Sobre el sentido de la vida (1)

escrito por Ignacio Ilundain | 6 mayo, 2023

Después de haber reflexionado sobre la "alegría de vivir" (aquí) y el "dolor de vivir" (aquí), quiero hacer una tercera entrada de síntesis a partir de cosas vistas en este blog sobre este tema.

Elementos del sentido

Muchas veces nos preguntamos sobre si tal acción tiene sentido o no, sobre si sirve para alcanzar el fin propuesto. Si se encamina a la meta, parece que tiene sentido. Si queremos llegar al punto A en menos tiempo, iremos por el camino más rápido. Si quiero adelgazar tendrá sentido hacer ejercicio, comer cantidades más pequeñas… Según esto, tiene sentido aquella conducta con la que alcanzamos el fin propuesto.

A veces salimos a andar y no queremos alcanzar ninguna meta, llegar a ningún sitio en concreto. En realidad, es una vuelta porque la meta coincide con la salida. ¿Qué sentido tiene andar si no es para llegar a algún sitio concreto? Lo pasamos bien, hacemos ejercicio, conversamos… La acción no especialmente "utilitaria" tiene sentido en sí misma, no es un medio para alcanzar un fin, o por lo menos, no es esa su pretensión principal, no es un fin diferente a la misma acción, no busca un resultado. Podemos verlo con el ejemplo del comer. Si comer solo fuese un medio para alimentarse, gran parte de las recetas sobrarían, así como los aperitivos, las comidas con las que festejamos tal o cual acontecimiento… Comer es más que alimentarse. Y ese más parece atravesar la misma acción del comer que tiene sentido por sí misma, más allá de su ser medio para alcanzar el fin de nutrirse. El encuentro y la relación de las personas que se quieren, el esfuerzo por consolar a la persona triste, ayudar al que lo

necesita con urgencia, hacer bien un examen cuando se ha estudiado… son ejemplos de acciones a las que normalmente les reconocemos un sentido intrínseco. En ellas también se realiza un fin, pero no es propiamente un resultado externo a la acción, y no son acciones que reconoceremos inmediatamente como utilitarias.

El sentido tiene que ver también, y así utilizamos la palabra, con el significado. "¿Qué sentido tiene esta frase?", es una pregunta por su significado. Y a partir de ahí, nos preguntamos sobre qué sentido tenía el haber hecho eso o lo otro. ¿Cuál es la inteligibilidad de la acción? "No entiendo por qué hice lo que hice…". Tener sentido es poder ser comprendido, captar su significado, su verdad.

Parece que el sentido de las acciones está muy ligado, por lo tanto, a varios aspectos:

- Alcanzar un fin. Esto se ve fácilmente en los utensilios cuando cumplen la función para la que fueron diseñados. En las acciones humanas particulares también se puede ver con claridad: el poder alcanzar una meta como el correr para llegar a tiempo antes de que cierren un comercio, por ejemplo; aprender a escribir y hacerlo; hacer deporte para estar más sano…
- La validez intrínseca de la misma acción, su propia belleza. Hay acciones que manifiestan su sentido con claridad al disfrutar, hacer lo debido…
- Algo tiene sentido si muestra su capacidad de poder ser comprendido, lo cual estará unido a los dos aspectos mencionados.
- Tener sentido es, también, estar orientado. Saber dónde está el oriente es lo que significa literalmente orientarse. O sea, tener puntos de referencia fijos que ayuden a estar situado.

Todo esto es relativamente fácil de ver en las acciones particulares y, todavía más, en los artefactos. Los utensilios

consisten en eso: en ser útiles, en cumplir una función. ¿Es aplicable todo esto al conjunto de la vida? Que no tiene sentido llevar paraguas si es un día soleado sabiendo con seguridad que no va a llover, lo vemos claramente. En este caso, más allá de la molestia, no pasa nada grave. El problema se plantea con intensidad cuando el sentido o su ausencia lo es de la vida en su conjunto o en actividades complejas, en prácticas vitales. ¿Para qué estudio esta carrera? Tengo éxito profesional pero me encuentro insatisfecho, ¿por qué?

Por otro lado, el no tener sentido es doloroso muchas veces, pero otras veces no. Normalmente, ligamos el sinsentido al sufrimiento existencial, pero puede vivirse como algo propio de la condición humana y vivirlo con ligereza. Esto último lo lleva al extremo *El extranjero* (novela de Camus comentada aquí), quien vivía con casi absoluta indiferencia. Es un caso radical, Camus imaginó una persona que viviese el absurdo de la vida sin dramatismo. Sin irnos tan lejos, podemos pensar que nuestra vida no tiene especial sentido pero disfrutamos de vez en cuando, soy algo útil en el desempeño de mi trabajo… Aunque hay muchos problemas en el mundo, en la sociedad, que parecen evidenciar una falta de sentido global.

La crisis de sentido: el dolor de vivir

En las anteriores entradas de síntesis mencionadas sobre la alegría y el dolor de vivir, hacía referencia a aspectos ligados a esta problemática. Podemos experimentar un desajuste intenso con la vida, causa de ese "dolor de vivir" en el que la vida pierde su sabor, su luz, y amenaza el que podamos percibir su sentido. Si aún lo tiene es "a pesar de" y gracias al dolor de vivir. Este es ocasión de afrontamiento, de crecimiento, de superación.

- La dureza grande y persistente de las condiciones de vida. Si la vida es esfuerzo por sobrevivir, muchas de las metas en la vida no se pueden ni plantear y, menos, alcanzar. Hasta no hace mucho gran parte de la humanidad

ha vivido en duras condiciones y la vida consistía, y consiste para muchos, en ser una “lucha por la vida”, como diría Baroja. Las dificultades exigen de nosotros “ponernos a la altura”. Muchas metas deseables no se podrán alcanzar por falta de recursos, pero cabe “dar la talla”, dar muestras de una gran humanidad.

Por otro lado, muchas de las situaciones duras no hablan de injusticia y sí de que un elemento de la vida es el esfuerzo por alcanzar metas valiosas, por superar impedimentos o dificultades de muy diversa índole. Sentirse capaz es un ingrediente fundamental de la estima de sí, de la autoestima. Pero puede sobrevenir también el cansancio de la vida, la pérdida de frescura de ideales que movían la vida, la decepción por las metas alcanzadas…

Aquí será importante la actitud ante la propia vida: muchas veces cabe el disfrutar de la vida en el marco de las dificultades. La serena y positiva aceptación de la vida tal como se da (*joie de vivre*) no está reñida con el inconformismo.

- Esa dureza de condiciones de vida sobreviene a menudo por la pobreza en las relaciones humanas. Aquí, no todo depende de nosotros. Sentirse rechazado, menospreciado simplemente por ser diferente, por ejemplo, es causa de un gran dolor que empuja a la soledad por la falta de reconocimiento. Ser víctima, vivir en sistemas de dominación injusta, conlleva la falta de reconocimiento de nuestro carácter personal que parece quedar ocultado por una diferencia no socialmente valorada. El desamparo sufrido por ausencia de condiciones sociales de protección, tanto civiles como familiares o de grupos de convivencia cercanos, nos deja inermes, y puede ser ocasión de hacer creer que no se es amable, digno de respeto, ya que otros no lo ven así.

Sentirse valorado, apreciado, es otro ingrediente fundamental

de la autoestima. La ausencia de autoestima alimenta la idea de que la sociedad es un sistema de contratos en los que se defienden intereses compartidos que una vez alcanzados dejan de tener validez.

- El aumento de la falta de confianza recíproca de las formas de vida social modernas introduce un factor de sinsentido muy fuerte que nos deja, además, más indefensos ante los poderes de todo tipo. Cabe la vergüenza si se está en situación de desamparo, abdicar de lo humano. Cabe el crimen que deja traumas.
- No solo son cuestiones de justicia, sino de amor interpersonal. La pérdida de un tú querido puede ser causa de un dolor terrible cuya superación puede ser muy costosa. La ausencia, el hueco que deja, exige vivir "sin ti", lo cual parecía inimaginable.

El opuesto al dolor de vivir es la alegría de vivir, en la que experimentamos el sentido sin muchas veces ser conscientes de ello, alegría que experimentamos en el disfrutar vitalista en lo cotidiano, en las fiestas; el recibir regalos y hacerlo sin suspicacia; el realizar proyectos que apasionan; el vivir con ilusión; el vivir el ajuste con el mundo, la concordancia que colma… A la luz de ello, veamos algunos elementos del sentido que han ido saliendo en las diversas entradas vistas.

Una convicción: todo en la vida tiene un propósito

En *La strada* (Fellini, 1954; comentario, aquí), uno de los personajes secundarios le dice a Gelsomina, la protagonista:

> *Todo en esta vida tiene un propósito. Hasta esta piedra (…) No, no sé cuál es el propósito de esta piedra. Pero debe tener uno. Porque si esta piedra no tiene un propósito, entonces nada tiene sentido. Ni las estrellas. Y tú también. Tú también tienes un propósito.*

Es la expresión de una convicción que expresa una confianza básica en el orden del mundo, y en valía de cada vida humana que, a ojos del mundo y a uno mismo, puede resultar invisible. Estas frases expresan muy bien esta convicción que parece cuadrar racionalmente con la visión del mundo de quien habla y que, sobre todo, es expresión de una clase de fe en el orden del mundo, en la realidad, en la vida. Una convicción que se puede derivar de la fe en Dios, o de una "fe filosófica" que sostiene una visión del mundo que se ha ido conformando a través de la cultura, la educación y las experiencias biográficas. Esta confianza parece exigir un corazón inocente, abierto. Si la dureza de la vida mencionada arriba, endurece el corazón, puede crear la convicción opuesta: "si no pisas, te pisan". Claro que hay que luchar en la vida, pero la confianza en que en el fondo, el "mundo está bien hecho": exige una mirada no del todo vencida por la dificultad. Además, si confío en el propósito, lucharé con más fuerzas. Y alegría.



Giulietta Masina en *La strada* de Fellini (1954)

Si todo tiene un propósito, la vida de cada uno lo tiene y, por lo tanto, la vida tiene un sentido. Gelsomina aparenta ser una persona limitada en varios aspectos, aunque tiene una simpatía y una bondad desbordantes. Todos tenemos nuestras fortalezas y debilidades, y visto en el conjunto de la humanidad, las fortalezas están desigualmente repartidas. Aquí va a ser muy importante cómo valoremos socialmente esas fortalezas y debilidades. Si solo atendemos a algunas de ellas como relevantes, las personas que destaquen en esas serán

socialmente más valoradas. Pero la mirada sobre lo humano debería ser amplia. Al final, todos somos buenos en algo, “la cosa no está tan mal repartida” como a veces creemos. Y las fortalezas son signo e indicio del propósito, de nuestra “utilidad social», de nuestro poder servir para que la realidad circundante sea un poco mejor.

Subjetivamente esto se experimenta también en el descubrimiento de una vocación, un camino vital que personaliza, en el que encontramos un proyecto de vida valioso para el que estamos orientados. La fortaleza habla de confianza y esperanza en que ese camino existe aunque cueste encontrarlo.

En la próxima entrada continuaré con estas reflexiones.