “el trabajo es vital” y “yo soy capaz”. Todas las personas (incluso don Felipe que expresó no pertenecer a ninguna religión) creen que Dios es bueno. Estas creencias no se presentan de forma aislada y tampoco se trata de que una creencia lleve a determinado sentido de vida. Se presentan de forma integrada que es lo que les da fuerza en la vida de las personas quienes las estructuran en un sistema único y personal, y es ese entretejido el que sirve como base sólida para afrontar la vida, las situaciones límite y estructurar el sentido de vida. En nuestras consideraciones en primer lugar de esta manera queda manifiesto que las creencias no sólo están relacionadas con la religión, sino desde una categoría más amplia. Luego, que para las personas las creencias van más allá de meras racionalizaciones, tienen que ver con aquellas afirmaciones que sirven de base para el desarrollo de la vida, y por último, que las personas en general no tienen plena conciencia de sus creencias, sino que solamente las han interiorizado y las viven, por lo tanto consideramos que no pertenecen al ámbito cognitivo, más bien a la dimensión espiritual de la persona, que nace con la capacidad de creer.

- En general, las personas vivencian el sentido de vida como aquello que les llena, que les motiva, que les da fuerza, que les impulsa o como la razón para luchar y seguir viviendo. Este sentido de vida las personas lo relacionan con la autotrascendencia, es decir, salir de sí mismas para ir al servicio del otro. Sobre el tema del sentido de vida como autotrascendencia consideramos importante reflexionar que este es un aspecto que puede llegar a ser nocivo para las personas, porque se descuida el yo y no se toma en cuenta la relación de reciprocidad, el encuentro con la otra persona. También se debe reflexionar sobre la diferencia que existe en el sentido de vida, el cual según los testimonios es diferente para los hombres y las mujeres, para los hombres su sentido de vida se relaciona con proveer para su familia, cuidar y proteger, adquirir su terreno o casa, mientras que para las mujeres el sentido de vida se encuentra más en servir, en ayudar, sobre todo a los hijos, al esposo y la familia en sí. Lo cual denota que hay una construcción del sentido que se encuentra fuertemente influenciada por los roles de género, que bien vale la pena reflexionar y cuestionar.
- Frankl plantea que el camino hacia el sentido es por medio de los valores, que el sentido se descubre, se devela a la persona. Sin embargo, a partir de nuestras reflexiones consideramos que ese puede ser un camino, el planteado por Frankl, pero que del mismo modo existe la posibilidad que se llegue al sentido por otro camino, el de las creencias. Desde este camino el sentido de vida no se va a descubrir, desde acá el ser humano, basado en sus creencias va a elaborar su sentido, a estructurarlo. No se está planteando una relación causal, de forma que tal creencia lleve a tal sentido de vida, porque el sentido de vida sigue siendo único, intransferible y dinámico, depende de la persona, del contexto y de cómo afronte la vida, la situación límite. Esto solamente supone la posibilidad de llegar al sentido de vida por otro camino. Las creencias se interrelacionan y se integran como afirmaciones positivas o aceptación de la realidad en las comprensiones que la persona realiza, eso le posibilita para elaborar un sentido de vida frente a la situación límite y sirve de fundamento para las acciones que realiza. Cuando el sentido de vida no se descubre o no se encuentra, las personas pueden estructurarlo para sí a partir de sus creencias.



- En la cotidianidad de la vida las personas se encuentran en algún momento a sí mismas frente a las situaciones límite de la vida y desde su existencia empírica elaboran su sentido de vida, su lucha, su esfuerzo y logran trascender tales situaciones. Eso más allá de realizar reflexiones teóricas o conceptuales, sino desde su experiencia personal de vida. Es importante para las personas que por medio de procesos de diálogo, comunicación y de encuentro con otras personas lleguen a tomar conciencia de su lucha, esfuerzo y su posibilidad de trascendencia de sus experiencias y a partir de eso también puedan verse a sí mismas como un ejemplo y testimonio de vida para que puedan tener reconocimiento propio y puedan aceptar y recibir el reconocimiento de los demás. Las personas como entes activos son generadoras de mecanismos de afrontamiento que les posibilitan para trascender sus situaciones límite, pero lo más interesante en los casos estudiados es reconocer la iniciativa que tienen las personas para integrarse a grupos de apoyo, ayudar a otras personas y a pesar de sus circunstancias particulares, estar dispuestas a dar y recibir cariño, a escuchar y ser escuchadas, su capacidad de entrega y amor a la vida y las demás personas que les rodean.

## 4.2. Recomendaciones

A las personas en general:

- Reflexionar sobre el papel del sentido de vida de forma personal, la manera en la cual se ha llegado a dicho sentido (creencias y/o valores), pero sobre todo, en la posición existencial que se tiene ante la vida y sus circunstancias.
- Dignificar la vida humana por medio del reconocimiento del otro y la otra como persona en cada una de las relaciones interpersonales que se manejen, facilitando y propiciando el encuentro en una relación auténtica, genuina y congruente que permita a las personas descubrir su posibilidad de trascendencia, su lucha, su esfuerzo y sus razones para vivir la vida con ánimo y coraje, es decir, por medio del encuentro ayudar a las personas a descubrir o estructurar su sentido de vida.

A profesionales de la psicología y profesionales de las ciencias sociales:

- Reconocer a la persona en su contexto, en su vivencia y en la situación en la que se encuentra. Esto quiere decir, entender que las situaciones vividas por las personas son diversas y en el contexto guatemalteco las situaciones límite son frecuentes y poco abordadas, en general sólo son evitadas, por lo que el identificarlas puede aportar de forma significativa en el desarrollo de un abordaje integral y contextualizado.
- Abordar la espiritualidad desde una categoría más amplia que la religiosidad, como un mecanismo de afrontamiento presente en el contexto cultural guatemalteco que se relaciona con los valores, las creencias, la relación con el mundo, la integración con la naturaleza, la vivencia interior de paz, tranquilidad y conexión personal con el universo como parte de un todo.
- Tomar en cuenta las creencias como factores resilientes en las personas, puesto que pueden apoyar positivamente el progreso y afrontamiento de las situaciones límite que vive cada persona, por lo que su consideración posibilita la

trascendencia de dichas situaciones y les posiciona con mejores expectativas y pronóstico de superación.

- Valorar desde el conocimiento y la postura profesional las reflexiones planteadas en el presente estudio sobre la relación entre las creencias y la estructuración del sentido de vida, como un camino diferente al planteado por Frankl para llegar al sentido de vida. Esto se considera importante para la construcción del conocimiento científico y la elaboración del mismo desde el contexto en el que se desarrollan las actividades profesionales, pero también en las actividades prácticas y cotidianas del psicólogo y de las personas en general.
- Abrir espacios de diálogo, comunicación y de encuentro con entre las personas (sobre todo en poblaciones vulnerables o que han vivido situaciones límite) para que la persona pueda tomar conciencia de su lucha, de su esfuerzo y tenga la posibilidad de reconocimiento de los demás.

A quienes se interesen en investigar sobre la temática:

- Profundizar el estudio del sentido de vida desde la perspectiva de género.
- A partir de las reflexiones sobre estructurar el sentido de vida desde las creencias, continuar estudiando el tema por medio de investigaciones o estudios desde otras áreas, otras situaciones límite, otra población, otras técnicas, etcétera.

## Referencias Bibliográficas

- Adler, A. (1999). *Comprender la vida*. Barcelona, España. Paidós.
- Beck, A. (2005). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona, España. Paidós.
- Buscaglia, L. (1984). *Amor, Ser persona*. Barcelona, España. Plaza y Janes.
- Ellis, A., & Blau, S. (2000). *Vivir en una sociedad irracional*. Barcelona, España. Paidós
- Ellis, A., & Grieger, R. (1997) *Manual de terapia racional emotiva*. Bilbao, España. Desclée de Brouwer.
- Ellis, A. (2005). *Como vivir con un neurótico*. Barcelona, España. Ediciones Obelisco.
- Frankl, V. (1984). *El hombre doliente, Fundamentos Antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona, España. Herder.
- Frankl, V. (1978) *Psicoanálisis y existencialismo*. D.F., Mexico. FCE.
- Frankl, V. (1994) *La voluntad de sentido*. Barcelona, España. Herder.
- Frankl, V. (2000). *En el principio era el sentido*. Barcelona, España. Paidós.
- Frankl, V. (2003). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona, España. Herder.
- Freire, P. (1989). *La educación como práctica de la libertad*. Madrid, España. FCE
- Fromm, E. (1986). *El miedo a la libertad*. Barcelona, España. Paidós.
- Jaspers, K. (1958). *Filosofía 1*. San Juan, Puerto Rico. Traducción de Fernando Vela. Ediciones de la Universidad de Puerto Rico.
- Jaspers, K. (1959). *Filosofía 2*. San Juan, Puerto Rico. Traducción de Fernando Vela. Ediciones de la Universidad de Puerto Rico.
- Langle, A. (2008). *Vivir con sentido, aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos Aires, Argentina. Lumen.
- Lazarus R., Folkman S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España. Martínez Roca.
- Ortega y Gasset, J. (1959). *Ideas y creencias*. Madrid, España. Espasa-Calpe.
- Osorio, A., & Cermeño, P. (2008). *Sentido de vida: estudio a profundidad de 4 casos entre las edades de 15 a 40 años que asisten al centro de readaptación ADULAM. (Tesis de licenciatura)*. Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC, Guatemala.

- Pareja, L. (2007) Viktor Frankl, comunicación y resistencia. Buenos Aires, Argentina. San Pablo.
- Pinedo, I. (2014). Apropriación del sufrimiento y búsqueda de sentido. Tesis psicológicas, 9 (1): 36-49.
- Sandoval, C. (2002). Investigación cualitativa. Bogotá, Colombia. ICFES.
- Urrutia, M. (1978). Las creencias religiosas entre los estudiantes de las unidades académicas capitalinas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. (Tesis de licenciatura). Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC, Guatemala.
- Schiler, P. (1965). Tratado de psicoterapia. Buenos Aires, Argentina. Paidós

## **ANEXOS**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO



Universidad de San Carlos de Guatemala  
Escuela de Ciencias Psicológicas

## ANEXO NO. 1



### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Testimonio No. \_\_\_\_\_

El presente testimonio es guiado por \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_, estudiante con cierre de pensum de la  
licenciatura en psicología, de la Escuela de Ciencias psicológicas, de la Universidad de  
San Carlos de Guatemala.

A razón de la realización de este encuentro, a cada participante se le hace saber: a) que la  
participación en esta entrevista es estrictamente voluntaria; b) que la información  
obtenida será confidencial y su uso tiene un carácter académico y profesional: c)  
resguardando los datos generales de la persona que participa; d) que en el desarrollo de la  
entrevista se utilizara una grabadora de audio.

Si tiene alguna duda, se le podrá preguntar a la persona que se encuentre realizando la  
entrevista todo aquello que considere necesario. De igual manera, podrá retirarse de la  
entrevista en el momento que creo conveniente, sin que esto lo perjudique en absoluto.

.....

Por este medio hago constar que acepto voluntariamente participar en el proceso de esta  
investigación, que conozco mis derechos y los criterios con los que se realizará la  
entrevista.

F. \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Iniciales del participante: \_\_\_\_\_

## **GUÍA DE OBSERVACIÓN**

**ANEXO No. 02**

**Estudio: “DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA; ESTRUCTURACIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LIMITE A PARTIR DE LAS CREENCIAS”.**

Investigación sobre la descripción de la influencia de las creencias en la configuración de un sentido de vida que impulsa a las personas a trascender sus situaciones límite de la vida.

**Episodio o situación:**

**Fecha:**

**Hora:**

**Participante:**

**Código de entrevista:**

- Estado de ánimo:
- Emociones:
- Sentimientos:
- Postura corporal:
- Expresión facial:
- Expresión corporal:
- Ideas y pensamientos recurrentes:
- Palabras recurrentes:
- Incomodidad (es):
- Focos de interés:
- Evasiones:



Estudio:

**“DE LAS CREENCIAS AL SENTIDO DE VIDA: ESTRUCTURACIÓN DE UN SENTIDO DE VIDA EN MEDIO DE SITUACIONES LÍMITE A PARTIR DE LAS CREENCIAS”**

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_

**Lugar:** \_\_\_\_\_

**Entrevistador (a):** \_\_\_\_\_

**Introducción:**

Descripción general del proyecto:

- Objetivo general: Describir la influencia de las creencias en la configuración de un sentido de vida que impulsa a las personas a trascender sus situaciones límite de la vida.
- Consentimiento informado: leerlo y firmarlo.
- Características del encuentro:
  - Duración aproximada: 1:30 horas.
  - Posibles interrupciones.
  - Comodidad con la pareja de investigadoras.
  - Compromiso de escucha, contención, cuidado y protección.
  - Énfasis en la veracidad.
- Motivo por el cual fue seleccionada y preguntar si tiene alguna duda antes de iniciar.

Indique que iniciará la grabación. Enuncie la fecha, la hora y el código de la entrevista.

**A. PRESENTACIÓN**

1. ¿Cuáles son las iniciales de su nombre completo?
2. ¿Qué edad tiene actualmente?
3. Indique su sexo para que quede grabado.
4. ¿Cuál es su estado civil?
5. ¿Cuál es su grado académico? (aclare cualquier duda sobre esto)
6. ¿A qué se dedica?
7. ¿Se identifica como miembro de alguna iglesia?

- a. ¿Qué participación tiene dentro de esa iglesia?
  - b. ¿Desde cuándo se integró en ese rol? (indague otros aspectos)
8. ¿En dónde y con quienes vive?
- a. ¿Desde cuándo vive con estas personas?

## **B. RAPORT**

9. ¿Cómo se siente el día de hoy?
10. ¿Alguna vez ha compartido la historia de su vida, o de momentos importantes de su vida a personas que le conocen poco?
- a. En general, ¿considera que su vida es una historia fácil de contar (agradable de contar) / (un relato bonito)?

Para nosotras es muy importante lo que va a contarnos, le agradecemos su disposición. Siéntase en la confianza de hablar honestamente y si no recuerda o no quiere responder a alguna pregunta hágalo saber así; comprendemos que puede ser difícil y que a veces, aunque sea fácil, no queremos compartirlo.

## **C. IDENTIFICACIÓN DE LA SITUACIÓN LÍMITE**

11. ¿Cuál o cuáles han sido los momentos más difíciles de su vida?
- a. [Si menciona varias] Por favor, identifique la más significativa.
12. ¿Qué nombre, o título, le pondría a esa situación? / ¿cómo podría llamarse el relato de esa historia?

**[Repita el nombre que la persona mencionó y confirme que está de acuerdo con ese título]**

Vamos a platicar ahora, de esa situación [repita el nombre que la persona le dio]. De lo que pasó antes, durante y después. Intentaremos seguir ese orden, porque así nos ayudamos a comprender el proceso. Pero sabemos que los recuerdos no siempre vienen en orden. Ayúdenos a tener la mayor información posible, para entenderle bien.

## **D. ANTES DE LA SITUACIÓN LÍMITE**

13. ¿Hace cuánto que ocurrió\_\_\_\_\_?
14. Antes de que\_\_\_\_\_ocurriera,:
- a. ¿cómo era su vida?

- b. ¿cómo era su salud?
  - c. ¿cómo era su familia?
  - d. ¿Cómo era su \*\*\*\*\*?
15. ¿Alguna vez había pensado que esto podría pasarle?
- a. ¿Qué sentía al pensar eso?
  - b. ¿Conocía a otras personas a las que les hubiera pasado?
  - c. ¿Qué sabía sobre ese tema/problema/situación/enfermedad?
  - d. ¿Cuál consideraba entonces, que sería la mejor forma de afrontarlo (antes de saber que usted lo enfrentaría)?
16. ¿Con qué personas tenía relaciones afectivas significativas (como apoyo, o soporte) antes de que esto ocurriera?
17. ¿Qué era para usted, lo más importante en la vida, en aquel momento?
18. ¿Piensa hoy, que en ese momento tenía “sentido de vida”?
19. ¿Qué edad tenía cuando empezó a ocurrir?
20. ¿Cómo se dio cuenta/enteró de que esto iba a ocurrir / estaba ocurriendo?
21. ¿Fue algo que aceptó de inmediato o le llevó tiempo reconocer que ocurría?

#### **E. DURANTE LA SITUACIÓN LÍMITE**

22. ¿Puede narrar los hechos significativos, para que comprendamos la situación que vivió?
- a. Centrarse en la persona.
  - b. Ordenar cronológicamente.
  - c. Congruencia del relato.
  - d. Mantener la narración en pasado.
  - e. Resumir constantemente.
23. De estos hechos que acaba de relatar ¿cuál fue el más difícil?
- a. Si menciona varios, ayudarle a ubicar uno.
24. ¿Cuál o cuáles fueron sus primeras reacciones?

25. ¿Qué hizo usted, que ahora considera las acciones más importantes que realizó?
- a. ¿Cuáles considera que fueron errores?
  - b. ¿Y aciertos?
26. Las personas que eran significativas para usted ¿Qué hicieron durante esta situación?
- a. ¿Cómo reaccionaron ante la situación\_\_\_\_\_?
  - i. Explorar familia, amistades, figuras morales.
27. ¿Estuvieron cerca de usted, otras personas que fueron significativas, durante este tiempo?
- a. ¿Quiénes? (explorar: conocidos, vecinas, colegas, desconocidos)
  - b. ¿Por qué fueron significativas?
28. ¿Recibió otro apoyo de parte de alguien o alguna institución, grupo...?

29. ¿Cuándo supo o reconoció que la situación había terminado?

Ahora vamos a hablar de lo que usted sentía y pensaba durante la situación límite. No es necesario que hablemos de esto en orden y sabemos que hay muchas ideas y muchos sentimientos opuestos y confusos; está bien si encuentra contradicciones en lo que recuerda al respecto.

30. ¿Cómo se sentía cuando pasó por esa situación difícil\_\_\_\_\_?

31. ¿Cuáles eran las ideas negativas más fuertes que tuvo? /

¿Qué fue lo peor que pensó que podía pasarle?

32. ¿Siempre creyó que podría superar esa situación difícil?

- a. ¿Qué le dio esa seguridad?
- b. ¿Qué le hizo dudar que lo superaría?
- c. ¿Cómo se sintió cuando creyó que no podía continuar más?

33. ¿Cuáles fueron las creencias que le ayudaron a sostenerse durante la situación?

- a. ¿Cuáles eran las ideas o pensamientos que se relacionaban con esas creencias?
- b. ¿Qué pasó con su religión durante la situación?
- i. Oración, ritos, cuestionamientos, consultas, etc.

- c. ¿Qué pasó con su ideología durante la situación?
  - d. ¿Qué ideas cuestionó sobre: dios, la familia, el amor, la vida, la lucha, el sufrimiento, la muerte?
34. ¿Cuáles fueron las razones más importantes por las que considero importante luchar?
35. ¿Qué motivos o impulsos encontró y que consideró importantes para vivir y salir adelante?
36. ¿Sintió que perdía el sentido de vida?
37. ¿Cuál podría ser la palabra que defina sus creencias durante ese tiempo?
38. ¿Qué opinaban otras personas sobre lo que usted estaba viviendo?  
(Culpa, responsabilidad, esperanza, injusticia, oportunidad, crisis, normalización, naturalización)
39. ¿Y sobre lo que usted hizo (o no hizo) que le decían?  
(Cuestionamientos, apoyo, aconsejaban, reproches, acusaciones...)
40. ¿Cómo se explicó en ese momento “por qué” le ocurría a usted, lo que estaba pasando?

## **F. DESPUÉS DE LA SITUACIÓN LÍMITE**

41. ¿Qué cambió en su proyecto de vida?
42. ¿Qué cambió en su cotidianidad?
43. ¿Qué cambios hubo en las personas y relaciones que eran significativas?
44. ¿Qué cambios hubo en su contexto?
45. Después de lo que vivió ¿podría contarnos si lo que la impulsó en esa situación difícil sigue motivándola/lo en la actualidad?
46. ¿Cuál fue entonces su sentido de vida?
- a. ¿Sigue siendo el mismo hoy?
47. ¿Sus creencias concordaban con las de su familia?
- a. ¿Ha habido roces? (discusiones, peleas, pleitos)
  - b. ¿Ha habido comprensión? (apoyo, escucha, diálogo)

c. ¿Cuáles creencias tuyas, comparte con tu familia, hoy?

48. ¿Recuerdas algunas cosas que aún te provocan dolor, tristeza o sentimientos negativos?
49. Al recordar todo esto, volver a sentirlo y pensarlo ¿Consideras que hay “cosas” pendientes (de resolver / cerrar / atender)?
50. ¿Cambiaría algo de lo que vivió? ¿Por qué?
51. ¿Cuáles han sido sus principales aprendizajes de esta experiencia?
52. ¿Consideras importante el esfuerzo que hizo para superar esa situación?
53. Actualmente, ¿Para qué consideras que vivió esa situación?
  
54. ¿Consideras que es importante creer en algo o en alguien en específico para poder superar las situaciones difíciles de la vida? ¿Por qué?
55. Con base a lo que ha vivido ¿Qué les diría a las personas que están viviendo una situación difícil en sus vidas?
  
56. ¿Hay algo más que quieras agregar?

## **G. CIERRE**

Haga un resumen de lo relatado por la persona.

Agradecer tiempo, honestidad y disposición para revivir experiencias.

Compromiso de confidencialidad y valoración de su aporte para el estudio.

**[detenga la grabación]**