

LAS MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DE LA EXISTENCIA

Seminario Buenos Aires, Mayo 2000 por Alfred Längle

INTRODUCCIÓN

No resulta fácil establecer cuándo comienza la vida humana, pero sí sabemos cuando comienza una vida plena ¿Qué es una vida plena, realizada? Una vida plena comienza cuando hay en mí un consentimiento personal, cuando vivo aprobando la vida; no importa lo que hagamos lo que importa es que de nosotros brote un **sí** pleno y total. Un sí que surge de mi inteligencia pero que sobretodo debe ser algo sentido, surge de mis afectos, toca todo mi ser no solamente lo cognitivo.

Lo que pretende el Análisis Existencial (AE) es que el individuo viva aprobando la vida, que pueda decirse a si mismo: ¡sí, yo estoy aquí! Así comienza una vida propiamente vivida con este sí en el que lo más importante es la **decisión**, la **toma de posición**.

En cambio el lema de la Logoterapia es: *a pesar de... decir sí a la vida*. La pastoral médica de Frankl tiene como meta ayudar a la persona que sufre para que encuentre su camino hacia el sentido, para que encuentre un puente hacia el sentido. Para esto Frankl puso el acento en la capacidad de oposición del espíritu. En numerosas oportunidades citó las palabras de Nietzsche: *“el que tiene un porqué para vivir puede superar casi cualquier cómo”*, presentando así el sentido como un puente que salva al individuo de caer en el abismo de la nada.

De este modo vemos como mientras la logoterapia parte de la capacidad de oposición del espíritu, el AE tiene como punto de partida la capacidad del ser humano de decidirse. La cuestión es cómo movilizar esta capacidad de decidirse. El individuo es libre y responsable pero... ¿Cómo puede realizar esta capacidad con todos sus miedos y angustias? ¿Cómo puede movilizar su libertad? ¿Cómo puede el ser humano descubrir un sentido, si no ve ningún sentido? Puede ocurrir que éste reciba el sentido como una gracia pero el AE como terapia pretende ayudar al que no tiene este privilegio. Para esto desarrolla un método que parte de este vivir con aprobación, de este vivir diciendo sí.

Si analizamos más profundamente este sí, vemos que es cuádruple, hay cuatro pasos o aspectos del sí. Intentemos hacer un enlace con la antropología frankleana. Según Frankl el sujeto es la reunión o la coincidencia de diversas dimensiones, la somática, la psíquica y la espiritual o personal. La dimensión somática es la dimensión de lo fáctico, lo psíquico la dimensión de lo vivencial, lo personal la dimensión de la decisión. Estas tres dimensiones se abren a una cuarta dimensión, que la llamamos la existencia en cuanto autotranscendencia que es la dimensión o el plano del obrar, en cuanto actitud. El plano de lo fáctico es todo lo que está en nosotros así, lo dado, lo recibido por la herencia. Estamos aquí con nuestra facticidad y al mismo tiempo vivenciamos ese estar aquí (dimensión psíquica).

Pero a esta visión dinámica del ser humano le falta el mundo. El sujeto es ser-en-el-mundo, no se puede pensar ser humano de otra manera si no es en este permanente contacto con lo otro. Estamos en permanente diálogo con el mundo. Yo como sujeto no sólo estoy aquí sino que soy un ser que está respirando con lo otro. No sólo desde el punto de vista corporal veo que estoy recibiendo de lo otro (aire, alimentos, agua), también en el plano de lo psíquico estamos recibiendo impresiones que movilizan sentimientos y ante las cuales reaccionamos. Muchas veces nuestras reacciones se

producen no como fruto de la reflexión sino de este choque con el mundo a través de las impresiones que son percepciones del mundo en el que vivimos.

El individuo está abierto, desplegado en el mundo. En el plano de lo físico, el mundo se nos presenta como el medio ambiente, el mundo físico en el que vivimos (*um welt*). En el plano de lo psíquico, el mundo se nos presenta como el mundo vivenciado por mí (*mit welt*) el mundo conmigo, un mundo que es un con-otro con el cual yo reacciono. En el plano de lo espiritual tenemos el mundo personal, mi mundo (*eigen welt*).

De cada uno de estos mundos recibimos algo específico. El *um welt* lo que da al existente es apoyo, sostén. En el plano del psiquismo o del mundo vivenciado por nosotros o del *mit welt*, el mundo aparece a nosotros en forma de valor. A nivel de las decisiones personales, el *eigen welt*, el mundo aparece en su otredad, en su carácter de otro en la forma del encuentro. En el plano de la autotrascendencia el mundo aparece como sentido.

==> APOYO
MUNDO ==> VALOR
==> OTRO
==> SENTIDO.

En cuanto a los valores, diremos que desde el punto de vista psicoterapéutico no podemos hablar de la absolutez de un valor, siempre hay una relatividad. Los valores surgen de relaciones de modo que desde lo fenomenológico no podemos hablar de valores absolutos. La absolutez ocurre cuando hay un acto de abstracción, pero desde el punto de vista fenomenológico el valor siempre se da en relación con un ser individual. Si uno trabaja en forma fenomenológica estricta hay que recordar que estamos trabajando con un método inductivo, no deductivo. Claro que por medio de este trabajo podemos llegar a lo absoluto pero sin supuestos, se trata de un largo camino hacia lo absoluto. La fenomenología siempre fue inductiva no da nunca nada por supuesto sino que lo descubre a través de los fenómenos, a partir de lo concreto del fenómeno.

En cuanto al sentido diremos que es algo que ocurre, que acontece y por lo cual yo tengo la experiencia de un llamado. El sentido es un acontecimiento que me llama, que me convoca, que de la situación viene a mí y me dice que eso es algo bueno, que estoy bien encaminado.

La persona, entonces, se encuentra tensada en cuatro dimensiones. En primer lugar como un ser que está ahí, el mundo aparece como sostén, proporciona ese ahí, ese punto de apoyo. Esta unión con el sostén no es sólo física sino psíquica y espiritual también. La segunda relación de la persona con el mundo es que la persona vive y es al nivel del vivir como el mundo se manifiesta como valor. Así a nivel del ser aquí, del estar en el mundo la persona recibe al mundo como sostén y a nivel de la vida la persona percibe al mundo como valor. El tercer aspecto del ser personal es ser único, la unicidad y aquí el mundo aparece como el otro, surge la cuestión de yo mismo en relación con lo otro. El cuarto aspecto del ser personal es el devenir, el llegar a ser, y aquí el mundo se revela como sentido.

El sentido no es algo sólo espiritual, así como el sostén no es sólo físico sino también psíquico y espiritual. En las cuatro grandes conexiones de la persona con el mundo aparece lo bio-psíquico-espiritual. Lo que se trata es de mostrar la polaridad, la tensión cuádruple entre nosotros y el mundo.

El mundo es el afuera, la exterioridad y la persona es el adentro, la interioridad en donde lo biosíquico es el hábito, la vestimenta que recubre a la persona. Teniendo en cuenta esta cuádruple tensión entre el yo y el mundo, hablamos de la cuádruple expresión del sí, de las cuatro respuestas que damos al mundo:

- 1.- la primera respuesta es un Sí al Ser en el mundo.
- 2.- la segunda respuesta es un Sí a la Vida, al hecho de vivir
- 3.- la tercera respuesta es un Sí a Mí mismo como persona
- 4.- la cuarta respuesta es un Sí al llegar a ser y al Sentido

Esto significa que cuando vivimos aprobando la vida, diciendo sí se produce una apertura cuádruple al mundo; estamos hablando de una actitud compleja. En la psicoterapia nos encontramos con personas que no viven esta aprobación plenamente, es entonces cuando es necesario investigar estos cuatro planos en los que se debe vivir aprobando.

LA PRIMERA MOTIVACIÓN FUNDAMENTAL

Vamos a realizar un viaje a través de la existencia. Comenzaremos por lo más básico, con la primera condición básica de la existencia. La reflexión sobre las condiciones de la existencia es de gran relevancia práctica para la psicoterapia y para la autoexperiencia.

En este viaje a través de la existencia partimos, entonces, del hecho más básico que hay, que es que *yo soy*. Yo existo, yo estoy en el mundo. Se trata de un hecho a cerca del que no podemos dudar. Estoy aquí, pero cuando reflexionamos sobre este hecho vemos que esto de estar aquí se transforma en un hecho difícil y confuso. Yo pienso y me pregunto: ¿de dónde vengo? ¿A dónde voy? (*No sé de dónde vengo ni adónde voy y no sé por qué estoy tan contento* –canción popular del siglo XII-).

Cuanto más profundizo menos palabras tengo, más oscura me resulta la comprensión de este hecho.

Este hecho bruto de ser, lo tendríamos que traducir en alemán como *hay yo*, hay algo, alguien que da. El ser es dador, es donante, el ser da. Puedo vivenciar esto de que hay yo, pero me puedo preguntar si existo realmente, si no estoy soñando y cuándo estoy realmente aquí. Así mientras más reflexionamos sobre el hecho de que hay yo se nos hace más incomprensible, no lo puedo captar y menos respuestas tengo.

Estoy aquí, de eso estoy seguro, y estoy ante un hecho incomprensible ¿Cuál es la actitud humana frente a lo que no podemos comprender, ante lo que nos trasciende? La actitud adecuada es la de la admiración, la del asombro y es a partir de este asombro que nace, según Aristóteles, la filosofía.

Este hecho de que hay yo es cuestión del filósofo, de la ontología. Pero este hecho me pone frente a la siguiente pregunta: **Yo soy, pero... ¿puedo ser?** Esta pregunta está marcando el pasaje de la ontología al AE; esta pregunta no es ya cuestión del filósofo sino de todo ser humano.

¿Puedo ser? Al responder esta pregunta encuentro que yo soy y al mismo tiempo estoy en peligro de no ser, no hay garantías, percibo que puedo dejar de ser y que el ser se me presenta como una tarea, la de mantenerme en el ser. Pero... ¿cómo puedo mantenerme en el ser?, ¿qué es lo que se precisa para poder ser en este mundo?

Para poder ser necesito pactar con las condiciones del mundo pues el mundo en el que estoy tiene sus propias leyes, leyes físicas, químicas, sociales, económicas, etc. Estas leyes son lo que debo percibir si quiero mantenerme en la existencia. Para poder vivenciar las condiciones que vienen del mundo, preciso la percepción y la cognición, necesito del conocimiento, el pensamiento lógico y el desarrollo de la inteligencia. Este conocimiento del mundo lo hemos perfeccionado a través de la técnica que nos permite conocer las leyes del mundo y adaptarnos mejor a sus condiciones.

¿Tengo el sentimiento de que puedo ser? ¿Tengo el sentimiento de que puedo ser en este mundo en el que estoy viviendo? ¿Tengo el sentimiento de que puedo ser en esta familia en la que estoy viviendo? ¿En esta situación que estoy viviendo? Este sentimiento de que podemos ser no es un asunto de tipo intelectual sino que es algo que nos viene del mundo. ¿Siento que puedo ser en este trabajo? ¿Siento que puedo ser con mi propio cuerpo, con mi incapacidad, con mi edad? ¿Me deja todo esto vivir? ¿Puedo vivir con mis dudas e inseguridades? ¿Tengo el supuesto pensamiento de que puedo ser en este mundo?

Hay quienes tienen el sentimiento de que no pueden ser, como aquella muchacha que ante su inesperada preñez siente que no puede ser, que el niño que lleva en sus entrañas no la deja ser. El sentimiento que tiene es que no puede seguir viviendo, que hay una amenaza para su existencia. El sentimiento que surge desde lo profundo le dice: ¡cuidado! que puedes dejar de vivir, puedes caer y no hacer pie en el piso seguro del ser... De modo que la cuestión es ser o no ser.

REACCIONES DE COPING

¿Cómo reacciona el individuo ante esta amenaza total de que puede caer en el abismo? Hay cuatro reacciones básicas, cuatro reacciones de coping. Se trata de mecanismos de defensa frente a la angustia que no son a nivel espiritual sino a nivel psicodinámico:

1.- la huida

2.- la lucha

3.- la agresión (el odio)

4.- parálisis

La segunda reacción es típica de la neurosis obsesiva (la persona reacciona no con la huida sino con la lucha contra las bacterias por ejemplo) y es una reacción ante el sentimiento de no poder ser más.

Si la segunda reacción no sirve se desarrolla la tercera, una forma especial de agresión, el odio. La finalidad del odio es la aniquilación del enemigo, lo que la persona siente es una amenaza total que lo lleva a sentir que no hay alternativa: o tú o yo.

Estos sentimientos aparecen en todos los seres humanos, son necesarios para vivir, los necesitamos como modos de protección ante el no ser; no se trata de sentimientos nobles pero no es ningún pecado tenerlos. El pecado está en tenerlos y no confesarlos, en mentirse y no dejar que el sentimiento me diga que a nivel emocional siento que no puedo ser, y esto puede venir de la situación en que me encuentro o de mí mismo. Para una existencia plena hay que preguntarse por qué esa persona tiene ese odio... ¿se trata de un odio normal? ¿O hay en la persona una debilidad? Cuando estamos en este

asunto tan basal la cuestión del sentido está muy lejos. Aquí hay un trabajo previo que se debe hacer, ver por qué y de dónde viene ese odio.

ELABORACION DE LAS REACCIONES DE COPING

El trabajo de elaboración de estas reacciones es a través de la **percepción**. En esos momentos en que sentimos nuestra existencia amenazada nos damos cuenta que tenemos que mirar, que percibir, poner delante de nosotros mismos ese sentimiento. Volvamos al ejemplo de la chica que quería abortar, el sentimiento de ella era que tenía que abortar porque la criatura era una amenaza. La reacción psicodinámica era el odio hacia el feto y hacia el hombre que la embarazó. El AE trata que la persona pueda pasar del plano de la reacción psicodinámica al trabajo de percibir, de elaborar esa reacción. De lo que se trata es de ver los hechos reales, lo que realmente sucedió. En este paso de lo psicodinámico a la percepción hay que tener en cuenta el siguiente principio de la psicoterapia: cuando una persona no puede percibir, realiza un regreso al plano puramente psicodinámico. Puede suceder que tomemos de la mano a nuestro paciente y le digamos: vamos a ver... veamos lo que sucedió... y que éste reaccione con histeria, lo que nos estaría diciendo que es prematuro tratar la situación y que debo volver al plano psicorreactivo, esto es, quedarnos, en el caso de la muchacha, en el plano del odio.

Cuando el paciente puede salir del plano puramente psicodinámico entonces puede ver la realidad, porque está en condiciones de **mantener o sostener** la realidad. Este sostener la realidad es decisivo. Muchas veces esto puede ser muy difícil porque el sentimiento que tengo es que no lo puedo soportar, no puedo hablar de lo que me sucedió, no puedo confrontarme con el hecho nuevamente. Soportar es mucho más que mantener, ya que soporto resistiendo el peso. Ésta es la forma fundamental básica de cómo la existencia se abre al ser.

Ahora bien... ¿cómo pasar del **soportar** a la **aceptación**? Cuando sentimos amenazada nuestra existencia, cuando sentimos que estamos en peligro debemos reaccionar ante la amenaza sosteniendo el peligro. Se trata de tomar conciencia del poder de que puedo soportar. Pero para poder llegar a la aceptación, hay un paso aquí que es fundamental: se trata del paso de la pasividad de sentirse víctima, a la actividad de la aceptación de lo fáctico. Esta aceptación de lo fáctico es el primer paso hacia la aceptación de la vida, es el primer paso del sí a la vida.

Aceptar es un hecho muy basal, muy simple pero muy difícil. En el plano del puro ser significa tú puedes ser, yo puedo ser, ambos podemos ser. Le enfermedad, la muerte, todo puede ser si yo soy capaz de soportar esto. Para poder aceptar es necesario un volverse sobre uno mismo, un apoyarse en uno mismo. El poder aceptar es fundamental para fundar la existencia. Representamos esta actitud con el gesto de las manos abiertas que es el gesto de dejar ser, es el gesto del desasimiento, de permitir que el otro pueda ser, no hay en este gesto más lucha, ni resistencia, no son necesarias reacciones psicodinámicas porque hay paz, tranquilidad, serenidad (gelassenheit). Se trata de un hacer que no tiene el carácter de actividad, no necesita de fuerza como el soportar, es algo más sereno. El aceptar es un sí al ser.

Esta desnuda aceptación es posible cuando me apoyo en mí mismo, sólo con esta referencia es posible esta actividad que me deja en tal estado de paz y tranquilidad que yo puedo ser incluso viendo aquello que está frente a mí y que en su momento experimenté como una amenaza para mi ser. Para la psicoterapia existencial este paso es muy importante, se trata de un paso fundamental previo a toda valoración.

Las **condiciones para poder aceptar** son:

1.-Protección

2.-Espacio

3.-Sostén

1.-Protección (cobijo o amparo):

Tenemos experiencia de amparo en el ámbito de las relaciones familiares, cuando somos recibidos por otro, cuando hemos sido aceptados por otros. Esta experiencia de haber sido aceptado tiene el valor de ser un cobijo de mi existencia.

¿Cuánto de ser aceptado tengo en mi existencia? ¿Tengo la experiencia, en lo pequeño y en lo grande, de que he sido aceptado? Cuando llego a la conclusión de que he sido aceptado experimento calma, en caso contrario experimento un dolor muy profundo que siempre he estado tapando. También es posible una tercera reacción, la de rechazo ante esta pregunta acerca de si he sido aceptado o no. Así si he sido aceptado experimento agradecimiento, si he sido rechazado, dolor, y si siento rechazo, indiferencia. Siempre que hay un cierre ante esta pregunta hay una falta de desarrollo o un trauma.

Por eso es que hay que revisar nuestra aceptación ante nuestra biografía: ¿Frente a quién he tenido el sentimiento de ser aceptado? ¿Tengo el sentimiento que junto a esa persona he podido ser? Por el contrario cuando no he tenido este sentimiento y he sido rechazado, el sentimiento que tengo es que el otro no me deja o no me dejó ser. El A.E. interpreta que siempre que sucede esto ha habido allí un peligro para la existencia. Quizás mis padres siempre reaccionaron frente a mí (una forma de no ser aceptado, es cuando siempre me hicieron sentir que lo que yo hacía no estaba bien), me enviaban el mensaje de que no querían que yo fuese, de que mi existencia era una amenaza para ellos. Cuando advierto de que soy una amenaza para el otro, a su vez me pongo en rechazo del otro.

Cuando no soy aceptado, falta el amparo y como consecuencia siento mi existencia amenazada.

2.-Espacio:

Para poder aceptar necesitamos como segunda condición espacio. En primer lugar espacio físico y también psíquico. Las preguntas que aquí cada uno se puede hacer son: ¿Dónde tengo yo para mí un espacio? ¿Tengo el sentimiento de que tengo un espacio en el que puedo estar, en el que me siento seguro, del cual puedo decir que es mi lugar? Ante esta pregunta muchos responden que su lugar es su cuarto de trabajo; o la cocina; otros dicen que tienen un rincón en el que se pueden retirar y recuperar; otros dicen que sólo lo tienen en su cama; otros en el toilette; otros sólo en el auto. Es muy importante que nos abramos al espacio vital y que ocupemos este espacio: ¿he hecho este hábitat totalmente mío o me siento un extraño en mi casa?

Reduciendo el espacio al mínimo puedo preguntarme: ¿Estoy bien sentado o solamente no he llenado mi espacio? Yo no hablo con alguien que está mal sentado porque esa persona no está realmente aquí, no puedo tratar ningún problema porque no está en

condiciones de aceptar lo que tiene que aceptar, esa persona está con miedo, no está en actitud de aceptar.

Mi propio cuerpo es mi primer lugar de existencia. ¿Yo lleno mi cuerpo? ¿Es mi cuerpo más grande que yo? Hay un hecho muy simple que me permite comprobar si yo lleno mi cuerpo o no; me refiero a la respiración. Si no puedo respirar profundamente entonces no estoy plenamente aquí. De manera que la respiración es el termómetro que me permite medir si yo ocupo todo mi cuerpo. Mi cuerpo refleja mi ser en el mundo. Por esto es fundamental en la psicoterapia un trabajo con el propio cuerpo. Para el A.E. el cuerpo está atravesado por el espíritu, es expresión del mismo. Es muy importante que podamos respirar profundamente en todo momento, si no lo podemos hacer es porque la base para la existencia se ha angostado y surge la angustia que por eso se llama así. Es que angustia viene de angostamiento, el angostamiento espiritual se traduce en angostamiento corporal que es el síntoma de la angustia. De modo que la respiración del paciente me proporciona una valiosa información.

La psicoterapia debería ser un espacio protector, algunos pacientes lo perciben y por eso acuden a la terapia.

El típico lugar de cobijo es la casa. Para poder ser debemos edificar la casa, edificar el espacio para poder ser. En alemán existe una profunda relación entre el verbo ser y edificar; edificar en alemán es bauen que viene de buan forma usada en el medioevo que tiene la misma raíz que el verbo bin en alemán y to be en inglés que significan ser. Yo estoy en el mundo en la medida que existo pero no debo simplemente estar sino hacerme, construirme ese espacio en el que estar en el mundo.

3.-Sostén:

La tercera condición para poder ser y aceptar es el sostén.

¿Qué es lo que me da sostén en mi vida? En primer lugar el cuerpo que me sostiene, por eso cuando mi cuerpo se enferma se crea una sensación de inseguridad. Nosotros vivimos bajo el supuesto indiscutible de que el cuerpo me está sosteniendo. Los pacientes que sufren arritmias se sienten inseguros porque no se pueden abandonar a su corazón, el sentimiento es ¿viene el siguiente latido o no? También surge una tremenda angustia cuando uno no se puede apoyar en el curso del pensamiento, esto es lo que ocurre en la psicosis. Esta experiencia de que el cuerpo no te puede sostener es de una tremenda conmoción de las condiciones básicas de la existencia.

Pero el sostén también nos es proporcionado por todo lo que tiene regularidad: que el sol se levante todos los días, que las estaciones vuelvan... Todo aquello por lo que experimentamos una fidelidad por parte del mundo genera en nosotros un sentimiento de sostén, nos sentimos protegidos dentro de este ritmo.

Es muy importante la experiencia de que el mundo en el que estoy me sostiene a pesar de mi dolor. Cuando murió mi padre tuve el sentimiento de que todo el mundo se detenía y me preguntaba si la vida podía continuar; tuve el sentimiento de que todo el mundo debía tener ese dolor que yo sentía, que el mundo ya no sería igual que antes de la muerte de mi padre... y caminando, vi la más hermosa primavera. Esto generó en mí mucha rabia de que el mundo estuviera indiferente a mi dolor. Me encontraba en el dilema de si me entregaba a esta rabia o me entregaba a la experiencia de la primavera. Por un lado me sentía molesto porque el mundo no me acompañaba pero de pronto vi el mundo de otra manera. Cuando me pude abrir a la maravilla del mundo, vi otra cosa, tuve un mensaje que hasta el día de hoy me acompaña: **el mundo te puede sostener, y**

mantener en la existencia. El viento sopla, los pájaros siguen cantando..., por el acontecimiento de la muerte de mi padre el mundo no había sido tocado en su fondo. Esta es la experiencia de **la inmovilidad del mundo** que todos podemos tener si nos abrimos a la experiencia del sostén. Fue importante haber hecho esta experiencia, haber estado ante la alternativa de abrirme a la experiencia del sostén o de seguir entregándome a mi duelo. Esta apertura depende de mi biografía, de cómo he vivido, se trata de una decisión de una gran profundidad. Hay quienes no están abiertos a esta experiencia. Cuando falta esta experiencia de sostén falta la base fundamental para lograr la confianza en el ser.

De la experiencia del sostén surge la confianza pero... ¿Qué es la confianza? Es **poderme abandonarme a una estructura que me sostiene.** Necesito de esta confianza para sobrevivir, necesito de ella para todo lo que hago, para cruzar un puente, para embarcarme en un avión, para casarme, necesito confiar que el mundo me va a sostener. En cuanto a la autoconfianza: ¿Tengo la confianza de que haré bien lo que tengo que hacer? Hay elementos en los que puedo pensar para poder confiar porque me van a sostener. Son las experiencias positivas que me dan confianza en mí mismo. Así la autoconfianza surge y se consolida en la medida en que puedo encontrar estructuras firmes en mí que se mantienen y en las que me puedo apoyar. Es la experiencia de mi propio poder. Cuando tengo la experiencia repetida de este poder hacer surge la seguridad en mí mismo.

La confianza es como el puente que nos permite mantenernos en el mar de la inseguridad. En el mundo no hay seguridades totales, necesitamos confianza para seguir viviendo. La persona y el mundo son las cabeceras de este puente de la confianza.

El coraje es el sentimiento de tener suficientes fuerzas para poder soportar algo inseguro, para hacer frente a un peligro. El coraje surge del fondo de nuestra vitalidad, lo tenemos o no pero tenemos que tener experiencias de coraje para finalmente tenerlo. La confianza, el coraje tienen algo más a la base, algo todavía más profundo: la confianza fundamental. Esta confianza fundamental es más amplia que la confianza básica de Erikson basada en la relación con la madre que nos proporciona un sostén primario fundamental. La confianza fundamental es algo más amplio ya que no es sólo esa confianza que se logra a nivel de las relaciones con las personas sino con la naturaleza en general.

La confianza fundamental es la experiencia del fondo del ser. Este fondo es la más profunda estructura en la que me puedo apoyar. Psicológicamente es aquello que queda y que me puede sostener cuando los otros sostenes han caído.

Me puedo preguntar: ¿Qué pasaría conmigo si me detectan un cáncer, si mi pareja me abandona, si ya no puedo trabajar en lo que tanto me gusta? ¿Qué es lo que todavía me podría dar sostén? Aquí aparece la fe pero una fe anterior a la religiosidad, estamos hablando del vuelco del ser a la nada. Según Heidegger el ser es nada, tiene el carácter de nada. Psicológicamente es el sentimiento de que finalmente soy feliz aún cuando pudiera morir y de que estando muerto estaría más amparado que en el ser. Ésta es la aceptación de la muerte, la aceptación de que también el no ser puede ser sostén y aquí la psicología pasa al campo de la fe.

Vivimos cotidianamente sin saber de esta conexión con el fondo del ser. Las experiencias cotidianas influyen sobre esta experiencia del fondo del ser, fortaleciéndola o debilitándola.

Resumiendo, si no puedo tener la experiencia de que puedo ser aparecen las llamadas reacciones psicodinámicas y éste es el trabajo que nos permite elaborar estas reacciones, que nos permite no reaccionar y que hace posible que aparezca lo personal en nosotros. Estas son las condiciones fundamentales para que la persona pueda activarse, el agua en la que se enraíza la existencia.

LA SEGUNDA MOTIVACION DE LA EXISTENCIA

Ser acá no es suficiente para la existencia; no es suficiente estar aquí sino que cuenta la calidad del ser en el mundo y la calidad de la vida la captamos con el afecto, con los sentimientos. Los pacientes hoy día no se quejan de lo que tienen; tienen pero no les va bien, desde el punto de vista de la inteligencia no encuentran argumentos para quejarse pero desde el punto de vista de los sentimientos no se sienten bien. No se sienten amenazados en su ser, se sienten aceptados pero les falta la alegría, el gusto de vivir. En estos casos lo que falta es uno de los pilares fundamentales de la existencia, porque nuestro ser ahí no es estar simplemente, sino que somos seres vivientes, no sólo estamos sino que también vivimos, estamos en permanente recepción de lo que viene de afuera.

Ese ser ahí es vivenciado por nosotros, es sentido por nosotros, mientras vivimos siempre tenemos sentimientos (stimmung). Los sentimientos son el modo como estamos resonando en contacto con el mundo. Surgen de ese contacto con el mundo que produce en nosotros una vibración interna, un interno ser tocado.

Así como en la primera motivación nos enfrentamos con la pregunta fundamental de si puedo ser, aquí estamos frente al hecho de que yo vivo y ante la pregunta ineludible de si me gusta vivir: **Yo vivo, pero... ¿me gusta vivir?** El vivir me pone frente a ésta, la pregunta fundamental de la vida. ¿Qué es para mí el vivir aquí? ¿Vivir con esta alegría o con este dolor? ¿Estoy de acuerdo con vivir de esta manera?

En otras palabras: estoy ante el hecho de que como ser viviente estoy aquí. Este hecho bruto me hace preguntar: pero... ¿me gusta vivir? Así se pone, en nuestra existencia, en movimiento algo nuevo: ¿me gusta ser? ¿Me gusta la realidad frente a la que estoy? ¿Me gusta vivir con mi biografía, mi pasado? Estamos proyectados a una nueva pregunta y nadie me puede reemplazar en la respuesta frente a esta pregunta; se trata de algo totalmente subjetivo, radicalmente personal. Se reclama mi respuesta, pero se trata de una respuesta que nos obliga a tomar posición y nos damos cuenta de que a veces nos falta el valor para responder.

En todos los casos que hacemos algo que nos agrada, estamos dispuestos a poner eso que nos agrada cerca de nosotros, experimentamos una especie de crecimiento en nosotros. Cuando nos entregamos a algo que nos agrada somos felices. Por eso es tan importante que nos preguntemos si lo que hacemos lo hacemos con agrado o no, que hagamos una toma de posición emotiva que fortalezca nuestra relación con la vida. Lo que hacemos con gusto fortalece nuestra relación con la vida, acrecienta la alegría de vivir. Pero... ¿cuántas cosas hago en mi vida con gusto? ¿Son más las cosas que hago con gusto que con disgusto? ¿Qué es lo que pesa más? Cuando supera en la balanza lo que me acarrea disgusto todo esto ejerce sobre mí una presión ¿Qué pasa cuando hago cosas que no me gustan? Todo lo que hago con disgusto me quita vida, me

experiencio como si no estuviera viviendo, me siento muerto. Todo lo que hago con disgusto me seca la vida, lo esperencio como no vida. Entonces es importante que hagamos cosas que nos gusten, que nos proporcionen placer.

REACCIONES DE COPING

¿Qué pasa, qué estrategia usamos cuando hacemos cosas que no nos gustan? Surgen las reacciones psicodinámicas de defensa ante lo que no nos gusta:

1.- la primera reacción típica es el **retirarse**; esto es lo que ocurre al depresivo, se esconde, se va a su cama, se retira a su interior. Cuando este coping no da resultado surgen todavía otras reacciones.

2.- Como segundo movimiento el **activismo, esforzarse** que intenta rendir para tapar, para sentirse bien, se trata de cubrir el no gusto, con la actividad. En la misma línea tenemos también la **desvalorización** del fin.

3.- **la agresión del tipo de la rabia.** La rabia se diferencia del odio de la primera motivación ya que tiene otro objetivo. La rabia surge cuando el otro no está al alcance de uno, lo que intenta es despertar la vida en el otro (*¡habla de una vez!*). Su objetivo no es la destrucción del otro; no es: o tú o yo. La rabia se juega en el nivel del vivir, no del ser. Además la rabia tiene otra expresión: el rostro del odio es pálido, labios sin sangre, es una expresión fría; en cambio en la rabia el rostro se pone rojo, lleno de vida, la persona gesticula. Hacer esta diferenciación nos ayuda a ubicarnos en la motivación correcta.

4.- como la última reacción tenemos otra vez un reflejo de posición de muerto. **Es el reflejo de la resignación o del agotamiento.**

ELABORACION DE LAS REACCIONES DE COPING

Análogamente a la primera motivación pasamos al plano de la elaboración personal de estas reacciones psicodinámicas. Esta elaboración ocurre en la medida que tratamos de vivir, de sentir ese disgusto, de revivirlo y ponerlo otra vez frente a mí. Aquí no pongo delante de mí el hecho de vivir sino el sentimiento de vivir.

En la medida que soportamos este sentimiento del sentir, tarde o temprano llega el **duelo**. ¿Qué es el duelo? Es la percepción de que algo que era bueno se perdió, es sentir la pérdida de un valor que puede ser la salud, una relación (un amigo perdido), el tiempo perdido lamentablemente. Siempre lo que percibimos es que hemos perdido la vida, se nos ha ido la vida de las manos y para aceptar esto se necesita coraje.

Procuremos ver el duelo más de cerca: cuando nos dirigimos a algo que hemos perdido esto nos duele, es un sufrimiento y cuando tenemos el coraje de mantener este sentimiento y no caer en el activismo surge algo que no podemos hacer, lo que hacemos es llorar y el llorar produce en nosotros algo nuevo. En el llorar somos tocados por la vida, de esta dureza de la pérdida. Del peso del sufrimiento empieza a aflojarse algo que como un río se mueve dentro de nosotros. Esto que empieza a fluir dentro de nuestro interior se expresa en las lágrimas; esta agua es el agua de la vida y esta agua disuelve la pena. Si podemos mantener este sentimiento, de la pérdida comienza en nosotros este fluir aunque continúe la pérdida. Este fluir tiene un mensaje, nos dice, a

saber, que todavía hay vida en mí, que a pesar de la pérdida no estoy muerto, sino vivo, a pesar de ella sigo viviendo, sobrevivo. Precisamente porque me incliné hacia la pérdida surge en mí la vida; esta es la paradoja: de la pérdida tengo Vida, el acercar la pérdida a mi piel me da vida.

Este es el primer paso del duelo, esta inclinación a la pérdida. El paso siguiente es que me incline hacia mí mismo y hable conmigo mismo con lo cual genero un sentimiento para mí mismo: ¡Qué pobre que soy! Es el sentimiento de la auto misericordia, tengo compasión de mí mismo. Esto es algo que muchos no se permiten para sí mismos porque está mal visto socialmente, entonces buscan la compasión de otros en vez de la autocompasión. Son esas personas que continuamente están llorando y demandando de parte de los otros el sentimiento de lástima. Es muy importante que yo tenga este sentimiento para conmigo mismo, porque sobre la base de esta autorrelación, puedo volver a tener relaciones con los demás que no estén impregnadas por esta demanda de compasión, puedo dejar de reclamar la compasión de los demás como única relación. Este volver a relacionarse con los demás es el tercer paso del duelo: sobre la pérdida me vuelvo hacia ti.

¿Cuáles son las condiciones para poder tener este acercamiento a la vida, para poder gustar de la vida?

1.- Cercanía

2.- Tiempo

3.- Relación

1.- Cercanía:

¿Qué ocurre cuando recibimos esta cercanía? ¿Cuándo nos acercamos a la vida? Se produce un tocar en el que lo que es tocado es la vida misma. Cuando nos acercamos es nuestra vida lo que es tocada, nuestro corazón, y surge un movimiento interno, un interno ser tocado y este ser tocado es el núcleo de todos los sentimientos. Es la fuente de la que surgen todos los sentimientos, este ser tocado es el punto de partida de donde surgen todos los afectos.

¿Qué es un sentimiento? Es el hecho de ser tocado y lo que es tocado es la vida misma. Todo sentimiento es la expresión de un toque, de un ser tocado, hay un contacto y de eso surge el sentimiento.

¿Qué podemos hacer cuando alguien tiene pocos sentimientos? Cuando alguien no vibra tenemos que tratar de acercarlo para se produzca esta vibración, ese toque. Cuando hay ese contacto hay una vibración interna, este movimiento es la vida sentida por mí, es la vida que se siente a sí misma (vivencia de la Vida). La cercanía puede producir miedo, angustia porque puede haber asociados recuerdos dolorosos, como por ejemplo que la madre nunca lo tuvo en brazos. Estos individuos con estos recuerdos suelen eludir la cercanía.

2.- Tiempo:

La segunda condición es que me tome tiempo. Los sentimientos necesitan tiempo para surgir y movilizarse. La relación no está en peligro cuando hay un tiempo para darse, para vivir. Aquello para lo que tenemos tiempo aparece como valioso para nosotros. El

tiempo es el termómetro que mide la cualidad, el valor de la relación. Ese tiempo que me doy para algo es un tiempo que me doy para mi vida. Cuando ese tiempo se torna demasiado pesado surge la depresión que tiene que ver con la relación vital.

3.- Relación:

La tercera condición para reforzar esta relación con la vida es la relación misma. Para poder inclinarme a una cosa debo estar dispuesto a dedicarme a esa cosa y entonces nace la relación. El sentimiento es la base de la relación; una relación sin afecto no es una relación. Una relación es un fenómeno de cercanía, de tocarse, de sentimientos, de dedicación. La relación se establece siempre que hay un contacto con el otro, se establece automáticamente cuando estamos en contacto. Todo lo que está en contacto con nosotros produce un sentimiento, es vivenciado por nosotros.

¿Cómo debo tratar la relación para que surja algo bueno para mí? ¿Cómo hacemos para dejar ser la relación? Todo lo que aparece en nuestro mundo circundante toca nuestra vida, hace algo con nosotros, genera un sentimiento en nosotros. Somos como antenas que captan todo lo que viene del mundo y no podemos no recibirlo. La relación nos permite dedicarnos a esa cosa que viene del mundo.

Valores y sentimientos tienen que ver con el vivir. El valor es lo que toca mi vida

El plano más profundo de esta motivación es **el valor fundamental**. El valor fundamental es el valor de la vida misma, es la más profunda relación que yo tengo con mi vida. Este valor fundamental lo descubro en la medida que me pregunto si tengo realmente gusto por vivir ¿me gusta vivir en última instancia?

Estamos aquí, nadie nos preguntó si queríamos vivir pero la vida me pone ante esta pregunta; es como estar ante un segundo nacimiento. Yo me he encontrado con esta vida pero... ¿a mí me gusta vivir? ¿Estoy feliz de haber nacido? ¿Estoy agradecido? Algunos pueden contestar con indiferencia y decir: realmente no sé si me gusta vivir; otros pueden afirmar: sí, estoy aquí, pero no me gusta vivir. Hay que tener mucho valor para responder a esta pregunta y la respuesta que doy no me la pueden dar, no es algo intelectual sino algo eminentemente fenomenológico, está referida al sentimiento más profundo que hay en mí. Esta pregunta me está como gritando desde adentro: ¡¿te gusta vivir?! Entonces escucho algo que en mí me está diciendo... Quizás lo que hago es empezar a llorar. Quizás digo: sí, me gusta..., o antes sí.... pero en este momento no. Es posible que ahora no me guste vivir porque sufro, entonces aparece la pregunta por el valor de la vida: ¿es la vida, en el fondo, algo bueno o no? ¿Es en el fondo bueno que yo viva? Quizás hago la experiencia de que mi vida no fue buena pero que la vida, a pesar de todo, sería algo bueno. Quizás lo que pasó fue que **mi** vida no fue buena, no **la** Vida. Esto genera esperanza y una profunda relación con la vida. Esto nos permite tomar posición frente a los valores de actitud que son la relación más profunda que podemos tener en la vida.

Esta profunda relación con la vida es el fondo, la base de todos los valores. Cuando la experiencia de la vida me dice que es bueno que viva entonces todo lo demás es bueno. Si para mí es bueno vivir todo lo demás descansa sobre ese valor. Así por ejemplo, nos gusta compartir una buena comida en la medida que me gusta vivir. Vivenciamos algo como valioso en la medida que alimenta nuestro gusto de vivir y lo que está en contra del valor de lo bueno de la vida es no valioso, por ejemplo, la enfermedad. Si debo sufrir me es difícil decir sí a la vida, pero si soy amado es más fácil

dar este asentimiento. Éste es el núcleo de la doctrina analítico-existencial de los valores.

A la luz de todo esto podemos entender la conducta del suicida, en la que se produce una transmutación de valores. Cuida las pastillas como un gran tesoro o se desea para sí un carcinoma. Eso que pone en peligro la vida para el suicida es un valor. El depresivo no se alegra por la música, ni por el sol, ni por una buena comida porque su relación con la vida no es un sí, es un no, hay un sentimiento de displacer de la vida. El suicida no vive como valioso lo que fortalece la vida, sino lo que la puede destruir. Así **la depresión** podría definirse como **un déficit en la relación con la vida**.

El déficit, al nivel del ser, de la confianza fundamental es la angustia. Cuando se pierde la confianza fundamental surge la angustia y cuando se pierde el gusto por vivir aparece la depresión.

La representación corporal de esta segunda motivación es el movimiento del sistema circulatorio. Los sentimientos los sentimos en el pecho, en el corazón.

Aclaraciones del Dr. Nolberto Espinosa:

¿Qué es este valor fundamental que no aparece en ninguna de las tablas de los valores?
¿Es el valor fundamental el más importante de todos los valores? ¿Qué es ese valor fundamental que está en mí y que no es ni un valor creacional, ni vivencial, ni actitudinal?

El valor fundamental no es el más importante de todos, sino sería yo el más importante del mundo. Es fundamental en cuanto que es la condición de posibilidad de los otros valores, sin él están todos en el aire, hasta Dios que es el valor supremo. Esto es porque nosotros somos el apoyo para todo lo demás, incluso el propio Dios.

En Frankl Dios es el valor supremo pero esta doctrina no es psicológica, pertenece a la metafísica o a la ontología. El análisis existencial no es una doctrina de tipo metafísica ontológica. El AE es fenomenológico, existencial, psicológico. Nosotros tenemos experiencia de Dios en función de la experiencia que tenemos de nosotros mismos; esta es la base de la verdadera religiosidad. Si me odio, si odio vivir, todo va quedar teñido de ese desprecio a la vida, incluso el propio Dios. Para seguir este camino fenomenológico hay que tener valor, pero no se trata de prescindir de Dios sino que se trata de un largo camino a Dios.

Dios no es el fondo de nuestro ser pero a través de este fondo nos encontramos con Él. Si seguimos profundizando en este fondo nos encontramos con Dios, con un Dios real.

Frankl argumentó metafísicamente. En cambio, el AE de Längle es fenomenológico inductivo.

En Frankl el punto de partida es Dios y su trabajo es deductivo. El camino fenomenológico es un largo camino hacia Dios. San Agustín y Heidegger siguieron este camino. Heidegger niega al Dios de la escolástica. El Dios de los filósofos es un Dios real que yo descubro desde la existencia. Frankl es representante del pensamiento profético veterotestamentario. En cambio para Längle, Dios está al fin de un largo camino, es un Dios de carne y hueso que debe morir para luego resucitar, situándose así en la línea del pensamiento neotestamentario.

El ser humano se encuentra como ante un puente, y Dios nos da la mano para que no nos caigamos. Tenemos un pié en nosotros mismos mientras el otro punto de apoyo es el mundo, abajo del puente está la nada, el no ser, la inseguridad. La vida es atravesar ese puente y Dios nos da la mano para que no nos caigamos.

LA TERCERA MOTIVACION DE LA EXISTENCIA

La primera motivación comenzó con el hecho de que yo soy. La segunda con el hecho de que somos vivientes que tenemos sentimientos, que crecemos, que nos desarrollamos y que estamos sometidos al tiempo. El tercer factum es que somos individuos, personas. Descubro que yo me puedo llamar a mí mismo yo: **yo soy yo** y la pregunta fundamental del individuo es **¿me es lícito ser como yo soy?** ¿Me permito ser como yo soy? ¿Puedo ser yo mismo?

Ingresamos así al plano de lo ético ¿me es permitido ser como yo soy? ¿O debo acomodarme a como los demás quieren que yo sea? Se trata de tomar en serio nuestra propia individualidad, eso en lo que Frankl tanto insistía: el carácter intransferible de la existencia.

La pregunta es cómo puedo realizar esta individualidad. Para Frankl es fácil porque cada persona es desde su nacimiento única e irrepetible. Pero lo cierto es que nosotros no nos comportamos de esa manera, siendo únicos. Quizás la realidad me está mostrando que yo no soy otra cosa que una copia de mis padres.

REACCIONES DE COPING:

Cuando el medio ambiente me dificulta ser yo mismo aparecen las reacciones de coping de la histeria. Cuando sentimos que somos usados y que no somos vistos como lo que realmente somos entonces reaccionamos, como por ejemplo cuando somos ridiculizados o cuando nos dicen que nuestra opinión no cuenta. Se trata de mecanismos destinados a proteger mi intimidad, mi individualidad:

1.- la reacción básica fundamental es **tomar distancia**, me aparto, quédense sin mí.

2.- este coping es paradójico se trata del **sobreactuar o dar la razón**. La sobreactuación es hacer como si no me importase, me escondo y no muestro lo que siento para que el otro no tenga poder sobre mí. En la otra maniobra, la de dar la razón, me identifico con el agresor, sabiendo que no tiene la razón se la doy igual para defenderme, no es dar la razón por convicción.

3.- es la agresión del tipo de la **ira o fastidio**. La ira lo que pretende es poner un límite entre el otro y yo, porque el otro me invade. El fastidio es un sentimiento para con uno mismo por no haber previsto eso que ahora me hiere antes y su sentido es poner una barrera para que lo que me hiere ya no me hiera. El fastidio es un autocastigo mientras que la ira lo que persigue es poner al otro en su lugar y esa pena, ese castigo lo merece por su injusticia (te castigo porque has sido injusto conmigo).

4.- este coping está en la línea del reflejo de posición de muerto es la **disociación (splitting)**, se trata de la reacción típica de la histeria (DCM IV, CIE 10). Esta disociación puede ser física o psíquica. En el primer caso se trata de fenómenos con causa psíquica, sin sustrato orgánico pero con resonancia orgánica. Por ejemplo, cuando hay una parálisis de un miembro que clínicamente está intacto pero que el paciente no está en condiciones de mover excepto si es hipnotizado (Breuer). Esto es lo que se llama disociación física, una división de la conciencia y de la voluntad por un lado y la reacción física por otro. Esto tenemos que verlo como una represión de

contenidos conscientes hacia el inconsciente. Hay otros ejemplos de disociación física, como ser las reacciones febriles sin que medie infección.

En la disociación psíquica por el contrario, desde el punto de vista psicoanalítico, hay una división entre la cognición y la emoción. El paciente cuenta una vivencia sin calor emotivo, como si hablara de otro, es como si se viese como muerto para separarse del dolor. Esta disociación se instala en el momento mismo en que está viviendo la situación, como si el acontecimiento estuviera separado de la persona misma. Este autodistanciamiento no debe confundirse con el autodistanciamiento del que habla Frankl que pertenece a la esfera personal y supone el ejercicio de la libertad. En cambio en este caso se trata de una toma de distancia automática, inconsciente, sin participación de la persona. Aquí la psique conduce la vida por la psicodinámica con la finalidad de asegurar la existencia amenazada. Es la psique la que decide la dirección de la persona y el objetivo es salvar a la persona en cuestión con estas reacciones. Aquí la psique parece más sabia que el propio entendimiento.

El *splitting* puede tomar una forma más drástica cuando el peso de la represión es tal que la propia conciencia es dividida, los contenidos de la conciencia son reprimidos de tal forma que el paciente no puede hablar y lo único que aparecen son reacciones psíquicas como por ejemplo angustia. La división de la conciencia es a veces tan profunda que el hecho traumático casi desaparece, pero cuando se ve la escena o un film aparece un gran miedo (abuso sexual).

Hay todavía una división más profunda que cala en la persona, cuando experiencias de tipo traumático se acumulan y aparece un trastorno de personalidad fronterizo. También esta división o disociación profunda se da en la psicosis.

Pero hay que aclarar aquí que el *splitting* no es un proceso patológico. Puede suceder que alguien normal tenga este tipo de reacción (no es anormal que una persona hable en forma fría cuando un trauma es muy profundo). Pero... ¿cuándo aparece lo patológico? El criterio de enfermedad es la fijación del coping en cuestión, la fijación como recurso permanente es síntoma de enfermedad. Cuando la persona cada vez que se reproduce la situación traumática recurre al coping correspondiente. Esto es válido para todos los coping porque todos los coping son reacciones normales y la patología se instala cuando hay una fijación del coping como recurso permanente.

ELABORACIÓN DE LAS REACCIONES DE COPING:

¿Cómo se elaboran estas reacciones? A través de **la toma de posición, el aprecio y el juicio**. Todo esto me permite formarme una imagen de lo que me pasa pero para esto, primero, debo separarme de lo que me pasa, de lo que motiva mi reacción. **La toma de distancia es una tarea fundamental**. En la primera motivación, la toma de distancia lleva a una percepción del hecho que me permite ver la situación real, tal como es. En la segunda motivación se trataba de levantar la vida y ponerla delante de uno y esto exigía sentimiento, cercanía. En esta tercera motivación esta toma de distancia debe llevar a un levantamiento de la propia persona. Para este ponerse de pie de la persona es necesario captar mi propia opinión. Por ejemplo me pregunto: ¿Qué opino yo acerca del modo que los demás me tratan? ¿Cómo juzgo yo esta situación? ¿Qué opino yo de la forma en que me has tratado? Considero al otro desde una cierta distancia, lo considero en relación conmigo pero desde la distancia que he tomado de él y me pregunto sobre la propia valoración del otro. Aquí surge **el perdón o el arrepentimiento** (Scheler)

El perdón es cuando el culpable es el otro y el arrepentimiento cuando la culpa la tengo yo. Una apreciación doble (el enjuiciamiento del otro con respecto de lo que ha hecho y una apreciación y valoración de mis actos) me permite tomar posición. Cuando capto que el otro sufre por lo que hizo y concede que cometió una falta puedo entonces pasar a la decisión de perdonarlo, de liberarlo de su culpa; pero liberar de la culpa significa no exigir al otro nuevos actos por ejemplo una compensación. Con el perdón no le sigo exigiendo actos de reparación.

El perdón es un proceso. La apreciación de lo que pasó, me da el piso interior para poder aparecer frente al otro, echo anclas en mí mismo. Si el otro se acerca a mí y confiesa su falta, si se abre a mí benevolente y esto lo hace sufriendo, reconociendo su culpa, todo esto facilita mi perdón. Pero si el otro no se acerca benevolente es más difícil perdonar, pero no es imposible porque el perdón depende de mí. Al final del proceso está la decisión, el acto libre, así podemos perdonar al que no se arrepintió, al que ya murió. Esto es importante en el trabajo biográfico.

El arrepentimiento es el mismo proceso pero hacia uno mismo. Comienza con el enjuiciamiento de la propia condición que debe basarse en una comprensión de mí mismo y que exige el sentimiento de dolor por lo malo que uno ha hecho. Si dejo ser este sentimiento, desde él puedo tomar distancia respecto de mi falta y verme a mí mismo como otro que hizo lo que hizo y que soy también yo mismo (me digo a mí mismo: “yo soy otro” distinto de ese que también soy yo mismo pero que se equivocó) Aquí tocamos el concepto de identidad y autenticidad.

Todo este proceso lleva al **encuentro (be – gegnung: en – contrar)**. Esta palabra en alemán se usa para las relaciones humanas de cara a cara. Para reconocer al otro de igual a igual tengo que tener la experiencia de *contra*, de rostro a rostro (Emanuel Levinas, Martín Buber, Fernand Ebner, - Línea dialógica -). La experiencia del encuentro es que yo tengo en frente a otra persona, frente a mí hay un tú. Yo que soy una persona que valora, enjuicia y decide, encuentro a otra persona que también estima, enjuicia y decide.

El encuentro supone distancia entre yo y tú, en el encuentro estoy dirigido hacia lo que el otro dice, piensa y también me dirijo a lo que para mí también es importante. Ambos, yo y tú, somos esenciales, importantes, el otro es respetado en lo que es y en lo que opina pero lo mismo sucede respecto de mí mismo; sino ocurre esto hay oportunismo u otro tipo de relación. Muchas veces soy el eco del otro o viceversa. En el encuentro lo que yo encuentro es la otredad. Me doy cuenta de la otredad del otro cuando tengo una sorpresa de que el otro me dice algo que yo no conocía. De eso nuevo y sorprendente de la experiencia que yo tengo, es que yo soy enriquecido.

En el encuentro se da un choque, yo experimento en el otro una resistencia, en el sentido que el otro no soy yo.

Este encuentro se da en los distintos planos de la existencia. En la primera motivación el otro es el mundo. Es la confrontación con la brutalidad del mundo que ejerce sobre nosotros esa fuerza en contra. Hay dos posibilidades o llego a un acuerdo con el mundo y me las arreglo para entender al mundo tal como es o perezco. En la segunda motivación se produce el encuentro con la calidad, es un encuentro con el mundo al nivel de la cualidad que me supera, que me puede quemar y por el otro lado me puede animar. En la tercera motivación el encuentro está concentrado en el tú.

Cuando miramos al otro a los ojos, ese encuentro nos asusta, nos da miedo. Cuando yo te miro a ti y puedo confiar, es la experiencia de Abel y Caín, el sentimiento de que no me vas a matar. (Levinas) En el encuentro yo le digo al otro: por favor no me mates. Vemos así, como el existir está preñado de tantos miedos, la angustia lo tiñe todo. La protección para que pueda superar este miedo de que el otro me mate es apoyándome en mí mismo en la esperanza de que con la apertura mía el otro se sienta enriquecido y que perciba que no me mate por mi actitud hacia él.

Las condiciones básicas para el encuentro son:

1.- Consideración

2.- Aprecio

3.- Justicia y Equidad.

1.- La consideración:

Es un modo de encuentro que no es un simple acercamiento sino que me separo para mirar. La posición corporal correspondiente es la del abrazo en el que se busca cercanía y después se hace un poco de distancia para poder mirar al otro.

En la consideración salvamos una cierta distancia y lo que descubro en ti es lo propio de ti, nos miramos a los ojos con la pregunta ¿qué haces? ¿En qué andas? ¿Qué es lo que te es importante hoy? Como si nos encontráramos por primera vez. Es una pregunta por el valor propio del otro pero mirándolo a los ojos.

La consideración es una toma de relación, una referencia al otro, tomar al otro en serio en su esencia. Cuando hacemos eso creamos una base para el encuentro y nosotros nos enriquecemos y maduramos con ese encuentro. Podríamos preguntarnos: ¿Cuántas veces soy visto así por los otros? ¿Tienen interés por mí? ¿O se interesan por mi función por mi rendimiento, etc.? Cuando soy visto desde el punto de vista funcional no soy visto como persona.

Pero esto de que yo tome en serio al otro y el otro a mí no es suficiente. Es necesario que me tome en serio yo mismo. Es necesario que todo lo que me pertenece, yo lo deje ser, que no me desvalore. Es importante que a través de lo que nos suceda podamos encontrarnos a nosotros mismos. Para esto es necesario que no nos mintamos que seamos honestos y veraces.

2.- Aprecio

En este plano se produce la valoración del otro respecto a mí y la valoración de mí mismo respecto de mí mismo ¿Con respecto a qué me puedo apreciar a mí mismo? Esta es la pregunta fundamental sobre la que se construye el valor de sí mismo.

¿Qué aprecio de mi mujer? ¿Qué aprecio de mi pareja? Así, con estas preguntas, las relaciones adquieren otra cualidad, así las relaciones se hacen más personales. Las relaciones nacen en la segunda motivación pero aquí se hacen más profundas, más personales.

3.- La justicia y Equidad

Aquí estamos ante una cuestión fundamental de la existencia: ¿Quién me da el derecho de ser como yo soy y de que me comporte como me comporto? Aquí llegamos a la instancia moral que puede ser personal y suprapersonal. La instancia ética personal es **la conciencia**. La otra instancia moral es **el superyó de la sociedad**. Puede ocurrir un conflicto entre estas dos instancias. Según el AE hay una jerarquía de las instancias y, como Frankl, afirma el valor de la conciencia personal como el valor fundamental del ser humano.

Para poder tener un encuentro interpersonal es importante la conexión con mi conciencia, es fundamental oír la voz de mi conciencia y esta consulta a la conciencia es la autoridad natural. Sobre esta base de su conciencia la persona tiene autoridad (la autoridad es eso que es capaz de aumentar algo, multiplicar algo). La conciencia me pone derecho, fortalece mi columna vertebral y así yo mismo puedo estar apoyado en mí mismo. Cuando la persona se apoya en sí misma adquiere solidez; esto es lo que ejemplifican las palabras de Lutero: “*Yo no puedo otra cosa*” porque sino hubiera traicionado su propia conciencia.

Así llegamos a lo que está al fondo de esta tercera motivación: **el valor de sí mismo, la autoestima** que es esa actitud con respecto a mí mismo, a lo que de mí viene, a lo que en mí empieza a hablar, a lo que es propiamente mío.

El respeto por la insondabilidad de la conciencia es el respeto por la magnitud nuestra. Como dijo Jaspers, “*el hombre es más de lo que sabe de sí mismo*”.

El ser humano que se remite a su conciencia y se apoya en ella se consolida como persona y esa actitud hacia sí mismo es el valor de sí mismo.

No es suficiente que los demás me encuentren y que me aprecien en mis valores, es necesario algo más que no viene de los otros sino de mí mismo, porque de lo contrario seríamos seres dependientes. Ese algo que hace falta, es que yo tome conciencia de mí mismo y que preste reconocimiento al valor que yo soy. Las personas que no han aprendido esto desarrollan trastornos, como por ejemplo: reacciones histéricas y trastornos de personalidad. Así, el que padece un trastorno narcisista requiere de la permanente estimación del otro, es como un barril sin fondo, el fondo que le falta es el autovalor que es algo que sólo la persona misma puede poner.

En la primera motivación no basta con ser aceptado por otros sino que es fundamental que la persona se decida a asumir esto. En la segunda no es suficiente el ser querido por otro sino que se le exige a la persona la toma de posición frente a la propia vida, la afirmación de la propia vida. En la tercera no es suficiente aquella valoración de la persona que viene de los otros sino que es fundamental esa autovaloración de sí mismo.

LA CUARTA MOTIVACION DE LA EXISTENCIA

Ahora nos encontramos frente a otra pregunta fundamental: **Yo estoy aquí, pero...**

¿Para qué es bueno que yo esté aquí? Yo estoy en este mundo con mis sentimientos, con mi autenticidad, pero... ¿para qué?

Toda esta teoría de las motivaciones fundamentales se puede visualizar en una imagen. El existir a nivel arquetípico tiene que ver con el construir, con edificar. La primera motivación es el edificar, es el material bruto del edificio, edificamos un espacio con

paredes que son la protección, con un piso que es el sostén. La segunda motivación es toda la instalación de la casa, la instalación eléctrica, de gas que hará habitable y confortable la casa. La tercera motivación es la decoración de la casa según mi gusto y mi criterio personal de tal manera que pueda decir que es mi casa. La cuarta motivación es: “para quién es esta casa”. Si esto no es así, sería como tener una casa en la que no recibimos a nadie.

¿De qué se trata mi vida cuando me falta algo que no tiene que ver con el poder ser o estar, gustar vivir o ser persona? Si nada permanece, si soy diferente a ayer, si todo cambia. ¿Qué debe crecer desde mi vida en el mundo? ¿Qué puede cambiar en el mundo por mí? El mundo me llama, soy llamado. Llamado por una necesidad práctica, concreta y adecuada en el contexto donde esa acción implique un cambio. Una carencia, un espacio vacío que el contexto me llama a llenar. Entonces yo DEBO hacerlo. Es un llamado IMPERATIVO, que siempre va a tener incluidos el poder, gustar y permitir para que sea SENTIDO.

Eso es vivir existencialmente. Sentirse preguntado, vivir interrogado y dar respuesta, marcar presencia y ponerme en un horizonte más grande (el mundo). Relacionarme con otro (ser trascendente), con el devenir, con lo que me espera. Cuando experimento el valor de lo hecho, una realidad buena, justa, hecha por mí. Cuando surge algo bueno de lo que yo he hecho, es sentir una vida esencial, existencial.

Cuando no encontramos el sentido, el para qué, surgen en nosotros las siguientes **reacciones psicodinámicas:**

REACCIONES DE COPING

1.- Como una reacción de defensa contra el vacío existencial establezco **Relaciones Provisorias** La vida la vivo la vida más superficialmente. No me comprometo con nada ni con nadie.

2.-Fanatismo: A la amenaza de una falta de sentido, antepongo un activismo, una idea o una tarea por la que me obsesiono a fin de no darle espacio a la duda, pues ésta puede hacer visible mi carencia. Se vive frenéticamente, no libremente. También la **Idealización** puede surgir como una defensa a este vacío, pues lo lleno con alguna idea o persona que brille tanto que reemplace esa falta.

3.-En este nivel se trata de agredir al otro para hacerle saber de mi falta de sentido, y esto lo hago causando destrozos, daños, destruyendo estructuras, a través del **Vandalismo**. También el **Cinismo** y el **Sarcasmo** son expresiones de esto.

4.-Cuando no se tienen más fuerzas aparece la **Desesperación**, donde la actividad y pasividad están implícitas. Desesperanza y Victimización pues a mitad de camino siento ya que soy víctima. Tras esto aparece también la **Apatía** y el **Nihilismo**.

Para poder superar la falta de sentido se exige a nivel existencial que, en primer lugar, intente conocer la situación en la que me encuentro para poder realizar lo que la situación exige. Es importante que llegue a un acuerdo con la situación y pueda referirme a un contexto más amplio (este seminario tiene sentido en la medida que trasciende el marco del mero seminario).

Para llegar a la acción de sentido, necesito de una actitud de apertura a la pregunta de la situación, pues en definitiva no soy yo quien tiene interrogantes de la vida, sino que es

la vida la que me interroga. Yo soy llamado a responder ante mis actos y mis hechos. A esto le llamamos el **Giro Existencial**, pues en lugar de preguntar a los otros o al destino, yo soy el preguntado, la situación es la que me pregunta: ¿Qué vas a hacer tú con eso que te toca?

El Sentido Existencial será, por lo tanto, aquella respuesta que yo dé, y que será la más valiosa para cada situación. El sentido existencial me da la orientación de lo que debería hacer en esa situación, pues es en la acción donde realizo mi existencia.

Podemos distinguir **3 vías para construir sentido (Frankl)**:

- A través de los Valores Vivenciales: mi vida se enriquece de sentido si me dirijo y contacto con aquello que es valioso para mí, aquello que me es placentero, por ejemplo un encuentro, disfrutar una comida, sexualidad, leer un libro, etc.
- A través de los Valores Creativos a través de la producción de valores, Aquí se trata de hacer algo bueno como escribir una carta, atender pacientes, preparar una comida.
- A través de Valores Actitudinales, es decir, que cuando ya no puedo vivenciar ni crear, echar mano a un pequeño espacio de libertad interna y cambiar mi actitud (¿Cómo y para quién soporto el sufrimiento?)

¿Cuáles son las Condiciones Fundamentales para que yo pueda tener una vida con Sentido?

1.- Campo de Actividad/Acción

Donde me siento necesitado, requerido, exigido, donde me puedo entregar, hecerme productivo. Sentir que puedo contribuir con algo positivo en este mundo. Cuando veo ese campo en un contexto mayor, se convierte en un DEBER.

2.- Vinculación con un contexto mayor

Es un horizonte en el cual hago algo, soy activo y éste me da orientación. Es una estructura mayor, como por ej. la familia, la empresa, la religión, un ideal, etc

3.- Valor en el futuro

Mi acción debe focalizarse, dirigirse hacia un valor para lo cual lo hago. Mi entrega debe ser una contribución a un devenir, a un llegar a ser. Lo que hay lo mejoro, que esa semilla dé frutos

En definitiva, el Sentido de Vida es el valor central para lo cual uno quiere vivir.

Recopilación realizada por Laura Mariel Buschittari
Corregido y ampliado por Michèle Croquevielle