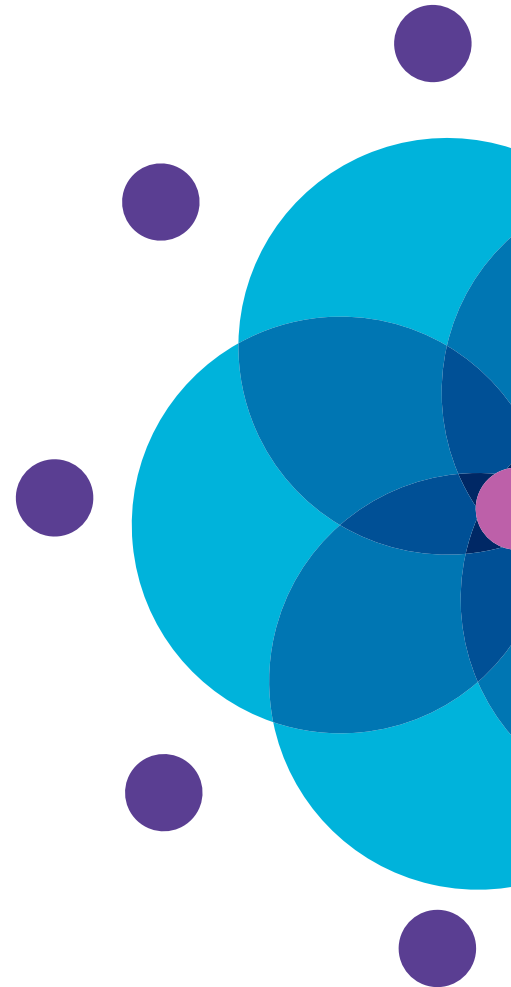
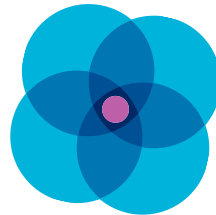
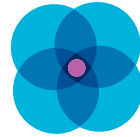


Acompañamiento y sinsentido, ¿realidades incompatibles?

Javier Barbero
Barcelona, 26/11/2024



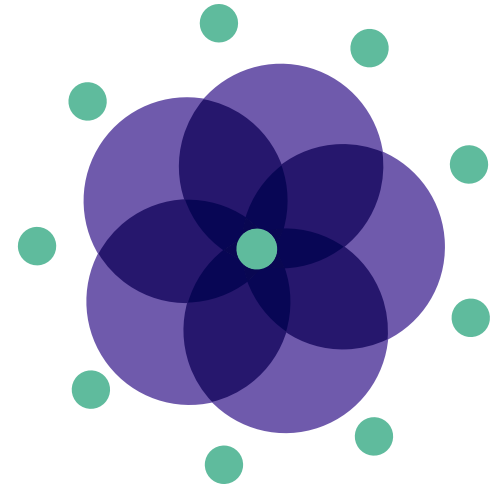
Introducción

1

Cuestión muy básica: *¿Qué nos remueve a nosotros* cuando alguien nos está planteando que "ya no hay ganas de vivir"?

2

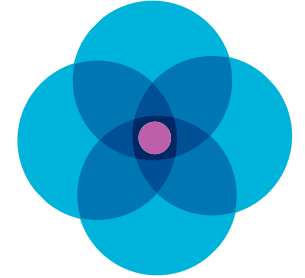
La persona tiene pasado, *tiene biografía*. Invitar a explorar juntos. Hay un "confieso que he vivido" previo, posiblemente no consciente. Rescatarlo. Revisar el *histórico de valores* que *le ha sostenido* hasta ahora.



Introducción

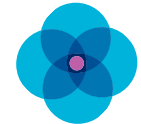
3

Qué significa **eso de "ganas de vivir"**? ¿Significa que no hay motivos?
¿Que no hay alicientes? ¿Las ganas tienen que ver con el estado de ánimo?
¿Qué entendemos por vivir en sus circunstancias? ¿Supervivencia biológica?
¿Experiencia de agotamiento vital? ¿La falta de ganas de vivir está asociada al miedo a vivir? Etc., etc.

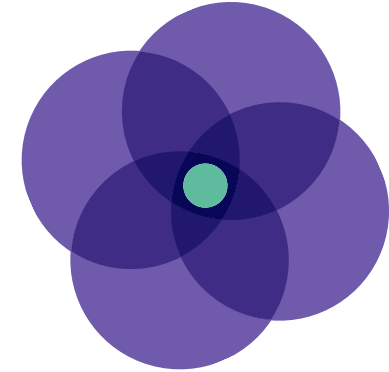
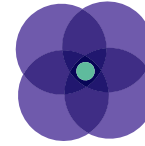


4

Suele haber **vulnerabilidades, miedos y/o preocupaciones** de fondo, invitar a ponerles nombre.



Introducción



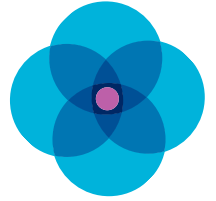
5

Tiene el **derecho** a intentar **desbloquear la parálisis de sentido**. Reformularse así.

6

Concepto de **autonomía relacional**: se entiende al sujeto autónomo no como un ser individual, racional y libre de presiones externas sino, principalmente, como alguien que vive y se comprende dentro de una cultura, un entorno, una biografía, una sociedad o una religión. El **sentido** tiene más que ver con la **relación** que con la **autonomía**.

Introducción

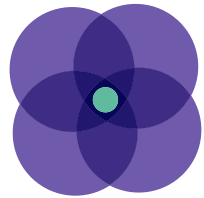


7

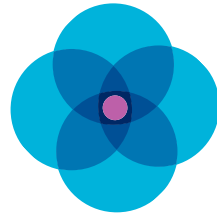
El propio *vínculo* nuestro, que quiere ser terapéutico, puede ser *motor de arranque* de la búsqueda del sentido. *Transmitir seguridad*, la del que apuesta por el otro, por *la alteridad*.



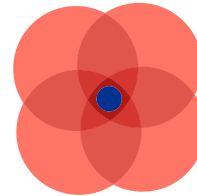
Configuración del sentido



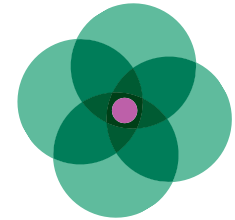
SIGNIFICADO



PROPÓSITO



AFECTIVIDAD

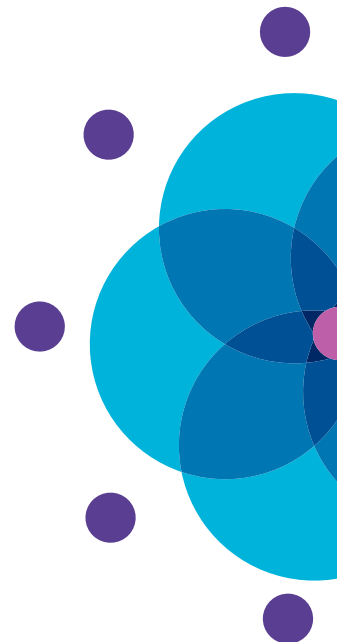


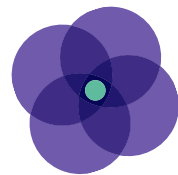
ACCIÓN
RESPONSABLE

Itinerarios para la (re)configuración del sentido

	<i>SIGNIFICADO</i>	<i>PROPÓSITO</i>	<i>AFECTIVIDAD</i>	<i>ACCIÓN RESPONSABLE</i>
DIMENSIÓN*	Cognitiva	Motivacional	Emocional	Conductual
VERBO	Entender mi experiencia	Lo que me impulsa	Sentirme bien	Activar(me)/conectar(me)
SUSTANTIVO	Coherencia entre vida y valores	El deseo, lo que intento conseguir. Motor.	Sentirme lleno, en plenitud.	Mi participación en la vida
APERTURA	Intrapersonal	Interpersonal - transpersonal	Intrapersonal - Interpersonal	Interpersonal
QUÉ DICE DE MÍ MISMO	Comprensión y aceptación de mi identidad e historia	En búsqueda	Satisfacción	Sigo biográficamente vivo
VINCULACIÓN CON EL MUNDO	Mi contribución al mundo. Legado.	Requiere compromiso	Amar y ser amado.	Seguir aportando.
MÁS ALLÁ DE MÍ MISMO	Pertenencia a la humanidad	Espiritualidad y trascendencia	Fraternidad. Ningún ser humano me es ajeno.	Construcción de comunidad
TEMPORALIDAD	Pasado - presente	Presente - futuro	Presente	Presente - futuro
QUÉ APORTA	Calma	Moviliza	Llena	Transforma / Siembra
PREGUNTAS	¿Por qué valió/vale la pena vivir?	¿Para qué vivir, para qué seguir viviendo?	¿Qué amor me gustaría seguir expresando y recibiendo?	¿Cómo seguir haciendo un mundo mejor?

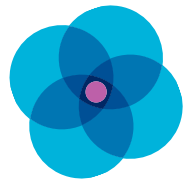
* Las distintas dimensiones se yuxtaponen e interaccionan entre ellas.





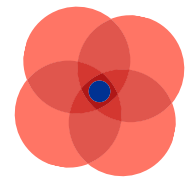
Significado

DIMENSIÓN	<i>Cognitiva</i>
VERBO	<i>Entender mi experiencia</i>
SUSTANTIVO	<i>Coherencia entre vida y valores</i>
APERTURA	<i>Intrapersonal</i>
QUÉ DICE DE MÍ MISMO	<i>Comprensión y aceptación de mi historia y mi identidad</i>
VINCULACIÓN CON EL MUNDO	<i>Mi contribución al mundo. Legado</i>
MÁS ALLÁ DE MÍ MISMO	<i>Pertenencia a la humanidad</i>
TEMPORALIDAD	<i>Pasado - presente</i>
QUÉ APORTA	<i>Calma</i>



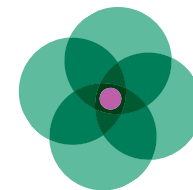
Propósito

DIMENSIÓN	<i>Motivacional</i>
VERBO	<i>Lo que me impulsa</i>
SUSTANTIVO	<i>El deseo, lo que intento conseguir. Motor</i>
APERTURA	<i>Interpersonal - Transpersonal</i>
QUÉ DICE DE MÍ MISMO	<i>En búsqueda</i>
VINCULACIÓN CON EL MUNDO	<i>Requiere compromiso</i>
MÁS ALLÁ DE MÍ MISMO	<i>Espiritualidad y trascendencia</i>
TEMPORALIDAD	<i>Presente - futuro</i>
QUÉ APORTA	<i>Moviliza</i>



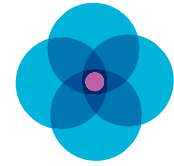
Afectividad

DIMENSIÓN	<i>Emocional</i>
VERBO	<i>Sentirme bien</i>
SUSTANTIVO	<i>Sentirme lleno, en plenitud</i>
APERTURA	<i>Intrapersonal - Interpersonal</i>
QUÉ DICE DE MÍ MISMO	<i>Satisfacción</i>
VINCULACIÓN CON EL MUNDO	<i>Amar y ser amado</i>
MÁS ALLÁ DE MÍ MISMO	<i>Ningún ser humano me es ajeno. Fraternidad.</i>
TEMPORALIDAD	<i>Presente</i>
QUÉ APORTA	<i>Llena</i>



Acción responsable

DIMENSIÓN	<i>Conductual</i>
VERBO	<i>Activar(me) / Conectar(me)</i>
SUSTANTIVO	<i>Mi participación en la vida</i>
APERTURA	<i>Interpersonal</i>
QUÉ DICE DE MÍ MISMO	<i>Sigo biográficamente vivo</i>
VINCULACIÓN CON EL MUNDO	<i>Seguir aportando</i>
MÁS ALLÁ DE MÍ MISMO	<i>Construcción de comunidad</i>
TEMPORALIDAD	<i>Presente - futuro</i>
QUÉ APORTA	<i>Transforma / Siembra</i>



Pistas que pueden ser útiles...

1

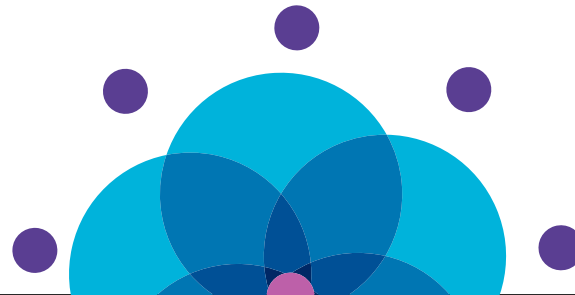
Las actividades que está desarrollando o ha desarrollado, ¿son **congruentes** con valores importantes o con un **histórico significativo**? ¿Son **además una oportunidad relacional**? ¿O son simplemente herramientas de distracción y llenar el tiempo...?

2

¿**Qué función** se ha tenido o se tiene en estos momentos? Cuando hay una función tienes menos ganas de morirte.

3

Ver cómo se pueden **integrar las experiencias pasadas en el presente** y en la mirada de futuro a construir.



Pistas que pueden ser útiles...

4

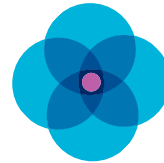
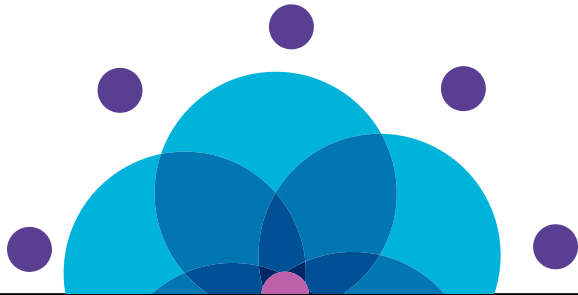
Clave de *buscar (preguntas)*,
no necesariamente de
encontrar (respuestas).

5

¿Está habiendo una experiencia
de acabar identificando el
*sentirse solos con el sentirse
abandonados*? ¿Qué camino se
puede trazar con ello?

6

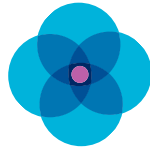
Preguntarnos por la *conexión*
entre el *mundo interno y el
mundo externo* y cómo
fortalecerla.



Pistas que pueden ser útiles...

7

Sabemos que es **angustioso estar en un mundo que no entendemos**. El mundo me deja solo. Trabajar herramientas para entender, no para justificar.

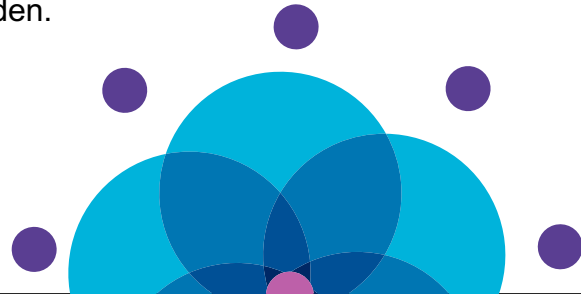


8

Ante la queja -más que legítima- de que con los mayores realmente no se cuenta, bucear en torno al **edadismo y motivar a reivindicar los derechos** que te pertenecen y que si no se ejercen se pierden.

9

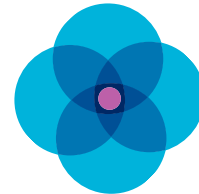
Reflejar la **transmisión de saberes** que ya supone para ti el propio encuentro con él.



Pistas que pueden ser útiles...

10

Apostar porque el verdadero sentido se vislumbra cuando *salimos de nosotros y de nuestras conexiones sociales*, cuando la centralidad deja de ser el propio individuo, cuando *abandonamos el ensimismamiento*.





Fundación "la Caixa"