

# TEMA 1: LA CUESTIÓN SOBRE EL SENTIDO DE LA VIDA

## 0. INTRODUCCIÓN

---

A lo largo de la historia los seres humanos han tenido que trabajar incansablemente para satisfacer sus necesidades materiales. No obstante, siempre hubo un “algo más” que la simple búsqueda de soluciones a los problemas de la subsistencia física. ¿Qué es ese “algo más” que ha sido el inseparable compañero de viaje del hombre? En cualquier época y en toda cultura el ser humano siempre ha intentado dar respuesta al sentido de su vida. ¿Qué es el hombre? ¿Quién soy yo? ¿Qué es el bien y qué el mal? ¿Cuál es el origen y la finalidad del sufrimiento? ¿Cómo conseguir la auténtica felicidad? ¿Es la muerte la última palabra del hombre? Son los interrogantes que hoy, como ayer, siguen planteándose todos aquellos que desean vivir su existencia de una forma verdaderamente humana.

A simple vista podríamos tener la impresión de que en el momento presente la humanidad se encontraría en una etapa ideal de la historia para dar respuesta a estos interrogantes. Nunca como hasta ahora se ha progresado tanto en el desarrollo de las ciencias del hombre (psicología, medicina, sociología, economía...). Además, son muchos los que afirman que el progreso científico y técnico traerá consigo, casi de forma automática, una existencia mejor. Las ciencias, se afirma, proporcionarán las claves para crear unas estructuras sociales y políticas que permitan superar definitivamente todas las miserias humanas.

Sin embargo, una mirada amplia a nuestro mundo y a su historia reciente parecen indicarnos que hoy, más que nunca, la humanidad se encuentra perdida en una serie de laberintos que la conducen a una creciente incertidumbre respecto de lo que constituye el ser profundo y último del hombre. En palabras de Max Scheler:

*“En la historia de más de diez mil años somos nosotros la primera época en la que el hombre se ha convertido para sí mismo radical y universalmente en un ser problemático: el hombre ya no sabe lo que es y se da cuenta de que no lo sabe”.*

## 1. SOY PERSONA: Nadie me lo puede quitar.

---

Los interrogantes sobre el sentido y el significado de la existencia parecen nacer del hecho de que el ser humano es consciente de que no existe como un perro o como una piedra, sino como alguien que se siente persona, sujeto personal, que es capaz de reconocer al otro, de decir yo, tú, nosotros... Es decir, el ser humano es el único que se da cuenta de su propia condición. Esto quiere decir que percibe que es necesario vivir y de que hay que hacer algo para vivir de una forma humana, aunque, de entrada, no tenga muy claro qué es lo que deba hacer. ¿Cuáles son esas experiencias que se imponen por sí mismas y que conducen al planteamiento de estos interrogantes? Pues, fundamentalmente tres:

### 1.1. En primer lugar, una libertad que realizar.

El ser humano es consciente de que su vida no está hecha y acabada. Tenemos que tomar decisiones, comprendernos a nosotros mismos y descubrir el camino que queremos recorrer. Nuestra libertad es inevitable, pero también incierta y, en ocasiones, amenazada y expuesta a la traición de sí misma.

### 1.2. En segundo lugar, la convivencia con los demás.

Los humanos no somos seres solitarios que pudiéramos llevar una vida totalmente independiente y ajena al hecho de que los otros existen. Nuestra existencia se despliega en toda una serie de vínculos que nos unen a los demás seres humanos: en el amor, en la amistad, en el estudio y en el trabajo, en la muerte de los seres queridos, en los conflictos que nos dividen y en las luchas y esperanzas que nos unen.

### 1.3. Finalmente, la necesidad de un significado global.

Necesitamos saber cuál es el significado de los acontecimientos que vivimos, el porqué y el para qué de lo que nos sucede, aclarar e interpretar todos los aspectos de la vida.

## 2. LO MÁS ESPECÍFICO DEL SER HUMANO (Viktor Frankl<sup>1</sup>).

---

*“El hombre se autorrealiza en la misma medida en la que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida”.*

---

<sup>1</sup> V. Frankl (1905-1997). Psiquiatra, neurocirujano y filósofo vienés de origen judío creador de la logoterapia (logos: palabra, espíritu, sentido...). Sobrevivió al Holocausto después de haber estado en cuatro campos de concentración nazis, incluyendo el de Auschwitz, desde 1942 a 1945; no ocurrió así con sus padres y otros familiares, los cuales murieron en estos campos. Su obra más importante es El hombre en busca de sentido.

Para Viktor Frankl (1902-1997), lo primario y fundamental para vivir de acuerdo con nuestra dignidad humana es el encontrar un sentido a la vida: "El preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano".

Por ello, sostiene que un importante porcentaje de los diversos trastornos mentales proceden del "sinsentido" de la vida en el que se desenvuelve el itinerario existencial de numerosos individuos, producto en muchos casos de su vaciedad interior.

V. Frankl considera que la búsqueda del sentido de la vida es una peculiaridad propia del ser humano, aquello que lo distingue radicalmente de los animales irracionales. Y es que el hombre "habita" el mundo, que es su morada, y lo organiza de acuerdo con sus intencionales proyectos y decisiones; en cambio, el animal, se limita a corretear por el mundo.

*"El cuidarse de averiguar el sentido de su existencia es lo que caracteriza justamente al ser humano en cuanto tal. No se puede ni aún imaginar un animal sometido a tal preocupación, y no es lícito degradar esta realidad que vemos en el hombre a una especie de debilidad, una enfermedad, un síntoma o un complejo".*

En el fondo, estamos hablando implícitamente de las dos posibilidades que se le presentan al hombre, del cruce de caminos en el que la vida nos sitúa: elegir entre "corretear por el mundo" o "habitarlo"; elegir entre "vivir nuestra vida y nuestra historia" o "vivir la vida y la historia de otros"; elegir entre "vivir verdaderamente" o solamente "existir"; elegir entre responder a la pregunta por el sentido de nuestra vida o simplemente acallar esa pregunta cuando resuena en nuestro interior<sup>2</sup>.

### 3. EL TÉRMINO "SENTIDO".

El término "sentido" tiene dos acepciones que pueden ayudarnos a comprender mejor la cuestión que estamos planteando: "el sentido de la vida". "Sentido" hace referencia, en primer lugar, al significado, y así solemos preguntar qué sentido tiene tal texto o tal palabra. Es preguntarnos por el por qué y el para qué de las cosas, de los acontecimientos, de las circunstancias que vivimos... Y es que el hombre tiende a rebelarse contra el absurdo y la contradicción.

Pero el término "sentido" lo empleamos también para preguntarnos por la dirección de algo, por ejemplo, de una calle, de una carretera... Es el "hacia dónde". Sentido" es pues significado, valor, dirección, finalidad. De este modo, nosotros, al abordar la cuestión por el sentido de la vida, nos estamos preguntando no sólo qué significa la vida, en qué consiste, cuáles son sus elementos esenciales e irrenunciables,... sino que también nos estamos preguntando cómo queremos vivirla, hacia dónde queremos dirigirla, cuáles han de ser nuestras metas y objetivos...

### 4. CONDUCTAS Y CONSECUENCIAS DE DIFERENTES SENTIDOS DE LA VIDA.

Si como afirma Viktor Frankl, lo más característico del ser humano es la necesidad de buscar y dar un sentido a la vida, podemos ahora preguntarnos: ¿son igualmente válidos y legítimos los diferentes sentidos que las personas pueden adoptar para sus vidas?, es decir, ¿son todos iguales de buenos y deseables para el hombre?

En el siguiente cuadro-esquema podrás observar algunos "sentidos para la vida" que eligen algunas personas. ¿Te parece que son todos iguales?, ¿cuál de ellos escogerías?... Por otro lado, observa también que cualquier sentido que demos a nuestra vida implica una serie de actitudes y conductas que comportan determinadas consecuencias.

SENTIDO	CONDUCTAS	CONSECUENCIAS
Vivir para trabajar	Extenso horario laboral. Preocupación excesiva por el trabajo...	Descuido de otras dimensiones de la persona: relacional, familiar, cultural, ocio y tiempo libre...
Vivir para ser admirado y querido	Hacer lo que otros esperan de ti. Ser esclavo de las expectativas. Cuidado exagerado por la estética.	Limitación de lo personal, de la interioridad, de los verdaderos y propios deseos personales. Falsedad...
Vivir para tener una buena situación económica	Escoger la carrera en función del sueldo que se reciba en cada profesión. Trabajar mucho. Vivir preocupado por el dinero.	Deterioro de las relaciones personales. No disfrutar del trabajo.
Vivir para divertirse y pasarlo bien		
Vivir para los demás		

<sup>2</sup> Escribe Oscar Wilde: "Lo menos frecuente en este mundo es vivir. La mayoría de la gente existe, eso es todo".

## 5. LA TRAMPA DE LOS SINSENTIDOS

---

Encontrarle sentido a la vida es una tarea que se nos presenta como algo de vital importancia, pues de otra manera, podríamos ser presa fácil de los falsos sentidos. Si no nos ocupamos en encontrar el sentido de nuestra propia vida podríamos experimentar un vacío en nuestro interior.

En ese caso existiríamos, pero no sabríamos por qué o para qué. Y debemos recordar que un vacío siempre es llenado, el universo no permite carencias, y muy profundamente nosotros tampoco creemos en ellas. En ausencia de un verdadero sentido y propósito en la vida, encontraremos alguna otra cosa con que llenar ese supuesto "vacío", y al hacerlo le estaremos dando la espalda a la verdadera cuestión.

Algunas veces, incluso elegimos algún falso sentido y lo dilatamos hasta creer que llenamos nuestra vida. De esta manera elegimos creer que no necesitamos ocuparnos de encontrarle sentido a nuestra existencia. Eso nos hace sentir más cómodos, al menos provisionalmente, pero al final el vacío siempre vuelve a presentarse.

Y es que ante la cuestión sobre el sentido de la vida existen tres posibles alternativas:

- Atrevernos a plantearnos la pregunta y ensayar una respuesta satisfactoria.
- Formularnos la pregunta y no encontrar ninguna respuesta. (El suicidio sería la expresión máxima de esa ausencia de razones o respuestas para vivir).
- Huir siempre de esa pregunta por el sentido de la vida escapando de ella a través de falsos sentidos (drogas, alcohol...).

Algunas de estas alternativas están reflejadas en el siguiente texto:

"Hace algún tiempo leíamos en la prensa la siguiente noticia: Un joven llega a una céntrica plaza de Londres con una lata de gasolina en la mano, se echa el contenido por encima y se prende fuego. Junto a sí ha dejado una tarjeta en la que ha escrito que ya no le quedan ganas de vivir, que nada tiene sentido.

Esto que sucedió, se repite diariamente bajo formas más o menos llamativas. Así por ejemplo, cuando alguien toma drogas para disfrutar sensaciones desconocidas durante un breve espacio de tiempo, ese rato es el único que disfruta en la tierra según él. Se suele repetir cuando alguien abandona la actitud de protesta y de lucha por el cambio, y se integra en ese inmenso mundo materialista y consumista, del beneficio, de comodidad y del ascenso material. ¿Es que acaso fue más clarividente el joven que se prendió fuego en Londres?. Ése no luchó, se rindió, pero tampoco quiso seguir participando del juego de esta sociedad ya que nadie le respondió a la pregunta: "¿Para qué?".

Porque, en efecto, esta es la cuestión ¿Para qué vivimos?, ¿para qué nacemos?, ¿para qué...?"<sup>3</sup>.

## 6. SENTIDO DE LA VIDA Y FELICIDAD O DESDICHA

---

La importancia y la complejidad de la pregunta por el sentido de la vida reside en el hecho de que en la respuesta existencial que demos a la misma nos jugamos nuestra felicidad. De algún modo, es el deseo innato de autorrealización de la persona lo que nos impulsa a preguntarnos: "¿qué debo hacer para ser feliz?". La respuesta a esta pregunta hace que las personas orienten su vida de distintas maneras.

Sin duda, puede ser que exista por ahí alguien que nos diga que no desea ser feliz. Sin embargo, para la inmensa mayoría de las personas, no sólo es una meta deseable sino algo que habitualmente nos esforzamos por conseguir. Algunas personas se sienten desgraciadas, deprimidas, insatisfechas con sus vidas, con sus relaciones, consigo mismas... No hay nada que deseen más que librarse de esa situación. Tal vez lo tienen todo: un trabajo, una casa, una familia, unos amigos... pero no son felices.

### 6.1. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Si preguntáramos a algunas personas en qué consiste la felicidad, posiblemente algunas de ellas nos responderían que la felicidad consiste en la negación de todo dolor y sufrimiento, en la realización de todos sus sueños y deseos, en la obtención de todo aquello que consideran indispensable para vivir.

Ésta puede ser una definición de felicidad, pero nosotros creemos que la felicidad no es la ausencia de dolor, no es tenerlo todo y que cualquier cosa que hagamos culmine con éxito. La felicidad consiste en encontrar sentido en lo que tenemos y lo que hacemos. Es esa sensación-convicción de que nuestra vida tiene sentido, un sentido que nos llena de felicidad y nos otorga la plenitud.

La felicidad no es así un estado de ánimo pasajero o un sentimiento de placer y gozo provisional, sino un estado permanente, de fondo, que nos proyecta al futuro, que dota de sentido y significación nuestra vida y nos hace vivir reconciliados con nosotros mismos, con los demás y con el mundo.

---

<sup>3</sup> Gollwitzer, Pregunto por el sentido de la vida.

## **6.2. ALGUNOS MODELOS DE FELICIDAD.**

### **6.2.1. El nihilismo.**

Por nihilismo vamos a entender aquí un tipo de nihilismo práctico que afirma que la vida carece de sentido. Esto implica que las preguntas por ese sentido y por el valor de la justicia, de lo bueno y de la felicidad no tienen respuesta. Para los nihilistas, la felicidad no es posible, no existe; es inútil buscarla porque nunca se encuentra.

El absurdo o la contradicción se convierten así en la forma de vivir el sinsentido. La persona que vive el absurdo cree que la vida es una representación teatral en buena parte hipócrita y falsa, sin lógica, pues el sistema social obliga al hombre a comportarse de una manera determinada, para él absurda, incluso cómica o trágica. La única aspiración de la vida llega a ser la de tratar de disminuir el dolor.

### **6.2.2. El Carpe Diem.**

“Carpe diem” significa “aprovecha el momento”, “disfruta el día”, y es una expresión de Horacio en la cual se hace una apuesta por el presente: lo que quieras ser, vívelo ya, antes de que se te pase la oportunidad. Se nos invita así a vivir el presente lo más intensamente que podamos. Se trata de una forma de afirmación vitalista inmediata y directa. Lo que suele suceder cuando se adopta esta postura es que se identifica la felicidad y el sentido de la vida con el placer. Se trata de una exaltación del gozo presente, que trata de exprimirlo antes de que sea demasiado tarde.

### **6.2.3. La postura pragmática: el interés**

Una de las posturas más frecuentes frente a la felicidad consiste en decir que el hombre no será nunca demasiado feliz, y que toda la felicidad que consiga será a base de cuidar de sus propios intereses. Esta actitud no se deja llevar por excesivas ilusiones, es realista, pragmática, buena conocedora de los hombres, no aspira a cambiar el mundo ni tiene otro ideal que un afán moderado de asegurarse una existencia lo más cómoda, tranquila y segura posible, sin sobresaltos ni riesgos: “más vale pájaro en mano que...” o “tú, ve a lo tuyo”.

### **6.2.4. La postura contemporánea: el bienestar.**

La mayoría de los hombres y mujeres de nuestro tiempo no son muy felices; tampoco se sienten desgraciados -y no lo son-; sino más bien se mueven en una zona gris. ¿Por qué? Porque han identificado la felicidad con lo que es sólo uno de sus posibles requisitos previos: un cierto bienestar.

¿Cómo se ha producido esto? Se trata de la extensión de una mentalidad que encaja muy bien con el desarrollo tecnológico y material, y que de hecho lo ha acompañado: “hay que buscar la felicidad del mayor número, la mayor cantidad de placer y el mínimo de dolor y que los dolores sean transitorios y pasen pronto” (utilitarismo).

Esto es lo que aproximadamente opina el mundo actual. Esta mentalidad tiene dos rasgos:

- 1) identifica la felicidad, no tanto con el placer, como con la ausencia de dolor;
- 2) identifica lo bueno con lo útil, y así la utilidad pasa a ser el valor que define las cosas, y en consecuencia incluso las personas.

### **6.2.5. La experiencia del Abbé Pierre.**

París. Hace ya veinte años. Un joven llama jadeante a la puerta. Sobre ella, un cartelón toscamente dibujado: “Cualquiera que tenga necesidad, llame a esta puerta. Aquí vive un pobre hombre dispuesto a echar una mano a quien pueda necesitarlo”.

Padre, venga conmigo. Junto a mi casa un hombre ha intentado suicidarse. No está muerto todavía.

Lo que vio al cabo de unos minutos el Abbé Pierre delante de sí, era un expresidiario. Asesino de su padre, acababa de cumplir su condena de veinte años en la cárcel.

- Una vez en libertad, había tenido la ocurrencia de formularse a sí mismo una pregunta original:

¿A quién le trae cuenta que yo siga viviendo?

Y no encontró respuesta. Sin amigos, sin familia, acorralado por la desesperación, había escogido el callejón negro del suicidio.

El Abbé Pierre no le dijo lo de siempre: «Te voy a echar una mano. No te desesperes, pues siempre hay una puerta abierta para los que sufren». Todo lo contrario. Primero le aplicó los auxilios urgentes para que no se desangrara. Luego le tomó por las solapas de la chaqueta: - ¡Desgraciado! No puedo darte absolutamente nada. Trabajo de noche por las madres abandonadas, por la gente sin techo, por los niños enfermos. Yo también estoy enfermo y no puedo más. ¿Me quieres ayudar?... Antes de matarte, ¿quieres echar una mano a toda esa gente que espera?

Aquel hombre no murió. Y no sólo siguió vivo, sino lo que es más importante: ¡sabía para qué tenía que vivir!