

Análisis Existencial

La búsqueda de sentido y una afirmación de la vida



Análisis Existencial

La Búsqueda de Sentido y una Afirmación de la Vida

Existential Analysis
The Search for Meaning and an Affirmation of Life

Alfried Längle, M.D., Ph.D., hon.D.
Presidente de la Sociedad Internacional
de Logoterapia y Análisis Existencial. Viena, Austria

Resumen

Este trabajo presenta una introducción a la teoría y el método del Análisis Existencial, teoría constituida en 1930 por el psiquiatra vienés Viktor E. Frankl. Se esboza en este trabajo lo siguiente: una historia de la Logoterapia y del Análisis Existencial; se provee de un perfil general del Análisis Existencial y se describen las metas de la práctica terapéutica; se describe y comenta sobre las Motivaciones Existencial; se provee de un caso de estudio; y como conclusión, se da un breve comentario sobre la metodología, los estudios empíricos y el entrenamiento.

Abstract

This paper presents an introduction to the theory and method of Existential Analysis. This theory was laid down in 1930 by the Viennese psychiatrist Viktor E. Frankl. The following is outlined in this work: a history of Logotherapy and Existential Analysis; a general profile of Existential Analysis and a description on the goals of the therapeutic practice; a description and comments regarding the Existential Motivations; a case study; and as a conclusion, a brief comment about the methodology, empirical studies and training are given.

Palabras clave: Terapia Existencial, Teorías psicológicas, Motivación, Significado, Filosofía de la vida, Logoterapia.

Correspondencia: Alfried Längle

e-mail: Alfried@langle.com

Traducido por Martha Suarez Burghi

Key Words: Existential Therapy, Psychological Theories, Motivation, Meaningfulness, Philosophy of Life, Logotherapy.

Introducción

La base filosófica y antropológica del Análisis Existencial¹ sigue los pasos de la Logoterapia de Frankl. El Análisis Existencial se distingue a sí mismo por una visión de los seres humanos como de naturaleza “dialógica”. Esto significa que la existencia humana es de relación, un diálogo e intercambio continuo entre el mundo subjetivo interno y el mundo objetivo externo. En tanto Frankl veía a la “voluntad de sentido” como una fuerza motivacional central que opera dentro de una persona, el Análisis Existencial (en los últimos 20 años) ha ampliado esta teoría de la motivación al detectar fenomenológicamente tres fuerzas motivacionales adicionales que preceden a la búsqueda de sentido. En un todo, éstas constituyen las Cuatro Motivaciones Existenciales Fundamentales: la pregunta fundamental de “estar en el mundo” en el medio de ciertos hechos dados; la fundamental de relacionarse con la vida; la fundamental de ser uno mismo como individuo; y la fundamental de desarrollar y darle sentido a la propia vida.

“Quien conozca un ‘porqué’ de su existencia superará casi todos los ‘cómos’.”

(Frankl [1, p. 103] reformulando a Nietzsche)

Antecedentes históricos

El Análisis Existencial y su rama accesoria la Logoterapia fueron fundadas en 1920 por el neurólogo y psiquiatra vienés Viktor E. Frankl² (1994, 1967, 1938). Se hace referencia a la Logoterapia como la “Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia” siguiendo a las psicoterapias de Freud y Adler (Soucek, 1948; Hofstätter, 1998). Entrenado como neurólogo, el temprano interés de Frankl en la psicoterapia lo condujo a una correspondencia con Sigmund Freud al comienzo de sus veinte años. Luego Frankl continuó su entrenamiento psicoterapéutico en la escuela de Alfred Adler de Psicología Individual.

Durante estos años de entrenamiento y a finales de los años veinte, el pensamiento psicoterapéutico de Frankl tomó una forma bajo la influencia de los maestros Adlerianos Oswald Schwartz y Rudolf Allers (Längle, 1985; Frankl, 1988). Frankl comenzó un compromiso de por vida con la psicología y la psicoterapia desarrollando una teoría para combatir lo que el daba en llamar el creciente “psicologismo” dentro de este campo. Por “psicologismo” Frankl se refería al procedimiento “seudo científico [que] presume analizar cada hecho a partir de su origen psíquico, y, en base a esto, decretar si su contenido es válido o no”. (Frankl, 1946, p. 15) Los intereses de Frankl se enfocaron en lo que daba en llamar la dimensión “específicamente humana”. Para Frankl las facultades filosóficas y espirituales de los seres humanos señalaban no sólo a una necesidad fundamental sino también a la búsqueda intencional de sentidos y valores. Frankl creía que nuestra motivación primordial era la “voluntad de sentido”, la búsqueda activa y deliberada de sentido en nuestras vidas. Con frecuencia Frankl contrastaba la “voluntad de sentido” con la “voluntad de placer” de Freud, y con lo que el resumía como la “voluntad de poder” de Adler (Frankl, 1988).

Frankl escribió su primer manuscrito completo sobre Logoterapia antes de ser deportado de Viena a los campos de concentración en 1941 (Frankl, 1946). Frankl atribuye a tres cosas su supervivencia al horror de los campos (Frankl, 1946, 1985). Primero, la relación con su familia, una relación que mantuvo viva en su corazón y en su mente. Esto incluía la fuerte esperanza que la familia se volvería a unir. Segundo, la determinación de Frankl de rescribir su perdido manuscrito. Frankl atribuye el desafío creativo y mental de recrear este manuscrito a partir de la memoria como un factor importante para mantenerse con vida. Y por último, Frankl reconoce su profunda fe. El manuscrito reconstruido fue escrito luego de la liberación de Frankl y fue publicado finalmente en inglés bajo el título de “El Médico y el Alma” (The Doctor and the Soul) en 1955 (Frankl, 1946). Frankl también escribió, describió e informó acerca de las etapas psíquicas y físicas experimentadas por los presos en los campos. Su informe más famoso se transformó en el libro titulado “El Hombre en Busca de Sentido” (Man’s Search for Meaning) (Frankl, 1985).

La intención de Frankl fue que la Logoterapia actuara como un complemento de las psicoterapias de los años 30. No estaba destinada a actuar como una teoría general en sí misma. Como se afirma, Frankl quería que la Logoterapia actuara como un correctivo sobre lo que el vio como una tenden-

cia creciente hacia el “psicologismo”. La Logoterapia se concentraba en un estudio específico de la humanidad, uno que apelaba al sufrimiento que nace de una pérdida del sentido (Frankl, 1994, 1988, 1967, 1946, 1938).

“Logos” simplemente quiere decir “sentido”. Por lo tanto, Logoterapia es la “terapia del sentido” o una “psicoterapia centrada en el sentido”. Frankl subrayaba que un individuo tenía el poder y la libertad de: decidir, tomar partido, adoptar una actitud y ser responsable. Estas cualidades específicamente humanas nos permiten lograr el sentido en nuestras vidas. De acuerdo con Frankl una persona no es un mero ser físico con impulsos psicológicos. Se debe agregar una dimensión espiritual³ a fin de abarcar esas cualidades y facultades humanas únicas que no pueden ser consideradas bajo procesos físicos o psíquicos. La “dimensión espiritual” comprende aquellas cualidades que nos “hacen existir”, cualidades que abren nuestra vida a lo que es posible, con sentido y de valor.

En los últimos 20 años ha habido progresos en el Análisis Existencial a través del trabajo realizado por la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial en Viena, en especial en el área de la metodología (Längle, 2003a, 1994, 1993, 1990, 1988a; Längle y Probst, 1997). Hoy, el Análisis Existencial puede considerarse como una corriente independiente y primordial dentro de la psicoterapia. El Análisis Existencial ha evolucionado a partir de la “Logoterapia como un complemento a diversas psicoterapias” pasando a ser un método psicoterapéutico completamente desarrollado. El resto del trabajo da una descripción general del Análisis Existencial moderno, describiendo su modelo estructural⁴, presentando un caso de estudio y concluyendo con un comentario y un enfoque a la psicopatología.

El Análisis Existencial-Descripción General y Objetivo

El Análisis Existencial es una psicoterapia fenomenológica orientada a la persona⁵ (Poch y Längle, 1997). La palabra “existencia” yace en la médula del Análisis Existencial. La existencia desde nuestra perspectiva, denota lo que sencillamente puede llamarse una vida “completa”. Desde una perspectiva existencial, la realización de la existencia humana está caracterizada por la toma de decisiones (libertad, responsabilidad). En tanto que la “existencia” de un individuo se vivencia de forma única como “la propia”, el proceso de llegar a una decisión se encuentra adicionalmente influenciado por los contextos del

mundo particular de ese individuo. La vivencia subjetiva individual no es sólo el núcleo del Análisis Existencial. El Análisis Existencial subraya que aquello que constituye una existencia con sentido se encuentra conformado por diálogos continuos, relaciones e influencias mutuas que un individuo realiza con el mundo le rodea. [Frankl, 1959,1946, p. 160]

Las fijaciones, las distorsiones, la unilateralidad y los traumas influyen las vivencias, la conducta, las emociones y las percepciones individuales. El objetivo del Análisis Existencial es guiar a la persona a que experimente su vida auténtica y libremente. Esto se logra a través de un método práctico ayudando a que el individuo viva con un “consentimiento interno”, o con la capacidad de afirmar aquello que él o ella hace. La meta del Análisis Existencial podría resumirse así: ayudar a que la gente reconozca y esté de acuerdo con su conducta y sus emociones y viva a partir de un “consentimiento interno”. Esta descripción resuena en el concepto Rogeriano de congruencia (Rogers, 1961, 1966); sin embargo, el Análisis Existencial pone más énfasis en las decisiones activas y los compromisos que exhibe un individuo más que en el ánimo o el sentimiento organísmico que acompañe a esto. El análisis fenomenológico en pacientes (Allport, 1955; May, 1979; Längle, 2003b, 2000b, 1998a) mostró a través de los años que este consentimiento dado internamente (hablado y/o sentido) es un logro altamente complejo en el que el individuo aún a todas las capas relevantes de su existencia en un simple “sí” (lo que llamamos afirmación).

La teoría existencial de la motivación

Las dificultades para alcanzar el consentimiento interno (tales como un consentimiento parcial o no ponerse de acuerdo con una vivencia en particular) muestran mucho más acerca de la estructura de la existencia humana y de las necesidades personales que nos permiten consumir la vida de una manera satisfactoria y gratificante. La estructura del Análisis Existencial está formada por cuatro dimensiones y cada una de éstas corresponde a lo que llamamos motivaciones humanas fundamentales. Conforme a la Psicoterapia Existencial, la existencia humana, se encuentra motivada por algo más que los impulsos sexuales, el impulso de poder, el equilibrio o el liberarse de la tensión. Todas estas motivaciones comunes se encuentran agrupadas alrededor de las siguientes motivaciones más profundas (Längle y Probst, 1997⁶; Längle 1999). Estas

motivaciones profundas corresponden a: encontrar un fundamento para qué estamos en el mundo; relacionarnos estrechamente con eso que experimentamos como nuestra vida; ser nosotros mismos encontrando la propia identidad y autenticidad; y, reorientar los cambios constantes dentro de la existencia humana hacia desarrollos creativos para “llegar a ser” (lo que corresponde al concepto existencial de sentido) (Längle, 2003b; Längle y Probst 1997; Frankl, 1994; Rogers, 1966; Allport, 1955). Ante todo, estamos orientados a encontrar y descubrir las respuestas a estas cuatro categorías. La forma de concretar estas motivaciones es tomar conciencia de nuestro “enfoque” de la vida y nuestra existencia, y dar a ambas una respuesta personal (nuestro consentimiento). Estas cuatro categorías tiene analogías históricas en Binswanger (1946), Boss (1963), Maslow (1954), Yalom (1980) y en realidad en Epstein (1993), ver también Grawe (1998) y una base filosófica en el “Existencialismo” de Heidegger (1926; Längle, 2004). La frustración en estos niveles tan profundos de motivación conduce a vivencias perturbadoras como la inseguridad, la apatía, el vacío, la decepción y el aburrimiento, y la falta de sentido (Frankl, 1967, 1959, 1946, 1988; Längle, 2003a, 2000b, 1994, 1993, 1992a; Stumm y Wirth, 1994; 2000; Kolbe, 1992; Längle y Probst, 2000, 1995; Längle; Kundi, Wurst, Längle, 2003) y, finalmente, a la psicopatología. Para una descripción histórica general ver en Frankl (1997, 1982) para una introducción general ver en Längle (1999, 1992b); Längle y Görtz (1993) para estudios específicos ver debajo de cada categoría.

Debido a que estas cuatro dimensiones estructurales dan lugar a la existencia bajo todas las circunstancias, la actividad humana tiende a orientarse (motivarse a sí misma) hacia acceder a una relación con ellas sea dándoles poder o fortaleciéndolas. Por lo tanto, las cuatro dimensiones estructurales de la existencia pueden ser categorizadas psicológicamente como las cuatro “motivaciones existenciales fundamentales”. En tanto que Frankl consideró a la búsqueda de sentido (“voluntad de sentido”) como la motivación más profunda y primaria de una (Frankl, 1994, 1988, 1967), la teoría contemporánea del Análisis Existencial encontró tres motivaciones adicionales que precede a la motivación de sentido. (Längle y Görtz, 1993; Längle y Probst 1997; Längle 1992a).

1. Una persona está básicamente motivada por la *Pregunta Fundamental de la Existencia*: Soy – ¿Puedo ser? Tal pregunta toma en consideración tanto las circunstancias concretas (hechos) de mi ser aquí en primer lu-

gar así como también mi propio poder para soportar o cambiar las actuales condiciones de mi vida. Para lograrlo necesitamos tres requisitos previos importantes: espacio, protección y apoyo. Una persona experimenta éstas en sumo grado cuando se siente aceptado. A su vez, esto le permite a la persona abrazar una actitud de aceptación hacia sí mismo y los otros. Sentirse aceptado genera un sentimiento de seguridad acerca de la propia existencia de uno. Sin la vivencia de seguridad, una persona lucha esencialmente por su misma existencia. Las perturbaciones en este nivel existencial conducen a problemas de ansiedad y forman el componente psíquico de la esquizofrenia (Längle, 1997a, 2003c, 1996, 1988a, 49, Längle y Görtz, 1993).

2. Una persona está motivada por la *Pregunta Fundamental de la Vida*: Estoy vivo – ¿Me agrada esto? Esta pregunta implica nuestra relación con la vida. ¿Nos relacionamos de forma positiva con la vida (estamos literalmente “atraídos” por la vida) a tal punto que podemos dar nuestro consentimiento a vivir (esto también significa ser capaces de vivir con lujuria y sufrimiento, por ejemplo)? El requisito previo para experimentar el valor de la vida es tener relaciones, tiempo y acercamientos. Estas experiencias, a su vez, le permiten a una persona dedicarse a otras personas, a la comunidad, a causas. Sentir y vivenciar el valor de la propia vida resuena en un sentimiento profundo de que es bueno que “Yo” exista (es bueno que “Yo” esté aquí). No poder ponerse de acuerdo con esta dimensión transforma la vida en una carga; vivir sin el consentimiento interno es el equivalente existencial a estar depresivo. (Längle, 2003d, 2003e, 1994, 1993, 1991, Längle y Görtz, 1993).
3. Una persona está motivada por la *Pregunta Fundamental de ser él/ella Mismo/a*: Soy yo mismo – ¿Me siento especial y único? ¿Siento que se me permite y se me alienta a ser de la forma que soy, a comportarme de la forma en que lo hago? ¿Experimento reconocimiento, respecto y aprecio por mi propia valía? Estas vivencias y sentimientos son el resultado de la atención, la justicia, el reconocimiento y el aprecio. Esto a su vez le permite a una persona “aferrarse a sí misma” activamente, a delinear su propia identidad de la de los otros como así también a reconocer y respetar la valía de los otros. Las perturbaciones en este nivel conducen

a un complejo dramático de síntomas y a los principales desórdenes de la personalidad. (Längle, 2002a, 1990, Längle y Görtz, 1993; Tutsch, 2003; Furnica, C. (2003); Kernberg, 1992, 1975; Kohut, 1971; Masterson, 1999; Jöbstl, 2002a, 2002b, 2002c; Klun, 2002; Probst y Probst, 2002).

4. Una persona está motivada por la *Pregunta Fundamental del continuo de desarrollo y cambio*: Estoy aquí por un tiempo – ¿Con qué fin? ¿Con qué propósito? ¿Con cuáles habilidades o en qué contextos más grandes me veo a mí mismo? ¿Para qué vivo? Esta dimensión de la existencia torna a nuestras contribuciones a la vida en un todo con sentido. Una persona experimenta el sentido cuando siente que se ha comprometido en tareas dignas o que se encuentra orientada a posibilidades que se develarán en el futuro. Este tipo de “sentido existencial” (Frankl, 1985, 1967, 1946,; Längle, 2002b, 1998b, 1992) puede encontrarse en tareas sociales o ambientales, en el trabajo digno y necesario, en deberes valiosos y gratificantes, en adoptar actitudes positivas ante las situaciones cambiantes como así también en disfrutar placenteramente de las situaciones, encuentros, de la naturaleza, el arte, etc. (Frankl, 1946)⁸.

Un tipo ulterior de sentido que no depende de nuestra propia actividad se llama el “sentido ontológico”. Esto se relaciona con el sentido de ser en sí mismo (por ejemplo, cuál es el sentido de mi enfermedad). Estas meta preguntas, si así lo desea, encuentran su respuesta sólo en la filosofía, la fe o la religión (Längle, 1998b). Las experiencias y los sentimientos en esta cuarta dimensión de la existencia le permiten a una persona sincronizarse con el mundo. Como agregado, le permiten a una persona descubrir y realizar su sentido único y personal en cada y toda situación. Las perturbaciones a este nivel conducen a una inclinación al suicidio y la dependencia. (Frankl, 1967, Längle, 2003c, 2002a, 2001, 1998b, 1997a, 1997b 1992; Nindl, 2001; Garfield, 1973; Lukas, 1971; Maddi, 1967; Längle, Orgler y Kundi, 2000; Harlow, Newcomb y Bentler, 1986; Katz, 1988, Newcomb y Harlow, 1986; Paddelford, 1974; Waisberg y Porter, 1994; Becker, 1985; Zika y Chamberlain, 1992; Rever, 1987; Reker, 1987; Debats, 1996; Wong y Fry, 1998; Längle, Orgler y Kundi, 2003).

El análisis existencial en la práctica

El enfoque del Análisis Existencial es fenomenológico. Durante las sesiones el terapeuta se guía a partir de lo que dice el paciente. No se intenta interpretar lo que el paciente dice sino más bien el terapeuta intenta *comprender* lo que transmite el presente contexto. Más aún, el Análisis Existencial se enfoca en establecer un intercambio de diálogo entre el paciente y su mundo. (Längle, 2004).

El Análisis Existencial ve al individuo firmemente embebido en las circunstancias de su vida. Desde una perspectiva Analítica Existencial, la enfermedad mental se origina en lo que podría llamarse un aislamiento parcial. Esto significa una perturbación en las experiencias, el diálogo y las relaciones que una persona tiene subjetiva y objetivamente (Längle, 1992). Si la psicoterapia separase a una persona de manera artificial de las conexiones de su vida (por ejemplo, concentrándose parcialmente en sus impulsos, emociones, percepciones, deseos), esto conduciría, a nuestro entender, a una distorsión de la existencia humana como un “todo”. (Frankl, 1967, 1959, Heidegger, 1926; Längle, 2004).

Dado que la vida sucede en el presente, el Análisis Existencial *comienza* con lo que actualmente está en desacuerdo para el paciente. No obstante, todas las vivencias del paciente, sean del presente o del pasado, se tratan a fin de “abrir un futuro” para el paciente y para subrayar los requisitos posibles (las opciones posibles) necesarias para dar un paso hacia el futuro. Hemos mencionado que el Análisis Existencial considera a la vida como “nacer”. ¿Cómo se obstaculiza la existencia?

1. Puede ser que cargas o hechos específicos del pasado vengan a ensombrecer el presente. En tales casos, el Análisis Existencial usa el *método biográfico* – un enfoque fenomenológico para superar hechos no digeridos del pasado (Kolbe, 1992). En contraste con el psicoanálisis, el enfoque del Análisis Existencial no es arqueológico (Freud) ni histórico. En vez de una exploración sistémica del pasado del paciente, el Análisis Existencial es un “análisis de proyecto”. Esto implica elucidar aquellas áreas de la vida del paciente que demuestran ser un impedimento en su vida presente. El sufrimiento pasado es el objetivo del trabajo Analítico

Existencial sólo en tanto que éste obstruya a vida actual de un paciente. Debe señalarse que lo que puede estar obstruyendo o impidiendo la vida presente de un paciente puede estar causado por actitudes coartadoras hacia las pérdidas, conflictos o traumas de larga data. El Análisis Existencial se enfoca en estas actitudes y en cómo éstas pueden a su vez producir perturbaciones psicológicas y sufrimiento (Längle, 1994).

2. El trauma, el sufrimiento y las actitudes distorsionadas no constituyen la única razón para una vida insatisfecha. Aquellos que buscan ayuda y asistencia externa con frecuencia no siempre se dan cuenta de sus *propias capacidades y recursos*. En tales casos, el Análisis Existencial busca alentar las capacidades únicas del paciente, sus emociones, su autoaceptación y el enfoque de sí mismo. (Längle, 1994, 1993).
3. Algunas personas sufren de una deficiencia diferente. Estos pacientes no están sufriendo debido a hechos pasados o a su incapacidad de reconocer sus propias capacidades y recursos; con frecuencia vemos pacientes que carecen de un “¿Por qué?” en sus vidas. Una variedad de experiencias incluyendo pérdidas y crisis serias pueden llevarnos a sentimientos de vacuidad, a una vida carente de orientación y desprovista de sentido. (Frankl, 1988, 1946; Längle, 2002b, 1992).

Cuando la vida de una persona se ha abrumada, el terapeuta y el paciente buscan un “sendero de vida” dentro del diálogo Analítico Existencial. El terapeuta y el paciente intentan superar el trauma y el sufrimiento que lo bloquean y descubrir una dirección y orientación auténticas para el paciente. Cuando se descubren nuevas posibilidades para llevar una vida con sentido, el Análisis Existencial se transforma en “Logoterapia”. Esto significa tratar la perturbación asistiendo en la búsqueda por, y la concreción de un sentido. El siguiente caso de estudio iluminará este punto.

Un caso de estudio

Una mujer de cuarenta años de edad, soltera, viene sufriendo de depresión hace años. “Un día tengo la certeza de que me voy a matar. Ese día no está lejos. No hay nada que hacer al respecto”.

Su desesperación se transforma en el tema central de las siguientes sesiones. Sobresale el “no hay nada que hacer”: Cree que sólo hacer algo *útil* tiene sentido: ¿Útil para quién? Comenzamos con la firme convicción sobre qué tiene sentido. Si la vida no se corresponde a sus ideas y deseos, ella siente que no tiene valor. Para este individuo, la vida debe ser de servicio y manutención. Se torna evidente cómo su “concepto de vida” implica una psicopatología.

Este camino demuestra ser correcto y conduce a una *actitud “pre-existencial”* hacia su vida: “De otra forma no podría seguir”. En su rabia y desafío desarrolla ideas suicidas.

Esta actitud muestra su indignidad desesperanzada y depresiva hacia la vida: ¿Quién puede amar lo que uno “vulnera”?

Hablamos acerca del hecho de que la vida no siempre se ajusta a las condiciones que quisiéramos imponerle. La vida nunca está a *mi* servicio ya que, al final, estoy aquí para enfrentarla en vez de esperarla (“giro existencial”). Este punto la impacta: “Siento una terrible furia porque la vida es así. No fui yo, después de todo, quien me trajo al mundo. Esto es ultraje: estoy aquí sin que me hayan consultado y no puedo esperar nada”. Comenzamos entonces a luchar por alcanzar una nueva actitud hacia la vida, a partir de un diálogo entre iguales.

Durante años la paciente se mantuvo en los mismos supuestos de que las necesidades particulares deben estar cubiertas antes de que esté deseosa de aceptar la vida. Quiere tener una pareja e hijos –aún sigue esperando. Mientras tanto, se ha petrificado en su rabia. Luego de años de decepciones busca alivio en el alcohol y los tranquilizantes, y desde entonces, no logra paz mental, ansía la muerte.

En casos como estos con una fijación masiva, donde las suposiciones y actitudes han vuelto al paciente literalmente pasivo, el Análisis Existencial, tal como sucede con muchas psicoterapias, comienza intentando comprender la biografía y las experiencias que han conducido al paciente a tales actitudes.

Tendría un valor terapéutico si esta mujer llegase a comprender porqué se ha transformado en esto. Esto le daría mayor acceso a sí misma, mayor conocimiento de sí misma y podría establecer una relación interna consigo misma. Todos estos son procedimientos para determinar la segunda motivación existencial (la pregunta de la vida, la relación que uno tiene con la vida) que se encuentra fundamentalmente perturbada en la depresión. Si no, cómo podría abandonar esta actitud a la que la mayor parte de su vida y de su fracaso

estuvieron íntimamente atadas. Es necesario a través del trabajo biográfico revelar su verdadera lucha en busca de una vida satisfactoria y con sentido. La razón de su fracaso no es simple y unilateral. Se va comprendiendo cada vez más a medida que ella explore los tantos contratiempos y reveses que sufriera a lo largo de su vida. Posteriormente trabajamos estas heridas utilizando el método de Análisis Existencial Personal (Längle 1994, 2000b, 2003e). Como resultado puede ver por primera vez cómo su vida puede en realidad ser un éxito.

También trabajamos de forma paradójal a fin de inculcarle cuán vital y necesario sería que tome alguna distancia de sus demandas (actitudes sobre la vida), ya que éstas bloquean gran parte de su actividad. “¿Qué haría si supiera que de ahora en más sus exigencias nunca se verían satisfechas?” En este punto de la terapia la paciente ya alcanzó cierta relación con su vida: “Extrañamente pienso acerca de esto con frecuencia. Si supiera que voy a estar sola por el resto de mi vida, viviría con mayor facilidad. Muchas veces me enoja tener un deseo tan fuerte”. Claudicante y tentativamente la paciente permite ser guiada durante las siguientes dos horas hacia una actitud nueva y abierta (fenomenológica), es decir, aceptar la vida tal cual llega. Es sólo entonces cuando ella puede ocuparse de su vida de manera con sentido. Intentamos el sentido existencial de la vida: hacer lo mejor con los hechos dados. “¿Quiere intentar sólo por hoy decirle sí a su vida –y con este sí hacer que su vida se transforme, tal como lo es hoy, en la pareja que ha deseado por tanto tiempo? Su determinación inicial y vacilante de renunciar a cualquier hombre por un sólo día y vivir a conciencia sola le dio un respiro. Pronto un día se transformó en varios días. Comenzó a sentir la calma que tanto había deseado. No era la calma de la aniquilación sino la calma que proviene de la protección contra sus deseos condicionadores. Con su actitud “condicional” había alejado a la vida. Finalmente, su ecuanimidad adquirida le permitió sentirse verdaderamente viva.

Un proceso como el descrito puede llevar meses y algunas veces, años particularmente cuando hay actitudes endurecidas. Perder las actitudes endurecidas requiere de un proceso de intervenciones (Längle, 2003e) y de fortalecer la relación del paciente con su vida. Esto puede lograrse a través del trabajo del paciente cuando experimenta su vida como algo valioso y con sentido.

Conclusión

En los últimos 20 años el amplio enfoque filosófico de la Logoterapia de Frankl se ha expandido a través del trabajo de la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial de Viena (GLE-International, Viena). El desarrollo del Análisis Existencial Personal (Personal Existential Analysis [PEA]) amplió la metodología utilizada en el Análisis Existencial (Längle, 2003e, 2000, 1994). El Análisis Existencial usa las cuatro motivaciones fundamentales y los métodos de AEP para lograr una psicoterapia efectiva. Como agregado a esto, la investigación reciente trata la comprensión de los desórdenes de la personalidad y la consiguiente terapia (Längle 2002b, Narcissism, 2002). Asimismo, actualmente se llevan a cabo estudios empíricos acerca de la efectividad de la práctica y el entrenamiento psicoterapéutico, la salvaguarda de la calidad en función de la terapia y la efectividad de la terapia en los hospitales (Längle, Görtz, Rauch, Jarosik, Haller, 2000; Existenzanalyse, 2000, 2001).

Un entrenamiento completo en Psicoterapia Existencial requiere de 5 a 6 años. El entrenamiento comprende teoría, práctica, experiencia personal y supervisión. Existen diversos centros de entrenamiento en ciudades de Austria, Alemania, Suiza, Rumania, Argentina; Praga, Moscú, Santiago de Chile, y Ciudad de Méjico. Hay centros adicionales que ofrecen formas abreviadas de entrenamiento (cerca de 2 ó 3 años de “entrenamiento terapéutico”) en regiones de habla alemana. Están planeados para los años 2004/05 programas de entrenamiento en Polonia, Australia, Los Estados Unidos y Canadá.

Se puede obtener un programa de estudio que detalla los temas y métodos destacados en este trabajo de la secretaría en Viena o en www.existential-analysis.org .

Bibliografía

- ALLPORT, G. W. (1955). Ser. Consideraciones Básicas para una Psicología de la Personalidad [Becoming. Basic Considerations for a Psychology of Personality]. New Haven: Yale University Press.
- BECKER, P. (1985). Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit. In: Längle A, ed. Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. Munich: Piper.

- BINSWANGER, L. (1946). Escuela de pensamiento de análisis existencial [The existential analysis school of thought]. En: May R, Angel E, Ellenberger HF, eds. *Existence*. Nueva York: Basic Books, 1958.
- BOSS, M. (1963). *Psicoanálisis y Dasein-análisis [Psychoanalysis and Dasein-analysis]*. Nueva York: Basic Books.
- DEBATS, D.L.(1996) El Sentido en la Vida: Relevancia clínica y poder predictivo [Meaning in life: Clinical relevance and predictive power]. *Revista Británica de Psicología Clínica [British Journal of Clinical Psychology]*; 35,503-516.
- EPSTEIN, S. (1993). Emoción y autoteoría [Emotion and self-theory]. En: Lewis M, Haviland J, eds. *Manual de las Emociones [Handbook of Emotions]*. Nueva York: Guilford.
- EXISTENZANALYSE (2000, 2001). 17, 3, & 18, 1, (dos revistas específicas sobre los nuevos estudios empíricos en el Análisis Existencial).
- FURNICA, C. (2003). El Desorden de Personalidad “Paraexistencial” [*The „Para-Existential” Personality Disorder*]. *Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]*; 4,97-106.
- FRANKL, V. (1997). *Theorie und Therapie der Neurosen*. (7th ed.) Munich: Reinhardt.
- (1994) *Logotherapie und Existenzanalyse*. Texte aus sechs Jahrzehnten. Munich: Quintessenz.
- (1988). La Voluntad de Sentido. Fundamentos y Aplicaciones de la Logoterapia [*The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy*]. Nueva York: Nal Penguin.
- (1985). El Hombre en Busca de Sentido [*Man’s Search for Meaning*]. Nueva York: Washington Square Press.
- (1982) *Psychotherapie in der Praxis*. Viena: Deuticke.
- (1967). Psicoterapia y Existencialismo. Trabajos Escogidos sobre la Logoterapia. [*Psychotherapy and Existentialism Selected Papers on Logotherapy*]. Nueva York: Simon & Schuster.
- (1959). “Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie”. En: Frankl, V.; v Gebattel, V.; Schultz, J. H., eds. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. Munich: Urban & Schwarzenberg, vol. III; 663-736.
- (1946) El Médico y el Alma. De la Psicoterapia a la Logoterapia. [*The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy*]. Nueva York: Random House, 1973. (German: *Ärztliche Seelsorge*. Vienna: Deuticke, 1982. Después de 1987: Frankfurt: Fischer).
- (1938). Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. *Zentralblatt der Psychotherapie* ;10: 33-45.
- FISCHER-DANZINGER, D. (2002). Experiencias con la terapia de un narco-psicótico sexualdelincuente. *Existenzanalyse*, 19, 70-75.

- GARFIELD, C. (1973). Una investigación psicométrica y clínica del concepto de vacío y anomia de Frankl [A psychometric and clinical investigation of Frankl's concept of existential vacuum and anomie]. *Psiquiatría [Psychiatry]*, 36:396-408.
- GRAWE, K.(1998). ed. *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- HARLOW, L. L. ; NEWCOMB, M. D. Y BENTLER, P.M. (1986). Depresión, autodetracción, uso de sustancias y formación de ideas suicidas: Carencia de un propósito de vida como factor mediador [Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor]. En: *Revista de Psicología Clínica [Journal of Clinical Psychology]*; 42,5-21.
- HEIDEGGER, M.(1926). *El Ser y el Tiempo [Being and Time]*. Oxford: Blackwell, 1962.
- HOFSTÄTTER, P. R. (1998). *Psychologie*. Frankfurt a.M.: Fischer, 1957.
- JÖBSTL, B. (2002a). Der Narzißt und die Angst. En: *Existenzanalyse*, 19, 63-69.
- (2002b) Mein ganzes Leben war nur Leiden. En: *Existenzanalyse*, 19:21-27.
- KERNBERG, O. F. (1975). *Condiciones Fronterizas y Narcisismo Patológico [Borderline Conditions and Pathological Narcissism]*. Nueva York: Aronson.
- (1992). *La Agresión en los Desórdenes de la Personalidad y las Perversiones [Aggression in Personality Disorders and Perversions]*. New Haven: Yale University Press.
- KATZ, S. (1988). El concepto del sentido de la vida y su operatividad respecto del diagnóstico y el tratamiento de drogadictos [*The concept of meaning of life and its operationalization in regard to the diagnosis and treatment of drug addicts*]. Zurich: disertación del doctorado no publicada unpublished doctoral dissertation, University of Zurich.
- KOLBE, C.(1992). ed. *Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse*. Viena: GLE.
- KOHUT, H.(1971). *El Análisis del Sí Mismo. Un enfoque sistemático al Tratamiento Psicoanalítico de los Desórdenes de la Personalidad Narcisita [The Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders]*. Nueva York: International University Press.
- KUNDI, M.; WURST, E. Y LÄNGLE, A.(2003). Aspectos Análíticos Existencial de la Salud Mental [Existential Analytical Aspects of Mental Health]. En: *Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]*, 4:87-96.
- KLUN, C.(2002). Geliebter Altraum. En: *Existenzanalyse*, 19, 76-81.
- LÄNGLE, A. (2004) Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation. *Daseinsanalyse*, 20,211-226.
- (2003a). *Emotion und Existenz*. Vienna: Facultas University-Press.

- (2003b). El Arte de Involucrar a la persona [The Art of Involving the Person]. *Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]*, 4,25-36.
- (2003c) Burnout – Sentido Existencial y Posibilidades de Prevención [Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention]. En: *Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]*, 4,107-121.
- (2003c). Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. *Existenzanalyse*, 20, 4-11.
- (2003d). "ertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie". En: Längle A, ed. *Emotion und Existenz*. Vienna: Facultas University-Press.
- (2003e). El Método del "Análisis Existencial Personal". [The Method of "Personal Existential Analysis"]. En: *Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]*,4,37-53.
- (2002a). *Wenn der Sinn zur Frage wird*. Viena: Picus,.
- (2002b). *Hysterie*. Vienna: Facultas University-Press.
- (2002c) Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentialles Phänomen. In: *Existenzanalyse 2002*; 19:12-24. Also: Grandiosnoe odinotschestwo. Narzissism kak antropologitscheskoeksistenzialnij fenomen. *Moskowskij psichoterapewitscheskij*, 2,34-58.
- (2002d). *Sinnvoll leben*. (5th ed.) Freiburg: Herder.
- (2001). La vejez desde una perspectiva analítica existencial [Old age from an existential-analytical perspective]. *Informes de Psicología [Psychological Reports]*, 89, 211-215.
- (2000a). Preguntas Existenciales de los Mayores [Existential Questions of the Elderly]. En: *Revista Médica Internacional [Intern. Medical Journal]*; 7:193-196.
- (2000b). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Vienna: Facultas University-Press.
- (1999). Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse*, 16, 18-29.
- (1998a). Guía para la Persona [Guide to the Person]. Newsletter of the Society for Existential Analysis, 4.
- (1998b). "Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses". En: Csef H, ed. *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit*. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Könighausen und Neumann. pp.247-258.
- (1997a). Die Angst als existentielle Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. *Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie*, 47, 227-233.

- (1997b). "Existenzanalytische Aspekte der Sucht". In: Fleisch E, Haller R, Heckmann Welt, eds. *Suchtkrankenhilfe. Lehrbuch zur Vorbeugung, Beratung und Therapie*. Weinheim: Beltz.
- (1996) Der Verlust des Zusammenhalts. Psychopathologie und existentielle Themen in der Schizophrenie. *Existenzanalyse*, 13, 13-22.
- (1994). Análisis Existencial Personal [Personal Existential Analysis]. En: Actas, 16^o Congreso Internacional de Psicoterapia IFP. Seúl: Academia de Psicoterapia de Corea.
- (1993). Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. *Tagungsbericht der GLE 1+2*, 7. Viena: GLE.
- (1992a) ¿Qué buscamos cuando estamos en Busca de Sentido? La mayor Realidad y Sentido [What are we Looking for when we Search for Meaning? Ultimate Reality and Meaning].
- (1992b). Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. En: Pritz A, Petzold H, eds. *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.
- (1991). "Depressive Verstimmung und Persönlichkeit, depressives Verhalten. Eine Fallstudie zur Interaktion von Psychopharmaka und existenzanalytischer Psychotherapie". In: Danzinger R, ed. *Psychodynamik der Medikamente. Interaktion von Psychopharmaka mit modernen Therapieformen*. Vienna/New York: Springer.
- (1990). Psicoterapia del Análisis Existencial [Existential Analysis Psychotherapy]. *Foro Internacional de Logoterapia [The International Forum of Logotherapy]*; 13:17-19.
- (1988a). *Entscheidung zum Sein*. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. Munich: Piper.
- (1988b). "Simhandl C. Existenzanalyse bei einer schizoaffektiven Psychose". En: Längle A, ed. *Entscheidung zum Sein*. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. Munich: Piper.
- (1985). "Titze m. frankl und die individualpsychologie. Anmerkungen zur konvergenz zweier wiener schulen der psychotherapie". In: *Wege zum sinn*. Editorial Munich: Piper.
- LÄNGLEA, GÖRTZA. (1993). *Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungsrichtung für Psychotherapie*. Vienna: Bundesministerium für Gesundheit.
- LÄNGLE, A. Y PROBST, C. (1997). *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Viena: Facultas University-Press.
- (1995). Preguntas Existenciales de los Mayores ["Existential Questions of the Elderly"]. En: Hofmann P, Wieselmann G, Zapotoczky HG, eds. Con-

- ferencia Internacional sobre Envejecimiento, Depresión y Demencia [*International Conference on Aging, Depression and Dementia*]. Viena: Maudrich.
- LÄNGLE, A., ORGLER, C. Y KUNDI, M. (2000). *Existenzskala ESK*. Göttingen: Hogrefe-Beltz.
- (2003). La Escala de la Existencia. Un nuevo enfoque para evaluar la capacidad de encontrar sentido personal en la vida y lograr una realización existencial. [The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment]. En: *Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]*, 4, 135-151.
- LÄNGLE A, GÖRTZ A, RAUCH J, JAROSIK H, HALLER R. (2000). Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. *Existenzanalyse*, 17, 17-29.
- LUKAS, E. (1971). *Logotherapie als Persönlichkeitstheorie*. Viena: disertación doctoral no publicada unpublished doctoral dissertation, University.
- MADDI, S. (1967). La neurosis existencial [The existential neurosis]. En: *Revista de Psicología Anormal [Journal of Abnormal Psychology]*, 72, 311-325.
- MASLOW, A. H. (1954). *Motivación y Personalidad [Motivation and Personality]*. Nueva York: Harper & Row.
- MASTERSON, J. F. (1999). Los Desórdenes de la Personalidad: Una Nueva Mirada al Enfoque del Sí mismo Evolucionista y las Relaciones Objetales [*The Personality Disorders: A New Look at the Developmental Self and Object Relations Approach - Theory, Diagnosis, Treatment*]. Phoenix: Zeig, Tucker & Theisen.
- MAY, R. (1979). *La Psicología y el Dilema Humano [Psychology and the Human Dilemma]*. Nueva York: Norton.
- NARCISSISM (2002). Kongreßbericht der GLE-International. In: *Existenzanalyse*, 19.
- NEWCOMB, M.D. Y HARLOW, L.L. (1986). Hechos de la vida y uso de sustancias entre adolescentes. Efectos mediadores de la pérdida de control percibida y el sinsentido en la vida [*Life events and substance use among adolescents. Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life*]. *Revista de Psicología Social y Personalidad [Journal of Personality and Social Psychology]*, 51, 564-577.
- NINDL A. (2001). Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout. *Existenzanalyse*, 18: 15-23.
- PADDELFORD, B. (1974). Relación entre involucrarse con drogas y el propósito en la vida [Relationship between drug involvement and purpose in life]. En: *Revista de Psicología Clínica [Journal of Clinical Psychology]*; 30, 303-305.

- POCH, V.; LÄNGLE, A. (1997). Der Personenzentrierte Ansatz und die Existenzanalyse / Logotherapie. Jochen Sauer im Gespräch mit Alfried Längle. En: Korunka C, editorial Begegnungen: Psychotherapeutische Schulen im Gespräch. Viena: Facultas University-Press, 95-119.19
- PROBST, M. Y PROBST, C. (2002). Narzißmus bei Kindern und Jugendlichen. *Existenzanalyse*, 19, 82-86.
- PROBST, C.(2002C). THERAPIE EINES PATIENTEN MIT BORDERLINE-Persönlichkeitsstörung. *Existenzanalyse*, 19:32-34.
- REKER, G.T.; PEACOCK, E.J., WONG, P.T (1987). Sentido y propósito en la vida y en el bienestar: Una perspectiva de longevidad [*Meaning and purpose in life and well-being: A life span perspective*]. En: Revista de Gerontología [*Journal of Gerontology*], 42:44-49.
- ROGERS, C. R. (1961). El Proceso de convertirse en persona [*On becoming a person*]. Boston: Houghton Mifflin.
- (1966). Psicoterapia centrada en el cliente [Client-centered therapy]. En: Editorial Arieti S. Manual americano de psiquiatría [*American handbook of psychiatry*], vol. 3. Basic Books : Nueva Cork.
- SARTRE, J.P. (1958). El Ser y la Nada [*Being and Nothingness*]. London: Routledge.
- STUMM,G.; WIRTH, B. (1994). *Psychotherapie. Schulen und Methoden*. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Viena: Falter.
- STUMM, G.; PRITZ, A. (2000) eds. *Wörterbuch der Psychotherapie*. Viena: Springer.
- SOUCEK, W. (1948). Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, 73, 594.
- TUTSCH, L.(2003). De la Fenomenología y Terapia de la Perturbación de la Personalidad Narcisista [*Of the Phenomenology and Therapy of Narcissistic Personality Disturbance*]. En: Psicoterapia Europea [European Psychotherapy]; 4:71-85. 56
- WAISBERG, J.L. Y PORTER, J.E. (1994). El propósito en la vida y los resultados del tratamiento de la dependencia al alcohol [Purpose in life and outcome of treatment for alcohol dependence]. En: Revista Británica de Psicología [*British Journal of Psychology*], 44, 49-63.
- WONG, P.T.P. Y FRY, P.S. (1998).eds. La Búsqueda Humana de Sentido. Un Manual para la Investigación Psicológica y las Aplicaciones Clínicas [The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications] Mahwah: Lawrence Erlbaum.
- YALOM, I.D. (1980). Psicoterapia Existencial [*Existential Psychotherapy*]. Nueva York: Basic Books.

ZIKA, S. Y CHAMBERLAIN, K. (1992). Sobre la relación entre el sentido en la vida y el bienestar psicológico [On the relation between meaning in life and psychological well-being]. En: Revista Británica de Psicología [*British Journal of Psychology*], 83,133-145.

Notas

¹ El Análisis Existencial es una teoría psicológica general. Basado en la práctica y los estudios empíricos, el Análisis Existencial fue aprobado por las autoridades de la salud en Austria y Suiza como un enfoque psicoterapéutico significativo a indicarse para el tratamiento de todo tipo de desórdenes y enfermedades psicológicas y psicosomáticas.

² (1905-1997).

³ Una tercera dimensión de la psique humana como agregado a las dimensiones somáticas y psicológicas.

⁴ Las cuatro motivaciones existenciales fundamentales.

⁵ Es cercano al concepto de Carl Rogers.

⁶ Véase en pp. 149-169.

⁷ pp. 149-169.

⁸ 42ff., 68.