

## **MANIFESTACIÓN DEL SENTIDO DE VIDA EN PERSONAS DE LA TERCERA EDAD NO INSTITUCIONALIZADAS**

**Sonia Aguirre**  
**Universidad Católica Boliviana**

La tercera edad, es una etapa en la cual el ser humano se encuentra a sí mismo con más tiempo, se interroga aún más de lo pasado y por medio de sus logros se proyecta en un futuro cercano; todo depende de la calidad que cada persona le da a su vida.

Desde tiempos remotos el ser humano reconoce su existencia en un ciclo vital, donde las diversas etapas marcan un significado especial en la vida del ser humano. La tercera edad, edad adulta tardía o vejez, es una etapa en la cual se cumplen ciertos rasgos de madurez física y psicológica, es consecuencia de un proceso biológico, pero es también una construcción cultural (Beauvoir, 1970). Una persona es “vieja” como en cualquier otro rol o estatus social, cuando las demás personas así la consideran y ellos la aceptan (Domínguez, 1990).

La “vejez” es muchas veces asumida por las sociedades como la fase terminal de la vida, por esta razón en ciertos casos es esperada con temor, puesto que implica un cambio tanto fisiológico como emocional de gran magnitud y de suma importancia; sin embargo es una etapa donde las vivencias individuales logran establecer un nexo entre una vida rica en experiencias y un camino recorrido.

El bagaje de experiencias y situaciones importantes en la vida de una persona cuyo relato resulta enriquecedor y gratificante debe ser recuperado y analizado en pos de comprender y encontrar mejores alternativas para una vida autónoma en la tercera edad en función de un mejor envejecimiento con un sentido de vida positivo.

La vida de cada persona puede tener un sentido muy fuerte y arraigado a sus vivencias o bien puede aferrarse al olvido y negación de sí mismo.

Maslow (1991), menciona que solo las personas que encuentran un sentido a su vida se auto-realizan y gozan de una personalidad saludable, y las caracteriza de la siguiente manera: percibe la realidad sin distorsionarla, se aceptan a sí mismos, a otros y a la naturaleza humana, son espontáneos, sencillos y actúan con naturalidad, se preocupan por los problemas ajenos, son personas autónomas, aprecian con frescura e ingenuidad las cosas buenas de la vida, gozan de experiencias místicas (experiencias cumbre para Maslow, y puntos “culmen” en Logoterapia<sup>1</sup>), sentimientos de hermandad, capaces de establecer relaciones íntimas, son creativas, tienen necesidad de estar solos y son resistentes a la presión cultural (citado por Pablo Cazan, 1996).

De la misma manera Frankl (1990), menciona que el sentido de vida es la verdadera expresión del ser humano, ya que busca constantemente y se esfuerza por realizarse, cuya búsqueda da al ser humano la posibilidad de modificar la realidad en la medida de lo necesario y posible.

El ser humano desde una perspectiva Humanista—Existencial, es concebido como un ser total e integral, como una persona que es ante todo un ser libre que decide con responsabilidad, y es a través de las decisiones tomadas que la persona construye y dirige su vida hacia la búsqueda de sentido.

Al ser la persona ante todo un ser libre que decide frente a las situaciones límite y las crisis, puede distanciarse de lo psicofísico y trascender. En Logoterapia la autotranscendencia implica la capacidad de salir de uno mismo para volcarse a una tarea completa a realizar, a una persona a quien amar o incluso para entregarse a un sufrimiento inevitable (Barbieri, 1997). Ya que “el hombre es un ser libre y con capacidad de decisión, un ser responsable, consciente, orientado hacia los valores” (Agredano Pérez, 1989).

---

<sup>1</sup> Logoterapia. Método terapéutico creado por Víctor Frankl (1905-1997). Apela a la búsqueda del sentido de la vida.

La tercera edad en nuestro medio, es un grupo poblacional desfavorecido, desprotegido, descuidado y abandonado en su mayoría, razón por la cual se debe considerar cuan importante es que una persona de la tercera edad sea capaz de tomar sus propias decisiones y vivenciar sus emociones. Que sea capaz de encontrar un significado importante que lo mueva a trascender cada día, a ser una persona llena de amor, llevado a un sentido más elevado e integral, por el camino a la autotrascendencia.

Lo ideal es envejecer en un lugar donde se tenga un rol como persona, como mujer, como hombre, en el que se sienta que se está construyendo con su quehacer a la familia y a la sociedad. Porque la vida es en esencia un “hacerse”, no es un todo acabado, la vida es cambio. Y en tanto haya posibilidad de cambio, posibilidad de hacer, entonces se mantendrá lo que tiene de esencial la vida misma y lo que la hace digna de vivirse.

#### **Planteamiento del problema.**

La población en Bolivia el año 2001 era de 5,1 millones de habitantes en las ciudades y de 3,1 millones de habitantes en el área rural.

La ciudad de La Paz a nivel nacional ocupa el segundo lugar con 792.611 personas de la tercera edad.

Según proyecciones del INE (Instituto Nacional de Estadística), en el año 2000, las personas de 60 años o más en Bolivia eran de 512.898 (6,5 % de la población total del país), Según dato expuesto se hizo una proyección al año 2025, donde la cifra aumentará en un 146% con 1.202.703 personas de la tercera edad, que serán el 10% de la población total, y para el año 2050 será el 16% de la población total.

La población de la Tercera edad ha aumentado notablemente, y según estadísticas es una población que se encuentra en su gran mayoría descuidada y desprotegida.

El criterio cronológico para definir el comienzo del envejecimiento es arbitrario: 55, 60, 65 años?. Pero se sabe que no es únicamente la cantidad de años lo que da cuenta del

envejecimiento (Viguera, 1998). El envejecimiento es un proceso natural, gradual de cambios y transformaciones a nivel biológico, psicológico y social, que se estructuran en torno al tiempo; y es precisamente la idea del tiempo una idea clave para el comienzo del envejecer.

Viguera (1998), menciona que el adulto mayor se interroga acerca del tiempo como nunca lo había hecho antes. En ese antes el tiempo casi no tenía límite, se podía hablar de “algún día”, de “ya habrá tiempo”, como si no se percibiera el transcurrir del mismo. En la edad adulta este tiempo se comienza a percibir, resulta inexorable, se repara en lo que pasó, en lo que se vivió o no, los cumpleaños lo marcan, el crecimiento de los hijos también, el espejo es muy poco piadoso, los mayores están muy grandes o ya no están, y los nietos significan, abuelidad.

Los abuelos—ancianos, se encuentran generalmente ya jubilados, excluidos del lugar activo de producción social y económica. Han perdido la fuerza social. Sus aspiraciones y deseos ya no son tan requeridos y escuchados, tienen la certeza de que se cierra un acto vital: se lo dice su cuerpo, los cambios afectivos y laborales, su modo de pensar, su registro del paso del tiempo y su ubicación con respecto a la vida y a la muerte. Se encuentran frente a un vacío temporal y existencial.

Sin duda la sociedad ha cambiado, la jubilación es la primera señal que da la sociedad a una persona “vieja” no productiva, que ha llegado al “fin de su vida” pasa a ser un ser pasivo, ya no produce, no genera riqueza, luego no existe; necesariamente debe abandonar su carrera, aquello que hizo en su vida durante años, no importa cuán vital uno se sienta, pasa a ser de protagonista a espectador, por eso mismo comienza a tener apremios económicos, e incluso deberá aprender a hacer lo que nunca ha hecho; aparecen temores y ansiedad de todo tipo, el cuerpo no responde como antes, el dinero muchas veces no alcanza, y quien se podrá hacer cargo de uno?, y lo afecto..... que van partiendo uno tras otro como las hojas caen del almanaque.

El tiempo sobra, y no se sabe qué hacer con él, la nueva posición de espectador no lo hace sentirse cómodo, y nadie le pregunta cómo se siente, no le han dado a elegir esa situación, la existencia parece convertirse solamente en una espera, espera de lo inevitable, ya no hay proyectos, ya no hay motivaciones, no hay medios para lograrlos, ya no se es importante.

Esta es la realidad de la mayoría de las personas que se encuentran pasando esta etapa de la tercera edad, por eso es que se deben buscar alternativas para dar una nueva visión a ésta problemática.

### **Justificación.**

Existe una serie de estereotipos negativos y erróneos sobre la vejez, como que la gente vieja es deficiente coordinada, se siente cansada la mayor parte del tiempo y es presa fácil de las infecciones, tiene muchos accidentes en la casa y está la mayor parte del tiempo en la casa y que la salud va disminuyendo constantemente, que ya no se es inteligente, ni capaz de recordar las cosas más simples o de aprender nuevos hechos y habilidades, que no tiene deseo por las relaciones sexuales, que se aísla de la familia y los amigos y se sienta a escuchar radio o a mirara televisión, que no emplea su tiempo libre productivamente, que tiene mal humor, siente lastima de sí misma, es susceptible y caprichosa.

En realidad estas suposiciones existen, en algunos casos se presenta de este modo, pero en muchos otros esto no ocurre, de tal manera, que se puede pensar que existan factores como el medio que ejerce influencia en el proceso de envejecimiento de las personas, además de un proceso interno dirigido a la auto—actualización gestado internamente.

Se debe tomar en cuenta al adulto de la tercera edad como una persona integral, es decir en un contexto holístico, con necesidades físicas o biológicas, psicológicas, sociales y espirituales; teniendo en cuenta que el bienestar de la persona como tal enfocada en un ser autónomo dará como resultado una vivencia de esta etapa satisfactoria y plena respetando siempre a la persona.

Existe un enfoque en psicología llamado “Logoterapia”, que plantea una premisa tomada de Nietzsche: “*quien tiene algo por qué vivir es capaz de soportar cualquier cosa*”<sup>2</sup>. La clave es encontrar nuevos propósitos para la vida en esta nueva etapa, encontrar nuevos por qué y para qué, uno o varios contenidos que den sentido a la vida cuando parece haberse vaciado del contenido que tenía, y lo necesario para esto es buscarlos o descubrirlos.

Dentro de este marco de referencia, surge la cuestión:

### **¿Cómo se manifiesta el sentido de vida de las personas de la tercera edad?**

Son varias las respuestas que se pueden dar ante esta pregunta, sin embargo tomaré en cuenta las bases psicológicas y sociales de las personas de la tercera edad, además de apelar a la teoría de Víctor Frankl, para exponer una posible respuesta con eficaces resultados.

#### **Definición de vejez.**

La noción de vejez fue variando tanto más en los últimos años que en el curso de toda la historia. Actualmente la edad límite se ha extendido a los 65 años, no obstante que en nuestro país la expectativa de vida es de 55 años.

Se puede definir la vejez como un periodo normal del desarrollo de la vida, con características especiales y tareas propias de desarrollo.

Los ejes de producción económica—social, de donde nacen un sin fin de teorías, entre las que se encuentran la del *envejecimiento o teoría de la desvinculación* elaborada por dos investigadores norteamericanos Cumming y Henry (1961), postulaba que el adulto mayor busca el reposo, la inactividad y la espera pasiva del final; éstas no son sino ideas erróneas, ya que decir actividad no significa trabajo remunerado, ni juventud. Actividad significa distintas acciones, tareas, intercambios de aprendizaje, de recreación de enseñanza, de uso de tiempo libre a favor de sí mismo y/o solidario con otros, cuya meta es la búsqueda de satisfacciones y de una mejor calidad de vida (Viguera, 1998).

---

<sup>2</sup> Del libro de Victor Frankl (1989). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Los estereotipos sociales que se da a la edad adulta tardía tiene que ir cambiando, esto ocurrirá cuando tomemos el envejecer como el aprendizaje de un nuevo rol.

La vejez es un ciclo más dentro de la vida del hombre, es una etapa en la cual el adulto tardío vuelve a tener más tiempo para encontrarse consigo mismo con más tiempo, lo que lo lleva a reflexionar sobre todo lo hecho en su vida hasta ese momento.

La vejez tiene historia, no es un fenómeno independiente a lo que el horizonte hizo de sí: “El hombre será lo que es hoy, por ello deberá aprender a crear un estilo de vida que prevea, una vejez menos fatigosa”

La postura Humanista tiene como concepción que el hombre vive subjetivamente: “Existe un núcleo central que le hace conceder significados a las cosas, es personal, donde aún está aquello que nunca fue percibido”. Este núcleo central, estructurado (yo, sí mismo, la persona), el hombre está impulsado por una tendencia a la autorrealización, es más sabio que su intelecto, posee capacidad de conciencia y simbolización (autorrepresentación), con capacidad para elegir y ser libre (que no es absoluta, sino que hay grados de libertad). El hombre es capaz de una relación profunda, crea, busca sistemas de valores y creencias, tiene un propósito, metas, objetivos, significados profundos (Martínez, 1982).

Rogers (1989), uno de los principales exponentes del humanismo dice: *“He puesto en práctica nuevas formas de ser yo mismo. Aprender de la experiencia ha sido el elemento principal que ha hecho que mi vida valga la pena. Aprender de ese modo me ayuda a desarrollarme..... he aprendido a pedir ayuda, a respetar necesidades psicológicas, a auto—cuidarme, a tener relaciones internas con las personas, a ser consciente de mis sentimientos y sensaciones”*. La vejez no es una etapa terminal de la vida donde no ocurre nada nuevo, es mas bien una etapa de madurez y crecimiento espiritual e interior.

### **¿Por qué envejece la gente?**

La vejez es un proceso complejo influido por la herencia, la nutrición, la salud y diversos factores ambientales.

Existe una diversidad de teorías como la del envejecimiento programado y la del desgaste natural del envejecimiento por mencionar algunas. Sin embargo la manera de envejecer además de tomar en cuenta la importancia de los factores físico- biológicos, depende en gran medida de los factores internos de la persona en relación al contacto y aprendizajes del medio ambiente; el significado que cada persona da a sus vivencias es único e insustituible.

El significado de la vida no se encuentra mirando hacia atrás, hacia ese hilo continuo que empieza en la infancia y termina en la ancianidad. La vida es algo más que simplemente nacer, crecer y madurar. Si se quiere descubrir el significado de la vida, éste se encontrará intrínseco en cada una de las etapas, al aceptar el reto de realizar cada momento, cada día conforme se va viviendo. *“Tenemos las herramientas necesarias: nuestras potencialidades natas, nuestro tiempo para vivir y para morir... una vida que es nuestra para que la vivamos al máximo”* (Buscaglia, 1987).

### **El afecto.**

Según el Diccionario Soviético de Filosofía (1965), la palabra afecto del latín “affectus” (alteración del alma), definida como fuerte vivencia emocional de hombre (furia, terror, amor) a diferencia del estado de ánimo y de la pasión (sentimientos), transcurre impetuosamente. En estado de afecto el hombre queda prendado de lo que ha provocado la vivencia (estrechamiento de conciencia) y ello altera el curso de los procesos intelectuales.

La vivencia del afecto es un factor de suma importancia en la vida del hombre. A lo largo de los años, los estudios muestran que el crecimiento y desarrollo en ambientes donde se expresa o no afecto, muestra diferentes resultados. El afecto crea un clima de crecimiento personal, y alimenta a la persona misma como a las que le rodean de manera positiva.

En la vida cotidiana el afecto es algo que puede darse a otro: Se dice que “damos afecto” o que “recibimos afecto”, es así que el afecto se puede proporcionar y recibir.

Por otra parte la experiencia enseña que, dar afecto es algo que requiere esfuerzo, cuidar, ayudar, comprender a otra persona. Esto requiere un esfuerzo, que implica agradar al otro y



proporcionar bienestar. Por ejemplo, cuidar a alguien, tratar de comprender los problemas de la otra persona, tratar de agradar al otro, respetar su libertad, alegrarle con un regalo, son acciones que requieren un esfuerzo y todas ellas son formas distintas de proporcionar afecto.

Dar afecto implica un esfuerzo, que se puede entender como un trabajo no remunerado en beneficio de la supervivencia de otras personas u otros seres vivos (González, 1998).

El afecto es la forma general en la que se expresa la necesidad de ayuda social; las necesidades de afecto varían de unos individuos a otros. Así los individuos más dependientes socialmente, como los niños, la gente mayor o anciana, son los seres que más afecto necesitan para sobrevivir.

### **Logoterapia, una alternativa para el siglo XXI.**

#### **La Logoterapia.**

Víctor Frankl (1905- 1997), es el fundador de la Logoterapia, en la que pudo ver la posibilidad concreta de afrontar con valentía y sin desesperación los problemas más vivos de la existencia, que conectan con la libertad, la responsabilidad, el tiempo, el amor, el sufrimiento, la confianza en uno mismo, en los demás, y en Dios.

Es una posibilidad de existir a través de la búsqueda de sentido, que tiene una misión o tarea, en la cual cada uno de los otros tiene que desarrollarse en la vida; se debe develar, descubrir lo cubierto (el logos, el sentido, la verdad).

La Logoterapia permite dignificar. A través del vislumbre de los valores, se configura una técnica Logoterapéutica: “*La Técnica del denominador común*”, tratando de percibir lo “puntos culmen” que son actitudes de máxima plenitud, el valor de una existencia, lo que un individuo “es”, el “ser así”, es pleno de sentido (Gómez, 2004).

La Logoterapia es una re—lectura del pasado, que se toma del sobreviviente, por lo que la mejor manera de ser es “haber sido”.

Se utiliza el “para que”, en el aquí y ahora, en el presente, con una proyección de futuro inmediato y mediato, es un proyecto existencial.

### **Pilares de la Logoterapia.**

#### **Devenir de la Libertad.**

La esencia del hombre se revela a toda observación fenomenológica<sup>3</sup> constituida por la libertad. El discurso sobre la libertad no puede separarse del discurso de la responsabilidad, en la medida en que el poder—ser se relaciona esencialmente con el deber—ser.

El “deber” de un ser humano implica referencia a un “significado”, el significado de su existencia concreta y la responsabilidad resulta directamente de la actuación de un deber libremente asumido; la existencia adquiere sentido cuando el hombre se hace responsable de su situación temporal y la rescata mediante la apertura a la trascendencia.

El devenir, entendido en plano existencial como la actuación de la libertad en cuanto posibilidad; lo posible es libertad, pues constituye una oportunidad de elección definida como el cambio que comporta el devenir (Gómez, 2004).

*“En cada instante realizo una posibilidad y no otra; cada instante contiene en sí millares de posibilidades, pero yo solo puedo escoger una para realizarla. Esto que realizo y hago mediante mi decisión, lo pongo a salvo en la realidad y lo conservo para siempre” (V. Frankl, 1977).*

#### **La conciencia.**

La conciencia es el órgano de sentido que descubre al hombre, es el *unum necessarium*, pero este *unum* es siempre un *unicum*. Se trata de la única y sola posibilidad que una persona tiene en una situación concreta, por tanto la conciencia percibe la posibilidad única e individual en ese preciso momento.

---

<sup>3</sup> Fenomenología. Estudio de la ciencia del fenómeno. Es una meditación sobre el conocimiento, es “poner entre paréntesis” todas nuestras creencias y convicciones. La fenomenología es una psicología de primera persona, nadie puede decir más o mejor que uno lo que pasa, lo que siente, lo que vivencia .

Únicamente la conciencia está en condición de armonizar la ley moral eterna, concebida en forma general, con las situaciones concretas y singulares de una persona específica.

La conciencia intuye en deber—ser que no es general sino individual.

La falibilidad de la conciencia llega a tal punto que hasta el último momento de vida, hasta el momento de exhalar el último suspiro, el hombre no puede saber si efectivamente ha realizado el sentido de su vida, o si se ha engañado continuamente; la incertidumbre y el riesgo van juntos.

La conciencia, es una voz que lleva un mensaje único y singular a una determinada persona, detrás de la conciencia hay una dimensión totalmente trascendente que representa para el hombre un sentido último. Es una voz que continuamente exige la libertad para la realización de los valores o significados en vista a su “crecimiento”. La conciencia es finalmente la guía del ser hombre, en cuanto que es la voz de la trascendencia.

### **La trascendencia.**

La existencia es trascendencia, superación, mientras que el futuro es la determinada temporalidad de la posibilidad.

En la cotidianidad se generan respuestas en las que emergemos como seres libres, con responsabilidad, porque confronta con la vida para asumir una actitud. Es consciente porque he elegido; es autotrascendente porque sale de dentro mío, se basa en los valores, desarrolla valores creadores y vivenciales, es exis-tir fuera de..., es abrirse al encuentro con el otro. Es una conducta para lograr una conexión, una actitud plana de sentido (Gómez, 2004).

*“La esencia de la existencia humana se encuentra en la propia autotrascendencia”*(Frankl, 1977).

La exigencia de la trascendencia es experimentada por la persona como insatisfacción, inquietud, y por consiguiente como insistente llamada a llegar a ser lo que todavía no se es<sup>4</sup>.

### **Rasgos de la Logoterapia.**

#### **Libertad de voluntad.**

El hombre para Frankl, es en primer lugar un yo, una persona, un modo de existir totalmente particular; ser persona significa ser absolutamente distinto de cualquier otro ser, cada ser es un ser—distinto.

Lo humano sólo se puede descubrir a la luz de la totalidad de la persona considerando sus relaciones, sus expresiones y los aspectos constitutivos de la misma. Únicamente a la luz de esta totalidad podemos entrever y distinguir (no separar) las tres dimensiones del hombre: física, psíquica y espiritual.

*“El hombre puede definirse como un ser que sabe liberarse de aquello que lo determina, un ser en suma, que mientras vence o da una forma singular de todas sus determinaciones, al mismo tiempo se somete a ellas” (Frankl, 1990).*

El hombre como tal, tiene la capacidad de forjar su propio destino y de tomar posición sobre sus determinismos.

Él está llamado a realizarse de manera libre y consciente, tiene en sus manos su propio destino, y puede responder a la llamada de la libertad porque su existencia se desarrolla en la dirección de una manera de mayor perfección. Esta libertad “es en realidad un concepto negativo que exige un complemento positivo, que es la responsabilidad” (Frankl, 1977).

La libertad de la voluntad humana es la voluntad de un ser finito; la libertad del hombre no es libertad de condicionamientos, sino más bien libertad para adoptar una actitud en cualquier condición en que pueda encontrarse, algo que ocurre de manera marcada en la tercera edad.

---

<sup>4</sup> Mencionado por Dra. Lola Gómez (2004), en el desarrollo del módulo referido a “Logoterapia”, en la Especialidad en Psicología Clínica de la Universidad Católica Boliviana “San Pablo”.

### **Voluntad de sentido.**

La esencia de la existencia se encuentra en la propia autotrascendencia. Ser hombre significa estar siempre vuelto hacia algo o alguien, ofrecerse y dedicarse plenamente a una tarea, a una persona amada, a un amigo al cual se quiere bien, a Dios al cual se quiere servir<sup>5</sup>.

En la tercera edad es una misión, una tarea en la cual cada uno de los otros tiene que desarrollarse en esta etapa, develar su ser, descubrirlo, reconocerlo, hacerlo propio.

Ser-en-el-mundo no es otra cosa que “estar fundamentalmente orientado hacia un fin, hacia un sentido a identificar, hacia un valor que se tiene que realizar”. Significa estar abierto, ser receptivo, capaz de integrar en la propia personalidad lo que el mundo circundante y los demás nos ofrecen; significa estar vuelto hacia la comprensión del significado profundo e íntimo de la propia existencia, y, solamente en esta “intencionalidad” debe buscarse la más genuina y real característica del ser—hombre<sup>6</sup>.

El ser humano no solo es motivado por la voluntad del placer y por la voluntad del poder, sino que también es motivado por la búsqueda y posibilidad de hallar sentido de la propia existencia.

### **Sentido de Vida.**

Toda persona de la tercera edad es un todo único y peculiar que vivencia las situaciones de su vida de modo personal, y en consecuencia no es susceptible de comparaciones.

Para la corriente Humanista Existencial, la persona es ante todo un ser libre que decide con responsabilidad; es a través de las decisiones que son tomadas por la persona, que ella constituye y dirige su vida hacia la búsqueda de un sentido.

Al ser la persona ante todo un ser libre que decide frente a las situaciones límite y las crisis, puede distanciarse de lo psicofísico para trascender al plano espiritual y encontrarse con lo

---

<sup>5</sup> Frankl Victor (1989). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

<sup>6</sup> Frankl Victor. *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.

que hay detrás del límite. Como cada persona es única y particular, la manera de envejecer y de sobrellevar esta etapa es distinta en cada persona, como diferentes son las manifestaciones y las vivencias, dependiendo de los recursos internos y externos a los que puede apelar la persona.

La búsqueda por parte del hombre del sentido de vida constituye una fuerza primaria<sup>7</sup>, y no una racionalización secundaria<sup>8</sup> de sus impulsos instintivos, más aún en la tercera edad.

*“Como aceptar que la vida sea digna de ser vivida a pesar de todo lo adverso que hay en ella”* Frankl (1946); afirma que vivir es aceptar con dignidad el desafío que plantea la vida, con su carga de adversidad, y que sobrevivir es hallar el sentido de ese sufrimiento. Esto

quiere decir que el ser humano es inevitablemente afectado por su entorno, sin embargo el hombre tiene cierta capacidad de elección, ya que puede conservar un vestigio de libertad espiritual, de independencia mental, incluso cuando se encuentra en circunstancias terribles de tensión física y psíquica.

*“Al hombre se le puede arrebatar una cosa: la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias, para decidir su propio como”*(Frankl, 1946).

Beauvoir (1980), sostiene que en la vejez el ser humano debe continuar realizando objetivos que le permitan encontrar sentido a su vida y vivir la vejez con todo lo que ella implica. Para esto el “geronte” sólo puede conservar el valor de la vida si da valor a los otros por medio del amor, amistad, y comprensión.

El sentido de la vida también radica en que: es irreversible. En otros términos, la esencia y el sentido de la vida brotan de su relación con la muerte. La muerte presentando la

---

<sup>7</sup> Imprescindible para la supervivencia de un ser vivo, que no puede ser sustituida o satisfecha por ningún otro recurso disponible.

<sup>8</sup> Necesidad secundaria, aquellas que mejorando la capacidad de supervivencia no son imprescindibles para el fin, o pueden ser sustituidas por otras.

disolución del poder—ser constitutivo, es una “llamada” que espera una respuesta (Bazzi, Fizzoti, 1989). Según Frankl (1977), exige la responsabilidad de “*crear algo en el mundo*”.

*“Lo importante no es que uno sea joven o viejo..... lo decisivo es si su tiempo y su conciencia tienen un objetivo al que esa persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digan de ser vivida..... si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga”* (Frankl, 1995).

### **Valores.**

Frankl, presenta tres categorías principales de valores; los valores de creación, los valores de experiencia y los valores de actitud.

#### **Valores de creación.**

Descubro el sentido de mi vida a través de la realización de valores. El hombre está siempre llamado a la realización en su vida los valores creativos y de experiencia.

“El hombre es libre para responder..... es libre porque es consciente, la conciencia se convierte así en el punto central, es perenne intencionalidad hacia los valores; esto es el yo consciente, es premisa indispensable de *yo soy libre* y del *yo soy responsable*”.

Se distinguen tres líneas de valores: la creativa, la vivencial y la de actitud. Estas tres líneas corresponden respectivamente al trabajo, al amor y al sufrimiento.

#### **Valores vivenciales.**

##### **El sentido del trabajo.**

No existe trabajos ni más ni menos importantes, ya que el trabajo no dignifica a la persona, sino la persona dignifica al trabajo, *soy yo con mi actitud el que lo transforma*.

Todo depende de la manera en que se es asumido el trabajo, ya que es uno el que le pone un sentido. El trabajo brinda identidad, en el trabajo trasciendo, no es el empleo el que da identidad sino ocupación, y el estar ocupado ayuda a desarrollar valores creadores. Así

ocurre con el cambio de rol que se da por medio de una ocupación, en la tercera edad cambiamos de rol.

### **El sentido de amor.**

Cuando se ama verdaderamente, el amor es eterno, supera los tiempos, cuando lo he sentido lo llevo dentro mío. Se trasciende la temporalidad y hasta la muerte. Cuando se ama al otro se lo ama por lo que “es” se ama su ser, de donde viene su fidelidad, se ama el “ser así”, y no se puede reemplazar por otro.

### **Valores de actitud.**

Entendidas como las situaciones límite (Jaspers), que no se pueden eludir, por lo cual nos encontramos confrontados y son ineludibles, lo que lleva a una triada trágica: culpa, dolor-enfermedad, y muerte. Las cuales se pueden confrontar con valores de actitud; cuando se asume alguno de estos elementos, se asume un acto al que la persona le da un sentido, por lo tanto “la definición de una experiencia puede hacerse en el último instante de la vida”<sup>9</sup>.

### **Vacío existencial – Frustración existencial.**

El término de vacío existencial, es utilizado por Frankl para expresar el sentimiento de la falta de sentido, que se encuentra íntimamente relacionado con un sentido interior, que quiere decir falta total de contenido de la vida.

Se habla de frustración existencial en el momento en que la voluntad de sentido del hombre puede frustrarse.

### **Neurosis Noógena.**

El hombre no busca ser feliz, lo que realmente quiere es un motivo para ser feliz. En cuanto lo encuentra, la felicidad y el placer surgen por sí mismos (Frankl, 1990).

Para Frankl, el hombre es un ser bio—psico—espiritual, donde lo espiritual no tiene que ver con la religión, reemplaza esta palabra por “noética”, que significa valor, lo espiritual

---

<sup>9</sup> Gómez Lola (2004). “Logoterapia”. Especialidad en Psicología Clínica. Bolivia: La Paz.



en el hombre, es la capacidad de percibir valores y vivir de acuerdo a ellos, es una capacidad propia del hombre.

La dimensión espiritual o noética se desarrolla a lo largo de toda la vida, sin embargo es en la tercera edad donde llega a su plenitud e través de su expresión.

La neurosis noógena se encuentra definida como una carencia de un sentido vital, como el sufrimiento del alma que no ha descubierto su significado, como una falta de sentido y propósito en la vida. Cuando esta sensación de falta de sentido toma por completo la vida de la persona podríamos estar frente a lo que Frankl denomina depresión noógena<sup>10</sup>.

### **Tiempo.**

El ser humano es ante todo un ser histórico, no puede eliminarse de su vida el factor temporal histórico(Frankl, 1977).

La existencia histórica se constituye en el devenir, captado en su naturaleza, la existencia adquiere un sentido cuando el hombre se hace responsable de su situación temporal y la rescata mediante la apertura a la trascendencia.

El tiempo es esencial en la vida de un adulto mayor, pues súbitamente se produce un cambio de velocidad, los acontecimientos se repiten y alteran las previsiones y el orden establecido. Por otra parte marcan y recuerdan el paso del tiempo que es inexorable, y del cual ningún ser viviente puede escapar, y esto causa primero molestia y luego desencadena angustia, temor (a la vejez, a la muerte), y el temor genera hostilidad y negación (Viguera, 1998).

El existir en el presente, es en esta etapa de la vida un continuo recurrir en el pasado. Frankl, define el presente como el instante en el cual, mediante el acto de elección, una posibilidad concretada en una realidad es asumida en el tiempo, pero al mismo tiempo “se vuelve eterna”, se salva para siempre de la caducidad y la transitoriedad (Bazzi, Fizzotti

---

<sup>10</sup> Depresión noógena. Tiene su origen en el ser noético o espiritual.

1989).

El instante constituye el momento, cargado de angustia, de la opción, y en cuanto “No más” y “Aún no” es semejante a lo eterno.

“El momento” es aquella ambigüedad en la cual el tiempo y la eternidad se tocan, con esto queda establecido el concepto de la temporalidad, en la cual el tiempo corta continuamente la eternidad y la eternidad penetra continuamente en el tiempo.

Solamente ahora adquiere un significado la división: el tiempo presente, el tiempo pasado y el tiempo futuro (Kierkegaard, 1965).

*“En la madures, tienes que perdonarte a ti mismo”* (Pete Hamill)<sup>11</sup>.

### **Vivir existencial.**

*“Ningún poder de la tierra podrá arrancarte lo que has vivido. No ya sólo nuestras experiencias, sino cualquier cosa que hubiéramos hecho, cualesquiera nuestros pensamientos que hubiéramos tenido, así como todo lo que habíamos sufrido, nada de ello se habría perdido, aún cuando hubiera pasado; lo habríamos hecho, haber sido es también una forma de ser y quizá la más segura”* (Frankl, 1987).

Se dice que el mal del siglo es el “vacío existencial”, una especie de epidemia colectiva, que consciente en la progresiva pérdida de valores y de los significados de la vida (Bazzi, Fizzotti, 1989).

Heidegger, habla de dos maneras fundamentales de existir en el mundo. La primera es un estado de descuido de uno mismo, la persona se encuentra sumergida en el mundo de las cosas y diversiones cotidianas de la vida: *“el ser se mantiene en un nivel inferior”*, perdido en los demás. Uno se rinde ante el mundo cotidiano, ante la preocupación por la manera de ser de las cosas; y la segunda manera, trata de un estado de descuido de uno mismo, uno no se maravilla por la manera de ser con las cosas, sino por el hecho de que existan: *“se trata*

---

<sup>11</sup> Pete Hamill (1996). *Poemas*. Argentina.

*de una continua conciencia de ser*”, se traduce en el cuidado del ser por la responsabilidad que uno tiene con respecto a sí mismo (Bertolucio, 1984).

### **Discusión.**

La tercera edad, es una etapa de la vida del hombre a la cual todos nos encontramos predestinados, se encuentra caracterizada por una serie de cambios a nivel fisiológico, emocional, psicológico y social.

La sociedad, tiende a dar estereotipos y rótulos equivocados sobre la vejez, existiendo muchos mitos acerca del envejecer; una sociedad asentada sobre la productividad y el consumo, rodeados de enormes avances tecnológicos, y donde la importancia de los recursos están puestos en los jóvenes y los adultos que pertenecen a la rueda productiva, ya que existe una gran confusión respecto a la valía de ser hombre, un ser pleno de potencialidades que conserva su esencia aún a pesar de las adversidades del tiempo.

La realización de actividades es algo que hace sentir útiles a las personas de la tercera edad. Debemos ser conscientes de que la vida está llena etapas por las cuales todos vamos a atravesar de distinta manera, siempre dependiendo de nuestra actitud frente a lo que nos toca vivir ésta etapa se hará más llevadera y producirá sensaciones de bienestar e inclusive de felicidad, ya que como menciona Frankl la felicidad no existe sino motivos para ser feliz.

La búsqueda de propósitos como afirma Nietzsche, el tener un “qué” y un “para qué” define el cómo, tener razones nuevas que den contenido a una vida en la que parece no haber futuro, sino presente y pasado, ese pasado que puede ayudar a pro—yectar a in—yectar propósitos de la vida. Contenido, en cuanto todo lo que está vacío se debe llenar.

*“Al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa..... la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias, para decidir su propio camino”* (Frankl, 1979).

### **Propuesta Teórica.**

La Logoterapia como enfoque terapéutico, a mi modo de ver, rescata los valores trascendentes de la persona alimentando un estado anímico predispuesto a un sentido.

Todos hemos tenido en nuestra vida experiencias agradables, que, al recordarlas nos causan bienestar, y si además de recordarlas podemos tomar conciencia de cómo lo hicimos, podemos proyectar esa sensación con un estado anímico satisfactorio, nuestro presente se puede tomar deliciosamente grato, pues podremos disfrutar el presente y vislumbrar un mejor futuro.

La Logoterapia apela al valor de la persona, es una opción terapéutica y de vida que ayudaría a recuperar la esencia humana, como seres plenos, sin importar la etapa en la que uno se encuentre; pues sería un proyectarnos a una vejez plena..

Puedo proponer la Logoterapia como técnica terapéutica, dirigida a las personas de la tercera edad, encuentro a la recuperación o toma de conciencia del sentido de vida. Todo esto por ser un enfoque que se dirige a la esencia del ser, al valor de la persona, a la proyección de un ser total e integral, capaz de dar y recibir afecto del entorno, pues la base de todo es el amor, como una gracia, un portento, un regalo, que por medio de un milagro supera los tiempos, se puede trascender la temporalidad y hasta la muerte.

### **Conclusiones.**

Apoyarse en los valores, es una manera de explotar lo positivo que tiene la persona, puesto que esto implica repasar el pasado y vivir el presente para pensar en el futuro que se puede tener. Es un lazo de unión con el tiempo, que mueve al ser humano, que le recuerda cuanto puede hacer, el cómo y el para qué.

Cuando el tiempo sobra, y las fuerzas faltan y el sillón frente al televisor es la opción más apetecible, se está quedando estancado en el paso inexorable del tiempo, sin embargo sí existe alguna actividad adecuada a la edad y al estado físico de la persona, lo que le proporcionará mayor salud, que mejorará la calidad de vida, la cual dará tregua para la

satisfacción del alma y del espíritu; desarrollar actividades físicas, cultivar las habilidades manuales, leer e incluso escribir, son propósitos que llevan a una vida digna de vivirse, porque encontrar una razón para vivir es encontrar la vida misma.

Hay un sentido que late en nuestro futuro esperando por nuestra realización, un sentido que nos llama y pide ser llevado a cabo en la realidad, pues nosotros viviremos una sola vez y nadie puede sustituirnos en esta tarea.

*“Nada hace pensar en el sol por encima de la nube, ni el más pequeño rayo de luz, ningún destello que por lo menos se refleje en un charco, quizá ni siquiera el recuerdo de un astro luminoso. Pero el sol está allí- por encima de la nube- de la misma manera que el amplio horizonte de sentido que está presente por encima de toda afección del enfermo, y brilla a través de su vida” (Frankl, 1994).*