Relational Meaning Theory: How Meaning in Life Develops through Relationships

David F. Carreno[1] and Nikolett Eisenbeck[2]*

[1] Department of Psychology, Universidad Loyola Andalucía, Seville, Spain

[2] Department of Personality, Evaluation and Psychological Treatment, Universidad de Sevilla, Seville, Spain

*Corresponding author:

David F. Carreno

E-mail: dfcarreno@uloyola.es / carrenodf@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0688-6485

(English and Spanish versions)

Relational Meaning Theory: How Meaning in Life Develops through Relationships

Abstract

This paper introduces the Relational Meaning Theory, which seeks to explain how human beings develop meaning in life through the meaning embedded in close personal relationships. Relational Meaning Theory is rooted primarily in the field of existential positive psychology and integrates knowledge from diverse traditions, including developmental psychology, positive psychology, existential-humanistic psychology and philosophy, relational psychodynamic theories, contextual behavioral psychology, systemic psychology, and social constructionism. This paper first reviews evidence supporting the relational character of meaning in life. It then presents the core principles and concepts of the theory, with particular emphasis on the novel construct of *relational meaning*. Relational meaning is defined as the meaning a person either receives from or attributes to another in terms of relational coherence, relational purpose, relational mattering, relational experiential appreciation, and relational responsibility. The theory further explains how relational meaning is developed across the lifespan through close relationships, and how it provides the structural foundation upon which meaning in life is later built. In addition, the theory proposes key dimensions such as self/other perspective, awareness, reference, and authenticity. Finally, the paper discusses the scientific, social, and cultural implications of this theory, as well as future directions for research and application.

Keywords: Relational Meaning Theory; meaning in life; relational meaning; learning; development; relationships; existential positive psychology.

1. Introduction

This article introduces *Relational Meaning Theory* (RMT). This theory aims to explain how individuals learn and construct meaning in life through their close relationships. Substantial bodies of research address meaning in life and relational dynamics separately, and a growing literature establishes that meaning is relational in character. The mechanism itself, however (how meaning in life is acquired within relationships and later generalized beyond them), has received comparatively limited theoretical treatment.

Before outlining the premises of this theory, it is necessary to clarify what is meant by "meaning in life" and to emphasize its intrinsically relational character. Meaning in life has been defined as "cognizance of order, coherence, and purpose in one's existence, the pursuit and attainment of worthwhile goals, and an accompanying sense of fulfillment" (Reker & Wong, 1988, p. 221). A consensus has emerged that meaning in life consists of at least three fundamental elements (George & Park, 2016; Heintzelman & King, 2014; Martela & Steger, 2016): coherence, purpose, and mattering. *Coherence* is the cognitive aspect, involving an understanding of oneself, others, and the world in an orderly and comprehensible way. *Purpose* represents the motivational aspect, referring to aspirations, values, and meaningful goals that provide direction in life. *Mattering* is the emotional component, reflecting the perception that one's life has significance, particularly in interpersonal contexts (Guthrie et al., 2025).

Other authors have proposed a fourth crucial component, *experiential appreciation* (Carreno et al., 2026; Frankl, 1985; Wong, 2012), which has received solid empirical support as a pathway to meaning in life (Kim et al., 2022). Experiential appreciation is the attentional element of meaning, encompassing the ability to recognize and value present experiences, that is, having an appreciative connection with the here and now. Additionally, some scholars emphasize a fifth, behavioral element crucial to meaning in life: *responsibility* or value-based actions (Arslan & Wong, 2022; Carreno et al., 2026; Eisenbeck et al., 2022; Frankl, 1955; Hayes et al., 1999; Wong, 2012). Responsibility is the behavioral commitment, expressed through action, to values one believes to be morally right.

The Relational Nature of Meaning in Life

Both theoretical perspectives and empirical evidence suggest that meaning in life is fundamentally relational, that is, it primarily revolves around how individuals contribute to and receive value through their interactions with others. Viktor Frankl (1985), a pioneer in this field, argued that meaning in life is rooted in self-transcendence, which he described as "the human spiritual dimension." Self-transcendence involves seeking and serving something greater than oneself, typically through relationships with others (Wong, 2014). It is considered the key aspect of mattering, and recent findings indicate that it is the strongest predictor of meaningfulness among the aforementioned facets of meaning in life (Costin & Vignoles, 2020).

Studies further show that prosociality (values and actions aimed at contributing to others' welfare) and relatedness are central to fostering meaning in life (Carreno, Eisenbeck, Uclés-Juárez, et al., 2023; Eisenbeck et al., 2022; Martela et al., 2018; Martela et al., 2024; Van Tongeren et al., 2016). This supports the idea that meaning in life is inseparable from others and derives from giving and receiving value and purpose through relationships, whether with partners, family, friends, communities, or even spiritual and transcendent entities (for those who believe).

Along these lines, research on the sources of meaning across cultures consistently identifies social relationships (including intimate relationships, family, friendships, and community), self-transcendence, and spirituality as core dimensions through which individuals find meaning (Carreno et al., 2020; Schnell, 2009; Wong, 1998). This cross-cultural pattern aligns with Schwartz's (1994; Schwartz et al., 2012) research on human values, which highlights the fundamental role of self-transcendental values. These findings also resonate with the findings of Lambert et al. (2013), who experimentally demonstrated that a sense of belonging is intrinsically tied to meaning in life, supporting the Need-to-Belong theory (Baumeister, 2012; Baumeister & Leary, 1995).

A plausible explanation for why relationships and self-transcendence are essential to meaning in life can be found in evolutionary theory (Baumeister, 1991; Klinger, 2012). The human drive for interpersonal attachments is adaptive and crucial for survival (Baumeister, 2012; Baumeister & Leary, 1995; Bowlby, 1969). This survival-driven social motivation is also evident when individuals confront their own mortality. For example,

Carreno, Eisenbeck, Uclés-Juárez et al., (2023) found that after receiving a cancer diagnosis, many individuals exhibit increased prosociality and self-transcendence, valuing close relationships more deeply, which ultimately enhances their sense of meaning even in the face of adversity and death.

These insights lead to an important question: How much meaning in life would exist if there were no social relationships? Or more fundamentally, is it even possible to develop a sense of meaning in life without interacting with others?

Toward a Relational Perspective on Meaning in Life

Despite the strong evidence supporting the relational nature of meaning, most research has focused on cognitive and self-related variables of meaning. For instance, previous empirical work has mostly focused on components such as coherence and purpose (e.g., George & Park, 2016), even though mattering and experiential appreciation have been identified as the strongest predictors of meaningfulness (Costin & Vignoles, 2020; Kim et al., 2022). A review of cognitive and affective mechanisms underlying purpose in life (Fang et al., 2024) found that only a minority of studied mechanisms were relational in nature, with most focusing on the self or external contextual demands. In recent years, however, there has been growing interest in explicitly studying the relational and social dimensions of meaning in life (e.g., Carreno, Eisenbeck, Uclés-Juárez, et al., 2023; Guthrie et al., 2025; Martela et al., 2024; Ozawa-de Silva, 2020; Yu & Chang, 2021a, 2021b).

In this regard, the construct of *relational meaning in life* has been proposed, defined as "one's sense of meaning in life explicitly based on their relationships with others" (Yu & Chang, 2021a). Research has shown that relational meaning in life predicts interpersonal well-being such as family life satisfaction, positive relationships, and social relationship quality above and beyond self-centered meaning (Yu & Chang, 2021a, 2021b). Additionally, relational meaning in life accounts for significant variance beyond self-compassion and self-centered meaning in explaining depressive symptoms and life satisfaction (Yu & Chang, 2020, 2021b).

These notions of meaning in life as fundamentally relational open the door to an entire field of research on how meaning is generated and developed through interactions

with close others. Beyond simply asking whether meaning in life is relational, further questions arise: what specific meaning does each of us hold for our close others, and how do these meanings mutually influence the development of meaning in life?

To address this, RMT has been formulated. RMT seeks to explain how human beings develop meaning in life through the meaning embedded in close relationships. This theory does not merely assert that meaning in life is relational. Instead, it posits that relationships themselves hold meaning, and that this relational meaning serves as the main foundation upon which meaning in life develops throughout an individual's lifespan. The following sections will explore the theoretical foundations and empirical evidence supporting this perspective.

2. Relational Meaning Theory: Basic Principles and Concepts

RMT is grounded in four basic principles. First and most fundamental, as the language we speak, the name we carry, and our identity are shaped in interaction with others, the *acquisition* of meaning in life is inextricably linked to the social contexts we experience from early childhood onward. Accordingly, its primary aim is to understand how meaning in life is learned through relationships with others across development.

Second, meaning in life is essentially a *relational phenomenon*. Drawing on existentialist thinkers and supported by recent empirical research, this principle holds that meaning in life is fundamentally grounded in self-transcendence and in the individual's relationship with others and the broader world to which one belongs. Meaning in life concerns one's felt place and function within this larger context: how a person contributes and how they are shaped through ongoing interpersonal exchange.

Third, just as objects and life itself can acquire meaning, so too can people and relationships acquire their own distinctive meaning. This is referred to as *relational meaning*, which is the central object of study in RMT.

Fourth, it is mainly through these relational meanings (especially those found within our closest relationships) that we construct our overall meaning in life. This process begins in early attachment relationships during childhood and continues through close relationships in adulthood. The relational meanings we occupy within these

intimate relationships are typically internalized and generalized to the broader meaning we hold in life. In this way, meaning in life can be developed through the *internalization* and *generalization* of relational meaning towards a greater life project.

Based on these four principles, RMT examines the meaning inherent in our personal relationships and the impact this relational meaning has on the development of meaning in life and well-being. This includes both the meaning a person attributes to each of their close relationships and the meaning they receive from each of those close others such as parents, romantic partners, siblings, children, close friends, extended family, and other important role models.

This theory's primary object of study is not the isolated individual as an independent entity with their own behavior, emotions, and cognition, but rather the relational meaning, based on the indivisible unit of the *individual-in-relation-to-others*. Naturally, the analysis of individual behavior, emotion, and cognition remains important in this theory, but always in relation to the behavior, emotion, and cognition of others.

Components of Relational Meaning

Meaning in life is defined as the perception of coherence, purpose, mattering, experiential appreciation, and responsibility that a person holds regarding their own life and existence (Carreno et al., 2026; George & Park, 2016; Heintzelman & King, 2014; Kim et al., 2022; Martela & Steger, 2016). Analogously, relational meaning can be defined as *the meaning a person either receives from or attributes to another person in terms of relational coherence, relational purpose, relational mattering, relational experiential appreciation, and relational responsibility*.

To better understand this, it is helpful to consider what makes a relationship meaningful, whether familial, couple, friend, or of another kind. These are the main components of a meaningful relationship:

1. ***Relational Coherence***. The *cognitive* component. A meaningful relationship contains a sense of order, narrative, and understanding about what the other person and the relationship itself mean to both parties. This includes having a reasonably clear perception of *who* I am for the other and who the other person is

for me, our personal characteristics, life stories, and roles in each other's lives, together with a sense of order and predictability in interactions. It also includes the "rules" of the relationship, what we can expect from the other and what we can give.

2. ***Relational Purpose***. The *motivational/functional* component. A meaningful relationship is explicitly integrated into the value system and life goals of each member. It provides direction, a "*for what*" or a valuable function that the other serves in my life and I in theirs.
3. ***Relational or Interpersonal Mattering***. The *affective* component. In a meaningful relationship, each person feels *valued* and important to the other. This involves a significant amount of unconditional validation, explicit recognition of the other's worth, respect, and acknowledgment of their positive qualities.
4. ***Relational Experiential Appreciation***. The *attentional* component. Members of a meaningful relationship pay mutual attention, usually appreciate each other in the present moment, and remain aware of the other's *presence*. This attentive presence plays a key role in the experience of importance from early infancy, as evidenced by attachment theory (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969).
5. ***Relational Responsibility***. The *behavioral* component. A meaningful relationship includes mutual *commitment* and care, expressed through actions that address each other's needs. Beyond verbal expressions of care, concrete effort and behavioral commitment are essential for the other person to feel they matter.

When a relationship fully embodies these five elements, it fosters a high level of relational meaning for both members. These are the main components of relational meaning. Relational meaning is often internalized, along with the influence of other relationships, and generalized, forming part of the foundation for one's overall sense of meaning in life.

Example: Consider a mother–child relationship from the mother's perspective.

- *Relational Coherence*: The mother names her child in a specific way with an embedded meaning (e.g., "Mary" as her own mother who was a "very good

person”), cognitively understands and describes her child through characteristics or personality traits (“noble,” “smart,” “hard-working,” “kind,” “mischievous”), family role (“the little one,” “the joy of the household,” “the pride of the family”), personal narrative (“she overcame a difficult health situation in her first years,” “she was born to contribute to society”), and consistent interpretations based on these aspects.

- *Relational Purpose*: The mother includes the child as one of her priority values, making the child's prosperity one of her main life goals. Additionally, she assigns life goals, a value system, and directions to the child (“be a good person,” “go to university,” “have a good job,” “take care of the family,” “be happy,” “be responsible”).
- *Relational Mattering*: The mother frequently expresses to the child the love and value she places on her. She makes her child feel important and significant.
- *Relational Experiential Appreciation*: The mother pays attention to the child, admires her, and contemplates her existence. She is present and shares time with her.
- *Relational Responsibility*: The mother prioritizes the child through committed actions, interacts frequently, meets her needs, and actively contributes to her upbringing.

Through these five components, the mother provides relational meaning to her child. Over time, and under the influence of other relevant figures, the child may internalize this relational meaning and extend it to give meaning to other people. Normally, from adolescence onward, this internalized relational meaning increasingly serves as one of the major foundations for the search for meaning in life more broadly.

Relational Meaning Dimensions: Self and Other

Relational meaning can be approached from two interactive perspectives: one’s own relational meaning as received from others and the relational meaning one attributes to others. In practice, each of the five relational meaning components described earlier (coherence, purpose, mattering, experiential appreciation, and responsibility) can be

considered from these two perspectives, effectively doubling the analytic framework. This structure of reciprocal relational meaning is summarized in Figure 1. Both perspectives mutually influence each other. This highlights that relationships involve not only the meaning we perceive and internalize from others, but also the meaning we attribute to them. This conceptualization aligns with recent research emphasizing the importance of subjective perceptions of how valued another person feels during social interactions (Boothby et al., 2018) and the role of reciprocal perceptions in determining the overall value of an interaction (Büttner et al., 2021).

From this approach, we can distinguish two main dimensions of relational meaning, each with its own subtypes:

1. *Self-Relational Meaning*. This refers to the meaning we hold about our own place in the lives of close others. It includes:

a) *Assigned Relational Meaning*. The actual meaning others assign to us in their lives. This can be explicit or implicit on both sides, and is often reflected in tangible actions. For example, this may include *the meaning my father truly gives me in his life. My given role and value in his life.* It may also include *the relational meaning other close ones attribute to me.*

b) *Perceived Relational Meaning*. The meaning we perceive we hold in the lives of others, based on both their explicit messages and their actions toward us. This is strongly linked to the development of identity (personal and social, Erikson, 1968) and can be more or less conscious or elaborated. For example, *How important has my father conveyed that I am in his life? What role do I perceive myself to occupy among my relatives? What value do I believe I contribute to my parents?*

2. *Other-Relational Meaning*. This refers to the meaning we attribute to other people in our own lives. It includes:

a) *Attributed Relational Meaning*. The meaning we assign to others within our own life, whether or not we communicate it to them. Example: *How important is my mother to me? What meaning does she give my life, even if I have never told her?*

b) *Perceived Relational Meaning by Others*. The meaning others perceive they hold in our lives. This perception is shaped by both our actions toward them and the

ways we verbally express their meaning to us. Example: *How does my mother think I value her in my life? How does she believe I include her in my meaning in life?*

These dimensions of relational meaning interact dynamically, shaping both the relational meaning we internalize about ourselves and the meaning that others ascribe to themselves. Examining these relational dynamics, and how the self develops within this framework, is essential for understanding how individuals discover and construct meaning in life. This echoes the self-expansion model, in which close others are included in the self (Aron & Aron, 1986). RMT extends this model by shifting the focus from identity overlap to the meaning of the bond itself and to how that meaning feeds meaning in life.

Relational meaning can be unbalanced between its self and other dimensions. For instance, when a person receives little guidance in how to attribute relational meaning to others prosocially, or has grown up with highly self-centered reference figures who paid them little attention, the "other" dimension may remain underdeveloped. RMT predicts that this imbalance will generalize into a self-centered meaning in life resting on recognition rather than contribution, and therefore more fragile (Carreno et al., 2026; Frankl, 1966; Wong, 2014).

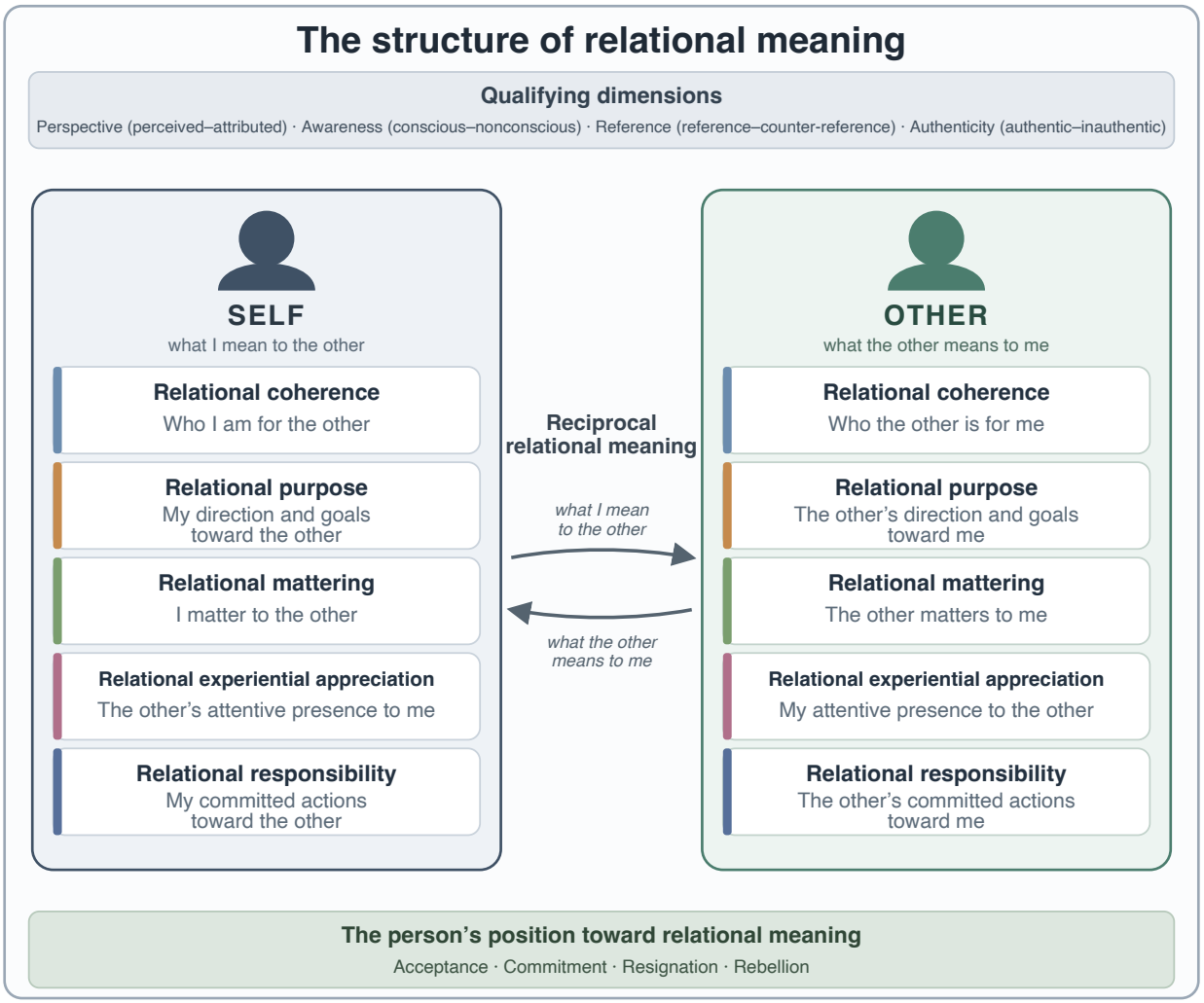
A further dimension of relational meaning relates to *externally prescribed meaning in life*, that is, the meaning others believe our lives should have, and the course they anticipate our lives will take, based on their expectations of what we should be or do. This concerns not only what others attribute to us as individuals (our relational meaning), but also what they expect us to do with our lives and existence (our meaning in life). This externally prescribed meaning in life is often deeply influential in shaping our own meaning in life. Such expectations, especially from significant figures in childhood, often begin even before birth (e.g., with the choice of a name) and can shape our sense of purpose and mattering in life. For example, *What meaning do my parents give to my life? What do they expect me to do with it? What life do they envision for me?*

All these dimensions should be taken into account when studying relational meaning and its influence on meaning in life. By its very nature, relational meaning is a

multidimensional phenomenon involving at least two subjects (and usually more), in which each element plays a crucial role.

Figure 1

Structure of relational meaning



Additional Dimensions of Relational Meaning: Awareness, Reference, and Authenticity

Another dimension to be considered is *awareness*, namely whether these types of relational meaning are explicit or implicit. For instance, a person may have assumed the

role of caregiver in their relationships without being fully aware that this is their primary relational meaning with others. They simply reproduce it because they have learned it, without deliberately perceiving what it signifies for their relationships and for their meaning in life. This profile can be observed in clinical settings among certain individuals with depression, who are often unaware of the underlying reasons. In these cases we can find that, for various reasons, they are no longer able to care for others (e.g., empty nest syndrome), or they reach a state of burnout from excessive caregiving without receiving recognition or reinforcement for their efforts. Helping the client become aware of this relational meaning and adapt it to their current circumstances is crucial for recovery. Another clinical example of implicit relational meaning might be that of a father who often criticizes his adolescent son, frequently comparing him to an uncle who is considered "a failure as a person." Probably without realizing it, this father is contributing to the development of his son's relational meaning in a way that is fragmented and lacking in significance or self-worth.

Furthermore, a person may internalize *desired* or *undesired* relational meanings that serve as references. In other words, relational meaning includes not only the meaning we actually hold or perceive ourselves to hold, but also the meaning we aspire to (*reference*) and even the meaning we actively avoid (*counter-reference*). The references that shape our relational meaning are often close figures whom we either value or reject. Analyzing these types of relational meanings and personal references is crucial for gaining a deeper understanding of an individual's meaning in life. In the same way that we generalize our perceived relational meaning into our broader meaning in life, relational references are generalized into what we desire or reject regarding our meaning in life.

Authenticity is an additional key facet for the study of relational meaning. The relational meaning we receive from others may be more or less aligned with our organismic experience, real needs, virtues, and desires, that is, it may be more or less authentic (Rogers, 1995). In some cases, the relational meaning imposed by parents on their children is largely disconnected from the child's genuine vocation. For example, consider a father who is a physician and who strongly pressures his son to become a doctor, despite the son having great talent and passion for art and little inclination toward medicine. The degree of authenticity in the relational meaning we receive greatly influences the authenticity of our overall meaning in life. It may be one of the major

precursors of self-direction and psychological maturity. Authenticity, as a dimension of meaning in life, should be explicitly addressed in the literature as explicitly as coherence, purpose and mattering (see García-Montes et al., 2025; Hicks et al., 2019).

Cases of inauthentic meaning are frequently encountered in psychotherapy. Many clients in clinical practice present with a diminished sense of meaning in life and little awareness of their most authentic self, functioning primarily on inertia and in response to what others (often selfishly) expect from them. In such situations, before working directly on meaning in life, it is essential to cultivate an authentic relational meaning in which the client can become aware of their character strengths, desires, and limitations and, crucially, bring their way of relating to others into alignment with them. Without addressing these relational aspects and fostering prior self-knowledge, it is exceedingly difficult to effectively intervene in their meaning in life.

Relational meaning is partly assigned by close others and communities and partly negotiated by the person. People can respond to the relational meaning assigned by others in at least four ways: acceptance, commitment, resignation, or rebellion. *Acceptance* integrates the assigned meaning with one's values and autonomy, often strengthening coherence, mattering, and belonging. *Commitment* goes further by turning a negotiated role into chosen projects that serve shared purposes and responsible action. *Resignation* preserves surface coherence by complying with what others expect, yet it can erode purpose and mattering and dampen experiential appreciation. *Rebellion* can restore agency and clarify purpose, but it risks rupturing ties unless it is accompanied by shared dialogue and the repair of conflicts. Healthy development involves ongoing negotiation, clear boundaries, and mutual recognition so that roles are updated as relationships evolve.

Finally, relational meaning also operates on conscious and nonconscious levels that may come into *conflict*. Explicit stories and stated values can clash with implicit schemas learned through early attachment, family rules, unspoken expectations, and traumas. Such misalignment can appear as role strain or ambivalence: for example, when a career plan that is coherent for oneself undermines the mattering one perceives in a partner's eyes, or when devotion to others' needs before one's own blocks personal purpose and experiential appreciation. Assessing relational meaning should therefore map explicit and implicit relational meanings onto the five elements of meaning. Useful

practices to this end include reflective dialogue with close others, narrative and values clarification, boundary setting, and small behavioral experiments that surface implicit expectations and test new roles. The aim is not to discard assigned meanings altogether, but to align them with chosen values so that both personal agency and relational bonds are strengthened.

3. Development of Relational Meaning and Meaning in Life

The relational meaning we receive across development shapes both the meaning we internalize about ourselves and the meaning we attribute to others. Through early close relationships, we learn relational patterns and values that are generalized to how we relate to ourselves and to the world. These experiences shape later expectations about how relationships work, what we should give and receive, and what others should mean to us (and vice versa). In this sense, early relational meanings provide a foundation for self-esteem, broader meaning in life, and well-being.

Attachment Theory and Meaning in Life

One of the areas studied in connection with these ideas is attachment theory (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969). Mikulincer and Shaver (2013) have synthesized the evidence on how attachment may play a crucial role in the development of meaning in life. Secure attachment fosters positive affect, satisfying close relationships, and contributes to coherence (cognitive level), purpose and competence (motivational level), and value perception and emotion regulation (emotional level). In contrast, insecure attachment is associated with diminished meaning in life, pessimism about the future, low self-esteem, incoherent identity, and impaired goal pursuit. When confronted with existential threats, individuals typically seek closeness (real or imagined) with attachment figures to restore security and sustain their sense of meaning. However, those with insecure attachment often remain vulnerable in such situations due to the absence of reliable support.

Empirical studies support this link. For instance, Hicks and colleagues (2009, 2010) found that interpersonal closeness enhances, whereas rejection and exclusion

undermine, perceived meaning in life. Mikulincer and Shaver (2005) further demonstrated that individuals with secure attachment report greater meaning in life (see also Bodner et al., 2014), and that priming secure attachment figures can momentarily induce meaning and coherence even in insecurely attached individuals. Securely attached people tend to pursue goals with confidence, openness, and curiosity, showing greater resilience to failure. Insecurely attached individuals, by contrast, often exhibit lower self-efficacy, cognitive rigidity, intolerance, prejudice, poor emotional regulation, and behavioral avoidance, which hinder the formation of coherent goals and purpose in life.

Attachment also shapes identity development. Research on adolescence shows that identity formation requires exploration and commitment (Marcia, 1966), processes compromised in insecure attachment. Secure attachment, by providing unconditional positive regard, allows individuals to pursue authenticity and personal meaning even when it diverges from parental expectations. This extends to domains such as career choice, spirituality, and religiosity. For example, securely attached individuals tend to explore spirituality autonomously, endorse prosocial and humanistic values, and when religious, perceive the Deity/higher power as a caring, personal figure. However, insecurely attached individuals may adhere to more rigid, dogmatic beliefs rooted in avoidance of threat, often projecting their insecure attachment patterns onto their relationship with the divine (for a review, see Mikulincer & Shaver, 2013).

In sum, attachment processes are strongly connected to meaning in life, yet insufficient on their own to account for relational meaning and its development. Although not designed for this purpose, attachment theory captures relational experiential appreciation and relational responsibility particularly well, whereas relational coherence, relational purpose, and relational mattering (e.g., the identity, role, life goals, and value caregivers attribute to the child) remain comparatively unaddressed in this theory. RMT extends its core premise: just as early caregiving forms internal working models that shape how subsequent relationships are approached and interpreted (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969), the relational meaning exchanged with caregivers shapes how a person later gives and receives it, and thus the meaning in life built upon it.

Developmental Process and Stages

Although the empirical study of how relational meaning evolves into meaning in life remains pending, we propose a series of hypotheses grounded in existing developmental theories and research on meaning in life.

Meaning in life typically begins to develop in infancy through the meaning we have *for others*, especially close family members and caregivers. As development progresses, and if a certain degree of maturity is reached in adolescence, this meaning is generalized and projected outward to include the meaning of one's *own life in the world*. This shift represents a movement from a primarily relational focus (*What do I mean to the people close to me*?) toward an existential focus (*What does my life mean in the broader world?*), while retaining deep relational roots.

During early childhood, the meaning one holds for others is often largely implicit. By adolescence, however, individuals begin to reflect consciously on meaning in life, alongside the development of identity (Erikson, 1968). This reflective process often involves confronting existential concerns such as personal limitations, individuality, and mortality. Yet many adolescents, and indeed many adults, do not reach this level of maturity, either because they have a problematic or fragmented relational meaning, because they have not developed self-awareness of their relational meaning, or because they habitually avoid engaging with existential questions and the experience of existential void, among other reasons.

The development of relational meaning involves behavioral, affective, and cognitive aspects that evolve alongside the complexity of interpersonal relationships. In early life, relationality is expressed through shared behavior and the unconscious contagion of affect, an inseparable unity between the baby and the caregiver. Over time, this develops into more cognitively mediated modes of relating, culminating in full *intersubjectivity* (Mitchell, 2004), in which the self and the other are recognized as distinct subjects.

The trajectory of relational meaning, in general terms, can be summarized as follows. To formulate the following hypotheses on the development of relational meaning, we adopted conventional lifespan developmental periodizations (see Arnett, 2007; Berk,

2022; Sigelman et al., 2018), reflecting typical transitions. The proposed cutoffs should be interpreted as approximate and culturally contingent.

Prenatal: from Intention to Conceive to Birth

Relational meaning precedes the person: before the child exists as a subject, caregivers have already assigned a meaning that awaits them at birth. Family narratives situate the child within a relational web: prospective caregivers often choose a name with symbolic meaning and hold conscious and unconscious expectations that already imply possible roles, values, and purposes. Caregivers' own relational meanings, value systems, and meaning in life will in turn shape the relational meaning and future meaning in life of their child.

Infancy: Birth–12 Months

At this stage relational meaning is exclusively received: the infant is assigned a meaning they cannot yet perceive as such, registered through bodily co-regulation rather than representation. Relational meaning is established mainly through caregiver–infant interactions that shape attachment, security, and trust (Bowlby, 1969; Erikson, 1963). Attuned, reliable care conveys that the world is coherent and that the infant matters. Early forms of appreciation and responsibility are experienced through presence, soothing, and co-regulation, while joint attention and social referencing begin to link bodily states to shared meanings. During this time, the baby starts to learn their native language, including naming of themselves (“I”, “me”, “Mary”) and others (e.g., “mommy”, “daddy”), which together represent the foundation of relational coherence.

Toddlerhood: 1–3 Years

Perceived relational meaning begins to take shape, as the toddler registers holding a place in others' lives while still unable to represent what others mean to them. With increasing language and autonomy (Erikson, 1963), toddlers start pursuing small goals and participating in routines that strengthen will, coherence and purpose. Mattering is reinforced through approval and repair after missteps, and responsibility is practiced

through simple rules, turn-taking, and helping, though it remains largely self-centered. Shared curiosity and exploration can broaden experiential appreciation.

Early Childhood: 3–5 Years

With the emergence of theory of mind, the child becomes able to attribute relational meaning as well as receive it, and the framework becomes bidirectional for the first time, allowing the child to begin grasping more complex relationships. As symbolic play and initiative expand, children experiment with roles and projects that make purpose more explicit (Erikson, 1963) and highlight their effects on others. Coherence grows through simple narratives about causes and intentions, while mattering and responsibility are negotiated through empathy, sharing, apologizing, and early peer interactions.

Middle Childhood / School-Age: 6–11 Years

The five relational components are now all in place but remain fragmented. Relational meaning extends beyond the family, where peers first serve as references against which one's own relational meaning is measured. Competence and comparison (Damon & Hart, 1988; Erikson, 1963), together with belonging, shape the self, mattering, and social roles. It becomes organized around rules and fairness, reinforced through contributions, chores, and peer norms, and supported by growing narrative skills that link actions to outcomes. Failure, exclusion, bullying, or peer violence can strongly shape a relational meaning based on inferiority, with parental involvement important for buffering and interpretation. As thinking becomes more abstract, so does relational meaning, along with a greater awareness of how others are.

Adolescence: ~12–18 Years

Awareness becomes the decisive dimension: the components are consciously integrated for the first time, and relational meaning begins to be generalized into an explicit question about meaning in life. Adolescence is the key developmental stage for identity formation and the need for belonging (Erikson, 1963, 1968), while relational meaning increasingly incorporates existential concerns, including individuality, limitations, mortality, career,

and one's meaning in life. Recognition, intimacy, and social status often become salient sources of mattering, and consolidating a personal life story clarifies who one is for others and how others matter to the self. This shift is consistent with Damon and Hart's (1988) finding that self-understanding moves from being organized around how one is regarded by others in early adolescence to systematic beliefs and life plans by late adolescence. In late adolescence, values begin to organize longer-term purposes (e.g., education, causes, vocational aspirations). At the same time, existential emptiness is frequently avoided (e.g., hedonistic coping or immersion in digital environments), and dependence on parents and peers may constrain the authenticity of emerging roles. Without conscious integration of positive relational meaning and mortality awareness, meaning in life may remain fragile.

Positive relational meaning at this stage is favored by diverse social roles freely explored, secure attachments with family and peers, and space for independent self-reflection. On the contrary, relational is constrained by isolation, discrimination, rigid avoidance of existential concerns, and coercive relationships. RMT predicts that adolescents whose relational meaning remains fragmented or inauthentic will show a correspondingly fragile meaning in life.

Emerging Adulthood (~18–25/late 20s)

Received relational meaning is revised for the first time against one's own values, which makes authenticity the axis of this stage. These questions are pursued more explicitly as individuals negotiate commitments in close relationships (Erikson, 1963), career, social groups, and worldview. Exploration and consolidation processes can strengthen coherence, purpose, and self-knowledge, while also revising earlier relational meanings in light of new relationships and experiences. Achievements in career and intimate relationships usually foster relational mattering too.

Owing to their experiences of intimacy, work, independence, responsibility, and mortality awareness, among other factors, many people undergo a process of existential reflection during these years that may help them search for meaning in life and commit to a long-term life project. Their relational meaning is likely the primary foundation upon which they build their life project. Conversely, when career and relationship choices are

not aligned with a positive and authentic relational meaning, the resulting sense of meaning in life is likely to be limited and difficult to sustain. RMT identifies this misalignment as one of the central meaning-related difficulties of this period, a hypothesis derived from clinical observation and awaiting systematic testing.

Early and Middle Adulthood (~30–64 Years)

Relational meaning shifts from largely assigned to largely *chosen*, and the meaning one attributes to others becomes as consequential as the meaning one receives. These chosen bonds (partners, children, friendships, professional collaborations) invite more intentional meaning-making about self and others. Relational meaning and meaning in life become more strongly grounded in responsibility (particularly regarding work and family) than in previous stages. Many people shift from an independent role to a caregiving one, in which personal freedom is more limited. This heightened burden of responsibility may compromise personal happiness and life satisfaction, as evidenced by studies documenting a U-shaped curve of happiness across the lifespan, with its lowest point during these years (Blanchflower, 2021; Blanchflower & Oswald, 2008). However, other studies have observed a general non-linear increase of meaning in life across the lifespan (e.g., Carreno et al., 2020; Dewitte et al., 2026; Steger et al., 2009).

When existential questions are engaged, relational meaning is further generalized into meaning in life through self-transcendence and self-sacrifice for others, which typically increases with age (Erikson, 1963; Tornstam, 1997). Despite growing maturity, meaning in life remains anchored in earlier relational foundations and continues to be shaped by current relationships, especially partner and family. If generativity and self-transcendence are not pursued, the person may experience stagnation in their life (Erikson, 1963).

Late Adulthood (~65+ Years)

Relational meaning is reorganized around transmission, as significance is relocated from one's own life into the lives and futures of others (self-transcendence). Role shifts and losses narrow the relational field, while death awareness prompts a retrospective review

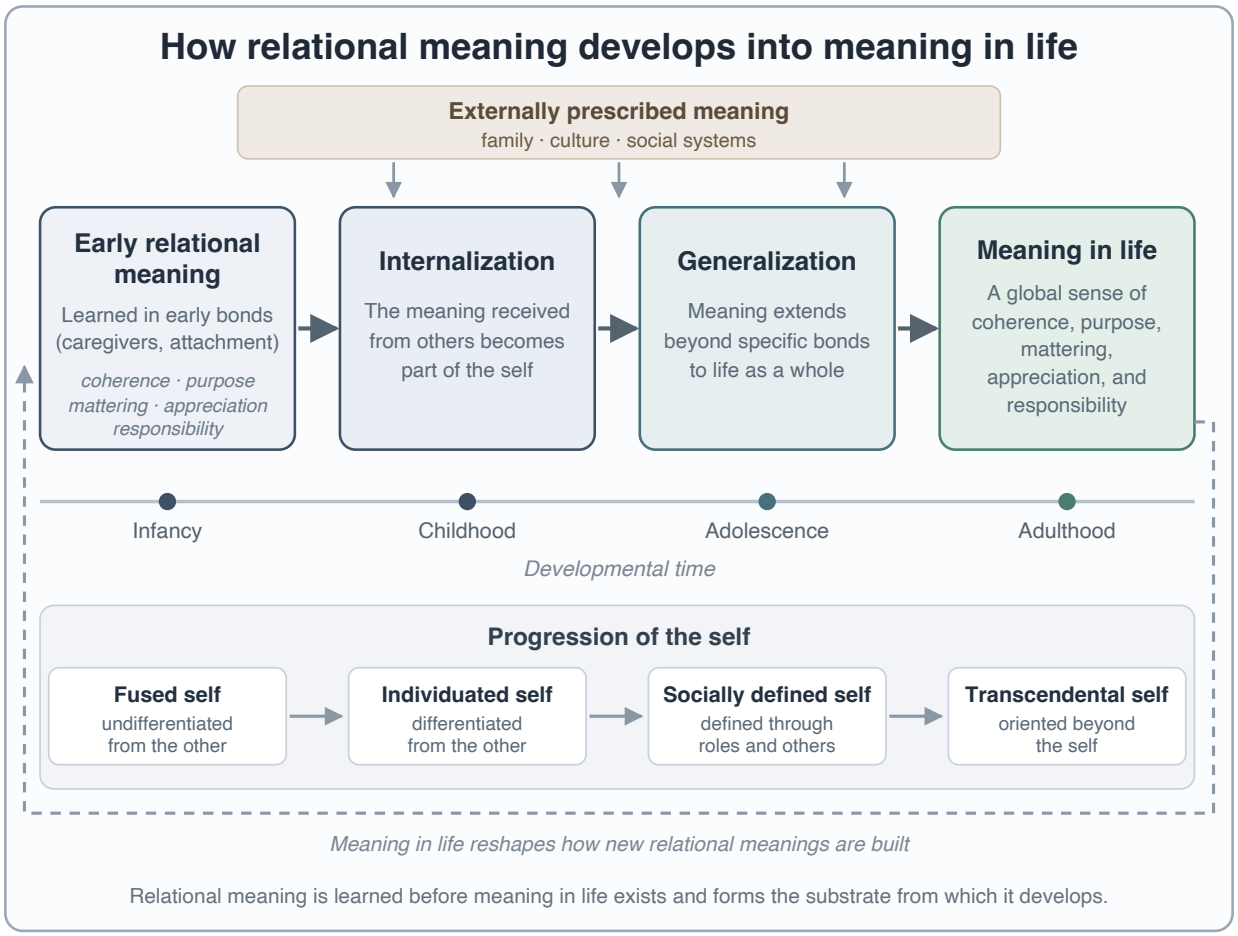
of life as a whole (Erikson, 1963) and a reorientation toward emotionally meaningful goals as time is perceived as limited (Carstensen et al., 1999). Tornstam (1997) called this shift *gerotranscendence*: the self and its relationships are redefined in less self-centered terms.

RMT reads these changes as altering the shape of relational meaning rather than its quantity. What older people receive matters as much as ever, but what they need to receive is different. Being cared for is not enough. They also need others to grant them a function, and when care arrives without one, mattering erodes and the person comes to feel like a burden even where care is abundant. Giving and receiving therefore depend on each other at this stage: others must leave room for the older person to contribute, and it is by contributing that the older person goes on mattering. Legacy is central for this reason. People pass on values and family stories, mentor and care for those who follow, and sustain the traditions that outlast them. Death acceptance and wisdom support this integration (Carreno et al., 2026); when it fails, often because the relational meaning transmitted is inauthentic or was never consciously integrated, despair tends to prevail (Erikson, 1963). RMT predicts that among older adults receiving comparable care, those whom others still allow to contribute will report greater meaning in life, and that sustaining this contribution depends on adjusting it to failing health and changing roles.

To sum up, across the lifespan, the *internalization* of relational meaning, both the meaning assigned to us by others and the meaning we attribute to them, provides the structural basis upon which meaning in life is built and maintained. Over development, the object of meaning expands from the self as a social being toward meaning in life as an existential necessity. This trajectory can be understood as a progression from a practically *fused self-with-others* in infancy, to an *individuated self-differentiated-from-others* in childhood (Damon & Hart, 1988), to a *socially defined self* with explicit roles in adolescence and emerging adulthood (Erikson, 1968; Marcia, 1966), and finally toward a more *transcendental self* in middle and late adulthood (Erikson, 1963; Tornstam, 1997), in which meaning in life derives from explicit awareness of one's existence and its place in the world. In other words, human beings are born without self-awareness, develop a sense of self, and, under optimal conditions, move toward self-transcendence (for complementary theories of self-development, see Kaufman, 2020; Kegan, 1982). Figure 2 illustrates this developmental process from relational meaning to meaning in life.

Figure 2

The developmental process from relational meaning to meaning in life.



Note. Age ranges are approximate and vary across individuals; the timing at which meaning in life develops may differ from person to person. The sequence of the process, however, is proposed to follow the order depicted. Development is also not guaranteed: some individuals may experience blockages or disruptions in the development of relational meaning, which in turn constrain its transformation into meaning in life.

4. A Bridge Between Different Traditions of Psychology and Philosophy

As outlined earlier, RMT integrates multiple psychological and philosophical perspectives, including research in developmental psychology (see above), positive psychology, existential–humanistic psychology and philosophy, relational psychodynamic approaches, contextual behavioral science, systemic theories, and social

constructionism. Nevertheless, this integrative framework is most strongly grounded in existential positive psychology (Carreno et al., 2026; Wong, 2010, 2011). Table 1 compares relational meaning with adjacent constructs, specifying what RMT adds to each and the distinctive predictions that follow.

Positive Psychology

RMT aligns with positive psychology in its aim to study, with empirical rigor, the processes underlying human flourishing, with particular attention to meaning in life and close relationships (Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Consistent with this tradition, it adopts the empirically supported tripartite model of meaning (George & Park, 2016; Martela & Steger, 2016), extended with the components of interpersonal mattering, experiential appreciation, and responsibility identified in recent research (Carreno et al., 2026; Guthrie et al., 2025; Kim et al., 2022). What this tradition established about the architecture of meaning in life, RMT transposes to the level of the bond. RMT also converges with Self-Determination Theory (SDT, Ryan & Deci, 2000) in placing connection with others at the core of optimal functioning, resonating with evidence that relatedness satisfaction supports meaning in life (Martela et al., 2018).

RMT departs from mainstream positive psychology, however, in *where* it locates meaning. Positive psychology has largely framed meaning in life at a cognitive-affective, intraindividual level, and has approached relationships mainly through their quality or their contribution to well-being (e.g., Seligman, 2011). Similarly, SDT frames relatedness as a basic need whose satisfaction nurtures well-being (Ryan & Deci, 2000). RMT instead adopts a relational perspective in which the relationship itself is treated as an object of meaning, and it incorporates a behavioral dimension that helps to clarify how meaning in life is learned through interpersonal interactions. Its distinctive contribution is to specify how relationships acquire meaning across the five components, and how this relational content is internalized and generalized into meaning in life, a process that remains comparatively underdeveloped in the field.

Existential Humanistic Psychology and Philosophy

RMT draws on several existentialist thinkers, and takes from them its primary object of study. It builds on the concept of *mitsein* (being-with-others, Heidegger, 1927/1962). As Buber (1923/1970) conceptualized, humans are inherently relational, and the self can only be understood in relation to another, a theory that has received empirical support (e.g., Fernández et al., 2025). Similarly, Jaspers (1955) argued that every new human being begins in communication, reinforcing the idea that personal identity and existence are deeply rooted in social interactions.

From this standpoint, meaning in life is not a fixed entity residing within an individual and merely projected inwardly or outwardly. That mechanistic and individualistic view is challenged by a more dynamic and relational perspective: meaning is constructed through engagement with the world, particularly with others. In essence, it is *meaning-in-the-world*, coined here in analogy with Heidegger's *being-in-the-world*. Its core lies in the function of one's existence within context, more precisely in the symbiosis between self and world expressed in everyday interactions and one's way of "inhabiting" the world.

Sartre's (1943/1956) *gaze of the other* supplies the phenomenological description of what RMT terms *perceived relational meaning*. Because others are free beings, their evaluations become internalized and alter how we experience ourselves (*being-for-itself*), which is precisely the process by which a person comes to hold a sense of the meaning they carry in another's life. His notion of the *project* anticipates the generalization from relational meaning to meaning in life that RMT proposes, since existential anxiety is managed either through retreat into *being-in-itself* (bad faith) or through commitment to a meaningful life project. Ortega y Gasset converges from another direction, holding that a vocation aligned with one's circumstances, relational context included, grounds meaning and well-being (García-Montes et al., 2025).

Within existential humanistic psychology (Hoffman et al., 2026), RMT aligns closely with Frankl's (1966) account of meaning as grounded in self-transcendence, with love and close relationships as central pathways. This resonates with Maslow's view of self-transcendence as the highest human need for fulfillment (e.g., Kaufman, 2020; Koltko-Rivera, 2006; Maslow, 1971). RMT also incorporates Rogers's (1995) work on

empathy and caring relationships in self-development, and two of his constructs map onto the framework directly: unconditional positive regard is the clinical description of relational mattering, and congruence with one's organismic experience underlies the authenticity dimension. RMT is likewise consistent with current work in the science of existential psychology on shared reality, attachment, authenticity, and narrative identity as foundations of meaning in life (for a revision, see Vail et al., 2026).

Building on these existential-humanistic traditions, RMT advances relational meaning as a primary source of meaning in life, explaining how the latter is developed in interaction with others. Its contribution is not merely to restate the relational character of existence, but to translate these philosophical and psychological insights into an operational framework. RMT also adds a constructive, developmental perspective that complements the threat-and-defense paradigm in existential psychology: rather than treating relationships mainly as buffers against existential anxiety, RMT casts them as the substrate from which meaning in life is positively built.

Relational psychodynamic theories

RMT is broadly consistent with relational psychoanalysis (Mitchell, 1988), which highlights how early caregiver relationships shape the self and vulnerability to psychopathology, and treats the therapeutic relationship as a central mechanism of change (Bordin, 1979; Fonagy & Target, 1997). It also connects with attachment theory (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969), a related but empirically distinct tradition discussed in the developmental section. Together, these approaches underscore that the self is formed within, and sustained by, close relationships.

Two of RMT's central proposals are inherited here. The first is *internalization*: where relational psychoanalysis describes how early object relations are taken in and structure the self, RMT proposes that what is internalized includes the meaning of the bond across the five components, and that this internalized content is later generalized into meaning in life. The second is *mentalization* (Fonagy & Target, 1997), the capacity to represent others as minded beings, which RMT treats as the developmental precondition for attributing relational meaning rather than only receiving it. While classical psychoanalysis emphasized intrapsychic conflict (Freud, 1923/1961), the relational turn

shifted the focus toward the interpersonal matrix in which the self develops, a shift RMT builds upon. In practice, RMT treats these processes as foundational to self-development, and emphasizes helping clients identify their relational meaning as a basis for a more authentic sense of meaning in life.

RMT departs from these traditions by asking what the bond means, not only how it shapes the self. Although these psychodynamic-relational traditions describe how attachment and close relationships shape the self and emotional well-being (e.g., Ainsworth, 1978; Mikulincer & Shaver, 2013), they have not specified how the meaning embedded in relationships contributes to self-formation and to meaning in life. RMT offers that bridge: it adds an explicit meaning-in-life lens to relational processes, supplies an operational vocabulary for what a given bond signifies, and outlines testable clinical and research implications.

Contextual Behavioral Psychology

RMT also aligns with contextual behavioral science (see Hayes et al., 2012), which analyzes how interactions between individuals and their environment functionally shape behavior, including observable action, itself a core component of meaning in life (Carreno et al., 2026), as well as public and private verbal behavior. Rooted in Relational Frame Theory (Hayes et al., 2001), it assumes that behavior is influenced not only by direct contingencies but also by derived relational responding, that is, inferring and responding to relations among stimuli without direct training. Within this theory, *arbitrarily applicable relational responding* is held to be what enables human language and cognition (Hayes et al., 2001) (Hayes et al., 2001).

This tradition supplies RMT's account of learning. Relational meaning is proposed to be acquired primarily through verbal interactions with others, drawing on relational frames from basic ones such as equivalence, comparison, distinction, hierarchical, conditional, and temporal, to deictic framing (I–you, here–there, now–then). Deictic framing is especially central, since it underlies perspective-taking and therefore the self/other dimension that organizes the whole framework: without it, a person could not represent what they mean to another. Derived relational responding, in turn, offers a behavioral account of generalization, the process by which meaning learned in specific

bonds extends to a broader life project without having been directly trained. These networks are nonetheless complex, and the relational frames involved in specific relational components of RMT remain to be mapped.

RMT incorporates insights from behavior analysis but takes the *person-in-relation-to-the-other*, rather than a specific *behavior-in-interaction-with-context*, as the primary unit of analysis. While contextual behavioral science addresses private verbal behavior, an exclusively functional focus can subordinate the lived experience of relational meaning, limiting its clinical usefulness for meaning in life. RMT therefore combines a behavioral lens, particularly for value-based action that constitutes relational responsibility, with a phenomenological analysis (Giorgi, 2009), deliberately treating conscious experience as a legitimate object of study and foregrounding dimensions often underemphasized in functional analyses. It also moves beyond the predominantly individual level at which values are often addressed in contextual psychology (Hayes et al., 1999), while integrating relational behavioral processes and emotional states as essential components of human functioning (Carreno, Eisenbeck, Greville, et al., 2023).

In this way, RMT and contextual behavioral science complement one another: the latter contributes testability and an account of verbal learning (e.g., it can help to explain how coherence is learned), and RMT supplies relational targets for cultivating meaning in life, which would enrich the transdiagnostic processes of change sought by process-based therapy (Hofmann & Hayes, 2019).

Systemic Psychology and Social Constructionism

Systemic psychology and social constructionism (see Gergen, 1985; Minuchin, 1974), developed as alternatives to individualistic models, argue that behavior and experience can only be understood within relational systems such as families, couples, groups, and institutions. Psychological reality is co-constructed through language, interaction, and culture (Berger & Luckmann, 1966), and identity is shaped by social roles and narratives, especially those assigned in families and later internalized (Hermans & Hermans-Jansen, 2001; Minuchin, 1974).

Social constructionist accounts went further than early systemic work, explicitly addressing purpose, preferred values, and the meaning of personal stories (White &

Epston, 1990) and framing the narrative self as co-constructed with others (Gergen, 2009). From a related, more empirical angle, work on narrative identity converges on this view: McAdams (2006) treats the self as a life story, and Baumeister and Wilson (1996) proposed four needs organizing such stories (purpose, value, self-efficacy, and self-worth).

Several RMT constructs originate here. The idea that roles are assigned by the family and then internalized underwrites *assigned relational meaning* and the four ways a person may respond to it, namely acceptance, commitment, resignation, and rebellion, which recast internalization as negotiation rather than absorption. Co-construction underwrites the reciprocal structure of the framework, in which the meaning one receives and the meaning one attributes shape each other. Narrative co-construction, in turn, is what relational coherence describes at the level of the single bond.

RMT departs from these traditions in two respects. First, it centers relational meaning, broader than social role (Biddle, 1986; Mead, 1934), as a contributor across all five relational components, rather than mainly narrative coherence. Whereas a social role designates a normatively prescribed position, relational meaning refers to the meaning a specific bond holds for each person. Relational meaning is therefore proposed to account for meaning in life beyond what social roles alone explain. Second, RMT specifies developmental processes through which relational meaning is internalized and generalized into meaning in life, which these accounts describe as socially constructed but do not developmentally model.

Existential Positive Psychology

RMT is firmly grounded in existential positive psychology (EPP, Carreno et al., 2026; Wong, 2010, 2011), an emerging paradigm that integrates existential-humanistic and positive psychology while remaining open to other traditions. With a multicultural, empirically grounded base, EPP offers a balanced view of human flourishing that embraces both the bright and dark sides of life, with meaning in life and harmony with self and others among its core pillars. The human being is understood as inherently relational and self-transcending, adopting a person-centered view that integrates cognition, emotion, and behavior within their social and existential context. This

relational–self-transcendent ontology is central to EPP: meaning in life is understood as relational by nature and grounded in self-transcendence (Carreno et al., 2026).

RMT develops this particular tenet into a full theoretical account, specifying how meaning is learned through early close relationships and later extends toward a broader sense of one's meaning in the world and spirituality. Consistent with EPP's multidimensional conception of meaning, the five components of relational meaning mirror the facets of meaning articulated within this paradigm.

Whereas EPP has established that meaning is relational, RMT addresses *how*. It models the dynamic processes and developmental logic by which relational processes shape meaning in life across its dimensions, thereby taking up a question that EPP itself leaves open: how meaning is learned and constructed through our interactions with others (Carreno et al., 2026). In doing so, RMT extends the relational pillar of EPP from an established principle into a testable developmental theory. Reciprocally, RMT contributes to EPP by illustrating how its integrative ambition can be realized in a specific theory that unifies insights across psychological traditions and cultural backgrounds.

5. Applications and Future Directions

RMT is grounded in a substantial body of empirical evidence on the relational nature of meaning in life, reviewed throughout this paper. Its specific tenets, however, remain to be tested directly. As with any newly proposed theory, the next step is to provide empirical evidence, establish new lines of research, and explore its applications in different domains such as psychotherapy, counseling, education, and even broader cultural contexts. Below we outline the directions that appear most essential for developing and testing the theory.

Developing Tools to Measure Relational Meaning

The first step toward empirically studying relational meaning is to develop and validate a cross-culturally applicable assessment instrument that captures all proposed relational

Table 1

Relational meaning compared with related constructs.

Construct (key references)	Focus / unit of analysis	What RMT adds (key distinction)	Distinctive/testable prediction (RMT)
Relational meaning in life (Yu & Chang, 2021)	The individual's global sense that their meaning in life derives from relationships in general (vs. self-centered sources).	Yu & Chang describe an individual difference in whether one's global meaning rests on relationships (vs. self-centered sources) and its links to well-being. RMT instead introduces a distinct construct, relational meaning (the multidimensional meaning of each specific bond), and explains how meaning in life is learned and constructed from relationships, moving from correlational source-attribution to a developmental, mechanism-based account.	RMT specifies a developmental order rather than a rival predictor: relational meaning is learned before meaning in life exists and forms the substrate from which it develops, whereas relational-meaning-in-life captures how far one's formed meaning rests on relationships. Testable prediction: early relational meaning forecasts later meaning in life (not the reverse), mediating the path from early relationships to meaning in life.
Attachment theory (Bowlby, 1969; Mikulincer & Shaver, 2013)	The affective bond and internal working models regulating security, proximity, and emotion regulation, especially under threat.	Attachment concerns the security or insecurity a bond generates and its consequences for functioning (relationships as a source of safety and regulation) and was not designed to explain how meaning in life develops. RMT instead concerns the meaning of the bond itself (who one is for the other, and vice versa) across five components, a construct closer to meaning in life. Relational security is thus one input RMT builds on, not the phenomenon it explains.	Relational meaning (which integrates relational security) accounts for meaning in life over and above attachment, whereas attachment adds little once relational meaning is controlled. RMT further predicts that relational meaning mediates the path from attachment to meaning in life: attachment acts as a distal antecedent whose influence on meaning in life operates through the broader relational meaning it helps shape.
Relatedness / SDT (Deci & Ryan, 2000)	A basic psychological need whose satisfaction (feeling connected and cared for) fosters well-being and intrinsic motivation.	SDT concerns how much relatedness is satisfied; the experienced sense of closeness and warmth (e.g., "I feel close and connected with the people around me"). RMT instead concerns the meaning content of the bond and its role in building meaning in life: who one is for the other and what the relationship signifies across five components (e.g., "I have a clear sense of what this person means in my life and what we are for each other"). Autonomy and beneficence in SDT map onto	Relational meaning and relatedness should be empirically separable rather than collapse into one factor; controlling for relatedness, the five components should explain additional variance in meaning in life. Among people with equally high relatedness, those with greater relational meaning report more meaning in life. RMT offers explanatory scope that SDT lacks: it models the process by which the meaning of relationships gives rise to (or fails to support) meaning in life, accounting not only for whether

Construct (key references)	Focus / unit of analysis	What RMT adds (key distinction)	Distinctive/testable prediction (RMT)
		RMT's authenticity and responsibility.	a bond is satisfying but for what makes it meaningful.
Self-expansion model (Aron & Aron, 1986)	The motivation to expand the self by including a close other's resources, perspectives, and identity in the self-concept.	The self-expansion model explains why we form bonds and how the other becomes part of our identity, but not what the bond signifies or how that meaning builds meaning in life. RMT incorporates the insight that the other becomes part of the self (close to relational coherence and the self/other dimension) but adds the meaning content of that inclusion: not how much two identities overlap, but what the other signifies and how this sustains meaning in life.	Relational meaning accounts for meaning in life beyond inclusion of other in the self. The two are dissociable: a bond can be high in self-expansion (strongly merged identities) yet low in relational meaning (e.g., a fused bond lacking shared purpose or eroding authenticity), and such bonds are predicted to contribute little to meaning in life. RMT predicts that relational meaning mediates the path from self-expansion to meaning in life.
Social role (Biddle, 1986; Mead, 1934)	A social role is a position defined by shared, normative behavioral expectations (Biddle, 1986). In the interactionist tradition, taking the role of the other is also a mechanism through which the self is formed (Mead, 1934).	RMT shares this internalization insight but differs: a role is a general, externally prescribed category, whereas relational meaning is the dyad-specific, multidimensional meaning of a particular bond. This is negotiated (acceptance, commitment, resignation, or rebellion), not merely occupied. A role feeds mainly relational coherence, leaving the other four components and the generalization into meaning in life unaddressed.	Relational meaning accounts for meaning in life beyond role occupancy and role clarity (which add less once relational meaning is controlled). The two dissociate: individuals in the same role (e.g., two mothers) differ in relational meaning, and that difference (not the role) predicts meaning in life. RMT further predicts that relational meaning mediates the path from social roles to meaning in life, specifying the meaning content a role leaves open.
Narrative identity (McAdams, 2006)	The internalized, evolving life story that lends the self-unity and purpose.	This overlaps most with RMT: relational coherence is itself narrative. But narrative identity is largely intra-individual and self-authored (others as characters in one's own story), whereas relational meaning is dyadic and co-constructed, across five components and both directions (meaning received from and attributed to the other). RMT integrates the narrative facet within relational coherence and adds the other four components plus bidirectionality. Crucially, RMT directly links relational	Relational meaning accounts for meaning in life beyond narrative-identity coherence and communion. Narrative identity is one's story about oneself; RMT predicts that the meaning of one's key relationships (and how each side sees the bond) explains meaning in life beyond that story. Developmentally, relational meaning is likely internalized in childhood and becomes the material from which the adolescent life story is later built.

Construct (key references)	Focus / unit of analysis	What RMT adds (key distinction)	Distinctive/testable prediction (RMT)
		coherence to meaning in life, a connection narrative identity does not address in depth.	

Note. RMT = Relational Meaning Theory; SDT = Self-Determination Theory. RMT integrates and extends these constructs rather than opposing them; each shares common ground with relational meaning while addressing a narrower aspect of it.

components and key dimensions of relational meaning (self-relational meaning, other-relational meaning, awareness, references, and authenticity). This will require qualitative research to identify how individuals experience relational meaning, followed by quantitative analyses to validate the instrument. These analyses will refine the proposed components and clarify the structure of relational meaning.

Critically, the construct must earn its place: RMT predicts that relational meaning is empirically distinguishable from related constructs (attachment security, relationship quality and satisfaction, and existing measures of meaning in life) and that it shows incremental validity, predicting meaning in life and well-being beyond these established variables. If relational meaning failed to account for variance not already explained by attachment and current meaning measures, its status as a distinct construct would be called into question. This makes measurement not merely a methodological step but a first test of the theory itself.

Studying the Development of Relational Meaning Across the Lifespan

Once a validated multilingual tool is available, longitudinal and experimental studies will be needed to examine how relational meaning develops across ages and life stages. A key focus is how relational meaning assigned by close others (e.g., parents to children) shapes individuals' self-relational meaning, for example, how parental relational meaning influences children's self-perceived relational meaning. RMT predicts a specific mediational pathway: relational meaning conveyed by caregivers should predict children's self-perceived relational meaning, which in turn should predict later meaning in life. Research should track relational meaning across childhood and adolescence, when

it becomes more conscious and elaborated, attending also to developmental difficulties. Finally, studies should examine older adulthood, including bonds with partners, friends, colleagues, and descendants, to determine how relational meaning adapts (or fails to adapt) through major transitions, approaching death, as well as its role in possibly sustaining one's overall meaning in life.

Examining How Relational Meaning Generalizes Into Meaning in Life

A central question for refining RMT concerns how relational meaning expands into a broader sense of meaning in life. Although prior findings (e.g., Damon et al., 2003) and existing theories (Erikson, 1968) suggest that the search for meaning in life typically becomes explicit in late adolescence, it remains necessary to examine how meaning in life is constructed and the extent to which relational meaning plays a formative role. Here RMT commits to a falsifiable, longitudinal prediction: early relational meaning should forecast the later development of meaning in life, over and above baseline meaning and third variables such as temperament or general relationship quality. Clinical observation (which we advance as a source of hypotheses to be tested systematically, not as evidence) suggests that some individuals struggle to develop coherent meaning in life when their relational meaning is negative, poorly defined or inauthentic, while others organize their lives around meanings largely imposed by external expectations or systemic pressures rather than authentically chosen. Identifying the mechanisms through which relational meaning informs or constrains existential meaning could guide interventions that foster more authentic, resilient, and self-determined meaning in life.

Designing Interventions to Work With Relational Meaning

In parallel with these research lines, an important direction is to develop and implement interventions that explicitly target relational meaning. Based on the framework outlined in this article and future research, protocols can be designed to clarify and strengthen relational meaning across its components and dimensions. We hypothesize, consistent with preliminary clinical observation, that helping clients examine their relational meaning fosters a more authentic self and is associated with greater self-knowledge,

personal growth, meaning in life, and well-being. Nonetheless, this hypothesis remains to be tested in controlled designs.

Initial support comes from a controlled pilot intervention with undergraduate students (Carreno, 2020) in which a program centered on relational meaning as a pathway to meaning in life produced improvements in meaningfulness, close relationships, psychological well-being, and personal growth in the experimental group relative to the control condition (waiting list), with some effects maintained at a four-month follow-up. These results are promising but preliminary: they derive from a single study with a small (n = 25), non-clinical sample, and they require replication before firm conclusions can be drawn. Even so, together with the broader evidence linking relational processes to meaning in life (Guthrie et al., 2025; Lambert et al., 2013; Van Tongeren et al., 2016; Yu & Chang, 2021a, 2021b), they make relational meaning a plausible clinical target worth systematic investigation.

Future research should refine these interventions and adapt them to different formats (individual vs. group; face-to-face vs. online), populations (clinical vs. non-clinical; cross-cultural; different age groups), and applied settings (clinical, counseling, educational, and community contexts), with additional small-sample pilots preceding larger controlled trials.

Ultimately, this work could support a new type of therapy, enabling practitioners to address meaning in life more precisely and deeply, with potential benefits for both mental and physical well-being.

Cultural Perspective

RMT can deepen cultural understanding of meaning in life by clarifying how close relationships shape one's orientation in the world. Because these relational influences are foundational to the self, they strongly affect meaning in life and well-being, and they are themselves shaped by familial and cultural contexts. RMT can therefore explain why some individuals struggle to develop an authentic meaning in life by situating these difficulties within relational histories (familial and cultural), making them more accessible to intervention. This cultural grounding is not peripheral to the theory: it follows directly

from RMT's claim that meaning is co-constructed in relationships, and it connects the theory to EPP's cross-cultural foundations.

Although still underexplored, it is plausible that relational meaning contributes to how spirituality (religious, relational, or otherwise) is experienced. Spirituality is closely tied to meaning in life and grounded in self-transcendence (Frankl, 1966), and it is learned through interactions with others that help us feel part of something larger than ourselves. By clarifying spirituality's relational foundations, this perspective may help integrate its diverse expressions and illuminate the social nature of the human search for meaning.

Limitations and Challenges for the Theory

Despite the contribution of RMT to the literature, several limitations should be acknowledged. First, RMT is a newly proposed framework whose postulates, apart from the studies noted above, have yet to undergo direct empirical testing. Second, the framework is deliberately rich, distinguishing five components and several dimensions; while this captures the complexity of relational meaning, it raises questions of parsimony and will require careful operationalization to avoid conceptual overlap and ensure measurability. Third, the distinctiveness of relational meaning from adjacent constructs is at present a theoretical claim that must be established empirically. Finally, the theory must remain falsifiable: by specifying the predictions above (see also Table 1), we aim to prevent relational meaning from becoming an all-encompassing notion that explains everything and therefore predicts little. Addressing these challenges, ideally through the contributions of independent research groups, will determine whether RMT matures from a promising framework into an established theory.

6. Conclusions

This article introduces RMT, a theory developed to explain how meaning in life is learned through relational meaning, which addresses a question that existing work has left comparatively underdeveloped: not whether meaning in life is relational, which is well

established, but how it is acquired within close relationships and generalized into a broader life project. RMT integrates perspectives from developmental psychology, positive psychology, existential–humanistic psychology and philosophy, contextual behavioral psychology, relational psychodynamic theories, systemic psychology, and social constructionism, while remaining firmly grounded in EPP. From this foundation, it conceptualizes meaning in life as a relational and contextual phenomenon rather than a purely individual achievement.

At the heart of this proposal lies the construct of relational meaning, defined as the meaning a person receives from or attributes to another in terms of relational coherence, relational purpose, relational mattering, relational experiential appreciation, and relational responsibility. Aligned with contemporary advances in meaning-in-life research, RMT proposes that individuals first attribute meaning to themselves and others as social beings, and that global meaning in life is built primarily upon these relational foundations.

To capture the development of relational meaning, the theory specifies key dimensions, including the self–other dynamic, awareness (implicit vs. explicit), reference figures, and authenticity, and it advances initial hypotheses about how relational meaning evolves and later generalizes into meaning in life. Across the lifespan, relational meaning is internalized, elaborated, and transformed, shaping identity, purpose, mattering, and authenticity, among others. Conversely, when relational foundations are invalidating, fragile, fragmented, contradictory, or inauthentic, individuals may struggle to form a sustainable and authentic meaning in life, with significant implications for psychological and physical well-being. Clinically, work on meaning in life may therefore require first addressing relational meaning.

Despite its promise, RMT remains in an early stage and requires systematic empirical refinement. Its principles, constructs, and applications must be tested, even though they build on prior findings on meaning, relational processes, and developmental psychology. Future research should prioritize: a) developing measurement tools for relational meaning, b) tracing its evolution across the lifespan, c) investigating how relational meaning generalizes into broader existential and spiritual meaning, and d) designing and evaluating interventions that target relational meaning. Such work could inform clinical, educational, and social applications.

This program of research will help refine and extend the theory. Even at this stage, RMT offers a conceptual lens for understanding the impact of close relationships on human meaning-making, with potential implications for scientific models and cultural narratives alike. By clarifying how relationships shape life orientation and authenticity, RMT may support more sustainable forms of meaning and, in turn, enhance human flourishing. In sum, RMT provides both a conceptual foundation and a practical pathway for advancing the study of meaning in life, situating it firmly within the relational fabric of human existence.

Acknowledgements: We would like to thank all those people, family, friends, colleagues, and clients alike, who have helped us understand how much relationships matter in giving meaning to our lives. We hope this theory helps others recognize the importance of their own close relationships and, above all, take better care of one another.
Conflicts of interest/Competing interests: The authors declare no competing interests.
Consent for publication: All authors contributed to the article and approved the submitted
version.
Authors' contributions: DFC led the conceptualization of the theory, in active discussion and collaboration with NE, and contributed to writing (original draft, review, and editing) and supervision. NE contributed to conceptualization and to writing (original draft, review, and editing).
Use of AI-assisted technologies. During the preparation of this manuscript, the authors used an AI-based language assistant (Claude, Anthropic) to support language translation, editing (including tables and figures), phrasing, and the organization and refinement of text. The authors reviewed, edited, and verified all content, including all references and claims, and take full responsibility for the intellectual content, originality, and accuracy of the article. No AI tool is listed as an author.
Funding. This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors.

References

Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row.

Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, *1*(3), 436-438. https://doi.org/10.1017/S0140525X00075828

Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?*. Wiley-Blackwell Publishing Ltd.

Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). Measuring personal and social responsibility: an existential positive psychology approach. *Journal of Happiness and Health*, *2*(1), 1-11. https://doi.org/https://doi.org/10.47602/johah.v2i1.5

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.

Baumeister, R. F. (2012). In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 121–140). Sage Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446249222.n32

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Baumeister, R. F., & Wilson, B. (1996). Life stories and the four needs for meaning. *Psychological Inquiry*, *7*(4), 322-325. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_2

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Penguin Books. https://books.google.es/books?id=Jcma84waN3AC

Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan*. Sage Publications.

Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology, 12*, 67–92. https://doi.org/10.1146/annurev.so.12.080186.000435

Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life?. *Journal of Happiness Studies, 15*(5), 1041-1059. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9462-7

Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics, 34*(2), 575-624. https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social Science & Medicine, 66*(8), 1733-1749. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030

Boothby, E. J., Cooney, G., Sandstrom, G. M., & Clark, M. S. (2018). The liking gap in conversations: Do people like us more than we think? *Psychological Science*, *29*(11), 1742-1756. https://doi.org/10.1177/0956797618783714

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *16*(3), 252-260. https://doi.org/10.1037/h0085885

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Random House.

Buber, M. (1970). *I and Thou* (Trans. W. Kaufmann). Charles Scribner's Sons. (Original work published 1923).

Büttner, C. M., Gloster, A. T., & Greifeneder, R. (2021). Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions. *Mobile Media & Communication*, *10*(3), 20501579211059910. https://doi.org/10.1177/20501579211059914

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165

Carreno, D. F. (2020). *Meaning in life and psychological well-being in addiction, cancer, and university students*. [Doctoral dissertation, Universidad de Almería].

Carreno, D. F., Cowden, R., Wong, L. C. J., Romero-Farina, M., Yu, T. T. F., & Eisenbeck, N. (2026). Existential Positive Psychology as an integrative evidence-based paradigm: Theory, advances, and future directions. *PsyArxiv*, 12 April. https://doi.org/10.31234/osf.io/w4tpu_v1

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A. J., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G., & María, A. T. (2020). Spanish adaptation of the Personal Meaning Profile-Brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical*

and Health Psychology, *20*(2), 151-162. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.003

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Greville, J., & Wong, P. T. P. (2023). Cross-Cultural Psychometric Analysis of the Mature Happiness Scale-Revised: Mature Happiness, Psychological Inflexibility, and the PERMA Model. *J Happiness Stud*, *24*(3), 1075-1099. https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Uclés-Juárez, R., & García-Montes, J. M. (2023). Reappraising personal values in cancer: Meaning-in-life adaptation, meaningfulness, and quality of life. *Psycho-Oncology*, *32*(12), 1905-1917. https://doi.org/10.1002/pon.6244

Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *118*, 864-884. https://doi.org/10.1037/pspp0000225

Damon, W., & Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.

Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science,* *7*(3), 119–128. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2

Dewitte, L., Olaru, G., Lewis, N. A., Allemand, M., & Hill, P. L. (2026). Meaning in life across the adult lifespan: age differences in levels and correlates of purpose, significance, and coherence in a broad US sample. *The Journal of Positive Psychology, 21*(1), 135–148. https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2433045

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Wong, P. T. P., Hicks, J. A., María, R. G., Puga, J. L., Greville, J., Testoni, I., Biancalani, G., López, A. C. C., Villareal, S., Enea, V., Schulz-Quach, C., Jansen, J., Sanchez-Ruiz, M. J., Yıldırım, M., Arslan, G., Cruz, J. F. A., Sofia, R. M., Ferreira, M. J., Ashraf, F., Wąsowicz, G., Shalaby, S. M., Amer, R. A., Yousfi, H., Chukwuorji, J. C., Guerra, V. M., Singh, S., Heintzelman, S., Hutapea, B., Béjaoui, B., Dash, A., Schlosser, K. K., Anniko, M. K., Rossa, M., Wongcharee, H., Avsec, A., Kocjan, G. Z., Kavčič, T., Leontiev, D. A., Taranenko, O., Rasskazova, E., Maher, E., & García-Montes, J. M. (2022). An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered

coping style. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *22*(1), 100256. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100256

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd ed.)*. Norton.

Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. Norton.

Fang, L., Allan, A., & Dickson, J. M. (2024). Purpose in Life and Associated Cognitive and Affective Mechanisms. *Journal of Happiness Studies*, *25*(6), 63. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00771-6

Fernández, A., Vanden Abeele, M., Sádaba, C., García-Manglano, J., & Weinstein, N. (2025). Feeling valued as a conversation-specific relational experience: an examination of Buber's existential dialogical theory. *The Journal of Positive Psychology, 20*(5), 889–902. https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2481046

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, *9*(4), 679-700. https://doi.org/10.1017/S0954579497001399

Frankl, V. E. (1955). *The doctor and the soul. An introduction to logotherapy*. A. A. Knopf.

Frankl, V. E. (1966). Self-Transcendence as a Human Phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, *6*(2), 97-106. https://doi.org/10.1177/002216786600600201

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.

Freud, S. (1961). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton. (Original work published 1923).

García-Montes, J. M., Pérez Álvarez, M., Moreno Fernández, A. J., García-Haro, J., Eisenbeck, N., & Carreno, D. F. (2025). The jovial spirit: A positive existential approach inspired by spanish philosopher ortega y gasset. *The Journal of Positive Psychology*, *20*(5), 854-864. https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2500569

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, *20*(3), 205-220. https://doi.org/10.1037/gpr0000077

Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American psychologist*, *40*(3), 266-275. https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266

Gergen, K. J. (2009). *Realities and relationships: Soundings in social construction*. Harvard university press.

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.

Guthrie, D., Joe, M.-K., Chase, G., Jinhyung, K., Frank, M., & and Hicks, J. A. (2025). Interpersonal mattering and the experience of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *20*(1), 136-150. https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2314289

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Springer. http://books.google.es/books?id=n4RmapzrihAC

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *1*(1-2), 1-16. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. http://books.google.es/books?id=ZCeB0JxG6EcC

Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Original work published 1927).

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American psychologist*, *69*(6), 561. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0035049

Hermans, H. J., & Hermans-Jansen, E. (2001). *Self-narratives: The construction of meaning in psychotherapy*. Guilford Press.

Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(6), 471-482. https://doi.org/10.1080/17439760903271108

Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(10), 1305-1317. https://doi.org/10.1177/0146167210381650

Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & Newman, G. E. (2019). Introduction to the Special Issue: Authenticity: Novel insights into a valued, yet elusive, concept. *Review of General Psychology*, *23*(1), 3-7. https://doi.org/10.1177/1089268019829474

Hoffman, L. E., Vallejos, L., Hocoy, D. E., Tummala-Narra, P. E., & DeRobertis, E. M. E. (2026). *APA handbook of humanistic and existential psychology: History, research, philosophy, and theory, Vol. 1* (pp. xliv-717). American Psychological Association.

Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, *7*(1), 37-50. https://doi.org/10.1177/2167702618772296

Jaspers, K. (1955). *Reason and existenz*. Noonday Press.

Kaufman, S. B. (2020). *Transcend: The new science of self-actualization*. TarcherPerigee.

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Harvard University Press.

Kim, J., Holte, P., Martela, F., Shanahan, C., Li, Z., Zhang, H., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, *6*(5), 677-690. https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6

Klinger, E. (2012). The search for meaning in evolutionary goal-theory perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 2nd ed.* (pp. 23-56). Routledge/Taylor & Francis Group.

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, *10*(4), 302-317. https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302

Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). *To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life*. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(11), 1418-1427. https://doi.org/10.1177/0146167213499186

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*, *3*(5), 551. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0023281

Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of Happiness Studies*, *19*(5), 1261-1282. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531-545. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Martela, F., Unanue, J., Gómez, M., & Unanue, W. (2024). Reciprocal Relations Between Meaning in Life, Beneficence, and Psychological Needs for Autonomy, Competence, and Relatedness: Evidence from a Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, *25*(3), 29. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00741-y

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Arkana/Penguin Books.

McAdams, D. P. (2006). The problem of narrative coherence. *Journal of Constructivist Psychology*, *19*(2), 109-125. https://doi.org/10.1080/10720530500508720

Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behavioris*. University of Chicago Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: theoretical foundation for a positive social psychology. In M. W. Baldwin (ed), *Interpersonal cognition* (pp. 233–266). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Attachment orientations and meaning in life. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies*. (pp. 287-304). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_22

Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. Harvard U. Press.

Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Harvard University Press.

Mitchell, S. A. (2004). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Routledge.

Ozawa-de Silva, C. (2020). In the eyes of others: Loneliness and relational meaning in life among Japanese college students. *Transcultural Psychiatry*, *57*(5), 623-634. https://doi.org/10.1177/1363461519899757

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). Springer.

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68

Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (H. E. Barnes, Trans.). Philosophical Library. (Original work published 1943).

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 483-499. https://doi.org/10.1080/17439760903271074

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social issues*, *50*, 19-45. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x

Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, *103*(4), 663-688. https://doi.org/10.1037/a0029393

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sigelman, C. K., De George, L., Cunial, K., & Rider, E. A. (2018). *Life span human development*. Cengage AU.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older

adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/17439760802303127

Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies, 11*(2), 143-154. https://doi.org/10.1016/S0890-4065(97)90018-9

Vail, K. E., Van Tongeren, D. R., Schlegel, R. J., Greenberg, J., King, L. A., & Ryan, R. M. (Eds.). (2026). *Handbook of the Science of Existential Psychology*. Guilford Publications.

Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulsey, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(3), 225-236. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.

Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. (pp. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, *3*(1).

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, *52*(2), 69-81. https://doi.org/10.1037/a0022511

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 2nd ed.* (pp. 3-22). Routledge/Taylor & Francis Group.

Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology*. (pp. 149-184). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_10

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2020). Depressive symptoms and life satisfaction in Asian American college students: Examining the roles of self-compassion and personal

and relational meaning in life. *Asian American Journal of Psychology*, *11*(4), 259. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/aap0000214

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2021a). Construction of the Relational Meaning in Life Questionnaire: An exploratory and confirmatory factor-analytic study of relational meaning. *Current Psychology*, *40*(4), 1746-1751. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0101-7

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2021b). Relational meaning in life as a predictor of interpersonal well-being: A prospective analysis. *Personality and Individual Differences*, *168*, 110377 https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110377

Versión española abajo (Spanish version below)



Teoría del Sentido Relacional: cómo el sentido en la vida se desarrolla a través de las relaciones

David F. Carreño[1] y Nikolett Eisenbeck[2]*

[1] Departamento de Psicología, Universidad Loyola Andalucía, Sevilla, España

[2] Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico, Universidad de Sevilla, Sevilla, España

[*]*Correspondencia*: David F. Carreño. Email: dfcarreno@uloyola.es/carrenodf@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0002-0688-6485

Resumen

Este artículo presenta la Teoría del Sentido Relacional, la cual busca explicar cómo los seres humanos desarrollan el sentido en la vida a través del sentido contenido en sus relaciones personales cercanas. La Teoría del Sentido Relacional se asienta principalmente en el campo de la psicología existencial positiva e integra conocimiento procedente de diversas tradiciones: psicología del desarrollo, psicología positiva, psicología y filosofía existencial-humanista, teorías psicodinámicas relacionales, psicología contextual conductual, psicología sistémica y construccionismo social. El artículo revisa primero la evidencia que respalda el carácter relacional del sentido en la vida. A continuación presenta los principios y conceptos centrales de la teoría, con especial atención al constructo novedoso de *sentido relacional*, definido como el sentido que una persona recibe de otra o le atribuye esta en términos de coherencia relacional, propósito relacional, importancia relacional, apreciación experiencial relacional y responsabilidad relacional. La teoría explica cómo el sentido relacional se desarrolla a lo largo del ciclo vital mediante las relaciones cercanas, y cómo este proporciona el fundamento estructural sobre el que se construye posteriormente el sentido en la vida. Se proponen además dimensiones clave como la perspectiva yo/otro, la conciencia, la referencia y la autenticidad. Por último, se discuten las implicaciones científicas, sociales y culturales de la teoría, así como las direcciones futuras de investigación y su aplicación.

Palabras clave: Teoría del Sentido Relacional; sentido en la vida; sentido relacional; aprendizaje; desarrollo; relaciones; psicología existencial positiva.

1. Introducción

Este artículo presenta la *Teoría del Sentido Relacional* (RMT por sus siglas en inglés). Esta teoría busca explicar cómo las personas aprenden y construyen el sentido en la vida a través de sus relaciones más cercanas. Existe un cuerpo sustancial de investigación que aborda por separado tanto el sentido en la vida como las dinámicas relacionales, y una literatura creciente que establece que el sentido es relacional por naturaleza. El mecanismo en sí, sin embargo (cómo se adquiere el sentido en la vida dentro de las relaciones y cómo se generaliza después más allá de ellas), ha recibido un tratamiento teórico comparativamente escaso.

Antes de exponer las premisas de la teoría conviene aclarar qué se entiende por *sentido en la vida* y subrayar su carácter intrínsecamente relacional. El sentido en la vida se ha definido como el "la percepción de orden, coherencia y propósito en la propia existencia, la búsqueda y consecución de metas valiosas y un acompañante sentimiento de plenitud" (Reker y Wong, 1988, p. 221). En la actualidad existe consenso de que el sentido en la vida se compone de al menos tres elementos fundamentales (George y Park, 2016; Heintzelman y King, 2014; Martela y Steger, 2016): coherencia, propósito e importancia. La *coherencia* es el aspecto más cognitivo e implica comprender de forma ordenada y comprensible a uno mismo, a los demás y al mundo. El *propósito* representa el aspecto motivacional y remite a las aspiraciones, valores y metas significativas que dan dirección a la vida. La *importancia* es el componente más emocional, y refleja la percepción de que la propia vida tiene relevancia, particularmente en contextos interpersonales (Guthrie et al., 2025).

Otros autores han propuesto un cuarto componente esencial, la *apreciación experiencial* (Carreno et al., 2026; Frankl, 1985; Wong, 2012), que cuenta con un sólido respaldo empírico como vía hacia el sentido en la vida (Kim et al., 2022). La apreciación experiencial es el elemento atencional del sentido y abarca la capacidad de reconocer y valorar las experiencias presentes, esto es, mantener una conexión apreciativa con el aquí y el ahora. Algunos autores destacan además un quinto elemento, de naturaleza conductual: la *responsabilidad* o acción basada en valores (Arslan y Wong, 2022; Carreno et al., 2026; Eisenbeck et al., 2022; Frankl, 1955; Hayes et al., 1999; Wong, 2012). La

responsabilidad es el compromiso conductual, expresado a través de la acción, con aquellos valores que uno considera moralmente correctos.

La naturaleza relacional del sentido en la vida

Tanto las perspectivas teóricas como la evidencia empírica sugieren que el sentido en la vida es fundamentalmente relacional, es decir, que gira sobre todo en torno a cómo las personas aportan y reciben valor en sus interacciones con los demás. Viktor Frankl (1985), pionero en este campo, sostuvo que el sentido en la vida se asienta en la autotrascendencia, la cual describió como "la dimensión espiritual humana". La autotrascendencia implica buscar y servir a algo mayor que uno mismo, habitualmente a través de las relaciones con otros (Wong, 2014). Se la considera como el aspecto clave de la importancia, y hallazgos recientes indican que es el predictor más potente del sentido en la vida entre las facetas mencionadas anteriormente (Costin y Vignoles, 2020).

Los estudios muestran además que la prosocialidad (los valores y las acciones dirigidos a contribuir al bienestar de los demás) y la vinculación con otros son centrales a la hora de darle sentido a la vida (Carreno, Eisenbeck, Uclés-Juárez, et al., 2023; Eisenbeck et al., 2022; Martela et al., 2018; Martela et al., 2024; Van Tongeren et al., 2016). Esto respalda la idea de que el sentido en la vida es inseparable de los demás y deriva de dar y recibir valor y propósito a través de las relaciones, ya sea con la pareja, la familia, las amistades, la comunidad o incluso entidades espirituales y trascendentes (para quienes creen en ellas).

En esta línea, la investigación sobre las fuentes de sentido en distintas culturas identifica sistemáticamente las relaciones sociales (relaciones íntimas, familia, amistades y comunidad), la autotrascendencia y la espiritualidad como dimensiones nucleares a través de las cuales las personas encuentran sentido (Carreno et al., 2020; Schnell, 2009; Wong, 1998). Este patrón transcultural concuerda con la investigación de Schwartz (1994; Schwartz et al., 2012) sobre los valores humanos universales, la cual destaca el papel fundamental de los valores de autotrascendencia. Estos resultados resuenan asimismo con el estudio de Lambert et al. (2013), quienes demostraron experimentalmente que el sentimiento de pertenencia está intrínsecamente ligado al sentido en la vida, en apoyo de la teoría de la necesidad de pertenencia (Baumeister, 2012; Baumeister y Leary, 1995).

Una explicación plausible sobre por qué las relaciones y la autotrascendencia resultan esenciales para el sentido en la vida se encuentra en la teoría evolucionista (Baumeister, 1991; Klinger, 2012). El impulso humano hacia los vínculos interpersonales es adaptativo y crucial para la supervivencia (Baumeister, 2012; Baumeister y Leary, 1995; Bowlby, 1969). Esta motivación social orientada a la supervivencia se hace también evidente cuando un ser humano confronta su propia mortalidad. Por ejemplo, Carreno, Eisenbeck, Uclés-Juárez et al. (2023) hallaron que, tras recibir un diagnóstico de cáncer, un gran número de personas muestran un incremento en la prosocialidad y la autotrascendencia, mientras valoran más profundamente sus relaciones cercanas, lo que en último término refuerza su sentido en la vida incluso frente a la adversidad y la propia muerte.

Estas consideraciones conducen a una pregunta importante: ¿cuánto sentido en la vida existiría si no hubiera relaciones sociales? O, más radicalmente, ¿es siquiera posible desarrollar un sentido en la vida sin interactuar con otros?

Hacia una perspectiva relacional del sentido en la vida

Pese a la sólida evidencia sobre la naturaleza relacional del sentido, la mayor parte de la investigación se ha centrado en variables cognitivas y centradas en el yo. Los trabajos empíricos previos se han ocupado sobre todo de componentes como la coherencia y el propósito (George y Park, 2016), pese a que la importancia y la apreciación experiencial se han identificado como los predictores más potentes del sentido en la vida (Costin y Vignoles, 2020; Kim et al., 2022). Una revisión de los mecanismos cognitivos y afectivos que subyacen al propósito vital (Fang et al., 2024) encontró que solo una minoría de los mecanismos estudiados eran de naturaleza relacional, mientras que la mayoría se centraba en el yo o en demandas contextuales externas. En los últimos años, sin embargo, ha crecido el interés por estudiar explícitamente las dimensiones relacionales y sociales del sentido en la vida (p. ej., Carreno, Eisenbeck, Uclés-Juárez, et al., 2023; Guthrie et al., 2025; Martela et al., 2024; Ozawa-de Silva, 2020; Yu y Chang, 2021a, 2021b).

En esta dirección se ha propuesto el constructo de *sentido relacional en la vida*, definido como "el sentido en la vida de una persona basado explícitamente en sus relaciones con otros" (Yu y Chang, 2021a). La investigación ha mostrado que este sentido

relacional en la vida predice el bienestar interpersonal (satisfacción con la vida familiar, relaciones positivas, calidad de las relaciones sociales) por encima de un sentido más centrado en el yo (Yu y Chang, 2021a, 2021b). Este constructo explica además una varianza significativa más allá de la autocompasión y del sentido centrado en el yo en cuanto a la sintomatología depresiva y la satisfacción vital (Yu y Chang, 2020, 2021b).

Estas concepciones del sentido en la vida como un fenómeno fundamentalmente relacional abren la puerta a todo un campo de investigación sobre cómo el sentido se genera y se desarrolla en la interacción con las personas cercanas. Más allá de preguntarse simplemente si el sentido en la vida es relacional, surgen otras cuestiones como: ¿qué sentido concreto tiene cada uno de nosotros para sus personas cercanas, y cómo influyen mutuamente esos sentidos en el desarrollo del sentido en la vida?

Para abordarlo se ha formulado la RMT, una teoría que busca explicar cómo los seres humanos desarrollan el sentido en la vida a través del sentido contenido en sus relaciones más cercanas. La teoría no se limita a afirmar que el sentido en la vida es relacional. Sostiene, más bien, que las relaciones mismas poseen significado, y que este sentido relacional constituye el fundamento principal sobre el que el sentido en la vida se desarrolla a lo largo del ciclo vital. Los siguientes apartados exponen los fundamentos teóricos y la evidencia empírica que respaldan esta perspectiva.

2. Teoría del Sentido Relacional: principios y conceptos básicos

La RMT se asienta en cuatro principios. El primero y más básico es que, del mismo modo que la lengua que hablamos, el nombre que llevamos y nuestra identidad se configuran en la interacción con otros, la *adquisición* del sentido en la vida está indisolublemente ligada a los contextos sociales que experimentamos desde la primera infancia. En consecuencia, el objetivo primordial de la teoría es comprender cómo se aprende el sentido en la vida a través de las relaciones a lo largo del desarrollo.

Segundo, el sentido en la vida es esencialmente un *fenómeno relacional*. Apoyándose en los pensadores existencialistas y en la investigación empírica reciente, este principio sostiene que el sentido en la vida se funda en la autotrascendencia y en la relación del individuo con los demás y con el mundo más amplio al que pertenece. El sentido en la vida atañe al lugar y la función que uno siente ocupar dentro de ese contexto

mayor: cómo contribuye la persona y cómo es configurada a través de un intercambio interpersonal continuo.

Tercero, del mismo modo que los objetos y la vida misma pueden adquirir sentido, también las personas y las relaciones pueden adquirir un sentido propio y distintivo. A esto lo denominamos *sentido relacional*, objeto central de estudio de la RMT.

Cuarto, es principalmente a través de estos sentidos relacionales, en especial los que se dan en nuestras relaciones de apego, como construimos nuestro sentido global en la vida. El proceso comienza con las relaciones tempranas de apego durante la infancia y continúa con las relaciones estrechas de la adultez. Los sentidos relacionales que ocupamos en esos vínculos íntimos suelen internalizarse y generalizarse al sentido más amplio que sostenemos sobre nuestra vida. De este modo, el sentido en la vida puede desarrollarse mediante la *internalización* y la *generalización* del sentido relacional hacia un proyecto vital mayor.

Sobre estos cuatro principios, la RMT examina el sentido inherente a nuestras relaciones personales y el impacto que dicho sentido relacional tiene sobre el desarrollo del sentido en la vida y del bienestar. Esto incluye tanto el sentido que la persona atribuye a cada una de sus relaciones cercanas como el que recibe de cada una de ellas: progenitores, pareja, hermanos, hijos, amistades íntimas, familia extensa y otras figuras de referencia importantes.

El objeto primordial de estudio de esta teoría no es el individuo aislado como entidad independiente con su propia conducta, emoción y cognición, sino el sentido relacional, basado en la unidad indivisible del *individuo-en-relación-con-otros*. Naturalmente, el análisis de la conducta, la emoción y la cognición individuales sigue siendo importante, pero siempre en relación con la conducta, la emoción y la cognición de los demás.

Componentes del sentido relacional

El sentido en la vida se define como la percepción de coherencia, propósito, importancia, apreciación experiencial y responsabilidad que una persona sostiene respecto de su propia vida y existencia (Carreno et al., 2026; George y Park, 2016; Heintzelman y King, 2014; Kim et al., 2022; Martela y Steger, 2016). Análogamente, el sentido relacional

puede definirse como *el sentido que una persona recibe de otra o le atribuye a esta en términos de coherencia relacional, propósito relacional, importancia relacional, apreciación experiencial relacional y responsabilidad relacional.*

Para comprenderlo mejor conviene preguntarse qué hace que una relación tenga sentido, sea familiar, de pareja, de amistad o de otro tipo. Estos son los componentes principales de una relación con sentido:

- ***Coherencia relacional***. El componente *cognitivo*. Una relación significativa contiene un sentido de orden, narrativa y comprensión acerca de lo que la otra persona y la relación misma significan para ambas partes. Esto incluye tener una percepción razonablemente clara de *quién* soy yo para el otro y quién es el otro para mí, nuestras características personales, nuestras historias de vida y nuestros roles en la vida del otro, junto con una sensación de orden y previsibilidad en las interacciones. Incluye también las "reglas" de la relación: qué podemos esperar del otro y qué podemos dar.
- ***Propósito relacional***. El componente *motivacional/funcional*. Una relación significativa está explícitamente integrada en el sistema de valores y las metas vitales de cada miembro. Aporta dirección, un "*para qué*", una función valiosa que el otro cumple en mi vida y yo en la suya.
- ***Importancia relacional o interpersonal***. El componente *afectivo*. En una relación significativa cada persona se siente *valorada* e importante para la otra. Esto implica una cantidad considerable de validación incondicional, respeto y reconocimiento explícito del valor del otro incluyendo sus cualidades positivas.
- ***Apreciación experiencial relacional***. El componente *atencional*. Los miembros de una relación significativa se prestan atención mutua, se aprecian habitualmente en el momento presente y permanecen conscientes de la *presencia* del otro. Esta presencia atenta desempeña un papel clave en la experiencia de importancia desde la primera infancia, como muestra la teoría del apego (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969).
- ***Responsabilidad relacional***. El componente *conductual*. Una relación significativa implica *compromiso* y cuidado mutuos, expresados mediante acciones

que atienden a las necesidades de cada uno. Más allá de las expresiones verbales de afecto, el esfuerzo concreto y el compromiso conductual son esenciales para que la otra persona se sienta importante.

Cuando una relación contiene plenamente estos cinco elementos, genera un alto nivel de sentido relacional para ambos miembros. Estos son los componentes principales del sentido relacional, el cual suele internalizarse, junto con la influencia de otras relaciones, y generalizarse, pasando a formar parte del fundamento del sentido global en la vida.

Ejemplo. Considérese una relación madre-hija desde la perspectiva de la madre.

- *Coherencia relacional*: la madre nombra a su hija de un modo determinado y con un significado incorporado (p. ej., "María", como su propia madre, que fue "muy buena persona"), lo comprende y lo describe cognitivamente a través de rasgos de personalidad ("noble", "lista", "trabajadora", "bondadosa", "traviesa"), con un rol familiar ("la pequeña", "la alegría de la casa", "el orgullo de la familia") y con una narrativa personal ("ha superado una situación difícil de salud en sus primeros años", "nació para aportar a la sociedad"), con interpretaciones consistentes basadas en estos aspectos.
- *Propósito relacional*: la madre incluye a su hija entre sus valores prioritarios y hace de su prosperidad una de sus metas vitales principales. Además le asigna metas, un sistema de valores y direcciones ("ser buena persona", "ir a la universidad", "tener un buen trabajo", "cuidar de la familia", "ser feliz", "ser responsable").
- *Importancia relacional*: la madre expresa con frecuencia a su hija el amor y el valor que le otorga. Le hace sentirse importante y significativa.
- *Apreciación experiencial relacional*: la madre le presta atención, la admira y contempla su existencia. Está presente y comparte tiempo con ella.
- *Responsabilidad relacional*: la madre la prioriza mediante acciones comprometidas, interactúa frecuentemente, atiende sus necesidades y contribuye activamente a su crianza.

A través de estos cinco componentes la madre proporciona sentido relacional a su hija. Con el tiempo, y bajo la influencia de otras figuras relevantes, la niña puede internalizar ese sentido relacional y extenderlo para dar sentido a otras personas. Normalmente, a partir de la adolescencia, este sentido relacional internalizado va constituyendo uno de los fundamentos principales de la búsqueda de un sentido en la vida más amplio.

Dimensiones del sentido relacional: yo y otro

El sentido relacional puede abordarse desde dos perspectivas interactivas: el sentido relacional propio tal como se recibe de los demás, y el sentido relacional que uno atribuye a los demás. En la práctica, cada uno de los cinco componentes relacionales descritos (coherencia, propósito, importancia, apreciación experiencial y responsabilidad) puede considerarse desde ambas perspectivas, lo que duplica el marco analítico. Esta estructura recíproca del sentido relacional se ilustra en la Figura 1. Ambas perspectivas se influyen mutuamente, lo que pone de relieve que las relaciones implican no solo el sentido que percibimos e internalizamos de otros, sino también el que les atribuimos. Esta conceptualización concuerda con investigaciones recientes que subrayan cómo de importante es que la otra persona se sienta valorada durante las interacciones sociales (Boothby et al., 2018), así como el papel de las percepciones recíprocas a la hora de valorar una interacción con otra persona (Büttner et al., 2021).

Desde este enfoque cabe distinguir dos dimensiones principales del sentido relacional, cada una con sus subtipos:

1. **Sentido relacional del yo**. Se refiere al sentido que sostenemos sobre nuestro propio lugar en la vida de las personas cercanas. Incluye:

- *Sentido relacional asignado*. El sentido real que otros nos asignan en sus vidas. Puede ser explícito o implícito por ambas partes, y suele reflejarse en acciones tangibles. Por ejemplo: *el sentido que mi padre realmente me da en su vida; mi rol y mi valor otorgados en su vida*. Puede incluir también *el sentido relacional que otras personas cercanas me atribuyen*.

- *Sentido relacional percibido*. El sentido que percibimos tener en la vida de otros, a partir tanto de sus mensajes explícitos como de sus acciones hacia nosotros. Está fuertemente ligado al desarrollo de la identidad, personal y social (Erikson, 1968), y puede ser más o menos consciente o elaborado. Por ejemplo: *¿cómo de importante me ha transmitido mi padre que soy en su vida? ¿Qué rol percibo ocupar entre mis familiares? ¿Qué valor creo aportar a mis amigos?*

2. Sentido relacional del otro. Se refiere al sentido que atribuimos a otras personas en nuestra propia vida. Incluye:

- *Sentido relacional atribuido*. El sentido que asignamos a otros dentro de nuestra vida, se lo comuniquemos o no. Por ejemplo: *¿cómo de importante es mi madre para mí? ¿Qué significado da a mi vida, aunque nunca se lo haya dicho?*
- *Sentido relacional percibido por otros*. El sentido que los demás perciben tener en nuestra vida. Esta percepción se configura tanto por nuestras acciones hacia ellos como por el modo en que les expresamos verbalmente lo que significan para nosotros. Por ejemplo: *¿cómo cree mi madre que la valoro en mi vida? ¿Cómo cree que la incluyo en mi sentido en la vida?*

Estas dimensiones interactúan de forma dinámica y configuran tanto el sentido relacional que internalizamos sobre nosotros mismos como el que los demás se atribuyen a sí mismos. Examinar estas dinámicas relacionales, y cómo se desarrolla el yo (self) dentro de este marco, resulta esencial para comprender cómo las personas descubren y construyen el sentido en sus vidas. Este proceso se hace eco del modelo de autoexpansión, según el cual las personas cercanas quedan incluidas en el self (Aron y Aron, 1986). La RMT extiende este marco desplazando el foco del solapamiento de identidades al sentido mismo de la relación, y a cómo este sentido alimenta el sentido en la vida.

El sentido relacional puede estar desequilibrado entre las dimensiones del yo y del otro. Por ejemplo, cuando una persona recibe poca educación sobre cómo atribuir sentido relacional a los demás de forma prosocial, o ha tenido referentes muy centrados en sí mismos (egoístas) quienes le prestaron escasa atención, la dimensión del "otro" puede quedar subdesarrollada. La RMT predice que este desequilibrio se generalizará en un sentido en la vida más centrado en uno mismo, apoyado en el reconocimiento más que en

la contribución a otros y, por ello, más frágil (Carreno et al., 2026; Frankl, 1966; Wong, 2014).

Otra dimensión adicional de esta teoría se refiere al *sentido en la vida prescrito externamente*, esto es, el sentido que otros creen que nuestra vida debería tener o tendrá, según sus expectativas sobre lo que deberíamos ser o hacer. Esto atañe no solo a lo que los demás nos atribuyen como individuos (nuestro sentido relacional), sino también a lo que esperan que hagamos con nuestra vida y nuestra existencia (nuestro sentido en la vida). Este sentido prescrito externamente suele ser profundamente influyente. Tales expectativas, en especial las de figuras significativas de la infancia, comienzan a menudo incluso antes del nacimiento (por ejemplo, con la elección del nombre) y pueden modelar nuestro sentido en la vida. Por ejemplo: *¿qué sentido dan mis padres a mi vida? ¿Qué esperan que haga con ella? ¿Qué vida imaginan para mí?*

Todas estas dimensiones deben tenerse en cuenta a la hora de estudiar el sentido relacional y su influencia sobre el sentido en la vida. Por su propia naturaleza, el sentido relacional es un fenómeno multidimensional que implica al menos a dos sujetos (normalmente a más), en el que cada elemento desempeña un papel crucial.

Dimensiones adicionales: conciencia, referencia y autenticidad

Otra dimensión a considerar es la *conciencia*, es decir, si estos tipos de sentido relacional son explícitos o implícitos. Por ejemplo, una persona puede haber asumido el rol de cuidadora en sus relaciones sin ser plenamente consciente de que ese es su sentido relacional primario con los demás. Simplemente lo reproduce porque lo ha aprendido, sin percibir deliberadamente lo que significa para sus relaciones y para su sentido en la vida. Este perfil se observa en contextos clínicos en determinadas personas con depresión que a menudo desconocen las razones subyacentes de su crisis existencial. En estos casos podemos encontrar que, por diversos motivos, ya no pueden cuidar de otros (p. ej., síndrome del nido vacío), o que alcanzan un estado de agotamiento por cuidar en exceso a otros sin recibir reconocimiento ni refuerzo por su esfuerzo. Ayudar al cliente a tomar conciencia de este sentido relacional y a adaptarlo a sus circunstancias actuales resulta crucial para su recuperación. Otro ejemplo clínico de sentido relacional implícito sería el

Figura 1

Estructura del sentido relacional



de un padre que critica con frecuencia a su hijo adolescente y lo compara reiteradamente con un tío considerado "un fracasado como persona". Probablemente sin darse cuenta, y con la intención opuesta, ese padre está contribuyendo al desarrollo de un sentido relacional fragmentado y carente de relevancia o de valía personal en su hijo.

Además, una persona puede interiorizar sentidos relacionales *deseados* o *no deseados* que sirvan de referencia. Dicho de otro modo, el sentido relacional no solo incluye el sentido que realmente tenemos o percibimos tener, sino también el que

aspiramos a tener (*referencia*) e incluso el que evitamos activamente (*contra-referencia*). Las referencias que configuran nuestro sentido relacional suelen ser figuras cercanas a las que valoramos o rechazamos. Analizar estos tipos de sentido relational y las referencias personales es fundamental para comprender en profundidad el sentido en la vida de una persona. Del mismo modo que generalizamos nuestro sentido relacional percibido hacia nuestro sentido en la vida más amplio, las referencias relacionales se generalizan hacia lo que deseamos o rechazamos respecto a nuestro sentido en la vida.

La *autenticidad* es otra faceta clave. El sentido relacional que recibimos de otros puede estar más o menos alineado con nuestra experiencia organísmica, nuestras necesidades reales, virtudes y deseos; es decir, puede ser más o menos auténtico (Rogers, 1995). En ocasiones, el sentido relacional que los padres imponen a sus hijos está muy desconectado de la vocación genuina del hijo. Piénsese, por ejemplo, en un padre médico que presiona intensamente a su hijo para que se dedique a la medicina, pese a que este tiene gran talento y pasión por el arte y escasa inclinación por lo sanitario. El grado de autenticidad del sentido relacional que recibimos influye enormemente en la autenticidad de nuestro sentido global en la vida, y podría ser uno de los principales precursores de la autodirección y la madurez psicológica. La autenticidad, como dimensión del sentido en la vida, debería abordarse en la literatura de forma tan explícita como la coherencia, el propósito y la importancia (véase García-Montes et al., 2025; Hicks et al., 2019).

Los casos de sentido inauténtico se encuentran con frecuencia en psicoterapia. Muchos clientes acuden con un sentido en la vida disminuido y escasa conciencia de su yo más auténtico, funcionando principalmente por inercia y en respuesta a lo que otros (a menudo de forma egoísta) esperan de ellos. En tales situaciones, antes de trabajar directamente sobre el sentido en sus vidas, es esencial cultivar un sentido relacional auténtico en el que el cliente pueda tomar conciencia de sus fortalezas personales, deseos, virtudes y limitaciones personales y, sobre todo, tomarlos en cuenta a la hora de relacionarse con los demás. Sin abordar estos aspectos relacionales y fomentar un autoconocimiento previo, resulta extremadamente difícil intervenir eficazmente sobre el sentido en la vida de estos clientes.

El sentido relacional es en parte asignado por las personas cercanas y las comunidades, y en parte negociado por la propia persona. Ante el sentido relacional asignado por otros caben al menos cuatro respuestas: aceptación, compromiso,

resignación o rebeldía. La *aceptación* consiste en integrar el sentido asignado con los valores y la autonomía propios, lo cual suele fortalecer la coherencia, la importancia y el sentimiento de pertenencia. El *compromiso* va más allá y convierte un rol negociado y aceptado en proyectos elegidos al servicio de propósitos compartidos y de la acción responsable. La *resignación* preserva una coherencia superficial mediante el acatamiento de lo que dicen los demás (similar a la identidad hipotecada, Marcia, 1966), pero puede erosionar el propósito y la importancia, así como amortiguar la apreciación experiencial. La *rebeldía* consiste en oponorse activamente al sentido que los demás nos asignan, lo cual puede impulsar un sentimiento de agencia y clarificar el propósito, aunque corre el riesgo de romper vínculos si no se acompaña de un diálogo conjunto y una reparación de los conflictos con el otro. Un desarrollo saludable del sentido relacional implica negociación continua, límites claros y reconocimiento mutuo, de modo que los roles se actualicen conforme evolucionan las relaciones.

Finalmente, el sentido relacional opera asimismo en niveles conscientes e inconscientes que pueden entrar en *conflicto*. Las historias explícitas y los valores declarados pueden entrar en conflicto con esquemas implícitos aprendidos a través del apego temprano, las reglas familiares, las expectativas tácitas y los traumas. Este desajuste puede manifestarse como una tensión de rol o ambivalencia: por ejemplo, cuando un plan profesional coherente para uno mismo socava el sentimiento de importancia percibido ante los ojos de la pareja, o cuando la entrega a las necesidades ajenas antes que a las propias bloquea el propósito personal y la apreciación experiencial. La evaluación del sentido relacional debería mapear los sentidos relacionales explícitos e implícitos sobre los cinco elementos del sentido. Entre las prácticas útiles para este propósito figuran el diálogo reflexivo con las personas cercanas, la clarificación narrativa y de valores, el establecimiento de límites y pequeños experimentos conductuales que hagan aflorar las expectativas implícitas y pongan a prueba nuevos roles. El objetivo no es descartar por completo los sentidos asignados, sino alinearlos con los valores elegidos de modo que se fortalezcan tanto la agencia personal como los vínculos relacionales.

3. Desarrollo del sentido relacional y del sentido en la vida

El sentido relacional que recibimos a lo largo del desarrollo configura tanto el sentido que internalizamos sobre nosotros mismos como el que atribuimos a los demás. A través de las relaciones de apego tempranas aprendemos patrones relacionales y valores que se generalizan al modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con el mundo. Estas experiencias moldean las expectativas posteriores que tenemos sobre cómo funcionan las relaciones, qué debemos dar y recibir y qué deben significar los demás para nosotros (y viceversa). En definitiva, los sentidos relacionales tempranos proporcionan un fundamento para la autoestima, el sentido en la vida y el bienestar.

Teoría del apego y sentido en la vida

Una de las áreas estudiadas en conexión con estas ideas es la teoría del apego (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969). Mikulincer y Shaver (2013) han sintetizado la evidencia sobre cómo el apego puede desempeñar un papel crucial en el desarrollo del sentido en la vida. El apego seguro fomenta el afecto positivo y unas relaciones cercanas satisfactorias, y contribuye a la coherencia (nivel cognitivo), al propósito y la competencia (nivel motivacional), así como a la percepción de valor y la regulación emocional (nivel afectivo). El apego inseguro, en cambio, se asocia a un menor sentido en la vida, pesimismo sobre el futuro, baja autoestima, identidad incoherente y dificultades en la persecución de metas. Ante amenazas existenciales, las personas suelen buscar cercanía (real o imaginada) con sus figuras de apego para restaurar la seguridad y sostener su sentido en la vida. Sin embargo, quienes tienen un apego inseguro permanecen a menudo vulnerables en tales situaciones por la ausencia de un apoyo fiable.

Los estudios empíricos respaldan esta conexión. Hicks y colaboradores (2009, 2010) hallaron que la cercanía interpersonal incrementa el sentido en la vida percibido, mientras que el rechazo y la exclusión lo socavan. Mikulincer y Shaver (2005) demostraron además que las personas con apego seguro informan de un mayor sentido en la vida (véase también Bodner et al., 2014), y que el *priming* con figuras de apego seguras puede inducir momentáneamente sentido y coherencia incluso en personas con apego inseguro. Quienes tienen apego seguro tienden a perseguir metas con confianza, apertura y curiosidad, y muestran mayor resiliencia ante el fracaso. Las personas con

apego inseguro, por el contrario, presentan con frecuencia menor percepción de autoeficacia, rigidez cognitiva, intolerancia, prejuicio, regulación emocional deficiente y evitación conductual, factores que dificultan la formación de metas coherentes y de propósito vital.

El apego configura también el desarrollo de la identidad. La investigación sobre la adolescencia muestra que la formación de la identidad requiere exploración y compromiso (Marcia, 1966), procesos comprometidos en el apego inseguro. El apego seguro, al proporcionar consideración positiva incondicional, permite perseguir la autenticidad y el sentido personal incluso cuando divergen de las expectativas parentales. Esto se extiende a ámbitos como la elección vocacional, la espiritualidad y la religiosidad. Por ejemplo, las personas con apego seguro tienden a explorar la espiritualidad de forma autónoma, a suscribir valores prosociales y humanistas y, cuando son religiosas, a percibir a la divinidad como una figura más personal y cuidadora. Sin embargo, quienes tienen apego inseguro pueden adherirse a creencias más rígidas y dogmáticas, enraizadas en la evitación de la amenaza, proyectando a menudo sus patrones de apego inseguro sobre su relación con lo divino (para una revisión, véase Mikulincer y Shaver, 2013).

En suma, los procesos de apego están estrechamente conectados con el sentido en la vida. No obstante, resultan insuficientes por sí solos para dar cuenta del sentido relacional y su desarrollo. Aunque no fue diseñada para explicar el sentido relacional, la teoría del apego captura particularmente bien la apreciación experiencial relacional y la responsabilidad relacional, mientras que la coherencia relacional, el propósito relacional y la importancia relacional (por ejemplo, la identidad, el rol, las metas vitales y el valor que los cuidadores atribuyen al niño) quedan comparativamente desatendidos en esta teoría. La RMT extiende su premisa central: del mismo modo que el cuidado temprano forma modelos operativos internos que configuran cómo se abordan e interpretan las relaciones posteriores (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969), el sentido relacional intercambiado con los cuidadores configura cómo la persona dará y recibirá sentido relacional más adelante, y con ello el sentido en la vida que se construye sobre él.

Proceso y estadios del desarrollo

Aunque el estudio empírico de cómo el sentido relacional evoluciona hacia el sentido en la vida está aún pendiente, proponemos una serie de hipótesis fundamentadas en las teorías del desarrollo existentes y en la investigación sobre el sentido en la vida.

El sentido en la vida comienza a desarrollarse típicamente en la lactancia a través del significado que tenemos *para otros*, especialmente para los familiares y cuidadores cercanos. Conforme avanza el desarrollo, y si se alcanza cierto grado de madurez en la adolescencia, ese sentido se generaliza y se proyecta hacia fuera para incluir el sentido de la *propia vida en el mundo*. Este viraje representa un movimiento desde un foco primordialmente relacional (*¿qué significo para las personas cercanas?*) hacia un foco existencial (*¿qué significa mi vida en el mundo?*), conservando unas profundas raíces relacionales.

Durante la primera infancia, el sentido que uno tiene para otros es en gran medida implícito. Hacia la adolescencia, sin embargo, las personas comienzan a reflexionar conscientemente sobre el sentido en la vida, junto con el desarrollo de la identidad (Erikson, 1968). Este proceso reflexivo implica a menudo confrontar preocupaciones existenciales como las limitaciones personales, la individualidad y la mortalidad. Con todo, muchos adolescentes, y también muchos adultos, no alcanzan este nivel de madurez, ya sea porque tienen un sentido relacional problemático o fragmentado, porque no han desarrollado conciencia de él, o porque evitan habitualmente las preguntas existenciales y la experiencia del vacío existencial, entre otras razones.

El desarrollo del sentido relacional implica aspectos conductuales, afectivos y cognitivos que evolucionan a la par que la complejidad de las relaciones interpersonales. En las primeras etapas, la relacionalidad se expresa a través de la conducta compartida y el contagio inconsciente del afecto, en una unidad inseparable entre el bebé y el cuidador. Con el tiempo, esto deriva en modos de relación mediados cognitivamente, hasta culminar en la plena *intersubjetividad* (Mitchell, 2004), en la que el yo y el otro son reconocidos como sujetos distintos.

La trayectoria del sentido relacional puede resumirse como sigue a continuación. Para formular estas hipótesis hemos adoptado periodizaciones convencionales del desarrollo a lo largo del ciclo vital (véase Arnett, 2007; Berk, 2022; Sigelman et al., 2018),

las cuales reflejan las transiciones más típicas. Los cortes de edad propuestos deben interpretarse como aproximados y culturalmente contingentes.

Etapa prenatal: de la intención de concebir al nacimiento

El sentido relacional precede a la persona: antes de que el bebé exista como sujeto, los cuidadores le han asignado ya un sentido que le espera al nacer. Las narrativas familiares sitúan al niño dentro de una red relacional: los futuros cuidadores eligen a menudo un nombre con significado simbólico y sostienen expectativas conscientes e inconscientes que implican ya posibles roles, valores y propósitos. Los propios sentidos relacionales de los cuidadores, sus sistemas de valores y su sentido en la vida configurarán a su vez el sentido relacional y el futuro sentido en la vida de su hijo.

Lactancia: del nacimiento a los 12 meses

En esta etapa el sentido relacional es exclusivamente recibido: al bebé se le asigna un significado que aún no puede percibir como tal y que se registra mediante corregulación corporal más que representacionalmente. El sentido relacional se establece principalmente a través de las interacciones cuidador-bebé que configuran el apego, la seguridad y la confianza (Bowlby, 1969; Erikson, 1963). Un cuidado sintonizado y fiable transmite que el mundo es coherente y que el bebé importa. Las formas tempranas de apreciación y responsabilidad se experimentan a través de la presencia, el consuelo y la corregulación, mientras que la atención conjunta y la referencia social empiezan a vincular los estados corporales con significados compartidos. Durante este periodo el bebé comienza a aprender su lengua materna, incluida la denominación de sí mismo («yo», «mí», «María») y de los otros («mamá», «papá»), los cuales constituyen los cimientos de la coherencia relacional.

Primeros años: 1-3 años

El sentido relacional percibido empieza a tomar forma, en la medida en que el niño percibe que ocupa un lugar en la vida de los otros, aunque todavía no pueda representar lo que los otros significan para él. Con el aumento del lenguaje y la autonomía (Erikson, 1963), comienza a perseguir pequeñas metas y a participar en rutinas que fortalecen la

voluntad, la coherencia y el propósito. La importancia relacional se refuerza mediante la aprobación y la reparación tras los errores, al igual que la responsabilidad se practica a través de reglas simples, los turnos y la ayuda, aunque sigue siendo mayoritariamente centrada en el yo (egocéntrico). La curiosidad y la exploración compartidas pueden ampliar la apreciación experiencial.

Infancia temprana: 3-5 años

Con la emergencia de la teoría de la mente, el niño se vuelve capaz de atribuir sentido relacional además de recibirlo, y el marco se hace bidireccional por primera vez, lo que le permite empezar a captar relaciones más complejas. Conforme se expanden el juego simbólico y la iniciativa, los niños experimentan con roles y proyectos que hacen el propósito más explícito (Erikson, 1963), poniendo de relieve sus efectos sobre los demás. La coherencia crece mediante narrativas simples sobre causas e intenciones, mientras que la importancia y la responsabilidad se negocian a través de la empatía, el compartir, el disculparse y las primeras interacciones con iguales.

Infancia media / edad escolar: 6-11 años

Los cinco componentes relacionales están ya presentes, pero permanecen fragmentados. El sentido relacional se extiende más allá de la familia, donde los iguales sirven por primera vez como referencias con las que medir el propio sentido relacional. La competencia y la comparación (Damon y Hart, 1988; Erikson, 1963), junto con la pertenencia, configuran el self, la importancia y los roles sociales. El sentido relacional se organiza en torno a las reglas y la equidad, se refuerza mediante las contribuciones, las tareas y las normas del grupo de iguales, y se apoya en unas habilidades narrativas crecientes que vinculan acciones y consecuencias sobre los demás. El fracaso, la exclusión, el bullying o la violencia entre iguales pueden configurar intensamente un sentido relacional basado en la inferioridad, siendo importante la implicación parental como amortiguador y como marco de interpretación. A medida que el pensamiento se vuelve más abstracto, también lo hace el sentido relacional, junto con una mayor conciencia del modo de ser de los demás.

Adolescencia: ~12-18 años

La conciencia se convierte en la dimensión decisiva: los componentes relacionales se integran conscientemente por primera vez, y el sentido relacional empieza a generalizarse hacia una pregunta explícita sobre el sentido en la vida. La adolescencia es la etapa clave para la formación de la identidad y la necesidad de pertenencia (Erikson, 1963, 1968), mientras el sentido relacional incorpora cada vez más preocupaciones existenciales: la individualidad, las limitaciones, la mortalidad, la carrera profesional y el propio sentido en la vida. El reconocimiento, la intimidad y el estatus social se vuelven a menudo fuentes salientes de importancia, y la consolidación de una historia de vida personal clarifica quién es uno para los demás y cómo importan los demás para uno. Este viraje concuerda con el hallazgo de Damon y Hart (1988) de que la autocomprensión pasa de organizarse en torno a cómo es uno considerado por los otros, en la adolescencia temprana, a organizarse en torno a las propias creencias sistemáticas y planes de vida en la adolescencia tardía. Al final de esta etapa, los valores comienzan a articularse en propósitos a más largo plazo (formación, causas sociales, aspiraciones vocacionales). Al mismo tiempo, el vacío existencial se evita con frecuencia (p.ej., mediante afrontamiento hedonista o inmersión en entornos digitales), y la dependencia hacia los padres e iguales puede limitar la autenticidad de los roles emergentes en el adolescente. Sin una integración consciente de un sentido relacional positivo y de la conciencia de la mortalidad, el sentido en la vida puede desarrollarse de una forma frágil.

Un sentido relacional positivo se ve favorecido en esta etapa por la exploración libre de roles sociales diversos, por un apego seguro con la familia y los iguales, así como por tener espacio para la autorreflexión de forma independiente. Al contrario, el sentido relacional se puede ver constreñido por el aislamiento, la discriminación, la evitación rígida de las cuestiones existenciales y las relaciones coercitivas. La RMT predice que los adolescentes cuyo sentido relacional permanezca fragmentado o inauténtico mostrarán un sentido en la vida correspondientemente frágil.

Adultez emergente: ~18-25/finales de los veinte

El sentido relacional recibido se revisa por primera vez a la luz de los valores propios, lo que convierte la autenticidad en el eje de esta etapa. Estas cuestiones se abordan de forma

más explícita conforme la persona negocia compromisos en sus relaciones cercanas (Erikson, 1963), su carrera, sus grupos sociales y su visión del mundo. Los procesos de exploración y consolidación pueden fortalecer la coherencia, el propósito y el autoconocimiento, a la vez que revisan los sentidos relacionales anteriores a la luz de nuevas relaciones y experiencias. Los logros profesionales y en las relaciones íntimas suelen fomentar también la importancia relacional.

Debido a las experiencias de intimidad, trabajo, independencia, responsabilidad y conciencia de la mortalidad, entre otros factores, muchas personas atraviesan durante estos años un proceso de reflexión existencial que puede ayudarles a buscar un sentido en la vida y a comprometerse con un proyecto vital a más largo plazo. Su sentido relacional es probablemente el fundamento principal sobre el que edifican ese proyecto. A la inversa, cuando las elecciones profesionales y relacionales no están alineadas con un sentido relacional positivo y auténtico, el sentido en la vida resultante tiende a ser limitado y difícil de sostener. La RMT identifica este desajuste como una de las dificultades centrales durante este periodo en materia de crisis existencial, hipótesis derivada de la observación clínica y pendiente de contrastación sistemática.

Adultez temprana y media: ~30-64 años

El sentido relacional pasa de ser mayoritariamente asignado a ser mayoritariamente *elegido*, y el significado que uno atribuye a los demás se vuelve tan consecuente como el que recibe. Estos vínculos elegidos (pareja, hijos, amistades, compañeros profesionales) invitan a una construcción de sentido más intencional sobre uno mismo y sobre los otros. El sentido relacional y el sentido en la vida se asientan en la responsabilidad más fuertemente que en etapas previas, particularmente en lo relativo al trabajo y la familia. Muchas personas pasan de un rol independiente a uno de cuidador, en el que la libertad personal queda más limitada. Esta mayor carga de responsabilidad puede comprometer la felicidad y la satisfacción vital, como evidencian los estudios que documentan una curva de felicidad en forma de U a lo largo del ciclo vital, con su punto más bajo en estos años (Blanchflower, 2021; Blanchflower y Oswald, 2008). Otros estudios, sin embargo, han observado un incremento general, aunque no lineal, del sentido en la vida a lo largo del ciclo vital (p. ej., Carreno et al., 2020; Dewitte et al., 2026; Steger et al., 2009).

Cuando se afrontan las preguntas existenciales, el sentido relacional se generaliza aún más hacia el sentido en la vida mediante la autotrascendencia y el sacrificio por los demás, los cuales aumentan típicamente con la edad (Erikson, 1963; Tornstam, 1997). Pese a la madurez creciente, el sentido en la vida sigue anclado en los fundamentos relacionales tempranos y continúa configurándose por las relaciones actuales, especialmente la pareja y la familia. Si no se persiguen la generatividad y la autotrascendencia, la persona puede experimentar un estancamiento existencial (Erikson, 1963).

Vejez: ~65 años en adelante

El sentido relacional se reorganiza más en torno a la transmisión a otras personas, en la medida en que el sentido se relocaliza desde la propia vida hacia la vida y el futuro de otros (autotrascendencia). Los cambios de rol y las pérdidas significaticas estrechan el campo relacional, mientras que la conciencia de la muerte induce una revisión retrospectiva de la vida en su conjunto (Erikson, 1963), así como una reorientación hacia metas emocionalmente significativas conforme el tiempo se percibe como limitado (Carstensen et al., 1999). Tornstam (1997) denominó a este viraje *gerotrascendencia*: el yo y sus relaciones se redefinen en términos menos centrados en el yo y más en los demás.

La RMT lee estos cambios como una alteración de la *forma* del sentido relacional más que de su cantidad. Lo que las personas mayores reciben de los demás importa tanto como siempre, pero lo que necesitan recibir es distinto. Ser cuidado no basta. Necesitan además que los otros les concedan una función, y cuando el cuidado llega sin ella, el sentimiento de importancia puede erosionarse y la persona acaba sintiéndose una carga, incluso allí donde el cuidado es abundante. Dar y recibir dependen por tanto el uno del otro en esta etapa: los demás deben dejar espacio para que la persona mayor contribuya, y es contribuyendo como sigue importando. Por esta razón el legado resulta central. Mediante el legado se transmiten valores e historias familiares, se acompaña y se cuida a quienes vienen detrás, y se sostienen las tradiciones que perdurarán en las generaciones venideras. La aceptación de la muerte y la sabiduría apoyan esta integración existencial (Carreno et al., 2026); cuando falla tal integración, a menudo porque el sentido relacional transmitido es inauténtico o nunca se integró conscientemente, tiende a prevalecer la

desesperación (Erikson, 1963). La RMT predice que, entre personas mayores que reciben un cuidado comparable, aquellas a las que los demás siguen permitiendo contribuir informarán de mayor sentido en la vida, y que sostener esa contribución depende de la adaptación al deterioro de la salud y al cambio de roles con los demás.

En resumen, a lo largo del ciclo vital la *internalización* del sentido relacional (tanto el que otros nos asignan como el que nosotros les atribuimos) proporciona la base estructural sobre la que el sentido en la vida se construye y se mantiene. Con el desarrollo, el objeto del sentido se expande desde el yo como ser social hacia el sentido en la vida como necesidad existencial. Esta trayectoria puede entenderse como una progresión del yo desde un *yo prácticamente fusionado con los otros* en la lactancia, a un *yo individualizado y diferenciado de los otros* en la infancia (Damon y Hart, 1988), a un *yo socialmente definido* con roles explícitos en la adolescencia y la adultez emergente (Erikson, 1968; Marcia, 1966), y finalmente hacia un *yo más trascendental* en la adultez media y la vejez (Erikson, 1963; Tornstam, 1997), en el que el sentido en la vida deriva de la conciencia explícita de la propia existencia y de su lugar en el mundo. Dicho de otro modo, el ser humano nace sin autoconciencia, desarrolla un sentido del yo y, en condiciones óptimas, avanza hacia la autotrascendencia (para teorías complementarias del desarrollo del yo, véase Kaufman, 2020; Kegan, 1982). La Figura 2 ilustra este proceso de desarrollo desde el sentido relacional hasta el sentido en la vida.

4. Un puente entre distintas tradiciones de la psicología y la filosofía

Como se ha señalado, la RMT integra múltiples perspectivas psicológicas y filosóficas, incluyendo la investigación en psicología del desarrollo, psicología positiva, psicología y filosofía existencial-humanista, enfoques psicodinámicos relacionales, ciencia contextual conductual, teorías sistémicas y construccionismo social. No obstante, este marco integrador se asienta sobre todo en la psicología existencial positiva (Carreno et al., 2026; Wong, 2010, 2011). La Tabla 1 compara el sentido relacional con otros constructos adyacentes y especifica qué añade la RMT a cada uno y qué predicciones distintivas se siguen de ello.

Figura 2

El proceso de desarrollo desde el sentido relacional hasta el sentido en la vida



Nota. Los rangos de edad son aproximados y varían de unas personas a otras; el momento en que se desarrolla el sentido en la vida puede diferir de una persona a otra. No obstante, se propone que la secuencia del proceso sigue el orden representado. El desarrollo tampoco está garantizado: algunas personas pueden experimentar bloqueos o interrupciones en el desarrollo del sentido relacional, que a su vez limitan su transformación en sentido en la vida.

Psicología positiva

La RMT se alinea con la psicología positiva en su propósito de estudiar con rigor empírico los procesos que subyacen al florecimiento humano, con especial atención al sentido en

la vida y a las relaciones personales (Seligman, 2011; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Coherentemente con esta tradición, adopta el modelo tripartito del sentido, empíricamente respaldado (George y Park, 2016; Martela y Steger, 2016), y ampliado con los componentes de importancia interpersonal, apreciación experiencial y responsabilidad identificados en investigaciones recientes (Carreno et al., 2026; Guthrie et al., 2025; Kim et al., 2022). Lo que esta tradición ha establecido sobre la arquitectura del sentido en la vida, la RMT lo traslada al nivel del vínculo. La RMT converge asimismo con la Teoría de la Autodeterminación (SDT por sus siglas en inglés; Ryan y Deci, 2000) al situar la conexión con los otros en el núcleo del funcionamiento óptimo, en resonancia con la evidencia de que la satisfacción de la necesidad de vinculación favorece el sentido en la vida (Martela et al., 2018).

Sin embargo, la RMT se aparta de la psicología positiva dominante a la hora de *dónde* se localiza el sentido. La psicología positiva ha encuadrado mayoritariamente el sentido en la vida en un nivel cognitivo-afectivo e intraindividual, y ha abordado las relaciones principalmente a través de su calidad o de su contribución al bienestar individual (p. ej., Seligman, 2011). De modo similar, la SDT concibe la vinculación como una necesidad básica cuya satisfacción nutre el bienestar (Ryan y Deci, 2000). La RMT adopta en cambio una perspectiva relacional en la que la relación misma es tratada como objeto de sentido, e incorpora una dimensión conductual que ayuda a clarificar cómo se aprende el sentido en la vida a través de las interacciones interpersonales. Su contribución distintiva consiste en especificar cómo las relaciones adquieren sentido a lo largo de los cinco componentes, y cómo ese contenido relacional se internaliza y se generaliza hacia el sentido en la vida, un proceso que apenas se ha desarrollado en el campo.

Psicología y filosofía existencial-humanista

La RMT bebe de varios pensadores existencialistas y toma de ellos su objeto primordial de estudio. Se apoya en el concepto de *mitsein*, el *ser-con-otros* (Heidegger, 1927/1962). Como conceptualizó Buber (1923/1970), el ser humano es inherentemente relacional y el self solo puede comprenderse en relación con el otro, tesis que ha recibido respaldo empírico (p.ej., Fernández et al., 2025). De modo semejante, Jaspers (1955) sostuvo que todo nuevo ser humano comienza en la comunicación, lo que refuerza la idea de que la

identidad y la existencia personales están profundamente enraizadas en las interacciones sociales.

Desde este punto de vista, el sentido en la vida no es una entidad fija que reside en el individuo y se proyecta meramente hacia dentro o hacia fuera. Esa visión mecanicista e individualista queda cuestionada por una perspectiva más dinámica y relacional: el sentido se construye en el compromiso con el mundo y, particularmente, con los otros. En esencia, se trata de un *sentido-en-el-mundo*, expresión acuñada aquí por analogía con el *ser-en-el-mundo* heideggeriano. Su núcleo reside en la función de la propia existencia dentro de un contexto mayor, más precisamente en la simbiosis entre el yo y el mundo que se expresa en las interacciones cotidianas y en el modo en que "habitamos" el mundo.

A su vez, la *mirada del otro* de Sartre (1943/1956) proporciona la descripción fenomenológica de lo que la RMT denomina *sentido relacional percibido*. Dado que los otros son seres libres, sus valoraciones se internalizan y alteran el modo en que nos experimentamos a nosotros mismos (*ser-para-sí*), que es precisamente el proceso por el cual una persona llega a tener una noción del sentido que porta en la vida del otro. Su noción de *proyecto* anticipa la generalización del sentido relacional al sentido en la vida que propone la RMT, pues la angustia existencial se gestiona o bien mediante el repliegue en el *ser-en-sí* ("mala fe"), o bien mediante el compromiso con un proyecto vital significativo. Ortega y Gasset converge con la RMT desde otra dirección, sosteniendo que una vocación alineadas con los circunstancias, especialmente en el contexto social, fundamenta el sentido en la vida y el bienestar psicológico (García-Montes et al., 2025).

Dentro de la psicología existencial-humanista (Hoffman et al., 2026), la RMT se alinea estrechamente con la concepción frankliana del sentido en la vida como fundado en la autotrascendencia, siendo el amor y las relaciones cercanas las vías centrales de sentido (Frankl, 1966). Esto también resuena con la visión de Maslow de la autotrascendencia como la necesidad humana de realización más alta (p. ej., Kaufman, 2020; Koltko-Rivera, 2006; Maslow, 1971). La RMT incorpora también la obra de Rogers (1995) sobre la empatía y las relaciones de cuidado en el desarrollo del yo, y dos de sus constructos se corresponden directamente con este marco: la consideración positiva incondicional es la descripción práctica de la importancia relacional, y la congruencia con la experiencia organísmica subyace a la dimensión de autenticidad. La RMT es igualmente consistente con la investigación actual desde la psicología existencial sobre la realidad

compartida, el apego, la autenticidad y la identidad narrativa como fundamentos del sentido en la vida (para una revisión, ver Vail et al., 2026).

Sobre estas tradiciones existencial-humanistas, la RMT propone el sentido relacional como fuente primaria del sentido en la vida y explica cómo este último se desarrolla en la interacción con los otros. Su aportación no consiste meramente en reafirmar el carácter relacional de la existencia, sino en traducir estas intuiciones filosóficas y psicológicas a un marco operativo. La RMT añade además una perspectiva constructiva y evolutiva que complementa el paradigma de amenaza y defensa de la psicología existencial: en lugar de tratar las relaciones principalmente como amortiguadores frente a la angustia existencial (Vail et al., 2026), las concibe como el sustrato desde el que el sentido en la vida se construye positivamente.

Teorías psicodinámicas relacionales

La RMT es ampliamente consistente con el psicoanálisis relacional (Mitchell, 1988), el cual subraya cómo las relaciones tempranas con los cuidadores configuran el yo y la vulnerabilidad a la psicopatología, al igual que trata la relación terapéutica como un mecanismo central de cambio personal (Bordin, 1979; Fonagy y Target, 1997). También conecta asimismo con la teoría del apego (Ainsworth, 1978; Bowlby, 1969), tradición afín pero empíricamente distinta que se ha tratado en el apartado evolutivo. En conjunto, estos enfoques subrayan que el self se forma dentro de las relaciones más cercanas y se sostiene en ellas.

Dos de las propuestas centrales de la RMT se heredan aquí. La primera es la *internalización*: donde el psicoanálisis relacional describe cómo las relaciones objetales tempranas son incorporadas y estructuran el yo, la RMT propone que lo internalizado incluye el sentido del vínculo a lo largo de los cinco componentes, y que ese contenido internalizado se generaliza después hacia el sentido en la vida. La segunda es la *mentalización* (Fonagy y Target, 1997), la capacidad de representar a los otros como seres con mente, que la RMT trata como la precondición evolutiva para atribuir sentido relacional y no solo recibirlo. Mientras que el psicoanálisis clásico enfatizaba el conflicto intrapsíquico a nivel individual (Freud, 1923/1961), el giro relacional desplazó el foco hacia la matriz interpersonal en la que el self se desarrolla, desplazamiento sobre el que

la RMT se apoya. En la práctica, la RMT considera estos procesos como fundacionales para el desarrollo del yo y enfatiza la ayuda a la persona para identificar su sentido relacional como la base de un sentido en la vida más auténtico.

No obstante, la RMT se diferencia de estas tradiciones al preguntar qué significa el vínculo en sí mismo, y no solo cómo configura el self. Aunque describen cómo el apego y las relaciones estrechas configuran el yo y el bienestar emocional (p. ej., Ainsworth, 1978; Mikulincer y Shaver, 2013), las teorías psicodinámicas-relacionales no han especificado cómo el significado contenido en las relaciones contribuye a la formación del yo y al sentido en la vida. La RMT ofrece ese puente: añade una lente explícita del sentido en la vida a los procesos relacionales, aporta un vocabulario operativo para lo que un vínculo dado significa y esboza implicaciones clínicas y de investigación contrastables.

Psicología contextual conductual

La RMT se alinea también con la ciencia contextual conductual (véase Hayes et al., 2012), la cual analiza cómo las interacciones entre el individuo y su entorno configuran funcionalmente la conducta, incluida la acción observable, componente nuclear del sentido en la vida (Carreno et al., 2026), así como la conducta verbal pública y privada. Enraizada en la Teoría de los Marcos Relacionales (Hayes et al., 2001), se asume que la conducta se ve influida no solo por contingencias directas, sino también por la respuesta relacional derivada, esto es, por inferir relaciones entre estímulos y responder a ellas sin un entrenamiento directo. Dentro de esta teoría, se sostiene que la *respuesta relacional arbitrariamente aplicable* es lo que permite a los humanos el desarrollo del lenguaje y la cognición (Hayes et al., 2001).

Esta tradición proporciona a la RMT su explicación más básica del aprendizaje. Se propone que el sentido relacional se adquiere principalmente a través de las interacciones verbales con los otros, apoyándose en marcos relacionales que van desde los básicos (equivalencia, comparación, distinción, jerárquicos, condicionales y temporales) hasta los marcos deícticos (yo-tú, aquí-allí, ahora-entonces, Hayes et al., 2001). Los marcos deícticos son especialmente centrales, pues son los responsables de la toma de perspectiva y, por lo tanto, son importantes para entender la dimensión yo/otro que organiza la RMT: sin esta toma de perspectiva, una persona no podría representar lo que significa para otra.

El responder relacional derivado, a su vez, ofrece una explicación conductual de la generalización, el proceso por el cual el sentido aprendido en vínculos concretos se extiende a un proyecto vital más amplio sin necesidad de haber sido entrenado directamente. Estas redes de marcos relacionales son, no obstante, complejas, y los marcos implicados en cada componente de la RMT están aún por cartografiar.

La RMT incorpora aportaciones del análisis de conducta, pero toma como unidad de análisis primaria a la *persona-en-relación-con-el-otro* y no a una *conducta-en-interacción-con-el-contexto* específica. Aunque la ciencia contextual aborda la conducta verbal privada, un foco exclusivamente funcional puede subordinar la experiencia vivida del sentido relacional y limitar su utilidad clínica para el sentido en la vida. Por ello, la RMT combina una lente conductual, particularmente para la acción basada en valores que constituye la responsabilidad relacional, con un análisis fenomenológico (Giorgi, 2009), tratando deliberadamente la experiencia consciente como objeto legítimo de estudio y poniendo en primer plano dimensiones a menudo poco enfatizadas en los análisis funcionales. Va además más allá del nivel predominantemente individual en el que suelen abordarse los valores en la psicología contextual (Hayes et al., 1999), a la vez que integra los procesos conductuales relacionales y los estados emocionales como componentes esenciales del funcionamiento humano (Carreno, Eisenbeck, Greville, et al., 2023).

De este modo, la RMT y la ciencia contextual conductual se complementan: esta última aporta contrastabilidad y una explicación del aprendizaje verbal (por ejemplo, puede ayudar a explicar cómo se aprende la coherencia), mientras que la RMT aporta objetivos relacionales para cultivar el sentido en la vida, lo que puede enriquecer los procesos transdiagnósticos de cambio que persigue la terapia basada en procesos (Hofmann y Hayes, 2019).

Psicología sistémica y construccionismo social

La psicología sistémica y el construccionismo social (véase Gergen, 1985; Minuchin, 1974), desarrollados como alternativas a los modelos individualistas, sostienen que la conducta y la experiencia solo pueden comprenderse dentro de sistemas relacionales como la familia, la pareja, los grupos y las instituciones. La realidad psicológica se co-

construye a través del lenguaje, la interacción y la cultura (Berger y Luckmann, 1966), y la identidad se configura por roles sociales y narrativas, especialmente los asignados en el seno de la familia y posteriormente internalizados (Hermans y Hermans-Jansen, 2001; Minuchin, 1974).

Los enfoques construccionistas fueron más allá del trabajo sistémico inicial, al abordar explícitamente el propósito, los valores preferidos y el significado de las historias personales (White y Epston, 1990), concibiendo el yo narrativo como co-construido con los otros (Gergen, 2009). Desde un ángulo afín y más empírico, el trabajo sobre identidad narrativa converge en esta visión: McAdams (2006) trata el self como una historia de vida, mientras que Baumeister y Wilson (1996) propusieron cuatro necesidades que organizan tales historias (propósito, valor, autoeficacia y autovalía).

Varios constructos de la RMT se originan aquí. La idea de que los roles son asignados por la familia y luego internalizados fundamenta el *sentido relacional asignado* y las cuatro formas de responder a él (aceptación, compromiso, resignación y rebeldía), que reformulan la internalización como negociación y no como absorción. La co-construcción fundamenta la estructura recíproca del modelo, en la que el sentido que uno recibe y el que atribuye se configuran mutuamente. La co-construcción narrativa, a su vez, es lo que la coherencia relacional describe en el plano de una relación específica.

Sin embargo, la RMT va más allá de estas perspectivas en dos aspectos. Primero, sitúa en el centro de estudio el sentido relacional, un constructo más amplio que el de rol social (Biddle, 1986; Mead, 1934), siendo contribuyente a los cinco componentes relacionales, y no principalmente a la coherencia narrativa. Mientras que un rol social designa una posición normativamente prescrita, el sentido relacional remite a lo que un vínculo concreto significa para cada persona. Se propone, por tanto, que el sentido relacional dé cuenta del sentido en la vida más allá de lo que explican los roles sociales por sí solos. Segundo, la RMT especifica los procesos evolutivos mediante los cuales el sentido relacional se internaliza y se generaliza hacia el sentido en la vida, procesos que estos enfoques describen como socialmente construidos pero no modelan evolutivamente.

Psicología existencial positiva

La RMT se asienta firmemente en la psicología existencial positiva (EPP por sus siglas en inglés, Carreno et al., 2026; Wong, 2010, 2011), un paradigma emergente que integra la psicología existencial-humanista y la psicología positiva permaneciendo abierto a otras tradiciones. Con una base multicultural y empíricamente fundamentada, la EPP ofrece una visión equilibrada del florecimiento humano que abraza tanto el lado luminoso como el lado oscuro de la vida, con el sentido en la vida y la armonía con uno mismo y con los demás entre sus pilares centrales. El ser humano se entiende como inherentemente relacional y autotrascendente, adoptando una visión centrada en la persona que integra cognición, emoción y conducta en su contexto social y existencial. Esta ontología relacional y autotrascendente es central en la EPP: el sentido en la vida se comprende como relacional por naturaleza y enraizado en la autotrascendencia (Carreno et al., 2026).

La RMT desarrolla este postulado concreto hasta convertirlo en una explicación teórica completa, especificando cómo el sentido se aprende a través de las relaciones de apego tempranas y se extiende después hacia una noción más amplia del propio sentido en el mundo. En consonancia con la concepción multidimensional del sentido propia de la EPP, los cinco componentes del sentido relacional reflejan las facetas del sentido articuladas dentro de este paradigma.

Mientras que la EPP establece que el sentido es relacional, la RMT aborda el *cómo*. Modela los procesos dinámicos y la lógica evolutiva por los cuales los procesos relacionales configuran el sentido en la vida en todas sus dimensiones, retomando así una pregunta que la propia EPP deja abierta: cómo se aprende y se construye el sentido a través de nuestras interacciones con los demás (Carreno et al., 2026). Al hacerlo, la RMT extiende el pilar relacional de este paradigma, que pasa de ser un principio establecido a una teoría evolutiva contrastable. Recíprocamente, la RMT contribuye a la EPP al ilustrar cómo su ambición integradora puede realizarse en una teoría específica que unifica aportaciones de distintas tradiciones psicológicas y trasfondos culturales.

Tabla 1

El sentido relacional en comparación con constructos afines.

Constructo (referencias clave)	**Foco / unidad de análisis**	**Qué añade la RMT (distinción clave)**	**Predicción distintiva/contrastable (RMT)**
Sentido relacional en la vida (Yu y Chang, 2021)	La percepción global del individuo de que su sentido en la vida procede de las relaciones en general (frente a fuentes centradas en uno mismo).	Yu y Chang describen una diferencia individual sobre si el sentido global de una persona descansa en las relaciones (frente a fuentes centradas en uno mismo) y su asociación con el bienestar. La RMT, en cambio, introduce un constructo distinto, el sentido relacional (el sentido multidimensional de cada vínculo concreto), y explica cómo el sentido en la vida se aprende y se construye a partir de las relaciones, pasando de una atribución correlacional de fuentes a una explicación evolutiva y basada en procesos.	La RMT especifica un orden evolutivo en lugar de un predictor rival: el sentido relacional se aprende antes de que exista el sentido en la vida y constituye el sustrato del que este se desarrolla, mientras que el sentido relacional "en la vida" capta en qué medida el sentido vital ya formado descansa en las relaciones. Predicción contrastable: el sentido relacional temprano pronostica el sentido en la vida posterior (y no a la inversa), y media la vía que va de las relaciones tempranas al sentido en la vida.
Teoría del apego (Bowlby, 1969; Mikulincer y Shaver, 2013)	El vínculo afectivo y los modelos operativos internos que regulan la seguridad, la proximidad y la regulación emocional, especialmente ante la amenaza.	El apego se ocupa de la seguridad o inseguridad que genera un vínculo y de sus consecuencias para el funcionamiento (las relaciones como fuente de protección y regulación), y no fue concebido para explicar cómo se desarrolla el sentido en la vida. La RMT, en cambio,	El sentido relacional (que integra la seguridad relacional) explica el sentido en la vida por encima del apego, mientras que el apego aporta poco una vez controlado el sentido relacional. La RMT predice además que el sentido relacional media la vía que va del apego al sentido en la vida: el apego actúa como

Constructo (referencias clave)	**Foco / unidad de análisis**	**Qué añade la RMT (distinción clave)**	**Predicción distintiva/contrastable (RMT)**
		se ocupa del sentido del vínculo mismo (quién es uno para el otro, y viceversa) a través de cinco componentes, un constructo más próximo al sentido en la vida. La seguridad relacional es, por tanto, uno de los elementos de partida sobre los que la RMT se construye, no el fenómeno que explica.	antecedente distal cuya influencia sobre el sentido en la vida opera a través del sentido relacional más amplio que contribuye a configurar.
Vinculación (relatedness) / SDT (Deci y Ryan, 2000)	Una necesidad psicológica básica cuya satisfacción (sentirse conectado y cuidado) favorece el bienestar y la motivación intrínseca.	La SDT se ocupa de cuánta vinculación se satisface: la experiencia de cercanía y calidez (p. ej., "me siento cercano y conectado con las personas que me rodean"). La RMT, en cambio, se ocupa del contenido de sentido del vínculo y de su papel en la construcción del sentido en la vida: quién es uno para el otro y qué significa la relación a través de cinco componentes (p. ej., "tengo claro lo que esta persona significa en mi vida y lo que somos el uno para el otro"). La autonomía y la beneficencia de la SDT son afines con la autenticidad y la responsabilidad de la RMT.	El sentido relacional y la vinculación deberían ser empíricamente separables en lugar de colapsar en un único factor; controlando la vinculación, los cinco componentes deberían explicar varianza adicional en el sentido en la vida. Entre personas con una vinculación igualmente alta, quienes presentan mayor sentido relacional informan de más sentido en la vida. La RMT ofrece un alcance explicativo del que la SDT carece: modela el proceso por el que el sentido de las relaciones da lugar (o bloquea) al sentido en la vida, y da cuenta no solo de si un vínculo es satisfactorio, sino de qué lo hace significativo.

Constructo (referencias clave)	**Foco / unidad de análisis**	**Qué añade la RMT (distinción clave)**	**Predicción distintiva/contrastable (RMT)**
Modelo de autoexpansión (Aron y Aron, 1986)	La motivación de expandir el yo incorporando al autoconcepto los recursos, las perspectivas y la identidad de un otro cercano.	El modelo de autoexpansión explica por qué formamos vínculos y cómo el otro pasa a formar parte de nuestra identidad, pero no qué significa el vínculo ni cómo ese sentido construye el sentido en la vida. La RMT incorpora la idea de que el otro pasa a formar parte del yo (próxima a la coherencia relacional y a la dimensión yo/otro), pero añade el contenido de sentido de esa inclusión: no cuánto se solapan dos identidades, sino qué significa el otro y cómo esto sostiene el sentido en la vida.	El sentido relacional explica el sentido en la vida más allá de la inclusión del otro en el yo. Ambos son disociables: un vínculo puede ser alto en autoexpansión (identidades fuertemente fusionadas) y bajo en sentido relacional (p. ej., un vínculo fusionado que carece de propósito compartido o que erosiona la autenticidad), y se predice que tales vínculos contribuyen poco al sentido en la vida. La RMT predice que el sentido relacional media la vía que va de la autoexpansión al sentido en la vida.
Rol social (Biddle, 1986; Mead, 1934)	Un rol social es una posición definida por expectativas de conducta compartidas y normativas (Biddle, 1986). En la tradición interaccionista, adoptar el rol del otro es también un mecanismo mediante el cual se	La RMT comparte esta idea de internalización, pero difiere: un rol es una categoría general, prescrita externamente, mientras que el sentido relacional es el sentido multidimensional y específico de cada díada de un vínculo particular. Este se negocia (aceptación, compromiso, resignación o rebeldía), no simplemente se ocupa. Un rol alimenta sobre todo la coherencia relacional, y deja	El sentido relacional explica el sentido en la vida más allá de la ocupación del rol y de la claridad de rol (que aportan menos una vez controlado el sentido relacional). Ambos se disocian: personas que ocupan el mismo rol (p. ej., dos madres) difieren en sentido relacional, y es esa diferencia (no el rol) la que predice el sentido en la vida. La RMT predice además que el sentido relacional media la vía que va de los roles sociales al

Constructo (referencias clave)	**Foco / unidad de análisis**	**Qué añade la RMT (distinción clave)**	**Predicción distintiva/contrastable (RMT)**
	forma el yo (Mead, 1934).	sin abordar los otros cuatro componentes y la generalización hacia el sentido en la vida.	sentido en la vida, y especifica el contenido de sentido que el rol deja abierto.
Identidad narrativa (McAdams, 2006)	La historia de vida internalizada y en evolución que otorga al yo unidad y propósito.	Es el constructo que más se solapa con la RMT: la coherencia relacional es en sí misma narrativa. Pero la identidad narrativa es en buena medida intraindividual y de autoría propia (los otros como personajes de la propia historia), mientras que el sentido relacional es diádico y se co-construye, a través de cinco componentes y en ambas direcciones (el sentido recibido del otro y el atribuido al otro). La RMT integra la faceta narrativa dentro de la coherencia relacional y añade los otros cuatro componentes más la bidireccionalidad. De manera crucial, la RMT vincula directamente la coherencia relacional con el sentido en la vida, una conexión que la identidad narrativa no aborda en profundidad.	El sentido relacional explica el sentido en la vida más allá de la coherencia y la comunión de la identidad narrativa. La identidad narrativa es la historia que uno cuenta sobre sí mismo; la RMT predice que el sentido de las relaciones clave de una persona (y cómo cada parte ve el vínculo) explica el sentido en la vida más allá de esa historia. Desde el punto de vista evolutivo, es probable que el sentido relacional se internalice en la niñez y se convierta en el material a partir del cual se construye después la historia de vida adolescente.

Nota. RMT = Relational Meaning Theory (Teoría del Sentido Relacional); SDT = Self-Determination Theory (Teoría de la Autodeterminación). La RMT integra y amplía estos constructos en lugar de oponerse a ellos; cada uno comparte un terreno común con el sentido relacional, si bien aborda un aspecto más restringido de él.

5. Aplicaciones y direcciones futuras

La RMT se fundamenta en un cuerpo sustancial de evidencia empírica sobre la naturaleza relacional del sentido en la vida, revisado a lo largo de este artículo. Sus postulados específicos, sin embargo, están aún por contrastar directamente. Como ocurre con toda teoría de nueva propuesta, el siguiente paso consiste en aportar evidencia empírica, abrir nuevas líneas de investigación y explorar sus aplicaciones en distintos ámbitos, como la psicoterapia, el counseling, la educación e incluso contextos culturales más amplios. A continuación exponemos las direcciones que parecen más esenciales para desarrollar y poner a prueba la teoría.

Desarrollar instrumentos para medir el sentido relacional

El primer paso para estudiar empíricamente el sentido relacional es desarrollar y validar un instrumento de evaluación aplicable transculturalmente que capture todos los componentes relacionales propuestos y las dimensiones clave del constructo (sentido relacional del yo, sentido relacional del otro, conciencia, referencias y autenticidad). Ello requerirá investigación cualitativa para identificar cómo experimentan las personas el sentido relacional, seguida de análisis cuantitativos para validar el instrumento. Estos análisis refinarán los componentes propuestos y clarificarán la estructura del constructo.

De forma crítica, el constructo debe ganarse su lugar: la RMT predice que el sentido relacional es empíricamente distinguible de constructos afines (seguridad del apego, calidad y satisfacción relacional, y las medidas existentes de sentido en la vida, ver Tabla 1) y que muestra validez incremental, prediciendo el sentido en la vida y el bienestar más allá de esas variables ya establecidas. Si el sentido relacional no lograra explicar la varianza no explicada ya por el apego y las medidas actuales de sentido, su condición de constructo diferenciado quedaría en cuestión. Esto convierte la medición no en un mero paso metodológico, sino en una primera prueba de la teoría misma.

Estudiar el desarrollo del sentido relacional a lo largo del ciclo vital

Una vez disponible un instrumento multilingüe validado, harán falta estudios longitudinales y experimentales para examinar cómo se desarrolla el sentido relacional a través de las edades y etapas vitales. Un foco clave ver es cómo el sentido relacional asignado por personas cercanas (por ejemplo, de padres a hijos) configura el sentido relacional del yo, esto es, cómo el sentido relacional parental influye en el sentido relacional autopercibido de los hijos. La RMT predice una vía mediacional específica: el sentido relacional transmitido por los cuidadores debería predecir el sentido relacional autopercibido de los hijos, que a su vez debería predecir su posterior sentido en la vida. La investigación debería medir el sentido relacional a lo largo de la infancia y la adolescencia, cuando se vuelve más consciente y elaborado, atendiendo también a las dificultades evolutivas. Por último, debería examinarse en la vejez los vínculos con la pareja, amistades, colegas y descendientes, para determinar cómo se adapta (o no) el sentido relacional a las grandes transiciones y a la proximidad de la muerte, así como su posible papel en el sostenimiento del sentido global de la vida hasta el final de la vida.

Examinar cómo el sentido relacional se generaliza hacia el sentido en la vida

Una cuestión central para refinar la RMT es analizar cómo el sentido relacional se expande hacia un sentido más amplio en la vida. Aunque los hallazgos previos (p. ej., Damon et al., 2003) y las teorías existentes (Erikson, 1968) sugieren que la búsqueda de sentido se hace típicamente explícita en la adolescencia tardía, sigue siendo necesario examinar cómo se construye el sentido en la vida y en qué medida el sentido relacional desempeña un papel formativo en ese proceso. Aquí la RMT se compromete con una predicción longitudinal falsable: el sentido relacional temprano debería anticipar el desarrollo posterior del sentido en la vida, más allá del sentido en la línea base y de terceras variables como el temperamento o la calidad relacional general. La observación clínica (que planteamos como fuente de hipótesis a contrastar sistemáticamente, no como evidencia) sugiere que algunas personas tienen dificultades para desarrollar sentido en la vida cuando su sentido relacional es negativo, está mal definido o es inauténtico, mientras que otras organizan su vida en torno a sentidos en gran medida impuestos por

expectativas externas o presiones sistémicas, y no son elegidos auténticamente. Identificar los mecanismos por los que el sentido relacional informa o constriñe el sentido existencial podría ayudar, por ejemplo, a orientar intervenciones que fomenten un sentido en la vida más auténtico, resiliente y autodeterminado.

Diseñar intervenciones para trabajar el sentido relacional

En paralelo a estas líneas de investigación, una dirección importante es desarrollar e implementar intervenciones dirigidas explícitamente al sentido relacional. A partir del marco expuesto en este artículo y de la investigación futura, pueden diseñarse protocolos para clarificar y fortalecer el sentido relacional en sus componentes y dimensiones. Hipotetizamos, en consonancia con la observación clínica preliminar, que ayudar a los pacientes a examinar su sentido relacional es clave a la hora de favorecer un yo más auténtico, desarrollar un mayor autoconocimiento, crecimiento personal, sentido en la vida y de fomentar un mayor bienestar psicológico y físico. Esta hipótesis está, no obstante, pendiente de contrastación en diseños controlados.

Un apoyo inicial procede de una intervención piloto controlada con estudiantes universitarios (Carreno, 2020), en la que un programa centrado en el sentido relacional como vía hacia el sentido en la vida produjo mejoras significativas en el mismo sentido en la vida, las relaciones cercanas, el bienestar psicológico y el crecimiento personal en el grupo experimental frente a la condición control (lista de espera), con algunos efectos mantenidos en un seguimiento a cuatro meses. Estos resultados son prometedores pero preliminares: proceden de un único estudio con una muestra pequeña (n = 25) y no clínica, y requieren replicación antes de extraer conclusiones firmes. Aun así, junto con la evidencia más amplia que vincula los procesos relacionales con el sentido en la vida (Guthrie et al., 2025; Lambert et al., 2013; Van Tongeren et al., 2016; Yu y Chang, 2021a, 2021b), estos resultados convierten el sentido relacional en un objetivo clínico plausible y merecedor de investigación sistemática.

La investigación futura debería refinar estas intervenciones y adaptarlas a distintos formatos (individual/grupal; presencial/online), poblaciones (clínica/no clínica; transcultural; distintos grupos de edad) y contextos aplicados (psicoterapia, counseling,

educación, comunitarios), con pilotos adicionales de muestra pequeña que precedan a ensayos controlados de mayor tamaño.

En último término, este trabajo podría sustentar un nuevo tipo de terapia, la cual permitiría a los profesionales abordar el sentido en la vida con mayor precisión y profundidad, con beneficios potenciales para el bienestar mental y físico.

Perspectiva cultural

La RMT puede profundizar en la comprensión cultural del sentido en la vida al clarificar cómo las relaciones configuran la orientación de una persona en el mundo. Dado que estas influencias relacionales son fundacionales para el self, afectan intensamente al sentido en la vida y al bienestar, y están a su vez configuradas por contextos familiares y culturales. De este modo, la RMT puede ayudar a explicar por qué algunas personas tienen dificultades para desarrollar un sentido en la vida auténtico, situando esas dificultades dentro de sus historias relacionales (familiares y culturales) y haciéndolas más accesibles a la intervención. Este anclaje cultural no es periférico a la teoría: se sigue directamente de la tesis de la RMT de que el sentido se co-construye en las relaciones, y conecta la teoría con los fundamentos transculturales de la EPP.

Aunque todavía poco explorado, es plausible que el sentido relacional contribuya al modo en que se experimenta la espiritualidad, sea religiosa, relacional o de otro tipo. La espiritualidad está estrechamente ligada al sentido en la vida y se funda en la autotrascendencia (Frankl, 1966), aprendiéndose mediante interacciones con otros que nos ayudan a sentirnos parte de algo mayor que nosotros mismos. Al clarificar los fundamentos relacionales de la espiritualidad, esta perspectiva puede ayudar a integrar sus diversas expresiones e iluminar la naturaleza social de la búsqueda humana de sentido.

Limitaciones y retos de la teoría

A pesar de la contribución de la RMT a la literatura, deben reconocerse varias limitaciones. Primera, la RMT es un marco de nueva propuesta cuyos postulados, al margen de los estudios señalados, no han sido sometidos aún a contrastación empírica directa. Segunda, el marco teórico es deliberadamente rico, pues distingue cinco

componentes y varias dimensiones; si bien captura la complejidad del sentido relacional, plantea cuestiones de parsimonia y exigirá una operacionalización cuidadosa para evitar solapamientos conceptuales y garantizar su medibilidad. Tercera, la distinción entre el sentido relacional y los constructos relacionados es por el momento una afirmación teórica que debe establecerse empíricamente. Por último, la teoría debe permanecer falsable: al especificar las predicciones anteriores (véase también la Tabla 1) pretendemos evitar que el sentido relacional se convierta en una noción omniabarcante que lo explique todo y, por tanto, prediga poco. Afrontar estos retos, idealmente con la contribución de grupos de investigación independientes, determinará si la RMT madura desde un marco prometedor hasta una teoría establecida.

6. Conclusiones

Este artículo presenta la RMT, una teoría desarrollada para explicar cómo se aprende el sentido en la vida a través del sentido relacional, la cual aborda una cuestión que la investigación existente ha dejado poco desarrollada: no si el sentido en la vida es relacional, lo cual está bien establecido, sino cómo se adquiere desde dentro de las relaciones y se generaliza hacia un proyecto vital más amplio. La RMT integra perspectivas de la psicología del desarrollo, la psicología positiva, la psicología y filosofía existencial-humanista, la psicología contextual conductual, las teorías psicodinámicas relacionales, la psicología sistémica y el construccionismo social, permaneciendo firmemente asentada en la EPP. Desde ese fundamento, conceptualiza el sentido en la vida como un fenómeno relacional y contextual, y no como un logro puramente individual.

En el núcleo de esta propuesta se halla el constructo de sentido relacional, definido como el sentido que una persona recibe de otra o le atribuye a esta en términos de coherencia relacional, propósito relacional, importancia relacional, apreciación experiencial relacional y responsabilidad relacional. En línea con los avances contemporáneos en la investigación sobre el sentido en la vida, la RMT propone que las personas atribuyen primero sentido a sí mismas y a los demás como seres sociales, y que el sentido global en la vida se edifica principalmente sobre esos fundamentos relacionales.

Para capturar el desarrollo del sentido relacional, la teoría especifica dimensiones clave, entre ellas la dinámica yo-otro, la conciencia (implícita frente a explícita), las figuras de referencia y la autenticidad, y avanza hipótesis iniciales sobre cómo el sentido relacional evoluciona y se generaliza después hacia el sentido en la vida. A lo largo del ciclo vital, el sentido relacional se internaliza, se elabora y se transforma, configurando la identidad, el propósito, la importancia y la autenticidad, entre otros. A la inversa, cuando los fundamentos relacionales son invalidantes, frágiles, fragmentados, contradictorios o inauténticos, la persona puede tener dificultades para formar un sentido en la vida sostenible y auténtico, con implicaciones significativas para el bienestar psicológico y físico. Clínicamente, el trabajo sobre el sentido en la vida puede requerir, por tanto, abordar primero el sentido relacional.

Pese a su potencial, la RMT se encuentra en una fase inicial y requiere refinamiento empírico sistemático. Sus principios, constructos y aplicaciones deben ponerse a prueba, aun cuando se apoyen en hallazgos previos sobre el sentido, los procesos relacionales y la psicología del desarrollo. La investigación futura debería priorizar: a) desarrollar instrumentos de medida del sentido relacional, b) trazar su evolución a lo largo del ciclo vital, c) investigar cómo el sentido relacional se generaliza hacia un sentido existencial y espiritual más amplio, y d) diseñar y evaluar intervenciones dirigidas al sentido relacional. Tal trabajo podría nutrir aplicaciones clínicas, educativas y sociales.

Este programa de investigación ayudará a refinar y extender la teoría. Ya en esta fase, la RMT ofrece una lente conceptual para comprender el impacto de las relaciones en la construcción humana de sentido, con implicaciones potenciales tanto para los modelos científicos como para las narrativas culturales. Al clarificar cómo las relaciones configuran la orientación vital y la autenticidad, la RMT puede favorecer formas más sostenibles de sentido y, con ello, potenciar el florecimiento humano a nivel global. En suma, la RMT proporciona a la vez un fundamento conceptual y una vía práctica para hacer avanzar el estudio del sentido en la vida, situándolo firmemente en el tejido relacional de la existencia humana.

Agradecimientos: Queremos dar las gracias a todas aquellas personas, familiares, amigos, colegas y clientes por igual, que nos han ayudado a comprender hasta qué punto las relaciones importan a la hora de darle sentido a nuestra vida. Esperamos que esta teoría ayude a otros a reconocer la importancia de sus propias relaciones cercanas y, sobre todo, a cuidarse mejor los unos a los otros.

Conflictos de intereses/Intereses en competencia: Los autores declaran no tener intereses en competencia.

Consentimiento para la publicación: Todos los autores contribuyeron al artículo y aprobaron la versión enviada.

Contribuciones de los autores: DFC dirigió la conceptualización de la teoría, en discusión activa y colaboración con NE, y contribuyó a la redacción (borrador original, revisión y edición) y a la supervisión del trabajo. NE contribuyó a la conceptualización y a la redacción (borrador original, revisión y edición).

Uso de tecnologías asistidas por IA. Durante la preparación de este manuscrito, los autores utilizaron un asistente lingüístico basado en inteligencia artificial (Claude, Anthropic) como apoyo en la traducción, la edición (incluidas tablas y figuras), la formulación de expresiones y la organización y refinamiento del texto. Los autores revisaron, editaron y verificaron todo el contenido, incluidas todas las referencias y afirmaciones, y asumen la plena responsabilidad del contenido intelectual, la originalidad y la exactitud del artículo. Ninguna herramienta de IA figura como autor.

Financiación. Esta investigación no recibió ninguna ayuda específica de agencias de financiación de los sectores público, comercial o sin ánimo de lucro.

Referencias

Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction*. Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row.

Ainsworth, M. D. S. (1978). The Bowlby-Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, *1*(3), 436-438. https://doi.org/10.1017/S0140525X00075828

Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?*. Wiley-Blackwell Publishing Ltd.

Arslan, G., & Wong, P. T. (2022). Measuring personal and social responsibility: an existential positive psychology approach. *Journal of Happiness and Health*, *2*(1), 1-11. https://doi.org/https://doi.org/10.47602/johah.v2i1.5

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford press.

Baumeister, R. F. (2012). In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 121–140). Sage Publications Ltd. https://doi.org/10.4135/9781446249222.n32

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497-529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497

Baumeister, R. F., & Wilson, B. (1996). Life stories and the four needs for meaning. *Psychological Inquiry*, *7*(4), 322-325. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0704_2

Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Penguin Books. https://books.google.es/books?id=Jcma84waN3AC

Berk, L. E. (2022). *Development through the lifespan*. Sage Publications.

Biddle, B. J. (1986). Recent developments in role theory. *Annual Review of Sociology, 12*, 67–92. https://doi.org/10.1146/annurev.so.12.080186.000435

Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2014). Do attachment styles affect the presence and search for meaning in life?. *Journal of Happiness Studies, 15*(5), 1041-1059. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9462-7

Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of population economics, 34*(2), 575-624. https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle?. *Social Science & Medicine, 66*(8), 1733-1749. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.030

Boothby, E. J., Cooney, G., Sandstrom, G. M., & Clark, M. S. (2018). The liking gap in conversations: Do people like us more than we think? *Psychological Science*, *29*(11), 1742-1756. https://doi.org/10.1177/0956797618783714

Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, *16*(3), 252-260. https://doi.org/10.1037/h0085885

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Random House.

Buber, M. (1970). *I and Thou* (Trans. W. Kaufmann). Charles Scribner's Sons. (Original work published 1923).

Büttner, C. M., Gloster, A. T., & Greifeneder, R. (2021). Your phone ruins our lunch: Attitudes, norms, and valuing the interaction predict phone use and phubbing in dyadic social interactions. *Mobile Media & Communication*, *10*(3), 20501579211059910. https://doi.org/10.1177/20501579211059914

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist, 54*(3), 165–181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165

Carreno, D. F. (2020). *Meaning in life and psychological well-being in addiction, cancer, and university students*. [Doctoral dissertation, Universidad de Almería].

Carreno, D. F., Cowden, R., Wong, L. C. J., Romero-Farina, M., Yu, T. T. F., & Eisenbeck, N. (2026). Existential Positive Psychology as an integrative evidence-based paradigm: Theory, advances, and future directions. *PsyArxiv*, 12 April. https://doi.org/10.31234/osf.io/w4tpu_v1

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Cangas, A. J., García-Montes, J. M., Del Vas, L. G., & María, A. T. (2020). Spanish adaptation of the Personal Meaning Profile-Brief: Meaning in life, psychological well-being, and distress. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *20*(2), 151-162. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.02.003

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Greville, J., & Wong, P. T. P. (2023). Cross-Cultural Psychometric Analysis of the Mature Happiness Scale-Revised: Mature Happiness, Psychological Inflexibility, and the PERMA Model. *J Happiness Stud*, *24*(3), 1075-1099. https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7

Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Uclés-Juárez, R., & García-Montes, J. M. (2023). Reappraising personal values in cancer: Meaning-in-life adaptation, meaningfulness, and quality of life. *Psycho-Oncology*, *32*(12), 1905-1917. https://doi.org/10.1002/pon.6244

Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and existential mattering as precursors of meaning in life judgments. *Journal of Personality and Social Psychology*, *118*, 864-884. https://doi.org/10.1037/pspp0000225

Damon, W., & Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.

Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119–128. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2

Dewitte, L., Olaru, G., Lewis, N. A., Allemand, M., & Hill, P. L. (2026). Meaning in life across the adult lifespan: age differences in levels and correlates of purpose, significance, and coherence in a broad US sample. *The Journal of Positive Psychology, 21*(1), 135–148. https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2433045

Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Wong, P. T. P., Hicks, J. A., María, R. G., Puga, J. L., Greville, J., Testoni, I., Biancalani, G., López, A. C. C., Villareal, S., Enea, V., Schulz-Quach, C., Jansen, J., Sanchez-Ruiz, M. J., Yıldırım, M., Arslan, G., Cruz, J. F. A., Sofia, R. M., Ferreira, M. J., Ashraf, F., Wąsowicz, G., Shalaby, S. M., Amer, R. A., Yousfi, H., Chukwuorji, J. C., Guerra, V. M., Singh, S., Heintzelman, S., Hutapea, B., Béjaoui, B., Dash, A., Schlosser, K. K., Anniko, M. K., Rossa, M., Wongcharee, H., Avsec, A., Kocjan, G. Z., Kavčič, T., Leontiev, D. A., Taranenko, O., Rasskazova, E., Maher, E., & García-Montes, J. M. (2022). An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *22*(1), 100256. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100256

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society (2nd ed.)*. Norton.

Erikson, E. H. (1968). *Identity youth and crisis*. Norton.

Fang, L., Allan, A., & Dickson, J. M. (2024). Purpose in Life and Associated Cognitive and Affective Mechanisms. *Journal of Happiness Studies*, *25*(6), 63. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00771-6

Fernández, A., Vanden Abeele, M., Sádaba, C., García-Manglano, J., & Weinstein, N. (2025). Feeling valued as a conversation-specific relational experience: an examination of Buber's existential dialogical theory. *The Journal of Positive Psychology, 20*(5), 889–902. https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2481046

Fonagy, P., & Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, *9*(4), 679-700. https://doi.org/10.1017/S0954579497001399

Frankl, V. E. (1955). *The doctor and the soul. An introduction to logotherapy*. A. A. Knopf.

Frankl, V. E. (1966). Self-Transcendence as a Human Phenomenon. *Journal of Humanistic Psychology*, *6*(2), 97-106. https://doi.org/10.1177/002216786600600201

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.

Freud, S. (1961). *The ego and the id* (J. Strachey, Trans.). W. W. Norton. (Original work published 1923).

García-Montes, J. M., Pérez Álvarez, M., Moreno Fernández, A. J., García-Haro, J., Eisenbeck, N., & Carreno, D. F. (2025). The jovial spirit: A positive existential approach inspired by spanish philosopher ortega y gasset. *The Journal of Positive Psychology*, *20*(5), 854-864. https://doi.org/10.1080/17439760.2025.2500569

George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, *20*(3), 205-220. https://doi.org/10.1037/gpr0000077

Gergen, K. J. (1985). The social constructionist movement in modern psychology. *American psychologist*, *40*(3), 266-275. https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.3.266

Gergen, K. J. (2009). *Realities and relationships: Soundings in social construction*. Harvard university press.

Giorgi, A. (2009). *The descriptive phenomenological method in psychology: A modified Husserlian approach*. Duquesne University Press.

Guthrie, D., Joe, M.-K., Chase, G., Jinhyung, K., Frank, M., & and Hicks, J. A. (2025). Interpersonal mattering and the experience of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *20*(1), 136-150. https://doi.org/10.1080/17439760.2024.2314289

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. Springer. http://books.google.es/books?id=n4RmapzrihAC

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Wilson, K. G. (2012). Contextual behavioral science: Creating a science more adequate to the challenge of the human condition. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *1*(1-2), 1-16. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2012.09.004

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. Guilford Press. http://books.google.es/books?id=ZCeB0JxG6EcC

Heidegger, M. (1962). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Harper & Row. (Original work published 1927).

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American psychologist*, *69*(6), 561. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0035049

Hermans, H. J., & Hermans-Jansen, E. (2001). *Self-narratives: The construction of meaning in psychotherapy*. Guilford Press.

Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(6), 471-482. https://doi.org/10.1080/17439760903271108

Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *36*(10), 1305-1317. https://doi.org/10.1177/0146167210381650

Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & Newman, G. E. (2019). Introduction to the Special Issue: Authenticity: Novel insights into a valued, yet elusive, concept. *Review of General Psychology*, *23*(1), 3-7. https://doi.org/10.1177/1089268019829474

Hoffman, L. E., Vallejos, L., Hocoy, D. E., Tummala-Narra, P. E., & DeRobertis, E. M. E. (2026). *APA handbook of humanistic and existential psychology: History,*

research, philosophy, and theory, Vol. 1 (pp. xliv-717). American Psychological Association.

Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science: Process-based therapy. *Clinical Psychological Science*, *7*(1), 37-50. https://doi.org/10.1177/2167702618772296

Jaspers, K. (1955). *Reason and existenz*. Noonday Press.

Kaufman, S. B. (2020). *Transcend: The new science of self-actualization*. TarcherPerigee.

Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Harvard University Press.

Kim, J., Holte, P., Martela, F., Shanahan, C., Li, Z., Zhang, H., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, *6*(5), 677-690. https://doi.org/10.1038/s41562-021-01283-6

Klinger, E. (2012). The search for meaning in evolutionary goal-theory perspective and its clinical implications. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 2nd ed.* (pp. 23-56). Routledge/Taylor & Francis Group.

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, *10*(4), 302-317. https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302

Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). *To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. Personality and Social Psychology Bulletin, 39*(11), 1418-1427. https://doi.org/10.1177/0146167213499186

Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*, *3*(5), 551. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0023281

Martela, F., Ryan, R. M., & Steger, M. F. (2018). Meaningfulness as satisfaction of autonomy, competence, relatedness, and beneficence: Comparing the four satisfactions and positive affect as predictors of meaning in life. *Journal of*

Happiness Studies, *19*(5), 1261-1282. https://doi.org/10.1007/s10902-017-9869-7

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(5), 531-545. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623

Martela, F., Unanue, J., Gómez, M., & Unanue, W. (2024). Reciprocal Relations Between Meaning in Life, Beneficence, and Psychological Needs for Autonomy, Competence, and Relatedness: Evidence from a Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Happiness Studies*, *25*(3), 29. https://doi.org/10.1007/s10902-024-00741-y

Maslow, A. H. (1971). *The farther reaches of human nature*. Arkana/Penguin Books.

McAdams, D. P. (2006). The problem of narrative coherence. *Journal of Constructivist Psychology*, *19*(2), 109-125. https://doi.org/10.1080/10720530500508720

Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society: From the standpoint of a social behavioris*. University of Chicago Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Mental representations of attachment security: theoretical foundation for a positive social psychology. In M. W. Baldwin (ed), *Interpersonal cognition* (pp. 233–266). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). Attachment orientations and meaning in life. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies*. (pp. 287-304). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-6527-6_22

Minuchin, S. (1974). *Families & family therapy*. Harvard U. Press.

Mitchell, S. A. (1988). *Relational concepts in psychoanalysis: An integration*. Harvard University Press.

Mitchell, S. A. (2004). *Relationality: From attachment to intersubjectivity*. Routledge.

Ozawa-de Silva, C. (2020). In the eyes of others: Loneliness and relational meaning in life among Japanese college students. *Transcultural Psychiatry*, *57*(5), 623-634. https://doi.org/10.1177/1363461519899757

Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Eds.), *Emergent theories of aging* (pp. 214-246). Springer.

Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68

Sartre, J.-P. (1956). *Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology* (H. E. Barnes, Trans.). Philosophical Library. (Original work published 1943).

Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *4*, 483-499. https://doi.org/10.1080/17439760903271074

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social issues*, *50*, 19-45. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x

Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, *103*(4), 663-688. https://doi.org/10.1037/a0029393

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sigelman, C. K., De George, L., Cunial, K., & Rider, E. A. (2018). *Life span human development*. Cengage AU.

Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology,* *4*(1), 43-52. https://doi.org/10.1080/17439760802303127

Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies, 11*(2), 143-154. https://doi.org/10.1016/S0890-4065(97)90018-9

Vail, K. E., Van Tongeren, D. R., Schlegel, R. J., Greenberg, J., King, L. A., & Ryan, R. M. (Eds.). (2026). *Handbook of the Science of Existential Psychology*. Guilford Publications.

Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Davis, D. E., Hook, J. N., & Hulsey, T. L. (2016). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, *11*(3), 225-236. https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1048814

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. WW Norton & Company.

Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. (pp. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wong, P. T. P. (2010). What is existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, *3*(1).

Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, *52*(2), 69-81. https://doi.org/10.1037/a0022511

Wong, P. T. P. (2012). Toward a dual-systems model of what makes life worth living. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: Theories, research, and applications, 2nd ed.* (pp. 3-22). Routledge/Taylor & Francis Group.

Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning-seeking model and positive psychology. In A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Eds.), *Meaning in positive and existential psychology*. (pp. 149-184). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0308-5_10

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2020). Depressive symptoms and life satisfaction in Asian American college students: Examining the roles of self-compassion and personal and relational meaning in life. *Asian American Journal of Psychology*, *11*(4), 259. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/aap0000214

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2021a). Construction of the Relational Meaning in Life Questionnaire: An exploratory and confirmatory factor-analytic study of relational meaning. *Current Psychology*, *40*(4), 1746-1751. https://doi.org/10.1007/s12144-018-0101-7

Yu, E. A., & Chang, E. C. (2021b). Relational meaning in life as a predictor of interpersonal well-being: A prospective analysis. *Personality and Individual Differences*, *168*, 110377 https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110377