

PRESENTACION: SENTIDO DE LA VIDA Y OTRAS FORTALEZAS POSITIVAS EN EL CICLO VITAL

ANTONIO SÁNCHEZ CABACO
Universidad Pontificia de Salamanca

El monográfico que el lector tiene en sus manos se centra en una temática, desde el punto de vista estrictamente psicológico, que ha tenido protagonismos marcados y silencios explícitos e implícitos en el devenir de nuestra ciencia. No procede un análisis histórico en este breve prefacio, que solo pretende estructurar su contenido, pero es relevante subrayar esta circunstancia de inestabilidad en el discurso psicológico para entender las apariciones y reapariciones reformuladas de quien ha sido el gran impulsor del constructo: el psiquiatra vienés Víctor E. Frankl. Pero lejos de agotarse la ductilidad del concepto sentido vital en los moldes del enfoque de la perspectiva humanista del fundador de la logoterapia, ha sido lanzado de nuevo al ruedo del debate científico y la praxis profesional por el padre de la Psicología Positiva Martin P. Seligman. Y aunque ambos tienen raíces filosófico-antropológicas muy marcadas: aristotélicas y darwinistas en Seligman y muy amplias en Frankl (Scheler, Binswanger, Jaspers, Heidegger o Marcel) los modelos psicológicos resultantes son claramente superponibles, porque ambas son dos Psicologías de las “alturas”¹. Estas miradas a la dimensión trascendente del ser humano, las claves de la espiritualidad en el comportamiento, el proyecto vital como esencia de la felicidad, fue un logro que tenía duros competidores en los momentos históricos en las que se produce el nacimiento y desarrollo de ambas propuestas. Frankl combatiendo en las trincheras contra el mentalismo inconsciente hegemónico de la corte psicopatológica europea y Seligman superando el modelo psicopatológico del déficit y del síntoma como eje

¹ Véase con más detalle la justificación que se expone en: Cabaco, A.S. (2013). Prefacio. En E. Salvino, *De Frankl a Seligman. Una apuesta por lo bueno y significativo de la vida* (pp. 13-18). Brasilia: Editora Kirón.

articulatorio del quehacer del psicólogo. Y es justo también señalar sus propias superaciones vitales, de los campos de concentración en las duras vivencias de Frankl y también superándose a sí mismo de su propia historia anterior marcadamente conductista y centrada en los mecanismos de la indefensión aprendida para explicar la depresión en el caso de Seligman.

He querido deliberadamente insistir en estos paralelismos porque es un aspecto crucial en el conjunto de los artículos que conforman el monográfico. Hay un discurso de continuidad entre el objetivo vital frankliano de vivir según valores al que se plantea en obra seligmaniana de la búsqueda de la felicidad auténtica. Y este es el sentido, valga la lógica epistemológica de la expresión, del puñado de artículos que a comentar en los tres grandes bloques en que pueden agruparse: continuidad entre valores, fortalezas y virtudes como elementos etiológicos, diagnósticos y terapéuticos para explicar la conducta humana y las posibilidades de su optimización. Así, las dos propuestas nacen en el laboratorio de la vida: supervivencia del día después para no sucumbir al efecto de las cámaras de gas, y supervivencia a los esquemas cerrados de la indefensión para abrirlos a la resiliencia y otras virtudes amortiguadoras de los estresores y traumas vitales. Son dos figuras muy representativas por haber contribuido, desde prismas complementarios, a ofrecer una radiografía completa de las posibilidades del ser humano².

Y la triple categorización señalada, en la que pueden distribuirse los artículos, intentan reflejar, en la praxis investigadora o la reflexión más teórica, estos breves esbozos señalados en los paralelismos y líneas de continuidad entre ambas corrientes. Así, el primero de los bloques aúna ocho artículos que tienen como núcleo central el sentido de la vida en su dimensión individual o colectiva y la relación con otras variables en distintos momentos del ciclo vital. Se inicia con un primero de reflexión sobre “*La importancia del constructo sentido de la vida en diferentes ámbitos aplicados*” en el que, además de una revisión de la literatura sobre las variables asociadas al constructo, se subraya su utilidad heurística en la investigación con el instrumento más representativo: el test PIL (Purpose in Life). En el segundo artículo se aborda la relación de la “*Autoestima y sentido de la vida en estudiantes universitarios*” donde la radiografía muestra homogeneidad en cuanto al sexo en ambas dimensiones y una segunda consideración relevante de la asociación, ya que la autoestima es una condición necesaria, aunque no suficiente, para la presencia del sentido vital. De ahí que el tercero de los artículos intente dar un paso más en la clarificación de la psicopatología: “*Sentido de la vida, factor protector de ansiedad y depresión*”. Los resultados cuantitativos, de un conjunto amplio de variables independientes asignadas, muestran que la ausencia del vacío existencial genera bienestar personal y es un protector de manifestaciones psicopatológicas. Y muy importante, como se explicita en el siguiente artículo, no solo en población “normal” sino también en el ámbito de

² Cabaco, A.S. (2008). Aportaciones de la Psicología al conocimiento del hombre. En I. Murillo (Dir.), *Ciencia y hombre* (pp. 141-153). Madrid: Ed. Encuentro.

situaciones especiales. El cuarto artículo centra su “*Análisis del sentido de la vida en personas con discapacidad física*” en función tres variables: edad, género y satisfacción con la vida. Los resultados evidencian la importancia de la edad (19-24 años) y el sexo (las mujeres menos vulnerables) y las personas con discapacidad física puntúan por encima en todos los factores en comparación con sujetos sin discapacidad.

La cuestión, por tanto, de la vulnerabilidad es relevante desde claves como la situación de discapacidad señalada anteriormente u otras que son objeto de estudio en los siguientes cuatro artículos de este bloque. Así, el quinto aborda la “*Resiliencia, ansiedad y sentido de la vida en estudiantes universitarios*” en el que utilizando tres cuestionarios clásicos para la medición de los constructos aludidos (CD-RISC, STAI y PIL) vuelve a confirmar la ausencia de diferencias en cuanto al sexo de los sujetos. Y muy importante es la evidencia de la relación entre los niveles de resiliencia y sentido de la vida, así como una relación negativa entre la ansiedad y las otras dos variables investigadas. ¿Los resultados son estables a lo largo del ciclo vital? Pues es el objetivo de los dos siguientes artículos que ponen su foco de interés en la etapa final de la vida. El artículo titulado “*Influencia del sentido de la vida y las reservas física/cognitiva en el envejecimiento saludable*”, se concluye el papel modulador que tiene en el normal proceso de pérdidas y déficits asociados al mismo que juegan la satisfacción con la vida, la práctica de actividad física y la reserva cognitiva. Hay, por tanto, caminos para un envejecimiento satisfactorio y pleno y el constructo central del sentido adquiere un valor no sólo cualitativo sino también cuantitativo de supervivencia. Aspecto que ya había sido largamente debatido y contrastado en el famoso estudio de las monjas y que se intenta corroborar en una muestra con características historiográficas y educativas similares, pero masculina: “*Envejecimiento saludable en una muestra de sacerdotes, sentido de la vida y reserva cognitiva*”. El estudio encuentra una relación significativa entre el sentido de la vida, la reserva cognitiva y la religiosidad, corroborando la investigación que las respalda como factores de protección de la salud física y mental, y que justifica las nuevas propuestas de intervención con las que concluiremos la presentación de los trabajos.

Y como artículo final de este primer conglomerado en torno al sentido de la vida se aborda un análisis original, por pasar del marco del individual al colectivo, titulado “*El significado vital en las organizaciones, aportaciones de la economía de la felicidad*”. La apuesta por las denominadas Organizaciones Positivas tiene, entre sus ejes fundamentales, un marco de relaciones entre los miembros de la misma que se caracteriza por encarnar valores en los intercambios relacionales y fidelización a un camino o proyecto compartido. Ambas dimensiones entroncan nítidamente con la esencia del sentido: el qué y el cómo. A través del análisis de 20 casos de éxito de diferentes sectores empresariales, se pone de manifiesto cómo los conocimientos derivados de múltiples disciplinas confluyen en la denominada Economía de la Felicidad

que hace compatibles productividad y bienestar y se alinea con los postulados del Bien Común en su dimensión ética.

Después de este rico elenco de ejemplos donde se ha visualizado la generatividad del constructo sentido vital y su asociación con variables potenciadoras del bienestar en diferentes momentos evolutivos, con distintas poblaciones y en planos vivenciales más o menos amplios, vamos a abordar en este bloque la asociación con una fortaleza que ha tenido un desarrollo muy especial gracias a las aportaciones de la Psicología Positiva: el perdón. Conceptualizado desde un plano psicológico como reescritura de las experiencias personales³, parece evidente que superar conflictos del pasado, sobrevivir a circunstancias traumáticas o realizar una revisión de vida integradora, pasan por desarrollar esta fortaleza recogida en el catálogo seligmaniano. Nótese que se realiza una narrativa de continuación con el anterior bloque porque en los dos primeros artículos aparece de forma explícita la mención, y en el tercero es menos evidente en lo formal pero claramente discernible en su esencia.

En los artículos titulados: *“Influencia de la edad en el sentido de la vida y la capacidad de perdonar”* y *“Diferencias personales en el perdón en universitarios españoles en función del sexo”* se ofrece una radiografía interesante para comprender, en muestras amplias de población universitaria en su capacidad para perdonar o reescribir las experiencias personales. Parece, a la luz de los resultados que la edad no influye en las representaciones ligadas ni a la conceptualización del perdón ni a las actitudes hacia el agresor y tampoco es relevante la variable sexo en algunas de estas dimensiones, lo que debería tenerse en cuenta para intervenciones psicoeducativas diferenciales. Así, en Control de situaciones y sentimientos/pensamientos negativos los hombres puntúan más alto, en cambio en las actitudes hacia el agresor (Evitación y Venganza), son las mujeres quienes magnifican significativamente estas claves a la hora de afrontar el proceso. Lo cual es relevante porque la Psicología Positiva considera el perdón como la capacidad reconstructiva de la memoria y una fortaleza al servicio de la felicidad y el bienestar, partiendo de las representaciones diferenciales con las que cognitivamente afrontamos el empeño. Posibilidad cuestionada reflexivamente en el tercer artículo del bloque titulado *“De-limitando el perdón: la espina y el bálsamo”* donde se desarrollan los argumentos de las posiciones judaica y católica como contrastes de la viabilidad, o no, del perdón como posibilidad. La dialéctica del debate científico es una necesidad para el avance en cualquier ámbito disciplinar, y evidentemente cobra particular sentido en este campo donde interactúan variables psicológicas, éticas, morales, culturales y religiosas. En cualquier caso, por clarificar el debate y ponerlo en el punto donde entendemos que para la praxis debe priorizarse la toma de decisiones,

³ Véase para un desarrollo justificativo de las conexiones entre la Psicología Cognitiva y las propuestas aplicadas de la Psicología Positiva una amplia articulación epistemológica en: Cabaco, A.S. (2011). *Memoria, identidad y sentido vital*. Salamanca: Publicaciones de la UPSA.

nuestro prisma de análisis es el psicológico, aunque obviamente la realidad biopsicosocial y espiritual del ser humano hace que parcelas como la que abordamos tenga límites difusos y confusos.

El tercer y último bloque lo completan cinco artículos, tres de los cuales giran en torno a las relaciones de la satisfacción vital con la felicidad y otras dimensiones: “*Satisfacción vital y felicidad subjetiva en adolescentes salmantinos*”, “*Satisfacción con la vida en estudiantes de Camerún, su relación con las emociones y con factores familiares y sociales*” y “*Satisfacción vital y relaciones familiares y con iguales en la adolescencia*”. En el primero, con una muestra de más de trescientos adolescentes, se obtiene una correlación significativa entre ambas variables, pero no aparecen diferencias ni en bienestar subjetivo ni en satisfacción con la vida ni en función del sexo ni del nivel de estudios. Con una muestra similar en tamaño, el segundo artículo ofrece una aportación novedosa, dada la escasez de estudios en esta región de África. Además de los datos psicométricos de las escalas se evidencia también en esta muestra la relación de la satisfacción vital con la Afectividad Positiva y negativamente con la afectividad inversa. Importante es el papel modulador que tienen experiencias previas, variables socio-económicas o el rendimiento académico. Y en el tercero, con una amplia muestra, se centra en la díada de la satisfacción vital con el universo relacional familiar y del grupo de iguales, encontrándose una relación directa de mayor satisfacción cuando la percepción de las relaciones en los diferentes ámbitos son más enriquecedoras.

Los dos últimos artículos ponen un contrapunto complementario para ofrecer una fotografía completa de la necesaria realidad de contemplar la realidad de la muerte y las respuestas psicológicas ante la misma en las diferentes etapas del ciclo vital. El titulado “*Diferencias en ansiedad y depresión ante la muerte según edad y sexo en una muestra de universitarios españoles*” Son interesantes los resultados encontrados porque muestran diferencias significativas, en ambas variables independientes, en ansiedad y depresión ante la muerte, siguiendo un patrón decreciente en función de la edad y mostrando mayor prevalencia en mujeres. Es, como señalábamos anteriormente en el caso del perdón, necesario conocer este perfil diferencial para priorizar el momento de intervención (clave de edad) o las características particulares de los programas (clave de sexo)⁴. Y en este intento de pasar al ámbito aplicado estas propuestas se focaliza el artículo que cierra el monográfico con el título: “*La espiritualidad como fortaleza humana y su relación con la construcción de sentido vital. Algunas notas específicas para el campo educativo*”. Al centrarse en la espiritualidad aborda toda la cuestión seligmaniana de la vida significativa, que completa el desarrollo de la

⁴ Un ejemplo de análisis diferencial con propuestas aplicadas, siguiendo la línea argumental del sentido, puede verse en Risco, A. y Cabaco, A.S. (2010). Pedagogía del sentido de la vida en el ámbito educativo: estudio empírico con jóvenes salmantinos. *Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 14, 33-46

auténtica felicidad de los dos niveles anteriores (vida placentera y vida comprometida). La apuesta, fundamentada, que hacen los autores del artículo con propuestas concretas para poner la espiritualidad en los pupitres educativos podrá paliar el raquitismo existencial emanado del giro antropológico⁵ de la sociedad actual. La mirada espiritual o de la felicidad significativa amplía el estrecho cerco narcisista de la auto-mirada por otra, complementaria y necesaria, abierta a la trascendencia con todas sus posibilidades.

Presentada en las líneas generales la obra y su estructura solo me resta agradecer a todos los colaboradores su valiosísima contribución al conjunto. Lo que inicialmente nació como una visualización de una década de trabajos de investigación (tesis doctorales, TFM ...) que se remontan al año 2007 con la operativización de las competencias actitudinales en el marco del EEES, del Grupo de Investigación Cognición Instruccional Positiva (GI-CIP-UPSA) se ha enriquecido significativamente con las aportaciones de otros colegas de nuestra universidad y de otras. Un agradecimiento especial a mis compañeros Nieves Barahona y José David Urchaga que, en circunstancias vitales complejas, colaboraron enormemente en cuestiones formales y metodológicas y permitieron el cumplimiento de plazos.

Parafraseando a los dos grandes pilares epistemológicos de esta línea de investigación, tenemos que reconocer con Frankl que lo más relevante para el hombre es la consumación del sentido existencial y como reafirma, más operativamente reformulado Seligman, la vida significativa consiste en utilizar las fortalezas y virtudes personales para fomentar el desarrollo del conocimiento o la bondad. Ambas cosmovisiones han estado presentes en este camino y solo deseo que el lector se contagie de ellas mientras recorre el camino a través de los ricos matices que los dieciséis artículos ofrecen.

⁵ En esta misma revista se pueden encontrar reflexiones más amplias al respecto: Zorroza, M. Y, (2015). Trascendencia y apertura. Una imagen del hombre para nuestro tiempo. *Cauriensia*, X, 459-471.