

**TESINA**  
**ANÁLISIS EXISTENCIAL Y MEDITACIÓN**

Alex Stein

Noviembre 2018.

Instituto Chileno de Análisis Existencial  
Pos-título en Consultoría Coaching Existencial  
Santiago-Chile

Prof. Gabriel Traverso

## Contenido

<b>Abstract.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Antecedentes y Problematización.....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Problematización.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Breve Explicación de las Definiciones del AE.....</b>	<b>5</b>
- La Mirada Fenomenológica en el AE.....	6
- El Modelo Estructural del AE.....	7
<b>1.3 Espiritualidad en el Análisis Existencial.....</b>	<b>8</b>
<b>1.4 La Meditación.....</b>	<b>9</b>
<b>2. Desarrollo Temático: AE y Meditación.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1 Ámbito y Relaciones comunes.....</b>	<b>18</b>
<b>2.2 Eje estructural del AE, Espiritualidad y Meditación.....</b>	<b>20</b>
- La Primera Motivación Fundamental (1MF): Poder Ser.....	20
- La Segunda Motivación Fundamental (2MF): La motivación del Placer Psicológico de Vivir y de Vivenciar su Valor: el Deseo de Vivir.....	24
- La Tercera Motivación Fundamental (3MF): Autenticidad y Legitimidad Personal: el Permitirse Ser de Determinado Modo.....	26
La Cuarta Motivación Fundamental: La Motivación para el Sentido Existencial y para el Desarrollo de lo Valioso: el Deber Actuar.....	28
<b>3. Conclusiones.....</b>	<b>31</b>

## Abstract

La hipótesis de esta tesina es que la meditación puede ser una herramienta y un aporte experiencial al Análisis Existencial (AE).

Para validar esta hipótesis se indagó en las definiciones y bases del AE y de la meditación, y también en su ámbito común que es el de la espiritualidad y la “mirada fenomenológica”.

Hecha esta revisión, y habiendo explicitado las relaciones entre espiritualidad, práctica fenomenológica, AE y meditación, se procedió a sugerir el potencial aporte de la meditación al AE bajo el encuadre del eje estructural (las cuatro motivaciones fundamentales).

*The hypothesis of this thesis is that meditation can be a tool and an experiential contribution to Existential Analysis (EA).*

*In order to validate this hypothesis, it was inquired into the definitions and bases of the EA and meditation, and also in its common scope that is that of spirituality and the "phenomenological point of view".*

*Having made this revision, and having explained the relationships between spirituality, phenomenological practice, EA and meditation, we proceeded to suggest the potential contribution of meditation to EA under the framework of its structural axis (the four fundamental motivations)*

## 1. Antecedentes y Problematización

### 1.1 Problematización

En mi experiencia personal como practicante de la meditación y además como estudiante del AE pude constatar que hay temas a la base del AE y de la meditación que se complementan. Estos son la espiritualidad y la fenomenología. Esta última más bien como mirada y práctica, y no tanto como disciplina filosófica.

Pude constatar también que como parte de las herramientas de aprendizaje del AE se utilizan algunos ejercicios, como el “Viaje por el Cuerpo” y el “Método de la Silla” (Länge, 2006a) que tienen mucha similitud con la meditación tipo “Bodyscan” descrita por Kabat-Zinn (1990). Además algunos tópicos que son esenciales para la práctica de la meditación, como por ejemplo la percepción de lo presente, y que conllevan un desarrollo en este entrenamiento, son también relevantes para desarrollar y experimentar en el AE.

En base a estos antecedentes hice la siguiente pregunta: ¿Podría ser la práctica de la meditación un aporte a la comprensión y/o aplicación del AE? Y si es así, ¿podría ser que algunas de las herramientas de la meditación puedan servir para aclarar conceptos o plantear ejercicios útiles en el AE, tal como lo sería el ya mencionado “Bodyscan”?

Para responder estas interrogantes, además de indagar en terreno común, como lo es la espiritualidad y la fenomenología, elegí revisar las actividades y condiciones propias de cada

Motivación Fundamental (MF) para ver si alguna de ellas tiene relación, o puede ser ejemplificada o apoyada a través de un ejercicio relacionado con la meditación.

Asimismo, dado que el tema de la meditación es tan amplio y diverso, busqué un encuadre que permitiese explicar y explicitar de manera general la meditación. Encontré este esquema en el libro “Entre Meditación y Psicoterapia” Naranjo (2011).

Dada la complejidad y amplitud del tema, tanto desde el AE como desde la meditación, quiero aclarar que no es mi propósito el hacer una integración de aspectos teóricos, que está lejos del alcance de esta tesina, ni menos hacer planteamientos eclécticos, sino que abrir un diálogo y proponer algunos ejercicios simples que puedan ser evaluados posteriormente por el AE. Este diálogo con la meditación ya ha sido esbozado por Aristegui (2017), a través del “Mindfulness” y también se le ha esbozado en el simposio de AE y Espiritualidad (Längle, 2011).

## **1.2 Breve Explicación de las Definiciones del AE**

Como inicio de nuestra indagación, partiremos por la definición psicoterapéutica del AE que entrega Längle (2004) “Una psicoterapia fenomenológica personal cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar un vivenciar libre (mental y emocional), tomas de posición auténticas y un trato auto-responsable consigo mismo y con el mundo.” (p.4) <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Para una explicación en detalle ver Längle, (2004).

De esta definición por ahora sólo queremos resaltar el que sea una psicoterapia fenomenológica (más adelante volveremos sobre esta definición para desarrollarla en el contexto de la meditación).

### **- La Mirada Fenomenológica en el AE**

La mirada fenomenológica es central en el AE. De hecho para Längle (2006a), el AE requiere del practicante una actitud fenomenológica, que es básicamente una apertura hacia el otro como, esencialmente, genuino y singular otro, “dejándose tocar” por éste.

La fenomenología en el AE parte de una actitud comprensiva, en la cual a través de la intuición fenomenológica, “la cosa – ella misma y desde si misma – es descubierta en su ser” (Längle 2006 a, p. 65)

En términos generales y simples, para Längle (1997): “Fenomenología = Intuición (mirada profunda) de la esencia” (p.2). El autor sostiene que es atenerse a las cosas mismas. “Nos atenemos a lo que vemos” (p.2)). Lo que no quiere decir que nos quedamos con la percepción de superficie, sino que por el contrario en la medida que profundizamos la intuición de la cosa, esta se descubre en –despliega desde-- su ser. (Längle, 2006a).

Además de la definición del AE es fundamental que mencionemos su modelo estructural sin el cual es imposible entender el AE mismo.

## - El Modelo Estructural del AE

El modelo estructural del AE está conformado por 4 Motivaciones Fundamentales (4MF), (Längle, 2008, p. 10)

- *La motivación para la supervivencia física y para el manejo psicológico del Dasein, es decir, para el poder ser.*
- *La motivación del placer psicológico de vivir y de vivenciar su valor: el deseo de vivir.*
- *La motivación de la autenticidad y legitimidad personal: el permitirse ser de determinado modo.*
- *La motivación para el sentido existencial y para el desarrollo de lo valioso: el deber actuar.*

Cada una de estas motivaciones será explicada en el apartado 2, y luego explicitaremos como la meditación apoya o ejercita las condiciones que expresan la respectiva MF.

### 1.3 Espiritualidad en el Análisis Existencial

Längle<sup>2</sup> fue en sus inicios discípulo de Frankl<sup>3</sup>, y por ello las bases del AE han de hallarse en la obra de este último. En su obra “La Presencia Ignorada de Dios” (Frankl, 1977), comenta sobre el descubrimiento del “inconsciente espiritual” como fundamento del análisis existencial<sup>4</sup> y lo diferencia claramente del concepto de inconsciente del psicoanálisis, el que de acuerdo a Frankl se compone únicamente de elementos impulsivos. Frankl (1977) amplía esta visión y agrega al inconsciente freudiano la noción de que el inconsciente tiene un elemento espiritual.

Frankl habla de la triada corpóreo-anímico-espiritual en el hombre, donde lo espiritual es el polo opuesto de lo psicofísico, y la persona el centro espiritual en torno al cual se agrupa todo lo psicofísico. Por ello, la persona es lo libre en el ser humano, lo imprevisible, lo no determinado, es en definitiva la dimensión espiritual del ser humano. (Frankl en Längle, 2013)

Este concepto es desarrollado y ampliado en años posteriores por Längle para incorporar en la idea de persona lo dialógico, o sea “lo que habla en mí”, y la capacidad de tenerse a sí mismo como contraparte interna (Längle, 2007). Sin embargo, la persona no sólo está abierta al mundo interno, sino también al mundo externo, al encuentro con el otro.

---

<sup>2</sup> Alfred Längle (1951, Austria) es Dr. en medicina y psicología, fundador y presidente, desde sus inicios, de la Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial de Viena. Para más información ver <http://analisisexistencial.org/alfried-langle-biografia/>

<sup>3</sup> Viktor Frankl (1905, Viena - 1997) fue un neurólogo y psiquiatra austríaco, fundador de la logoterapia. Para más información ver: [https://es.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](https://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)

<sup>4</sup> Logoterapia de Frankl; no confundir este último con Análisis Existencial de Längle



Una imagen, tomada de Gurdjieff (Ouspensky, 1949), que puede servir para entender el concepto de persona es la del carruaje. En este carruaje el cochero es el yo, el acompañante la persona, y el vehículo es lo psicofísico, la “personalidad” (Längle, 2007). El acompañante (la persona), que es el verdadero dueño del vehículo, es el que entonces dialoga con el cochero para determinar hacia donde se dirige el carruaje.

En resumen, el AE piensa que el hombre es esencialmente espiritual, y que como ser espiritual (persona) puede relacionarse de manera espiritual consigo mismo, con el entorno, y con el otro, y que puede aprehender, mediante la fenomenología, de dicho modo las circunstancias que le tocan vivir, y llegar hasta la profundidad de las circunstancias de la existencia (Längle, 2008).

#### **1.4 La Meditación**

La Real Academia Española define meditar como “Pensar atenta y detenidamente sobre algo”. Este claramente no es el sentido del término que buscamos. Indagué entonces en otras fuentes, y como primera aproximación al tema, Varela, Thompson y Rosch (1997) describen lo que “habitualmente” puede entenderse bajo el concepto de meditación (pero que realmente no lo es):

- Una práctica de concentración
- Ejercicio que lleva a estados místicos o sobrenaturales
- Estados de trance
- Estado de relajación

Varela (1997, p. 48) hace la precisión de que estos estados “son estados alterados de conciencia; el meditador hace algo para apartarse de su estado habitual e inferior de realidad, que es mundano”... y luego se apura en aclarar que esto no está relacionado con la meditación (para posteriormente describir en el mismo texto (p.48 – 52) el Mindfulness, o presencia plena, que veremos más adelante).

Si bien la práctica de la meditación es deliberada, puede relajar, y llevar a estados de conciencia no habituales, ninguno de esos puntos por sí mismo, o en conjunto, toca todo lo que es la experiencia de la meditación, su significado y su propósito. Está demás decir que el lugar común del monje en posición de loto y en silencio introspectivo tampoco define lo que es la meditación.

De hecho, si queremos buscar una definición de meditación, no vamos a encontrar una sola respuesta a lo que realmente “es” la meditación, pero si podemos revisar algunas definiciones genéricas de meditación, y un intento de sistematización (Naranjo, 2011). Además, podemos comparar algunas de las prácticas específicas de meditación ligadas a las grandes tradiciones espirituales, y también compartir algunos de los puntos de vista de mi propia experiencia.

Veamos entonces algunas definiciones sobre la meditación relacionadas con la práctica de la psicología.

- “Fenómeno mental polifacético que entraña la suspensión del ego o su ilusoriedad”  
(Naranjo, 2011, p.25).

- “Todos los sistemas de meditación son variaciones de un proceso único para la transformación de la conciencia” (Goleman, 1986, p. 163).
- “Meditación es un estado de no-mente. Meditación es un estado de conciencia pura, sin contenido” (Osho, 2007, p.15).
- Mindfulness<sup>5</sup> significa poner atención de una manera particular; a propósito, en el momento presente, y sin juzgar (Kabat-Zinn, 1990).
- “Siempre que estás atento estás en meditación. Si estas atento mientras trabajas estás en meditación. Si permaneces alerta mientras saboreas tu taza de té, estás en meditación. Si permanece lúcida tu conciencia mientras amas, estás en meditación. Si estás consciente mientras mueres, mueres en meditación.” (Calle, 2001, p. 34) .

Nótese que casi todas estas definiciones o descripciones alrededor de la meditación hablan del tema de la conciencia. Entonces una primera idea en torno a la meditación, y tal vez la más

---

<sup>5</sup>(Consciencia o Atención plena) Meditación proveniente de la tradición budista uno de cuyos exponentes más conocido es el monje vietnamita Thich Nhat Hanh (ver Thich Nhat Hanh, 2014). Längle (2011) usa el término Mindfulness como atención deliberada y le entrega un rango de uso más amplio al de meditación. En esta tesina se usará el término en su acepción original (o sea como parte de la tradición budista) y por lo tanto la calificaremos como una de las formas de meditación. Sin embargo, y dado que Kabat-Zinn incorporó elementos de esta tradición a la psicología a través del movimiento / conjunto de herramientas que llamó “Mindfulness” usaré este último término de manera indistinta para referirme a su acepción original o a la forma que tomó bajo Kabat-Zinn.

importante, es que se encuentra relacionada con la consciencia en el sentido de transformación de ella misma y el estado en que se encuentra.

Otro punto importante, que toca Naranjo (2011), es la suspensión del ego, de su ilusoriedad. Osho (2007) habla sobre lo mismo, pero, en otros términos, al hablar de consciencia pura, sin contenido. Volvemos entonces sobre el tema de la consciencia, pero esta vez reclamando para ella un estado “libre de ego” o de “contenido”. No sabemos si eso es posible, pero indica una dirección a seguir, que dicho sea de paso anuncia ya una relación de la práctica de la meditación con la práctica fenomenológica. Dicha dirección también apunta a una superación de las barreras del ego, o sea lo que “yo” “creo”, “soy”, “tengo”, “hago”, etc., para, al superarlas, trascender y ampliar estas últimas nociones.

Por último, el Mindfulness, que es un tipo particular de meditación, tiene como propósito la atención en el presente. La consciencia opera en el presente, no tiene otro espacio de existencia. Cuando digo “yo estuve consciente”, no puedo decirlo desde otro ámbito que no sea el de la consciencia en el momento presente.

Länge (2011, p. 23) propone una definición para la meditación, que está -por razones obvias- directamente relacionada con la mirada del AE.

“Meditación es una práctica proveniente de, y realizada en, varias religiones, que trata sobre la liberación del espíritu al pensamiento. A través del aquietarse del espíritu, de su vacío, que es una plenitud, logra hacerse uno con el objeto, y similar a la fenomenología se llega a la superación de la dualidad Sujeto - Objeto. Meditación es una práctica en el dejar y en el dejarse

tocar (ansprechen) (Dalai Lama 2005; Kabat Zinn 2011; Mipham 2002; Thich Naht Hahn 2002)”<sup>6</sup>

Länge (2011) toca varios temas interesantes: De partida constata que la meditación es una práctica, o sea algo que se hace. Agreguemos además por nuestra parte que no se hace sólo con la mente, sino que también con el cuerpo.

El autor, además menciona que esta práctica se realiza en varias religiones, agreguemos entonces que no es privativa del hinduismo, o el budismo, como se piensa habitualmente, sino que también es parte del cristianismo, islam y de otras religiones. Sostiene que a través de esa práctica se llega a la superación de la dualidad Sujeto – Objeto, similar a lo que sucede en la fenomenología.

El “hacerse uno con el objeto” es propio de algunos tipos de meditación, lo mismo sucede con la superación de la dualidad sujeto – objeto, pero esto no necesariamente sucede en todas las formas de meditación. Lo que si sucede en casi todas las meditaciones, y es por ello que la meditación puede ser efectivamente una práctica fenomenológica, es el momento de la epojé, o silencio en el que se de deja de lado (o se toma conciencia) de el juicio pre-existente. En ese sentido, el movimiento fenomenológico del “dejar” y “dejarse tocar” efectivamente es parte de la práctica de la mayor parte de las meditaciones.

---

<sup>6</sup> Traducción propia

Hay algunas de ellas, como la oración vocalizada, que no incluyen de manera explícita un acercamiento fenomenológico y menos un momento explícito de epojé. Sin embargo, todos los tipos de meditación tienen en común la interrupción del pensamiento desde una óptica de la auto-trascendencia, y de una conexión que genera un “espacio interior”. En ese sentido si podemos afirmar que la meditación en general es efectivamente una práctica fenomenológica.

Naranjo (2011), propone en su libro “Entre Meditación y Psicoterapia” una esquematización de las distintas formas de meditación que puede ser muy útil para entender la relación de la meditación con la psicología. Además, nos permitirá más adelante, relacionar de manera genérica el tipo de meditación con alguna práctica o instancia teórica del AE, y también tiene la ventaja de que es una clasificación exhaustiva, es decir, muestra las distintas facetas de la meditación, que de otra forma serían muy difícil de visualizar. Es virtualmente imposible mostrar todos los tipos de meditaciones que existen.

Este autor, clasifica la meditación en tres ejes que son un paralelo a la triada “hacer, pensar, sentir”. Entendiendo esta triada obviamente en el plano de la conciencia, o plano mental. Dicho de otra forma, el “hacer” es un hacer de la mente sobre la mente, y el pensar es más bien un “concienciar”. El “sentir”, por otra parte, opera desde un “sentir consciente”.

- Los ejes, con sus respectivas polaridades, son los siguientes:
- Eje Conativo (no hacer / entrega)
- Eje Cognitivo (plena concentración, atención puesta en percepciones sensoriales / representaciones internas, concentración en lo divino)
- Eje Afectivo (desapego / devoción)

El eje conativo se refiere por una parte al control de la mente, al parar o aquietar la actividad psíquica, y en su opuesto al dejar, al liberar a la mente a su espontaneidad. Ejemplo de ello son las meditaciones de silencio, y en su opuesto, algunas prácticas de Osho, que instan a dejar la mente y/o el movimiento, completamente libre (Osho, 2007).

El eje cognitivo, hace referencia a la atención, a tomar consciencia, como por ejemplo sucede en el mindfulness, en el que la consciencia se dirige hacia la experiencia sensorial (la respiración, el cuerpo). En el otro polo se encuentra el dirigir la atención a imágenes / contenidos simbólicos que evocan la divinidad o algún contenido significativo, como sucede en un sinnúmero de meditaciones que usan la visualización.

El eje afectivo, con sus marcadas polaridades desapego y amor, trata en el desapego acerca de la desidentificación con el tener, en particular con las emociones más gruesas, o dicho de otra manera con las identificaciones del ego, y en su “opuesto”, el amor, trata con practicas devocionales. Ejemplo de esto último, de amor o devoción, es el Bhakti-yoga (Goleman, 1986 p80-86). Bhakti significa devoción y la fijación amorosa en la Divinidad.

Estos ejes, aplicados sobre cualquier meditación, no operan de manera excluyente, sino que tienen únicamente un propósito de orientación. Las diversas prácticas pueden manejarse en varios ejes, y además, un extremo del eje no necesariamente excluye al otro. Por ejemplo, la práctica del silencio interior se puede realizar a través de la concentración, pero también a través del desapego. Asimismo, el desapego, que suelta las identificaciones de la emocionalidad gruesa,

necesariamente queda disponible para las sutilezas del amor, etc., y así se sigue. No es difícil establecer relaciones entre las diversas formas de la meditación.

En resumen, y acorde a la información recopilada para responder la pregunta: ¿qué es la meditación?, podemos entonces tomar y sintetizar algunas de las ideas que revisamos arriba y tratar de esbozar una respuesta:

- **Es primeramente una práctica (o sea, no está necesariamente relacionada con creencias o filosofías).**
- **Es una práctica espiritual que se expresa de distintas maneras y que proviene de diferentes tradiciones.**
- **Es una práctica fenomenológica.**
- **Opera sobre y desde la conciencia.**
- **Está relacionada a la “suspensión” del ego, y con ello, a la libertad interior.**

Para la práctica de la meditación, y además para una eventual incorporación de ejercicios prácticos de esta al AE, considero importante consignar que la meditación ha estado tradicionalmente ligada a todas las grandes tradiciones espirituales de una u otra forma, es decir, es una herramienta que va más allá de la religión, la cultura, o la tradición. Dicho de otra forma: Es una herramienta que ha podido ser incorporada a la religión y la cultura, cualquiera sea.

Además del hinduismo y del budismo, la meditación también se encuentra vigente en la tradición cristiana y en la tradición musulmana, entre otras.



En la mayoría de los textos que hablan de la meditación invariablemente también se menciona el contexto en el que se realiza dicha práctica que es la tradición espiritual de la que es parte, y eso es muy importante para entender el origen de ella.

Por ejemplo, en la tradición budista, en la que la meditación es una práctica central a dicha tradición, es muy importante la idea de compasión y de intersubjetividad, y también la mantención de ciertos preceptos básicos que son parte del “dharma”, o sea camino. La meditación budista entonces recoge estos preceptos en su manera de meditar.

En el cristianismo lo anterior se reafirma, dado que las prácticas espirituales, entre las que se encuentra la meditación, o más bien la oración contemplativa<sup>7</sup>, son accesorias a la doctrina y a la fé. Por ejemplo, en una parte del cristianismo oriental se practica la oración de Jesús, o oración del corazón, que es la repetición constante de la frase “Señor Jesucristo, ten piedad de mí” (Anónimo), o una frase equivalente. También pertenece a la tradición contemplativa cristiana una plegaria repetitiva, simple y muy profunda (Keating, 2005) que es sorprendentemente similar al uso de un mantram (de la tradición hinduista o budista).

A pesar de que las distintas tradiciones alegan que existen significativas diferencias de fondo en la meditación y oración, en la práctica esto no pareciera ser así.

Tal vez por esto mismo ha sido posible que la meditación se haya ido “desapegando” de sus orígenes y tradiciones y se la ha resignificado en otros contextos. El mejor ejemplo de ello es el

---

<sup>7</sup> Entendida esta última como un tipo de meditación.

“Mindfulness”, cuyo origen en las tradiciones espirituales de oriente, y en particular en la tradición budista, se ha dejado de lado para resignificar la “técnica” en el contexto de la psicología.

Curiosamente, también se ha dado el fenómeno inverso. Desde estudios de la psicología positiva (Csikszentmihalyi, 1990) se ha encontrado que el estado de Flujo (Flow) lleva a un estado de bienestar interno y de experiencia de lo espiritual, muy similar al de los estados alcanzados por una profunda concentración alcanzada en algunos tipos de meditación.

## **2. Desarrollo Temático: AE y Meditación**

### **2.1 Ámbito y Relaciones comunes**

Tanto el AE como la práctica de la meditación se fundamentan en la inherente espiritualidad del ser humano, y en el supuesto de que esa base espiritual es accesible y que está disponible para lograr un vivir libre y consciente.

Uno de los principios básicos de cualquier meditación es la suspensión o puesta entre paréntesis de los supuestos del discurso habitual, ya sea interponiendo una acción mental/afectiva a dicho discurso o simplemente estando consciente de él, o ambas cosas a la vez. Hay muchas maneras de hacer eso. Una de las formas es “interponiendo” el discurso mediante la repetición de un mantram (acorde a la tradición religiosa de cada cual: cristiana (oración de

jesús), budista (mantram del budismo tibetano), y otra es practicando la atención plena, o cualquier otra técnica, todas ellas formas de silenciar o apaciguar la mente.

Eso es plenamente coincidente con la actitud fenomenológica de poner entre paréntesis (epojé) para poder abrimos al fenómeno mismo y a su real profundidad. Tanto la meditación como la mirada fenomenológica pretenden captar ese algo subyacente que es único e intuitivo.

En ese sentido la meditación es una práctica fenomenológica que es útil al terapeuta para predisponerse interiormente a una actitud de encuentro con el otro, algo que es esencial en el AE.

Revisemos nuevamente la definición psicoterapéutica del AE. “Una psicoterapia fenomenológica personal cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar un vivenciar libre (mental y emocional), tomas de posición auténticas y un trato auto-responsable consigo mismo y con el mundo.” (Längle, 2004, p.4).

Constatamos que los dos grandes temas enunciados en el AE también son temas de la meditación: la mirada fenomenológica y la libertad (interior, es decir, mental y emocional). Ambos puntos son fundamentales, de allí se derivan lo auténtico y responsable, que desde la práctica espiritual de la meditación adquieren un significado ligado a la trascendencia y a la interconexión, y por ello la autenticidad se lograría en la “suspensión del ego y su ilusoriedad” (Naranjo, 2011), y la responsabilidad se entiende en el sentido de interconexión, al menos en las tradiciones de oriente. Sin embargo, como la meditación está ligada a las grandes tradiciones espirituales, estos términos varían de acuerdo con la ética que cada una de estas tradiciones

propugna, pero, de todas formas, es interesante constatar que la meditación en un ámbito no valórico, como en el caso del Mindfulness, igualmente lleva a un mayor “nivel” de consciencia, que a su vez trae consigo una mayor autenticidad y responsabilidad.

## **2.2 Eje estructural del AE, Espiritualidad y Meditación**

### **La Primera Motivación Fundamental (1MF): Poder Ser**

En el AE la pregunta fundamental de la existencia, ¿puedo ser? se articula en dos actividades: soportar (tener la fuerza) y aceptar (tener las condiciones) que son ambas un “dejar-ser”. A su vez las condiciones para poder-aceptar y poder-soportar son: Protección, Espacio, Sostén. “Si faltan, aparecen la intranquilidad, la inseguridad, la angustia. Mediante ellas obtenemos confianza en el mundo.” (Längle, 2008). Y así se llega a “la experiencia ontológica fundamental que "siempre hay algo" que da sostén y es más grande que uno mismo - un mundo, un orden un cosmos, una nada, un Dios" (Längle, 2006a). A esa experiencia se le llama Confianza Fundamental.

### ***Percepción***

En el AE la percepción, es decir el confirmar y aceptar lo dado, es el medio para encontrar sostén. Y esto a su vez es una de las bases de la terapia con la angustia.

Algunas de las maneras de trabajar sobre la percepción es hacer énfasis en cosas y realidades concretas, hechos y detalles concretos, tales como la experiencia corporal concreta que se da en el deporte.

En relación con la conciencia corporal, en Längle, 2016 (1MF) se plantea el ejercicio del “viaje por el cuerpo” cuyo objetivo es encontrar sostén en el cuerpo. En este ejercicio se recorre el cuerpo de pies a cabeza estando consciente de cada una de sus partes. Finalmente, en él me pregunto si siento que hay “yo” en este cuerpo, si existo en él, y le pregunto al cuerpo si me sostiene, me lleva, si me siento protegido y acogido en él. Entablo un diálogo con mi cuerpo. Este ejercicio, en sí mismo, puede ser parte de un programa de Mindfulness, tal como lo es el tradicional “Bodyscan”, que consta de un viaje “muy detallado” por todo el cuerpo, en el que no se busca necesariamente un diálogo con el cuerpo, pero sí un estado de presencia y de conciencia corporal.

La aceptación profunda del momento presente, de la vida tal como se presenta, es el tema principal de la práctica de meditación tipo “Atención plena (Mindfulness)”. El presente remite siempre a lo que hay, a lo que es, a la actividad que se está realizando en el momento, pero también renuncia a lo que no es, a la ansiedad de lo que vendrá. En ese sentido la práctica del Mindfulness es por definición un claro aporte al ejercicio de la percepción presente y consciente.

### *Espacio*

En la 1 MF se toma el pulmón como un representante interno del espacio<sup>8</sup>. La respiración además es un reflejo del “estado situacional del Dasein”, en tanto ligera, pesada, profunda, etc., y además es una “cualidad espiritual” en el cuerpo (Längle, 2016a).

---

<sup>8</sup> Como ya lo señalamos esta es una de las condiciones del poder-aceptar y poder-soportar. Para profundizar ver Längle, 2016a

Estar consciente de la respiración, como sucede en muchos tipos de meditación, puede ser entonces un aporte experiencial a esta dimensión del Dasein.

Por otra parte, cualquier meditación nos lleva a la experiencia de que hay “algo” que es más que nuestro discurso habitual, algo más profundo que nosotros mismos que logramos intuir. Se abre un verdadero “espacio” interior. Este “espacio intuido”, no debe ser igualado a la conciencia de si mismo, o a la conciencia de la respiración, y tampoco debe ser confundido con un viaje de la imaginación.

### ***Confianza Fundamental***

Creemos que la práctica de la meditación también puede ayudar en el cultivo de la confianza básica o fundamental. A través de la meditación, y como ya lo dijimos, nos abrimos a un espacio interior que invoca a una cualidad intangible, “intuitiva”. El entregarnos, abrimos, a esa experiencia, con todo lo diversa en pensamientos y sentimientos que puede ser, nos remite en esencia a una especie de núcleo interno silencioso, y con ello nos conecta a lo trascendental, y también a un sentir más profundo de mi mismo.

### ***Ejercicios Propuestos***

En general, en la IMF, proponemos evaluar como aporte experiencial al AE la práctica de la meditación del eje cognitivo, que pone énfasis a través de la concentración, en el estar presente, en particular la meditación tipo atención plena. El percibir lo dado es fundamental en la IMF.

En uno de los ejercicios principales del mindfulness se orienta al meditador a percibir algo tan concreto como lo es la respiración, anclándolo de esta forma en el momento presente, y cerrando la puerta a la fantasía de una manera cuidadosa y respetuosa con uno mismo. En la práctica del Mindfulness, en la que el meditador se concentra en percibir la inspiración y expiración del aire, no se trata de “oponerse” a los pensamientos que inevitablemente vienen, sino que de “verlos”, y “dejarlos pasar”. La percepción es remitida gentilmente a lo presente.

Además de este ejercicio fundamental, existe otra importante cantidad de ejercicios de Mindfulness que pueden ser apropiados como prácticas asociadas a la IMF<sup>9</sup>.

Otra propuesta de ejercicio de meditación (meditación discursiva) (Waxemberg, 2013) que podría ser útil para fortalecer la confianza fundamental accediendo a un diálogo profundo con uno mismo, es el ejercicio de invocar durante unos cinco minutos lo más profundo o trascendente en uno (lo “espiritual”, o como uno quiera verlo desde su propia creencia), esperar unos cinco minutos, y luego dar una respuesta desde lo más profundo que se pueda, tratando de que la espera sea efectivamente un momento de silencio (o epojé, en lenguaje fenomenológico). Lo importante acá no es tanto la duración del ejercicio o de los intervalos, sino que sea el acceso a un espacio comprensivo y de trascendencia.

---

<sup>9</sup> Estos ejercicios se pueden encontrar en la web [www.minfulwaythroughanxiety.com](http://www.minfulwaythroughanxiety.com)

**La Segunda Motivación Fundamental (2MF): La motivación del Placer Psicológico de Vivir y de Vivenciar su Valor: el Deseo de Vivir.**

En la 2MF se trata del gustar. El valor fundamental es la vivencia: “Es bueno que yo viva” (Längle, 2006b). La actividad principal de esta MF es el Acercarse (dejarme tocar/afectar, involucrarme, inclinarme hacia) y las condiciones que posibilitan este acercamiento son la relación (sentirse vinculado), el tiempo (tomarse tiempo) y la cercanía (ser tocado).

Desde el punto de vista de uno mismo el acercarse a si mismo es equivalente a lograr cercanía con los sentimientos y con el cuerpo (Längle, 2006b), se trata de la cercanía en que vivimos respecto a nuestros sentimientos y a nuestro cuerpo, donde en este último se “forman” y vibran los sentimientos, tal como en la caja de resonancia de un instrumento musical.

De manera análoga a la Confianza Fundamental de la 1MF, en la 2MF se habla de la Relación Fundamental. Esta, que es básicamente el profundo gusto de vivir, se induce a través de experiencia de cercanía con otras personas, la naturaleza, cercanía con uno mismo, especialmente en momentos de silencio, de tener la experiencia de actuar bien hacia otros o si mismo, y también a través de la experiencia de trascendencia (Längle, 2006b).

Nuevamente, la apertura fenomenológica (que puede ser cultivada a través de la meditación), me permite abrirme a la vida, a darle espacio a que la vida de respuesta a la pregunta sobre ella misma (Längle, 2006b).



Todas las condiciones de la 2MF pueden ser vivenciadas internamente a través de la meditación. La meditación tipo mindfulness me permite entrar en relación conmigo en el sentido de estar abierto y de aceptar lo que viene sin juzgar. Además, permanecer presente es tomarse tiempo para uno mismo, es hacer la experiencia de vivir conscientemente en el tiempo, de manera pausada y delicada. Por último, la cercanía puede ser cultivada internamente a través de una disposición amorosa, por ejemplo, a través de la meditación del eje afectivo devocional (Naranjo 2011).

Tal como el sistema pulmonar representa en el cuerpo la 1MF, en la 2MF la representación interna en el cuerpo está dada por el sistema circulatorio (Längle, 2006b), por la tibieza del corazón.

### ***Ejercicios propuestos***

Análogo al “viaje por el cuerpo” de la 1MF Längle (2006b) propone un ejercicio para entrar en relación con el Yo corporal al que se le llama Recorrido corporal para tomar contacto interior. Este ejercicio también es muy parecido al ejercicio llamado Bodyscan (Kabat-Zinn, 1990) ya mencionado en puntos anteriores.

En general la meditación tipo Mindfulness<sup>10</sup> está relacionada con consciencia (darse cuenta en el presente) de la respiración, del cuerpo, y también de las emociones y de los pensamientos. Ella

---

<sup>10</sup> Además del Mindfulness, la meditación tipo Vipassana, y otros tipos de meditación, trabajan directamente sobre las sensaciones corporales que son la base de los afectos. También hay otras meditaciones que trabajan directamente sobre, y con, los afectos, que son las que se encuentran en el eje afectivo (Naranjo, 2011).

prepara entonces para una relación más cercana con los sentimientos, que en última instancia a través de la meditación va haciéndose cada vez más sutil. Volviendo a la analogía del instrumento, es como una caja de resonancia que sólo requiere de toques leves para distinguir una nota, donde antes se necesitaban golpes fuertes. (Para ejercicios específicos ver Germer, K., Siegel, R. & Fulton, P. (2015), por ejemplo p. 50))

También podemos proponer acá el mismo ejercicio de meditación discursiva ya mencionado, pero poniendo acento en una relación comprensiva y amorosa con uno mismo.

### **La Tercera Motivación Fundamental (3MF): Autenticidad y Legitimidad Personal: el Permitirse Ser de Determinado Modo.**

En la 3MF se trata de lo propio, de la singularidad, “Esto lo pone a uno ante la cuestión fundamental del ser persona: Yo soy yo...¿Se me permite ser así?” (Längle, 2008, p. 14). Las condiciones para la autoestima y la formación del yo, son consideración, trato justo y aprecio. Estas mismas actividades, desde lo interno, son la auto-percepción por toma de distancia (auto-distanciamiento), tomarse en serio a si mismo, y juzgarse y apreciarse por toma de posición hacia sí.

Como ya vimos, en el AE la búsqueda de la esencia está centrada en conectarse con la Persona (en este caso bajo un doble significado, la persona como individuo, y la Persona como el aspecto espiritual de ese mismo individuo). Ambos, persona como individuo, y persona como acceso al mundo profundo y espiritual del individuo están inextricablemente unidos. Desde la

óptica dialógica del AE no tiene sentido hablar del yo sin el tú, y la Persona (espiritual) es el tú más profundo y común a todos, sin el cual la persona como individuo pierde acceso a sí mismo.

### ***Autodistanciamiento***

Un aspecto de la meditación que se relaciona con la 3MF es que, independiente del tipo de meditación que se practique, en ella siempre sucede una especie de autodistanciamiento (AD). En particular esto sucede de manera más acentuada en la meditación del eje cognitivo (Naranjo, 2011). Por ejemplo en la meditación del tipo “mindfulness” mencionada para la 1MF también se está consciente de eso que está sucediendo: “Cuando un monje camina, sabe: Estoy caminando”. Cuando está sentado, sabe: “Estoy sentado”. Cuando está tumbado sabe: “Estoy tumbado” (..)<sup>11</sup> (Thich Naht Hanh, 2014, p. 27).

La meditación lleva naturalmente a una capacidad de distanciarse y de “ver” sus pensamientos, emociones y acciones. Es una muy buena herramienta para descubrir y poner entre paréntesis los propios supuestos.

### ***Autenticidad***

Al definir Naranjo (2011, p. 25) la meditación como “Fenómeno mental polifacético que entraña la suspensión del ego o su ilusoriedad”, hace el punto de que existiría un contenido psíquico no auténtico dado por el ego que puede ser suspendido mediante la ayuda de la

---

<sup>11</sup> Texto budista. De “Sutra de la Atención”. Los sutras son la base de la doctrina budista, pues compilan las palabras del propio Buda recogidas por sus discípulos.

meditación. Dicho de otra forma, este contenido inauténtico del ego puede ser distinguido como tal, contra un trasfondo de mayor autenticidad, vacío de ese contenido “ilusorio”. Por lo tanto, de acuerdo a Naranjo, la meditación me ayuda a vaciarme de lo falso, para asentarme en lo propio, en lo más genuino mío, que es justamente el tema de la 3MF. La meditación puede ser entonces un apoyo al acceso del Yo a la Persona profunda (ver modelo del Yo conmigo en Längle, 2007, p.70)

### ***Ejercicios Propuestos***

Como ejercicio de meditación en la 3MF proponemos también la meditación discursiva descrita en el punto de la 1MF. Esta misma meditación, al establecer un diálogo con lo más profundo, con la Persona, permite el comienzo de un encuentro con ella.

También se pueden explorar meditaciones del eje cognitivo (Naranjo, 2011), tal como ya se menciona en el punto de Autodistanciamiento.

### **La Cuarta Motivación Fundamental: La Motivación para el Sentido Existencial y para el Desarrollo de lo Valioso: el Deber Actuar**

En la 4MF se trata del valor de futuro, de lo que presenta el horizonte en el que estamos. “La transitoriedad del Dasein nos pone ante la pregunta por el sentido de la existencia: “yo soy.... ¿para qué es bueno eso?”..

Längle (2013) habla en relación a ese mismo sentido de un “giro existencial”. No somos nosotros los que tenemos que interrogar a la vida (para pedirle por ejemplo un sentido), sino que es la vida misma la que nos interroga a nosotros, y a la que entonces tenemos que responder. Esto significa hacerse responsable ante y en la existencia. El sentido está dado entonces por la vida misma.. ..por donde se me necesita.

Pero para ser preguntado por la vida necesito entender la pregunta, o mejor dicho “escuchar” la pregunta. Längle señala “Pero no es suficiente estar en un campo de actividad, saberse en una relación y tener valores en el futuro, sino que se requiere además una *actitud fenomenológica*. Esta es el acceso existencial al Dasein: la actitud de apertura, en la que lo importante es dejarse *interpelar* por la situación” (Frankl en Längle, 2008, p. 15).

La actitud fenomenológica, como ya vimos, puede ser propiciada por la meditación, que es la herramienta que nos prepara para esa apertura, para esa actitud fenomenológica, pero que además nos ayuda a ser interpelados por lo más profundo nuestro, por aquello que reverbera, sintoniza, con lo espiritual.

En la 4ta MF se trata también de la libertad del ser humano. El valor de futuro necesariamente trae implícito un uso de la voluntad, un querer, y un espacio de posibilidades. Sin embargo ese arreglo positivo de futuras acciones lleva como contrapeso la negatividad del ser interpelado y del dejar, que abre curso a que se manifieste lo que vendrá, un espacio que podemos acunar desde el silencio del estar.

### *Ejercicios Propuestos*

Como ejercicio propongo cualquier meditación que lleve hacia un silencio interior que me abra a lo espiritual, a lo trascendente y que me permita “escuchar” lo que la vida me propone (Acá por ejemplo podríamos considerar una meditación del eje conativo (Naranjo, 2011)).

### 3. Conclusiones

La espiritualidad, y junto a ella la fenomenología y la esencial libertad del hombre, constituye la base del Análisis Existencial.

Hay muchas formas de acercarse a lo espiritual, y una de ellas, tal vez la más conocida, es mediante la herramienta de la meditación.

Este es un primer intento de aportar al AE desde la mirada de un practicante de la meditación, y es más bien un intento de poner “los temas sobre la mesa”.

Para mi es evidente que la meditación, en cualquiera de las acepciones que hayamos visto, o que pudieramos seguir viendo, constituye una práctica que permite aclarar, por sobre todo, esa mirada fenomenológica que da vida al AE. Además, es indudable que permite vivenciar y potenciar algunas de las actividades y condiciones que articulan las Motivaciones Fundamentales del AE.

Sin embargo, en primera instancia los ejercicios de meditación aquí planteados debieran ser sólo un aporte para la enseñanza y comprensión del AE, por parte del estudiante, el psicólogo y el orientador. No me atrevo a sugerir aún a que se usen en la práctica misma, con el paciente. Esto, primero porque está lejos de mi experiencia, y también por la razón de que la meditación – en términos genéricos—podría no ser indicada para personas con trastornos de personalidad.

No obstante, sobre todo en el Mindfulness, existen estudios y experiencias que avalan el uso de la atención plena con pacientes para casos de ansiedad y de depresión (Germer et. al., 2015). De hecho, el Mindfulness en este momento se considera casi una disciplina psicológica en si misma (Germer et. al., 2015, p. 58-59), y ciertamente acompaña bien corrientes psicológicas como por ejemplo la terapia cognitivo-conductual, la psicoterapia psicodinámica y la psicoterapia humanista/existencial (Germer et al., 2015, p. 64-66).

El marco de referencia general que utilicé en esta tesina para la meditación, la sistematización de Naranjo (2011), es uno de los marcos posibles. Ciertamente también podría usarse un enfoque más restrictivo, y ahondar sólo en un tipo de meditación, tal como lo es el Mindfulness, la meditación Zen, la meditación cristiana, u otra disciplina.

A modo de cierre, sin embargo, vuelvo a hacer hincapié en que lo más relevante de la meditación --sea el ejercicio que sea-- es que constituye una práctica fenomenológica útil al terapeuta para predisponerse interiormente a una actitud de encuentro con el otro, algo que es esencial en el AE.



## Referencias

- Anónimo, s. XIX. (2003). *El Peregrino Ruso*. Burgos, España: Editorial Monte Carmelo.
- Aristegui, R. (2017). Artículo Científico, Fenomenología Hermeneútica, Análisis Existencial, en Revista ICAE del 25-5- 2017. Recuperado de <http://www.icae.cl/?p=3563>
- Calle, R. (2001). *El Arte de Meditar, una guía teórica y práctica*. Madrid, España: Editorial EDAF.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York, USA: Harper & Row Publishers Inc.
- Frankl V.E. (1950). *Psicoanálisis y Existencialismo*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica, S.A. de C.V.
- Frankl V.E. (1977). *La Presencia Ignorada de Dios*. Barcelona, España: Herder Editorial S.L.
- Germer, K., Siegel, R. & Fulton, P. (2015). *Mindfulness y Psicoterapia*. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer. S.A.
- Goleman, D. (1986). *Los caminos de la meditación*. Barcelona, España: Editorial Kairos S.A.
- Goleman, D. & Davidson, R. (2017). *Los Beneficios de la Meditación. La ciencia demuestra cómo la meditación cambia la mente, el cerebro y el cuerpo*. Barcelona, España: Editorial Kairós.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living, Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, USA: Bantam Dell a division of Random House Inc.
- Keating, T. (2005) *Contemplative Prayer: Traditional Christian Meditations for Opening to Divine Union*. Audible Audiobook.
- Längle, A. (1997/2006). *Fenomenología. Apuntes de Seminario dictado el año 2012 en Santiago de Chile*.
- Längle, A. (2004). *Libro de Texto de Análisis Existencial (Logoterapia) Fundamentos*.

Längle, A. (2006). Libro de Texto de Análisis Existencial (Logoterapia) Parte II. El requisito fundamental de la existencia: El poder-ser en el mundo o La 1era Motivación Fundamental.

Längle, A. (2006). Libro de texto de Análisis Existencial, La 2da motivación fundamental de la existencia, La condición fundamental de la vida y la relación al valor de la vida.

Längle, A. (2007). Libro de texto de Análisis Existencial, La 3 era Motivación Fundamental, La condición Fundamental del Ser Persona – la facultad de ser uno mismo.

Längle, A. (2008). La Espiritualidad en psicoterapia. Entre inmanencia y trascendencia en el Análisis Existencial. Revista de Psicología. UCA (Pontificia Universidad Católica Argentina), Vol. 4 N° 7.

Längle, A. (2011). Geist und Existenz. *Kongressbericht del GLE-Int., Spritualitaet und Intimitaet, Tiefenerfahrung in Psychotherapie und Beratung, Nr. 2 / 2011, 28 Jahrgang*, 18-31.

Längle, A. (2013). Libro de texto de Análisis Existencial (Logoterapia), La 4ta motivación fundamental, plenitud de la existencia.

Naranjo, C. (2011). Entre Meditación y Psicoterapia. Argentina: Comunicaciones Noreste Ltda.

Osho (2007). Libro Naranja, Meditaciones. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Luz de Luna.

Thich Nhat Hanh (2014). El milagro de mindfulness. Santiago, Chile: Editorial Planeta Chilena S.A.

Ouspensky, P. (1949). In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching. Printed in U.S.A: published by the Library of Alexandria.

Varela, F., Thompson E. & Rosch, E. (1997). De Cuerpo Presente, Las ciencias cognitivas y la experiencia humana. Barcelon, España: Editorial Gedisa, S.A.

Waxemberg, J. (2013). Curso Matices de la Oración. Cafh. Recuperado de <http://www.cafh.org/templates/atomic/images/Publicaciones/PDF-enseanzas-cursos/espanol/MATICES%20DE%20LA%20ORACION.pdf>