

LOS TRES SENTIDOS DE 'SENTIDO DE LA VIDA'

Sentido de la vida se puede entender como coherencia, objetivo y relevancia. La coherencia se refiere a que la vida resulta comprensible, que no es percibida como un caos. Objetivo o meta, es decir, contar con una dirección en la vida hacia objetivos centrales. La relevancia consiste en encontrar un valor inherente a la vida y, por tanto, contar con una vida valiosa, que vale la pena vivir.

¿Qué sentido tiene la vida de una persona mayor? ¿Para qué sirvo ya, ahora de viejo?

Durante la madurez las fuentes de sentido más importantes son los roles que uno desempeña como madre y padre, como profesional... Estos roles cambian o desaparecen con los años, sobre todo debido a la jubilación, independencia de los hijos y viudedad. Se puede afirmar que, aunque no es la edad en sí misma la causa de que disminuya la experiencia de sentido durante la vejez, las circunstancias asociadas a la edad hacen que resulte un reto mayor el mantener un objetivo elevado y un sentido en la vida. Una de las vías para no perder, sino incluso ganar sentido en la vida durante la vejez, es haber practicado y seguir practicando la aceptación incondicional de las demás personas y de uno mismo.