



El sentido de la vida - la visión de un psicólogo

Por Steve Taylor ▶

La búsqueda del sentido de la vida es un desafío familiar para muchos de nosotros. Algunos científicos y filósofos materialistas la consideran una búsqueda inútil. El destacado ateo Richard Dawkins, por ejemplo, afirma que los seres humanos son solo «máquinas de supervivencia desechables» cuyo único propósito es sobrevivir y replicar genes.

Por lo demás, dice la teoría, nuestras vidas tienen muy poco sentido. Podemos intentar crear otros tipos de sentido o significado, a través de la religión o intentos de altruismo, por ejemplo, pero todo lo que estamos haciendo en realidad es seguir nuestra programación genética y neurológica. Incluso nuestra consciencia, la sensación de tener experiencia dentro de nuestras propias cabezas, puede no existir realmente, o puede existir solo como una especie de sombra de nuestra actividad cerebral.

Pero yo soy de la opinión más bien pasada de moda de que la vida tiene sentido. Como sugiero en mi libro *Ciencia Espiritual* ▶, es absurdo reducir la vida y el comportamiento humanos a factores puramente genéticos.

No somos solo entidades fantasmales que viven dentro de cuerpos similares a máquinas en un mundo indiferente. La vida humana no es un espacio sin sentido entre el nacimiento y la muerte, que pasamos tratando de disfrutar y olvidar nuestras penurias.

Creo que la vida humana y el mundo significan mucho más que eso. Y esto no es porque sea religioso, no lo soy.

En cambio, mi perspectiva se basa en mi investigación científica durante los últimos diez años con personas que han pasado por lo que yo llamo «experiencias transformadoras inducidas por el sufrimiento».

Estas experiencias incluyen ser diagnosticado con cáncer terminal, sufrir la pérdida de un ser querido, quedar gravemente discapacitado, perderlo todo por una adicción o tener encuentros cercanos a la muerte durante el combate.

Lo que todas estas personas tenían en común es que después de pasar por un intenso sufrimiento, sintieron que habían “despertado”. Dejaron de dar por sentado la vida, el mundo y otras personas y adquirieron un enorme sentido de aprecio por todo.

Hablaron de un sentido de la preciosidad de la vida, de sus propios cuerpos, de las otras personas en sus vidas y la belleza y maravilla de la naturaleza. Sintieron una nueva sensación de conexión con otras personas, el mundo natural y el universo.

Se volvieron menos materialistas y más altruistas. Las posesiones y el desarrollo profesional se volvieron triviales, mientras que el amor, la creatividad y el altruismo se volvieron mucho más importantes. Se sentían intensamente vivos.

Una mujer cuyo cáncer estaba remitiendo dijo: «Soy muy, muy afortunada de estar viva en este planeta. Me siento tan privilegiada de estar en esta Tierra y de haber recibido esta conciencia».

Un alcohólico en recuperación me dijo que se sentía reconfortado y empoderado, «sabiendo que eres parte de algo mucho más maravilloso, mucho más misterioso».

Una persona que estuvo a punto de ahogarse describió haber adquirido «un gran sentido del aprecio por las pequeñas cosas, no solo la espectacular belleza de un árbol en flor, sino la belleza de incluso los objetos más insignificantes».

Un hombre que experimentó una transformación debido al duelo abordó específicamente el tema del sentido, describiendo cómo sus «objetivos cambiaron de querer tener la mayor cantidad de dinero posible a desear ser la mejor persona posible». Añadió: «Antes diría que realmente no tenía ningún sentido del significado de la vida. Sin embargo, [ahora] siento que el sentido de la vida es aprender, crecer y experimentar».

Despertar

Es importante señalar que ninguna de estas personas era (o se volvió) religiosa. No tuvieron el tipo de experiencia de “nacer de nuevo” de la que hablan algunos cristianos, aunque muchas personas sintieron que tenían un nuevo tipo de identidad, incluso hasta el punto de sentir que eran, como alguien dijo, una persona diferente que vive en el mismo cuerpo.

Además, los cambios no fueron meramente temporales y, en la mayoría de los casos, se mantuvieron estables durante muchos años. En general, la transformación se puede describir en términos de encontrar un nuevo sentido de la vida.

Afortunadamente, no es necesario pasar por un sufrimiento intenso para experimentar estos efectos. También hay ciertos estados temporales del ser en los que podemos sentir el significado. A estas las llamo “experiencias de despertar”.

Por lo general, estas experiencias ocurren cuando nuestras mentes están bastante tranquilas y nos sentimos a gusto con nosotros mismos. Cuando estamos caminando por el campo, nadando en el mar, o después de haber meditado o tenido sexo.

En esos momentos hay una sensación de “rectitud” acerca de las cosas. Podemos mirar al cielo por encima de nosotros y sentir algo benévolo en él, una atmósfera armoniosa. Podemos sentir una especie de resplandor que llena el paisaje que nos rodea, que emana de los árboles y los campos. Podemos sentirlo fluir entre nosotros y otras personas, como una conexión radiante, una sensación de calidez y amor. Nos sentimos contentos de estar vivos y experimentamos un amplio sentido de aprecio y gratitud.

En otras palabras, encontramos el sentido de la vida cuando “despertamos” y experimentamos la vida y el mundo más plenamente. En estos términos, la sensación de que la vida no tiene sentido es una visión distorsionada y limitada que surge cuando estamos ligeramente “dormidos”.

En nuestros estados más elevados y claros del ser, percibimos un significado que sentimos que siempre está ahí y que de alguna manera no habíamos visto antes. Cuando nuestra conciencia se intensifica y nuestros sentidos se abren, hay una sensación de volver a casa, al significado. Entonces, ¿cuál es el sentido de la vida? En pocas palabras, el sentido de la vida es la vida misma.

Fuente: [The Conversation](#) ▶

© NODUALIDAD.info