

El arte de involucrar a la persona

Las motivaciones fundamentales de la existencia
como estructura en el proceso motivacional



Leben & Beruf
México



Längle, Alfried (2003) "The Art of Involving the Person" (in: *European Psychotherapy*, vol 4, nº 1, p. 47-58, München: CIP Medien)

El arte de involucrar a la Persona – Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia como estructura del Proceso Motivacional ¹

Alfried Längle

Dr. en Medicina y Dr. en Filosofía
Sociedad Internacional de Análisis
Existencial y Logoterapia, Viena

Resumen

Desde un punto de vista existencial, la motivación involucra esencialmente a la persona (con su habilidad específica de tomar decisiones) en su mundo. Por ello, ésta puede ser definida como un proceso en movimiento dialógico desde la realidad presente y dada, hacia las intenciones y las metas de una persona. Desde esta perspectiva, la motivación es una expresión (muchas veces inconsciente) de la intención humana de llegar a ser, de situarse en la existencia. Este proceso se despliega de acuerdo a los temas fundamentales de la existencia. Por ello, la motivación está fundamentalmente vinculada a la estructura de la existencia, la cual moldea la sustancia de la motivación. Operacionalmente, la motivación conecta con el poder de la persona (espiritual o noético), como se describe en el Análisis Existencial Personal (AEP).

La intención de este trabajo es mostrar la relación entre la estructura de la existencia y los procesos motivacionales. De acuerdo con las "cuatro piedras angulares de la existencia" una persona debe, en primer lugar, aceptar su estar en el mundo, luego su propia vida y, finalmente, su identidad. Posteriormente a estas tareas, la persona está abierta y dispuesta a entrar en relaciones en un contexto (horizonte) más amplio, desde el cual deriva el sentido personal. Este proceso ha sido documentado a lo largo de 20 años de investigación empírica fenomenológica.

Además, estos cuatro aspectos fundamentales de la existencia forman una matriz para la comprensión psicopatológica de los desórdenes psicológicos y proveen un trasfondo para las intervenciones clínicas. Ellos representan el modelo estructural (o el contenido básico) de la Psicoterapia Analítico-Existencial actual.

Palabras claves: Motivación, Psicología Existencial, Análisis Existencial, Motivaciones Fundamentales de la Existencia.

¹ Trabajo leído en el Congreso INPM, en Moscú, junio 12 de 2002.

1. ¿Qué origina a la motivación?

La discusión acerca de la motivación está siempre presente en las ciencias sociales, incluyendo la psicología, psicoterapia, pedagogía, sociología y política, como también, en marketing y economía. Parece obvio que necesitamos de suficiente motivación para lograr las tareas de nuestras vidas, para la creatividad, el crecimiento, para funcionar socialmente y en la realización personal. Sin embargo, la pregunta substancial, surge inevitablemente, sobre la naturaleza de la motivación: ¿necesitamos realmente *motivarnos por fuentes externas* o estamos intrínsecamente y *originariamente motivados* debido a nuestra propia naturaleza? ¿Es la esencia de lo que llamamos el “proceso motivacional” un acto de *recibir* algo? ¿O es que el proceso motivacional consiste, simplemente, en dar forma a este primordial, omnipresente proceso? Si esto último fuera cierto, entonces, motivar a alguien requeriría simplemente suministrar una dirección para aquella energía preestablecida. Esto podría implicar que nosotros no ayudamos a que la gente se motive, sino más bien los ayudamos a encontrar el camino más apropiado para implementar la fuerza motivacional existente en sus vidas. El proceso motivacional podría entonces proveer un tema, una dirección para la intencionalidad, una razón para la decisión y podría revelar el valor de una acción particular para la propia vida. En otras palabras, motivar a alguien implicaría ayudarlo a encontrar las posibilidades, los valores, la autenticidad y el sentido por lo que hace.

Alfred Adler o George Kelly (cf. Brunner et al. 1985, 290) opinan que el ser humano está originariamente motivado por su naturaleza y no requiere ninguna fuente externa de estimulación. Este punto de vista fue compartido por Viktor Frankl, uno de los discípulos de Adler y seguidor de su corriente. Esta posición también fue sostenida por los “potencialistas” del movimiento de psicología humanista, como Carl Rogers (1961) quien argumentó que si las circunstancias son favorables para la actividad, los humanos desarrollan todas sus actividades y potenciales por sí mismos.

2. “La Voluntad de Sentido” de Frankl

Para Frankl, nosotros estamos verdaderamente motivados² por tendencias *biológicas y sociales*, pero en primer término y más profundamente por nuestra “*voluntad de sentido*” personal. Esto significa que cada persona se mueve, fundamentalmente, por una *búsqueda espiritual* para lograr una comprensión más profunda de las experiencias y actividades personales. A esta fuerza motivacional se la considera el resultado directo de la esencia de la “naturaleza” humana. La *búsqueda espiritual* así como la *voluntad de sentido* se observan y originan en la dimensión espiritual (= dimensión noética o personal) de la persona.

² Se utilizará una formulación general masculina para facilitar la lectura, aunque abarca igualmente a ambos géneros

De acuerdo con la teoría de Frankl de la logoterapia (1973, XVIII ff.; 1959, 672) esta dimensión espiritual está marcada por los tres potenciales humanos básicos³: “espiritualidad psicológica”⁴, libertad y responsabilidad. La pregunta por el sentido y el proceso de la motivación primaria, pueden ser, por lo tanto, entendidos como necesidades concomitantes en esta dimensión. Básicamente ellas constituyen el desafío creado por nuestra libertad.

Paradójicamente, la libertad trae consigo una compulsión por elegir- ser libres significa que estamos forzados a elegir-. Un prerrequisito para hacer cualquier elección real es la comprensión de ambos aspectos: el contenido y el contexto en el cual la decisión se va a hacer. El objetivo intencional de la voluntad surge desde este horizonte, y si es adoptado por el individuo, se vuelve un valor, probablemente el valor más alto, en dicha situación. Estos son los elementos constitutivos del *sentido existencial*: El valor más grande (el más elevado o el más profundo) en la situación dada que el individuo puede visualizar y comprender para ser la forma de alcanzar sus habilidades. Así, la motivación primaria de Frankl resulta ser una consecuencia inmediata de la realización de la voluntad personal, la expresión humana de la libertad.

Frankl desarrolló su concepto logoterapéutico de motivación en una época dominada por el determinismo, reduccionismo, subjetivismo y monadologismo, todos temas que él combatía fervientemente.

A pesar de que estas ideas imperaban durante su educación, sus logros personales y científicos en la logoterapia constituyen una evidencia de que Frankl pudo trascender estas tendencias. Él alcanzó esta integración, especialmente, con respecto a los conceptos de sentido y auto-trascendencia –ambas piedras angulares de su antropología. Sin embargo, desde el punto de vista motivacional de su teoría, Frankl pudo haber adoptado un pensamiento individualista, retrotrayendo y reduciendo el concepto de motivación existencial al concepto de voluntad. Incluso reforzó su concepto motivacional llamándolo “voluntad” de sentido. El mismo Frankl explicó esta decisión de llamarlo “voluntad” de sentido por su intención de hacerle contrapeso al concepto de Nietzsche de la “voluntad del poder”. Haciendo esto, Frankl reemplazó el valor instrumental del “poder” por el valor más espiritual del “sentido”. Más adelante, en el punto 4, llevaremos esta observación crítica a su conclusión por medio de la descripción de un concepto, el cual hemos formulado en el contexto existencial.

3. La pregunta actual por el sentido

³ Frankl también los llama “existenciales”, en referencia a la terminología de Heidegger *Existentialien*

⁴ “Espiritualidad psicológica” capta el sentido de la situación y activa el potencial de la persona para ser libre. - La responsabilidad, por otra parte, también está relacionada con la libertad- se impone a sí misma sólo allí donde los seres humanos son libres. – Mirando desde estos aspectos prácticos, la libertad se revela como el factor decisivo de la dimensión espiritual. –La importancia de la libertad explica por qué es más frecuentemente tratada en teorías filosóficas y psicológicas, que el sentido y la responsabilidad.

En esta época, los argumentos acerca de la libertad no dominan las discusiones de los problemas sociales, de la psicopatología y el discurso científico. El debate neo-darwiniano que surge como consecuencia de los descubrimientos genéticos de los '60 y '70 - y que generaron la polaridad de "libertad y necesidad" y el furor de considerar la voluntad libre contra la represión en 1968 - hoy ya no es pertinente.

En estos días predominan diferentes problemas: tanto la vida conyugal como la familiar han evolucionado y son aceptadas diversas formas de permanecer soltero; la vida en comunidades, los experimentos sociales y la promiscuidad sexual de los '70 han sido reemplazados por juegos de fantasía en mundos virtuales, telecompra e internet. La homosexualidad es bastante más aceptada como una versión normal de la sexualidad. La cohesión social en la política y en la economía se ha perdido y es reemplazada por un alto grado de individualismo, competitividad y rivalidad, y un nuevo sentimiento de libertad ha venido utilizando los recursos del individuo hasta su máximo nivel. Este nuevo sentimiento de libertad trae consigo aislamiento, no sólo para las generaciones mayores, sino también para las diferentes culturas.

La *naturaleza "esquizofrénica" de nuestros días* consiste en que disponemos de las mejores estructuras de comunicación en la historia, viajamos internacionalmente más que cualquier generación que nos ha precedido, pero en el fondo estamos más solos y culturalmente más aislados que en cualquier otra época. El incremento en el contacto entre personas de diferentes culturas lleva al consumo de los aspectos placenteros de esa otra cultura, pero no ha generado un auténtico diálogo. Esta carencia de diálogo profundo, y la consecuente falta de entendimiento mutuo, provoca una ansiedad de aislamiento y una pérdida de identidad. Este fenómeno puede observarse, por ej. en los patrones del turismo e inmigración. El aumento en la velocidad de la vida trae consigo una disminución en el contacto interpersonal, el aumento de la información lleva a una disminución en la comunicación, el incremento en los viajes va en detrimento del encuentro personal. La tragedia del 11 de septiembre es el más claro ejemplo de la enorme y atemorizante falla en la comunicación y encuentro entre culturas diferentes.

4. El paradigma existencial

Considerando los problemas de nuestros días, es imperativo que adaptemos nuestras teorías a las necesidades y sufrimientos de hoy. Para ello, en Análisis Existencial hemos elaborado aún más el concepto motivacional con una aproximación, que no es menos humanista o personal. Nuestro nuevo concepto sigue un paradigma diferente. Como un complemento y un contrapeso al paradigma individualista de libertad y voluntad personal, el cual contiene las bases para el desarrollo en esta era posmoderna, proponemos un **paradigma interpersonal**.

Ésta es la dirección que adoptamos en el Análisis Existencial moderno. Hemos ampliado nuestro concepto motivacional, basándolo en la actividad más genuina de la persona: nuestro ser esencialmente dialogal, que se dispone y dirige hacia el intercambio con otros. Siendo uno mismo, encontrando las necesidades propias el campo de tensión de lo "inter", el "entre", aquello que los japoneses llaman "aida" (Kimura 1982; 1995, 103ff.). Esta necesidad espiritual de comunicación y diálogo

¡también subyace en numerosos trastornos de personalidad relacionados con la pérdida del sí mismo! -No hay “yo” sin un “tú”, como Buber y Frankl lo explicaron-. Ser uno mismo como persona significa estar en comunicación - estar en una continua interacción intra e interpersonal de contenidos y valores-. Significa tener bien sintonizada la realidad interna con la externa y viceversa, coordinándose a uno mismo con el significado objetivo de la situación. La motivación se comprende como enlazada en este continuo fluir que se establece naturalmente entre la persona y su mundo. Ambos están inseparablemente conectados e interrelacionados, en una acción recíproca ininterrumpida. O como Heidegger lo ha definido: ser una persona, “Dasein” significa estar-en-el-mundo, en relación con la “otredad”.

5. Concepto existencial de Motivación

Desde un punto de vista existencial, el diálogo (o la “comunicación” como dice Jaspers) es un constitutivo esencial en la psicología humana y en la comprensión de la esencia de la existencia humana. Si tomamos la *capacidad de dialogar como una característica* de ser persona (por ej. un ser con mente y espíritu, y potencial para la toma de decisiones), entonces los humanos están siempre esperando la completitud desde un “compañero” en el sentido más amplio. Como seres dialógicos, esperamos y buscamos a alguien que “hable”, que nos llame, nos necesite, nos busque y nos desafíe. Obtenemos la *provocación* necesaria a través de todo lo que nos confronta, que nos desafía, que nos compromete. Exactamente en ese momento, el objeto ante nosotros comienza a “hablarnos”. Ser provocado significa ser llamado. Esta provocación es el *punto de partida para cualquier motivación*. En otras palabras, desde un punto de vista existencial, **motivación significa involucramiento de la persona**, iniciando el proceso personal por la provocación en una suerte de *vis-à-vis (cara a cara)*. Por supuesto que el *mejor* de *vis-à-vis* lo constituye un otro cuando nos habla. Esta capacidad procesual-orientativa de la persona está descrita en la teoría del método del “Análisis Existencial Personal (AEP)” (Längle, 1994c) la cual busca comprometer el potencial personal en un proceso de manejar información y encuentro.

Este modelo, que es fundamental para cualquier clase de involucramiento con la persona, ayuda a distinguir **tres pasos** dentro del proceso motivacional:

1. **Reconocer** algo en su valer o valor, desde la distancia en que nos habla. Frecuentemente esto es un desafío exigente que requiere una acción de nuestra parte. Aquello que una situación provoca en nosotros nos indica o señala el sentido implicado en esa situación. Reconocer este movimiento interno nos permite encontrar el sentido personal.
2. **Armonizar**. Traer el valor percibido, el desafío o el sentido a una concordancia con nuestra realidad interior (por ej. examinar la congruencia con el resto de nuestros valores, actitudes, habilidades y capacidades y con nuestra conciencia, etc.).
3. **Dar el consentimiento interno** a nuestro propio involucramiento **activo**. Este consentimiento y el acto de armonizar el nuevo valor con la propia realidad personal, conduce a la presencia de la persona interna en sus propias acciones y

a la integración del nuevo valor y de la persona dentro de un **contexto más amplio** (sentido).

De acuerdo a nuestra opinión, al omitir a la persona en el proceso motivacional, se pierde la fuerza principal de la motivación humana. En cambio, se focaliza en el reflejo o reacción, pero no en la acción.

Cualquier acto o acción se define como un acto *decidido* y es, por ello, *voluntario* y libre.

Si aceptamos a la motivación como la decisión *libre* para actuar, entonces también debemos tomar en consideración el concepto de la propia *voluntad*. Frankl (1970, 37-44; 1987, 101-104) consideró el sentido como el motor de la voluntad libre. Una mirada existencial de la voluntad humana la considera como el eje antropológico de la existencia. Una *descripción procesual-orientativa* de la voluntad, sin embargo, se basa en los fundamentales de la existencia y, por ello, requiere más que sólo el sentido como la base de la voluntad constitutiva. La voluntad libre y realista se basa en tres elementos más:

1. En la habilidad real y la **capacidad** del sujeto;
2. En la percepción **emocional** del **valor** situacional;
3. En el **permiso** interno para ese acto, que emerge desde un acuerdo con los conceptos propios de la vida y la moral.

Antes de continuar, concluyamos esta parte de la exposición en que tratamos la estructura de la motivación, agregando una reflexión acerca del problema que planteamos al inicio sobre los dos conceptos básicos de motivación: ¿necesita la gente estar motivada externamente o puede la motivación sólo ser moldeada y canalizada, porque la gente es *intrínsecamente* motivada? Nuestra teoría es que este concepto existencial *hace de puente hacia dos posiciones aparentemente opuestas*:

- a) La motivación emerge a través de una interrelación *cara a cara*. Ser tocado y provocado, así como comprender la situación es semejante a *ser llamado* por algo o alguien. Esta interpelación activa el estar-en-el-mundo constitucional, a causa de un reconocimiento o comprensión de lo que trata esta situación particular. Este proceso es el equivalente funcional del reconocimiento de la situación o el sentido existencial. Más aún, implica que *recibimos un impulso* desde el reconocimiento del mensaje esencial desde un *cara a cara* (del mundo externo, pero también del cuerpo, sentimientos, pensamientos).
- b) La motivación se moldea y constituye por vía de *nuestra comprensión* del contexto y por nuestro acuerdo interno.

Visto desde este punto de vista, la noción de “estar-en-el-mundo” provee el piso sobre el cual se activan las fuerzas personales. Esto sucede por un encuentro perceptivo, con alguna otredad o con uno mismo.

Miremos de más cerca las cuatro motivaciones fundamentales para una existencia plena.

6. Las cuatro Condiciones Fundamentales para una Existencia Plena

En la primera parte elaboramos un punto crucial de la motivación, el cual se basa en el *potencial de diálogo* del sujeto. Su provocación o respuesta se puede considerar como el punto inicial para cualquier motivación. La necesidad y la habilidad para dialogar, se visualizan como la esencia dinámica de la persona (con potenciales subsecuentes como la libertad y la voluntad). Este diálogo (con el mundo y con uno mismo) es un prerrequisito para el desarrollo de la motivación. Hemos señalado que, por esta razón, no existe *motivación sin cognición, concordancia, armonía, consentimiento interno y sentido*. El concepto de libertad motivacional -definido como el movimiento de una persona hacia un acto libre en-el-mundo, debe tener en cuenta la estructura de la voluntad. La voluntad humana está relacionada, fundamentalmente, con la estructura de la existencia, la cual a su vez moldea sustancialmente la motivación. Esta provocación al diálogo y la relación con la estructura fundamental de la existencia constituye la *hipótesis central* de este trabajo. Una mirada más cercana revela que este concepto de motivación implica una *confrontación* dialógica con los hechos dados de nuestra existencia. Todas las precondiciones de la existencia pueden ser resumidas en cuatro estructuras fundamentales, que son las “piedras angulares de la existencia”:

- el *mundo* en su facticidad y potencialidad
- la *vida* y su red de relaciones y sentimientos
- *ser uno mismo* como persona única y autónoma
- el *contexto más amplio* donde uno se ubica = el *desarrollo* a través de actividades propias, abriéndose hacia el *futuro*.

Desde nuestra comprensión, la existencia requiere una continua *confrontación* y un *intercambio* dialogal con cada una de estas cuatro dimensiones. Sobre estas bases el sujeto forma sus propias nociones acerca de la realidad. Estas cuatro realidades desafían a la persona a responder, le preguntan por su consentimiento interno, activan su libertad interior. Pero ellas no son sólo dimensiones desafiantes – al mismo tiempo son también estructuras, que le permiten al sujeto confiarse en cada una de estas realidades dadas. Su facticidad es el fundamento de lo que llamamos existencia. Y como tales, ellas mueven fundamentalmente nuestra existencia, por lo que podemos llamarlas “motivaciones fundamentales de la existencia” (Längle 1992 a, b; 1994a; 1997a, b; 1998c).

7. El mundo - Relacionarse con condiciones y posibilidades

La primera condición surge del simple hecho de que estoy aquí, que estoy en el mundo. Pero ¿a donde voy desde aquí? ¿Puedo desenvolverme con mi ser ahí? ¿Lo comprendo? Estoy ahí, y como dice un antiguo dicho alemán del siglo 12: “No sé de dónde vengo, ni sé hacia dónde ir; me pregunto, ¿por qué estoy tan feliz?”. Estoy aquí, aquí estoy, ¿cómo es eso posible? Cuestionar este hecho aparentemente tan

evidente nos conduce a grandes profundidades si uno es capaz de permitirse esa exploración. Y si realmente pienso en ello, me doy cuenta que no puedo comprender, verdaderamente, este hecho. Mi existencia aparece como una isla en medio de un mar de ignorancia y conexiones que me sobrepasan. La actitud más adecuada y habitual hacia lo incomprensible es el asombro. Básicamente, sólo me puedo asombrar por el hecho de estar aquí.

Sin embargo, yo estoy aquí, lo cual me lleva a *la pregunta fundamental de la existencia: yo soy, pero ¿puedo ser?* Para tener una versión más práctica de esta pregunta, sólo necesito aplicarla a mi propia situación. En ese caso, me puedo preguntar: ¿Puedo reclamar mi lugar en este mundo, bajo las condiciones y con las posibilidades que tengo? Una respuesta positiva a esta pregunta requiere tres cosas: *Protección, espacio y sostén (apoyo)*. ¿Gozo de *protección*, de aceptación, me siento como en casa en alguna parte? ¿Dispongo del espacio suficiente para poder ser y estar aquí? ¿Dónde encuentro *apoyo* en mi vida? Si no encuentro estas condiciones para la existencia, el resultado puede ser intranquilidad, inseguridad y miedo (cf. Längle 1996). Pero *si realmente* tengo estas tres condiciones, podré confiar en el mundo y en mí mismo, e incluso quizás tener fe en Dios. La suma de estas experiencias de confianza constituye la Confianza Fundamental, la confianza en lo que sea que yo considere como el último y final soporte en mi vida.

Pero, para estar aquí, no es suficiente con encontrar protección, espacio y sostén, también necesito *tomar posesión* de estas condiciones, *decidirme* a su favor, *aceptarlas*. Mi parte *activa* en estas condiciones para estar ahí, es aceptar lo positivo y soportar lo negativo. *Aceptar* significa estar listo para ocupar el espacio, contar con el sostén y confiar en la protección; en resumen, ‘estar ahí’ y no tener que huir. *Soportar* significa tener la fuerza necesaria para persistir a pesar de lo difícil, amenazante, o inalterable y “soportar” lo que no se puede cambiar. La vida me impone ciertas condiciones, y el mundo tiene sus leyes, las que sólo puedo aceptar. Esta idea está expresada en la palabra ‘sujeto’ en el sentido de ‘estar sujetado o depender de’. Por otro lado, estas condiciones son confiables, sólidas y constantes. Sólo es posible aceptarlas, dejarlas ser, si al mismo tiempo, también yo puedo ser. Por lo tanto, aceptar significa dejar a los otros ser, porque aún hay *espacio suficiente* para mí, y las circunstancias no me amenazan más. Los seres humanos se procuran el espacio que necesitan, con su habilidad para soportar y aceptar las condiciones. Si éste no es el caso, las fuerzas psicodinámicas se hacen cargo de guiar en la forma de *reacciones de coping*, con el objetivo de asegurar la vida (Längle 1998a)

8. La vida - Relacionarse con vínculos y emociones

Una vez que uno tiene el espacio en el mundo, puede llenarlo de vida. Simplemente con estar, no es suficiente. Queremos que nuestra existencia sea *buena*, ya que es más que sólo un hecho. Tiene una “dimensión *pathica*”⁵ que significa que las cosas no suceden meramente, sino que nosotros las experimentamos y las sufrimos o

⁵ Del griego *pathos* (πάθος) capaz de mover y agitar el ánimo infundiéndole afectos vehementes, y con particularidad dolor, tristeza o melancolía. (Nota de la traductora)

disfrutamos. Estar vivo significa llorar y reír, experimentar alegría y sufrimiento, tener que vivir cosas placenteras o no tanto, ser afortunado o no y experimentar el valor y el sin-valor. Experimentamos la felicidad en la misma medida y profundidad que el sufrimiento. La amplitud de la emocionalidad es igual en ambas direcciones, nos guste o no.

De modo que, estoy confrontado con la *pregunta fundamental de la vida*: Yo estoy vivo, pero ¿me *gusta* este hecho? ¿Es bueno estar aquí? No sólo el estrés y el sufrimiento pueden quitar el gusto por la vida. También la superficialidad de la cotidianidad y la propia negligencia en el estilo de vida puede hacer que ésta se vuelva muy pesada. Para aprehender la vida, para amarla, se necesitan tres cosas: *Relaciones, tiempo y cercanía*. Para verificar la presencia de la vida en la propia situación, podemos hacernos las siguientes preguntas: ¿Tengo *relaciones* en las que experimento cercanía, en las cuales invierto tiempo y que me dan sentido de pertenencia? ¿A qué le dedico *tiempo*? ¿Le dedico tiempo a cosas valiosas, que son de valor para mí? Tomarse el tiempo para algo significa desprenderse de una parte de la propia vida, para compartirlo en algo o con alguien. ¿Me siento cercano y mantengo esta cercanía a las cosas, plantas, animales o a la gente? ¿Me permito a mí mismo acercarme a otra persona? Si las relaciones, la cercanía y el tiempo están ausentes, surgirá la *nostalgia*, luego la *frialdad* y finalmente la depresión. Pero si estas tres condiciones se cumplen, puedo experimentarme a mí mismo estando en *armonía con el mundo y conmigo mismo*, y puedo sentir la profundidad de la vida. Estas experiencias forman el valor fundamental, el más profundo sentimiento hacia el *valor inherente* de la vida. Nuestra experiencia con cada uno y con todos los valores, está formada por este valor fundamental, que colorea las emociones y afectos, y representa nuestro criterio, para todo aquello que podamos sentir que tiene valor. Nuestra teoría de la emoción y la teoría de los valores, se relacionan con este aspecto fundamental de nuestra existencia.

Aún así, no es suficiente con experimentar *-experimentar-* relaciones, tiempo e intimidad. Se requiere de mi propio consentimiento, mi participación activa. Yo *aprehendo* la vida (*carpe diem*⁶), me comprometo con ella, cuando *me vuelvo hacia* otras personas, otras cosas o animales, o hacia un trabajo intelectual o hacia mí mismo; cuando voy hacia el encuentro, me acerco me contacto con ellos, o los atraigo hacia mí. Si me inclino hacia una pérdida, surge la *pena*. Ese 'volverme hacia' hará que la vida reverbere dentro de mí. Si la vida es para que me mueva más libremente, mi consentimiento de sentirme tocado (en mis emociones) es un prerrequisito.

9. Ser Persona - Relacionarse con ser Único y con la Consciencia

Por muy placentero que este movimiento emocional pueda resultar, no es suficiente para realizar una existencia plena. A pesar de estar relacionado con la vida y la gente, me doy cuenta que permanezco separado, de ser diferente. Hay una

⁶ Los términos latinos *Carpe diem* significan ¡vive el día de hoy! instaban a vivir con intensidad y conciencia plena cada día de la existencia. (Nota de la traductora)

singularidad que hace de mí un 'yo' y me distingue de cualquier otro. Me doy cuenta que estoy por mí mismo, que yo mismo debo guiar mi existencia y que, básicamente, estoy solo, que incluso puedo estar aislado. Pero, además de mi soledad, hay *mucho más* que es igualmente único. La *diversidad, la belleza y la singularidad* en todo, me hace sentir respeto por ello.

En medio de este mundo, me descubro a mí mismo inconfundible, estoy *conmigo* mismo y *dado a* mí mismo. Esto pone frente a mí la *pregunta fundamental de ser una persona: Yo soy yo - ¿Puedo ser así como soy? ¿Me siento libre de ser así? ¿Tengo el derecho de ser como soy y de comportarme como lo hago?* Éste es el campo de la identidad, del conocimiento de uno mismo y de la ética. Para lograr esto, es necesario haber *experimentado* tres cosas: *Atención, justicia y consideración. Nuevamente se puede* verificar la presencia de estas tres piedras angulares de la existencia en la propia vida, preguntándose: *¿Quién me ve? ¿Quién considera mi singularidad y respeta mis límites? ¿La gente me hace justicia? ¿Por qué cosas soy apreciado? ¿Por qué cosas me puedo apreciar a mí mismo?* Si estas experiencias faltaran, podría aparecer la *soledad, la histeria* (trastornos histriónicos), así como la necesidad de esconderse en la vergüenza. Si por otro lado, *experimento* estas cualidades, me encontraré a mí mismo, encontraré mi autenticidad, mi consuelo y respeto por mí mismo. La suma de estas experiencias construye *el valor propio*, el valor más profundo que me identifica a mí mismo en mi núcleo: mi autoestima.

Para poder ser uno mismo, no es suficiente con prestar atención solamente a la atención, justicia y consideración. También tengo que decirme "sí a mí mismo". Esto requiere mi participación activa: ver a los demás, encontrarme con ellos y, al mismo tiempo, delimitarme y tomar una posición propia, y rechazar todo aquello que no se corresponda conmigo. El *encuentro* y el *arrepentimiento* son las dos maneras, por medio de las cuales podemos vivir nuestra autenticidad, sin terminar en soledad. El encuentro representa el puente necesario hacia el otro, me permite descubrir, tanto la esencia del otro como la mía, el 'Yo en el Tú'. De este modo, participo en mi propio reconocimiento, alcanzando mi propia aceptación.

10. El sentido - Relacionarse con el llegar-a-ser, el futuro y el compromiso

Si puedo estar-ahí, amar la vida y encontrarme a mí mismo en ello, las condiciones están cumplidas para la cuarta condición fundamental de la existencia: reconocer de qué se trata mi vida. No es suficiente con estar-ahí simplemente, ni con haberme encontrado a mí mismo. En un sentido, tenemos que trascender a nosotros mismos, si queremos encontrar plenitud en la vida y ser fértiles. Sin esta auto-trascendencia, yendo más allá de nosotros mismos hacia algo más grande, estamos condenados a una vida trivial y solitaria.

Trascender la vida nos confronta con la *pregunta por el sentido de nuestra existencia*: Estoy aquí, pero *¿para qué*, con qué propósito? Para *experimentar* este sentido de tener una dirección en la vida, tres cosas son necesarias: *Un campo de acción, un contexto estructural valorado y un valor para realizar en el futuro*. Para volvernos pragmáticos, podemos hacernos las siguientes preguntas: *¿Hay algún lugar donde siento que me necesitan, donde puedo ser productivo? ¿Me veo a mí mismo y me experimento en un contexto mayor que provee estructura y orientación a mi vida? ¿Dónde quiero estar integrado? ¿Hay algo que aún debo realizar o lograr en mi vida?*

Si no puedo responder a estas preguntas de manera afirmativa, el resultado será un sentimiento de *vacío, frustración, incluso de desesperación* y que con frecuencia puede resultar en una *adicción o tendencias suicidas*. Si por el contrario, se cumplen estas condiciones, seré capaz de tener *dedicación y acción* y, finalmente, mi propia forma de *creencia religiosa*. La suma de estas experiencias se suman al sentido de la vida, y conducen a una sensación de plenitud.

No es suficiente con tener un campo de acción, tener un lugar dentro de un contexto y conocer valores para realizar en el futuro. Se requiere de una *actitud fenomenológica*, sobre la cual nos referimos al inicio. Esta actitud de apertura representa el *acceso existencial* al sentido en la vida: la habilidad de 'manejar las demandas que se ponen frente a mí en cada situación. (Frankl 1973, XV, 62). *¿Cómo soy desafiado en este momento, y cómo debo responder?* Lo significativo no es sólo aquello que yo puedo esperar de la vida, sino, y en concordancia con la estructura dialógica de la existencia, es igualmente importante qué es lo que *la vida quiere de mí*. Y lo que el momento espera *de mí*, y qué es lo que yo podría y debería hacer, tanto para los demás como para mí mismo. Mi parte *activa* en esta actitud de apertura consiste en ponerme en concordancia con la situación, de examinar si lo que estoy haciendo es realmente para otros, para mí, para el futuro, para mi entorno. Si actúo en consecuencia, mi existencia será plena.

Viktor Frankl (1987, 315) una vez definió el sentido como “una posibilidad que emerge desde el trasfondo de la realidad”. En otra oportunidad (Frankl 1985, 57) se refirió a las potencialidades que resaltan el sentido: “Las potencialidades de la vida no son posibilidades indiferentes; deben ser vistas a la luz del sentido y los valores. En un momento dado, sólo una de las posibles elecciones del individuo, cumple la necesidad de su tarea en la vida”

Esta noción de posibilidades valiosas ratificada por la teoría de las motivaciones fundamentales de la existencia, define el sentido aún más concretamente como la posibilidad *más valiosa y realista* posible de una situación dada, por la cual siento que debería decidir por mí mismo. El *sentido existencial* es, por lo tanto, aquello que es posible *aquí y ahora*, sobre las bases de los hechos y la realidad, que es posible *para mí*, sea que lo necesito ahora, o cual sea la alternativa más apremiante, más valiosa, o interesante de este momento. Definir y redefinir esto continuamente es una tarea extremadamente compleja que requiere de un “órgano de percepción” interno o la habilidad capaz de reducir esta complejidad a proporciones soportables: nuestra sensibilidad así como nuestra conciencia moral.

Aparte de este sentido existencial, podemos también considerar, un *sentido ontológico*. Éste es el sentido global en el cual me encuentro a mí mismo y que no

depende de mí. Es el sentido filosófico y religioso, el sentido que el creador del mundo debió haber tenido en mente. Puedo percibirlo en presentimientos y con la fe (cf. Längle 1994b para la diferenciación entre las dos formas de sentido).

Hay un relato que Frankl solía contar y que ilustra, de manera muy simple, la importancia del sentido ontológico para comprender la vida (cf. Längle 2002, 60ff) Con esta breve historia voy a concluir esta presentación.

Era en los tiempos de la construcción de la catedral de Chartres. Un viajero recién llegado vio a un hombre cortando piedra sentado al costado del camino. El viajero, asombrado, le preguntó qué estaba haciendo allí. “¿No lo está viendo? Estoy cortando piedras” No muy complacido el viajero continuó su camino. Cerca de una curva vio a otro hombre, quien también estaba cortando piedras. Se detuvo y le formuló la misma pregunta. “Estoy cortando piedras angulares”, fue la respuesta. Meneando su cabeza nuestro hombre continuó su viaje. Después de un rato encontró a un tercer hombre, sentado en medio del polvo y cortando piedras, como habían estado haciendo los anteriores. Resueltamente el viajero caminó hacia él y le preguntó: “¿También usted está cortando piedras angulares?” El hombre levantó los ojos y lo miró, se limpió el sudor de su frente en sus ropas y le dijo: “Estoy construyendo una catedral”

11. Referencias

- Brunner R, KausenR, Titze M (Eds) (1985) Wörterbuch der Individualpsychologie. München: Reinhardt.
- Frankl VE (1959) Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In Frankl V, v Gebattel V, Schutz JH (Eds) Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München: Urban & Schwarzenberg, vol. III, 663-736.
- Frankl VE (1970) The Will of Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: New American library.
- Frankl VE (1973) The doctor and the soul. From Psychotherapy to Logotherapy. New York: Random House.
- Frankl VE (1985) Psychotherapy and Existencialism. Selected papers on Logotherapy. New York: Washington Square Press
- Frankl VE (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundiagen der Logotherapie und Existenzanalyse Frankfurt: Fischer.
- Kimura B (1982) The phenomenology of the between: on the problem of the basic disturbance in schizophrenia. In: de Koning et al (Eds) Phenomenology and Psychiatry. London, 173-185.
- Kimura B (1995) Zwischen Mensch und Mensch. Strukturen japanischer Subjetjvität. Damstadt: Wissenschaftliche Buchgermeinschaft.

- Längle A (1992a) Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz, Published (1999) Die existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse 16, 3, 18-29.
- Längle A (1992b) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. In: Kongreßband "Kulturträger im Dorf", Bozen: Auton. Provinz, Assessorat für Unterricht und Kultur. 65-73.
- Längle A (1994a) Lebenskultur-Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendern zu begegnen. Bulletin 11, 1, 3-8.
- Längle A (1994b) Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellern Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20-
- Längle A (1994c) Personal Existencial Analysis. In: Psychotherapy East and West. Integration of Psychotherapies. Seoul: Korean Academy of Psychotherapists 1995, 348-364.
- Längle A (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12.
- Längle A (1997a) Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. Wien: Facultas. 13-33
- Längle A (1997b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. Wien: Facultas, 149-169.
- Längle A (1998a) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27.
- Längle A (2002) Sinnvoll leben. Logotherapie als Lebenshilfe. Freiburg: Herder; 5. Aufl.
- Rogers CR (1961) On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin Co-German: Entwicklung der Persönlichkeit. Stuttgart: Klett-Cotta, 1988, 49.

Dirección del autor: Alfred Längle, DM., DF
Ed. Suess-Gasse 10 A-1150 Vienna, Austria.

Alfried.laengle@existenzanalyse.org