



El sentido de la vida

Charlene Sunkel

El sentido de la vida es un factor protector fundamental en el contexto de la psicopatología

Publicado por primera vez: 08 septiembre 2022

<https://doi.org/10.1002/wps.21031>

En medio de profundas conmociones en el mundo, la cuestión de qué significa la vida se siente urgente y aguda. Hace décadas, el inspirador defensor de la necesidad humana de sentido, el psiquiatra V. Frankl, argumentó que el siglo XX estuvo marcado por una aflicción generalizada en la que la gente se quejaba de “la sensación de falta total y última de sentido de sus vidas. Carecen de la conciencia de un sentido por el que valga la pena vivir. Están obsesionados por la experiencia de su vacío interior, un vacío dentro de sí mismos”.

Tales palabras podrían haber sido pronunciadas la semana pasada. En la vida contemporánea, el inquietante vacío interior del que habló Frankl parece ir acompañado cada vez más por un inquietante vacío exterior, a medida que el mundo gira a través de aceleradas convulsiones tecnológicas, sociales y ecológicas. Afortunadamente, ha surgido una gran cantidad de investigaciones empíricas que brindan orientación sobre cómo el significado de la vida puede ayudarnos contra tales presiones.

El sentido de la vida se ha definido como los juicios subjetivos de las personas de que sus vidas están marcadas por la coherencia, el propósito y el significado, que emergen de “la red de conexiones, interpretaciones, aspiraciones y evaluaciones que

- a) hacen comprensibles nuestras experiencias,
- b) dirigen nuestros esfuerzos hacia futuros deseados,
- y c) proporcionar un sentido de que nuestras vidas importan y valen la pena” .

Por lo tanto, la coherencia es nuestra capacidad cognitiva para dar sentido a nuestras vidas y percibir la previsibilidad y la consistencia. El propósito es nuestra capacidad de motivación para luchar por aspiraciones a largo plazo que son personalmente importantes.

La importancia es nuestra capacidad de evaluación para ver el valor inherente y el valor de estar vivo y reconocer que importamos.

A pesar de esta conceptualización tridimensional, la mayor parte de la investigación se ha realizado utilizando medidas generales de "significado y propósito", como el Cuestionario de significado en la vida (MLQ) . El MLQ es breve, psicométricamente robusto, se ha utilizado a nivel mundial y parece haber ayudado a facilitar una explosión en la investigación sobre el significado de la vida. No es exagerado que se hayan publicado miles de estudios empíricos que demuestran que el sentido de la vida es un componente fundamental del bienestar.

Se cree que el sentido de la vida respalda el bienestar mediante la integración de aspectos cognitivos y motivacionales de relevancia funcional para las personas, como la identidad y la autoestima, el apego y la pertenencia, y el establecimiento y la búsqueda de metas concordantes con uno mismo.

El sentido de la vida da a las personas una razón para vivir y una base para dar sentido a sus experiencias de vida: pasadas, presentes y futuras.

Es alentador ver una investigación considerable que tiene como objetivo documentar cómo el significado de la vida se relaciona e interactúa con la psicopatología y el tratamiento de los trastornos mentales, en particular las psicoterapias. Como era de esperar, la mayoría de las investigaciones muestran que las personas con trastornos diagnosticados o con síntomas elevados de psicopatología informan niveles más bajos de significado en la vida y es más probable que obtengan una puntuación en el rango de medidas "mi vida no tiene sentido".

La investigación a menudo encuentra que el significado de la vida tiene relaciones inversas especialmente fuertes con la presencia y la gravedad de los síntomas de depresión , aunque los estudios también se han centrado en la esquizofrenia, los trastornos alimentarios, los trastornos por uso de sustancias, los trastornos de ansiedad y el trastorno de estrés postraumático, con múltiples artículos. publicados sobre cada uno de estos trastornos.

Más allá de los estudios centrados en el diagnóstico y los síntomas, la investigación ha indicado que el sentido de la vida parece desempeñar un papel protector contra la ideación suicida, los intentos de suicidio y las autolesiones no suicidas.



Charlene Sunkel

La Sra. Sunkel es la fundadora y directora ejecutiva de Global Mental Health Peer Network (www.gmhpn.org). Es una defensora mundial de la salud mental con experiencia vivida con esquizofrenia. Ha publicado a nivel internacional sobre temas relacionados con la salud mental y los derechos humanos, el estigma y las necesidades de las personas con enfermedades mentales en países de ingresos bajos y medios. La Sra. Sunkel ha estado involucrada en brindar asistencia técnica a políticas, informes y documentos nacionales e internacionales relacionados con la salud mental. Forma parte de varias juntas y comités internacionales y recibió varios premios nacionales e internacionales por su trabajo.