

Empoderamiento y búsqueda de sentido



Repetimos sin parar el término **empoderamiento** (empowerment). Lo usamos con asiduidad siempre que queremos situar a la persona diagnosticada de enfermedad mental en el epicentro de su propia recuperación. Pero, en realidad, qué queremos decir exactamente, por qué hemos de empoderar o simplemente por qué hemos de dejar de obstaculizar el empoderamiento.

Partimos de una premisa: tanto en la prevención como en el tratamiento de los trastornos mentales es necesario que se den las condiciones necesarias para que la vida valga la pena, que esencialmente consisten en que el ser humano tenga la **autonomía** suficiente para determinar su propia vida.

Autonomía significa tener la voluntad, la información y la libertad para tomar decisiones, y la capacidad de actuar sobre ellas; en resumen, tener recursos para **dar sentido a la vida**.

Y es que el sentido no se descubre, no es algo que vamos a encontrar tirado en mitad del camino esperando que tropecemos con él. Uno mismo debe darle sentido a su vida. Y si ya de por sí, este *darle sentido a la existencia* es una tarea ardua, qué podemos decir de aquellas personas diagnosticadas de enfermedades mentales graves a las que se les despoja del derecho a decidir sobre lo que tiene valor y lo que no lo tiene.

Pero, no nos engañemos, sólo el ser humano que tiene la experiencia de vivir su vida, la de todos los días, con sentido, goza de una percepción subjetiva de bienestar interno. No pretendamos robarles este derecho fundamental y además exigirles que se adapten y sean felices.

Dejemos de repetirnos y de repetirles a ellos, los diagnosticados, que esta es la mejor vida posible que pueden llevar, que la esperanza sólo les conllevará mayores frustraciones, que no están en condiciones de autogobernarse porque sus decisiones no son las adecuadas (para quién exactamente...).

Decía Victor Frankl, que existen tres caminos para encontrar el sentido a la vida:

- hacer o producir algo
- vivenciar algo o amar a alguien
- afrontar un destino inevitable y fatal con una actitud de firmeza adecuada

En todas estas vías hacia el sentido y en muchas otras sendas alternativas, sólo nos queda decir que el protagonista siempre ha de ser **la persona**, pues sólo haciéndonos **dueños de nuestra vida** podemos empezar a disfrutar de ella y a dotarla de un sentido que la haga única y valiosa.

Por lo tanto, si pretendemos ayudar a otros seres humanos a mejorar sus vidas, hemos de empoderarles, primero y ante todo, mediante nuestra actitud hacia ellos.

Texto escrito por Esther Sanz (Psicóloga Clínica Área Externa de Salud Mental)

Artículo tomado de [SALTANDO MUROS-Blog de Salud Mental de Tenerife](#)