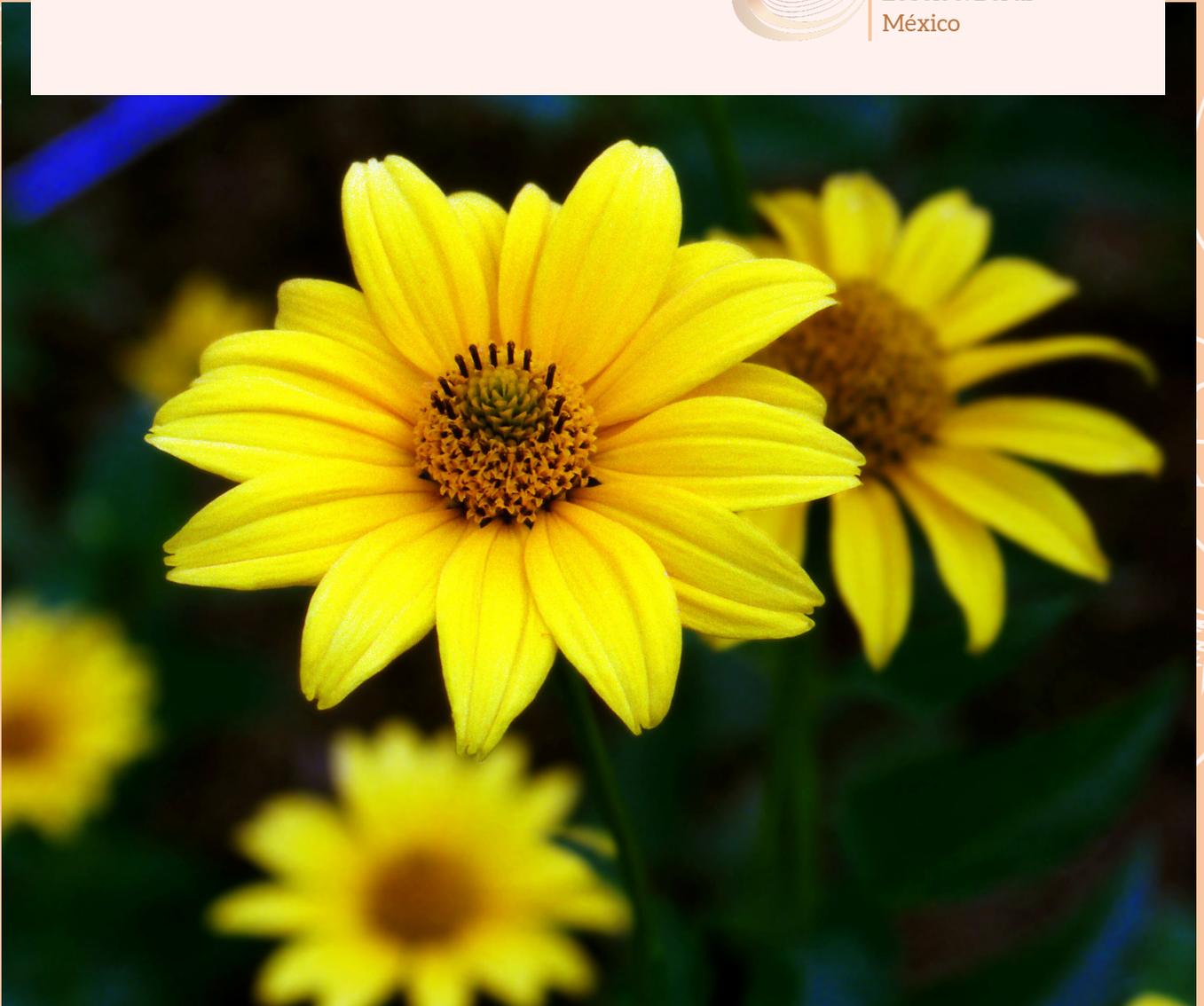


Las cuatro condiciones fundamentales para una existencia plena



LBM
Leben & Beruf
México



Las Cuatro Condiciones Fundamentales para una Existencia Plena

Alfried Längle, M.D., Ph.D., hon.D.

Presidente de la Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial

1998

Ed. Suess-Gasse 10

A-1150 Vienna, Austria

Teléfono: ++43-1-985 95 66 Fax: 982 48 45

e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org

Resumen

La pregunta por el sentido de la vida ha sido siempre un tema central en el Análisis Existencial. Recientes investigaciones fenomenológicas y empíricas sobre la estructura de la existencia humana han demostrado que hay tres motivaciones existenciales que preceden a la cuarta, la cual se refiere a la búsqueda de sentido. La primera motivación existencial de la existencia tiene relación con el hecho mismo de estar en el *mundo* (*yo existo*). La segunda coteja con este hecho, preguntando: ¿cómo respondo yo al hecho que existo, que tengo una *vida*? La tercera se pregunta: ¿cómo respondo al hecho que tengo una *identidad*, que soy un individuo, que soy *yo mismo*? La cuarta motivación se centra en un *sentido* personal existencial (Logoterapia de Frankl); fundamentalmente, en el hecho que los individuos buscan contextos mayores y valores en los que quieren vivir.

El presente trabajo describirá estas cuatro motivaciones. Juntas ellas forman una matriz para la comprensión de la psicopatología de los trastornos psíquicos y proveen de un contexto para la intervención clínica. La indicación principal del Análisis Existencial está en el tratamiento de estas cuatro motivaciones fundamentales.

Palabras clave: Psicoterapia Existencial, Análisis Existencial, motivación, existencia, modelo estructural

Análisis Existencial

El objetivo específico de la Psicoterapia analítico-existencial [1,2,3,4] es que el paciente[♦] obtenga la habilidad de vivir con consentimiento interno en todo lo que haga [5]. En lugar de simplemente vivir consciente, el Análisis Existencial tiene por objetivo ayudar al paciente para que viva con decisión. Para cumplir con ello, estas “motivaciones fundamentales de la existencia” [5,6] tienen que ser consideradas en la psicoterapia. En la vida de una persona, la plenitud y el sentido emergen a partir de un *dialogo* interno y externo, como el “intercambio gaseoso de la respiración” [7,8] Por lo tanto, el punto de partida del tratamiento analítico-existencial no está en liberarse de los síntomas, sino en un movimiento en dirección al intercambio dialógico con el mundo y el compromiso que esto implica.

Las cuatro motivaciones existenciales forman un modelo estructural de la existencia y describen una manera de lograr el realización de la vida. Estas motivaciones son fundamentales para la existencia humana, cada uno de nosotros está motivado hacia su cumplimiento. Cualquier disturbio en dichas motivaciones (o combinación de disturbios)

[♦] El término *paciente* abarca tanto género femenino como masculino (Nota de la traductora)

provocará trastornos que pueden atribuirse a una falta o perturbación en la "piedra angular de la existencia". Estas cuatro motivaciones existenciales proporcionan, tanto un sistema nosológico* para los trastornos psíquicos, como sugerencias para la intervención terapéutica.

La primera motivación existencial fundamental

La primera motivación surge del simple hecho de que **Yo estoy** aquí. **Yo existo, yo estoy** en el mundo, pero ¿hacia dónde voy? ¿Puedo hacer frente al hecho que estoy aquí? ¿Comprendo mi existencia? Como dice un viejo dicho alemán del siglo XII : "si no sé de dónde vengo, ni sé hacia dónde voy, me pregunto entonces ¿por qué estoy tan contento?." Estoy aquí, ¿cómo es posible este soy yo? Esto que parece evidente por sí mismo puede, de hecho, conducir a preguntas de gran profundidad. Si de verdad pienso acerca de estas preguntas, me doy cuenta de que realmente no puedo comprender mi existencia. Yo soy como una isla en un océano de ignorancia y hay una sensación de que estoy conectado a las cosas que me superan o me trascienden. La actitud más adecuada que pueda tener hacia este hecho incomprensible es el asombro. Básicamente, sólo puedo asombrarme del hecho que yo estoy aquí.

Pero yo estoy aquí y esto me coloca ante a **la pregunta fundamental de la existencia: Yo soy, pero ¿puedo ser?** Para llevar esta cuestión a un nivel práctico y accesible, podría aplicarla a mi propia situación y preguntarme: ¿puedo reclamar mi lugar en este mundo en las condiciones y posibilidades en que las que vivo, tanto internas como externas? Esto requiere tres cosas: *protección, espacio y apoyo*. ¿Estoy *protegido* y aceptado, me siento en casa en algún sitio? ¿Tengo espacio suficiente para estar aquí? ¿Dónde puedo encontrar *apoyo* en mi vida? Si estas condiciones no son experimentadas, el resultado será inquietud, inseguridad y miedo. En cambio, si experimento protección, espacio y apoyo, seré capaz de sentir confianza en el mundo y en mí mismo, tal vez la fe en Dios. La suma de estas experiencias de la confianza es una confianza, una Confianza Fundamental: confío en que tengo un sostén profundo y duradero en mi vida.

Sin embargo, no es suficiente con tener experiencia y protección, espacio y apoyo. También debo *aprovechar* estas condiciones, tomar una *decisión* en su favor y aceptarlas. Mi parte *activa* en esta condición fundamental de estar aquí es *aceptar* los aspectos positivos y *soportar* los negativos. *Aceptar* significa estar listo para ocupar el espacio en que me encuentro, confiar en el apoyo dado y estar seguro en la protección que me otorga; en definitiva "estar aquí" y no tener que huir. *Soportar* requiere de la fortaleza para aceptar aquello que es difícil, amenazante o invariable y tolerar lo que no puede ser cambiado. La vida impone determinadas condiciones para mi existencia; el mundo tiene sus leyes a las que debo adaptarme. Esta idea se expresa en la palabra "sujeto" en el sentido de "no independiente", de estar sometido a algo. Por otra parte, estas mismas condiciones del mundo son generalmente fiables, sólidas y estables, a pesar de los límites que pueden

* Este término *nosológico* (del griego *nósos*: enfermedad) deriva de *Nosología*: *parte de la medicina que describe y clasifica las enfermedades*. (No confundir con gnoseología ('teoría del conocimiento') (Nota de la traductora)

imponer. Puedo permitir que estén y aceptarlas si, al mismo tiempo, *Yo puede ser*. Aceptar significa dejar que el otro sea, ya sea que se trate de una persona, cosa o situación. Significa que yo puedo ser e, igualmente, el otro puede ser, porque hay *espacio suficiente* para mí y las circunstancias que no pongan en peligro mi estar aquí.

Los individuos se procuran ellos mismos el espacio que necesitan para ser con su capacidad para *tolerar y aceptar* las condiciones de sus vidas. Si esto no ocurre, la psicodinámica se hace cargo de la orientación de la vida de la persona en la forma de *reacciones de coping* para asegurarse el "estar aquí" (*Dasein*) [9]. A su vez, las reacciones de coping pueden trasladar fijación que se manifiesta en la psicopatología. En la primera motivación existencial disturbios en falta de protección, espacio y apoyo provoca diferentes formas de *ansiedades*.

La segunda motivación existencial fundamental

Una vez que una persona obtiene su espacio en el mundo, puede llenarlo con vida. Pero sólo con estar aquí no es suficiente. Todos queremos que nuestra existencia sea buena, tenga valor y significado, ya que es algo más que un mero hecho. Estando vivos, lloramos y reímos, experimentamos alegría y sufrimiento, pasamos por cosas agradables y desagradables, podemos ser afortunados o tener mala suerte y experimentar aquello que es valioso o no vale nada. Podemos ser felices, tanto como sufrir profundamente. La amplitud de la emoción es experimentada en ambas direcciones, nos guste o no.

Por tanto, estoy frente a la **pregunta fundamental de la vida: Yo estoy vivo, pero ¿me gusta vivir?** ¿Es **bueno** estar aquí? No sólo la tensión y el sufrimiento pueden quitar la alegría de la vida, la superficialidad de lo cotidiano o el descuido de algunas áreas de la propia vida, también pueden viciar la vida. ¿Estoy realmente vivo? Para apoderarme de mi vida y amarla, se necesitan tres cosas: *relación, tiempo y cercanía*. Podemos comprobar la "presencia de la vida" preguntándonos: ¿Tengo *relaciones* en las que me siento cercanía, a las que dedico mi tiempo y en el que brindan tiempo y que experimento como una comunidad? ¿A qué dedico mi *tiempo*? ¿se lo dedico a cosas valiosas, que son dignas de todo ese tiempo que invierto? Tomarse un tiempo significa regalar una parte de la vida y gastarlo con alguien o algo. ¿Me permito *cercanía* con objetos, plantas, animales y personas? ¿Le permito a alguien que esté cerca de mí? Si las relaciones de cercanía y tiempo son escasos, surgirá el *anhelo*, seguido por un distanciamiento - *frialdad*- y, finalmente, aparecerá la depresión. Sin embargo, si se cumplen estas tres condiciones experimento *estar en armonía con el mundo y conmigo mismo*, así puedo sentir la profundidad de la vida. Estas experiencias llevan a un valor fundamental, el más profundo *sentimiento por el valor* de la vida. Cada vez que experimentamos algo como valioso, el Valor Fundamental es tocado, ya que éste colorea nuestras emociones y representa un punto de referencia para todo aquello que podamos sentir como valioso. En correlación con lo expresado está nuestra teoría de la emoción y la teoría de los valores [11].

Sin embargo, tener relaciones, tiempo y cercanía no es suficiente. Mi participación activa y mi consentimiento, también son requeridos. Tengo que *aprovechar* la vida al comprometerme con ella. Cuando, trabajo con otras personas, cosas, animales, o desarrollo

un trabajo intelectual o conmigo mismo, me estoy dirigiendo hacia la vida. Cuando avanzo hacia algo o alguien, me permito acercarme, y me permito ser tocado, así experimento la vida como vibrante. Mediante el pleno reconocimiento de lo que está ante mí, no sólo experimento la vida como vibrante, también tengo experiencia a partir de cosas como pérdida y dolor. Si voy a circular con libertad por la vida, es necesario que dé mi consentimiento para ser tocado. Como hemos comentado anteriormente, si este tipo de relación con la vida no está presente, la psicodinámica obtiene diferentes formas de reacciones de coping como: regresión, hiperactivismo, furia, etc. estas reacciones están destinadas a asegurar la vida [9]. Si estas reacciones no pueden neutralizar el problema o la pérdida, se fijan y surge la psicopatología típica: la depresión.

La tercera motivación existencial fundamental

Las primeras dos condiciones fundamentales no son suficientes en sí mismas para llevar adelante una vida plena. Ya que a pesar de estar en relación con la vida y las personas, también soy consciente de tener mis particularidades y ser diferente. Hay una *singularidad* que me hace un "yo" y me distingue de los demás. Me doy cuenta de que soy por mi cuenta, que debo dirigir mi vida por mi cuenta, que esencialmente estoy solo. Gran parte de la vida es igualmente singular. La *diversidad, belleza y singularidad que existe* en todas las dimensiones de la vida, produce en mí sentimientos de temor y de respeto.

En medio de este mundo, me descubro sin lugar a dudas. Estoy conmigo mismo y estoy dado *hacia* mí mismo. Esto pone ante mí la **pregunta fundamental de ser una persona: yo soy yo, pero ¿puedo ser así? ¿Me siento libre para ser así? ¿Tengo derecho a ser quien soy y de comportarme como lo hago?** Este es el plano de la identidad, de conocerse a sí mismo y de la ética. Para tener éxito aquí es necesario experimentar tres cosas: *atención, justicia y reconocimiento*. Podemos comprobar este tercer pilar de la existencia en nuestra propia vida preguntándonos: ¿Quién me ve realmente? ¿Quién considera mi singularidad y respeta mis *límites*? ¿La gente me hace *justicia* por ser como soy? ¿En qué soy *apreciado/da*? ¿De qué manera me aprecio a mí mismo/a? Si faltan estas experiencias resultarán la soledad, la histeria y la necesidad de esconderse detrás de la vergüenza. Si, por el contrario, experimento atención, justicia y reconocimiento, me encuentro a mí mismo, encuentro mi autenticidad y el respeto por mí mismo. La suma de estas experiencias construyen mi autoestima y *quién soy* en mi núcleo.

Con el fin de *ser yo mismo*, no es suficiente con la experiencia de atención, la justicia y reconocimiento, también tengo que decirme "sí a mí mismo". Esto requiere mi participación *activa*. Tengo que ser capaz de *observar* a las otras personas y encontrarme con ellos. Al mismo tiempo, tengo que delinear a mí mismo, de pie por mi cuenta y rechazar todo aquello que no se corresponda con el sentido que tengo de mí mismo.

Encuentro y sentimiento son los dos medios por los cuales podemos vivir auténticamente sin terminar en la soledad. El encuentro representa el puente necesario hacia el otro. A través de encuentro experimento la esencia de otra persona, así como también la mía; descubro el "yo" en el "tu". Mi participación en la apreciación de los demás crea un reconocimiento de la igualdad por lo que soy. Cuando estos elementos faltan, las

reacciones de coping como: tomar distancia, sobrereactuar, fastidio, etc, surgen en un intento de asegurar la dignidad y la personalidad [9]. Si estas reacciones no son suficientes para neutralizar la herida, se fijan y ocurren síntomas histriónico y / o trastornos de la personalidad.

La cuarta motivación existencial fundamental

Si puedo estar aquí, amando a la vida y encontrándome a mí mismo/a, las condiciones se cumplen para la cuarta condición fundamental de la existencia; soy capaz de reconocer mi vida y descubrir de qué se trata. No es suficiente con, simplemente, estar aquí y haberme encontrado. En cierto sentido, tenemos que trascendernos a nosotros mismos si queremos encontrar realización y ser fructíferos.

La vida pone ante nosotros **la pregunta por el sentido de nuestra existencia: estoy aquí , pero ¿para qué?** Se necesitan tres cosas: *un campo de actividad, un contexto estructural y un valor a realizar en el futuro*. Nos podemos preguntar cuestiones prácticas, tales como: ¿hay un *lugar* donde me siento *necesitado*, donde puedo ser productivo? ¿Me veo y me experiencio en un *contexto más amplio* que proporciona estructura y orientación a mi vida? ¿dónde podría integrarme? ¿Hay algo que *aún debe ser realizado* en mi vida? Si este no es el caso, el resultado será una sentimiento de *vacío, frustración, desesperación* y con frecuencia *adicción*. Si, por el contrario, se cumplen estas condiciones, voy a ser capaz de dedicación y *acción*; finalmente, quizás descubra mi propia forma de *creencia religiosa*. La suma de estas todas experiencias se agregan a la del sentido de *mi* vida, todo lo cual me conduce a una sensación de plenitud [13,14,15]

Pero no basta con tener un campo de actividad, para tener un contexto estructural o valores para llevar a cabo en el futuro. Una *actitud fenomenológica* es necesaria. Cada situación en la vida hace una pregunta y cada una requiere una actitud de apertura, que me da *acceso existencial* al sentido de la vida [10]. "¿Qué solicitas de mí en este momento? ¿cómo responder?" Lo significativo no es sólo lo que *yo* puedo esperar de la vida, sino que -en conformidad con la estructura dialógica de la existencia- es igualmente importante lo que la *vida quiere de mí*, aquello que el momento espera *de mí*, así como lo que *yo* podría y debería hacer *ahora* para los demás, como para mí. Mi parte *activa* en esta actitud de apertura me está llevando hacia un *acuerdo* con la situación, a examinar si lo que estoy haciendo es realmente bueno, para otros, para mí, para el futuro y para mi entorno. Si actúo, si me respondo a estas preguntas, mi existencia ha de ser satisfactoria.

Si una persona no aprueba sistemáticamente el sentido de la experiencia, las *reacciones de coping* me pondrán nuevamente de manifiesto en una actitud provisional ante la vida: un "desorganizado día-a-día", "pensamiento colectivo" [10 (p. XVI)], idealización, fanatismo, cinismo o fatalismo, son algunos ejemplos. Viktor Frankl [12 (p. 255)] definió el sentido desde de una perspectiva de Logoterapéutica como "una posibilidad en el contexto de la realidad." Personalmente lo considero un poco diferente: el sentido es la posibilidad "más *valiosa* (el de mayor valor) y *realista*" que está presente en una situación dada. Es la posibilidad en la que una persona experimenta que debería decidir. El *sentido existencial* es lo que es posible aquí y ahora. Sobre la base de los hechos y la realidad, aquello que es

posible para mí: aquello que necesito ahora, que está presente, que es más apremiante, la alternativa más valiosa o interesante. Nosotros definimos y redefinimos esto continuamente y esta es una tarea extremadamente compleja para cual poseemos un órgano interno de percepción capaz de reducir esta complejidad a proporciones vivibles: nuestra sensibilidad y nuestra conciencia moral.

Además del sentido *existencial* hay un sentido *ontológico*. Este es el sentido general en el que me encuentro a mi mismo y no depende de mí. Es filosófico y religioso, es el sentido que el creador del mundo debe haber tenido en mente, un sentido que está presente en la adivinación y en la fe. [Cf. 16 para la diferenciación entre las dos formas de significado.]

Referencias

1. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH, eds. *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. Munich: Urban & Schwarzenberg, 1959: Vol. III, 663-736.
2. Längle A. Logotherapie und Existenzanalyse - eine Standortbestimmung. In: *Existenzanalyse* 1995; **12**: 5-15.
3. Längle A. Personal Existential Analysis. *European Psychotherapy* 2003; **4**: 37-53.
4. Längle A. *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Vienna: Vienna-University-Press (WUV)-Facultas, 2003.
5. Längle A. Existenzanalyse – Die Zustimmung zum Leben finden. *Fundamenta Psychiatrica* 1999; **12**:139-146.
6. Längle A. Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse* 1999; **16**: 18-29.
7. Buber M. *Ich und Du*. 7th edn. Heidelberg: Lambert Schneider, 1977.
8. Längle A. Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse (PEA). *Existenzanalyse* 1999; **16**: 18-25.
9. Längle A. Psychodynamik – die schützende Kraft der Seele. Verständnis und Therapie aus existenzanalytischer Sicht. In: Längle A, ed. *Emotion und Existenz*. Vienna: Vienna-University-Press (WUV)-Facultas, 2003: 111-134.
10. Frankl VE. *The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy*. New York: Random House, 1973.
11. Längle A. Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A, ed. *Emotion und Existenz*. Vienna: Vienna-University-Press (WUV)-Facultas, 2003:49-76.
12. Frankl V. *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Frankfurt: Fischer, 1987.
13. Frankl V. *The Will to Meaning*. New York: The New American Library, 1970.
14. Längle A. *Sinnvoll leben*. 5th edn. Freiburg: Herder, 2002.
15. Längle A. *Wenn der Sinn zur Frage wird*. Vienna: Picus, 2002.
16. Längle A. Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellem Sinn in der Logotherapie. *Bulletin der GLE* 1994; **11**: 15-20.

Traducción: Lic. Graciela Caprio, Buenos Aires (2010)