

Sentido Vital en Construcción, Invención, Descubrimiento, Recuperación y Decisión

Mariana Garavito Posada¹²

Recibido: 14 de Abril de 2009

Aprobado: 31 de Agosto de 2009

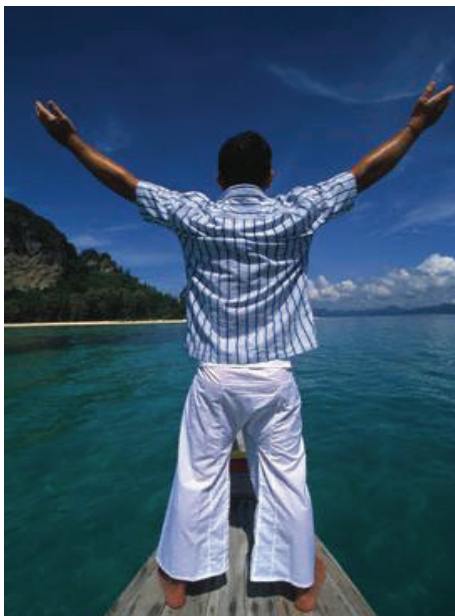
Referencia Recomendada: Garavito, M. (2010). Sentido vital en construcción, invención, descubrimiento, recuperación y decisión. *Revista de Psicología GEPU*, 1 (1), 58 – 61.

Resumen: Se quiere en este corto trabajo responder si ¿el Sentido Vital se encuentra, se inventa, se descubre, se recupera o se decide? Planteamiento que se quiere responder mediante la reflexión detenida que se presentará a lo largo del texto y que hasta su última línea intenta exponer un planteamiento en el cual se argumenta que el Sentido Vital no surge exclusivamente de ninguno de esos procesos específicamente sino por la integración de todos.

Palabras Clave: Sentido Vital, Logoterapia, Psicología Positiva

¹² Estudiante de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Javeriana
Bogotá, miembro de la Revista Estudiantil PSIKÉ.
Correos electrónicos: garavito.m@javeriana.edu.co, ma_ga_po@hotmail.com

La pregunta por el sentido vital es la pregunta filosófica tradicional por excelencia, para la filosofía de occidente en la Grecia clásica aquella pregunta es tal vez la fundadora de ese saber. Dicha pregunta desemboca en varias que son el compendio de preguntas que todo profesor de filosofía, con un buen manejo didáctico, le hace a sus alumnos que inician en esa materia: “¿quién soy yo?” “¿Para donde voy?” Son preguntas aparentemente sencillas, pero incitan los más particulares gemidos en los estudiantes que apenas se han preguntado o bien se lo han preguntado sin encontrar una respuesta satisfactoria. Es tal vez una cruel ironía que se comience a ver filosofía en el colegio en el mismo momento en que empieza, para muchos, la crisis existencial.

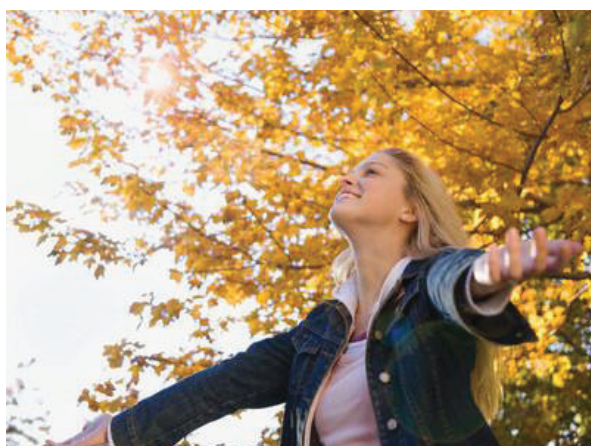


La respuesta es complicada, depende del proceso que cada quien lleva y la forma en que se entiende el

sentido: ¿se construye, se inventa, se descubre, se recupera o se decide? O tal vez un poco de todo pues depende del proceso, de aquello que acontece, de lo que emerge de vivir en este mundo al hilar una experiencia particular con la experiencia colectiva.

Se puede construir a partir del moldeamiento de los proyectos y planes de vida, pues estos son la realización del sentido vital, por tal al construir el proyecto e ir reforzándolo en el día a día se construye. De esa manera, cuando el sentido encuentra correspondencia con el vivir mediante los proyectos se va consolidando y reelaborando pues de la misma forma que un leño, este ayuda a avivar la fogata y al hacerlo la transforma. El proyecto y los planes avivan el sentido pero lo van construyendo a su vez, pues en el camino lo van alterando levemente y en algunas ocasiones profundamente.

Es importante recalcar del anterior apartado que esta construcción no está hecha al vacío, se da en un tiempo, en un espacio, en una persona y sobre todo con otras personas. Si bien no se posee el mismo sentido de vida que otra persona, las relaciones por la acción y las personas, con o sin conciencia de ello, inciden en los planes y los proyectos e incluso pueden promover la redirección de los mismos, lo que puede afectar el proyecto.



Estas alteraciones permiten considerar otro elemento, el sentido vital se puede inventar. Aunque más que inventarse podría decirse que se reformula, lo que en sí es un proceso creativo cuyo resultado es una invención. Claro que esa invención no surge de la nada, se da por una multiplicidad de factores que interactúan en un proceso dialectico de construcción, como ya se había mencionado, que suma y dispone de lo planeado y lo fortuito, de lo individual y lo colectivo, constantemente.

Aunque cuando hablamos de construcción e invención nos enfocamos con carreras en las que el sujeto es activo, pero hay casos en que el sujeto no se ha cuestionado sobre el sentido o bien este se ejecuta sin mayor reflexión como en una nebulosa. En esos casos el sentido esta implícito y funciona, en cierta forma, como piloto automático de la vida. Si se da una reflexión o una crisis esto le permite a la persona el descubrimiento del Sentido o de lo contrario una

destrucción del mismo. Pero más que un encuentro es algo parecido a una toma de conciencia, en algunos casos a través de la nominación en la narración de aquello para y por lo que se vive. Por supuesto esto no infiere que antes de descubrirlo no existiera, eso implicaría que América no existía antes de que Colon pisara suelo americano. Significa entonces que está pero sin perfilar.

Se mencionaba más arriba la crisis, cuando se habla de crisis se habla de la sensación de sin sentido resultado de la perdida del mismo. Este riesgo, que permitió el surgimiento de la logoterapia (Frank, 2004), y que representa la constante finitud de lo humano, nos abre a la vez otra posibilidad: el Sentido vital se puede recuperar lo que se logra en un trabajo, asistido o individual, de reconstrucción, reinención e incluso de redescubrimiento.



Pero como toda curación la mayor parte de la curación depende de quien padece, en cómo se enfrenta aquello que lo aqueja. Este detalle hace posible contemplar otra posibilidad: el sentido vital se decide y esa decisión es lo que Frankl (2004) describía al decir que la postura que se asuma a la hora de enfrentar las situaciones de la vida, buenas o malas, es en si una forma de Sentido. Es cierto que hay momentos en la vida que rebasan el poder que se tiene para decidir si suceden o no, pero no se va a manipular nunca el poder decidir que actitud tener frente a lo que sucede, siempre se podrá asumirse victima y padecer o considerarse guerrero y luchar. No en vano se dice que la vida no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos [por decisión] con lo que nos pasa.



Así se encuentra que el Sentido no es algo estático, guardado a modo de tesoro en el fondo de la psique del

hombre, sino algo más parecido a una esfera de luz dinámica y cambiante que se nutre de la acción sobre el mundo y de la relación con los otros. Cambia, se apaga, renace, etc. en un proceso continuo como el de la luna que cambia de fases.

Referencias

Frankl, V. (2004) *El hombre en busca de sentido*. Bogotá: Panamericana.

ψ Imágenes tomadas de www.corbis.com®