

## PERDIDA DE SENTIDO Y NEUROSIS EXISTENCIAL

Dionisio F. Zaldívar Pérez, Decano de la Facultad de Psicología, Universidad de La Habana

### RESUMEN

Victor Frankl, fue uno de los primeros autores que nos habló de las llamadas "neurosis noogénicas" o neurosis existenciales; las cuales se caracterizan por la presencia de síntomas clínicos que sin embargo, no están causados por conflictos intrapsíquicos, en el sentido Freudiano del término, sino más bien por la pérdida de sentido en los sujetos, asociada a la pérdida de determinados valores. En nuestra práctica clínica, nos hemos tropezado con algunos casos de sujetos que llegan a la consulta con síntomas depresivos, o bien con síntomas de angustia o de ansiedad; ideación suicida y en no pocas ocasiones, esta se acompaña de sintomatología somática. Las características más sobresalientes de estos sujetos son: la desesperanza y la falta de un proyecto de vida presente o futuro, así como el empobrecimiento de sus valores prosociales y la existencia de diversas ideas irracionales, sobre todo de incapacidad personal. En el presente trabajo, discutiremos la estrategia terapéutica empleada, con uno de estos pacientes, dirigida sobre todo a ayudarlo en la búsqueda de su identidad; a través de la creación de sentido, el fortalecimiento de los sentimientos prosociales y el control de sus ideas irracionales y el esclarecimiento de su filosofía de la vida.

Durante los últimos tiempos, nos hemos tropezado, en nuestra práctica clínica, con algunas personas que llegan a la consulta con pérdida del sentido personal, presentando sintomatología depresiva, o bien con síntomas de angustia o de ansiedad, ideación suicida, lo que se acompaña en algunos casos de sintomatología somática. Las características más sobresalientes del cuadro presentado por estos sujetos son: la desesperanza y la falta de un proyecto de vida presente o futuro, así como el empobrecimiento de sus valores prosociales y la existencia de diversas ideas irracionales, sobre todo de incapacidad personal; unido todo esto a una gran apatía y cierto sentimiento de desamparo.

Este cuadro que a primera vista se nos presenta como una neurosis clínica clásica, pero que a diferencia de esta no tiene en su etiología los clásicos conflictos intrapsíquicos discutidos por Freud y otros

autores, resulta más bien una neurosis existencial en la cual la pérdida o crisis de valores fundamentales para el individuo, la pérdida de sentido, juegan un papel de primer orden.

Fue Víctor Frankl (1979; 1981) uno de los primeros en hablarnos de esta neurosis existencial que él denominó "noogénica" y que en cualquier de sus formulaciones siempre hacía apelación al sentido existencial: ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿qué sentido tiene mi vida?, ¿para qué vivimos?; son algunos de los cuestionamientos que el individuo se hace.

Al hablar de sentido, estamos haciendo referencia al significado, a la coherencia, a la búsqueda de propósito y finalidad. Frankl (1979) nos expresa cómo el hombre que ha perdido el sentido cae en un vacío existencial y sufre; esta frustración existencial puede

desembocar en una sintomatología neurótica que, como ya mencionamos, dicho autor denomina noogénica.

Para Rage (1994), V. Frankl consideraba a la neurosis existencial, como equivalente a la crisis de falta de sentido vital. Salvador Maddi, citado por Rage, plantea que la enfermedad existencial es consecuencia de un fracaso generalizado en la tarea de encontrar un sentido vital, o sea "...la incapacidad crónica para creer en la veracidad, importancia, utilidad o valor de cualquiera de las cosas a las que uno se dedica o podría dedicarse".

Benjamín Wolman, citado también por Rage (pág. 161) define la neurosis existencial de la siguiente manera:

Es el fracaso para encontrar un significado en la vida, el sentimiento de que uno no tiene ninguna razón para vivir, para luchar, para esperar... de que uno es incapaz para encontrar una meta o una directriz en la vida, el sentimiento de que, aunque los individuos se esfuercen mucho en su trabajo, en realidad no tienen ninguna aspiración".

Adler, si bien no habla de neurosis existencial, al considerar las neurosis como una estrategia inadecuada para enfrentar los sentimientos de inferioridad y por lo tanto una consecuencia de la elección de un estilo de vida inadecuado, señal el papel que en esto juega la falta de desarrollo de un sentimiento prosocial; lo que él denominó "sentimiento de comunidad" (Adler, 1955) poniendo el acento en los valores a través de los cuales el sujeto construye el sentido de su vida.

El sujeto que ha perdido el sentido, que siente que nada tiene sentido, puede desarrollar una actitud que lo lleva de la amargura a la desesperación y a buscar solución mediante vías como el consumo de sustancias psicoactivas, el suicidio u otras inadecuadas; pasando a un estado de apatía e indiferencia. ¿Cómo desarrolla un sujeto esta actitud? y ¿cómo pudiera evitarla?, R. Dobber (1994) nos ofrece una posible respuesta:

"...Primeramente encontrándole un sentido a lo que nos pasa. No se trata de buscar culpables, sino de asumir nuestra propia responsabilidad en esta situación. Esto nos permite crecer, si no la actitud de culpar siempre a los otros nos llevará a la amargura y a la desesperación".

Para nosotros el sentido de la vida, y en esto estamos de acuerdo con otros autores cubanos estudiosos de la personalidad (Zamora, L. 1992; Alvarez, M. 1988; González Rey, F. 1988) es una estructura psicológica que juega un importante papel en la regulación de la personalidad, y que mantiene importantes vínculos con otras estructuras reguladoras como: la autoestima, los proyectos vitales, los valores, etc., por lo que cuando existen conflictos no resueltos (existenciales, de valores) que llevan al sujeto a la pérdida o a la confusión de su sentido vital, esto repercute necesariamente en las otras estructuras mencionadas y se refleja en el funcionamiento del sujeto; dando lugar al cuadro ya descrito asociado al vacío existencial.

Con la finalidad de ilustrar lo anterior, presentaremos el siguiente caso de un sujeto atendido en nuestra consulta cuyo cuadro coincide con la sintomatología ya descrita para los individuos que han perdido el sentido y presentan un vacío existencial.

#### **CASO DE J.M.:**

J.M. sexo masculino, 40 años de edad, ingeniero electrónico, graduado en la antigua URSS, casado y con un hijo de 10 años; vive agregado en casa de sus suegros.

J.M., es el más pequeño de cuatro hermanos, tres varones y una hembra, su familia, de origen obrero y pobre posibilidades económicas, estaba compuesta además por los padres y el abuelo paterno.

#### **MOTIVO DE CONSULTA**

J.M., plantea que desde hace unos meses se siente muy mal, desmotivado por todo, sin deseo alguno de enfrentar su actividad laboral; en las últimas semanas, manifiesta J.M., su nivel de apatía y depresión se ha

acrecentado, pasando por momentos de gran irritación que en ocasiones lo han llevado a manifestarse de manera agresiva con sus compañeros de trabajo y familia. Presenta dificultades con el sueño y se siente muy fatigado.

#### **VISION DE J.M. DE SU PROBLEMÁTICA:**

J.M. refiere que siendo él de origen humilde, siempre aspiró a mejorar su situación y luchó y estudió para ello, logrando cierta movilidad social gracias al nivel educacional alcanzado. Además de su profesión, J.M. declara que su vida estaba motivada por ideales de justicia social; pero que a la luz de los cambios ocurridos en el mundo, muchas de sus creencias se derrumbaron y se sintió "muy defraudado".

J.M. refiere que, en el ámbito laboral-profesional, producto del período especial, sus expectativas y aspiraciones se han reducido y siente que ya no puede pensar en tener "grandes realizaciones" en esta esfera.

Todo lo anterior lleva a J.M. a asumir una posición pesimista en relación con su presente y sobre todo en relación con el futuro, ya que considera, después de realizar un balance de su vida, que no "ha alcanzado los objetivos vitales soñados: vivienda propia, auto y otros atributos acordes con su nivel de calificación, así como tampoco un desarrollo profesional acorde con sus aspiraciones".

#### **INTENTOS ANTERIORES DE SOLUCION:**

J.M. plantea que ante esta situación, "no ha encontrado vía idónea de solución", "piensa que no la tiene" y se ha concentrado en sus sufrimientos; se ha apartado de sus amistades pues teme que estos piensen que él "es un fracasado" ya que muchos de sus compañeros de estudios han logrado triunfar, tanto en su vida profesional como en lo personal. J.M. manifiesta que se ha sentido temeroso, pues en varias ocasiones le ha pasado por la mente ideas suicidas y ha tenido el sentimiento de que "la vida no vale la pena ser vivida". (Su vida)

Resumiendo: J.M. aparece como un individuo que ha perdido el rumbo, su perspectiva de futuro es incierta,

su proyecto de vida se ha debilitado al no tener clara la meta u objetivo que le de sentido al mismo, está pasando por una crisis de valores y al estar hiperconcentrado en sí mismo, en sus sufrimientos y frustraciones su autoestima, en estos momentos, se encuentra dañada y las numerosas ideas irracionales que lo dominan lo paralizan y no le permiten encontrar opciones que le ayuden a salir de este estado.

En casos como el anterior, diversos autores han brindado sugerencias en cuanto a la dirección que debe tomar la intervención terapéutica; así Rage (1994) nos habla de la necesidad de trabajar sobre la reestructuración de la filosofía de vida del sujeto, ya que según dicho autor una sólida filosofía de la vida constituye un resguardo contra la frustración existencial. Adler (1955) señalaba la necesidad de trabajar por desarrollar el sentimiento de comunidad del sujeto, ya que para él la orientación prosocial, es condición necesaria de todo desarrollo personal y Víctor Frankl (1992) nos recuerda la necesidad de abordar estas problemáticas tocando los aspectos de sentido y de valor, es decir ayudando al sujeto a descubrir factores de valores de sentido en su existencia, y a vislumbrar posibilidades de valores, lo cual enfrenta a través de la logoterapia y el análisis existencial.

A la luz de todos estos elementos, nos propusimos una estrategia para el abordaje de la problemática de J.M., consistente en un programa con las cinco etapas siguientes:

- I. Etapa catártica. Se brinda apoyo y se demuestra empatía al paciente para que él mismo pueda expresar libremente sus emociones, ventilar sus sentimientos y los conflictos asociados.
- II. Análisis de sentido. Se ayuda al sujeto a analizar su frustración de sentido, clarificar los valores según los cuales el sujeto realiza o crea sentido, así como las ideas irracionales que se encuentran en él presentes.
- III. Análisis existencial. Se ayuda al sujeto a enfrentar la problemática del sentido de su vida, para qué

vive, la búsqueda de nuevos sentidos, la reestructuración de su escala de valores y el afrontamiento de sus ideas irracionales.

IV. Reestructuración del proyecto vital. Se ayuda al individuo a realizar una reestructuración de su proyecto vital, estableciendo nuevas metas y objetivos acordes con los nuevos sentidos y valores esclarecidos. Se apoya y refuerza los intentos del sujeto en la instrumentación de estrategias que le permitan ir aplicando, en su vida cotidiana, estos nuevos sentidos.

V. Análisis dinámico. Se ayuda al sujeto, si así lo desea, a profundizar en su situación, realizando un análisis de los motivos y necesidades inconscientes que pueden haberlo llevado a la situación que motivó el tratamiento. (Los casos que vimos prefirieron culminar el tratamiento en esta etapa)

En la primera etapa del tratamiento, J.M., expresó sus sentimientos de fracaso que se vinculaban con el hecho de no haber podido enfrentar las necesidades de su familia, como por ejemplo la vivienda, el tener que depender en parte de sus suegros; sentirse un mediocre en su trabajo, refirió también sentimientos de incapacidad personal al creer que no podía hacer nada para remediar su situación, sus creencias de que la "vida se le iba" sin haber podido hacer nada relevante y que "no puede ser feliz", si no logra ciertas realizaciones personales que se expresen, entre otras cuestiones, en recompensas materiales y el reconocimiento de su capacidad profesional.

En la segunda etapa, vimos cómo la frustración existencial de J.M., se vinculaba con la frustración de determinados valores a través de los cuales éste

realizaba el sentido: ser reconocido, ser competente, etc. y cómo esta pérdida de sentido se expresaba en una disminución de su autoestima, desestructuración del proyecto vital con la consiguiente secuela de ideas irracionales (incapacidad personal, autocensura, catastrofismo) y sintomatología asociada: depresión, apatía, desesperanza, etc. y la hiperconcentración de su atención en sí mismo y sus dificultades personales.

La tercera etapa nos permitió iniciar con J.M., un análisis del sentido de su vida, búsqueda de nuevos valores a través de los cuales pudiera realizar el sentido; se utilizó la técnica de la derreflexión para apartar la excesiva atención en sí mismo y orientarlo hacia la búsqueda de otros focos atencionales y se trabajó, empleando la técnica de A. Ellis, en el adiestramiento del sujeto para el afrontamiento de sus ideas irracionales.

Finalmente, a partir de la reestructuración de la esfera valorativa del sujeto, enfatizando los valores prosociales sin olvidar por esto los personales, y los nuevos sentidos encontrados en la familia, el trabajo, la amistad, se programó un nuevo proyecto vital y se trabajó en consolidar los nuevos sentidos a través de objetivos concretos a lograr en la vida cotidiana. Al concluir esta etapa, los cambios fueron evidentes en el sujeto y él mismo consideró innecesario pasar a la etapa siguiente.

Los casos que hemos abordado siguiendo esta metodología, son en realidad unos pocos y aunque resulta apresurado sacar conclusiones al respecto, estimamos que esta es una dirección de trabajo que se muestra interesante y susceptible de brindar frutos positivos, tanto en lo teórico como en el plano asistencial.

## REFERENCIAS

ADLER, A. (1955): "El sentido de la vida". Barcelona, Luís Miracle.

ALVAREZ, M. (1988): "El sentido de la vida como expresión de la motivación superior humana. Su estudio en un grupo de jóvenes cubanos". *Rev. Cubana de Psicología*, V, (1):

DOBBER, R. (1992): "El sentido de la vida: Componente esencial de la autorregulación de la personalidad". **Rev. Cubana de Psicología**. 9, (1): 9-13.

FRANKL, V. (1979): "Ante el vacío existencial". Barcelona, Heder.

----- (1981): "El hombre en busca de sentido". Barcelona, Heder.

----- (1992): "Teoría y terapia de las neurosis". **Iniciación a la logoterapia y el análisis existencial**. Barcelona. Heder.

GONZALEZ, REY, F. (1988): Estado actual en la búsqueda de las unidades de análisis de la personalidad. **Rev. Cubana de Psicología**. V, (1):

RAGE, E. (1994): "Vacío existencial carencia de un sentido vital", **Psicología Iberoamericana**., 2(1): 158-166.

ZAMORA, A. (1992): "El sentido de la vida: Componente esencial de la autorregulación de la personalidad", **Rev. Cubana de Psicología**. 9, (1): 9-13.