

Introducción a la terapia analítica existencial

Introduction to existential analytic therapy

José Martín Maturana Silva¹

Resumen

El Análisis Existencial es un modelo psicoterapéutico con sus orígenes en la logoterapia de Viktor Frankl. El desarrollo posterior del Análisis Existencial (AE), muestra nuevas aproximaciones a lo que entendemos por existencia, tomando una perspectiva más cercana al mundo subjetivo de la persona y su relación dialógica con el mundo. La teoría habla de un ser humano con tres motivaciones fundamentales: poder ser, gustar de la vida y ser uno mismo. Estas motivaciones personales son referidas hacia un mundo exterior, el cual provee de significados para existir (Sentido), tema desarrollado en profundidad por la logoterapia y obra de Viktor Frankl. El objetivo del presente artículo es acercar a la comunidad académica al paradigma existencial y abrir nuevas miradas para los futuros psicólogos/as.

Palabras claves: Análisis existencial, logoterapia, motivaciones existenciales, Alfred Längle.

Abstract

Existential Analysis is a psychotherapeutic model with its origins in the speech therapy of Viktor Frankl. The further development of Existential Analysis (AE), shows new approaches to what we understand by existence, taking a perspective closer to the subjective world of the person and its dialogical relationship with the world. The theory speaks of a human being with three fundamental motivations; To be, to like life and be yourself. These personal motivations are referred to an external world, which provides meanings to exist (Sense) theme developed in depth by the logotherapy and work of Viktor Frankl. The objective of this article is to bring the academic community closer to the existential paradigm and open new perspectives for future psychologists.

Keywords: Existential analysis, logotherapy, existential motivations, Alfred Längle.

Origen del Análisis Existencial y logoterapia:

En un contexto histórico, Viktor Frankl comienza su formación interesado en el psicoanálisis, especialmente en las figuras de Sigmund Freud y Alfred Adler. Los postulados de estos autores mostraban por un lado el deseo y el poder como central para la vida, lo cual fue la base para sus desarrollos teóricos. En cambio

¹ Psicólogo Clínico, Docente escuela de psicología Universidad Central de Chile. Sucre 2970 dpto. 301 (Ñuñoa). Código postal 7770075. Email: josemartinmaturana@gmail.com

Frankl sin renegar de la importancia de estos sistemas terapéuticos siempre afirmó que faltaba humanizar la psicoterapia, ya sea como un complemento o como una terapia en sí misma, como lo han formulado algunos autores (Martínez, 2011). El énfasis que defendió durante gran parte de su vida, puede acercarse a lo que aparece en sus escritos:

“concebida específicamente como psicoanálisis, la psicoterapia tiende a un resultado que es, concretamente, el de tornar consciente lo psíquico, la logoterapia por el contrario, tiende a tornar consciente lo espiritual, pues bien, concebida específicamente como análisis de la existencia, se esfuerza, especialmente, por hacer que el hombre cobre conciencia de la responsabilidad, viendo en ella el fundamento esencial de la existencia humana” (Frankl, 1978, P. 46).

En ese desarrollo teórico, se puede entender porque Frankl intentaba distinguir el psicoanálisis de la logoterapia, aludiendo que la primera era una “psicología profunda” mientras que la segunda una “psicología elevada”, ya que abarcaba la dimensión espiritual del ser humano. Cuando se apela a una dimensión espiritual de la psicología más que un acercamiento al ámbito religioso, es una defensa de la libertad y responsabilidad como fundamentos de una existencia más allá de lo psíquico (Frankl, 1994).

Una existencia más allá de lo psíquico es necesariamente una apertura al mundo, esa es la base relacional del Análisis Existencial, nuestra relación con el mundo siempre está presente y depende del sujeto cuanto decida involucrarse con sus mundos circundantes, pero no puede renegar que siempre se encuentra en relación con el mundo. Merleau-Ponty, afirmaba: “nos deslizamos desde el útero por el canal del nacimiento a una inmersión estrecha y total en el mundo. Esa inmersión continúa mientras vivimos” (Merleau-Ponty, en Bakewell, 2016).

Frankl, a través de la dimensión espiritual, busca que el ser humano se apropie de su existencia y pueda realizar valores en el mundo; en este punto coincide con esta relación estrecha constante con el mundo a la que alude M. Ponty. El concepto que sintetiza esta idea de Frankl es la autotranscendencia; entendida como la dirección y orientación fuera de sí, sea esto un sentido que él realiza u otro ser humano que se encuentra. La esencia de la existencia humana es la trascendencia de sí misma. (Längle, 2015)

Viktor Frankl, con el concepto de autotranscendencia, buscaba ampliar la mirada de lo psíquico del psicoanálisis, su visión psicodinámica; el ser humano señala se siente atraído por valores en el mundo, lo cual llamó la dimensión *noodinámica* o existencial (Längle, 2015). Cuando el ser humano realiza valores en el mundo y realiza su sentido, su existencia se fundamenta, lo que se podría llamar vivir de manera personal-existencial.

El corpus teórico de V. Frankl fue referido como Análisis Existencial, mientras que para su aplicación práctica se utiliza el término logoterapia (Längle, 2015). Estos términos han cambiado por el desarrollo del Análisis Existencial, lo que será presentado en profundidad en este artículo.

Análisis Existencial actual

Antes de mostrar las diferencias actuales entre análisis existencial y logoterapia, es necesario hacer aclaraciones conceptuales. Frankl fue un pionero en la sistematización de una teoría que resalta la dignidad humana sobre todo reduccionismo, sus ideas son un aporte sumamente significativo no tan solo para la psicoterapia, sino que en muchas otras áreas como la salud, la educación y religión. Sin embargo, Frankl cae paradójicamente en un reduccionismo con su logoterapia, ya que solo se centra en el sentido como la motivación y aflicción principal del ser humano, prescindiendo del mundo emocional, la identidad y las capacidades personales como fundamentales para la existencia.

Frankl incluso extremó este punto, lo que marcó uno de los puntos de quiebre con el Análisis Existencial moderno. En múltiples ejemplos mostraba que el ser humano debe olvidarse de sí mismo para encontrar la existencia: (...) “Así pues, propiamente hablando sólo puede realizarse a sí mismo en la medida en que se olvida de sí mismo, en que se pasa por alto a sí mismo ¿Cuándo ve el ojo algo de sí? Sólo cuando está enfermo.” (Frankl, 1980, p. 17). Este punto generó desacuerdos entre Alfred Längle y Viktor Frankl, por alejarse de su concepto de autotranscendencia, discrepar en las horas de auto experiencias de los terapeutas en formación y por el método biográfico desarrollado por Alfred Längle (Croquievelle y Traverso, 2011).

El desacuerdo generó diferentes desarrollos teóricos, “Längle consideró que una teoría centrada sólo en el sentido daba una base insuficiente para abordar toda la problemática recurrente en la psicoterapia” (Croquievelle y Traverso, 2011, p. 120), ya que la meta del Análisis Existencial es vivir una vida con *aprobación y consentimiento interno*, lo que se aleja de la auto trascendencia de Frankl. Esto lleva a la renuncia de Frankl en 1991 a la GLE (Sociedad de logoterapia y análisis existencial), generando distinciones sobre lo que entendemos actualmente por logoterapia y análisis existencial.

Análisis existencial personal de Alfred Längle

Se entiende la logoterapia como todo desarrollo de la obra de V. Frankl y su concepción de la psicología, mientras que Análisis Existencial es el desarrollo posterior amparado por la GLE, principalmente por Alfred Längle. El Análisis Existencial (En adelante AE), habla de una mirada tri-personal del ser humano, que subraya tres motivaciones personales: poder ser, gustar de la vida y permitirse ser uno mismo. Se habla de una cuarta motivación fundamental, que sería el hallazgo de sentido, la cual tiene que ver con el trascender de uno mismo y entregarse a una tarea en el mundo, lo que entendemos como logoterapia clásica.

Bajo la concepción actual del AE, es necesario un desarrollo de las motivaciones personales, para una entrega más auténtica con el mundo. La mirada tri-personal es una denominación conceptual, para hacer énfasis en que hay motivaciones personales del ser humano que requieren de *consentimiento personal*. La cuarta motivación es la apertura necesaria para la entrega a un sentido, pero que necesariamente desde el AE debe ser una resonancia emocional-personal, como se plantea en la tesis analítico-existencial “Una buena vida no se puede tener a partir de uno mismo, pero tampoco sin uno mismo”. (Längle, 2015, p.14).

Estas aclaraciones históricas y conceptuales son fundamentales para entender la terapia Analítico Existencial moderna, entendiendo el AE cómo “una psicoterapia fenomenológica-personal cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar un vivenciar libre (mental y emocional), tomas de posición auténticas y un trato auto-responsable consigo y con el mundo”. (Längle, 2015, p.4) Esta definición desarrolla un punto medio entre el psiquismo y el sentido, no como oposiciones sino como necesarios para la vida, que buscan la integración a través de la capacidad dialógica del ser humano.

Diálogo y fenomenología

La fenomenología, paraguas de la mayoría de las terapias existenciales (Martínez, 2011), resalta la *inseparable* relación que tenemos con el mundo. Por una parte no me encuentro encerrado en mi psiquismo aislado del mundo, pero tampoco se puede negar que existe una intimidad que me confirma quien soy. Una definición más exacta es la que nos comparte Mearleau-Ponty con la siguiente metáfora:

Existe algo seductor, incluso erótico, en esa idea de mi ser consciente como un improvisado nido en la tela del mundo. Sigo teniendo mi privacidad, mi habitación de retiro, pero formo parte del tejido del mundo, y sigo estando formado por él mientras estoy aquí” (Bakewell, 2016).

Este punto es central para entender que un psiquismo puro niega la relación con el mundo exterior; y un olvido de sí mismo, para una entrega al mundo exterior, niega el mundo personal. La unión de estas perspectivas debe realizarse a través de la fenomenología y el intercambio dialógico. La primera, como afirmación de la inseparable relación con el mundo y la segunda, como el artefacto que hace posible hacer consciente la “situación existencial” del ser humano, como una doble apertura hacia el mundo personal y el mundo exterior. (Längle, 2015).

Figura 1



La figura 1, muestra cómo estamos interpelados por el mundo exterior que exige a la persona dar una respuesta; esto hace posible el intercambio dialógico. La respuesta que da la persona refiere a su intimidad y cómo se posiciona ante el mundo (lo cual es una de los objetivos del AE), la concientización de la libertad y responsabilidad como fundamento de la existencia humana (Längle, 2000). Esta unión dialógica con otros también es desarrollado por otros autores como M. Ponty:

(...) “Por lo que toca a ese gesto particular que es la palabra, la solución consistirá en reconocer que, en la experiencia del diálogo, la palabra del otro viene a alcanzar en nosotros nuestras significaciones, y nuestras palabras, como atestiguan las respuestas, van a tocar en el las suyas: que nos invadimos el uno al otro en cuanto que pertenecemos al mismo mundo cultural, y ante todo el mismo idioma, y que mis actos de expresión y los del otro provienen de la misma institución” (Mearleau-Ponty, 2015, p. 136)

Actitud y relación terapéutica

La actitud del terapeuta es primariamente comprensiva, no se intenta explicar la conducta de la persona, *sino primariamente comprender los motivos* que llevan a cierto actuar. Aquella comprensión debe darse a través de la fenomenología, captando lo esencial del paciente y permitiendo que se despliegue su ser-persona.

Aquel proceso necesita de una compleja formación personal del terapeuta y un conocimiento importante de su emocionalidad y rasgos de personalidad. Este es uno de los puntos de discrepancia entre la logoterapia y el AE actual, que observa la autoexploración del terapeuta como algo significativo para el proceso. Desde el AE es fundamental el trabajo en el desarrollo de la personalidad del terapeuta, ya que sólo de esa manera se puede hacer la “epojé”; “suspender los propios impulsos, pensamientos, explicaciones, disolviéndolos, para liberarse lo más posible a lo que aparece” (Croquieville y Traverso, 2011, p.131).

Esta actitud del terapeuta necesita de una personalidad desarrollada, sobre todo para sostener a otro en su dolor, así ser capaz de resonar con su sentir y generar un encuentro genuino entre dos personas. “Para poder encontrar a la persona se necesita un instrumento adecuado que deja libre al otro, no se hace cargo de él, que le da espacio y se encuentra con él en relación, con respeto, interesado en su desarrollo y desenvolvimiento” (Croquieville y Traverso, 2011, p.130).

La “epojé” fundamental en la fenomenología nunca se puede alcanzar en su máxima pureza, pero se busca lograr el mayor desprendimiento de interpretación que impida apreciar el despliegue del otro. Si buscamos describir este proceso a través de una metáfora sería la siguiente: Una persona tiene miopía en el ojo izquierdo, por lo cual debe ocupar un lente de contacto para ver de forma más precisa la realidad, en caso contrario su visión será parcial y fragmentada. El escoger el lente de contacto preciso (fenomenología), hace posible que la imagen del otro aparezca con su máxima nitidez y evitar dejarme llevar por mi primera apreciación solo por ser la más accesible (Interpretación).

Esta actitud hace posible una relación terapéutica en base a lo planteado por Martín Buber; “La palabra básica *Yo-Tú* funda el mundo de la relación” (Buber, 2005, p.13). Este tipo de relación hace posible facilitar el encuentro entre el yo del terapeuta y el tú del paciente, así, a través del encuentro, el paciente puede encontrarse consigo mismo y comprenderse.

Esta relación terapéutica provee las condiciones para que el paciente se interese sobre lo que percibe, siente y es tocado personalmente. Este encuentro es potencialmente facilitador del cambio y maduración, debido a que más que una definición de lo que es, se busca una comprensión y una movilización para llegar a ser-persona, lo que permite acceder a la dimensión espiritual del ser humano (Libertad y responsabilidad).

La relación terapéutica busca ser personal, ya que primariamente en lo personal se manifiesta lo esencial en el otro. Es por esta razón que el AE no reniega de la transferencia ocupada en el psicoanálisis, pero busca su reconocimiento cuando aparece y su (Posible) superación. Cuando un paciente moviliza su dinámica transferencial, el terapeuta busca ser consciente de no “actuar” la contra-transferencia, lo que reforzaría la dinámica transferencial del paciente, impidiendo el encuentro genuino.

El objetivo del terapeuta en el AE en cuanto a la relación, es redirigir la transferencia a su origen y volver al encuentro libre de transferencia, actualizado a la relación *yo-tu* entre terapeuta y paciente. Este encuentro promueve que el paciente pueda generarlos por sí mismo fuera del espacio terapéutico, donde se hace posible esta doble apertura por un lado hacia sí mismo y por otro hacia el mundo del otro.

Terapia concreta

La terapia analítico existencial habla de cuatro motivaciones existenciales del ser humano (Croquievell y Traverso, 2011), las cuales son la base para la búsqueda de una vida plena. Sin embargo, en el presente artículo sólo por razones conceptuales y explicativas hablaremos de tres motivaciones personales-existenciales y una cuarta motivación más relacionada con el sentido (Auto trascendencia-significado), para hacer las distinciones entre el pensamiento de A. Längle y V. Frankl.

La terapia existencial tiene un eje estructural: tres motivaciones personales existenciales y una cuarta motivación sobre el sentido. El eje estructural permite distinguir cuál es la motivación primariamente afectada, lo que permite que el terapeuta pueda centrar su trabajo en aquella motivación para que la terapia sea más efectiva. También, siempre hay una segunda motivación afectada, la cual debe ser igualmente trabajada, pero no siendo el ámbito principal de las intervenciones.

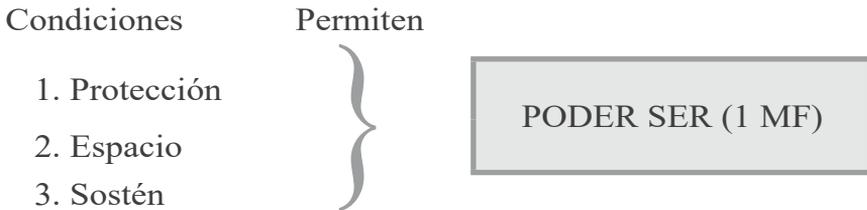
Existen pacientes que se encuentran con perturbaciones en las cuatro motivaciones fundamentales, lo que requiere de un trabajo profundo en todas las motivaciones. También cuando una motivación fundamental se encuentra sobrecargada, las otras motivaciones pueden compensar esa carga, generando una superación momentánea de la situación de déficit.

Las motivaciones necesitan de condiciones para su desarrollo. La primera motivación: “poder-ser”, requiere de protección, espacio y sostén. En el caso de que las condiciones no sean firmes para sostener el poder-ser, se movilizan las reacciones de coping (RC) como aparece en la figura 4. Por ejemplo, cuando no se siente la protección necesaria ante una situación de amenaza, puede aparecer un trastorno de ansiedad generalizada. El trastorno hace vivenciar que no puede ser-en-el-mundo, lo cual genera una sensación de inseguridad que se generaliza a todas las situaciones.

La falta de espacio también imposibilita el poder-ser, el sentir que no se tiene el suficiente espacio para respirar es muy propio de los episodios de pánico, donde lo que se busca es ganar espacio y eliminar esa sensación de estrechez, buscando un lugar amplio donde se pueda superar el no-poder con la situación.

La última condición de la 1 MF (Motivación fundamental) es el sostén, donde se siente la resistencia de lo que genera apoyo y que esto no cede al dejarse caer. Experiencias de no ser sostenidos ante momentos de angustia, muchas veces dejan una sensación de inseguridad bajo los pies. En esos casos es muy explicable el miedo de las personas, por ejemplo, a volar en avión, donde podría acontecer una experiencia de pánico, al vivenciar que no existe “algo” bajo los pies que otorgue seguridad al momento de viajar.

Figura 2.1.

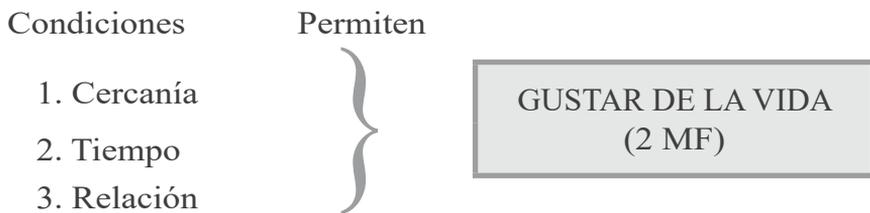


En el caso de la 2 MF (Motivación fundamental): el gustar de la vida: son necesarias las tres condiciones para poder desarrollar la motivación, en caso de carencia se pueden movilizar las reacciones de protección propias de los trastornos depresivos. Muchos pacientes, por diferentes motivos, fueron impedidos del acceso al gustar, ya sea por sobre exigencias, motivos religiosos o poca valoración de las actividades que otorgaron placer en su vida. En esos pacientes son comunes los trastornos depresivos, debido a que existe una dificultad en darse el tiempo para actividades que produzcan placer, dificultando el libre acceso al gustar.

Es importante también en la 2 MF la elaboración de los duelos, los cuales son muy comunes en el trabajo con depresión. El duelo en AE se entiende como un “trato personal con pérdida de vida, que ahora es sentida” (Längle, 2006, p. 22). Existe en la depresión una evitación a sentir lo perdido, ocupando todas las reacciones de coping de la 2 MF (figura 4). Esta reacción protectora petrifica el dolor y dificulta el acceso a ese duelo, lo que va despojando de sentimientos la vida e instala la depresión en su expresión más profunda (una muerte en vida).

Finalmente, una condición importante es la relación con la vida, la cual se ve sumamente afectada en los trastornos depresivos, ya que la persona se vivencia incapaz de *volver a relacionarse con una vida valiosa*. Ya no se perciben valores dignos de ser vividos, sobre todo por el bloqueo en los sentimientos, faltando ese fluir interior que permite sentir que se vive.

Figura 2.2



En la tercera motivación (3 MF) se trata de la individualidad, la cual confirma que soy alguien diferente a otro/otros. El AE, entiende al ser humano como indeterminado y en un fluir con el mundo que ofrece posibilidades, lo que permite un desarrollo tardío del “yo” y de la “autoestima” (Croquievelle y Traverso, 2011), en especial cuando no pudo ser configurado en la adolescencia, debido a que el medio de crianza no devolviera un *Tú* adecuado donde la persona desarrollará su ser-sí-mismo.

En relación a esta motivación es fundamental la relación terapéutica, ya que las condiciones que no fueron proporcionadas por la familia o lugar de crianza, pueden ser permitidas en el encuentro con el *tú* del terapeuta, quien transmite que no es una amenaza que el paciente pueda ser como es (legitimando el ser-persona). El terapeuta es activo en esta facilitación de un encuentro con el otro, para hacer efectivo el auto-encuentro: (...) “con mi respuesta personal yo me muestro al otro, me expongo ante él y me comprometo con él”. (Dörr, 1995, p.36).

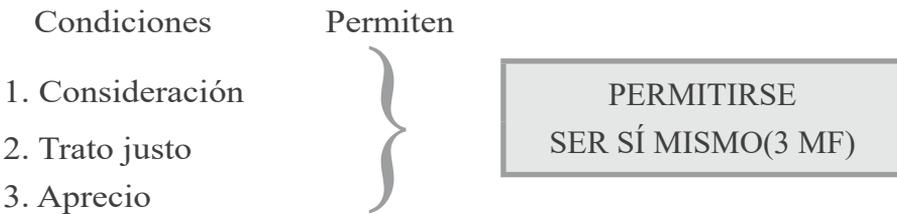
Esta motivación es la primariamente afectada en los trastornos de personalidad, donde la soledad es insoportable y como modo de protección la conducta se exterioriza intentando superar el dolor de fondo: no tener permitido ser sí-mismo.



Conducta exterior.

Por ese motivo en el narcisismo e histrionismo se busca la aprobación de los otros, ya que la persona no puede dársela por sí mismo, debido a que el dolor ocupa ese espacio y no permite la formación del propio centro. Esto moviliza una psicodinámica de solo sentirse en la aprobación externa, la cual es una conducta compensatoria y que no permite la formación del propio centro (permitirse ser así como es legitimando el acceso a lo personal)

Figura 2.3.



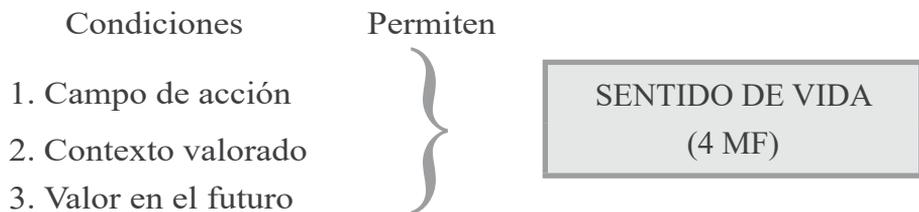
Estas condiciones permiten el desarrollo de la autoestima y su configuración, porque si no soy considerado en la adolescencia (nadie pregunta la opinión, no saludan y critican), inmediatamente se moviliza “algo malo hay en ser así como soy”. Esto impide el acceso al sí-mismo dificultando la formación del yo.

El trato justo y equitativo es fundamental, si siempre se le pidió a la persona mucho más de sus límites, no fue *vista* en su real capacidad alejándola de un sí-mismo realista. Esto lleva a un desarrollo de autosuficiencia exagerada y una sobrevaloración de las capacidades, lo cual es una de las bases del narcisismo.

Finalmente, *todos/todas* tenemos alguna característica por la cual podemos ser apreciados, hay algo bueno en nosotros que otros nos devuelven como positivo. En el caso de no recibir el aprecio de figuras significativas, cada vez que la vida ofrezca aprecio se dudará de ser digno/a de él, lo cual no permite valorar lo bueno en sí-mismo/o, dificultando la formación del propio centro.

Las condiciones anteriormente expuestas refieren a las motivaciones fundamentales personales. Sin embargo, cuando hablamos de sentido y relación a un contexto de apertura también se requieren de condiciones para el hallazgo de él. Estas condiciones posibilitan el encontrar un sentido en una situación, que exige la realización de una posibilidad. (Längle, 2000).

Figura 2.4



El hallazgo de sentido (siempre hacia el mundo exterior) ocurre por una sensación espontánea de coherencia entre la persona (tres motivaciones personales) y la cuarta motivación fundamental, que es el mundo de significados (4 MF) que transmite: “en conjunto está bastante bueno y correcto” (Längle, 2016, p.56).

En el sentido se trata de un contexto mayor, del cual debo percibir que formo parte y con el cual me encuentro involucrado a través de las acciones. Ese campo de acción muestra que existen posibilidades en el mundo, que las decisiones responden a un horizonte mayor, que es el inherente a estar en el mundo (Längle, 2016). La segunda condición para el hallazgo del sentido es un contexto de valores, los que son desarrollados significativamente por la logoterapia: valores de actitud, valores vivenciales y valores creativos.

Los valores de actitud, son los desarrollados ante la imposibilidad de cambiar una situación y contexto, lo que nos obliga a cambiarnos a nosotros mismos ante la situación. Este valor es fundamental ante circunstancias adversas y enfermedades sin un pronóstico favorable, es la última de las libertades el decidir con qué actitud enfrentar una situación adversa.

Los valores vivenciales, son realizados cuando se recibe algo valioso del mundo (Längle, 2016), lo cual provoca una resonancia emocional que enriquece la vida y es vivenciado como algo bueno. Esto puede encontrarse en diferentes lugares; naturaleza, arte, el aroma del café, etc. El último de los valores (valor creativo) tiene relación con la creatividad y el obrar en el mundo, en este caso la persona desde sí produce al mundo una obra o algo valioso, un libro, una empresa, una organización, apoyo familiar.

La tercera condición para el hallazgo del sentido es el valor en el futuro, estos valores se ubican delante de la persona y representan un esfuerzo para su realización. (Längle, 2016). En este punto entran los proyectos de vida, metas, objetivos y planes. Todo lo que implique una coherencia entre el campo de acción y su concretización. Esta condición es muy importante en los trastornos depresivos, donde junto con otros factores se ve impedido el percibir un futuro valioso o una salida a la situación de sufrimiento.

En un sentido general, la terapia en concreto habla de tres motivaciones personales para alcanzar una existencia plena, las cuales están abiertas a un contexto de mundo (4 MF). Para el desarrollo de esas motivaciones son necesarias condiciones que posibilitan su realización, cualquier déficit en las motivaciones es una potencial base para la psicopatología, entendiendo patología como el impedimento de una existencia personal, “Los problemas mentales son psicopatologías de la libertad” (Martínez, 2011, p. 63). Esos impedimentos movilizan reacciones de coping, las cuales mantienen la protección ante una amenaza, sin embargo su fijación puede generar patologías mayores como aparece en la figura 3.1.

Figura 3.1.

Patologías según la respectiva motivación:

PODER SER (1 MF)	Trastorno de ansiedad (Angustia, fobias, TOC, pánico)
GUSTAR DE LA VIDA (2 MF)	Depresión (en todos sus grados de manifestación)
PERMITIRSE SER SÍ MISMO (3 MF)	Trastornos de personalidad (Histeria, Narcisismo, Límite).

Motivaciones personales

Figura 3.2.

Patologías respectivas a la falta de sentido:

SENTIDO DE VIDA (4 MF)	Vacío existencial, dependencias, adicciones. (Temas propios de la logoterapia – V. Frankl)
---------------------------	---

Defensas existenciales al mundo personal amenazado

La mirada existencial sobre la psicopatología tiene que ver cuándo se despliegan modos a-personales de reaccionar ante amenazas, estas reacciones son fundamentales y necesarias para la sobrevivencia, sin embargo, cuando se fijan, son germen para la psicopatología.

Estas reacciones de protección son llamadas reacciones de coping (RC), las cuales no provienen de una acción decidida y desde la libertad. Son formas de conducta reactiva-automática que superan la capacidad de elaboración (Längle, 2015).

Las RC a pesar de ser protectoras y facilitadas en su velocidad de aparición, desde el AE no se puede asimilar las RC como un fundamento de una existencia plena (Längle, 2015). Incluso se puede afirmar que la persona cada vez va estrechando más su existencia y que su capacidad dialógica con el mundo se ve impedida.

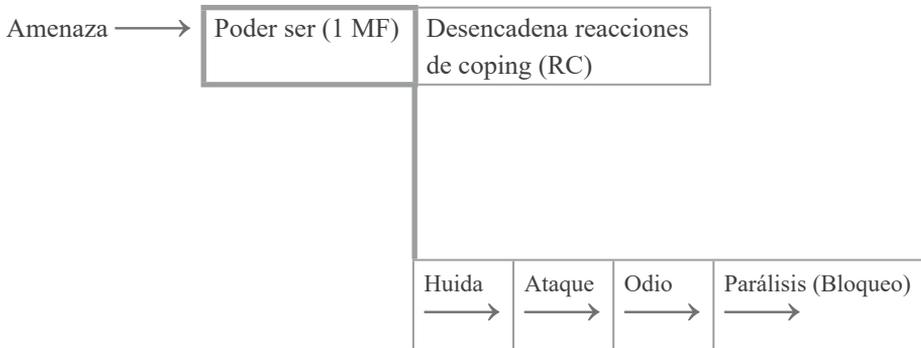
Una existencia plena impedida debe contar con una comprensión profunda del terapeuta y paciente, ya que la RC no se fijó e instaló de forma arbitraria, por lo cual hay que descubrir qué valor tiene para el paciente. Además, en algún momento de su vida es posible que fuera sumamente efectiva para superar la amenaza, sin embargo, dificultó el desarrollo de otras capacidades personales esenciales para la maduración de la personalidad.

La tarea (una de todas) de la terapia analítico existencial es acercar a la persona a una vida con aprobación y consentimiento interno (Croquievell y Traverso, 2011), lo que implica una conducta decidida. La conducta decidida es lo opuesto a una reacción de coping y necesita de la respuesta de la persona a las exigencias del mundo. Esa respuesta debe ser en libertad y responsabilidad, sólo así es una vida propiamente existencial. En palabras de I. Yalom: “Uno es el único responsable de ser lo que uno es, uno es el único responsable de cambiar lo que uno es” (Yalom, 1980, p.410)

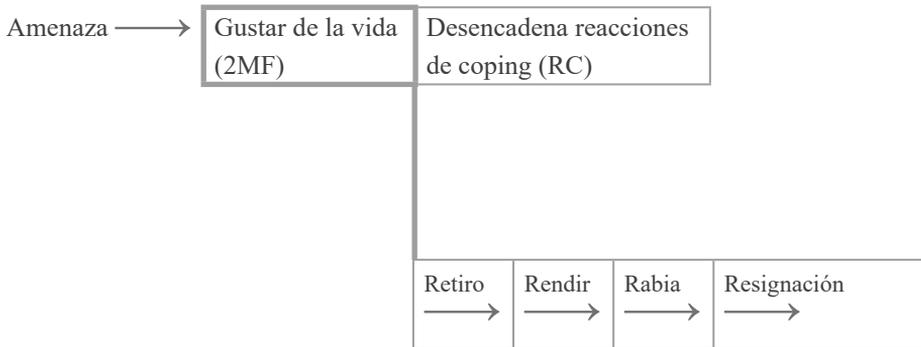
En la figura 4, se ilustran las reacciones de coping de cada motivación fundamental, las tres motivaciones personales (1 MF, 2 MF y 3 MF) y las reacciones de coping propias del sentido (4 MF). Estas RC son movilizadas ante una amenaza y movilizam la defensa para una rápida resolución de la situación. En el caso de no funcionar la primera defensa se pasa progresivamente a la siguiente, hasta agotar las posibilidades. Las reacciones de coping, mientras más intensas son, más energía provocan. Esto nos hace entender el funcionamiento de la psicopatología. Por ejemplo, un paciente con una depresión severa, estaría en la reacción de coping de la resignación y es altamente probable que haya intentado ocupar las anteriores RC sin un resultado favorable.

Figura 4.

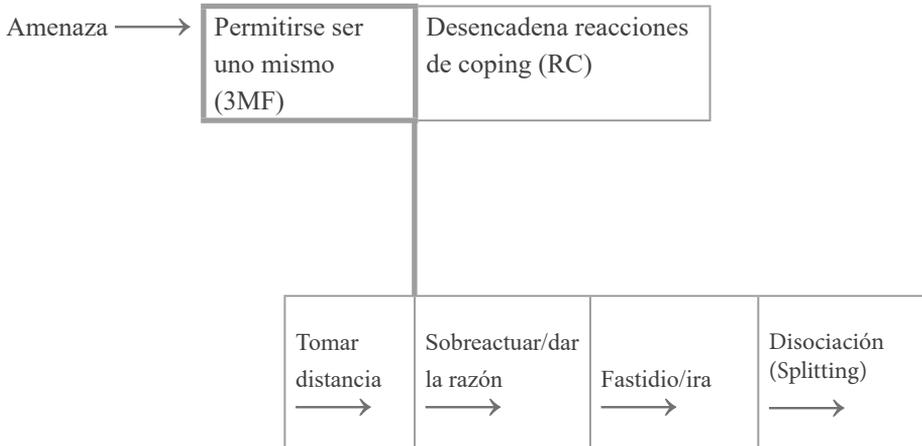
Intensidad de defensa progresiva



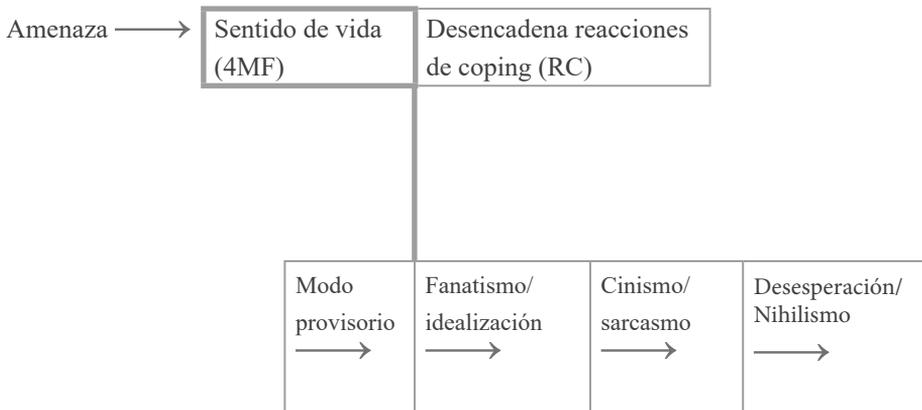
Intensidad de defensa progresiva



Intensidad de defensa progresiva



Intensidad de defensa progresiva



Las reacciones de coping de la figura 4, nos muestran cómo el ser humano tiene respuestas automáticas de protección que buscan preservar la vida. Aunque tengan un valor fundamental para la supervivencia psíquica, no son suficientes para una existencia personal y una vida con aprobación interna. Es necesaria para eso una conducta decidida, *entendida como libre y responsable* que se contrapone a condicionamientos y determinismos de diferente índole, lo cual implica un trabajo personal muy intenso con la propia persona.

Necesidad de una mirada existencial en la psicoterapia actual.

Las terapias existenciales generalmente son asociadas al movimiento humanista (Yalom, 1980). Aunque la definición sea acertada, debido a que existen múltiples escuelas de orientación humanistas-existenciales, esto impide ver la terapia existencial fundamentada desde otros orígenes epistemológicos y con una aproximación del ser humano autónoma del movimiento humanista. El análisis existencial moderno aunque tenga puntos en común con el humanismo, se debe entender como una escuela diferente al movimiento humanista, sin renegar de él.

La terapia existencial busca llevar al ser humano a posiciones frente al contexto de su vida, donde es necesario un protagonismo de la persona frente a la situación. Este se opone al verse como *víctima de las circunstancias*, impidiendo el intento de resolución o cambio, lo cual llevaría a la persona a no enfrentar los problemas que aparecen en su existencia.

Esta mirada del ser humano implica un hacerse cargo para el paciente, lo que genera angustia, debido a que es consciente de que es libre y a su vez responsable de las decisiones que toma; este punto ha sido muchas veces extremado: “el hombre no es nada más que su proyecto, no existe más que en la medida en que se realiza, no es, por lo tanto, más que el conjunto de sus actos, nada más que su vida” (Sartre, 2007, p. 27).

Aunque existen miradas muy radicales en la “familia de las terapias existenciales” la gran mayoría pone el acento en una mirada optimista del ser humano y en las posibilidades de una vida plena. La vida plena se ve muchas veces dificultada por un mundo cambiante, sin seguridades y que exige al ser humano un estado de alerta permanente sobre él y su propio estilo de vida. Desde aquí se hace necesaria una terapia existencial, pues a través de ella se facilita la percepción de las problemáticas que hoy afectan al individuo en particular y a la sociedad en general. En palabras de I. Yalom: “El paciente de nuestros días tiene que lidiar más con el exceso de libertad que con las pulsiones reprimidas” (Yalom, 1980, p.273).

También se debe tomar en cuenta que el Análisis Existencial es muy prematuro teóricamente en relación con las escuelas clásicas: psicoanálisis y cognitivo conductual. Esto muestra una desventaja en cuanto al conocimiento sobre los enfoques existenciales, sin embargo, es una ventaja en el sentido de tener mucho desarrollo y ámbitos de acción en el futuro. Sobre todo en una época donde el ser humano debe posicionarse de forma importante ante un mundo complejo, globalizado y acelerado.

Esta mirada existencial ya era anticipada por V. Frankl hace décadas:

“Contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser. Entonces ignorando lo que tiene que hacer e ignorando también lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (¡conformismo!), o bien, sólo hacer lo que otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo). (Frankl, 1980, p.11).

La solución para V. Frankl era el hallazgo de un sentido y ver plasmada la existencia en la autotrascendencia, como una de las principales formas de realización humana. En Análisis Existencial entendemos la existencia como una actividad personal orientada hacia el mundo, que requiere de las condiciones ya descritas, pero sobre todo de un trabajo personal en cada motivación personal.

Esta actividad personal requiere de un protagonismo vital del paciente para acceder y relacionarse con un mundo exterior, como aparece en la Figura 5. La actividad personal es lo contrario a la reacción de coping, debido a que son acciones decididas en libertad y orientadas hacia el mundo. Esta actividad hace posible el acercamiento a una vida plena y con consentimiento personal, lo que entenderíamos como “sano” desde una mirada existencial.

Figura 5.

Trabajo personal

PODER SER (1 MF)	→	Acceso	→	Mundo
GUSTAR DE LA VIDA (2 MF)	→	Acceso	→	Vida
PERMITIRSE SER SÍ MISMO (3 MF)	→	Acceso	→	Persona

Dimensiones personales

Dimensión Mundo

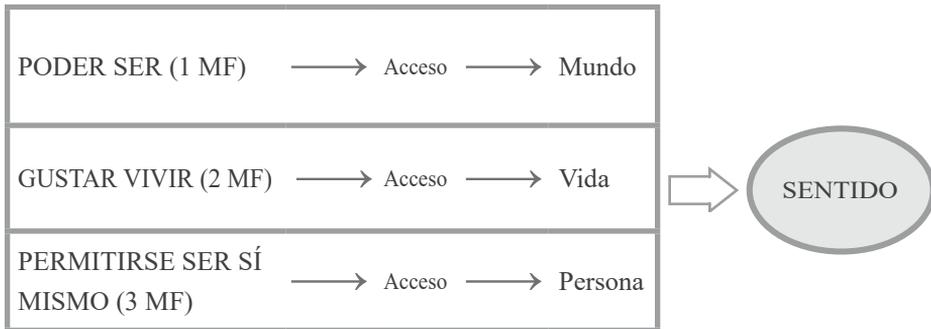
(Relación consigo mismo)

(Relación con el mundo)

La realización de las motivaciones personales hace posible un acceso al mundo y sus posibilidades, al valor fundamental de la vida y finalmente un acceso a la persona, entendida como la dimensión de la autenticidad. Este trabajo implica necesariamente hacerse cargo de la propia existencia y plasmarla a través de las acciones, lo que es la base de cualquier terapia existencial.

La terapia analítica existencial no puede describirse como una terapia que solo se centra en el desarrollo de las motivaciones fundamentales personales, ya que sería reduccionista al entender salud como el cumplimiento de la propia vida desconociendo el contexto mayor al que pertenecemos. Es por este motivo que la cuarta motivación existencial es fundamental, debido a que involucra un contexto mayor de realización de sentido, en el mundo evitando una existencia centrada en sí mismo/misma. No tomar la dimensión del sentido en la terapia analítica existencial, sería renunciar a la fenomenología y a la capacidad dialógica del ser humano para relacionarse con un mundo trascendente a su propia existencia.

Figura 6.



Discusión

El objetivo del artículo es acercar a la comunidad académica y futuros profesionales del área de la salud mental al paradigma existencial, en este caso puntual, a la terapia Analítico Existencial desarrollada por Alfried Längle que tiene sus orígenes en la logoterapia de Viktor Frankl. Mostrar las diferencias entre lo que se entiende como logoterapia y Análisis Existencial, buscando comprender las razones teóricas que las originan.

Viktor Frankl buscó diferenciarse del psicoanálisis a través de la logoterapia, logrando un progreso importante en cuanto a la superación de una mirada centrada en el psiquismo. Esto hizo posible el desarrollo de una teoría que no explica al ser humano tan sólo como una psicodinámica que busca el equilibrio psíquico, sino también como alguien que se siente atraído por valores en el mundo y su realización.

Aunque la logoterapia presenta significativos aportes para la psicoterapia, presenta dificultades, probablemente por su esfuerzo en diferenciarse del psicoanálisis. Este punto es central para entender la diferencia entre logoterapia y análisis existencial, debido a que para Frankl lo “sano” era olvidarse de sí mismo para entregarse a un sentido en el mundo, a través de la autotranscendencia.

En Análisis Existencial no se coincide con la idea de un olvido de sí mismo/a, más bien se promueve preguntarse hacia sí mismo/a y entrar en un diálogo con el mundo. En este punto fue irreconciliable la postura de V. Frankl, posiblemente por sus aprensiones, a un acercamiento a los postulados del psicoanálisis. El análisis existencial tampoco puede renegar del aporte de la logoterapia, debido a que el ser humano no puede estar solo centrado en sí mismo y la realización de las motivaciones personales.

Es por esta razón que en el artículo, por razones conceptuales, se describieron tres motivaciones personales (Análisis Existencial-Alfried Längle) y una cuarta motivación que da significado para existir, la que alude indudablemente a un contexto más amplio (Logoterapia-Viktor Frankl).

Es importante el desarrollo del análisis existencial, debido a que en psicoterapia las problemáticas no tan solo refieren al sentido, sino que son abundantes los déficit o dificultades en trastornos de ansiedad, depresiones y significativamente en trastorno de personalidad. Estos aluden a dificultades que anteceden al sentido y requieren de un trabajo importante personal, así, una vez desarrollada la persona, es más coherente hablar de una trascendencia hacia un sentido de vida.

El Análisis Existencial se fundamenta en el método fenomenológico, que permite que la persona aparezca desde sí misma, evitando generalizar su experiencia y vivencia. Resaltando lo singular/único de cada persona. Es un método comprensivo que se distancia de los métodos explicativos que buscan la generalización. Esta lógica impediría una terapia existencial-personal ya que cada persona es diferente en su mundo propio.

Además de la fenomenología, es importante la capacidad dialógica, tanto del terapeuta como del paciente, ya que la existencia no se entiende como un monólogo. El diálogo implica dos personas que están dispuestas a dejarse tocar, tanto por el propio mundo, como por el mundo del otro, sólo así un encuentro puede ser personal.

Para finalizar, también se muestra la terapia existencial como paradigma necesario ante tiempos de cambios e incertidumbre constantes, los cuales requieren de personas activas en su propia vida y que puedan dialogar de forma personal con el otro, generando así encuentros donde se facilita el desarrollo de lo personal. En una dinámica más monológica el otro solo aparece como un medio para satisfacer un fin, lo que se presenta como una forma de relación a-personal, instrumental y lejana a los postulados del análisis existencial.

El presente artículo es sólo una breve introducción a la terapia analítica existencial; se entiende el AE como una teoría de mayor extensión y profundidad. Sin embargo, se buscó acercar a la comunidad al paradigma, intentando transmitir alguno de los postulados básicos de lo que significa “vivir una vida con aprobación personal”.

Referencias bibliográficas

- Bakewell, S. (2016). *En el café de los existencialistas*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Buber, M. (2005). *Yo y tú*. Madrid: Caparro editores.
- Croquieville, M. y Traverso, G. (2011). Terapias existenciales. En E. Martínez (Ed.), *El análisis existencial de Alfred Längle: La conducta en una vida con aprobación y consentimiento*. Bogotá: Manual moderno.
- Dörr, O. (1995). *Psiquiatría antropológica. Contribuciones a una psiquiatría de orientación fenomenológica-antropológica*. Santiago de Chile: Editorial universitaria.
- Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (1980). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Längle, A. (2000). *Viktor Frankl. Una biografía*. Barcelona: Herder.
- Längle, A. (2006). *La 2ª Motivación fundamental de la existencia. La relación al Valor de la vida*. Viena: Ed. Sueß-Gasse 10.
- Längle, A. (2015). *Los fundamentos del análisis existencial*. Viena: Ed. Sueß-Gasse 10.
- Längle, A. (2015). *La 1ª Motivación fundamental de la existencia. El poder ser en el mundo*. Viena: Ed. Sueß-Gasse 10.
- Längle, A. (2016). *La 3ª Motivación fundamental de la existencia. La condición fundamental del ser persona*. Viena: Ed. Sueß-Gasse 10.
- Längle, A. (2016). *La 4ª Motivación fundamental de la existencia. Hacia una existencia plena*. Viena: Ed. Sueß-Gasse 10.
- Martínez, E. (2011). *Psicoterapias existenciales*. Bogotá: Manual moderno.
- Merleau Ponty, M. (2015). La percepción del otro y el diálogo. En Merleau Ponty. *La prosa del mundo*. Madrid: Editorial Trotta.
- Sartre, J. P. (2007). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: Ediciones Folio.
- Yalom, I. (1980) *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.