

CONTACTO CON EL VALOR

Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico-existencial

Dr. Alfred Längle (Viena)

1. Percepción del valor en la Logoterapia

La Logoterapia (LT) y el Análisis de la Existencia (AE) parten de la tesis de que toda configuración de la vida plena de sentido depende, incondicionalmente, del descubrimiento y la puesta en obras de valores. "Nosotros cumplimos el sentido de nuestro ser - plenificamos nuestro ser con sentido - toda vez que realizamos valores" (Frankl, 1984). De acuerdo al AE, el obrar y el vivenciar humanos están siempre orientados a objetos, que son entendidos en virtud de su contenido valorativo; esto ocurre si se trata de la realización de valores creativos y de vivencia (Frankl, 1982). Por el contrario, en situaciones de déficit de valores, por ej. frente a un sufrimiento irremovible, cuando no hay nada en el mundo que pueda ser vivenciado ni creado como valioso, el ser humano sólo tiene para apoyarse en el único valor que aún puede convocarlo: el valor de su ser en tanto persona. En la realización de valores de actitud (Frankl, 1982) el ser humano no atiende más pues al mundo - trascendiéndose a sí mismo - sino está remitido exclusivamente a sí mismo. Esto también lo debe poder hacer el ser humano: el sentirse a sí mismo en su valor. De otra manera, corre el peligro de caer en la desesperación. Pues el dolor le cierra el acceso al mundo. Y puede quedar sumido en la soledad. También es importante - en toda circunstancia y no sólo en el sufrimiento - que se vivencie como valioso, pues si no, no sería capaz de percibir en el mundo valores vivenciales y de creación. Sobre esto hablaremos después.

El conocimiento, la percepción y la vivencia de valores es, por lo tanto, condición fundamental para toda actividad logoterapéutica-analíticoexistencial. Sin la percepción de valores no se puede tomar ninguna decisión. Si ser "ser humano" es, como lo dice Jaspers, "ser capaz de decidir", entonces los valores son la base de la existencia humana. La captación de valores es el escalón previo y necesario para la configuración de la vida a través de las decisiones y de las acciones elegidas (Ver "Método de Búsqueda de Sentido", Längle, 1988). Y la libido sexual no sólo puja por causa del vacío existencial (Frankl, 1982), sino también en la frialdad emocional y en el hambre por sentimientos.

Sin embargo, aun cuando la percepción, el conocimiento y el trabajo con los valores exhiben en la LT y AE tal sustancial significación, apenas si se le presta atención en sus escritos: la capacidad de percibir valores es dada por supuesto, y sin discusión, como una capacidad innata en el ser humano (cfr. Frankl, 1982, 1988). Frankl opina que éste toma cuenta de un valor cuando juzga los argumentos sobre el sentido de su obrar (dice que aquí se trata de 'poner en luz el sentido', 1982; o de asistir al paciente con argumentos y de 'dar argumentos a favor de un optimismo trágico', 1984).

En el intento de clarificarle al paciente cuál es el sentido y los posibles valores que pueden orientar su conducta, chocamos sin duda con los límites de lo factible, de nuestra parte (como terapeutas): en última instancia, la persona es libre y ningún ser humano le puede implantar un sentido desde afuera de ella. Los límites del vivenciar y experimentar valorativos son por otro lado el lugar exacto donde ha de entrar en acción la psicoterapia, para conducir al paciente a una ampliación de su espacio vital: si el paciente sigue encerrado en los límites estrechos de su percepción axiológica, no podrá aprender a abrirse a nuevos valores y ensanchar su horizonte de vida. (El sentimiento del valor es

naturalmente también un tema especial del arte; ¿quién no se ha sentido movido por la obertura de Carmen, por una buena película o por un cuadro?).

Según mi opinión, 1/4 del tiempo de la psicoterapia se ocupa en este trabajo de ampliación de una afectividad bloqueada (los restantes 3/4 corresponden a los otros momentos del método de búsqueda de sentido: elaboración de lo fáctico, de las informaciones, descripción de lo dado; 1/4 en la procura de toma de decisiones; y un último 1/4 para la realización efectiva y el exponerse del paciente al nuevo mundo de valores, del que antes quizás huía preso de la angustia).

Las dificultades que ofrece la percepción de valores son debidas comúnmente a un sufrimiento psíquico. Una importante pregunta de la psicoterapia analítico- existencial es, por tanto, cómo se puede despertar y movilizar la percepción valorativa. Una actividad logoterapéutica sólo a nivel del 'consejo' puede contentarse con una 'indicación' de valores o presentación de 'argumentos' a favor de valores. Un trabajo psicoterapéutico, siempre necesario en los casos de acentuados bloqueos afectivos, exige, por el contrario, precisos conocimientos y una metódica para la percepción axiológica. Tales conocimientos constituyen un instrumento de trabajo insoslayable para el psicoterapeuta.

El título de este trabajo es "Contacto con el valor". Con dos preguntas en las que nos hemos de ocupar inmediatamente:

1. ¿Qué es lo que toca al ser humano en su interior? ¿Qué es un 'valor'?
2. ¿Por qué un valor puede en general tocar? ¿Qué ocurre en el contacto con el valor?

2. Qué es un 'valor'?

El hecho de que en este trabajo hablemos de 'percepción de valor', no nos debe llevar a suponer que aquí se trata de la constatación de valores universalmente válidos, de exigencias normativas o ciertas magnitudes económicas. El concepto de valor se aplica aquí para toda cualidad de 'bueno' de algo, experimentada de un modo inmediato y personal por un sujeto. 'Percepción de valor' equivale aquí pues a 'vivencia de valor', 'sentimiento de valor' o, como lo dice el título, 'contacto con el valor'. El uso de estas expresiones puede prevenir quizás de malas comprensiones racionalistas, moralistas o normativistas. 'Percepción de valor' habla del valor en cuanto desde el principio éste se halla en esa cercanía corporal 'sensible' al propio ser, gracias a la cual los valores tienen el poder de mover: pues los valores se distinguen por esa su particular cualidad de tocar internamente a la persona, de aproximarse a ella (Cfr. Guardini, 1931: 'El bien está en conexión conmigo. Me toca').

Valor personal es lo que afecta, lo que toca.

¿Qué es lo movido por los valores personales? ¿Son los pensamientos, la psique, el cuerpo? Lo específico de la percepción valorativa está en que los valores no son algo pensado: valor es sólo lo que puede ser sentido. Esa sensación moviliza al sujeto viviente. Los valores no son algo de lo que nos podemos apoderar corporalmente (sólo podemos tomar con la mano, en todo caso, a la cosa portadora de valor), sino algo que sentimos 'con el corazón'. Los valores son objetos, contenidos espirituales, que mueven al ser humano afectivamente, suscitan emociones. A cada valor percibido corresponde un sentimiento. Cada sentimiento es - transformado - el correlato subjetivo de un valor percibido:

Valor ---- Emoción

Los valores son magnitudes dinámicas, semejantes a espejos en los que se concentra y se potencia la fuerza vital de una persona. Los valores orientan al ser humano hacia ellos, lo hacen una persona 'intencional'; o al revés, lo que es lo mismo: los valores hacen pie en la intencionalidad de la persona y remiten, con ayuda de la fuerza del sujeto, a un objeto exterior, que tiene una correspondencia interior. Los valores nos sobrecogen, antes aún de que nosotros nos apoderemos de ellos. Nos afectan, antes de que hagamos algo con ellos.

Valor - Espejo de la fuerza vital

También es posible la dirección contraria: dejarse sobrecoger por la comprensión del valor de una cosa, por la belleza de una imagen, por la quietud del bosque. De lo que se trata es de la apertura, de la concentración en la dedicación a eso que nos mueve, del 'dejarse llamar' por eso. Los valores no son generados por el sujeto, sino ellos crean nueva vida en el sujeto. Los valores - y en esto reside su capital importancia para el ser humano - **producen en él una transformación**: con ellos entra en su vida un trozo de mundo, que se convierte en realidad de su mundo. Los valores son el alimento espiritual de la persona, lo movilizante en la vida, lo que calienta el corazón. Igual que el alimento corporal, se incorporan a la realidad vital del ser humano y se hacen parte de la personalidad, constituyen, al fin, su historicidad. Sin experiencia del valor no hay experiencia del tiempo; sin ésta, no hay biografía.

Los valores - el alimento espiritual de la persona

La significación existencial de los valores reside, pues, en esto: que ellos hacen algo conmigo. Ellos pueden esto, aún antes de que yo haga algo con ellos. A la verdad, desarrollan una acción que me mueve como ser humano y comienza a transformarme. Una hermosa flor, un atardecer, una palabra amable producen este efecto, de muy diversas maneras. Sólo es valor para una persona lo que, de una u otra forma, puede apoderarse de ella. Los valores ejercen una acción sobre el ser de la persona, que por ello, cambia.

Los valores son las armas por las que el mundo se apodera de la persona

Resumiendo, podemos decir: el sentimiento del valor es una conmoción interior, un ser sobrecogido, en el que claramente se percibe que se trata de mí. Todo lo que es capaz de provocar semejante movimiento es un 'valor personal': esto puede ser, por ej., otro ser humano (mientras es más amado, tanto mayor valor personal representa), una cosa (un libro, el propio auto, un vestido, una buena comida), una vivencia (vacaciones, una conversación).

3. El sentimiento del valor reclama relación y genera intimidad

La vivencia del valor está asociada a una serie de condiciones, como por ej. una capacidad de vivenciar sana (fuerza vital), una apertura espiritual, una interna semejanza, cercanía o parentesco con el objeto, y ante todo también exige una relación con el objeto. La vivencia de valor sólo tiene lugar en la relación con el objeto valioso. Percibir un valor significa que se quiebra la soledad del ser mudo, encerrado en sí mismo; la persona entra en relación con algo. Para poder vivenciar algo como valor, se debe establecer relación con ese algo. Cuando algo no puede ser vivenciado como valor, entonces hay que preguntar en primer lugar si en general existe una relación efectiva o si puede establecerse tal relación. ¿Para qué es importante esto? Dado que el sentir del valor supone relación entre dos sujetos o entre un sujeto y una cosa, en una relación de pareja, por ej., en la que la relación precisamente está disminuida o enfriada, puede agotarse la vivencia de valor. Es

comprensible también que la vivencia de valor puede provocar angustia, si es que no se quiere tener ninguna relación (por ej., con algún otro o una otra idea). Para mencionar aún un ejemplo, si nosotros en una discusión no deseamos entrar en una relación, tendremos la conocida impresión de que los argumentos que balanceamos no los dejamos aproximarse a nosotros en cuanto a su posible contenido valioso. Entonces no es posible un entendimiento con el otro.

No hay vivencia de valor donde falta relación

Dijimos que la vivencia de valor es expresión del hecho de que estamos en relación con determinados objetos. Esto explica también el vacío sentido por muchos ser humanos al fin de la semana o durante las vacaciones. También a mí me pasó esto este verano cuando nos fuimos de vacaciones. Irse de viaje de descanso - esto significa abandonar todo eso con lo que se tiene relación cotidiana: la casa, el escritorio, los conocidos y amigos, la ciudad. Cuando llegamos al fin a la costa del Atlántico, en Bordeaux, y quisimos gozar los primeros días libres, me irrumpió un sentimiento de vacío alrededor de mí y en mí mismo. El paraje donde estábamos era desconocido. Y del todo desacostumbrado era el 'no hacer nada'. Un gran número de acostumbradas relaciones de valor se habían suspendido y no era el tiempo aún para establecer nuevas relaciones; además estaba yo muy cansado y me faltaban las fuerzas. El vacío era desagradable, asociado a las típicas dudas por el sentido de todo y de cada cosa: '¿Para qué trabajo? ¿Por qué hago vacaciones? ¿Por qué hay tanta gente en la playa, por qué hay tantas personas en el mundo?' Después de un par de días de dormir, de mirar aquí y allá, de tomar contacto con gente y cosas, de pensar y pensar, el vacío había desaparecido. Yo me había acomodado al nuevo ambiente y a las nuevas condiciones de vida, estableciendo relaciones externa como internamente. Entonces pude alegrarme, gozar y llenarme de energías.

Por último debemos referirnos a una circunstancia de la vivencia de valor. Como ocurre con toda experiencia, también la experiencia y vivencia de un valor no se puede transferir a otras personas. El sentimiento de valor acontece en la **intimidad de la persona**. Su eficacia permanece en el sujeto. La vivencia de valor no es participable ni transportable. Y así como tampoco las emociones se pueden pensar, no son algo recordable o que se pueda decir. Ellas están ligadas a la inmediatez de la vivencia en el concreto estado corporal y anímico de la persona. El valor, por su parte, sigue ligado al objeto valioso, no se deja apartar de él y por ej. - así separado del objeto por medio del lenguaje - no puede ser transportado a otro ser humano que no conoce el objeto en cuestión.

Sin embargo, podemos naturalmente nombrar los sentimientos y decir lo que sentimos. Nosotros le comunicamos a alguien que esto da alegría, esto otro, por lo contrario, angustia. Cuando describimos a otro la situación, éste podrá vislumbrar el sentimiento que procuramos transmitir, si es que es capaz de representarse, en base a sus propias previas experiencias, lo que expresamos. Uno puede referir pues sobre valores, y esa referencia puede provocar en el otro la vivencia valorativa. Lo decisivo, a saber, la (re)construcción de la emoción, sigue siendo en todo caso asunto del otro con el que nos comunicamos. Pero le será difícil tener una emoción sólo en base al juicio de otros seres humanos. Todavía no se ha vivenciado nada por el hecho de que uno oye qué hermosa era esa música o qué bien gustaba la comida. Lo que el otro comunica no es el valor, sino el efecto de la cosa que es vivenciada como valiosa. Para el que oye esto puede que la misma cosa produzca un efecto distinto. *De gustibus ergo non disputandum.*

No es posible decir, comunicar, el valor. Sólo se pueden denominar sus efectos y las circunstancias que acompañan la percepción del valor. Cuando se habla de efectos, esto significa que se está expresando intimidad. Según mi opinión, ambas cosas, a saber, la

imposibilidad de transportar (comunicar) valores y el carácter íntimo de su acción, son la verdadera razón de por qué en nuestra vida más bien raramente hablamos de los valores. Es más fácil hablar de cantidades y hechos: qué es lo que hacemos, de qué tenemos experiencia; pero muy poco se habla de **cómo** vivenciamos algo y **por qué** hacemos esto o lo otro.

4. De la vivencia del ser al contacto del valor

En este apartado vamos a hacernos cargo de la segunda pregunta planteada al principio, a saber, cómo se llega al contacto del valor. ¿Por medio de qué pueden los valores ejercer un influjo sobre el ser humano? ¿Qué condiciones deben cumplirse para que los valores puedan 'impactar'? ¿Qué le dicen los valores a éste? ¿Qué tocan? Brevemente: ¿por qué algo puede ser vivido como 'bueno' o como 'malo'?

Como hemos visto, los valores ejercen una influencia sobre el sujeto, dentro de los marcos de una determinada relación. Por esta acción el sujeto cambia. Los valores cierran distancia, generan cercanía. Tienen la propiedad de mover al sujeto, lo provocan para que el sujeto se dedique a ellos. Los valores son atractivos, insinuantes; son vividos por el ser humano - y así también se los espera - como que 'hacen bien', que ejercen un influjo positivo sobre la persona. Crean cercanía porque despiertan la fuerza vital y la hacen fluir. Cuando un valor nos impacta sentimos una emoción. Ésta es la consecuencia del estar referido a un valor y de que se ha establecido una interna correspondencia con él. La emoción es la impresión que nos produce un objeto, en la medida en que su imagen impresiona sobre nuestra realidad interior. Los valores nos ponen, como se dice, 'en forma'.

Lo que tiene la virtud de dejar en un ser humano una impresión y, al revés, eso para lo que tenemos la interna plasticidad (sensibilidad) para ser impresionados, es vivenciado de una manera particular, a saber, como **cualidad**. El vivenciar algo como valor o como disvalor depende del poder del objeto de provocar en el sujeto un cambio interior: el sujeto se 'acomoda' - al menos durante un cierto tiempo - a la forma de lo percibido, esto es, asume en sí la estructura del objeto.

En este momento vale la pregunta: ¿de qué depende que vivenciamos algo como valor o como disvalor? ¿Cuándo tenemos una emoción positiva, como alegría, gusto, agrado y cuándo, por el contrario, sentimos rechazo, disgusto, descontento? ¿Se debe esto a los atributos cognitivos, las previas experiencias, las anteriores tomas de posición y las expectativas? Si la vivencia de valor ocurriese sólo sobre la base de atribuciones, algo entonces jamás podría ocurrir, a saber, que sorpresivamente, y contra toda expectativa, podemos tener una vivencia de valor. Por ej. no podría suceder que un fruto exótico, acerca del que alguien está negativamente prejuiciado, pueda gustar bien a esa persona si se decide a probarlo. La cuestión acerca de qué decide, en última instancia, la distinción para catalogar algo como valor o como disvalor no se puede aclarar totalmente con la teoría de la atribución (Rotter, 1954, Weiner, 1972). La cuestión lleva a la profundidad del ser humano. El problema de la captación del valor hay que verlo más bien en esto: qué es lo que nosotros tenemos 'subjétivamente' en la medida en que estamos frente a algo valioso. ¿Sobre qué matriz presiona eso que nos impresiona? Sólo cuando hayamos aclarado esto podremos entender cuándo una impresión es vivida como positiva y cuándo como negativa. Esta matriz interna es como una cerradura, que determina con qué llave puede ser cerrada y qué otras le serán por completo ajenas.

En plan de acercarnos a este asunto fenomenológicamente, nos puede ayudar partir otra vez de las condiciones básicas de la vivencia de valor descritas anteriormente. Los valores

provocan emociones. Obran sobre un ser previamente referido a ellos, que exhibe en su fondo una interna correspondencia con lo valioso. Esto ya lo habíamos aclarado. ¿Pero cómo se experimenta ese estar referido? ¿Y qué está en correspondencia cuando se dice que hay una interna correspondencia entre el sujeto y el objeto valioso?

Estas preguntas nos llevan directamente a los supuestos más simples de la relación. Cuando dos cosas están recíprocamente referidas, les es común en todo caso algo: que ellas existen. Si voy a la calle y veo a un desconocido, al menos compartimos algo común: que tanto él como yo estamos en el mundo. Sin embargo, la constatación de la existencia fáctica no es todavía vivencia de valor. De la mera noticia del existir fáctico de algo, ocurre una vivencia de valor sólo cuando el ser del objeto en cuestión **significa** algo para el ser del sujeto vivenciante. Sólo entonces se establece inmediatamente una acción recíproca, una relación.

Vivencia de valor es toma de relación de otro ser, al ser propio.

Dicho de un modo más sencillo y más ajustado al orden vivencial, la vivencia de valor comienza con la pregunta: 'Yo existo y tú existes y nos encontramos. ¿Cómo es esto para mí?' De otro modo: '¿Qué influjo tiene tu cercanía para mí? ¿Qué me pasa cuando estoy expuesto al campo de tu influencia?'

En una vivencia de valor el ser del objeto y el ser del sujeto entran en una relación causal. Si el sujeto vivencia el objeto como favorable, como algo que lo promueve, entonces experiencia su cercanía como positiva; el objeto aparece al sujeto como valor. El ser humano tiene la sensación: 'es bueno que existas'.

Esta experiencia ('es bueno que tú o eso exista') sólo en casos contados pasa a la conciencia y por lo general se expresa en las relaciones de amor. Pero también, aun cuando con menor intensidad, se da cuando escuchamos una hermosa música, contemplamos un paisaje, vemos plantas y animales (los cuidamos precisamente para que no se extingan) u oímos una palabra de consuelo. ¡Es bueno que tú existas! Vivenciamos esto espontáneamente. No lo podemos provocar, estamos sometidos a su surgimiento. Pero, ¿para quién es 'bueno' lo que existe? Naturalmente el ser 'bueno' sólo puede ser comprobado por el sujeto percipiente para sí mismo. La pregunta decisiva sigue sin embargo pendiente: ¿Para qué es bueno para el sujeto lo que aparece como valor? ¿Es bueno porque lo vivenciado provoca un sentimiento agradable, o porque es alimento o porque produce un alivio psíquico o porque representa un contenido importante? Desde la perspectiva analítico-existencial esto no es suficiente para caracterizar un valor. Satisfacción de los instintos o generación de placer tienen por sí mismos sólo un carácter análogo al del valor; contienen a menudo un auténtico valor, pero no representan en todos los casos de suyo un valor. Una tal concepción ve al valor sólo como un medio para un fin (lograr placer, distensión, etc.). Un determinado estímulo tendría valor si llegase a cumplir la función esperada. Los objetos perderían su valor propio y tendrían sólo el carácter de valor útil para esto o lo otro. De hecho quedaría aún pendiente la última respuesta a la cuestión de la vivencia del valor. ¿Por qué, al fin, es bueno satisfacer una pulsión, vivenciar placer, alcanzar un fin? ¿Por qué esto, por ej., no es suficiente para el depresivo? ¿Por qué lucha él por lo valioso de la vida, a tal punto de llevarlo hasta el borde del suicidio? Precisamente la experiencia con la suicidalidad pone al descubierto en particular medida el esqueleto de la existencia.

El suicida potencial se experiencia insoportablemente distante de cualquier valor que podría dar calor a su vida. Nada es ya bueno para él, ya nada puede alcanzar. El único bien es la muerte, que le promete la liberación de una vida insoportable. Desde bastante tiempo atrás viene cargado el suicida potencial con un espantoso 'no' a su propia vida. Con la mejor voluntad no puede estar más de acuerdo con su existencia. Mejor es para él dejar de

ser. Siente el impulso de tomar distancia con respecto a su ser, porque lo siente como un peso, como fuente de permanente sufrimiento y frustración. Quiere desligarse del influjo de la existencia aquí en el mundo, porque no conoce espacio alguno, donde existir sea algo positivo. El ser se ha convertido en disvalor, como algo malo y dañino para él como persona, que tirada y perseguida ha perdido su patria. Lentamente y como titubeando emerge en él un 'no' primerizo, hasta que por último el suicida decide el 'no vivir', su autodestrucción, que le promete al fin la paz, la salvación de los pesares, una paz que sólo en la muerte puede encontrar.

Un 'no a la vida' hace girar el eje 'valor-disvalor' en 180°. Lo que antes era valioso se hace no-valioso. Y lo que sirve para la destrucción de la propia vida se convierte en valor. Potentes medicamentos, veneno, una enfermedad, armas, la muerte se hacen amigos del herido de muerte. Al fin son sus únicos aliados porque apoyan su 'no a la vida'. Sólo tales cosas y relaciones pueden - sobre la base de esta decisión fundamental - provocar todavía una resonancia en un ser humano que tiene la intención de matarse. 'Es bueno que esto exista', siente el suicida, lo piensa y lo dice. 'Bueno', porque esos son medios que están en la dirección de su actitud vital y le ayudan para alcanzar sus fines.

Toda vivencia de valor arranca de la relación con el propio ser

A esta altura de la exposición hemos llegado a un resultado importante: **la vivencia de valor está conectada en el fondo a la actitud que la persona mantiene con su propia vida**. Aún la satisfacción de necesidades elementales, que generalmente va unida a vivencias de placer y que es experienciada como valor, toma precisamente su carácter de valor básico de este enlace con la actitud que asume la persona con su propia vida (el carácter de placentero se pierde en el caso contrario, por ej. comer o la sexualidad en la anorexia nerviosa). Una actitud de rechazo de la propia vida conduce a una vivencia de valor invertida: sólo son cuidados y atendidos aquellos contenidos, medios, objetos - que serán considerados como valiosos - que 'conducen' con la actitud vital negativa, o sea, que apoyan y confirman la negación de la existencia. El caso común es al contrario el otro, a saber, que se asuma como valor fundamental una actitud positiva, afirmadora de la vida, por lo menos, de apertura a la vida. Para los 'sanos psíquicamente' todo lo que niega la vida es considerado como 'no valioso', 'malo' y 'dañino' y eso le da miedo.

5. El valor fundamental

Mientras el ser humano vive, guarda relación con su propio ser en medio de su mundo. Sin ser preguntado vino a la vida, se encontró en relación con su mundo y con una vida, de la que no sabía si la iba a querer al fin o no. Pausadamente, y acelerado por ciertos acontecimientos, crece de modo natural la relación con el propio ser y el propio mundo hasta que madura en una **actitud**. El sentimiento vital cambia. Uno ya no 'es' meramente vida, sino se la 'tiene' también. A uno le ha sido 'dada' la vida (Frankl, 1982 escribe que la vida no sólo es 'dada', sino 'entregada'). El poder disponer de la propia vida - y no sólo vivir meramente -, el poder decidir la propia muerte, exige una decisión fundamental. La elección es: ponerse del lado de la vida o escapar de ella, más aún, combatirla. Como un camino intermedio aparece la posición del observador 'cool' que adopta la actitud vital 'provisoria'. Esta actitud fundamental (por lo general inexpresada e inconsciente) con respecto a la propia vida es el **punto de referencia** al que los valores dirigen sus mensajes y con el que se conectan. Este punto es el **valor-fundamento de todos los valores, el 'punto arquimédico de la existencia'**.

El valor fundamental es la cualidad primaria personal, sentida, de la vida

Porque el ser humano, como ser que vivencia, sufre y decide, está incesantemente en relación con su propio ser - ser que, a la vez, 'es' y 'tiene' - se pone en referencia consigo mismo y su mundo. De esto depende la 'cualidad' de sus vivencias. 'Vivir' - para él - es precisamente este relacionarse con su propio ser, concreto, corporal en el mundo. Mientras vive, vivencia valores. La percepción de valor no puede desligarse de la vida del ser humano, porque el éste no puede ser eximido de la relación con su propio ser. Lo que una persona viviente no puede hacer es no tener ninguna vivencia de valor. El sentimiento de valor se mantiene hasta la situación límite del suicidio.

Quien no desespera de la vida la experiencia como valor, como algo que promueve la vida, que la mantiene y la desarrolla. De un modo natural - y desde niño - está el ser humano animado por un inextinguible, y precisamente por ello, siempre captable 'sí a la vida'. Cada valor alimenta esta llama, a cuya luz se enciende.

El 'sí a la vida' establece la relación interna del ser humano a su propio ser

La sensación del valor del propio ser, el acuerdo afirmante de la vida consigo misma, se muestra en nuestra experiencia como el fundamento de toda ulterior vivencia de valor. Sobre ese trasfondo se experimenta la satisfacción de una pulsión como buena o mala, o el esfuerzo durante el entrenamiento de un deporte, la realización de un trabajo, el escuchar música o comer. De un modo análogo a la teoría de la relatividad de la física, no hay un punto de referencia continuo, fijo para la vivencia de valor. El punto de referencia es dinámico, existencial: el punto arquimédico de la vivencia de valor es el respectivo temple fundamental, en el que se descubre la relación primaria del ser humano con su propio ser corporal en el mundo. Por cierto, por un tal punto de referencia dinámico, cambiante, se pierde la estática de la orientación en la vida, pero también se supera la dogmática y la normatividad de esa orientación. La vida logra otra vez espacio donde pueda fluir. Una acción no puede ser sólo mala por el hecho de que es pulsional. La disputa entre lo pulsional y lo espiritual queda cancelada y se hace innecesaria. Ya no tiene más relevancia la cuestión por el origen de una motivación (esto corre parejo con la crítica al psicologismo, Cfr. Frankl, 1984), sino sólo la concordancia con la actitud fundamental frente a la propia vida. Esta es la fuente desde donde burbujea el ser viviente, el que gana en intensidad mientras más claramente es sentido el sí a la vida y llevado hasta constituir una definida posición vital. Cuando esto se logra entonces cualquier cosa valiosa es vivida en forma clara e intensa.

El valor fundamental no sería valor sino radicase en una toma de referencia interna al existir propio. En este caso no estamos hablando de un objeto determinado, sino la referencia es con respecto al ser propio en su totalidad: sin ser preguntado he llegado a la vida - ahora la existencia me hace la pregunta fundamental: ¿cómo es para mí existir? ¿Cómo es para mí que, existiendo, me encuentre a mí mismo en medio de otros seres? ¿Cómo actúa este mundo sobre mí? ¿Hay para mí aquí un espacio? ¿Es bueno ser aquí? ¿Propiamente quiero esta vida, ahora, que me puedo preguntar? A esta pregunta fundamental del ser, el ser humano da la **respuesta fundamental de su existir:**

'Sí, yo existo, yo quiero ser. Y quiero vivenciar este ser, percibirlo, gozarlo, soportarlo, sufrirlo, resistirlo. Pues yo siento, experimento profunda, íntimamente: 'es mejor ser, que no ser'. Esta vida es en sí misma buena, aun cuando no todo sea para lo mejor, aun cuando haya mucho de malo para mí, aun cuando haya motivos para clamar al cielo. También, aun cuando antes no fue bien, esta vida como ser humano apuesta a un 'poder ser bien'. Este existir, este estar sentado aquí, estar de pie o recostado, esta reflexión que hago sobre mí mismo tienen un efecto sobre mí; esto me hace vivir, me abre al mundo, a un comercio con

las cosas, hace crecer algo en mí, de lo que quiero más: quizás más fuerza, quizás comprensión, paz, profundidad, dicha'. En la vida diaria esto no es siempre visible, pero a la distancia de los años se hace claro, o frente a la muerte, y lo que jamás yo había dicho o quizás nunca puedo decir, lo siento con total nitidez:

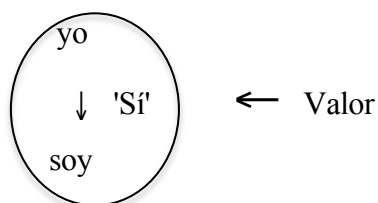
'Existo - y es bueno en el fondo que yo exista'

Así reza la formulación apretada de la respuesta fundamental a la vida, que nosotros llamamos **vivencia fundamental de valor**. Se trata de ese 'sí' que es el **fundamento**, el **origen** de toda vivencia axiológica.

La certeza profunda de la vivencia fundamental de valor emana del contacto del espíritu con su ser físico. Se trata de un tacto interno, de un sentir de cuerpo y mundo. Desde este 'contacto del ser' emerge la sensación de valor, allí hunde sus raíces la vivencia valorativa. De aquí que sea tan importante que existencialmente no se seque esta raíz, que se mantenga el contacto con las 'aguas ontológicas profundas', mediante la experiencia del ser, del ser sostenido, cobijado por la existencia; esta es una experiencia de sosiego, de paz, por ej. como cuando uno se aquieta simplemente abierto al susurro del mar, del bosque, de la música. Si no hay tiempo para los valores vivenciales, para el alegrarse por lo realizado (a los fines de semana), entonces se enangosta la capacidad para las vivencias de valor.

Porque el propio ser se anuncia en la medida en que uno está en medio de los otros seres - especialmente en medio de otros seres humanos - y así se toma cuenta de que allí hay un espacio en el que pueda anidarse; tal experiencia nos fortalece y hace que la vida se vivencie como buena. Desde el contacto con el ser corporal y el mundo crece la **relación** unitiva que despertó el acuerdo con la vida.

'Es bueno que tú existas', podemos decir a todo valor. Sabemos por qué es bueno que él exista: porque también es bueno que yo exista. A este 'sí a la vida' se acopla el valor. Sólo sobre este 'sustrato' de la actitud espiritual ejerce su atracción el valor, fortalece, sostiene y ayuda para la irrupción de la vida. El valor es el consenso externo a la actitud interna con respecto a la vida. La eficacia del valor es paralela a la propia actitud frente a la vida. Lo que, por el contrario, viene a quedar atravesado a la actitud fundamental de valor, molesta el cumplimiento vital, frena los posibles desarrollos, amenaza en fin las raíces del sentido de la vida.



Valor fundamental (el 'sí' a la vida vivifica) Los valores fortalecen (el sí fundamental a la vida)

Figura 1: Influencia de la vivencia de valor sobre el valor fundamental.

El valor hace pie sobre el sí fundamental a la vida, el que por su parte establece la cercanía con el propio ser. Por eso puede decir Allers (1959): 'Valor es lo que me concierne'. ¿Por qué? Los valores impresionan en ese centro donde la persona está referida a su propio ser; según sea la cualidad de esa relación consigo, será el grado de la tensión existencial fundamental. Los valores ayudan por otra parte a soportar esa tensión. Mientras más

reducida es la vivencia de valor tanto menos tiene el ser humano de la vida. Un déficit en la vivencia de valor afloja la relación fundamental al propio ser.

Podemos comparar el valor al arco de un cello que pasa sobre las cuerdas y las hace oscilar gracias a la tensión que las cuerdas tienen. Las cuerdas tensas del instrumento equivalen a la actitud de la persona con respecto a su propia vida, el grado de su 'sí a la vida'. Si el arco no roza suficientemente las cuerdas (esto sería: se le dedica poco tiempo a la vivencia de valor), el sonido carece de peso, de redondez. Asimismo, si la tensión de las cuerdas ha cedido (en dirección al 'no' a la vida) por más que uno raspe sobre el cordaje no se llegará a un resultado satisfactorio. La caja de resonancia del cello, que es lo que otorga al tono su particular cualidad sonora, es el propio cuerpo. Los valores provocan emociones lo suficientemente intensas sólo cuando se dispone de la necesaria fuerza física. Cuando se está enfermo se experimenta un empaldecimiento significativo de las vivencias de valor (Cfr. Schmitz, 1987).

En pacientes con un acuerdo a la propia vida indiferente o deficitario ('trastornos de la vivencia fundamental de valor') falta el supuesto para una logoterapia. Todo método de orientación al sentido resulta ineficaz por cuanto no puede hacer pie en la persona, le falta el fondo donde apoyarse: los valores, que deberían estimular al sujeto y convertirse en un sentido para él, no son vivenciados, sino aparecen sólo como normas, pautas externas. Además debe preguntarse por la disposición a iniciar una terapia. Pues allí donde no existe un entendimiento con la propia vida debe contarse sólo con una vacilante voluntad para curarse.

Un significativo déficit de la vivencia fundamental de valor indica la existencia de trastornos severos del tipo de las llamadas por Schultz 'neurosis nucleares'. Los síntomas son ante todo una continuada depresividad, deficientes, siempre insatisfactorias vivencias de valor, que no alcanzan nunca profundidad, el sentimiento de la vida 'como un peso'. La actitud vital del ser humano está en estos casos dominada por deseos y condicionamientos, que son expresión de su rechazo del ser: 'yo no quiero lo que es. Si esto o lo otro fuese de otra manera, entonces estaría dispuesto a vivir...' Los diálogos con estas personas son del tipo 'sí-pero'; falta el acuerdo básico. A menudo despunta la suicidalidad latente.

6. El trabajo con el valor fundamental

En este momento se plantea la pregunta de cómo puede alcanzarse el valor fundamental. ¿Cómo puede un ser humano que no experimenta en sí mismo el 'sí a la vida' acceder a él? Si bien esto no es el tema propio de este trabajo nos contentaremos con algunas breves indicaciones.

Cuando esta temática es abordada por el terapeuta el diálogo con el paciente se moviliza mucho. Algunas personas toman conciencia por primera vez de esta cuestión, de algo por lo que venían sufriendo hacía tiempo y sin que se lo pudiesen formular. Y precisamente en la terapia, por obra de la dedicación a este tema, se hace realmente patente a ciertos pacientes por primera vez qué es eso que llamamos valor fundamental (Cfr. la descripción de la situación terapéutica a donde se puede acceder a la 'experiencia originaria del ser', en Längle, 1984).

El valor fundamental no se puede encontrar en definitiva a no ser en el '**contacto con el ser**'. Para esto se precisa quietud y el silencio del estar consigo mismo.

El valor fundamental es la entrada en el 'contacto con el ser'

Esto ocurre en la vivencia de la naturaleza, durante un paseo por el bosque, al estar sentado sobre la pradera. O en la vivencia del arte, en el oír música. Y en el consiguiente permanecer quieto. O simplemente en el no hacer nada y estar consigo mismo, diciéndose: 'no hago nada y todo'. En el escuchar 'dejarse ser' uno se entrega al contacto con el ser. En la paz de la interna quietud se alcanza el valor fundamental. El valor fundamental se percibe cuando en esa paz se oye qué respuesta desde lo más íntimo del ser hay para la pregunta: '¿es bueno que yo exista?'

Si la respuesta es negativa es importante seguir esas voces que han transmitido tal actitud vital. Pues la vida no da a luz - desde sí misma - esta actitud enemiga de sí. La vida individual no es por sí misma un principio enemigo de la vida. En estos casos se hace necesario el trabajo biográfico: la más importante fuente para la constitución del valor fundamental está en la experiencia que cada ser humano ha hecho de haber sido querido por otras personas. Ser querido por los padres. Del ser junto con ser humano que quieren que yo viva se expande la base para el valor fundamental. Sin la actitud positiva de otros ser humano, que acompañan a uno en el propio camino de la vida, es extremadamente difícil, si no del todo imposible, desarrollar un valor fundamental.

La inducción del valor fundamental ocurre por el 'tú' - para que el valor fundamental pueda ser asumido por el 'yo'.

Sin embargo, no es suficiente haber experimentado por otros seres humanos que yo existo. Sin haberse encontrado uno mismo en vivencias del ser a través del sí a la vida, se quedaría en relaciones de dependencia y vivencias de valor deficitarias. La cuestión del valor fundamental, desde la perspectiva del AE, tiene tal central significación que puede decirse equivale a un **segundo** nacimiento, al **nacimiento existencial** del ser humano.

Decisivo en este contexto es también que se comprenda que la vivencia fundamental de valor está estrechamente ligada a la corporalidad propia. De la relación con el propio cuerpo, de su afirmación, crece esa fuerza que nos hace intimar con los valores, cuyo contacto nos emociona. Un objeto, un acontecimiento son experimentables como valor sólo para una persona de carne y hueso. Pues los valores ponen en movimiento una vibración física en el cuerpo. Esto es lo que hace que nosotros **vivamos** una impresión como emoción. También la vivencia fundamental de valor está ligada a esta vibración corporal. Más arriba usamos la imagen del cello sobre cuyo cordaje los valores - como el arco - hacen desprender los sonidos. Los tonos son audibles gracias a la resonancia que la vibración de las cuerdas encuentran en la caja del instrumento. De un modo análogo, para que los valores puedan ser audibles como emoción, es preciso que (a través de conexiones neuroquímicas y vegetativas) se disuelvan en vibraciones corporales. El estado energético del cuerpo, así como la determinada constitución juegan un importante papel como condiciones de las que depende la emocionalidad de una persona.

La emoción es una llama alimentada por la cera del cuerpo

Movimiento corporal, entrenamiento físico y fuerza vital son supuestos necesarios para la vivencia de valores, para sentir emociones. ¿Quién no ha sentido después de unas vacaciones reparadoras, con mucho movimiento y aire bueno, que el mundo se ve con un rostro diferente?

Si existe la base de un valor fundamental es relativamente fácil llevar a un paciente a nuevas y más amplias vivencias de valor. La terapia y el consejo - en lo tocante a la vivencia de valor - persiguen la tarea de ayudar a abrirse a la persona para los valores, lo que es lo mismo que posibilitar que el cliente establezca nuevas relaciones consigo mismo y su mundo (también, hacer posible el trazado de los límites correctos en esas relaciones).

El trabajo central en la terapia existencial consiste en acompañar a un ser humano en esta apertura a su mundo de valores. En el consejo precisa éste sólo un empujón o una indicación de dónde y cómo puede acontecer esta apertura. Pero quedará en las manos del cliente el recorrer el camino porque es suficientemente fuerte para esto. Si falta la 'fuerza del yo' es preciso el acompañamiento, la guía del terapeuta. Aquí se pone al descubierto el dilema del paciente, que a la vez permite justificar la **psicoterapia**: ¿cómo puede abrirse a algo y dejarse tocar por eso que, espontánea y primariamente, siente como 'malo', porque duele, angustia, despoja de algo que se quisiera retener? ¿Una ofensa, una enfermedad, una separación, una pérdida, una amenaza - cómo pueden ser vividos en su cualidad, cómo uno se puede acercar tanto a algo, si existe el peligro de que un 'sí a la vida' frágil, delgado, quizás aún no dicho, se eclipse? Lo que tiene la fuerza de provocar un 'no a la vida' o, al menos, apoyar la actitud vital negativa, no se vivencia como bueno, sino como malo. Y con respecto a lo malo se busca naturalmente una distancia.

Con esto se ha descrito la situación terapéutica de partida en la que el paciente no puede seguir adelante por sí solo. El ser humano queda atrapado por un dilema. Tiene el sentimiento de que si se entrega de lleno a las experiencias de la vida, esto puede significar la muerte (emocional). Por esta causa se cuida de comprometerse afectivamente, reprime experiencias, se zafa de las situaciones vitales reales que podrían ser motivo de dolor. Pero en la medida en que se aparta así de la vida, se agrega a sí mismo - en su intención de autoprotección - nuevos dolores. La vida lo llena muy poco, lo vivenciado arroja aún poca vida. No se deja vivir tanto cuanto busca distanciarse de la vida. En estas condiciones sólo se sobrevive. En vez de vivir se cae en la pasividad neurótica del esperar... hasta que la vida comience.

La psicoterapia analítico-existencial exige pues del paciente lo doloroso, a saber, que lo que se siente como 'malo' sea mirado de frente y completamente, para que - pasando por sobre la afección - se acceda a una certidumbre emocional, a la verdad de que al fin tan malo eso no era, tan malo que sea motivo de desertar del ser. El terapeuta debe estar lo más cerca posible, en calidad de apoyo y de recurso siempre a la mano, en esta fase de vacilante y temeroso tanteo del paciente. El terapeuta es el mediador para alcanzar esta certeza afectiva. La consideración fenomenológica de lo patógeno conduce entonces ya a una revisión y corrección del juicio de valor, cuando se llega a mostrar que en realidad no era tan malo como parecía al principio serlo, ya hay razón de que el proceso vaya en otra dirección, si se confirma lo que se sintió primaria y espontáneamente, que lo vivenciado fue algo desastroso y horrible, que fue algo malo para la actitud fundamental propia frente a la vida. Se precisa de mucho valor y a menudo del apoyo del terapeuta para poder confesarse de que lo vivido, las relaciones y experiencias tenidas han molestado, impedido o puesto en peligro la propia relación con el ser. Que es saludable poder despedirse de tales seres humanos, de tales épocas, de tales situaciones. No sólo es necesario el apoyo del terapeuta, sino también una relación comprometida, más profunda con el terapeuta para que sea posible poder desligarse de las expectativas de los padres, de la pareja y amigos.

Uno de los grandes interrogantes de la psicoterapia sigue siendo cómo se puede llegar a esta despedida. **Despedirse es sólo posible cuando antes se ha establecido una relación.** Sin haber entrado en relación una despedida ni es posible ni es necesaria. Esto se entiende de suyo. Despedida, desligamiento, separación exigen un tener enfrente eso de lo cual se habrá de separarse. Pues despedida significa también comunicarle al otro que ahora se ejecutará la separación, cómo se la ve a esa separación, por cuánto tiempo será y por qué ella ocurre. Naturalmente es igualmente posible tomar distancia en el mundo interior y no sólo en las relaciones reales existentes. Así se puede y se debe tomar distancia frente a una persona fallecida, lo que no era posible mientras vivía y en intercambio con él mismo.

En la terapia se trata con frecuencia de despedirse de vivencias, situaciones o personas que han ejercido o ejercen un permanente influjo maligno sobre la propia vida. Pero el paciente debe ser en primer lugar movido a que se abra a ese factor negativo, a que se confronte con eso 'malo'. Esta confrontación implica primeramente obrar de tal modo 'como si' el influjo nefasto fuese algo bueno. Pues sólo así se está en condiciones de aplicarse a esa cosa o a ese alguien y crear una cercanía con él. La propia vida es 'lo bueno en lo malo' que se debe agarrar como una presa. Para liberarse de la prisión en que la vida se ha encerrado ayuda poco castigarse salvajemente. Las propias heridas en las espinas y atolladeros aumentarán aún más. Lo necesario es: **ver** exactamente. La cuidadosa liberación de las trampas y entrelazamientos que han amarrado la vida exige dedicación. Lo bueno reside en la liberación del valor cautivo.

Esto lo queremos ver en base a algunos ejemplos tomados de la praxis, donde de lo que se trata es de despedirse. Pero antes vamos a compendiar lo expuesto anteriormente en una **teoría de la emoción**, que nos dará el marco teórico que orienta el proceder práctico.

7. La teoría analítico-existencial de la emoción

En el intercambio dialógico entre la persona y su mundo (Längle, 1988) cada situación ejerce un influjo sobre el ser humano, el cual por su parte toma posición con respecto a la relación fundamental de la persona con el hecho de su propio ser. Esta relación - más o menos conciente, afectiva - siempre presente de la persona con el factum de su propio ser, este sentimiento de querer vivir o de deber vivir o, también, de no estar en claro sobre esto, tiñe cualitativamente todas las vivencias. El sentimiento profundo, de base, del valor fundamental determina cómo lo respectivamente sentido, lo percibido es, en efecto, sentido. Todo lo vivenciado y percibido, no importa con qué cualidad, toma pues relación con el valor fundamental del ser humano, y viene a ser medido por él. Lo que produce una resonancia concordante con el valor fundamental es vivenciado, primaria y espontáneamente, como "bueno"; esto da lugar a una emoción positiva, que lleva a la aprobación y aceptación de lo así vivenciado.

La percepción de valor en cuanto tal tiene lugar en dos fases. La primera e inmediata vivencia del objeto está determinada por la cercanía al objeto percibido. En este primer paso se capta exclusivamente la **cualidad** del objeto percibido en cuanto es apropiado o no para la vida del sujeto. Tal cercanía, por lo general, no deja libre todavía la mirada para la comprensión del horizonte, para ver el todo de la circunstancia en donde lo vivenciado está situado, sino es un momento sectorial. El valor percibido se refiere sólo a la diada de la situación y al momento puntual que se está viviendo. Todavía están ausentes otros momentos integrativos y por los cuales el sujeto puede tomar distancia con respecto a lo inmediatamente vivido. Todavía falta la distancia temporal y el marco biográfico de lo percibido. La actitud valorativa es, de modo típico, de la clase de un "deseo", esto es, determinada por el ansia de que el objeto "caiga bien a uno".

En el AE llamamos a esta vivencia de valor inmediata **emoción primaria**. Esta emoción tiene el valor de una fuerza fresca, espontánea, que, a modo de un "flash", pone en luz a la persona y su situación. Esta vivencia ejerce un influjo considerable sobre el comportamiento dentro de la situación y para el trato posterior con lo percibido. Es importante que en la terapia no se descuide - una vez que haya aflorado - la emocionalidad primaria, porque allí están depositadas las primeras "agachadas" del sujeto, los primeros bloqueos y valores centrales. Sólo más tarde debe pasarse al segundo momento de la **emocionalidad integrada**.

El segundo paso de la vivencia de valor es pues la integración de la emocionalidad primaria dentro de una totalidad emocional plenamente personal. Lo que fue sentido espontáneamente como "bueno", que "ayudaba" para vivir, debe ser sacado de los marcos estrechos de la percepción sectorial y puesto en la amplitud del horizonte total en el que vive el sujeto. Con esto, lo vivenciado inmediatamente es llevado a una cierta distancia, o sea, desligado de la cercanía inicial, para que pueda ser "mirado" por el sujeto. Ahora se hace posible un entender del valor en el modo del **querer**, lo cual sólo ocurre con la **postergación** de todo lo demás, que debe ser dejado de lado por causa de eso único que se quiere. El primer impulso "bárbaro, ahora vamos a Budapest!" contiene mucho del valor, de la belleza de la ciudad, que es recordada, así como de las inclinaciones y de la constitución psíquica del sujeto. Sin embargo, hay que poner enseguida al impulso en relación con otros valores, que vienen a ser cuestionados por causa de la realización de ese valor (del viaje). Se ensaya "integrar" la vivencia primaria poniéndola en contraste con otros valores importantes para la persona, como por ej. con quién se haría el viaje, cuánto duraría, su costo, qué es lo que uno dejaría desatendido, etc. Es posible que la emoción primaria logre imponerse sin conflictos junto a los otros cortejos valorativos. Entonces, podemos viajar a Budapest "con conciencia tranquila". Pero también puede ser que el impulso espontáneo tenga que ser abandonado con pesar, porque algo falta - dinero o tiempo o no se puede conseguir alojamiento. Uno viaja a Budapest con mala conciencia si cae en la cuenta que deberá sacrificar más valores que los que disfrutará con el viaje. Habríamos juzgado mejor quedándonos en casa.

Adviértase que una toma de posición definitiva con respecto a un valor no depende simplemente de un cálculo racional. La toma de posición es - ella misma - una emoción. Lo que tiene de particular esta emoción es su carácter integrativo y, por ello, le es esencial un tanteo prudente con los otros valores, que también son "sentidos", y con los cuales la percepción espontánea de valor entra en colisión. El resultado final depende de la relación y la inclinación efectiva del sujeto a los particulares campos valorativos. Sólo partes del contexto de la acción, por ej., el costo, en el caso del viaje, exigen un cálculo racional. Pero, el que el precio sea demasiado "alto" no es más sólo un argumento racional. Racionalidad es un instrumento importante para la integración de la emoción, pero de ninguna manera suficiente.

A primera vista, la teoría analítico-existencial de la emoción muestra una gran cercanía con la teoría cognitivista de la emoción de Lazarus (1981) y Weiner (1982). También ella distingue en la secuencia emocional dos fases, por las que un acontecimiento percibido o representado alcanza al ser humano en su vida afectiva. Según esta teoría, encontramos primero una **valoración primaria**, en la que la percepción o representación es asumida en vistas de su relevancia para el bienestar personal. Sucesos irrelevantes no conducen a ninguna reacción emocional. Valoraciones positivas dan lugar a emociones positivas. La valoración "de mucho estrés" lleva a emociones negativas.

En la **valoración secundaria** son estimadas las capacidades disponibles en el individuo para hacer frente a la situación y que permitirán una superación de las estrecheces del bienestar. Con esto ocurre de vuelta un influjo de la valoración primaria, que es afirmada o debilitada. Además, se le asignan al suceso determinadas causas que llevan a sellar cualitativamente la reacción emocional con un índice de atribución determinado.

En el AE tomaríamos el criterio de "valoración" de modo más riguroso y no hablaríamos simplemente de "bienestar". A nuestro juicio, el punto de referencia se halla en el mismo lugar que para Lazarus y Wiener, sólo que él está más estrictamente acotado cuando se lo considera como la resonancia con la relación al propio ser, como el acuerdo que la vida tiene consigo misma y - en la existencia madura - como actitud frente a la vida.

Otra diferencia con la teoría de estos autores está en que en el planteo existencial el segundo momento significa una teoría emocional de la conciencia moral (Gewissen), en tanto emocionalidad últimamente abarcadora y pática profunda del ser humano (en la forma de "emoción integrada"). Lazarus y Wiener parten más bien de un planteo orientado a la acción, cuando ellos ven al "estrés" como motivo para una valoración negativa y consideran a la estimación de las capacidades para hacer frente a la situación como la fase secundaria de la emoción. A nuestro juicio, este momento ocurre después, al final. La estimación de las capacidades de "coping" y de las estrategias es el plano de la realización y del valor de sí mismo.

En última instancia, la teoría de la emoción de Lazarus y Wiener está pensada desde un "principio de placer y realidad", en la medida en que en la segunda fase se trata de superar - mediante estrategias adecuadas - las limitaciones del bienestar (del propio sentirse bien). Nosotros, por el contrario, intentamos insertar la vida emocional - desde la unidimensionalidad psíquica - en el todo multiabarcante de las relaciones espiritual-personales que la persona guarda con su mundo. En este modelo el sentirse bien no es más deducible desde la persona sola, sino del intercambio dialógico con su mundo.

De la teoría analítico-existencial de la emoción se desprende la estructura de un modo de operar terapéutico. Un primer paso en la terapia es poner en resguardo la emocionalidad originaria. Se trata de descubrir, dejar el acceso libre, y salir por los fueros de aquel inmediato "ser tocado" de la persona por los sucesos de su vida.

En un segundo momento se trata de alcanzar una emocionalidad integrada. Para esto son necesarias tomas de posición emocionales y racionales, la comprensión de contextos, imaginar y formular opiniones propias y, por último, la inserción de la emocionalidad originaria en los contextos vitales más amplios.

8. La puesta en resguardo de la emocionalidad originaria en la praxis terapéutica

El trabajo con la emocionalidad originaria se mueve en un campo fronterizo entre la conciencia y lo inconsciente. El grado de conciencia de la emocionalidad primaria no es de importancia tratándose de un cumplimiento vital no trastornado. Por el contrario, desempeña un papel relevante la permeabilidad, mejor, la **fluidéz** de la afectividad, como en psicología se habla de procesos parecidos en la investigación de la inteligencia (Thurstone, Catell, Meili). El poder emerger fluido de la emocionalidad primaria y su elaboración posterior concede a la personalidad un carácter abierto y generoso. Le procura la base para un auténtico trato con la situación. El supuesto para una emocionalidad primaria fluida es, por una parte, un trasfondo de experiencia vital no amenazador y, por otra, una postura de aceptación y valoración del propio mundo afectivo.

La emocionalidad primaria surge fundamentalmente de un modo espontáneo e inconsciente y se escapa de una producción volitiva. Ella emana de la "persona profunda inconsciente" (Frankl, 1988). El sujeto está a merced de su surgimiento y de su particular cualidad; "está a merced" en la medida en el ser humano tiene el sentimiento de una pulsión interna y extraña, es decir, no aceptable por él. Pero, mucho más que "expuesto" a la emoción primaria, está el sujeto **íntimamente unido** con ella; puesto que es él mismo y sólo él el que permite salir al encuentro de una emocionalidad originaria, por razón de su propio devenir vital, de sus actitudes y tomas de posición y de su estructura de personalidad. Es frecuente en nuestro ámbito cultural un relativamente rápido bloqueo de la emoción primaria, a la que se hace ceder frente a las exigencias del trato social. Debajo

de esta "máscara" que nos impone la "educación" vibra en nosotros la sensación primaria, totalmente originaria, que nos suscita, por ej. la mirada en el rostro de otro sujeto. De inmediato tenemos el sentimiento de agrado o desagrado y el impulso de conocer a esa persona más de cerca o tomar distancia de ella.

El acceso a la emocionalidad primaria ocurre pues en cierto grado de modo espontáneo, pero luego tienen lugar reacciones de "protección", a los efectos de poner en correcta luz lo primariamente percibido. Si esto no es posible, estamos entonces frente a una personalidad pobremente estructurada. Si Uds. miran a su espacio vital, encontrarán objetos que son emocionalmente neutros, es decir, que no suscitan ningún afecto ni de atracción ni de repulsión. Por el contrario, otros son sentidos espontáneamente como desagradables (por ej. un trabajo no concluido o la suciedad). Otros, a su vez, son vividos como agradables, que proporcionan alegría (por ej. una tarjeta postal de un amigo, una caja de bombones, un libro). Se precisa de más valor para dejarse llevar por la emocionalidad primaria en la presencia de otros sujetos. Cuando uno está en una sala de conferencias y mira al vecino de la izquierda o la derecha, podrá encontrar esa emocionalidad primaria que suscita la palabra del orador. Una personalidad pobremente estructurada es inundada de continuo por sus emociones. La permanente y molesta irrupción en el decurso vivencial de una emocionalidad primaria, que por esto es bloqueada, manifiesta una sobrecarga masiva de la afectividad, proveniente de la situación, con una emocionalidad no dominada, es decir, no integrada, proveniente de segmentos vitales de una época anterior.

9. Análisis de algunos casos. Hartmut - la emocionalidad primaria no comprendida

H., un estudiante de 24 años, sufre de una emocionalidad primaria no integrada. La emoción en él no está acomodada enteramente a la situación, que a menudo juega el papel de desencadenante y no de mediador del contenido del afecto. La emoción primaria irrumpe espontáneamente y sin trabas. El problema está en que luego queda confundido, atrapado por la emoción, por lo que debe ocuparse de ella, perdiendo de vista, a la vez, la situación real en la que se encuentra. H. no comprende lo que siente. No puede salir al paso de lo que le ocurre. Cuando logra emerger de ese debate confuso con sus sentimientos y hace pie de nuevo en la situación, advierte que a menudo pierde contacto con los hechos del momento, con lo que se siente otra vez perdido.

Así le pasó cuando se casó su mejor amigo. Fue a la boda de buen ánimo y con mucha alegría. La misa - solemne - lo tocó. Varios miembros de la familia presentaron intercesiones por los novios. Cuando el padre de su amigo leyó la suya, se le llenaron a H. los ojos de lágrimas y tuvo que llorar un par de minutos.

En la terapia relató esta circunstancia, porque no comprende qué es lo que pasa. La situación lo había tocado, lo había abierto emocionalmente, conmovido. No puso resistencia a lo que sentía, de modo que la situación pudo apoderarse de él totalmente. ¿Qué es lo que lo había emocionado? ¿A qué se refería su respuesta afectiva? H. no entiende su emocionalidad primaria. La había vivido, pero no sabe a qué objeto en el mundo se refiere. No sabe con qué el presunto contenido de su emoción guarda una afinidad interna.

¿Cómo puede H. poner a resguardo su emocionalidad primaria? En la terapia reproducimos la situación, paso a paso, deteniéndonos en cada uno y preguntamos por las sensaciones tenidas. Comenzamos con el momento en que se leyeron las intercesiones. H. recuerda cuando el padre de su amigo se avanzó hasta el altar. También recuerda que en

ese momento sintió una gran excitación y que estuvo cerca de las lágrimas. Pero no le es posible describir qué es lo que en esa situación lo afectó. Lo que siente lo vierte en reflexiones: "Ahora el padre seguro va a aflojar, debe abandonar su posición; al fin, va a confesar que..." Intentamos que se concentre sobre el efecto de esto en él. Le pido que se imagine al padre de su amigo y que se pregunte qué siente. Me llama la atención de que siga reflexionando y empleando un lenguaje filosófico.

T.: "Ud. habla un lenguaje muy reflexivo, piensa demasiado sobre sus vivencias. Todavía no ha dicho lo que siente su corazón. El corazón tiene un lenguaje muy simple, habla dialecto".

A H. se le llenan los ojos de lágrimas y después de un instante dice: "No entiendo esto".

Yo le vierto con mis palabras lo que he sentido al empatizar con la situación:

¡Oh, ahora viene el padre! Ahora habrá algo! Si este fuera mi padre!...Tengo miedo y me alegro. Qué coraje tiene! Esperemos que ahora no sermonee a nadie -aquí no lo podrá hacer..."

H. oyó atentamente y sintió. Esto le permitió observarse más finamente; y anota algo que había olvidado antes: que el padre había hablado con voz temblorosa.

H.: "El temblor en su voz, eso fue el desencadenante."

T.: "¿Qué sintió en ese momento? Intentemos descubrir totalmente su propio sentimiento".

H.: "Alguien tiembla conmigo. Ahora se descubre todo."

T.: "¿Cómo es esto para Ud.?"

H.: "Liberador (Pausa). Estar unido con hombres, no más solo."

T.: "¿Fue hermoso? ¿Triste?"

H.: "Hermoso y triste".

T.: "Ud. sintió alguna emoción, algo que hubiera gustado hacer en ese momento?"

H.: "Después ya...En la situación propiamente sólo: llorar".

T.: "¿Por qué motivo?"

H.: "De que un padre pueda mostrar así su debilidad".

En la conversación sobre su padre se le hace del todo claro que desde ya mucho no se siente entendido por él. Su padre, por el contrario, cree que lo comprende a él bien y no hay modo de disuadirlo de otra cosa. H. desea que su padre pueda sentir por él tan profundamente como el padre de su amigo.

H.: "Propiamente he llorado porque mi padre habla siempre tan inteligentemente y en el fondo no me conoce. Y yo también desde hace tanto hablo así y no me he conocido, no me he sentido a mi mismo."

Esta vivencia arrojó una claridad verdaderamente liberadora. La "micro-situación" de un padre que le desea a su hijo todo lo mejor con voz temblorosa, tocó en H. una añoranza soterrada, que él desde hacía largo tiempo había escondido porque le parecía sin salida posible.

El próximo segmento terapéutico, que aquí sólo puede ser brevemente aludido, consistió en el logro de una emocionalidad integrada, la cual debía contener su propia toma de posición frente a su ansia soterrada, frente a su desilusión y su propia rabia. Esta parte de la terapia comenzó con la pregunta:

"¿Le gustaría que su padre lo conociese a Ud. mejor?"

H.: (espontáneamente) "No".

Esta sorpresiva respuesta muestra la ambivalencia de H. para con su padre. Aquí se inicia un largo segmento de la terapia en el que hubo que sortear muchas cosas confusas, muchas experiencias no elaboradas con el padre y la familia.

El curso de una terapia muestra que la pérdida del acceso a la profundidad originaria de la emocionalidad conlleva una considerable pérdida de uno mismo. La irrupción de emociones vehementes permanece incomprendida y precisa de la ayuda del terapeuta que, al acompañar la situación revivida, "ofrece" al paciente una articulación de sus sensaciones espontáneas y con esto le sostiene al paciente la escalera por la que puede subir a su propia emocionalidad.

10. Sieglinde: Acceso a una emocionalidad primaria bloqueada traumáticamente

Una otra situación se presenta cuando la emocionalidad primaria es puesta entre paréntesis o bloqueada porque una situación traumática significativa no ha podido ser dominada. S., una cuarentona, no está satisfecha con su vida matrimonial. Cuando su único hijo decidió irse de la casa, comenzó una relación con otro hombre - su "primer amor". Inmediatamente después de que su esposo se enteró de esto, por lo cual debía tomarse una resolución definitiva, se enturbiaron las relaciones amorosas. En verdad, S. no desea casarse con ese otro hombre. Ella ansía fuertemente una relación de cercanía, donde pueda sentirse protegida, vivir en paz y armonía con su pareja. Se había casado más de veinte años atrás, porque creía poder encontrar en el ámbito hogareño la paz. Y eligió un hombre pronto a prestarle cuidados por causa de una enfermedad congénita de los riñones que, desde su juventud, en varias oportunidades hizo peligrar su vida. Acerca de esa enfermedad - sufre de severas hemorragias - opina que la ve como un castigo por un aborto que se hizo hacer cuando estudiante. "Ah, siempre este sentimiento, este miedo de enfermarme...Y también, desde entonces, más atrás, el otro miedo -de ser abandonada". S. había tenido también después del aborto sentimientos de culpa, pero en la actualidad están elaborados y superados.

S. habla con aliento contenido, objetivamente. En su recuerdo existe una clara conexión entre dos miedos básicos (de enfermarse y de ser abandonada) y un episodio de su vida también claramente acotado. Esto hacía sospechar que el efecto de esa vivencia no había sido aún experimentado totalmente. ¿Había podido tomar interiormente distancia frente al aborto y las circunstancias concomitantes? ¿Comprendió lo que había ocurrido entonces? Acontecimientos de profunda resonancia emocional por lo general no pueden ser captados, en la situación, en toda su significación y elaborados convenientemente, porque la simple necesidad de supervivencia (el mantener firmes las estructuras que soportan la vida) absorbe toda la fuerza del individuo. Sólo después del shock puede ponerse de alguna manera lo ocurrido delante de los ojos y se empieza a descubrir su significación, integrando el incidente en el contexto vital de la persona. ¿Ha dado ya este paso S.?

Le pregunté si había hablado de aquel tiempo con otras personas. S.: "Nunca lo he contado totalmente. Sólo a dos personas - a mi esposo y a mi amigo - les referí del aborto, pero no con todas las letras. Yo también durante años no he pensado más en esta historia. Ahora irrumpe otra vez, porque se me hace evidente qué papel jugó mi enfermedad para mi relación". S. ha bloqueado sus emociones del acontecimiento traumático. Alguna vez todo esto había sido para ella demasiado y había querido otra vez comenzar con su vida. En un

principio pareció importante terapéuticamente acercarse lentamente a los sentimientos desplazados. En el primer paso se trataba de crear una apertura emocional y poner en resguardo, con la asistencia del terapeuta, la emocionalidad originaria - seguramente impetuosa -; en un segundo momento, se trató de alcanzar una toma de posición emocional, integrando las emociones de S. en su contexto vital.

1. Le pedí me relatara las circunstancias de por qué había abortado. Contó cómo había conocido a su amigo durante el estudio, cómo se habían querido y que la relación a la larga prometía poco futuro. Su amigo era de familia muy rica y ésta no habría aceptado una unión fuera de la regla. El amigo se debatía sin saber qué hacer, mientras ella mantenía la secreta esperanza de que pudiese obrar contra su familia y se decidiese por ella. Al enterarse de que estaba embarazada, el amigo fue de repente otro. "Me forzó a un aborto. Gritaba y gesticulaba, diciendo que esto era imposible para su familia...Y cómo debía ser mi vida en el futuro sola y con el niño. Esto sería una vergüenza, mucho más para mí que para él..."

2. De este primer segmento del diálogo me pareció que significaba una grave ofensa para S. el hecho de que había sido forzada a abortar. ¿Había sido en efecto así, que él la obligó a esto? ¿O es que ella lo dice a posteriori para explicarse lo sucedido? Si fue coacción, ¿puede ocurrir sin una ofensa? Por esto, intenté aproximar a S. a esta circunstancia de "ser forzada".

T.: "¿Cómo la forzó a Ud.? ¿Con qué palabras? ¿Puede repetir las? ¿Las oye aún?"

S.: "Él dijo algo así como: 'pues se puede hacer, no es ninguna cosa extraordinaria! Sé que en ese momento lloré...' Recuerda que recibió una bofetada...'Tú, porquería', gritó él, y me dio otra bofetada. Esto se repitió varias veces más después." S. se horroriza al pensar cuán dramática fue esa tarde.

3. S. se transporta al momento del suceso, pero no "personaliza" su vivencia emocional. Ella ve en imágenes a su amigo y el cuarto donde había ocurrido todo, pero no se ve aún a sí misma. Es importante que S. palpe emocionalmente lo sucedido. Se podría creer que esto ya tuvo lugar por la narración y el recuerdo de los hechos. Para poner en luz la emocionalidad primaria es muchas veces importante formular explícitamente la pregunta:

T.: "¿Qué sintió Ud. en ese momento?"

S.: "Hoy todavía, ahora, siento una punzada en el corazón cuando pienso en eso. La sangre me sube a la cabeza...En esa oportunidad tuve la certeza de que iba a abortar! No,-de que yo ya no lo quería! Me sentí tan indescriptiblemente abandonada. También por la madre..." S. narra todavía algunos detalles hirientes del comportamiento de su madre.

4. Cuando la emoción ha captado certeramente el contenido de valor (o disvalor) de la situación, entonces lleva a un impulso de actuar como signo de que se ha recuperado la capacidad de confrontarse de alguna manera con la situación, de que se ha ganado la apertura para verla de frente y no escapar. Esto ocurre verdaderamente sólo cuando se ha alcanzado el propio fondo de la persona. ¿Experimenta S. "lo suyo" que está en juego en la situación? Se trata seguidamente de clarificar la segunda cara de la emocionalidad primaria, a saber, la toma de posición interna, activa, con respecto a la situación, clarificar el impulso conativo.

T.: "¿Qué le hubiera gustado hacer entonces?"

S.: "Me hubiera gustado haberme arrojado a sus brazos y llorar...o haber encontrado refugio en los brazos de alguien". Yo acoté que esto lo debía encontrar pronto en su actual

esposo. A lo que respondió que justamente por esto había habido dificultades en el matrimonio. Lo que encontró en su marido ya no le basta.

Sus impulsos para actuar no manifestaban enojo; en el centro aparecía la ofensa mortal y la necesidad de encontrar protección, acogimiento, sostén. Esto explica su gran inseguridad de ser rechazada sin ser culpable. Se hizo comprensible, vivenciable, su miedo a ser abandonada. Pero faltaba aún auscultar el otro miedo: de enfermarse, como "pago por el aborto".

5. "No hemos hablado aún del aborto. ¿Quién lo hizo? ¿Cómo se anotó para el aborto? ¿Cómo fue hasta allí, cuánto tiempo se quedó, cómo se sintió después?" Procuramos reproducir paso a paso el hecho, pero S. apenas si tiene recuerdos de los detalles. Se le hizo algo y luego se la envió de vuelta su casa. Sólo sabe que a la noche perdió el feto. Lo metió en un sobre y a la mañana siguiente lo arrojó al fuego. Pero todo lo recuerda borrosamente, cómo se veía el feto; no podría decir si era varón o mujer. Tampoco había pensado en un nombre para la criatura.

Considero el aborto como algo tremendamente mortificante para una mujer. Pero S. muestra poca emoción. Habla con voz algo apagada, con vergüenza. Y habla de esto por primera vez en su vida. Anota rápidamente que, para ella, todo lo malo que le ha pasado en su vida está teñido con el sentimiento de un castigo. Por eso ha podido soportar los golpes del destino recibidos hasta ahora, porque estaba convencida de que esto lo debía padecer como penitencia y para devolverle algo de bien al hijo abortado. Pero nada ayudaba para liberarla de sus sentimientos de culpa. Por un lado había sido valiente y fuerte, pero, por otro, su vida se complicó, se hizo confusa y extraña.

El final del diálogo debía estar dedicado a preparar la despedida del hijo no nacido. Le pregunto si es capaz de representarse al niño en un féretro, en vez de en un sobre, y demorarse un rato con esta imaginación. No se opone y lo logra. Contempla al niño como si ella estuviese inclinada sobre un cajón real. En este momento delicado del vivenciar más íntimo está fuera de lugar cualquier método. Pero tampoco se precisa de método porque S. mantiene la mirada, soporta la situación. Se ha dado suficiente espacio para la fluencia de la emoción primaria. Toda indicación de parte del terapeuta hubiese trabado la salida de la emotividad.

S. dio por ella misma el paso de toma de posición frente a la emoción. Viene a la sesión siguiente y después de una noche casi sin dormir y en la que había llorado mucho. Se había tomado bastante tiempo para lo vivenciado. En su casa había pensado por primera vez: "¿Fue muerte esto? ¿He matado a un ser humano?"

Por lo que oigo de sus labios, siento allí terror. ¿Se condena a ella misma? ¿Se castiga sin piedad? ¿O comienza, por primera vez, a comprender lo que realmente ha ocurrido? Por esto le pregunto, cediendo a mi emoción primaria:

T.: "¿Cómo se sintió cuando tuvo estos pensamientos?"

S.: "Fue algo feo. Por mi primera vez advertí que yo soy responsable de esto. Pues, desde la última conversación con Ud., ya no tengo más la protección que tenía. Entiendo que no habría podido obrar de otra manera".

Nos detuvimos en este punto y hablamos largo sobre cómo ella ve ahora el problema y cómo lo había sido entonces cuando estudiante. Cuido de que no caiga en un "saberlo todo" sobre su propia biografía y, por otra parte, que no cierre los ojos frente a la realidad. En medio de la conversación, dice S.:

S.: "Dejé solo al niño desvalido. (...) En realidad, me dejé sola a mí misma, así como fui dejada sola. Y siento que yo hubiera querido tener al niño. Esto sólo ahora lo sé..."

Habiendo tomado conciencia de su propia posición frente al niño - 20 años después de lo acontecido -, comienza S. a hallar paz interior, como ella misma lo dice. Fue importante que logró estar junto al cajón y, con esta imagen ante los ojos, pudo integrar sus sentimientos en su vida.

S.: "Cuando estuve junto al cajón, pensé: si un niño tiene alma, entonces eso sería bueno para él. Encontraría la paz así."

T.: ¿"Por qué dice eso"?

S.: "Porque ahora está muerto. Sólo ahora está verdaderamente muerto. (Pausa) Yo me agarré de esto, de que quizás existe un Dios, aun cuando en los últimos años tengo dificultades con la fe."

T.: ¿"Ud. tiene la esperanza de que el niño no esté del todo muerto, que de alguna manera siga viviendo?"

S.: "Sí, que siga existiendo y que no esté simplemente solo, como yo..."

S. advierte que las relaciones con su esposo empiezan a ser de otra manera. Como pudo ver de frente a su hijo, también ve ahora a su marido. Su cercanía no la intranquiliza más. Se da cuenta que no ansía más encontrar paz junto a él.

En los últimos meses creció esta paz interior, aun cuando este tiempo estuvo signado por fuertes cambios externos. S. se separó de su amigo y decidió iniciar con su esposo una relación - por primera vez - en un plano personal. Por su parte él mantenía una relación y no le fue fácil el trato con su mujer, que no era la misma que antes. S. había dejado de ser esa persona necesitada de ayuda, que buscaba en él protección, cosa que él le había proporcionado durante años de corazón. Ya no fue posible la vieja constelación de la vida en común. Por mutuo acuerdo se divorciaron años después. El marido lleva una vida desacostumbrada, se siente joven. Ella vive sola afrontando lo que la vida depara pero con más alegría, con más contento interior. Perdió a su marido, pero se ha encontrado a sí misma.

Quisiera cerrar con las palabras de la paciente de una de las siguientes sesiones, en la que se trataba del logro de la integración emocional:

"Ahora he aprendido a darme a mí misma más espacio. Así puedo dar más espacio a los otros. Para crecer se precisa de paz".

(El texto es la traducción del alemán de una ponencia presentada por el Dr. Alfried Längle en un encuentro anual de la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial de Viena, y publicada en las Actas N°1 y 2/1991 con el título **Wert-begegnung. Phänomene und methodische Zugänge** (Encuentro con el valor. Fenómenos y accesos metodológicos), pág. 22 a 58. Tradujo N. A. Espinosa).