

Sentido de vida y narrativa: defensa frente a la apatía del hombre para pensar lo humano*

Life meaning and narrative: A defense to face man's apathy
to thing the human

Gennifer Ortiz Arias**

Recibido mayo 15 de 2012, aprobado mayo 28 de 2012

Resumen

Este artículo constituye una instancia de reflexión frente a la noción de sentido de vida a partir de cuatro (4) subtemas: el primero remite a algunas premisas sociobiológicas; el segundo es la apatía existencial que denota o abre esa capacidad de cuestionarse frente a la existencia; en tercer lugar, la narrativa que aborda la identidad del sujeto y, finalmente, la noodinámica, término que se expone desde la psicología existencialista de Frankl, que permite arrojar una mirada que cierra el foco frente a lo problemático de la vida y a la existencia humana en el contexto juvenil.

Palabras clave: apatía, existencialismo, narrativa, campo de tensión, sentido de vida.

Abstract

This paper constitutes an instance of reflection facing the notion of meaning of life. To get closer to it, four sub-themes are exposed: the first one refers to certain socio-biological premises, which illuminates the conceptualization, for it touches an unavoidable component of man — the meaning of life; the second subtheme is the existential apathy which denotes or opens that ability of questioning oneself facing the existence; thirdly, the narrative accosting the identity of the subject; and finally the noodinamics, a concept that is exposed from the perspective of Frankl's existential psychology, allowing to close the focus taken a look at the core problem of life and human existence in the juvenile context.

Key words: apathy, existentialism, narrative, tension field, meaning of life.

* Este artículo surge de la investigación realizada en conjunto entre la Gobernación de Antioquia y la Institución Universitaria de Envigado; cuyo objetivo principal fue realizar un diagnóstico con líderes juveniles a partir de un proceso de sensibilización exploratorio que dio cuenta de los códigos relacionados con la prevención de VIH-SIDA, el consumo abusivo de sustancias psicoactivas y la ideación suicida como factores de protección en salud mental juvenil, la cual tiene por nombre *Como joven creo en mí: campaña de sensibilización frente a los factores de protección en salud mental juvenil*.

** Psicóloga en formación, décimo semestre, Institución Universitaria de Envigado. Correo: genniferortiz@hotmail.com

Introducción

Un tópico fundamental, siempre que se habla del ser humano, es la pregunta existencial que supone el sentido de la vida; el desarrollo de este escrito teórico se cimienta bajo tal temática, basada en la investigación cualitativa y cuantitativa frente a los códigos relacionados con la prevención del VIH-SIDA, consumo de sustancias psicoactivas y la ideación suicida como factores de protección en salud mental juvenil. En esta investigación se profundizó en los factores de protección en salud mental, a partir de un proceso de sensibilización exploratorio con 635 jóvenes líderes municipales de 21 municipios del departamento de Antioquia.

Es importante referir que dicho proceso se sustentó en el modelo de la Investigación-Acción-Participativa (IAP), desde el cual se hizo un abordaje circular que se conformó inicialmente por el estudio del estado de arte que arrojó el diseño de materiales. En el trabajo de campo se implementó la metodología de animación sociocultural (Jaramillo, *et al*, 2011) y, asimismo, se ahondó en los datos que arrojaron las experiencias vivenciales de los jóvenes, de los cuales se extrajeron importantes reflexiones, que se tomaron de la observación no participante en los diarios de campo que fueron llevados por los auxiliares de investigación.

Para orientar esta reflexión se exponen nociones y conceptos como: sentido de vida, apatía existencial, narrativa y noodinámica espiritual. Allí tiene lugar el concepto de ser humano ligado al componente sociobiológico, y retoma las nociones de sentido de vida y la narrativa como fuente de identidad, las cuales surgen en conjunto como una posibilidad para romper con dicha apatía.

Es preciso anotar que dichas nociones y conceptos emergen durante el desarrollo de la investigación; es decir, en el proceso de sensibilización se visualiza la fuerte tendencia que hay en algunos jóvenes hacia la apatía existencial, como se expone en párrafos posteriores, en los

que se trae al contexto algunas apreciaciones de los jóvenes; de igual manera, se identifica el concepto de narrativa como determinante en el sentido de la vida, ya que en los jóvenes es manifiesta la necesidad de narrar, de nombrar su propia historia.

La noodinámica espiritual surge como concepto en tanto muchos jóvenes están abiertos a la posibilidad problemática de la vida. Estas nociones constituyen referentes de reflexión por la amplia posibilidad de subtemas que abre el sentido de la vida, los cuales repercuten de forma intensa en los jóvenes, porque configuran factores de protección (narrativa, noodinámica espiritual) que favorecen su constitución en paralelo a los que son factores de riesgo (apatía existencial).

En este mismo orden, el tema es pertinente con respecto al objeto de estudio del psicólogo, como es el ser humano y el sentido que le otorga a su vida; asimismo, esta investigación se puede aplicar a los diversos ámbitos sociales del hombre (estudio, trabajo, familia, entre otras) puesto que surge del trabajo de campo con los jóvenes.

1. Sentido de vida

El ser humano está dotado de la capacidad innata para pensar y, por tanto, hacerse constantes cuestionamientos. Durante muchos años de existencia del hombre, tanto los antepasados como las personas de épocas actuales han intentado dar respuestas a preguntas que emergen de la reflexión de los sujetos en una cultura particular; algunos han encontrado respuestas ontológicas amparadas en religiones y muchos otros a la luz de grandes teorías.

Desde la corriente humanista de la psicología, que trae consigo una apreciable noción del ser humano, la logoterapia ha permitido dilucidar el concepto de sentido de la vida, cuya importancia puede vislumbrarse en la frase de Nietzsche: “quien tiene un por qué para vivir, encontrará casi siempre cualquier cómo”, que motivó la reflexión de Viktor Frankl (1946, p. 147) acerca del sentido, la intencionalidad y la finalidad de vivir, indispensables para el adecuado funcionamiento de los seres humanos.

Es así como, el sentido de vida hace parte de los tres pilares fundamentales del análisis existencial y de la logoterapia. Cuando se habla de este concepto se refiere particularmente al significado que tiene la vida, el cual es diferente para cada persona y la autorrealización es una consecuencia de dicho sentido. Al respecto conviene hacer alusión a las formas de efectuarlo:

...realizando un valor, a través del sufrimiento, en el contacto con la culpa y la muerte, llevando a cabo una hazaña u objetivo, asumiendo responsabilidades, aceptando la libertad para elegir, autotrascendiendo y de muchas otras vivencias que nos permitan tomar el sentido de la vida, sin esperar que sea ella la que nos lo de; es decir, la vida es una tarea a realizar, es una pregunta que debemos responder y no una respuesta a lo que nos planteamos (Martínez, 1999, p 45).

En esta cita se expone la posición pasiva frente al sentido de vida, puesto que invita a la búsqueda personal de dicho sentido, lo cual denota el hecho de que no podemos esperar a que la vida nos dé su sentido, sino que debemos dárselo. En palabras de Frankl: «A la vida no hay que preguntarle, hay que responderle (Martínez, 1999, p. 34).

La logoterapia, mencionada en párrafos anteriores, se refiere a que una de las formas más probables por las que se da sentido a la vida es mediante la consecución de “Valores de Creación, Valores de Experiencia, Valores de Actitud” (Martínez, 1999, p. 36). Con respecto a los valores de creación, son los que se realizan no para el mundo sino para la persona misma, los valores de experiencia “son aquellas contemplaciones, emocionalidades y aportes que recibimos de nuestra interacción con el mundo; nadie nos puede quitar nuestro pasado, nadie puede quitarnos lo que hemos vivido ni lo que hemos aprendido a través de nuestras experiencias” (Martínez, 1999, p. 36); y los valores de actitud son logros cruciales que “se desarrollan de la forma en la que asumimos nuestra existencia, de la postura actitudinal ante un sufrimiento ineludible; ante un sufrimiento que necesita del poder de resistencia del espíritu” (Martínez, 1999, p. 36). Para acercarse a estos valores es preciso citar los relatos de algunos jóvenes:

“Me desprendo de pensar, que el hecho de morir no es tan malo como parece. Que es mejor reflexionar a diario, de todo lo bueno y lo malo que hacemos, para no tener que lamentarnos en el día de mañana” “La sensibilización acerca de lo que me rodea, aprender a valorar y querer; el sentir el verdadero sentido que trae un abrazo; el amar intensamente; el soñar más y más; el adquirir nuevos conocimientos lo cual enriquece mi vida; el buscar ayuda en los momentos difíciles; el encontrarme yo mismo; el buscar aquella persona la cual le tengo algo que decir y decirselo...”¹ (Jaramillo, et al, 2011, pp. 88-89).

Estos relatos extraídos de la experiencia con jóvenes muestran la consecución de los valores de que se habla anteriormente; es importante para vislumbrar el concepto, poner en escena el imperativo categórico de la logoterapia: “Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubiera obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar” (Frankl, 1946, p. 153). En este se hace un llamado hacia el cómo de la vida, llamado que muchos jóvenes desean ver.

¿Pero en qué medida es el sentido de la vida una defensa frente a la apatía existencial? Es una defensa por cuanto promueve precisamente esa capacidad de sentir, de vivir, pone en actividad lo existencial eliminando el hastío frente a la vida, es una defensa porque los jóvenes que participaron en la investigación confirmaron en diversas ocasiones que el sentido de vida salvaguarda en situaciones extremas; este es el caso de muchos de ellos que tuvieron que atravesar por hechos de violencia extrema hacia sus seres queridos y siguieron en pie; es una protección porque el poder de un abrazo, recibido de alguien apreciado en la vida, puede —aunque suene radical— preservar vidas. Es así como, durante el proceso de sensibilización realizado en el municipio de San Carlos, uno de los jóvenes manifestó su apatía frente a la vida y los demás participantes objetaron de una manera que pusieron por encima el sentido de la vida. En síntesis, es una defensa porque una persona

1 Estos comentarios en cursiva son apreciaciones juveniles extraídas del “Taller de roles”, realizado en el Hotel Botero Plaza de Medellín, 30-31 de septiembre y 5-6 de octubre de 2011, en el marco de la sensibilización frente a los factores de protección juvenil.

con fuerte sentido en su vida puede atravesar por los obstáculos más difíciles y salir adelante.

Ahora bien, un axioma innegable es que el componente sociobiológico es ineludible al hombre, razón por la cual, esta premisa servirá para dilucidar el concepto de sentido de vida.

1.1 Algunas premisas sociobiológicas

Es crucial iniciar estas reflexiones ahondando en el componente sociobiológico del comportamiento humano, para esto, es pertinente decir que “la sociobiología se define como el estudio sistemático de la base biológica de todo comportamiento social” (Wilson, cit. Aldama, 2007, p. 61). Esta corriente se asume desde la perspectiva estructural, es decir, desde los componentes biológicos, incluso con el antropomorfismo.

Aunque parezcan un poco aislados, son importantes para estudiar al ser humano, puesto que es imposible separarlo de su contexto social y biológico, porque en un sentido sociológico, es la sociedad la que define al hombre por medio de la historia, y el componente orgánico es ineludible; razón que invita a analizarlo dentro de este campo, independiente de la teoría o ciencia con la que se mire. De ahí que, en la psicología es importante tomar aportes de la sociobiología, pues como lo indica su nombre estudia el funcionamiento de la relación sociedad-individuo como un organismo biológico, por tanto se pueden tomar sus premisas como un aporte para dimensionar al ser humano desde una perspectiva incluyente; es decir, que estudie al individuo teniendo en cuenta qué características externas moldean su comportamiento.

En este sentido, uno de los presupuestos básicos de la sociobiología es que todo rasgo que incremente las probabilidades de supervivencia de la especie es conservado y heredado por especies ulteriores; aquí cabe mencionar que la consecución del sentido de vida funciona como un acto de supervivencia en el hombre, el cual tiende a conservarse; esto se ilustra con el hecho de que “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, 1946, p. 139), puesto que el sentido de la vida se asume como un componente instintual en el hombre.

En muchas familias es evidente que genéticamente no se heredaron rasgos, pues hay casos en los cuales los hijos tienen padres con comportamientos normativamente aceptables y los hijos presentan conductas delincuenciales y viceversa, en tanto el ser humano aprende por repetición o por contraste; es decir, pese a que en una misma familia los integrantes sean muy diferentes, el componente instintual en muchos de ellos fomentan el sentido de vida.

Es preciso aclarar que si bien el estudio sociobiológico del hombre da luces para el estudio de fenómenos sociales, es indispensable tener una mirada holística, pues el comportamiento humano, además de estar sujeto a lo biológico, a lo instintivo y a la selección natural, depende de características externas; un ejemplo de esta relación es la diferencia que hay de una cultura a otra en cuanto a la apreciación de fenómenos como el de la muerte, dado que, de manera instintiva, para todos los seres humanos debería ser un acto que le resta capacidad de supervivencia a la especie; a pesar de esto, la muerte es avalada por ciertas culturas y excluida por otras, lo cual demuestra que las que lo avalan no tienen la misma concepción del sentido de la vida; no obstante, no se puede generalizar el concepto a todas las culturas porque en todas no tiene la misma significación.

Cabe anotar que en ningún caso deben ser tomadas estas premisas como algo determinante en el estudio del hombre; pero, sí debe tener importancia, para dar mayor claridad al concepto de sentido de vida, traer al contexto la triada neurótica de masas de la que habla la logoterapia, la cual incluye la agresión, adicción y apatía, que son propias del vacío existencial. De este modo, para la realización de este artículo interesa ahondar en la apatía existencial.



1.2 Apatía existencial

En la contemporaneidad se evidencia una notable apatía para pensar lo humano, en particular lo que concierne al campo de lo social; sin embargo, frente a esta actitud surge el sentido de vida. Es así como se hace importante resaltar dicho desencanto por cuanto pone en discusión la manera como se está reflexionando la vida.

Es preciso destacar que en la actualidad hay numerosas ciencias y teorías dedicadas a pensar lo humano, sin embargo en muchas de estas se cae en reduccionismos, como se expone en la siguiente cita.

Para Frankl es urgente superar cualquier reduccionismo, cualquier visión que diga que el hombre 'no es más que'... Hay reduccionismo en la visión biológica, en el conductismo, en el psicologismo, en el sociologismo, incluso en el antropologismo. Estas visiones reduccionistas llevan al nihilismo y construyen una imagen falsa del hombre, pues lo ven como un 'homúnculo', como un artefacto... De este modo, no comprendemos al hombre, sino que construimos una visión distorsionada, pobre, que podemos denominar como homunculismo, en el que el ser humano es visto como 'un autómatas de reflejos o un conjunto de impulsos, como una marioneta de reacciones y de instintos, como un producto de impulsos, herencia y medio ambiente' (cit. Pascual, 2002, p. 38).

Este reduccionismo es apremiante superarlo por cuanto puede aflorar la apatía existencial en el campo de lo científico; en este sentido, Frankl habla de la humanización de las ciencias. Así, es preciso decir que este desencanto no pasa sólo en las personas dedicadas al estudio formal del hombre, sino también en las personas que están por fuera de este campo; es decir, los sujetos en el rol social se enfrentan constantemente al desagrado frente a la vida, como lo expone Frankl cuando habla del vacío existencial.

Mi equipo del departamento neurológico realizó una encuesta entre los pacientes y los enfermos del hospital Policlínico de Viena y en ella se reveló que el 55 por ciento de las personas encuestadas acusaban un mayor o menor grado de vacío existencial. En otras palabras, más de la mitad de ellos habían experimentado la pérdida del sentimiento de que

la vida es significativa. Este vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio (Frankl, 1946, p. 150).

En esta misma línea, es conveniente mencionar que tal apatía se vislumbra en muchos jóvenes que cuando se les pregunta por su ser, refieren a la ausencia de estas preguntas existenciales durante el desarrollo de sus vidas. Aquí es oportuno traer al contexto las respuestas de algunos jóvenes cuando se les indaga sobre salud mental:

“Es un cuento que se han inventado para complicar más la vida. Pura paja, no ven que la salud es del cuerpo”... “Que eso es de locos, que el que no tiene salud mental le hace falta un tornillo y debe estar en un centro psiquiátrico” (Jaramillo, et al, 2011, p. 24).

Muchos jóvenes piensan que esta se refiere a algo patógeno y en ocasiones evitan hablar sobre estos conceptos; el sentido de vida en este caso particular hace parte de la salud mental y no le están dando a estas nociones la importancia que tienen.

Todo lo anterior remite a pensar que no se logra percibir quién tiene la peor parte de las consecuencias que el desinterés por lo humano trae, pues si bien es perjudicial el hecho de que las personas que están en el campo de las ciencias sociales caigan en constantes reduccionismos que aumentan el desencanto para pensar lo humano, con la gran responsabilidad que esto acarrea, es igual o más nociva la apatía para las personas que están fuera del campo de lo formal; es decir, las personas del común que se enfrentan al vacío existencial, y es perjudicial porque el asunto incide sobre su ser, toca con su vida. Es justo citar a Cornelius Castoriadis, en cuanto a que:

No estamos interesados en el hombre sólo porque somos hombres. Debemos interesarnos en él porque, de todo lo que conocemos, el impresionante nudo de problemas relacionado con la existencia humana, junto con el tipo ontológico que el hombre representa, no se puede reducir sólo a la física o a la biología... El hombre existe sólo (en y a través) de la sociedad —y la sociedad siempre es histórica (1986, pp. 3-4).

El anterior autor invita a la reflexión, a revisar el rol de cada profesional, en este caso particular el rol del psicólogo en todos sus campos de acción. Para ilustrar la apatía expuesta en apartes anteriores, es importante mostrar que hay autores de gran trayectoria en el existencialismo y en las ciencias sociales que se cuestionan sobre dicha temática. Viktor Frankl (1946), por su parte, realiza vastas reflexiones frente al sentido de vida y se refiere a la apatía relativa que hay en el hombre, la cual define como una muerte emocional.

Otro autor que es necesario nombrar es Charles Wright (1961), el cual hace referencia a la imaginación sociológica, que se refiere a esa capacidad mental que ayuda a reconstruir de manera clara los acontecimientos de las vidas. Es así como, al hablar de este tema, se hace pertinente citar:

Lo que necesitan, lo que ellos sienten que necesitan, es una cualidad mental que les ayude a usar la información y a desarrollar la razón para conseguir recapitulaciones lúcidas de lo que ocurre en el mundo y de lo que quizá esté ocurriendo dentro de ellos. Y en el mundo y que me dispongo a sostener es que los periodistas y los sabios, los artistas y el público, los científicos y los editores esperan de lo que puede llamarse imaginación sociológica, es precisamente esa cualidad (p. 28.).

De igual manera, esta referencia expone precisamente el desencanto que tiene el ser humano sobre su propia condición y sobre su acontecer, es decir, no se fomenta en la actualidad esta imaginación sociológica.

Se puede afirmar que, a pesar de que haya tal apatía existencial, es claro que el hombre necesita para darle sentido a su vida nombrarse e interpretarse, lo cual remite al cuestionamiento sobre la propia vida. Aquí se hablará con mayor precisión sobre la narrativa, en tanto que ocupa un lugar muy importante porque se convierte en un instrumento del sentido de la vida para enfrentar la apatía existencial, razón que invita a analizarla.

1.3 La narrativa y su función en la identidad del ser humano

Para desarrollar esta noción es importante definir, en términos generales, el concepto de narrativa, la cual “es un género literario, una manera de escribir o contar una historia, caracterizado por ordenar temporalmente una serie de eventos que son significativos para el narrador” (Díaz, 2007, p 2). Sin embargo, la definición que aquí concierne es desde el campo de la psicología, por lo que es importante referir que “desde el terreno clínico también es posible identificar algunos aspectos que explican la emergencia de la narrativa como modelo de trabajo psicoterapéutico” (Díaz, 2007, p. 2).

En continuidad con el concepto, es posible mencionar que no es nuevo que la narrativa sea algo curativo en lo emocional, porque ha sido esta durante muchos años una de las herramientas de trabajo del psicólogo en clínica, como se expone en la siguiente cita:

Desde el construccionismo, la psicoterapia es un proceso de construcción de significados en el diálogo entre terapeuta y paciente. El paciente tiene la oportunidad de relatar y explorar aspectos problemáticos de su vida, los que son puestos en el contexto de su historia personal. Luego, el terapeuta asiste ofreciendo un diálogo o narrativa alternativa, una oportunidad de ‘re-escribir’ su historia para completarla, hacerla más coherente o cambiarla por otra más funcional a la interacción con su medio social (Madigan, 1996, *et al*; cit. Díaz, 2007, p. 4).

Lo interesante de la narrativa es que se convierte en un instrumento de defensa frente a la apatía del hombre para pensar lo humano, como se visualizó en los jóvenes que participaron en la investigación, los cuales manifestaban un alivio al narrar su historia, experiencia que ayuda al autoconocimiento, e influye en la consecución del sentido de la vida.

Pese a que el concepto de narrativa incluye una amplia perspectiva, aquí interesa ahondar en el concepto del Otro como categoría traída² del psicoanálisis, que habla de esa necesidad de que Otro vivencie lo propio

2 Otro con mayúscula que es: Otro de la cultura, Otro como ley y Otro como amo, para diferenciarlo del otro con minúscula que es: el semejante.

y esta necesidad fue la que más evidente se hizo en la investigación y en el proceso de sensibilización con los jóvenes.

En este sentido, se puede decir que en el hombre impera la necesidad de nombrar todo lo que se encuentra a su alrededor (todo esto mediado por el lenguaje, por lo simbólico), pues de esta manera es que le da sentido y utilidad a las cosas; lo cual se evidencia tanto en lo que refiere a lo material, como lo que corresponde con la vida misma del hombre, pues no está ajena de esa necesidad de nombrar, porque el hombre adquiere identidad cuando se narra, y al tener identidad se le está haciendo frente a la apatía existencial.

Un ejemplo claro de esa necesidad que hay en los seres humanos de nombrar las cosas materiales, es que unos trozos de madera unidos obtienen un valor simbólico, un significante y una significación en el hombre cuando este lo denomina como: mesa, silla, etc. otro ejemplo en lo referente a lo existencial, es que el narrar la propia historia es nombrar y al nombrar le damos sentido a la vida; un nombrar que debe ser vivenciado por un otro ya sea real o imaginario, lo cual no está lejos del hecho que obras de arte son finalizadas en cuanto son observadas por el público, así el sentido de la vida se encuentra cuando la propia historia es observada por un público ya sea interno o externo; es decir, la persona misma puede ser el espectador de su historia, como cuando se construye una narración de la vida, que al leerla es el público que observa.

Esta idea se visualizó en la investigación, específicamente en el proceso de sensibilización que se realizó en el Hotel Botero Plaza, en las jornadas de sensibilización con la metodología de taller participativo, en las que un joven se convirtió en público de su propia historia al ser interpretado por otro en un sociodrama. Así, elucidando el concepto de Otro, cabe citar:

Podemos decir que un sujeto, apostándose empedernidamente con el proverbial 'aquí estamos', por la esperanza y la posibilidad de un Bien sublime del Otro, está complementando su hueco con las formaciones

inconscientes. Existiendo, buscando la esencia del objeto-a en el Otro (Hoezen, 2002, p. 2).

Es importante este concepto del Otro, ya que en la narrativa adquiere un lugar muy importante, en tanto es desde el Otro, donde se le da lugar a la narrativa como función identitaria en el hombre.

Uno de los autores que han hecho eco frente a la importancia de la narrativa, por cuanto da identidad al hombre, es Paul Ricœur, del cual es significativo citar: “conocerse decía entonces, consiste en interpretarse a uno mismo a partir del régimen del relato histórico y del relato de ficción” (1999, p. 215).

Este provecho que se le puede sacar a la narrativa se evidencia en las sensibilizaciones con los jóvenes, en las cuales manifestaban la sensación positiva que experimentaban, posterior al espacio que se les daba para contar su propia historia, en el que agradecían el hecho de preguntarles por su vida. De esto se deduce que el solo hecho de que la propia historia sea escuchada por un Otro le da al sujeto un lugar de importancia, además funciona como algo curativo y le da sentido a la vida, convirtiéndose así en una de las formas de dar identidad al hombre y es una de las mejores herramientas de trabajo con jóvenes, porque los empodera, razón por la cual la narrativa es una defensa frente a la apatía del hombre para pensar lo humano.

Una vez expuesta la incidencia de la narrativa en la búsqueda de la identidad en el hombre, se considera a continuación el concepto de noodinámica espiritual y la gran influencia que este tiene para la búsqueda de identidad en el hombre.

1.4 Noodinámica espiritual

Es común pensar que la salud mental es un estado de equilibrio en el cual no caben ni las situaciones dificultosas, ni los estados de tensión, solo se mira desde la emocionalidad positiva, lo cual, en realidad va más allá de la razón; de ahí que sea imposible pensar al hombre por fuera de los conflictos que debe atravesar a lo largo de la vida, conflictos que

asombrosamente pueden aflorar el sentido de vida. De esto da cuenta Frankl, al referir que sea:

Cierto que la búsqueda humana de ese sentido y esos principios pueden nacer de una tensión interna y no de un equilibrio interno. Ahora bien, precisamente esa tensión es un requisito indispensable de la salud mental. Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido (1946, p. 147).

Un hecho que confirma las premisas anteriores es que, en la experiencia con los jóvenes, se evidencia que erróneamente muchos de ellos piensan al hablar que la vida carece de sentido; sin embargo, ese mismo estado de confusión frente a la vida les genera la expectación de vivirla; este es el caso del siguiente relato de un joven.

“La verdad es que para mí la vida es precaria e indigna en muchos sentidos, no me incomoda morir en ningún momento, esté feliz o triste; me mantiene vivo algunas cuestiones sobre este mundo terrenal y unas cuantas emociones que me faltan por vivir”³ (Relatos 3, municipio de San Carlos, p. 31).

Este relato puede enmarcarse en el hecho de que las vicisitudes hacen parte del ser humano y alimentan de alguna forma la existencia, por cuanto muchas veces son situaciones inevitables y, aunque en el joven se haga evidente cierta apatía frente a la vida, también se aprecia cierta curiosidad por vivirla, situación que reconfirma que la tensión funciona de manera positiva en los seres humanos.

Así, desde la logoterapia se le da un sentido al sufrimiento, por lo que es errado pensar el hombre sólo en términos positivos, hay que verlo con su materia prima que está en tensión, como lo ilustra la siguiente afirmación de Frankl:

3 Este relato es extraído de la categorización de la *campaña de sensibilización frente a los factores de protección en salud mental juvenil*. No aparece en el libro publicado.

Puede verse, pues, que la salud se basa en un 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 debería ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente es indispensable al bienestar mental (1946, p. 148).

Es adecuado enfatizar en el hecho de que muchos autores concuerdan con que la tensión surgida de un estado de equilibrio es necesaria para que haya un cambio en el ser humano, pues se trata una fuente transformadora y puede posibilitar el sentido de la vida, para esto es pertinente acudir a lo que enuncia Frankl:

Lo que el hombre necesita no es la homeostasis, sino lo que yo llamo la noodinámica, dinámica espiritual dentro de un campo de tensión bipolar, en el cual un polo viene representado por el significado que debe cumplirse y otro por el hombre que debe cumplirlo (1946, pp. 148-149).

Es gratificante ver que los postulados teóricos se reflejan o se visualizan en la práctica; es decir, un tema como el sentido de vida que es reflexionado por pensadores, igualmente es vivenciado por los jóvenes, experiencia que rompe con el esquema de pensar la teoría como algo que no necesariamente es reflejo de la realidad. Esto se pudo constatar en las percepciones de los jóvenes.

“La felicidad es gritar, es lo que el corazón expresa lo que siente. La felicidad es una ilusión porque uno vive, es el sentido por la familia, por los amigos y todos los que lo rodean. Yo siempre he tratado de disfrutar. Amigo es una palabra muy grande, como joven tiene sentido nuestra vida”. “Mi vida tiene sentido porque una vez tuve un accidente en una de mis piernas, se me dislocó el fémur izquierdo. Cuando me internaron en la clínica esos días eran lentos. Cuando me iban a operar ese día pensé que hasta allí había llegado mi vida, que no iba a resistir a esa cirugía. Ahora, después de 5 años, vivo contento y a punto de graduarme” (Jaramillo, et al, 2011, pp. 13,19).

Con respecto al sentido de vida, es preciso visualizar los conceptos que están ligados a su comprensión. La apatía existencial, aunque pareciera un obstáculo para alcanzar la realización, denota o abre esa capacidad

de cuestionarse frente a la existencia y funciona como un llamado a la reflexión en tanto parte del desencanto para pensar lo humano, en este caso en los jóvenes participantes de la investigación.

La narrativa, por su lado, proporciona identidad al sujeto, en aras de encontrar la ipseidad⁴, puesto que al narrarse puede visualizarse en el Otro. La noodinámica expuesta desde el campo de tensión, apacigua esa mirada un poco prohibitiva del sujeto frente a la posibilidad problemática de la vida. Estas nociones o categorías se visualizaron en el trabajo investigativo mixto frente a los códigos relacionados con la prevención de VIH-SIDA, sustancias psicoactivas y la ideación suicida como factores de protección en salud mental juvenil, que se realizó en Antioquía con los jóvenes de 21 municipios, pues allí se representaron dichos conceptos, además de que estos quedaron afianzados en el ejercicio investigativo, en constructos teóricos provenientes de las ciencias sociales y particularmente de la psicología.

2. Conclusiones

Este artículo precisa asumir una mirada del hombre en el campo social y la imposibilidad que tiene de moverse fuera de este, así como fuera del campo de lo histórico. Estos análisis permiten una nueva conceptualización de la vida, que tenga en cuenta el carácter multifactorial del desarrollo humano y, por ende, de la sociedad donde se vive; de este modo, promueve que el ser humano se piense a sí mismo, bien sea desde la teoría o por fuera de ella.

Es importante destacar que la experiencia en el trabajo con jóvenes confirma que la narración de la propia historia se convierte en una forma apropiada de darle sentido a la vida. De ahí se puede argumentar que los jóvenes requieren poder contar su propia historia, y para hacerlo necesitan que este relato sea escuchado por otras personas que

4 Ipseidad se entiende desde la idea del “carácter de proyecto y vincularla a la existencia concreta, hemos dado oportunidad a pensar la existencia de facultades y competencias del sujeto cuyo ejercicio está presupuesto en la conquista del ‘sí mismo’” (Rueda, 1998, p. 5).

lo confirmen en su existencia, que lo empoderen y le hagan sentir que es tenido en cuenta.

A propósito de esa necesidad narrativa, tendría especial valor crear o difundir medios en los que se les proporcione a los jóvenes espacios donde sean escuchados por un profesional, con el fin de contribuir en la consecución de su sentido de vida y subsanar vacíos que deja la sociedad en ellos.

Igualmente, debe fomentarse en los jóvenes la realización de los valores que se enunciaron en éste artículo: de creación, de experiencia y de actitud. Una forma de hacerlo es afianzarlos desde disposiciones artísticas que den lugar al desarrollo del sentido de vida.

En analogía con el funcionamiento del sistema orgánico del hombre, el cerebro y el corazón son los principales órganos que le dan vida y practicidad; y, contrario a lo que comúnmente se piensa, la tensión aflora al sentido de vida, pues en ese estado de tensión es que el hombre puede sacar las mejores herramientas para afrontar posteriores situaciones en el diario vivir.

Así como el agua es necesaria para la vida, al igual que la noción de un Dios es indispensable para la religión, el sentido de vida es indispensable para el hombre en tanto funciona como ese motor que le inyecta energía y evita que el hombre llegue a fenecer (no en sentido orgánico sino espiritual).

De acuerdo con los hallazgos de la experiencia con los jóvenes, es pertinente concluir que la tensión resulta siendo un factor de protección frente a la salud mental, puesto que incita al encuentro del sentido de la vida.



Referencias

- Aldama, J. (2007). Sociobiología y Ética. En: *Letras*, (78), 113. Recuperado de: <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/letras/v78n113/a05v78n113.pdf> Consultado: 16/07/2012.
- Castoriadis, C. (1986). El campo de lo social histórico. En: *Estudios: filosofía-historia-letras*. Primavera, Núm. 4. ITAM, México. Recuperado de: http://www.hemerodigital.unam.mx/ANUIES/itam/estudio/estudio04/sec_3.html Consultado: 16/07/2012
- Díaz, R. (2007). El modelo narrativo en la psicoterapia constructivista y construccionista. En: *Círculo de Psicoterapia Cognitivo Constructivista*, octubre. Recuperado de: <http://www.cipra.cl/documentos/Narrativa%20y%20psicoterapia%20constructivista%20y%20construccionista%20--%20Diaz%20Olguin.pdf>
- Frankl, V. E. (1945). *El hombre en búsqueda del sentido de vida*. Barcelona: Herder.
- Hoezen, B. (2002). *Lacan y el Otro*. Revista de filosofía. Recuperado de: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/lacan.pdf> Consultado: 16/07/2012.
- Jaramillo, et al. (2011). *Como Joven... ¡Creo en Mí! Campaña de sensibilización frente a los factores de protección en salud mental juvenil*. Medellín: L. Vieco e hijas Ltda.
- Martínez, E. (1999). *Logoterapia: una alternativa ante la frustración existencial y las drogodependencias*. Bogotá: Colectivo Aquí y Ahora.
- Pascual, F. (2002). Viktor Frankl: antropología y logoterapia. En: *Ecclesia. Revista de cultura católica* 16, pp. 341-356. Recuperado de: http://www.latautonomy.org/PascualFernando_Frankl.pdf Consultado: 16/07/2012
- Rueda, L. S. (1998). Dimensiones de la "ipseidad"-fenomenología y teoría de la acción. En: *Revista de Filosofía*, No. 16, pp. 83-101. Recuperado de: <http://www.ugr.es/~lsaez/CURRICULUM/Ipseidad.pdf> Consultado: 16/07/2012.
- Ricœur, P. (1999). *Historia y narratividad*. Barcelona: Paidós.
- Wright, C. M. (1961). *La imaginación sociológica*. México: Fondo de Cultura Económica.