



El sentido de la vida

María Celina Aguirre Ibarra
y María Guadalupe Delgadillo Ramos¹

¹ María Celina Aguirre Ibarra, Dra. en Psicoterapias Existenciales, Académico Investigador de la Univ. Autónoma de Baja California, México. María Guadalupe Delgadillo Ramos, Mtra. en Ciencias de la Salud, Académico Investigador de la Univ. Autónoma de Baja California, México. Ver más en nuestro link de Autores.

Introducción

¿El sentido de la vida? Hablar del sentido de la vida haciéndome una pregunta me remite a otras. Para comenzar ¿qué es la vida? y ¿es susceptible de sentido?

Creo que buscarle sentido a la vida puede llegar a convertirse en uno más de los sueños en los que se arrulla la gente. ¿Pueden creerlo? Si la vida no tiene sentido o sí lo tiene, ¡qué importa! Es demasiado. Vengamos más cerca y hablemos de 'mi vida', cada uno consigo mismo, entonces me puedo preguntar, ¿tiene mi vida un sentido? Me puedo imaginar que si la vida de todos tuviera sentido, entonces de una manera incognoscible para mí ¡la Vida tendría sentido!

Volvamos a la pregunta, ¿tiene mi vida un sentido? Creo que 'mi vida' sigue siendo algo demasiado enorme para pensar en eso, ¿me siguen? Pero ¿qué es mi vida? ¿Lo sé? ¡No! No lo sé. O sea que no sé lo que mi vida es, pero quiero averiguar qué sentido tiene. ¡Eso no tiene sentido! Dejo por un momento la pregunta por la vida y se suscitan inmediatamente otras preguntas: ¿Tengo yo un sentido?, ¿en este momento?, ¿quién soy yo? Y nuevamente, ¿soy susceptible de tener un sentido?, ¿con una meta o sin meta?, ¿con propósito o sin propósito?, ¿qué hago para tener un sentido?, ¿qué me toca hacer?

Ahora hago intencionalmente de lado también las preguntas y volvamos a la forma habitual de pensar y hablemos acerca del significado y del sentido de la vida, que no son términos intercambiables ni tienen el mismo valor, aunque a nivel lingüístico pueden usarse como términos equivalentes porque tiene sentido lo que significa algo y carece de sentido lo que no permite ninguna significación. Si nos vamos a sus orígenes, estas dos palabras quieren decir algo totalmente distinto aunque complementario.

Sentido viene del punto a donde se dirige la flecha, la orientación hacia una dirección. Así pues, si me pregunto ¿cuál es el sentido de mi vida?, quiero significar hacia donde me dirijo, si sé en qué dirección voy caminando y a qué le apunto cuando digo que eso es lo que necesito y quiero para recuperar el sentido. Al preguntarme por el sentido busco razones para mi existencia.

En cambio, la palabra significado viene de signo y de firma, entonces si me pregunto ¿cuál es el significado de mi vida?, esto me invita a darme cuenta de la hechura de mi vida, es decir, de la forma que le imprimo con mis actos personales. El modo con el que salgo al mundo como elemento real, corresponde simbólicamente a mi sello personal con el que me libero del cautiverio del yo.

A partir de lo anterior, podríamos tentativamente establecer que "en este contexto, decimos que el mal de nuestra época es el 'sinsentido', la falta de sentido de lo que vivimos, y que la respuesta a esta situación sería, por tanto, la entrega a tareas personales y colectivas que plenifiquen la existencia de todo ser humano" (Noblejas, 2000, p. 12).

Si hay algo en mí que considero valioso (porque lo experimento) que respalda mi manera de ser y estar en el mundo, ya empiezo a vivir y saborear el significado. En otras palabras, si cumplo con la tarea de hacer lo que me corresponde hacer desde el nivel del ser, hablo de una experiencia significativa y de una liberación. La pregunta por el significado me cuestiona acerca de la manera en que nazco ante el mundo o aparezco como existente ante las demandas externas o internas.

Acercándome de nuevo a la pregunta por la vida, nos queda claro que la vida es mucho más de lo que, al nivel de nuestra conciencia ordinaria, somos capaces de responder. Sin embargo, algo muy definido y sentido por todos es la sensación de incomodidad que nos deja descontentos e insatisfechos, cuando en una situación no hemos logrado dar en el blanco, es decir, acertado en

lo que se requería de mí, estar de cierta manera acorde con el Ser. Reconocemos necesidades que demandan atención y que no han podido ser atendidas. Si las sigo posponiendo porque no encuentro el camino ni la forma, muy pronto desespero y corro el peligro de enfermar al desplazarlas y caer en el olvido de mí (Acevedo, 1998).

Si me mantengo en el camino a pesar del sufrimiento y la insatisfacción, si me recuerdo al sentir las necesidades de mi ser interior, algo sucede porque sé lo que quiero, lo tengo presente y empieza a aparecer la fuerza del impulso para estar a la espera de lo que me toca hacer, a tiempo del momento para ser. Es precisamente el malestar del descontento (fracaso existencial) lo que se transforma en la fuerza para moverme en dirección de la congruencia y autenticidad (Frankl, 1990a; Noblejas, 2000). Habría también que recordar que “el modo de empezar a comprender el dolor no es definiéndolo, sino reconociéndolo en su categoría existencial de dolor viviente” (Acevedo, 2001, p. 47). El niño no sabe lo que busca, lo que sí sabe es lo que necesita y sale directamente a su encuentro siguiendo este impulso, para él de naturaleza vital. De ahí que Rollo May exprese que “ningún ser humano puede existir por mucho tiempo sin una comprensión de su propio sentido” (May, 1981, p. 37).

No se trata de buscar directamente el sentido de la vida, sino de hacer frente a la oportunidad de ver que es el malestar de la confrontación con la realidad lo que genera en nosotros el sobresalto de lo que quiero; al reconocer mi necesidad nace el impulso y despliegue potencial del ser espiritual en nosotros. Es éste un sentido profundo de experimentar la humildad, me doy cuenta de que no puedo hacer nada ante la realidad que es, sólo rendirme ante ella, aprender a respetarla y honrarla, ya que los grandes momentos de decisión me los marca la vida (Van Deurzen, 2002).

Frankl (1990b) lo expresa muy claramente cuando dice que únicamente depende de nosotros elegir la actitud con la que vivimos una situación. Y para llegar a la firmeza de asumir una actitud tal, es necesario estar abiertos en relación con la vida para dejarnos cambiar desde adentro, decirle sí a la realidad porque es lo que toca de acuerdo al ser, afirmarse en ella es serse, vivirse. Por el lado de la personalidad, podemos seguir en la lucha continuada de evitar o escapar de la generación del verdadero movimiento interior al posponer tomar las situaciones como vienen.

Habría que agregar a lo anterior, tal como lo postula Frankl (1990a), que “en todo momento, el ser humano apunta, por encima de sí mismo, hacia algo que no es él mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano, a cuyo encuentro vamos con amor. En el servicio a una causa o en el amor a una persona, se realiza el hombre a sí mismo” (p. 17). De ahí que, desde la individualidad o el yo egocéntrico, el ser humano tenga muchos más problemas para el encuentro de su plena realización.

Un cambio de actitud es el resultado de muchas cosas, entre ellas el tiempo. Cambiar de actitud es hacer un cambio de posición o de postura: me doy cuenta del lugar en que estoy parado y puedo por mi esfuerzo quedar parado en otra posición. Es decir, ver con mirada diferente o nueva el mismo mundo y con los mismos ojos. Ante tal apertura, Dios es el que despierta en nosotros.

O podemos decir que ‘algo’ en nuestra naturaleza esencial se despierta interiormente cuando no somos nosotros mismos el obstáculo y entonces, se abre el espacio para que aparezca el ser que somos en realidad. En otras palabras, me predispongo o estoy disponible para que el buscador que es Dios me

salga al encuentro cuando regreso a casa. No podemos saber quiénes somos, únicamente lo podemos experimentar. El sentido de nuestra vida radica en la experiencia de nuestra naturaleza espiritual.

Scheler (1979) dice que el ‘verdadero hombre’ es el ‘buscador de Dios’, pero para llegar ahí necesita saltar al *homo faber* que primero es y que no se diferencia del animal. El espíritu y la vida son atributos originarios del ser y la compenetración de ambos se da en el proceso de vivir e irse constituyendo en Dios y hombre. Entregarse a la vida a partir del mundo de las cosas es un acto comprometido de tomar la vida, debido a que la existencia implica la necesidad de que las fuerzas superiores se junten con las inferiores en la vivencia para poder existir.

También en esta línea se encuentra Frankl (1987) al establecer que “lo que el hombre busca realmente o, al menos, originariamente, es el cumplimiento del sentido y la realización de valores, en una palabra, su plenitud existencial” (p. 29), y esto mediante la realización y en-

◆ “Si me mantengo en el camino a pesar del sufrimiento y la insatisfacción, si me recuerdo al sentir las necesidades de mi ser interior, algo sucede porque sé lo que quiero, lo tengo presente y empieza a aparecer la fuerza del impulso para estar a la espera de lo que me toca hacer, a tiempo del momento para ser. Es precisamente el malestar del descontento (fracaso existencial) lo que se transforma en la fuerza para moverme en dirección de la congruencia y autenticidad”.

trega a la tarea que tiene consigo mismo de desarrollo personal y espiritual.

En el proceso de observación y conocimiento, se desprende una energía al inhibir los actos que intervienen en la percepción y en la vivencia del hecho. Esta fuerza pone en marcha el amor espiritual. El amor como camino de conocimiento actúa para conducirnos del significado de la conciencia hacia el ser absoluto, al 'ser tal' absoluto. Una actitud de la persona que comprende el amor al ser, propio del espíritu buscador de Dios.

Temporalidad y sentido de vida

Un cambio elemental es aprender a estar conmigo. Si yo cambio, la situación del entorno cambia indirectamente. Esto tiene que ver con el tiempo. Somos tiempo y sólo puedo dar mi ser si lo tengo. Dar el ser es dar el tiempo. De acuerdo a Heidegger (2000), quien da su tiempo da el ser. Si tengo la comprensión de que mi tiempo es limitado hay un cambio en mí, la muerte es la punta de la vida y éste puede ser el último momento de mi vida y una gran oportunidad para aprovecharlo. Igualmente desde esta perspectiva podemos entender que mi *ser-en-el-mundo* (Dasein) se encuentra fundamentalmente atado a una actitud de cuidado (Sorge), y que este ser en el mundo es el modo constitutivo y estructurante de la existencia humana; o mejor dicho, de mi existencia, de la tuya y de la nuestra (Rispo, 2001).

De esta manera puede suceder que me desperdicie en el tiempo y en lugar de vivir la vida, la vida me viva. Me puedo hacer las siguientes preguntas: ¿trabajo para vivir o vivo para trabajar?, ¿estoy conciente de que nazco en forma nueva ante cada acontecimiento?, ¿me siento agradecido con el regalo de la vida? La muerte es un final que tiene gran importancia en la vida. Lo contrario a la muerte es el nacimiento. Estar a tiempo me abre el espacio para la expresión constante del Ser. Mi vida es más viva cuando nazco de la manera en que el ser se regocija de ser. Por el contrario, la muerte impera cuando se vive en una indiferencia fundamental, en un 'dejarse vivir', ya que "el desentendido de Dios vive en la superficie de sí mismo" (Zubiri, 1988, p. 280), en el olvido del sentido y abandonado a lo que nuestra vida sea.

Es así que podemos decir que el sentido último de la realidad existe, la vida tiene sentido bajo todas las circunstancias en que se nos presente, soy yo el que pierde de enfrente su sentido y dejo de ver las lecciones que siempre están para que aprenda (Frankl, 1987, 1990a, 1990b; Acevedo, 1998, 2001; Noblejas, 2000; Rispo, 2007, Van Kalmthouth, 2004). De la aceptación de

muchas situaciones dolorosas suele llegarnos la revelación de significado y de sentido, un modo de aprendizaje para la vida que me orienta hacia el descubrimiento de una misión. La actitud de entrega me mueve para aprender a hacer, llevando mis necesidades a la práctica para investigar y experimentar, teniendo en claro y por delante la prioridad de lo que me interesa. Lo que me mueve es la energía de la vida que me está llamando y yo elijo si quiero y puedo asumir mi compromiso. De alguna manera, "nada hace superar al hombre tanto, nada es capaz de activarlo más, nada le hace superar las molestias o dificultades tanto como la conciencia de la responsabilidad personal, la experiencia vivida de su misión especial" (Frankl, 1990b, p.47).

El sentido se descubre en el lugar donde me encuentro y en la situación particular en la que vivo. En su momento, ésta es la condición más importante para mí (no debo esperar hasta la llegada de grandes acontecimientos). La vida es una oportunidad en la que me puedo incluir apropiándome de mi tiempo, estando a tiempo para con los demás. El tiempo adquiere el sentido de ser la raya que mide nuestros límites. En el espacio que se abre encaramos la felicidad a la vez que el desamor y este evento se vuelve extraordinario. De ahí que "el sentido no se da ni se transmite; se encuentra y se transita, siempre está cambiando pero nunca cesa. Representa una magnitud vectorial (apunta a algo desde alguien). El hallazgo del sentido esta orientado a aquella *posibilidad de valor* que cada individuo tiene y que al fin de cuentas puede realizar en la unidad de su existencia" (Acevedo, 2001, p. 55).

En esta reflexión sobre la temporalidad también podemos agregar que "para Binswanger, la auténtica co-existencia se despliega intramundaneamente, mas acá de la finitud. La modalidad de los seres que co-existen, se expresa en el modo dual de ser recíproco y está dado por el ser-juntos-en-el-amor, amor dual de pareja, de amistad, de una relación terapéutica existencial o pedagógica, o del amor dual de la relación materno o paterno filial" (Rispo, 2001, p. 20).

Alteridad y encuentro con el otro

Uno de los pasos hacia mi liberación o salvación es la comprensión del yo. Cuando ya su antagonismo no tiene el poder, quedamos abiertos a la profundidad de nuestra existencia para escuchar la voz del ser interior. Kierkegaard afirma este pensamiento cuando advierte: "Comprenderás lo eterno, cuando te rodees de silencio y concentres toda tu atención en la interioridad" (Larraneta, 1990, p. 207). Aferrarme a los caprichos

del yo es quedarme en el error y perpetrar el pecado y a esto se le denomina egoísmo. Lo contrario es oponerle resistencia al ruido que me provocan mis tendencias limitantes y usar mi libertad para poner las condiciones que me posibilitan constituirme como un mejor ser humano. Estar consciente de quienes estamos siendo, es la tensión más saludable que existe entre ser y sentido de la vida, de mi vida (Van Deurzen, 2002).

Al recuperar al yo y fortalecerlo estoy abierto al tú; yo sólo llego a ser tú porque tú me haces ser yo (Friedman, 2009). Yo soy yo con las personas que me rodean. Buber (1998) lo expresa claramente: "El amor... está *entre* Yo y Tú" (p. 21), es decir, en el 'y', en el 'entre' de la relación de "encuentro con" el otro. La relación humana es la convergencia, es el estar juntos porque si pierdo al otro me pierdo a mí. En este sentido, soy lo que me está uniendo porque se ha superado el egoísmo. He ganado en el amor perdiendo el individualismo y esto lo experimento en un instante de plenitud en el que surge la esperanza que da sentido. Es por lo anterior que Gerónimo Acevedo (2001) postula que "el hombre se desarrolla con los otros y en los otros" (p. 153).

El otro como yo mismo se experimenta en el nosotros que da sentido al ser presencial que se experimenta a sí mismo. Así Levinas (2000) dice que momento a momento nos confirmamos ser tú y yo siempre los mismos en una relación responsable y amarnos en un eterno presente. Condición explorada por Marcel como fidelidad en la relación que hace que la pareja pueda comunicar al otro y constituirse en compromiso y cada uno de ellos puede decirle al otro: "mientras yo viva tú no has de morir" (Díaz, 2002, p. 104). Fidelidad que se reitera en la continuidad de la presencia (Jarquín, 1999). "¡Toda la vida buscando, abriéndonos para poder decirnos: te amo, no morirás!" (Díaz, 2002, p. 104).

La renuncia más profunda al egoísmo depende de poder vivir con el tú al principio y al final. Todo lo que soy yo se lo debo a Dios (al Tú mayor). Yo soy de Dios y al ser para otros, soy más para Él. Santo Tomás dice que "el amor es el nombre de la persona". Mientras que el enunciado transformado de Descartes "Soy amado, luego existo" enmarca el nuevo pensamiento del "entre nosotros originario del amor relacional" (Carlos Díaz, 1995, p. 385), el cual marca una apertura dialógica constitucional originaria. Lo que nos vuelve hermanos es el dejarnos amar, entonces volviendo al sentido de la vida puedo ser en la gracia del amor dándolo suficientemente. El Ser se constituye al ser donante del ser y al compartir la vida en un nosotros. Por eso San Agustín dice "ama y luego haz lo que quieras".

Hacernos preguntas acerca del sentido y del significado de la vida tiene que ver con el coraje, cuando éste significa valor y valor significa vencer mis miedos. Valiente entonces no es el que carece de miedos, sino el que hace lo que tiene que hacer a pesar del miedo que pudiera sentir. Tiene que ver con el empuje para hacer frente a los retos. En general, la vida misma consiste en desafíos que aguardan a la vuelta de la esquina, por lo que tener un reto frente a mí es un honor y una verdadera bendición.

Responsabilidad, Conciencia y Dasein

Ante las demandas que me plantea la vida también puedo, por miedo, huir o hacerme el desentendido y sacarle la vuelta al reto mientras pueda, porque ahora ya sé que la vida tarde o temprano me va a presentar en nuevas situaciones y diseños la tarea incumplida y no me va a dejar en paz hasta que me arme de valor y haga frente al reto, con el propósito de volver a reorientarme y dirigirme hacia una meta, mi meta. Krishnamurti (1991) lo expresa con mucha claridad: "El amor está en la negación de lo que no es amor. No le tema a la palabra negación. Niegue todo lo que no es amor: entonces lo que es, es compasión" (p. 99); en otras palabras, no hay que tener miedo de decir no a todo aquello que no es amor.

De acuerdo a Marcel, es imperativo "mantenerse despierto en reaccionar activamente contra todo lo que nos induce a adoptar posturas cobardes o perezosas" (Marcel, p. 25). Mi vida es significativa cuando el sentido de cada momento es reconocido y asumido, quedando en apertura a lo que es. La vocación se encuentra cuando se atiende a este llamado de servicio y el que sigue su vocación cumple a propósitos que son de la vida, de la humanidad y de la existencia, es decir, de Dios (Acevedo, 1998, 2001; Noblejas, 2000).

Muchas veces tomamos y vemos lo que nos está pasando desde un sólo ángulo, por ejemplo, puede ser que en este momento le estemos dando un gran valor a nuestra tristeza, si estamos concentrados en ella resaltamos su importancia. Eso está bien siempre y cuando nos demos cuenta y empecemos por agregar además otras sensaciones. Podemos darnos cuenta a qué sabe en nuestro cuerpo (Moreno, 2009).

Olvidemos por un momento la palabra tristeza, porque decir tristeza es no decir nada. En nuestro cuerpo hay sentimientos, hay pensamientos, hay sensaciones, tensiones. Ahora tratemos de darnos cuenta de todo el cuerpo, todo el sentimiento, el viento en la cabeza, resentimientos, errores, los miedos, todo lo que

hay junto. Nos perdemos del secreto de nuestra vida cuando nos quedamos fijados a ciertas ideas y nos alejamos del proceso vivo de pensar lo que hay en el momento presente.

La atención se despliega como un estar-en-el-mundo-en-el-instante, la presencia a lo que es, sin pantallas y sin máscaras. Lugar de un escuchar infinito donde el mundo no se repite jamás, donde "el pensamiento más profundo ama la vida más viviente". Acogida plenamente sensible de lo que nos rodea, contemplación y compasión, la atención es al mismo tiempo -en el mismo flujo- investigación apasionada de sí mismo. Y por esto, el espacio de una libertad posible.

En efecto, es por el contraste con la atención cuando se descubre nuestro apego a las interferencias del ego. Ver, en el mejor sentido de la palabra, es liberarse de ello. Este ver pone en juego una acción que ya no se fundamenta en la sola punzante repetición del pensamiento. Esta manera soberana de ir en cada instante a lo más verdadero, no exige -paradójicamente- ni esfuerzo ni voluntad. Ello se cumple de hecho en el olvido del yo, "en el olvido de las palabras", en la confianza fundamental, en el sentido de un "hacia dónde" (Carlos Díaz, 1995, p. 465).

Al concentrarnos en algo estrechamos el campo de la conciencia con fines egocéntricos. Relacionado con lo anterior estaría también la perspectiva en donde "la conciencia es el recinto del encuentro del hombre con el misterio. El mundo ha de ser el lugar que potencie y estimule el encuentro personal del sentido y los valores por parte de la propia conciencia, pues esto es lo que orienta la acción, el proyecto de persona y sociedad que queremos construir" (Noblejas, 2000, p. 78).

Para que un estado de atención surja, es necesaria la observación 'limpia' y no prejuiciada para ver lo que se piensa y lo que se siente sin interponer mecanismos de defensa. Por lo general, me encuentro juzgando mis esfuerzos y esto es algo grave porque me lleva a experimentar sentimientos de inadecuación o de desesperanza ya que no depende de mí alcanzar ciertos resultados. Necesito comprender lo que mi esfuerzo significa, el sentido de esforzarme para no desperdiciar de mi valiosa energía. Tengo que esforzarme por verme cada vez con mayor nitidez, más al desnudo, y mientras más al desnudo me vea, más me va a doler. Sin embargo, algo va a pasar en mi interior (Cfr. Moreno, 2010).

La confianza que antes estaba en el pensamiento y en la memoria, va a comenzar a desplazarse un poco hacia tu ver, y esto te llevará a que confíes más en tu habilidad de ver que en lo que ves. Entonces no se trata de centrar la atención en no equivocarse, en cómo salgo o en 'cómo hago frente' a una situación, sino de ver hasta

dónde puedo estar en un error y darme cuenta de lo que soy. Darme cuenta significa dejarme impresionar por lo que veo, permitirme experimentarlo con todo mi cuerpo desde adentro.

Hay que trabajar para encontrar sentido a la vida y lograr mantenerme activo con un propósito. Darme cuenta de que lo que estoy siendo transforma mi vida, esta colección de desatinos que llamo mi vida se va transformando en algo precioso. Esto no me satisface de una vez por todas, pero me va dando un sentido. Mi vida se transforma porque cada momento adquiere un valor y encuentro un sabor que me vincula con lo que yo llamo mi vida porque la pregunta por el sentido deja de ser una cuestión intelectual.

Psicoterapia y sentido de vida

Finalmente quisiera presentar de manera sumamente simplificada algunos elementos que resultarían fundamentales en un proceso de ayuda o facilitación dirigido a que una persona se encuentre con su propia plenitud y realización humana.

Primeramente, y como se mencionó a lo largo de este texto, sacar el qué de "el sentido" no puede darse ni por el terapeuta, el sacerdote o un familiar, sino que es un proceso de descubrimiento personal que la misma vida le va planteando a la persona, quien a su vez se constituye a través de su respuesta.

También reafirmamos que el papel del terapeuta o facilitador no es el de un 'experto' que le dice a las personas cómo vivir sus vidas, o que toma decisiones o impone valores al otro. Muy por el contrario, en esta perspectiva existencial seguimos a Rollo May (1998) el cual al hablar del terapeuta establece que: "nuestra tarea es de hacer de amigo, guía e intérprete de la persona en su viaje a través de sus infiernos y purgatorios privados. Los seres humanos sólo pueden alcanzar el paraíso pasando por el infierno" (p. 154).

Por último, la posibilidad del encuentro tanto en la terapia como en la vida diaria, es una constante que la persona debe actualizar de acuerdo a su 'coraje para ser' y para encontrarse con los otros. "La salud humana demanda sentido" (Mardones, 2006, p. 535) y su búsqueda "...es una tarea permanente" de interpretación y construcción (p. 536). "Vivir humanamente es vivir dando sentido, significando los hechos y valorándolos" (p. 531). Esto indudablemente le permitiría la plenitud existencial de la que hemos hablado a lo largo de este escrito. Es en este sentido, que Rispo y Signorelli (2005) refiriéndose

a esto establecen que "en cada evento terapéutico existencial, habrá que encontrar una neo-significación, un sentido nuevo, para que sea una neo-génesis de sentido, para poder dar cumplimiento a otra manera o modalidad de ser-en-el-mundo, con, hacia y para el otro; para poder habitar un espacio-tiempo conjunto, pertenecer a la patria de ser-juntos-en-el-amor-terapéutico, para poder ser y ser capaz de ser en la accesibilidad y permisibilidad que otorgan los otros seres próximos en tanto y en cuanto prójimos" (p. 69).



Bibliografía

Acevedo, G.: (1998) La búsqueda de sentido y su efecto terapéutico. Fundación argentina de Logoterapia, Buenos Aires.

Acevedo, G.: (2001) El modo humano de enfermar. Desde la perspectiva de la logoterapia de Viktor Frankl. Fundación Argentina de Logoterapia, Buenos Aires.

Buber, M.: (1998) Yo y Tú. Caparrós Editores, Madrid.
Díaz, C.: (1995) Vocabulario de formación social. EDIM, Valencia.

Díaz, C.: (2002) ¿Qué es el personalismo comunitario? Colección Persona, Fundación Emmanuel Mounier, Madrid.

Frankl, V.: (1987) El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Herder, Barcelona.

Frankl, V.: (1990a) Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia. Herder, Barcelona.

Frankl, V.: (1990b) Logoterapia y análisis existencial. Herder, Barcelona.

Friedman, M.: (2009) "The outreach of dialogue". En *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 49, 4, pp. 409-418.

Heidegger, M.: (2000) El ser y el tiempo. Fondo de Cultura Económica, México.

Jarquín, M.: (1999) Gabriel Marcel. Un testimonio de fidelidad. Ed. Euterpe, Guadalajara.

Krishnamurti, J.: (1991) Diario II. Editorial Hermes, México.

Larraneta, R.: (1990) La interioridad apasionada. Verdad y amor en Soren Kierkegaard. Editorial San Esteban, Universidad Pontificia, Salamanca.

Levinas, E.: (2000) La huella del otro. Taurus, México.

Marcel, G.: (1967) "Dos discursos y un prólogo autobiográfico". En Jarquín, M.: (1999) Gabriel Marcel. Un testimonio de fidelidad. Ed. Euterpe, Guadalajara.

Mardones, J. M.: (2006) "Sentido". En Ortiz-Osés, Lancesos, Patxi (Directores).

Diccionario de la existencia. Asuntos relevantes de la vida humana. Anthropos, Barcelona.

May, R.: (1981) Power and innocence. A search for the sources of violence. Delta Books, New York.

May, R.: (1998) La necesidad del mito. La influencia de los modelos culturales en el mundo contemporáneo. Paidós, Barcelona.

Moreno, S.: (2009) Descubrir mi sabiduría corporal. Focusing, México.

Noblejas, M.: (2000). Palabras para una vida con sentido. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Rispo, P.: (2001) Por las ramas de la existencia. Fenomenología de las modalidades del ser. Ed. Fundación CAPAC, Buenos Aires.

Rispo, P. y Signorelli, S.: (2005) La terapia existencial. Ed. Fundación CAPAC, Buenos Aires.

Rispo, P.: (2007) El sentido para Ludwig Binswanger y Viktor Frankl. Presagios de sus modos de haber sido. Ed. Fundación CAPAC, Buenos Aires.

San Agustín: (1999) Confesiones. Ed. Paulinas, México.
Scheler, M.: (1979) El puesto del hombre en el cosmos. Btiles, Buenos Aires.

Van Deurzen, E.: (2002) Everyday mysteries. Existential dimensions of psychotherapy. Brunner-Routledge, New York.

Van Kalmthouth, M.: (2004) "Person-centered psychotherapy as a modern system of meaning". In *Person-centered and experiential psychotherapies*. Vol. 3, 3, pp. 192-206.

Zubiri, X.: (1988) El hombre y Dios. Alianza Editorial, Madrid.