

ANÁLISIS EXISTENCIAL: **Sus bases epistemológicas y filosóficas***

Resumen

El presente artículo aborda los orígenes epistemológicos y filosóficos del Análisis Existencial, con la fenomenología hermenéutica a la base. Además describe su eje estructural (las Motivaciones Existenciales) y su eje procesal (Análisis Existencial Personal), enunciando las psicopatologías que de ellas se desprenden al interrumpirse el encuentro dialógico de la persona con el mundo.

Palabras clave: Análisis Existencial; Existencialismo; Fenomenología; Análisis Existencial Personal

Abstract

The following article approaches the epistemological and philosophical origins of Existential Analysis, with the hermeneutical phenomenology on its basis. Besides, here will be described the structural axis (Existential Motivations) and its process axis (Personal Existential Analysis), enunciating the psychopathologies that follow when the dialogical encounter from the person with the world is interrupted.

Key words: Existential Analysis; Existentialism; Phenomenology; Personal Existential Analysis

1. Psicología Explicativa/Psicología Comprensiva

Wilhelm Dilthey (1833-1911), en su obra *Introducción a las ciencias del espíritu*, reflexiona sobre la importancia de un encuadre metodológico adecuado y apropiado al objeto de estudio en “las” psicologías; “las” pues en ésta alude a dos psicologías:

Por un lado postula que desde las Ciencias Naturales emerge una **Psicología** que él llama **Explicativa**, pues al adaptar el método científico, explica las causas de las enfermedades psíquicas, busca hipótesis y generaliza; Dilthey aquí plantea que es necesario que las Ciencias del Espíritu desarrollen su propio método, del cual bien podría enriquecerse la psicología con un nuevo enfoque: una **Psicología Descriptiva** “*Las ciencias naturales (...) tienen por objeto suyo, hechos que se presentan en la conciencia dispersos, procedentes de afuera, como fenómenos, mientras que en las ciencias del espíritu se presentan desde adentro, como realidad, y, originalmente como una conexión viva*” (p.197). Luego agrega que las ciencias de la naturaleza las explicamos, mientras que la vida anímica la comprendemos. Esta otra psicología que él propone (descriptiva), la define como una “*exposición de partes y conexiones que se presentan uniformemente en toda vida psíquica humana desarrollada, enlazadas en única conexión, que no es referida o interpolada por el pensamiento, sino simplemente vivida*” (ibid).

Algunos años posteriores, Karl Jaspers, en su *Psicopatología General* escrita en 1913 divide las psicologías en explicativas y comprensivas. ¿Qué es lo común en las categorías de Dilthey y Jaspers? Del modelo epistemológico de las Cs. Naturales, se fueron construyendo las **Psicologías Explicativas**, cuyas orientaciones buscan una causa, una regularidad, describen un contexto causal genético, una mirada causal-determinante. De este modelo ontológico y epistemológico (a partir del cual se construye su metódica) derivan por ejemplo, el psicoanálisis, la terapia conductual, la

*Croquevielle, M. (2009). Análisis existencial: Sus bases epistemológicas y filosóficas. *Castalia*, 15, 23-34

psicología cognitiva. Por otro lado, de las así llamadas Ciencias del Espíritu, emerge la **Psicología Comprensiva**, que busca reconocer el Ser del ser humano en su contexto, a fin que su esencia se haga visible. Comprender sería encontrar las razones movilizadoras, reconocer el significado subjetivo. En la mirada está la Persona, y con ello lo libre (Frankl).

2. Filosofía Existencial

Kart Jaspers (1913), en el capítulo llamado “El Alma Moral de la Sociedad”, alude a épocas anteriores cuando la vida de las sociedades era tan incierta, peligrosa, con destinos invasivos, donde los individuos estaban a merced de sí mismos; y que por comparación el año 1914 lo describe como un período de mayor seguridad, afán angustioso de seguridad y éxito económico, confianza en la protección de instituciones públicas, terrible presión ante trabajos corporales embotadores y al mismo tiempo, hombres cómodos, desocupados, sin tareas ni objetivos, insatisfechos con la vida, vidas vacías. Más adelante, observa en 1918

“...profundas conmociones del ánimo que afectan a la generalidad (...). Se dio en amplios círculos una gran indiferencia ante la vida (aumento del duelo, despreocupación por las situaciones peligrosas, abandono de la vida también sin tareas ideales), una enorme manía de disfrutes y una desenfrenada pasión por vivir la vida al instante.” (p.793)

Esta descripción nos permite comprender el contexto socio-cultural-psico-espiritual que había en ese período de entre guerras, para poder entender cómo surgen pensadores que se cuestionarán a sí mismos y al ser humano, en un destino hasta ahora predeterminado, ya sea por su historia, su condición de herencia genética, religiosa, etc.

Quitmann (1985) en su libro *Psicología Humanística* menciona cómo durante la primera mitad del siglo 19 se desarrolla la filosofía existencial que emerge como ruptura a lo desarrollado desde Platón y Aristóteles hasta Hegel. Plantea que se trata de borrar, derribar lo desarrollado por esos filósofos y recomenzar completamente desde el principio, aceptando tanto desde la metodología como la sistemática, unas formas de contemplación racional, donde se excluye el conocimiento racional.

Y una pregunta que surge, básica para este cuestionamiento es: ¿hay una esencia dada en el ser humano, que precede a su existir, o por el contrario, a medida que existe el ser humano se va construyendo su esencia? Y si bien, este tema lo desarrolla J.P. Sartre a finales de la II Guerra Mundial (1946), resulta interesante comenzar por ella pues en los conceptos (libertad, decisión y elección, etc.) desarrollados por los filósofos así llamados existenciales, cada uno irá desarrollando y respondiendo esta pregunta.

¿Qué significa aquí que la existencia precede a la esencia? Significa que el hombre empieza por existir, se encuentra, surge en el mundo, y que después se define. El hombre, tal como lo concibe el existencialista, si no es definible, es porque empieza por no ser nada. Sólo será después, y será tal como se haya hecho (p.4).

Lo central de esta nueva filosofía es la contemplación y exploración del ser humano, a su existencia. Y aquí cabe una diferenciación entre los conceptos de Ser y Existir: Todo lo que es Es, pero no todo lo que es Existe. Se reservará el concepto de existencia a los seres humanos, por tener éstos “conciencia de sí”, capacidad de pensarse (por ej. una mesa es, un perro es, pero ellos no existen). En palabras de Max Scheler (1938) *“El hombre —en cuanto persona— es el único que puede elevarse por encima de sí mismo —como ser vivo— y partiendo de un centro situado, por decirlo así, allende el mundo tempo-espacial, convertir todas las cosas, y entre ellas también a sí mismo, en objeto de su conocimiento”*(p.72).

Soeren Kierkegaard (1813-1855) fue el primero en llevar a cabo esta ruptura radical con la filosofía tradicional. Siendo coetáneo de Karl Marx, si bien ambos postulan a un cambio en las

estructuras sociales, en Kierkegaard el énfasis será hacia lo individual, hacia la relación con uno mismo. Este filósofo iguala la subjetividad, ligada al proceso, con la verdad. Para él, ésta no es objetiva sino que depende de si aquel que busca está afectado por ella. Para Kierkegaard por lo tanto, el concepto del hombre se desprenderá a partir de una especie de “experiencia personal”, la que esencialmente descubre la existencia como caracterizada por el miedo, el abismo, la muerte. Esta terrible tragedia, confronta al ser humano con su **libertad** posibilitadora de **elegir** acciones, para una **decisión** ineludible. “Lo tremendo que se ha otorgado al hombre es la elección, la libertad”.

Martin Buber (1878-1965), ofrece la mirada **dialógica** de la existencia, donde en la vida de todo ser humano se hará presente desde dos dimensiones del yo: desde una relación Yo-Tú y Yo-Ello. Él plantea que el Tú está antes del Yo, o en otras palabras sin el Tú el Yo no existe. Aquí lo central será la **relación**, el vínculo. En la relación yo-tú hay encuentro, atrevimiento, inseguridad, riesgo, traspasa fronteras, todo lo cual se desprende de una actitud Realizadora, que se expresa en el ser Persona: *Yo soy*. Pero Buber nos señala otro tipo de actitud: Orientadora, la cual encamina los pasos hacia la seguridad, la estabilidad; y nos es posible cuando entablamos relaciones yo-ello. Aquí el Yo se puede definir desde el *yo soy así*. Las relación yo-ello es objetivadora de aquello que lo rodea, pues de esa forma puede proveerse de lo necesario para la vida. Aquí el centro es el yo con sus necesidades y percepciones. En el yo del yo-tú, el yo se pierde a sí en el encuentro. Buber señala que ambas polaridades (yo-tú/yo-ello y la actitud realizadora/orientadora) son necesarias para la vida, y esa tensión resultante hay que confrontarla. En el capítulo sobre fenomenología se podrá observar cómo la relación yo-tú es equivalente a la percepción “profunda” (que me da acceso al ser -esencia) y la relación yo-ello a la percepción “cotidiana” (que me da acceso a la apariencia -fenómeno).

Karl Jaspers (1883-1969) desde la medicina quiere comprender al ser humano como un todo. Él sugiere que el hombre en la búsqueda de sí mismo y confrontado a la enfermedad, la muerte y el miedo, desaparece la base que lo sostiene y se ve enfrentado al vacío de no ser. Desde ahí aprende a conocer sus **límites**, pues comprende que la muerte, el sufrimiento, la lucha la desesperación y el fracaso son parte indisolubles de la vida. Y aquí nuevamente aparece la Decisión, la Libertad, de decir sí o no. Y su decisión lo llevará a ganarse o perderse. Elección Existencial. **Elección de sí mismo**.

Martin Heidegger (1889-1976) ampliamente conocido por su obra *Ser y Tiempo*, en la que el Tiempo, la temporalidad será un concepto también de espacialidad, de un contexto. Todo lo que “es” ocurre “siendo”, y ello no escapa a un lugar y un tiempo, es decir a un contexto. El concepto de Ser-en-el-mundo, (sí, así con guiones) donde son justamente los guiones los que resumen la indisolubilidad del ser humano y el mundo, es decir, ser y mundo son, en la medida de su encuentro. Por lo anterior, se puede decir que ese encuentro se dará obviamente en un lugar: “ahí”. Dasein (ser ahí), para este filósofo “*se refiere a la persona en sus relaciones con el mundo. Me puedo entender como persona mediante el arco hacia el mundo. Nunca sé quien soy ya que siempre estoy en el devenir, siempre estoy en el aprehenderme*” (234). Ese “arco hacia el mundo”, alude a la apertura, lo indeterminado, lo inconcluso e incompleto, también mencionado por Jaspers y otros existenciales.

Max Scheler (1874-1928) introduce la ética de los valores, planteando que ser humano se relaciona con su mundo desde los contenidos axiológicos: “*Actos y vivencias que son fundamentalmente: el contacto perceptivo con los valores, el estado sentimental provocado por ellos y la tendencia dirigida a los mismos*” (Sergio Sánchez-Migallón, 2007). Él diferencia Estados Sentimentales de Sentimientos Intencionales. En los primeros somos receptivos a valores que nos afectan, en los segundos somos activos dirigiéndonos hacia una preferencia en una jerarquía de valores que hay por delante. Por lo mismo remiten a la Trascendencia.

3. Una nueva metodología

La psicología clínica, como una de las ciencias que emerge de las ciencias sociales, descubre, desarrolla y hace suyas, metodologías que amplían el acceso y conocimiento de su objeto de estudio: el ser-humano. No ha sido fácil, toda vez que le ha costado legitimarse frente a las ciencias naturales. Éstas, con su capacidad y rigurosidad para objetivar, generalizar y predecir, les han dificultado el paso a otras ciencias en este camino de legitimación.

Francisco Varela en su libro “El Fenómeno de la Vida” (2000) nos habla de una “...ciencia de la conciencia que incluya a la primera persona, la experiencia subjetiva como un componente explícito y activo” (p.297). Aquí se refiere a las experiencias vividas asociadas con eventos cognitivos y mentales. El autor plantea que dejar fuera de nuestra investigación científica este campo fenoménico, “*implica separar la vida humana de su dominio más íntimo, o negarle el acceso a la explicación científica*” (p.301).

3.1 Fenomenología

E. Husserl (1859-1938) desarrolla lo que llamará fenomenología de la percepción, donde fenómeno [del griego φαινομαι, *fainomai*, "mostrarse" o "aparecer", y logía, λογος, *logos*, "razón" o "explicación"] es lo que se da a la conciencia, porque la conciencia se lo da a sí misma, poniéndose en todo acto intencional. Las ciencias naturales y su método científico habían fraccionado, diseccionado, atomizado el objeto de estudio para poderlo conocer. Ahora Husserl plantea ¡Ir a las cosas mismas!, es decir, dejar valer la realidad, tal como es, poniendo entre paréntesis (epojé) la opinión sobre la realidad. Mundo y yo – separados por Descartes – vuelven a formar una unidad, pues ambos están contenidos en lo que aparece. Hay una abstracción de la cuestión de la existencia del objeto conocido, y se describen minuciosamente las condiciones en las que se aparece a la conciencia.

Lo que comienza a emerger, en el ámbito del método en la psicoterapia, es una nueva forma de aproximación al paciente, donde la teoría (conocimientos, opinión, teorías) es menester dejarlas a un lado (epojé) para poder captar del paciente su esencia desde la intuición del terapeuta. (Gran salto luego del imperativo psicoanalítico que fracciona la psique y explica el quehacer humano causalmente). También aparece un cambio más abarcativo aún: el concepto de totalidad del fenómeno, que reclama una visión de ser humano más integral.

Jaspers (1913) dirá: “La descripción de la vivencia y de los estados psíquicos, de su diferenciación y de su establecimiento, de modo que se pueda significar lo mismo siempre con los mismos conceptos, es la tarea de la fenomenología” (p. 34).

Más adelante, Heidegger discípulo de Husserl, da un paso hacia delante (en estricto rigor, hacia atrás, hacia el Ser), al escribir su obra Ser y Tiempo (1927). Y dicho muy sucintamente (y con base en Espinosa, 2006), a Husserl le interesa el tema de la consciencia, la intencionalidad, las vivencias, etc., y en definitiva, **replantarse y reformar el método en las ciencias a priori**. En cambio para Heidegger este tema no lo ocupaba, sino la **cuestión por el Ser** ¿qué significa “ser”, cuando decimos que algo es? Y en relación a esto último, cabe una anécdota citada por Längle (1997/05) entre Heidegger y la Sra. Frankl. Ella le pregunta: “... Ud. se ocupa con el ser... ¿qué se quiere decir realmente con eso?” – y Heidegger le responde: “... dicho muy brevemente. Mire Ud., podemos decir: esta mesa aquí es café. Sabemos qué es “una mesa”. Y qué es “café”. ¿Pero qué es “es”?” (p.45).

Y de aquí surgen dos destacados y diferentes desarrollos que ha tenido la fenomenología, y que serán de gran importancia e influencia en el ámbito de la psicoterapia, según los psiquiatras y psicoterapeutas se guiasen más por uno o por otro de los filósofos.

La fenomenología de Husserl es la investigación de los modos como las cosas se dan a la consciencia. Los fenómenos aparecen en la medida y forma como nosotros los entendemos, relativiza los fenómenos al sujeto. Hay una subjetivación.

Para Heidegger, el concepto de fenomenología tiene una concepción algo diferente: del griego Fenómeno: “phainómenos” del verbo brillar, lucir, manifestarse. Es decir, lo que se manifiesta. Por otro lado “Logia” que viene de logos, Heidegger lo traduce de los filósofos griegos (Aristóteles) como juicio o proposición.

La fenomenología hermenéutica (de la interpretación) que plantea Heidegger, se la puede definir como un instrumento con el objetivo de responder a la pregunta: “qué y cuánto puedo yo conocer” y se especializa en pasar de la mera apariencia de las cosas, al ser de éstas, a lo que “está detrás”, a lo que es la esencia propia de las cosas, a llevar la información que está en la aparición subjetiva. Para este autor (1927),

“...un fenómeno puede estar encubierto en el sentido de que aún no ha sido descubierto. No se lo conoce ni se lo ignora. En segundo lugar, un fenómeno puede estar recubierto. Y esto quiere decir: alguna vez estuvo descubierto, pero ha vuelto a caer en el encubrimiento. Este encubrimiento puede llegar a ser total, pero regularmente ocurre que lo que antes estuvo descubierto todavía resulta visible, aunque sólo como apariencia. Pero, cuanto hay de apariencia, tanto hay de ‘ser’”(p36).

Se puede, por lo tanto definir a la Fenomenología como un método de conocer, el método científico de las Ciencias del Espíritu, donde se trata de percibir “las cosas mismas” (Husserl), así como nos son dadas, y relacionarse con su esencia (Heidegger).

Es decir pasamos de la estricta objetividad de las ciencias naturales a una pura subjetividad. Se pasa de ser un experto, que mira desde afuera y que sabe lo que es mejor para el paciente, e interpreta desde una teoría previa todo lo dicho (y lo no dicho) por el paciente, a ser un otro que acompaña, ayuda, es un experto en una teoría, pero que sabe que el experto en la problemática del paciente es el paciente mismo.

Ortega y Gasset (2005) en su obra Ideas y Creencias, plantea que las ciencias son sólo ideas, lo que implica que no son reales, no son “verdad”; al mismo tiempo nos dice que “*Al hombre no le es dado ningún mundo ya determinado. Sólo le son dadas las penalidades y alegrías de la vida*”. Es decir, lo único real con lo que cuenta cuando viene al mundo, son sus emociones que conectan su persona con el mundo interior y exterior.

Hay dos modos de Percibir (Längle 2006): la forma ingenua, cotidiana, y por ende más superficial, en resumen, lo que se hace cuando se mira, y una forma profunda, comprensiva, que ve la esencia de aquello que se manifiesta en su aparecer. La primera es funcional, práctica, la segunda es intuitiva, no calculadora. Estas formas de percibir, tienen un correlato con los modos de ser que nos ofrece Buber (cap. 1.2): la relación Yo-Tú, vinculada con una percepción de profundidad, esencial; y la relación Yo-Ello, orientada a una relación más funcional y práctica, más superficial. Por lo anterior, podemos decir que la fenomenología requiere de una relación Yo-Tú donde la presencia y el encuentro con el otro, es lo que quiebra la vivencia de soledad y desamparo y lo que nos brinda el sentido de la coexistencia. Es con esta mirada profunda donde encuentro al otro y a mí mismo.

La Fenomenología requiere un compromiso, un implicarse personal de quien la practica, pues vemos que se trata no sólo de un método sino que de una actitud, y como tal, el fenomenólogo es en sí mismo el “instrumento” de conocer. Por lo anterior es que se requiere de una *decisión, apertura, coraje, confianza y paciencia*, entre otros.

La fenomenología requiere de una doble apertura: hacia “afuera”, a lo que impresiona desde el exterior (ej. lo que el otro dice, cómo lo dice, gesticula, etc.) y una segunda apertura “hacia adentro”, a lo que “me toca”, a los efectos del fenómeno “sobre mí”. Varela (ibid) menciona al respecto, la “segunda persona” la intermediaria entre la primera, mencionada anteriormente y la tercera (que describe experiencias descriptivas asociadas al estudio de otros fenómenos naturales).

“Aquí, en la posición de segunda persona, uno/una abandona de manera explícita su distanciamiento para identificarse con el tipo de entendimiento y coherencia interna de su fuente de información. De hecho, así es como entiende su papel: un resonador empático con experiencias que le son familiares, que encuentran en él cierta resonancia” (p.308).

Fenomenología, dice Heidegger en el párrafo 7 de Ser y Tiempo, exige del logos (razón) un mayor esfuerzo pues implica “un retirarse abriendo espacios para que lo otro pueda manifestarse. Por lo anterior, tanto el paciente como el terapeuta, requieren de una “Actitud Fenomenológica” que permita un acercamiento a tal manifestación.

Längle (2006) define a esa actitud como una “apertura, poniendo entre paréntesis cualquier saber previo (“sin supuestos”); entregándose a los contenidos percibidos” (p. 133).

4. Nuevas Psicologías

Este cambio de paradigma, revoluciona también el ámbito clínico en la psicología. Aquellos psicoanalistas que emigran del psicoanálisis también lo hacen geográficamente. A Estados Unidos de Norteamérica llegan varios de ellos, trayendo bajo el brazo su acercamiento a la filosofía existencial en pleno desarrollo, en Europa.

En este país, que había sido abatido por una gran crisis económica (1929), emerge una sociedad sensibilizada por el sufrimiento propio y de su comunidad. Es un país que fruto de la crisis ha tenido grandes transformaciones sociales en sus políticas públicas de salud, protección social, minorías, etc. En este país, con estas condiciones, se posibilita el surgimiento de una nueva mirada en la práctica clínica, un nuevo abordaje al ser humano que pide ayuda: se comienza a hablar, en los años `60, de psicología humanista.

Con Carl Rogers, esto se hace evidente: Terapia Conversacional, terapia centrada en la persona, auto-actualización, autenticidad, etc. son conceptos que en los años sesenta revolucionan el ámbito terapéutico. Comienza a esbozarse lo que se llamará la Tercera Fuerza. Anteriormente, A. Maslow había introducido su pirámide hacia la Autorrealización. Su visión de la naturaleza humana como *intrínsecamente buena* llegó a ser un tema mayor del movimiento del “potencial humano”.

Pero en este punto surgen cuestionamientos de parte de aquellos humanistas (R. May entre ellos) que seguían los escritos de los filósofos existencialistas europeos. Ellos ponían sobre la mesa temas tan humanos como la *soledad*, la resistida presencia de la *maldad* y el *sufrimiento* en el mundo, la naturaleza de la *creatividad*, el *arte* y la *mitología*, y la capacidad de *elegir* y *decidir*.

Y aquí se divide el camino entre los Psicólogos Humanistas y los Existenciales. Yalom (1989) en su libro Psicoterapia Existencial describe esta diferenciación: los primeros planteándose como dice Längle en su libro de texto introductorio como una suerte de semilla, en la que hay una especie de programación previa (por ejemplo el plantearse que la naturaleza humana es intrínsecamente buena), a la que el mundo circundante sólo le provee de los elementos básicos para que esa naturaleza se exprese. Por lo anterior, es que para los humanistas el tema central es la auto-actualización, es decir, por los propios medios hago presente una naturaleza que pre-existe. Autorrealización, auto-descubrimiento, confianza en la “sabiduría orgánica”, en fin, conceptos que refrendan lo dicho anteriormente.

Los Psicólogos Existenciales, difieren en ese concepto de entelequia y proponen el diálogo para que emerja la persona (respiración dialógica con el mundo); se plantea al ser humano abierto al efecto recíproco que surge de esta relación; la autenticidad no es sólo referida a sí mismo (humanistas), sino que además es con el contexto situacional (sentido).

Buber en su libro *Yo y Tú*, y Heidegger con sus conceptos de *Dasein* y de *Ser-en-el-Mundo*, llevan a mirarse, no ya desde una concepción intrapsíquica, sino desde una mirada interpersonal, en la que se concibe a los seres humanos como seres semi-completos, donde se precisa del mundo (otro enfrente y diferente a sí) en cuyo **encuentro** se manifiesta esa construcción nueva de cada ser. Se es ser humano, en la medida que se encuentra en el mundo. Es en ese encuentro (diálogo), donde se despliega la **Persona**.

La libertad y la responsabilidad que ello implica, hace estar constantemente eligiendo y decidiendo qué se quiere ser y hacer. Una naturaleza “esencialmente buena” no tiene lugar aquí, pues eso sería restarle lugar a la posibilidad de elegir y responsabilizarse por esas elecciones.

Como método terapéutico en ambos hay un empatizar, pero difieren en que los humanistas buscan reflejar a la persona para que se vea a sí misma, y los existenciales confrontan a la persona para facilitar la comprensión de sí y de su situación en el mundo de modo que pase a la acción desde una toma de posición libre y responsable.

En definitiva, aquí se habla de dos paradigmas diferentes: en los psicólogos humanistas se puede visualizar claramente un **paradigma del Desarrollo** y en los psicólogos existenciales un **paradigma del Encuentro**.

Teniendo a la mano esta aclaración y distinción, podemos abocarnos al enfoque terapéutico que se desarrollará a continuación: Análisis Existencial (y Logoterapia), que emergen dentro del paradigma existencial.

5. ANÁLISIS EXISTENCIAL (Y LOGOTERAPIA)

5.1 Logoterapia

Como muchos saben, a Frankl el tema del Sentido lo acompañó desde muy pequeño, y la vida que le tocó vivir fue una buena tierra donde sembrar aquello que le era tan propio. (Aquí aparece esta mirada dialógica, donde el Yo aparece como Ser Existiendo en el encuentro con el otro. Ser-en-el-mundo. El yo tiene capacidades pero necesita de un mundo que le dé las posibilidades para desplegarse).

Frankl *des-cubre* la espiritualidad humana en el quehacer terapéutico, y con ello nos enriquece, ya que permite acercarnos más a nosotros mismos y a los otros. Esto último pues a través de ella se reconoce a la Persona que se tiene al frente (aunque no comparta sus teorías, opiniones o esté enfermo). En un período muy difícil para la humanidad (2 guerras mundiales), donde realmente había un cuestionamiento profundo de la naturaleza humana (gran desarrollo de filosofía existencial europea), Frankl desarrolla la Logoterapia, a fin de complementar la psicoterapia imperante en aquella época (Psicoanálisis [Freud] y Psicología Individual [Adler]). Él no quiso desarrollar un cuerpo teórico psicoterapéutico que reemplazara a aquellas, sino destinó toda su energía a posicionar esa dimensión (espiritual) desde donde se podría responder a estas otras inquietudes o dolores que aquejaban: “¿Para qué estoy aquí?”, “¿Qué sentido tiene mi vida?”, etc. Tomando lo ya desarrollado por algunos filósofos como Jaspers, Kierkegaard, Scheler, devuelve la pregunta (giro copernicano), que sólo desde la libertad y responsabilidad se podría responder: “¿Qué vas a hacer con aquello que te toca (guerra, enfermedad, dolor, etc.)?”

Hoy en día, que el Sentido o la espiritualidad sea tema, no sorprende. Pero si miramos el contexto histórico, ¡es un tremendo aporte antropológico! Es el concepto de ser humano el que es

enriquecido: Ya no se trata sólo de seres psico-físicos, sino que además mentales y espirituales, y esto último es lo que permite la libertad y responsabilidad para elegir y tomar posición (fuerza que atrae), frente a las pulsiones o condicionamientos (fuerza que empuja).

5.2 Análisis Existencial

Sin embargo, al pasar los años, su discípulo y colaborador Alfred Längle, se da cuenta que si bien el Sentido es una motivación muy importante para la vida de los seres humanos, en ningún caso es la única. Ya antes Freud había planteado que lo que motiva al hombre es la Libido y luego Adler dijo lo propio en relación al Poder. Por lo mismo no es de extrañar que Frankl expusiera su propia declaración motivacional.

Ante preguntas como: ¿Cómo puede ser el Sentido la motivación principal para alguien cuya vida está en peligro por falta de alimentos? ¿O para un joven con Trastorno de Pánico? ¿O para una persona que carece de afectos y relaciones? y buscar respuestas, se visualiza que desde una mirada existencial, ya no sirven las respuestas que entrega el psicoanálisis o conductismo para ayudar a quienes sufren de estos u otros padecimientos. Y el Sentido no es la respuesta. O al menos no la única. Se requiere de un enfoque psicoterapéutico completo, que dé cabida al ser humano en su totalidad y no solamente a su noodinamia. Y, a partir de los años `80 surge el **Análisis Existencial**.

El Análisis Existencial desarrollado por el Dr. Alfred Längle¹, se define como “... una psicoterapia fenomenológico-personal, cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar un vivir libre (mental y emocional), tomas de posición auténticas y un trato responsable consigo mismo y con su mundo” (2007, p.9)

Este desarrollo, que amplía la Logoterapia que desarrolló el Dr. Viktor Frankl, se desarrolla sobre dos ejes: Eje estructural y eje procesal.

El primero plantea cuatro **Motivaciones Fundamentales** (MF) del ser humano personal-existenciales, que están directamente vinculadas al concepto antropológico de ser humano desarrollado por Frankl: esto es un ser tridimensional (bio-psico-espiritual), al que Längle agrega una cuarta dimensión que es la del ser actuante. Estas cuatro motivaciones fundamentales son: el **Poder Ser** (dimensión ontológica a la que corresponden la Confianza), el **Gustar Vivir** (dimensión axiológica a la que corresponden los Sentimientos y Valores); el **Permitirse Ser uno mismo** (dimensión Ética, Responsabilidad y Autoestima); y el **Devenir Activo** orientado a un futuro (dimensión del Sentido), (Längle, 2000). El autor plantea que estas Motivaciones Fundamentales tienen un orden o secuencia necesaria, donde cada una está sostenida sobre la anterior, no significando ello una jerarquía en importancia o preponderancia, sino como estructuras básicas para que las que, la que la sigue, se pueda desarrollar.

Los fundamentos del Análisis Existencial (AE) son existenciales y fenomenológicos, y con esto quiere decir que lo dialógico es esencial en su mirada.

Cuando se habla de la **1ª Motivación Fundamental** (MF), del Poder Ser, se hace referencia a poder ser en lo que “soy yo conmigo” (género, edad, profesión, salud, etc.) y a lo que el mundo fáctico, concreto, es (la familia, el trabajo, la cultura, etc.). En definitiva, todo lo que se percibe de sí y de lo que lo rodea. Se trata de un permanente diálogo entre lo que percibo del propio mundo interno y externo. Aquí la *Percepción* será fundamental, y su perturbación, origen de sufrimiento.

La **2ª MF** que alude al Gustar Vivir, refiere a la más profunda conexión con la vida. A las Relaciones y a los Sentimientos. Ya no trata de estructura, como en la 1ª MF sino que de vínculos,

¹ Aquí no se trata del "Daseinsanalyse" muchas veces traducido como análisis existencial, desarrollado por Ludwig Binswanger (1881-1966). Tampoco nos referiremos al concepto que utiliza Frankl, pues él al referirse a análisis existencial alude a una orientación antropológica de investigación.

de cercanía. Y nuevamente lo dialógico lleva a preguntarse “¿cómo es este acercamiento hacia mis sentimientos?” “¿Qué valores me rodean?” O “¿Qué valores he perdido?” El Acercamiento será clave para poder gustar vivir, y de lo contrario el duelo por la vida no vivida.

La 3ª MF de la existencia plantea la legitimidad de ser se es. Se trata de tomar en serio la propia individualidad, eso en lo que Frankl tanto insistía: el carácter intransferible de la existencia. “¿Me permito ser así como soy?”. En este nivel aparece el otro, aquel que me tratará (o no) con Consideración, Justicia y Aprecio, elementos necesarios para la construcción de la Identidad y Autoestima. También la propia consideración hacia ese tú que se me aparece. Aquí puede aparecer una profunda y dolorosa herida cuando no se es visto o considerado, que lleva a reacciones de coping tales como Distanciamiento, Sobreactuación, Ira, o Disociación, todas dirigidas a la sobrevivencia del yo herido.

La 4ª MF, finalmente, comprende lo que Frankl desarrolla: Que la vida tenga Sentido. “*Quien tiene un porqué para vivir, puede soportar (casi – agregado de Längle) cualquier como*”, frase elocuente de Nietzsche, aludida por Frankl. Aquí ya no se trata de una Motivación Personal, como las 3 anteriores, sino de una Motivación Existencial netamente. El Sentido Existencial, definido por Längle como “la opción más valiosa ante cada situación”, refiere a un “hacer”, a una acción, a un salir desde sí, trascender de sí para ir al mundo que requiere de sí y donde se percibe necesitado. Sólo ahí se despliega el Ser, la Persona.

5.2.1 Psicopatología

El Análisis Existencial entiende la psicopatología en forma procesal-dinámica, sobre la base de las motivaciones fundamentales personal-existenciales, y de la dinámica procesal (AEP) obstaculizada. Conforme a ello un componente necesario en el origen de los trastornos psíquicos, es la insuficiente confrontación de la persona con las condiciones de la existencia. Este déficit y sus consecuencias pudieron subordinarse a las correspondientes motivaciones fundamentales, de donde surgió una etiología de los trastornos psíquicos. De esta forma se puede distinguir un patrón de angustia, depresivo, histérico o dependiente. Desde este enfoque la patología ya no es entendida como un déficit o “perturbación de lo normal” que hay que eliminar lo antes posible, sino que se busca **descubrir el sentido que tiene**. Lo anterior debido a que se comprende el síntoma como la solución más sana que protege al paciente de un daño mayor.

Längle (2008) define a la **neurosis** como:

Estereotipia de comportamiento frente a un estímulo específico, con el objetivo de controlar un sentimiento a través de una actividad, p.ej. un temor a través de pensamientos compulsivos. Esta fijación de reacciones de coping se vivencia subjetivamente como obligada; la neurosis representa un intento de superación activo, preponderantemente por una conducta o una manipulación del medio externo. Se caracteriza por un comportamiento rígido, inadecuado a la situación, que no puede ser influenciado (o controlado) voluntariamente, aunque existe la conciencia de que se trata de un trastorno.

5.3 El Análisis Existencial Personal (AEP): Principal método del AE

El segundo eje, el procesal, se desenvuelve en lo que se describe como uno de los métodos que Längle ha desarrollado: Análisis Existencial Personal (AEP). (Los otros métodos son: Método de Búsqueda de Sentido (MBS); Método de Fortalecimiento de la Voluntad (MFV); Método de Toma de Posición Personal (MPP)).

Establecido lo anterior y remarcando la situación dialógica que plantea el existencialismo, de la relación del ser-en-el-mundo, es importante tener presente que ese “mundo” que se menciona es

tanto el **mundo interior** (que se descubre cuando se autodistancia y se dialoga consigo mismo, así como el **mundo exterior** (cuando se habla con otro y se autotrasciende). Si se mira desde fuera, para este diálogo se requieren de tres capacidades básicas: ser **aludible**, poder **comprender** y poder **responder**; si se mira desde el interior, a estas capacidades se le corresponden modos de experimentar subjetivos de la persona: **impresionabilidad, toma de posición, expresión.**

Pasos

➤ En primer lugar (AEP1), al ser una relación con otro, siempre se es **interpelado** por un otro. “¿Cómo puedo llegar a ese Tú de la persona humana? No quiero llegar a tu cuerpo, ni a tu psicodinámica, aunque éstas también son parte del ser humano”, plantea el autor.

Esa interpelación (que es la parte externa de esta relación) causa una **impresión** en el ser (que es la parte interna). Es decir, lo que lo rodea, si se abre a su interpelación, lo impresiona. Es llamado YO, en su individualidad, en su singularidad en este momento, tras lo cual no puede escapar, no puede delegar. La situación es ineludible. Debe responder y lo que haga, muestra algo de sí. Incluso no responder, es ya una respuesta.

➤ El segundo paso (AEP2) lo ubica en el **comprender** esas impresiones.

Para los analistas existenciales, lo que interesa es ver qué hace con ellas: qué emoción suscita en sí, y si puede sostenerla cuando le agrada, o se aparta de ella si no le es grata. *Las impresiones son la carne de nuestra vida espiritual, son representaciones de la realidad, del mundo exterior*, dice Längle. Por lo anterior, es importante discernir si aquello que impresiona es grato o no, relacionarlas con experiencias pasadas y eventos futuros para poder configurar un juicio, una **toma de posición**. Para ello se requiere de un poco de distancia (autodistanciamiento) que le permita tomar lo percibido, convertirlo en algo propio para poder emitir un juicio: *¿Qué es lo que yo rescato de esto? ¿Lo considero importante? ¿Es valioso para mí o para otros? ¿Cuál es mi posición final frente a esto?* Aquí se sitúa en el portal de la máxima expresión de la persona: su voluntad y decisión de salir al mundo y expresarse. Aquí subyace la conciencia moral para esa toma de posición y despliegue de su interioridad.

➤ El tercer y último paso (AEP3) consiste en autotrascender y dar una **respuesta**. Se **expresa** a través de acciones. No bastan los deseos, las intenciones ni las decisiones si éstas no se concretan en acciones. El ser se devela en el hacer.

En el eje procesal del Análisis Existencial se entiende la neurosis como una perturbación en algunas de las fases anteriormente descritas; ya sea un problema de impresiones deformadas o dolores que impiden comprender, o también puede deberse a ausencia de sí que impide tener una posición o fragilidades en la voluntad al punto que no se logra concretar lo que se ha propuesto.

El efecto central del AE se atribuye al diálogo, a través del cual la persona se incentiva a ponerse en diálogo consigo misma – por un lado con su mundo (acción recíproca e intercambio sobre la base de la autovaloración), y por otro lado, consigo mismo (diálogo interno). Según el AE, la sanidad psíquica consiste entonces en la capacidad de asimilar las informaciones (experiencias, estímulos) del mundo interno y externo de tal manera, que sean vivencialmente concordantes con la propia naturaleza y adecuados a la realidad situacional (Längle 2008).

REFLEXIONES

Espinosa, dice que Heidegger da un paso hacia atrás, hacia el Ser. Para Frankl, como dije antes, el tema central de su obra fue el Sentido, la Trascendencia. Es decir el futuro, “lo de adelante”, los otros, lo de allá, aquello que nos llama, aquello que debo hacer para trascender, es decir salirse de sí para ponerse al servicio de aquello que nos llama a través del sentido. Es muy interesante observar que Längle con el AE por él desarrollado, también da un paso hacia atrás, pero a diferencia de Heidegger, es **hacia la Persona**. Esto se puede observar cuando (1999) se pregunta:

“...si uno no está en contacto con uno mismo ¿cómo puede realmente ser autotrascendente? (...) ¿cómo puede darse alguien si en primer término no está en contacto consigo mismo? ¿Cómo se puede llegar a la autenticidad personal si la conciencia de sí mismo está bloqueada por sentimientos o si hay una ignorancia del sí mismo? ¿Cómo puede alguien ser uno mismo en la vida si no está en contacto con sus sentimientos, con su corazón? Más aún, ¿cómo puede uno encontrar valores sin tener contacto con sus sentimientos?” (p.46).

El AEP como su nombre lo indica, trata de ello; se focaliza en mirar y des-cubrir lo personal. Y es un paso hacia atrás, hacia sí mismo.

Para un verdadero trabajo fenomenológico, el Análisis Existencial ofrece un camino que prepara y fortalece al ser humano, para la decisión de esta mirada profunda e implicadora. La 1ª MF prepara el piso, el coraje y fortalece la confianza para entregarse con humildad a lo que aparezca; la 2ª MF encamina a un acercamiento hacia lo otro y hacia uno mismo, donde se pueda producir esa segunda apertura; apertura a aquello que toca afectivamente. La 3ª MF me prepara en la comprensión de aquello percibido y permite aclarar, delimitar si lo percibido tiene que ver conmigo o es del otro, y a partir de ello, tomar posición (de poner o no en epojé). El trabajo de autodistanciamiento desarrollado por Frankl es un gran aporte para ello. Y finalmente la 4ª MF permite darle sentido a lo percibido al incluirlo en un contexto más amplio.

El Análisis Existencial es un contundente enfoque terapéutico, cuyas sólidas bases filosóficas no sólo se encuentran en lo mencionado anteriormente con el aporte metodológico que hace a la fenomenología hermenéutica, sino que su eje estructural (las MF) está profundamente ligado a los más grandes filósofos existenciales:

Kierkegaard y la **Angustia**: cuando se experimenta el No Poder Ser de la 1ªMF; Buber y la **Relación**: tema central de la 2ª MF; Jaspers: la configuración de **Ser sí Mismo** con su delimitación, tema propio de la 3ªMF; Tanto en Heidegger como en Scheler hay un profundo fundamento con la 4ª MF, que nos habla del sentido en un **Contexto** dado, es decir, este ser-en-el-mundo, que existe “ahí”, en un lugar, cuya vida cobra sentido cuando es llamado, requerido, necesitado por un contexto más amplio. Y de aquí nace el concepto de **Trascendencia**: trascender mi actualidad temporo-espacial, por algo mayor. Y para esa trascendencia, es menester la acción: dirigirme hacia algo, que en la concepción analítico existencial, siempre será hacia un Valor – subjetivamente percibido.

Finalmente quiero decir que el AE está en pleno desarrollo. Su creador nos lo ofrece en una acción de apertura e incompletitud, de tal modo que seamos todos quienes lo abordamos, lo vayamos enriqueciendo con nuestras propias miradas, experiencias y aportes, sin que por ello se pierda la coherencia paradigmática y epistemológica que posee y la destaca.

BIBLIOGRAFÍA

- Buber, M. (2002). *Yo y tú*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.
- Dilthey, W. (1883/1953). *Introducción a las ciencias del espíritu*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Espinosa, N. (2006). Una nueva aportación psicoterapéutica: El Análisis Existencial de Alfred Längle (Viena). *Perspectivas Fenomenológicas en Psicopatología*, 1, 23-37.
- Heidegger, M. (1927). *Ser y Tiempo*. Santiago: Editorial Universitaria.
- Jaspers, K. (1913/2006). *Psicopatología General*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien: UTB (Facultas)
- Längle, A. (2001). *Einführung in die Existenzanalyse und Logotherapie*.
Libro de texto Introductorio. GLE: Viena
- Längle, A. (2006). *Fenomenología. Material para alumnos*. Año del manuscrito no publicado.
- Längle, A. (2003, septiembre). *Las Motivaciones fundamentales de la Existencia* Seminario realizado en la Universidad de Aconcagua, Mendoza, Argentina.
- Längle, A. (2000). *Viktor Frankl. Una biografía*. Barcelona: Herder.
- Längle, A. (1997/05). *La 1ª motivación fundamental: Poder ser aquí/El Fundamento del ser. Libro de texto para formadores*. Año del manuscrito no publicado.
- Längle, A. (1999, marzo). *Métodos en la Logoterapia y el Análisis Existencial*. Seminario realizado en Buenos Aires, Argentina.
- Ortega y Gasset, J. (2005). *Ideas y Creencias*. Madrid: Alianza Editorial S.A.
- Quitmann, H (1985) *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder
- Sartre, J.P. (1946/2007). *El Existencialismo es un humanismo*. España: Edhasa
- Scheler, M. (1938/2003). *El puesto del hombre en el cosmos*. Bs. Aires, Losada.
- Sánchez-Migallón, S. (2007). *Max Scheler*, en Fernández Labastida, F. – Mercado, J. A. (editores), *Philosophica: Enciclopedia filosófica on line*, URL:
<http://www.philosophica.info/archivo/2007/voces/scheler/Scheler.html>
- Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Santiago: Dolmen.
- Yalom, I. (1989). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.