

SENTIDO DE VIDA Y AUTOTRASCENDENCIA EN PERSONAS QUE HAN EXPERIMENTADO CONDUCTAS SUICIDAS

Sergio MOLANO ROMERO

Resumen

Se aborda el tema del fenómeno suicida como un constructo multifactorial enfatizando lo individual existencial. Se hace una propuesta de categorías de análisis para los constructos sentido de vida y autotrascendencia. A partir del método fenomenológico de la investigación cualitativa, se analizan entrevistas a profundidad de personas que han experimentado conducta suicida no mortal. Este método posibilita el acercamiento a la subjetividad y elaboración de significados. Se describen elementos de vacío y frustración existencial, así como de sentido de vida y autotrascendencia presentes en las narrativas de las y los participantes.

Abstract

Meaning in life and self-transcendence in people who have experienced suicidal behaviors

The subject of the suicide phenomenon is addressed as a multifactorial construct emphasizing what is existential individual. An approach of analysis categories is made for the sense of life and self-transcendence constructs. Using the phenomenological method of qualitative research, in-depth interviews of people who have experienced non-fatal suicidal behavior are analyzed. This method enables the approach to subjectivity and the elaboration of meanings. Elements of emptiness and existential frustration are described, as well as the sense of life and self-transcendence present in the narratives of the participants.

Palabras clave: Sentido de vida. Autotrascendencia. Método fenomenológico. Suicidio.

Key words: Meaning in life. Self-transcendence. Phenomenological method. Suicide.

Introducción

El suicidio ha acompañado a la humanidad desde el inicio de los tiempos. Frankl abordó el tema refiriéndose a él como un acto carente de justificación moral que atenta contra el propio yo (Frankl, 2010). Desde la perspectiva logoterapéutica, esta noción es un punto de partida para un análisis más complejo y profundo.

El análisis existencial y la logoterapia tienen un fundamento filosófico y antropológico en la fenomenología existencial. Desde esa perspectiva, se señala y resalta aquello que es sustancial para la existencia humana.

Este trabajo tiene la finalidad de aportar a la comprensión del fenómeno suicida desde esta perspectiva. Si bien, varios son los pilares teóricos y conceptuales en los que se sostiene el análisis existencial, para esta investigación se abordarán, principalmente, los constructos de sentido de vida y autotranscendencia.

El fenómeno suicida

Aun cuando no hay consenso en la definición, el término *fenómeno suicida* ha resultado ser el más incluyente para abarcar al constructo completo. El comportamiento suicida debe entenderse en una gama amplia de conductas, además de la de quitarse la vida de forma intencional. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2019) distingue dos categorías del fenómeno caracterizándolo como comportamiento suicida mortal y no mortal.

Para una revisión más exhaustiva de cada una de las conductas se recomienda consultar los textos de Rocamora (2012, 2015, 2017). A manera enumerativa se mencionan las siguientes:

- Idea o ideación suicida.
- Gesto suicida.
- Crisis suicida.
- Tentativa de suicidio.
- Suicidio frustrado.
- Suicidio consumado.

La OPS (2019) señala que en el mundo, cada año hay más de 800000 muertes anuales a causa del suicidio. Estima que por cada una hay entre 10 y 25 personas que lo intentan y no lo logran. Podríamos considerar que el fenómeno suicida afecta anualmente en primera persona a más de 20 millones de individuos.

El suicidio ha estado presente en la historia de la humanidad y se ha abordado desde distintas perspectivas y disciplinas. El trabajo sociológico de Durkheim (2012) fue precursor en el tema. Negó que el suicidio esté relacionado con estados psicopatológicos o que exista una asociación con la raza o con la geografía, que la muerte autoinfligida se relaciona mucho más con una sociedad enferma, que con un individuo enfermo.

Se han realizado estudios que buscan comprender diversas variables sociodemográficas y culturales que pudieran estar relacionadas con la tasa de suicidios. En general, las culturas y las personas con altos niveles de individualismo son más permisivas en cuanto al suicidio propio, pero menos permisivas para el suicidio de algunas personas cercanas (Eskin et al., 2020; Lenzi, Colucci y Minas 2015).

En el fenómeno suicida la persona se enfrenta a su propia existencia, a la frustración que ella forja, y decide terminar con la realización de su ser. Para Frankl (2010) es un acto carente de justificación moral que “perpetúa lo pasado, en vez de borrar del mundo una desventura ocurrida o un desafuero perpetrado, lo que borra del mundo es el yo” (p. 86).

En el ámbito de lo personal el suicidio es un fenómeno que se encuentra lleno de fantasías, ideas, deseos relacionados con la muerte y con el término de su sufrimiento. El contacto con la propia finitud indica al sujeto la posibilidad de controlar su propia vida a partir de controlar su

propia muerte (Rocamora, 2017). La persona que considera o realiza una conducta suicida está ante una situación de vida que rebasa su capacidad para afrontarla.

El suicidio suele acompañarse de reproches, reclamos, culpas e incredulidad que, además de afectar a la persona, tiene efectos directos en la familia y en toda la comunidad. A raíz de esto es que han surgido mitos (WHO, 2006) los cuales se han enraizado en falacias populares que dificultan la comprensión del fenómeno y la atención a casos. Aunque puede parecer impulsivo, la evidencia muestra que la persona puede requerir de un tiempo considerable para su planeación y ejecución (Rocamora, 2017). La mayor parte de las personas expresan mensajes de petición de ayuda, que muchas veces no son comprendidos como tales. La OPS (2019) calcula que más de la mitad de las personas en situación de suicidio acudieron a algún servicio de salud.

Existen algunos padecimientos, como la depresión, el trastorno límite de personalidad, las adicciones y la esquizofrenia, entre otras, que están vinculados con la conducta suicida. Es importante considerar otros elementos, como el ser víctima de violencia intrafamiliar y de abuso sexual, que también tienen peso como factores de riesgo (Castellví et al., 2017).

En cuanto a los factores de riesgo para la conducta suicida, ningún factor de riesgo es determinante, y por ello se debe profundizar en el conocimiento del fenómeno para reconocer aquellos asociados. El Modelo Interpersonal propuesto por Van Orden y colaboradores (2010) identifica los siguientes:

1. *Incapacidad para resolver problemas.* Se vincula a una desesperación ante las problemáticas y exigencias de la vida, así como la incapacidad para afrontar las reacciones personales al respecto. Implica la vivencia de vacío existencial y la incapacidad que la persona experimenta para el actuar libre, responsable y con conciencia de su existencia.

2. *Incapacidad para establecer relaciones interpersonales profundas y significativas.* Se caracteriza por una profunda sensación de soledad y de dificultad para identificar elementos de pertenencia a grupos. Va acompañado de una constante crisis de identidad.

3. *Expresión o deseo de morir*, aunado a la creciente disponibilidad para ejecutar el acto suicida. Este elemento incluye la participación en conductas de riesgo tales como, autolesionarse y desarrollar una mayor tolerancia, física y/o psicológica, al dolor o involucrarse en situaciones de peligro.

La frustración, la desesperación, la forma de afrontar la soledad existencial, entre otras, da cabida a la exploración profunda de elementos del análisis existencial y la logoterapia para abonar la comprensión del fenómeno suicida.

Elementos del análisis existencial y logoterapia que aportan a la comprensión del suicidio

Resulta imposible hacer una revisión exhaustiva del análisis existencial y la logoterapia en este texto, por lo que el presente apartado busca exponer algunos elementos que pueden favorecer la comprensión de la conducta suicida desde este paradigma.

La logoterapia favorece una exploración de un yo ontológico y, a la vez, promueve la mirada de sí mismo como potencia y posibilidad. A esta identidad y potencialidad es a lo que Frankl se refirió como tensión noógena. La logoterapia es una psicoterapia sustentada en el análisis existencial frankliano y enfocada en lo espiritual, concretamente en la búsqueda del sentido y la realización de valores humanos.

Ontología dimensional

El punto de partida es una antropología tridimensional de cuerpo, psique y espíritu. En esta antropología, la persona transita de lo psicofísico a lo espiritual. El ser humano, en tanto ser biológico y psicológico, existe siempre enfrentado a una situación de condicionalidad psicofísica, que en virtud de su dimensión espiritual es capaz de trascender esos condicionamientos.

Para explicar la dinámica de esta ontología dimensional, Frankl (2001, 2011) recurrió a un modelo geométrico que se explica a partir de dos leyes.

La **primera ley** consiste en que “Una misma cosa, proyectada desde su dimensión a diversas dimensiones inferiores, se disocia en figuras que se contradicen entre sí” (Frankl, 2011, p. 158).

La **segunda ley** plantea que si “diversas cosas (o una misma), proyectadas desde su dimensión (no en diversas dimensiones, sino) a una misma dimensión inferior, dan lugar a figuras (no contradictorias entre sí, sino) que son polivalentes” (Frankl, 2011, p. 159).

Si el ser humano es reducido a la dimensión física o psicológica (o ambas) generará concepciones reducidas entre sí. Por tanto, el modo de existir humano trasciende estas proyecciones unidimensionales superando las contradicciones entre cuerpo y psique. Aquellas proyecciones que se generan desde una perspectiva unidimensional, física o psicológica, son válidas y necesarias únicamente para esas dimensiones (Frankl, 2001, 2011; García, 2016).

Diez tesis sobre la persona

Por otro lado, las *Diez tesis sobre la persona* argumentan y sustentan la propuesta de antropología filosófica. Para una revisión más profunda se recomiendan los textos en los que el mismo Frankl (2015, p. 106) los expone y sobre los que Salomón y Díaz del Castillo (2019) hacen una revisión.

1. La persona es un individuo (en cuanto a su cualidad de ser indivisible).
2. Además de indivisible es insumable.
3. Cada persona es absolutamente un ser nuevo.
4. La persona es espiritual.
5. La persona es existencial.
6. La persona es yóica.
7. La persona no es sólo unidad y totalidad en sí misma, sino que la persona brinda unidad y totalidad.

8. La persona es dinámica.
9. El animal no es persona puesto que no es capaz de trascender y de enfrentarse a sí mismo.
10. La persona no se comprende a sí misma sino desde el punto de vista de la trascendencia.

Tres pilares de la antropología.

En 1970, Frankl (2015) problematiza la condici3n humana contemporánea y expone tres de los elementos sustanciales de su teorí3: la libertad de la voluntad, la voluntad de sentido y el sentido de la vida.

Expone cómo la *libertad de la voluntad* es la expresi3n de la libertad que se enfrenta a los determinismos psicofisiol3gicos. El principio de *o-posici3n* del espíritu es el mecanismo mediante el cual el hombre se autodistancia.

Esta *voluntad de sentido* es el principio motivador que impulsa al hombre hacia el sentido, a la trascendencia y al devenir. La neodinámica es la tensi3n que mueve el actuar y ser del hombre.

El *sentido de vida* es aquello que interpela al hombre, el cual responde de una manera específica ante cada situaci3n concreta. Esta situaci3n es vivida única e irrepetiblemente y apela a que el ser humano emita una respuesta ante esa circunstancia. El sentido muestra aquello que es subjetivamente valioso, puesto que atrae a la existencia y encamina al hombre para dirigirse a ello. Este tema se abordará con mayor profundidad en los párrafos siguientes.

El sentido es fin y camino

La voluntad de sentido y la libertad de la voluntad interpelan al hombre a configurar su propia existencia a trav3s de la actuaci3n de los valores. El *sentido* es el actuar de una manera específica en una situaci3n dada que responde a lo que la persona concibe como valioso (Frankl, 2005).

El vacío existencial o la pérdida de sentido cruzan por un sufrimiento inalienable y la confrontación con el absurdo. Scheler (1979) señala que el sufrimiento es la condición propicia para la elaboración del sentido, en la que el ser humano se enfrenta a situaciones que rebasan su capacidad para significar llevándolo a la experiencia de frustración existencial (Frankl, 2018).

La conducta humana está mucho más motivada por la actuación de los valores humanos y por la voluntad de sentido que por los impulsos o por los preceptos morales externos. El sentido, al ubicarse en la dimensión espiritual, es incondicional y trasciende la lógica racional (Frankl, 2011).

Es común tratar de explicar la conducta suicida a partir de múltiples factores, muchas veces, demográficos. La visión existencial de ésta abona que la persona se encuentra frente al cuestionamiento intrínseco de su propia existencia. Más allá de factores, la conducta suicida puede ser comprendida desde elementos espirituales que interpelan la propia existencia. Si el sufrimiento al que se enfrenta la persona es existencial, la respuesta deberá ser abordada desde la comprensión existencial de lo que es ser persona. Como ya se mencionó, la conducta suicida es un continuo que inicia con la ideación y que culmina, en su caso, con el suicidio consumado. Esto significa que la persona afronta su mundo existencial desde la perspectiva de la muerte, más que desde la vida (Rocamora, 2017). Por esto resulta sustancial observar el fenómeno del suicidio desde la dimensión de lo humano que sustentan el análisis existencial y la logoterapia.

Particularmente, para este trabajo, a partir de lo expuesto anteriormente, se aborda el análisis de experiencias de conducta suicida no mortal a partir de los constructos de sentido de vida y autotrascendencia.

Categorías para el análisis del constructo de sentido de vida

Como marco de referencia para el análisis cualitativo, se retoman las propuestas de Acevedo (1996), Bruzzone (2011, 2015) y Unikel (2014) respecto al sentido, con objeto de plantear una serie de categorías

que permitan la construcción y búsqueda del sentido, y que sean accesibles a la observación fenomenológica:

1. La *espiritualidad* debe comprenderse como la expresión de la integración de las dimensiones condicionadas del ser humano. En ella se ubica la capacidad específicamente humana para confrontarse y afrontar lo social, lo psíquico e, inclusive, lo corporal. En la ontología tridimensional, expuesta previamente, la dimensión espiritual funge como dimensión integradora de las otras dos.

2. La *unicidad* permite a la persona reconocerse a sí misma como única e irrepetible, nueva e irremplazable.

3. La *libertad* es la capacidad que tiene el hombre para distanciarse, tener una posición ante el mundo y actuar a partir de esa posición. El principio de *o-posición* del espíritu es el ejercicio más puro de libertad al que el ser humano puede aspirar. Este ejercicio de la libertad está mediado por la responsabilidad que el individuo tiene ante sí y ante el mundo, y por la capacidad de conciencia que desarrolla.

4. En la dimensión espiritual también se desarrollan la posibilidad de *autoconciencia* y la de *autodistanciamiento*. La primera es el cuestionamiento sobre sí mismo, que se despliega ante la existencia propia. El segundo, permite mirar ese sí mismo, de nuevo bajo el principio de *o-posición* del espíritu, para convertir el sí mismo en un objeto observable por la persona.

5. La *valoración del mundo*, los valores, es aquello que guía el sentido y da significado a la existencia. En la constitución de lo humano se encuentra su atracción hacia los valores que conforman el sentido, como una dirección y como un objetivo.

6. La *tensión noética* es un principio motivador a través del cual se manifiesta la distancia de lo que la persona es y lo que está llamada a ser. Es el reconocimiento del sí mismo ante el devenir.

7. La *autotrascendencia* es la trascendencia de un sí mismo egocéntrico que rebasa los límites de la persona. Es la llamada a entregarse a algo que integra a la persona y la impulsa “hacia algo más allá de sí misma” (Frankl, 2001, p. 31). Es el atributo existencial del ser humano como alguien abierto al mundo, al disponerle a salir del egocentrismo.

La autotranscendencia

Con la finalidad de profundizar en el análisis de las experiencias de suicidio, se aborda de forma más exhaustiva la categoría de autotranscendencia. Para esto, se hace una recuperación y elaboración teórica para construir, a su vez, categorías de análisis. Es decir, en principio la autotranscendencia es una categoría del sentido de vida, y posteriormente se aborda como un constructo con sus propias categorías.

Categorías para el análisis del constructo de autotranscendencia

A través de una revisión bibliográfica, también se plantean una serie de categorías que pueden hacer más asequible el constructo de la autotranscendencia y que permiten observarlo en eventos de la existencia humana.

1. Conciencia de la propia vulnerabilidad. La vulnerabilidad es una condición del ser que expone a la persona ante aquello que está fuera de su control. Es la captación de la posibilidad de falibilidad ante la vida y la existencia. Se caracteriza por la conciencia de ser perfectible y la posibilidad de experimentar situaciones contrarias al desarrollo de la persona, en conjunto con una acción resiliente ante situaciones difíciles (Runquist y Reed, 2007).

Los modelos sobre resiliencia elaborados por O'Grady y colaboradores (O'Grady y Orton, 2016; O'Grady, Orton, White y Snyder, 2016; Orton y O'Grady, 2016) demuestran cómo el sentido se construye a través de episodios cosmogónicos que transforman la existencia subjetiva. El evento modifica la comprensión del yo y se vuelve a significar. Se pueden comprender estos episodios cosmogónicos como situaciones o eventos críticos por los que las personas atravesamos y que Jaspers (2017) denominó *situaciones límite*.

2. Sensación de bienestar espiritual y emocional. Existen elementos relacionales en la autotranscendencia que se abordan desde el compromiso e involucramiento con otras personas o con causas valiosas. Esta autotranscendencia interpersonal está asociada significativamente con la sensación de bienestar espiritual, emocional y social (Haugan, Hanssen y Unni, 2012). Guerrero et al. (2016) muestran cómo los niveles de ansiedad disminuyen en cuanto se incrementan los de autotranscendencia.

3. *Conciencia de la responsabilidad ante la otredad.* La autotranscendencia es un atributo existencial y social. En el más allá de sí, está la otredad. Kang (2019) y Le (2011) lo mencionan como una disminución en la atención egoísta de sí y su dirección hacia el otro. La autotranscendencia se contrapone a la tendencia individualista social que podemos considerar una base de las neurosis colectivas enunciadas por Frankl (2015, 2018), cuyos síntomas son la actitud provisional ante la vida, el fatalismo, el pensamiento colectivista y el fanatismo.

4. *Intención de benevolencia.* Estar dirigido hacia el otro debe estar caracterizado por los principios del sentido, y no por los impulsos del placer y del poder. Autotranscender significa la búsqueda del bien propio y del bien común. La benevolencia explicita el principio ético bajo el cual debe regirse el actuar. Autotranscender es atender al bienestar personal como condición del bienestar del otro, y viceversa. Es promover y facilitar que el otro satisfaga sus necesidades en oposición a las necesidades egoístas autodirigidas (Espinosa, Ferrándiz y Rottenbacher de Rojas, 2011; Kang, 2019).

5. *Unificación y valoración del sí mismo.* La autotranscendencia supera la dicotomía sujeto-objeto. Para Simmel (2000) la autotranscendencia eleva al ser humano hacia el absoluto por encima de la relatividad. La empatía surge en cuanto las verdades absolutas se disuelven y toma lugar una comprensión subjetiva y diversa de la realidad. La autovaloración está sustentada en la unicidad, surge desde el interior de la persona en consistencia con el contexto, y ambos elementos se conjugan para que alguien pueda responder ya sea de forma alienada o trascendente ante contextos agresivos para la persona.

Objetivo

El objetivo general de este trabajo es elaborar una fundamentación conceptual como aportación existencial y logoterapéutica al fenómeno suicida. Se proponen una serie de categorías de análisis para los constructos de sentido de la vida y autotranscendencia para contrastarlas con algunas narrativas de personas que experimentaron conductas suicidas.

Método

Se recuperaron entrevistas semiestructuradas realizadas a personas que experimentaron conducta suicida no mortal que van desde ideas suicidas recurrentes por más de 10 años, hasta 3 intentos de suicidio. Las y los participantes asistieron a servicios de una organización de la sociedad civil que busca “Contribuir a la Integración de las Familias, a través de procesos de duelos sanos, psicoterapias y talleres de desarrollo Humano, con un equipo capacitado en el área y que incida en incrementar la calidad de vida y manejo de situaciones de conflicto” (CFIC, 2020, s/p) en Ciudad Juárez, Chihuahua, México.

El método fenomenológico de la investigación fue desarrollado desde las propuestas existenciales de Husserl y se centra en la comprensión de significados a partir de los que se construye la realidad subjetiva (Fuster Guillén, 2019). Los métodos cualitativos enfatizan cualidades, significados, procesos y subjetividades (Denzin y Lincoln, 2018) centrándose en lo simbólico que las personas elaboramos. El análisis fenomenológico que se propone es afín a la logoterapia cuyos orígenes están en las propuestas existenciales de Husserl, Marcel y Merleau-Ponty (Dantas y Moreira, 2009; Moreira, 1999; Treviño, 2007).

El abordaje del fenómeno suicida desde un enfoque fenomenológico-existencial es válido ya que amplía su comprensión desde una perspectiva vivida por las mismas personas involucradas en el fenómeno a estudiar (Moreno, 2015).

Se realizó un análisis de contenido de las 7 entrevistas individuales retomado de las propuestas metodológicas y analíticas de Saldanha et al. (2015) y de Dantas y Moreira (2009). A diferencia del primero, en este estudio no se realizó grupo focal ni entrevista grupal, y del segundo, la propuesta teórica se elabora previamente al análisis dialogal. De estos estudios se recupera la propuesta fenomenológica que permite elaborar categorías y unidades de registro, para su correspondiente análisis.

A las y los participantes se garantizó el cuidado ético correspondiente a través de una Carta de Consentimiento Informado cuyo objetivo

explícito refiere a la comprensión de los procesos de reconstrucción del tejido social a partir de la sistematización de prácticas significativas de la sociedad civil en distintas dimensiones. Se emplean pseudónimos al hacer referencia a las narrativas que se presentan en este texto.

Pseudónimo	Sexo	Edad
CF	F	23
RB	F	25
BJ	F	27
GS	F	44
ZL	F	57
TA	M	22
VG	M	53

Figura 1. Sexo y edad de las y los participantes.

Resultados y discusión

A continuación, se contrastan las categorías propuestas para los constructos de sentido de la vida y autotranscendencia, con las narrativas de personas que experimentaron conductas suicidas.

Vacío y frustración existencial

La persona que atenta contra su propia vida se encuentra en una situación que rebasa su capacidad existencial para afrontarla.

El punto de partida de este análisis debe ser la propia experiencia vital que llevó a la persona a considerar o intentar el suicidio. Las narraciones muestran una problemática existencial caracterizada por la frustración, la desesperación y el vacío. A este respecto RB lo describe como ... *no tener... ninguna motivación... No me sentía suficiente... como si uno se estuviera ahogando totalmente.*

La experiencia de TA es similar a partir de una valoración negativa de sí mismo. Inclusive, expresa elementos de tensión noética ante el sufrimiento al decir que considerar el suicidio *...es como un grito de desesperación... como que realmente me quiero morir, pero no sé qué hacer.*

Estos dos testimonios son ejemplo de algo que ya se ha mencionado en apartados anteriores: la conducta suicida es, sin duda, multifactorial, pero es importante considerar que dentro de todos esos factores se encuentran elementos relacionados con la frustración y la experiencia de vacío existencial. Por lo tanto, más que una simple desvalorización o falta de motivación, la conducta suicida también está caracterizada por la necesidad que la persona experimenta de terminar con el sufrimiento.

Sentido de la vida

A partir de las categorías propuestas es posible revisar los relatos para determinar la presencia de elementos de sentido de la vida. Para ello, se exponen fragmentos de las narrativas en los que las y los participantes en la investigación expresan estos elementos de sentido. Cabe mencionar que un solo fragmento puede exponer más de una categoría.

Posteriormente a su tercer intento frustrado de suicidio, CF relata que poco a poco se ha involucrado en actividades de formación y acompañamiento (actividades pastorales de índole religiosa), y se encuentra *... llena de objetivos, metas y misión y vocaciones ...la pregunta esa que hacen ¿qué es lo que Dios tiene para mí?*, mostrando que ella se reconoce como una persona única, dando cuenta del reconocimiento de su unicidad. Además, la pregunta es una expresión de la capacidad autoconsciente a partir de la cual logra autodistanciarse. La expectativa de recibir un mensaje personal por parte de Dios favorece que CF logre salir del egoísmo para hacer una observación crítica de sí misma y de sus expectativas. En otro fragmento de la misma entrevista, menciona que durante una crisis suicida reciente se dio cuenta de que *...necesitaba remendar mi alma... remendar no, no lo llamo remendar, lo llamo perdonarme a mí misma... dejar de ser tan perfecta, creo que la perfección en mi familia la pusieron*

desde el principio... y entender un poquito a mi papá, remendar y dejar de culparme tanto, por cosas que ni siquiera eran mías... Lo que se muestra en este testimonio es el impulso de tomar decisiones que se encuentran dentro de su campo de acción. A partir de la conciencia de sí y de sus circunstancias, logra mirarse a sí misma autodistanciándose y es a partir de ello que CF busca dirigir su vida de forma libre y responsable. Aquí podemos reconocer que los elementos de autoconciencia y autodistanciamiento son sustanciales para el ejercicio de la libertad.

El testimonio de VG es similar al de CF, en cuanto al cuestionamiento que ella se hace desde su dimensión espiritual. Desde un carácter religioso le pregunta a Dios: *¿Por qué me hiciste esto?... después encontré ese para, fue para abrirme los ojos.* En el testimonio también se observan elementos espirituales que le permiten reconocerse como un ser único y valioso.

En el mismo testimonio la posibilidad que CF abre ante sí demuestra una atracción hacia aquello que le es valioso. Cuando hace mención de que necesita dejar de ser tan perfecta se muestra atraída por una forma de ser más compasiva hacia sí misma. La tensión noética es un impulso motivacional que parte de la autoconciencia y encamina a la persona a una situación o estado más deseable, o más esperanzador. Este “deseo” se localiza en la dimensión espiritual y corresponde a la conciencia del ser y del deber ser, lo que Frankl llamaría voluntad de sentido. Implica una reflexión profunda de lo que la conciencia espiritual llama a CF a ser.

Otro testimonio, el de BJ, quien tuvo 3 intentos de suicidio, expresa la acción que genera esta tensión: *...pero yo decidí, decidí enfrentarlo, decidí venir y no quedarme en víctima en mi casa y decir es que la vida no vale nada me quiero morir... que... nadie me pela, nadie me hace caso, bye.* BJ expresa esta conciencia entre el ser y el deber ser en una frase en la que afirma que *...yo dije que a lo mejor era que yo sentí que ya había tocado fondo,* lo cual, eventualmente, le motivó a buscar ayuda: *Y ese día corrí yo con una maestra.*

Autotrascendencia.

En los testimonios previos es factible observar elementos de sentido de la vida. Consecuentemente, un análisis más detallado permite observar elementos de autotrascendencia en esos mismos testimonios.

En párrafos previos se presentó el testimonio de CF en el que menciona que necesitaba perdonarse a sí misma, pues había tenido una vida en la que ella misma se vivía con una necesidad de ser perfecta. Este testimonio demuestra cómo ella se da cuenta de la forma en que su perfeccionismo fue constituyendo un factor de vulnerabilidad para sí misma. Esa toma de conciencia de la propia vulnerabilidad es un factor autotrascendente necesario. Como se desarrolló previamente, el reconocimiento de la propia vulnerabilidad es un elemento resiliente ya que proviene de la capacidad de autodistanciamiento para la observación de sí.

En una mirada simple, pareciera que el sujeto suicida carece de atención y preocupación acerca del sufrimiento que experimentan las personas cercanas, sean familiares o amistades. Sin embargo, la autoconciencia y el autodistanciamiento motivan a la persona a salir de sí para elaborar de forma empática el sufrimiento del otro. En su testimonio, RB narra cómo para ella suicidarse *...es algo que no podría hacerle a mi esposo... porque le dolería mucho* y agrega que si ya *...no lo intenté, es por haber visto cómo se pone mi familia*. GS, por su parte, se considera *...incapaz de abandonar a mi hija, aún está muy chiquita*.

En estos testimonios se puede observar que existe un vínculo existencial que promueve la toma de conciencia de sí ante el otro, quien se configura como alguien valioso para la propia existencia. La persona se encuentra reconociendo la otredad y pretendiéndoles el bien. El amor, amar y saberse amado, alcanza a elaborar un asidero para la existencia (Rocamora, 2017) frente al suicidio. Esto toma un valor mayor al considerar lo mencionado previamente en cuanto a que la sensación y situación existencial de soledad es un factor de riesgo. El encuentro con el otro, además, es un signo de valoración de sí y del mundo y abre la posibilidad para tomar una decisión sobre la propia existencia vinculada a la de otro. Así, estos testimonios expresan la intención de benevolencia que subraya el

componente ético de la autotrascendencia. De forma explícita muestran la búsqueda del bienestar de otra persona valiosa y significativa: el esposo de RB y la hija de GS.

Al acercarnos al testimonio de ZL se puede observar un trayecto de crecimiento y desarrollo que ha transformado su experiencia suicida para volcarse en acompañar a otras personas que viven el mismo vacío existencial. Su experiencia inicial la describe como *...miedo, miedo después de lo de mi sobrino (suicidio), el miedo a mi familia, porque... hubo mucho alejamiento familiar... era una constante lucha*. Su dolor se intensificó cuando su hija de 22 años le expresó que *... había sido abusada de niña y eso para mí fue muy fuerte... y yo creí siempre cuidarla, protegerla. Cuando ella me lo dijo en ese momento, sentí que no tenía ya sentido seguir luchando*. Lo cual generó en ZL *...mucho rabia conmigo misma*.

El proceso autotrascendente que muestra ZL es palpable ya que logra transformar su experiencia suicida, que aún al momento de la entrevista sigue siendo un proceso en elaboración, en la posibilidad de empatizar y comprender el mundo de las personas que experimentan el mismo vacío existencial. Alcanza a comprender que el suicidio es una respuesta humana ante una situación humana. Lo expresa diciendo que *ahora he entendido que tengo una misión aquí*, pues encuentra en otras personas *el deseo de no seguir viviendo, de estar cansado... yo creo que viene desde un vacío interno*. Y describe cómo el poder ser autoconsciente ha sido un camino para comprender desde una posición más compasiva a otras personas que experimentan o experimentaron situaciones similares.

La frustración y el vacío no extirpan de la persona la capacidad para tomar conciencia de su propia situación, de distanciarse y autotrascender para dirigirse hacia afuera y buscar el propio bienestar, como impulso para el bienestar del otro. La persona que experimenta conductas suicidas no está valorando la muerte y apreciando menos la vida, sino que el suicidio se muestra como una opción y una salida, quizás la única y la última, ante el sufrimiento y la frustración.

Las experiencias de suicidio también están contenidas en un componente espiritual que llama a la dimensión noética de la persona. Inclu-

sive, el sufrimiento que en los testimonios se logra recabar, está cargado de elementos de sentido de vida y de autotranscendencia como factores frente al vacío existencial, apelando a su unicidad y partiendo de la comprensión de la propia vulnerabilidad.

Reflexiones generales y metodológicas

El análisis cualitativo fenomenológico busca formular descripciones densas y profundas que den cuenta de los procesos y significados simbólicos. Las narrativas dan cuenta de estas descripciones aun cuando no alcanzan a reconocer magnitudes o frecuencias en las que las categorías se presentan. Este análisis permite observar la aparición y significado de las categorías en diversas narrativas.

Estos resultados dan pie para la elaboración de otros estudios que permitan un abordaje exhaustivo de todas las aportaciones de las y los participantes, con análisis de acuerdo interjueces y el estudio de las frecuencias de los elementos que aparecen y en qué sujetos.

Además, en las narrativas se encuentran elementos de factores empíricos derivados de escalas y test (cfr. Noblejas, 2009) que complementarían la revisión y reflexión teórica cualitativa de los constructos. En nuestro estudio resaltan los valores, la tensión noética y la otredad como elementos más recogidos. Estudios cuantitativos elaboran análisis factoriales en los que se observa la carga de aquellos elementos significativos para la construcción de un marco conceptual relativamente sencillo a partir de elementos que se manifiestan con mayor fuerza o frecuencia.

Conclusiones

El suicidio es una decisión que, más que finalizar con la vida, pone fin al sufrimiento. La autotranscendencia es la meta esperanzadora que se convierte en un asidero y que se muestra a través de la pregunta por la propia existencia. El impulso humano de dar continuidad a la existencia se enfrenta al sufrimiento. Aún ante el dolor más profundo, el que atenta

contra la existencia misma, la humanidad de la persona sigue mostrándose.

Tomando como sustento el análisis existencial, los testimonios analizados expresan elementos propios de la dimensión espiritual del ser humano. La capacidad de autodistanciamiento y el principio de *o-posición* del espíritu se muestran a través del ejercicio de la libertad y del reconocimiento de sí. Tomar una posición existencial ante el sufrimiento permite el despliegue de lo valioso para la persona.

El análisis existencial permite un abordaje para comprender la propia vulnerabilidad como elemento del proceso resiliente. La posibilidad de resignificar la propia experiencia suicida, para convertirla en bien y bienestar, se corresponde con la búsqueda continua del sentido. Los testimonios de las personas entrevistadas a través de su expresión de conductas de reconocimiento y cuidado de sí y de la otredad, muestran su dimensión autotranscendente y su resiliencia.

De este trabajo derivan elementos de corte humanista y existencial, propios de la dimensión espiritual del ser humano, que a menudo se echan en falta en estudios especializados (muchas veces enfocados en salvaguardar la integridad física y emocional de la persona) y que conviene tomar en cuenta para atender la problemática del suicidio de una manera más integral.

El suicidio es una respuesta humana a la existencia. Aun encontrándonos en la situación existencial más absurda estos testimonios muestran un hilo de luz que, independientemente del desenlace, permite atisbar siempre la posibilidad del sentido y la autotranscendencia.

Sergio MOLANO ROMERO es doctor en Investigación Psicológica, maestro en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana (Ciudad de México), especialista en Logoterapia y Análisis Existencial por la Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia y licenciado en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Trabaja como docente en el Posgrado en Desarrollo Humano de la Uni-

versidad Iberoamericana y en el Área de Reflexión Universitaria.
Correo electrónico: sergio.molano@ibero.mx

Referencias

Acevedo, G. (1996). *El modo humano de enfermar: desde la perspectiva de la logoterapia de Viktor Frankl*. Buenos Aires: Fundación Argentina de Logoterapia Viktor E. Frankl.

Bruzzone, D. (2011). *Afinar la conciencia. Educación y búsqueda de sentido a partir de Viktor E. Frankl* (col. Noesis). España: San Pablo.

Bruzzone, D. (2015). *Hacerse persona. Un enfoque fenomenológico*. Ciudad de México: LAG.

Castellví, P., Miranda-Mendizabal, A., Parés-Badell, O., Almenara, J., Alonso, I., Blasco, M.J., Cebrià, A., Gabilondo, A., Gili, M., Lagares, C., Piqueras, J.A., Roca, M., Rodríguez-Marín, J., Rodríguez-Jimenez, T., Soto-Sanz, V. y Alonso, J. (2017). Exposure to violence, a risk for suicide in youths and young adults. A meta-analysis of longitudinal studies. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 135, 195-211. DOI: 10.1111/acps.12679

CFIC. (2020). Centro Familiar para la Integración y Crecimiento A.C. Extraído el 20 de diciembre de 2021, de <https://www.centrofamiliarintegracioncrecimiento.com/>

Dantas, D. y Moreira, V. (2009). El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, 27 (2), 247-257.

Denzin, N. y Lincoln, Y. (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5a ed.). Newbury Park, California: SAGE Publications.

Saldanha da Silveira Donaduzzi, D., Colomé Beck, C.L., Heck Weiller, T., Nunes da Silva Fernandes, M. y Viero, V. (2015). Grupo focal y análisis

de contenido en investigación cualitativa. *Index de Enfermería*, 24 (1-2), 71-75.

Durkheim, É. (2012). *El suicidio* (6a ed.). Madrid: Akal.

Eskin, M., Tran, U.S., Giovanni Carta, M., Poyrazli, S., Flood, C., Mechri, A., Shaheen, A., Janghorbani, M., Khader, Y., Yoshimasu, K., Sun, J-M., Kujan, O., Abuidhail, J., Aidoudi, K., Bakhshi, S., Harlak, H., Moro, M.F., Phillips, L., Hamdan, M., Abuderman, A., Tsuno, K. y Voracek, M. (2020). Is Individualism Suicidogenic? Findings From a Multinational Study of Young Adults From 12 Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11 (259), 1-16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00259>

Espinosa, A., Ferrándiz, J. y Rottenbacher de Rojas, J. M. (2011). Valores, comportamiento pro-social y crecimiento personal en estudiantes universitarios después del terremoto del 15 de agosto de 2007. *Liberabit. Revista de Psicología*, 17 (1), 49-57.

Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2005). *Busqueda de dios y sentido de la vida: dialogo entre un teologo y un psicologo*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2010). *Psicoanálisis y existencialismo*. México: FCE.

Frankl, V. (2011). *El Hombre doliente*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2015). *La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2018). *Logoterapia y análisis existencial: textos de seis décadas*. (2a ed.). Barcelona: Herder.

Fuster Guillén, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7 (1), 201-229.

García, C. (2016). *Frankl por definición. Consultor temático de Logoterapia y Análisis Existencial*. Buenos Aires: San Pablo.

Guerrero, J. M., Prepo Serrano, A. R. y Loyo Álvarez, J. G. (2016). Auto-trascendencia, ansiedad y depresión en pacientes con cáncer en tratamiento. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 15 (2), 297-309.

Haugan, G., Hanssen, B. y Unni, M. (2012). Self-transcendence , nurse-patient interaction and the outcome of multidimensional well-being in cognitively intact nursing home patients. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27 (4), 882-893.

Jaspers, K. (2017). *La filosofía desde el punto de vista de la existencia*. México: FCE.

Kang, Y. (2019). Examining interpersonal self-transcendence as a potential mechanism linking meditation and social outcomes. *Current opinion in Psychology*, 28, 115-119.

Le, T. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 12 (2), 171-182.

Lenzi, M., Colucci , E. y Minas , H. (2015). Suicide, Culture, and Society from a Cross- National Perspective. *Cross-Cultural Research*, 46 (1), 50-71. doi:10.1177/1069397111424036

Moreira, V. (1999). Modos de Constitución de la Subjetividad: Una Perspectiva Fenomenológica Transcultural. *Psykhé*, 8 (1), 27-31.

Moreno López, S. (2015). Significados simbolizados y cambio persona en un proceso de acompañamiento psicoterapéutico individual, a mujeres adultas con intento suicida: una perspectiva experiencial. En T. Morfin López y A.M. Ibarra López, *Fenómeno suicida: un acercamiento transdisciplinar* (pp. 143-161). Tlaquepaque, Jalisco, Mexico: Manual Moderno.

Noblejas, M.Á. (2009). Dimensiones del concepto de sentido. Una aproximación empírica desde la logoterapia. *Nous*, 13, 11-44.

O'Grady, K. A. y Orton, J. D. (2016). Resilience Processes During Cosmology Episodes: Lessons Learned from the Haiti Earthquake. *Journal of Psychology and Theology*, 44 (2), 109-123.

O'Grady, K. A., Orton, J. D., White, K. y Snyder, N. (2016). A Way Forward for Spirituality, Resilience, and International Social Science. *Journal of Psychology and Theology*, 44 (2), 166-172.

OPS (Producer). (2019). Prevención suicidio 2019. Extraído el 20 de diciembre de 2021, de <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>

Orton, J. D. y O'Grady, K. A. (2016). Cosmology episodes: a reconceptualization. *Journal of Management Spirituality & Religion*, 13 (3), 226-245. doi:10.1080/14766086.2016.1159975

Rocamora, A. (2012). *Intervención en crisis en las conductas suicidas*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Rocamora, A. (2015). Reflexiones sobre la conducta suicida desde la logoterapia. *Nous*, 19, 73-92.

Rocamora, A. (2017). *Cuando nada tiene sentido: reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Runquist, J. y Reed, P. (2007). Self-transcendencia and well-being in homeless adults. *Journal of Holistic Nursing*, 25 (1), 5-13.

Salomón, A. y Diaz del Castillo, J. P. (2019). *Encontrando y realizando sentido. Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. CD Mexico: LAG.

Scheler, M. (1979). *El sentido del sufrimiento*. Buenos Aires: Goncourt.

Simmel, G. (2000). La trascendencia de la vida. *Reis: Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, 89, 297-313.

Treviño Montemayor, R. (2007). Actualidad de la fenomenología en psicología. *Revista diversitas-perspectivas en psicología*, 3 (2), 249-261.

Unikel, A. (2014). *Pensar la logoterapia. Invitación para un trabajo terapéutico actualizado*. CD Mexico: LAG.

Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A. y Joiner, T. E., Jr. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychol Rev*, 117 (2), 575-600. doi:10.1037/a0018697

WHO. (2006). Prevención del suicidio: recurso para consejeros. Extraído el 20 de diciembre de 2021, de <https://apps.who.int/iris/handle/10665/69472>