

# **Análisis Existencial**

## **Búsqueda de sentido y afirmación de la vida**

**Dr.M, Dr. Fil. Alfried Längle,**

**Presidente de la Sociedad Internacional Análisis de Existencial y Logoterapia**

### **RESUMEN**

Este artículo presentará una introducción a la teoría y el método del Análisis Existencial, desarrollado por A. Längle proporcionando el marco apropiado para una mejor comprensión de su impacto existencial en la psicoterapia.

El método se describe tanto en la teoría, como en la práctica (incluye un caso de estudio).

El fundamento filosófico y antropológico del Análisis Existencial sigue los pasos de la Logoterapia de Viktor Frankl. Mientras que Frankl consideró a la “búsqueda de sentido” como la central fuerza motivadora que opera dentro de la persona, el Análisis Existencial (en los últimos 25 años) ha ampliado esta teoría de la motivación, detectando fenomenológicamente tres fuerzas adicionales de motivación que preceden a la búsqueda de sentido. Colectivamente, constituyen las Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia: Poder ser/estar en el mundo; Gustar Vivir (sentimientos); Permitirse ser si mismo (autoestima) y Actuar con Sentido.

### **Palabras clave:**

Análisis Existencial, Frankl, existencia, sentido, motivaciones fundamentales de la existencia

### **ABSTRACT**

**Existential Analysis - The Search for Meaning and an Affirmation of Life**

This paper gives an introduction to both theory and method of Existential Analysis, thus giving access to a better understanding of the existential impact on psychotherapy. The description of the method is wound up by a case study. The paper concludes with a brief commentary on methodology and empirical studies.

The philosophical and anthropological foundation of Existential Analysis follows in the footsteps of Frankl's Logotherapy. While Frankl saw the "will to meaning" as the central motivational force operating within a person, Existential Analysis (over the past 25 years) has enlarged this theory of motivation by phenomenologically detecting three additional motivational forces that precede the search for meaning. Collectively these constitute the Four Fundamental Existential Motivations: the fundamental question of "being in the world" in the midst of given facts; the fundamental question of relating to life; the fundamental question of being oneself as an individual; and the fundamental question of the development and meaning of one's life

*Key words:* Existential Analysis, Frankl, Existence, Meaning, Fundamental Existential Motivations.

*El que tiene un porqué para vivir,  
puede superar casi cualquier cómo.*

V. Frankl

## **ANTECEDENTES HISTÓRICOS**

El Análisis Existencial y la Logoterapia fueron creados en 1920 por el neurólogo y psiquiatra vienés Viktor E. Frankl (1905-1997) [2, 3, 4]. La Logoterapia es designada como la "Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia" por ser posterior a la psicoterapia de Freud y de Adler [5, 6]. El temprano interés de Frankl por la psicoterapia lo llevó a tener una correspondencia personal con Sigmund Freud cuando tenía veinte años. Sin embargo, debido a un desacuerdo con la antropología, Frankl no recibió formación psicoanalítica. En cambio, Frankl se formó psicoterapéuticamente en la escuela de Alfred Adler, la llamada Psicología Individual.

Durante estos años de formación - fines de 1920- el pensamiento psicoterapéutico de Frankl recibió la influencia de los maestros adlerianos: Oswald Schwartz y Allers Rudolf [7, 8]. Así, Frankl dio comienzo a un compromiso permanente con la psicología y la psicoterapia, desarrollando una teoría que combatiese lo que se conoce como creciente "psicologismo". Por "psicologismo", Frankl se refería a un procedimiento pseudo-científico que supone analizar cada

acto por su origen psíquico, y sobre esa base evaluar si el contenido es válido o no". [4, página 15]. Su interés se centró en lo que él denominó la dimensión "específicamente humana". Para Frankl, la capacidad intelectual, filosófica y espiritual de los seres humanos señalan, no sólo una necesidad fundamental, sino también una búsqueda intencionada de sentidos y valores. Consideró la "voluntad de sentido" como nuestra principal motivación, la búsqueda activa y deliberada de sentido en nuestras vidas. A menudo contrastaba la "voluntad de sentido" con la "voluntad de placer" de Freud y la "voluntad de poder" de Adler [8, página VII f.].

Frankl escribió por primera vez su manuscrito completo de Logoterapia, antes de su deportación de Viena a los campos de concentración en 1941 [4]. Él mismo atribuye su supervivencia a los horrores de los campos de concentración, a tres cosas: [4, 9] En primer lugar, la relación con su familia, una relación que mantuvo viva en su corazón y su mente; lo cual incluía una firme esperanza de que la familia se volviera a reunir. En segundo lugar, la determinación para volver a escribir su manuscrito perdido. Frankl considera al desafío creativo y mental de recrear este manuscrito de memoria, como el factor importante que lo mantuvo con vida. Finalmente y en tercer lugar, su gran fe en Dios. La reconstrucción definitiva del manuscrito fue llevada a cabo después de la liberación de Frankl; posteriormente, se publicó en Inglés como *El Doctor y el alma en 1955* [4]. Cabe destacar que al escribir, Frankl también describe y narra los estadios psíquicos y físicos experimentados por los presos del campo de concentración. Su narración más famosa se convirtió en su libro *El hombre en busca de sentido* [9] <sup>1</sup>

La intención de Frankl era que la Logoterapia actuara como un complemento a la psicoterapia de la década de 1930, en lugar de ser una teoría general. La Logoterapia fue pensada como un correctivo de la tendencia creciente hacia el "psicologismo", concentrándose en el sufrimiento a partir de la pérdida de sentido [1 - 4, 8]. Etimológicamente, Logoterapia es "terapia del sentido" (Logos significa simplemente "sentido") o "psicoterapia centrada en el sentido" (Frankl). La búsqueda de sentido apela a la libertad y la responsabilidad de la persona. De acuerdo con esto, una persona no es simplemente un ser físico con unidades psicológicas. La dimensión espiritual (la tercera dimensión de la psiquis humana, junto con las dimensiones somática y psicológica) tiene que ser añadida para

---

<sup>1</sup> En castellano los libros *El hombre incondicionado (Lecciones metaclínicas)* y *Homo patines Ensayo de patodicea* elucidan los fundamentos de la Logoterapia y han sido publicados en *El hombre doliente* por la editorial Herder, junto a otros artículos y conferencias (n. de la t.)

otorgar una dirección única a las cualidades y capacidades humanas, ya que éstas no pueden englobarse solamente en los procesos físicos o psicológicos. Estas cualidades humanas únicas nos comprometen "dentro de la existencia". A través de esta dimensión nuestra vida se abre a todo aquello que es posible, significativo y valioso.

En los últimos 20 años, se ha avanzado en el Análisis Existencial a través de la labor realizada por la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial de Viena, particularmente en las áreas de motivación y metodología [10 - 15]. Hoy, el Análisis Existencial puede considerarse como una corriente independiente entre las principales de la psicoterapia. El Análisis Existencial ha evolucionado, desde una "Logoterapia que complementa a las diversas psicoterapias", hacia ser un método psicoterapéutico completo [16 - 18]. El resto del presente trabajo abordará un panorama general del Análisis Existencial actual, describiendo su modelo estructural (las 4 MFE, cuatro motivaciones fundamentales de la existencia), presentando un estudio de caso para concluir con comentario y abordaje de la psicopatología.

## **EL ANÁLISIS EXISTENCIAL - PANORAMA GENERAL Y OBJETIVO**

El Análisis Existencial es una psicoterapia fenomenológica y está orientada a la persona (en muchos aspectos se acerca a la noción de Carl Rogers, cf. 19). La palabra "existencia" está en el centro mismo del Análisis Existencial. La existencia, desde este punto de vista, está denotando simplemente la vida en su "totalidad". Desde una perspectiva existencial, la realización de la existencia humana se caracteriza por la toma de decisiones (libertad, responsabilidad). Mientras que "la existencia" de un individuo es experimentada como únicamente "de *mi* pertenencia", el proceso de llegar a una decisión está muy influenciado por el contexto del mundo particular de esa persona. El foco del Análisis Existencial no es simplemente la experiencia subjetiva del individuo, sino que destaca aquello que constituye una existencia significativa, que resulta del diálogo continuo, relaciones e influencias mutuas que el individuo tiene con su mundo circundante. [4, página 160; 20]

Fijaciones, distorsiones, unilateralidad y traumas influyen en la experiencia, el comportamiento, las emociones y las percepciones del individuo. El objetivo del

Análisis Existencial es orientar a la persona para que experimente su vida de manera auténtica y libre. Esto se logra mediante el método práctico para ayudar a vivir con "consentimiento interior", o la capacidad de reafirmar aquello que ella o él lleva a cabo.

El objetivo del Análisis Existencial puede resumirse así: ayudar a las personas a reconocer y llegar a una concordancia entre su comportamiento y sus emociones para vivir con "consentimiento interior". Esta descripción se identifica con el concepto de *congruencia* de Rogers (21, 22); sin embargo, el Análisis Existencial pone más énfasis en las decisiones y mostrar los compromisos individuales, en lugar de ponerlo en el *estado de ánimo* o en el sentimiento *organísmico*<sup>2</sup>. A lo largo de los años, el análisis fenomenológico con pacientes (23, 27) ha demostrado que dar este consentimiento interior (verbal o vivencial) es un logro muy complejo, en el cual el individuo reúne en un simple "Sí" mancomunado todos los niveles pertinentes de su existencia.

## TEORÍA EXISTENCIAL DE LA MOTIVACIÓN

Las dificultades para alcanzar un consentimiento interno (como el consentimiento parcial o de no llegar a un acuerdo con una experiencia en particular), son muy reveladoras de la estructura de la existencia humana y de las necesidades personales que nos permiten comprender la vida en forma satisfactoria y gratificante.

Para el Análisis Existencial la estructura de la existencia está compuesta por cuatro dimensiones y cada una de ellas se corresponde con lo que llamamos *motivaciones fundamentales* del ser humano. De acuerdo a la psicoterapia existencial, la existencia humana está motivada por mucho más que los impulsos sexuales, la voluntad de poder, *equilibrium* o la liberación de la tensión. Todas estas motivaciones se agrupan en torno a motivaciones aún más profundas (13, páginas 149-169; 28) y tienen correspondencia con: encontrar una base para estar en-el-mundo; entrar en una estrecha relación con aquello que experimentamos como nuestra propia vida; ser uno mismo encontrando la propia identidad y autenticidad; y finalmente, reorientándose en los constantes cambios de la

---

<sup>2</sup> Rogers reconoce que el hombre no está empujado por instintos y pulsiones sino atraído por valores, metas y significados. Sin embargo, tiene una visión naturalista positiva al sostener que la naturaleza humana se controla a sí misma por intermedio de la *valoración organísmica*. Además, Rogers habla de una "libertad interna" que puede disfrutarse sin tener "libertad externa", de manera que no considera la importancia del intercambio dialógico entre la persona y su mundo (n. de la t.)

existencia humana hacia desarrollos creativos en el "devenir" (corresponde al concepto de *sentido existencial*) (25, 13, páginas 149-169, 3, 22 y 23). Estamos principalmente orientados para encontrar y descubrir las respuestas en cada una de estas categorías. Tomar conciencia de nuestra manera de enfocar nuestra vida y nuestra existencia y de responder a ambas dando nuestra respuesta personal (nuestro consentimiento) es, precisamente, la realización de cada una de estas motivaciones.

Estas cuatro motivaciones fundamentales tienen: analogías históricas con Binswanger (29), Boss (30), Maslow (31), Yalom (32) y Epstein (33, cf. Grawe también 34) y una base filosófica en el concepto "Existenciales" de Heidegger (35, 36). La frustración en los niveles más profundos de la motivación lleva a experiencias perturbadoras, como: inseguridad, apatía, vacío, decepción y aburrimiento, falta de sentido (1, 4, 8, 12, 14, 15, 17, 20, 27, 37-41) y, finalmente, a la psicopatología (para una reseña histórica cf. 42, 43; para una introducción general, cf. 44, 16, 28; para estudios específicos cf. en cada motivación ver abajo).

Debido a que estas cuatro dimensiones estructurales dan lugar a la existencia en todas las circunstancias, la actividad humana tiende a orientarse a sí misma (motivarse a sí misma) para acceder, potenciar o reforzar la relación con ellas. Por lo tanto, las cuatro dimensiones estructurales de la existencia pueden ser categorizadas psicológicamente como las "Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia". Mientras que Frankl considera a la búsqueda de sentido ("voluntad de sentido") la motivación más profunda y principal (1, 4, 8), la teoría contemporánea del Análisis Existencial ha encontrado tres motivaciones adicionales que preceden a la motivación por el sentido. (16, 40, 13).

1. La persona está esencialmente motivada por la *pregunta fundamental de la Existencia: Yo soy, pero ¿puedo ser?* Esa pregunta tiene en cuenta tanto las circunstancias concretas (fácticas) del hecho de mi ser/estar aquí en primer lugar, así como mi propio poder para poder soportar o cambiar las condiciones reales de mi vida. Para ello se necesitan tres requisitos principales: espacio, protección y sostén. Una persona los experimenta en alto grado cuando se siente aceptada. Esto, a su vez, le permite adoptar una actitud de aceptación hacia sí misma y los otros. Sentirse aceptado genera una sensación de seguridad acerca de la propia existencia. Sin la experiencia de seguridad, una persona está esencialmente luchando por la existencia misma. Disturbios en

este nivel existencial conducen a problemas de ansiedad y al componente psíquico de la esquizofrenia (45-49, 16).

2. La persona está motivada por la *pregunta fundamental de la Vida: Yo estoy vivo, pero ¿me gusta eso?* Esta pregunta lleva implícita la relación propia con la vida. ¿Nos relacionamos de manera positiva con la vida (somos literalmente "atraídos" por ésta) a tal grado que podemos dar nuestro consentimiento para vivir? (esto también significa por ej. poder vivir con la lujuria y el sufrimiento). Los requisitos previos para experimentar el valor de la vida son: establecer relaciones, tiempo y cercanía. Estas experiencias, a su vez, permiten que una persona se dedique a otras personas, a la comunidad, a una buena causa. Sentir y experimentar el valor de la propia vida resuena en un sentimiento profundo de que es bueno que "yo" exista (que es bueno que yo esté aquí). No ser capaz de alcanzar esta dimensión del valor de la vida hace que vivir se convierta en una verdadera carga; vivir sin el consentimiento interno es el equivalente existencial de estar deprimido. (50-53, 12, 14, 16).
3. La persona es motivada por la *pregunta fundamental de Ser sí mismo: Yo soy yo, pero ¿me siento inconfundible y único?* ¿Siento que se me permite y alienta a ser como soy y a comportarme de la manera que lo hago? ¿Experimento el reconocimiento, respeto y estima por mi propio valor? Estas experiencias y sentimientos surgen como resultado de: consideración, justicia y aprecio. Esto, a su vez, permite a una persona estar activamente consigo mismo, para delimitar su propia identidad de la del otro y le permite reconocer y respetar el valor del otro. Disturbios en este nivel conducen al complejo de síntomas histriónico y trastornos de personalidad. (11, 16, 54-67).
4. La persona está motivada por la *pregunta fundamental del continuo desarrollo y el cambio: Yo estoy aquí, pero ¿para qué? ¿Con qué propósito?* ¿En qué áreas o contextos más amplios me veo a mí mismo/a? ¿Para qué vivo? Esta dimensión de la existencia transforma nuestra contribución a la vida en un todo significativo. Una persona experimenta el sentido, cuando siente que se dedica a una tarea que vale la pena, o se orienta hacia las posibilidades que puedan desarrollarse en el futuro. Este tipo de "sentido existencial" (1, 4, 9, 40, 68, 69) puede ser encontrado en tareas sociales o medioambientales, trabajo asistencial, cumpliendo funciones valiosas, en la adopción de actitudes positivas

hacia las situaciones inmutables, así como también al disfrutar de las situaciones agradables, encuentros, en la naturaleza, el arte, etc. (4, página 42 y siguientes, 68).

Otro tipo de sentido que no depende de nuestra propia actividad se llama "sentido ontológico". Éste se relaciona con el significado de estar en-el-mundo (por ej. preguntarse cuál es el significado de mi enfermedad). Las respuestas a estas meta-preguntas se deben buscar sólo en la filosofía, la fe o la religión (69). Experiencias y sentimientos en esta cuarta dimensión de la existencia le permiten a una persona sincronizar con el mundo. Además, le permiten descubrir y desarrollar su sentido único y personal en cada situación. Disturbios en este nivel conducen a una inclinación al suicidio y la dependencia (1, 13, 44, 52, 53, 69, 70-88)

## **EL ANÁLISIS EXISTENCIAL EN LA PRÁCTICA**

El abordaje del Análisis Existencial es fenomenológico. Durante las sesiones, el terapeuta se guía por lo que el paciente dice. No se trata de interpretar lo que está diciendo, mas bien, el terapeuta simplemente trata de *comprender* lo que está transmitiendo el paciente desde su contexto actual. Este enfoque se centra, principalmente en el establecimiento del intercambio dialógico entre el paciente y su mundo (36).

El Análisis Existencial ve al individuo firmemente arraigado en las circunstancias de su vida. Desde una perspectiva analítico-existencial, la enfermedad mental se origina en lo que podría llamarse el aislamiento parcial. Esto significa una perturbación en las experiencias, el diálogo y las relaciones de una persona tanto subjetiva como objetivamente (44). Cuando la psicoterapia separa artificialmente a la persona de las conexiones de su vida (por ej. centrándose parcialmente en los impulsos, emociones, percepciones, deseos), a nuestro juicio, esto podría conducir hacia una distorsión de la existencia humana como un "todo" (1, 20, 35, 36).

Dado que la vida ocurre en el presente, el Análisis Existencial *comienza* con aquello que hoy es tema para el paciente. Sin embargo, todas las experiencias del paciente, ya sea del presente o del pasado, son tratadas con el fin de "abrir un futuro" y poner de relieve los posibles requerimientos (opciones posibles) que son



necesarios para el futuro. Hemos dicho que el Análisis Existencial ve la vida humana como un "entrar a la existencia". Pero ¿cómo se obstaculiza ésta?

1. Es posible que las cargas o eventos específicos del pasado vengan a ensombrecer el presente. En tales casos, el Análisis Existencial utiliza el *método biográfico* - una aproximación fenomenológica a la superación de los acontecimientos pasados no asimilados (37). En contraste con el psicoanálisis, el enfoque del Análisis Existencial no es ni arqueológico (Freud), ni histórico. En lugar de un examen sistemático de análisis más allá de un paciente, el Análisis Existencial es "el análisis de proyectos" (89). Esto implica el esclarecimiento de aquellos ámbitos de la vida del paciente que demuestren ser un impedimento para su vida presente. El sufrimiento o sufrimientos del pasado son el objeto de la labor analítico-existencial sólo en la medida en que obstaculicen la vida del paciente en la actualidad. Cabe señalar que aquello que puede obstaculizar o dificultar la vida presente puede ser causado por actitudes sostenidas desde hace mucho tiempo ante dificultades de la vida como pérdidas, conflictos o traumas. El Análisis Existencial se centra en estas actitudes y en la manera en que, a su vez, pueden producir trastornos psicológicos y sufrimiento (12).

2. Trauma, sufrimiento y actitudes distorsionadas no constituyen la única razón para una vida insatisfecha. Los que buscan ayuda y asistencia externa no suelen realizar plenamente sus propias capacidades y recursos. En tales casos, el Análisis Existencial, pretende fomentar las capacidades únicas del paciente, sus emociones, su auto-aceptación y aproximación hacia sí mismo (12, 14).

3. Algunas personas sufren de una deficiencia muy diferente. Estos pacientes no están sufriendo a causa de un acontecimiento pasado o una incapacidad para reconocer sus propias capacidades y recursos; a menudo vemos pacientes que carecen de un "*porqué*" para sus vidas. Una variedad de experiencias, incluida la pérdida grave y crisis, pueden conducir a sentimientos de vacío, hacia una vida carente de orientación y de sentido (4, 8, 40, 68).

Cuando para una persona la vida se le ha vuelto más dificultosa, el terapeuta y el paciente buscan una "pista" en el diálogo analítico-existencial. Terapeuta y paciente tratan de superar el trauma y el sufrimiento que obstaculizan y descubrir una dirección auténtica y orientadora para éste. Cuando se descubren nuevas posibilidades que conducen hacia una vida significativa, el Análisis Existencial se

convierte en "Logoterapia". Esto significa tratar la perturbación ayudando en la búsqueda y en la realización del sentido. El siguiente caso aclarará este punto.

### **ESTUDIO DE UN CASO**

Una mujer de cuarenta años, soltera ha estado sufriendo de depresión durante años. "Estoy segura que un día voy a matarme. Ese día no está lejos. No hay nada que hacer de todos modos".

Su desesperanza se convierte en el tema central para las próximas sesiones. El "no hay nada que hacer", se destaca: Ella cree que sólo puede tener sentido si se hace algo *útil*. Comenzamos con esta firme convicción acerca de qué es algo lleno de sentido. ¿Útil para quién? Si la vida no se corresponde con sus ideas y deseos, ella siente que no tiene valor. Se hace evidente cómo su "concepto de la vida" involucra la psicopatología. Para ella la vida debe ser de servicio y manutención.

Esta pista prueba y conduce directamente a lo que denominamos una actitud "*pre-existencial*" hacia la vida: "*De lo contrario, no voy a continuar.*" Su ira y rebeldía fomentan sus ideas suicidas.

Esta actitud muestra su indignación desesperada y depresiva ante la vida. Ésta se deriva de una incapacidad para alcanzar una verdadera vida, lo cual la conduce nuevamente a su rasgo sobresaliente. En otras palabras: ¿quién puede amar aquello que lo "está violentando"? Hablamos sobre el hecho que la vida no se ajusta a las condiciones que quisiéramos imponerle. La vida nunca está a mi servicio ya que, finalmente, estamos para hacerle frente en lugar de esperar [pasivamente]

("giro existencial" - 4, página 62). Esto acertó en su interés: "*Hay una terrible ira en mí porque la vida sea así. Después de todo, no fui yo, quien me trajo al mundo. Eso es terrible: aquí estoy, sin ser consultada y ni siquiera puedo esperar nada*". Empezamos luchando por una nueva actitud hacia la vida; psicoterapeuta y paciente son copartícipes del diálogo.

Durante veinte años, la paciente se ha mantenido con los mismos supuestos: que las necesidades particulares tienen que realizarse antes de que ella esté dispuesta a aceptar la vida. Quiere tener una pareja y niños – que aún espera tener. Mientras tanto, se ha ido petrificando en su ira. Después de años de decepción, busca alivio en el alcohol y tranquilizantes, y puesto que no le dan la paz, anhela la muerte.

En casos de fijación masiva como este tipo, donde los supuestos y las actitudes han hecho al paciente literalmente pasivo, el Análisis Existencial -como en muchas psicoterapias- empieza por tratar de entender la biografía y las experiencias que han dado lugar a esas actitudes [véase también, para esto el trabajo fundamental de Freud (90)].

Es de gran valor terapéutico que esta paciente pueda llegar a entender por qué se ha vuelto así. Ya que esto le daría un mayor acceso a sí misma, un mayor conocimiento de sí y establecer una relación con su interior. Estos son todos los procedimientos para la Segunda Motivación de la Existencia (la pregunta por la vida, la relación que se tiene con ésta), que está fundamentalmente alterada en la depresión. De lo contrario, ¿cómo podría renunciar a esa actitud con la cual ha estado íntimamente ligada la mayor parte de su vida? Es esencial, a través del trabajo biográfico, descubrir su verdadera lucha por una vida satisfactoria y significativa. La razón de su fracaso no es simple y unilateral. Se vuelve comprensible, al explorar los muchos contratiempos y reveses que ha sufrido durante toda su vida. Posteriormente, trabajamos a través de estas heridas mediante el método de Análisis Existencial Personal, AEP (12, 27, 91). Como resultado se puede ver, por primera vez, cómo su vida puede encontrar una salida.

Trabajamos paradójicamente con objetivo de inculcar a la paciente cuán vital y necesaria es obtener una cierta distancia de sus demandas (actitudes acerca de la vida), ya que están bloqueando excesivamente su actividad: "¿Qué haría, si supiera a partir de este momento que sus demandas jamás se cumplirán?" En este punto, la paciente ha logrado una relación con su vida: *"Por extraño que parezca, pienso en esto con frecuencia. Si yo supiera que voy a estar sola para el resto de mi vida, podría vivir con mayor facilidad. A veces me siento molesta de que mi deseo sea tan fuerte"* Vacilante y tentativamente, el paciente se deja guiar en el próximo par de horas hacia una actitud (fenomenológica) nueva y abierta; por ej, comenzar a aceptar la vida como venga. Sólo entonces podrá hacer frente a un camino lleno de sentido. Probamos con el sentido existencial de la vida: distinguir lo mejor de los hechos dados" ¿Quieres probar, sólo por hoy, decir sí a tu vida y con ese "sí", cambiar tu vida de cómo es ahora, respecto de esa pareja que has anhelado tanto tiempo?" Inicialmente vacilante resolvió renunciar a cualquier hombre por un sólo día y ser consciente del hecho de vivir sola, lo cual le otorgó cierto respiro. Pronto, un día se transformó en varios días. Ella comenzó a sentir la calma que había

estado esperando. No era la calma de la aniquilación, sino una calma derivada de la protección contra sus deseos tan demandantes. Con esa actitud tan "condicional", había ahuyentado su vida alejándola a la distancia. Su ecuanimidad, recientemente alcanzada, al fin le permitió sentirse verdaderamente viva.

Un proceso como el descrito puede llevar meses y puede tomar años en caso de actitudes especialmente endurecidas. El aflojamiento de ese endurecimiento requiere un proceso de intervenciones (91) y el fortalecimiento de la relación con la vida. Esto puede lograrse a través del trabajo del paciente al experimentar su vida como valiosa y significativa.

## **CONCLUSIÓN**

En los últimos 20 años, en gran medida el enfoque filosófico de la Logoterapia de Frankl se ha ampliado gracias a la labor de la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial con sede en Viena (GLE-Internacional, de Viena). Esta expansión es el resultado de importantes cambios teóricos y prácticos. El Análisis Existencial ya no se centra únicamente en el proceso de búsqueda de sentido, como lo fue en la Logoterapia de Frankl. La teoría es más amplia en torno a cuatro temas fundamentales que dan origen a una teoría de motivación compleja. El innovador concepto frankliano de sentido no se ve ensombrecido, sino que quedó incorporado al Análisis Existencial. El desarrollo de una teoría específica que procesa las experiencias suplementa el modelo estructural de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia.

El Análisis Existencial Personal (AEP), como modelo de procesamiento combinado con media docena de nuevos métodos y técnicas, ha ampliado considerablemente la metodología (12, 27, 91). La consideración de las estructuras fundamentales de la existencia ha ampliado la aplicación del Análisis Existencial y mejorado su eficacia (27, 28, 49, 56, 62, 65-67, 93, 94).

Estos nuevos desarrollos han cambiado por completo el programa de capacitación, la auto-experiencia y la duración. En la actualidad dura tres años y medio *part-time*. Además, la investigación actual se ocupa de comprender los trastornos de la personalidad y el tratamiento posterior (54, 92). Los estudios empíricos también se están haciendo actualmente sobre la efectividad de la práctica psicoterapéutica y entrenamiento, la protección de la calidad en términos de terapia y la efectividad de la misma en los hospitales (93, 94).

El Análisis Existencial es una teoría psicológica comprensiva. En sus bases de práctica y estudios empíricos, el Análisis Existencial ha sido aprobado por las autoridades sanitarias de Austria y Suiza como un enfoque psicoterapéutico significativo indicado en el tratamiento de todo tipo de enfermedades y trastornos psicológicos, psicosomáticos y psicosociales.

## REFERENCIAS

1. Frankl V. Psychotherapy and Existentialism. Selected Papers on Logotherapy. New York: Simon & Schuster, 1967.
2. Frankl V. Zur geistigen Problematik der Psychotherapie. Zentralblatt der Psychotherapie 1938 ;10: 33-45.
3. Frankl V. Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Munich: Quintessenz, 1994.
4. Frankl V. The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy. New York: Random House, 1973. (German: Ärztliche Seelsorge. Vienna: Deuticke, [1946] 1982. After 1987: Frankfurt: Fischer).
5. Soucek W. Die Existenzanalyse Frankls, die dritte Richtung der Wiener Psychotherapeutischen Schule. Deutsche Medizinische Wochenschrift 1948; 73: 594.
6. Hofstätter PR. Psychologie. Frankfurt a.M.: Fischer, 1957Längle A. Viktor Frankl - ein Porträt. Munich: Piper, 1998.
7. Titze M. Frankl und die Individualpsychologie. Anmerkungen zur Konvergenz zweier Wiener Schulen der Psychotherapie. In: Wege zum Sinn. Längle A, ed. Munich: Piper 1985; 34-54.
8. Frankl V. The Will to Meaning. Foundations and Applications of Logotherapy. New York: Nal Penguin, 1988.
9. Frankl V. Man's Search for Meaning. New York: Washington Square Press, 1985.
- 10.Längle A, ed. Entscheidung zum Sein. Viktor E. Frankls Logotherapie in der Praxis. Munich: Piper, 1988.
- 11.Längle A. Existential Analysis Psychotherapy. The International Forum of Logotherapy 1990; 13:17-19.

12. Längle A. Personal Existential Analysis. In: Proceedings, 16<sup>th</sup> International Congress of Psychotherapy IFP. Seoul: Korea Academy of Psychotherapy, 1994:318-335.
13. Längle A, Probst Ch, ed. Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Vienna: Facultas University-Press, 1997.
14. Längle A, ed. Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Vienna: GLE, 1993.
15. Längle A, ed. Emotion und Existenz. Vienna: Facultas University-Press, 2003.
16. Längle A, Görtz A. Antrag für die Anerkennung der Existenzanalyse als methodenspezifische Ausbildungsrichtung für Psychotherapie. Vienna: Bundesministerium für Gesundheit, 1993.
17. Stumm G, Wirth B, eds. Psychotherapie. Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis. Vienna: Falter, 1994.
18. Stumm G, Pritz A, eds. Wörterbuch der Psychotherapie. Vienna: Springer, 2000.
19. Poch V, Längle A. Der Personenzentrierte Ansatz und die Existenzanalyse / Logotherapie. Jochen Sauer im Gespräch mit Alfried Längle. In: Korunka C, ed. Begegnungen: Psychotherapeutische Schulen im Gespräch. Vienna: Facultas University-Press, 1997:95-119.
20. Frankl V. Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V, v Gebattel V, Schultz JH, eds. Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Munich: Urban & Schwarzenberg, 1959, vol. III: 663-736.
21. Rogers CR. On becoming a person. Boston: Houghton Mifflin, 1961:50-56.
22. Rogers CR. Client-centered therapy. In: Arieti S, ed. American handbook of psychiatry, vol. 3. New York: Basic Books, 1966:183-200.
23. Allport GW. Becoming. Basic Considerations for a Psychology of Personality. New Haven: Yale University Press, 1955:69-74.
24. May R. Psychology and the Human Dilemma. New York: Norton, 1979:117f, 176ff.
25. Längle A. The Art of Involving the Person. European Psychotherapy 2003; 4:25-36.
26. Längle A. Guide to the Person. Newsletter of the Society for Existential Analysis 1998; 4.

27. Längle A, ed. Praxis der Personellen Existenzanalyse. Vienna: Facultas University-Press, 2000.
28. Längle A. Die existentielle Motivation der Person. Existenzanalyse 1999; 16:18-29.
29. Binswanger L. The existential analysis school of thought. In: May R, Angel E, Ellenberger HF, eds. Existence. New York: Basic Books, [1946] 1958.
30. Boss M. Psychoanalysis and Daseinsanalysis. New York: Basic Books, 1963.
31. Maslow AH. Motivation and Personality. New York: Harper & Row, 1954.
32. Yalom ID. Existential Psychotherapy. New York: Basic Books, 1980.
33. Epstein S. Emotion and self-theory. In: Lewis M, Haviland J, eds. Handbook of Emotions. New York: Guilford 1993:313-326.
34. Grawe K, ed. Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe 1998.
35. Heidegger M. Being and Time. Oxford: Blackwell, [1926] 1962.
36. Längle A. Dialogik und Dasein. Zur Initiierung des psychotherapeutischen Prozesses und der alltäglichen Kommunikation. In: Daseinsanalyse 2004; 20: 211-236.
37. Kolbe C, ed. Biographie. Verständnis und Methodik biographischer Arbeit in der Existenzanalyse. Vienna: GLE, 1992.
38. Längle A, Probst C. Existential Questions of the Elderly. In: Hofmann P, Wieselmann G, Zapotoczky HG, eds. International Conference on Aging, Depression and Dementia. Vienna: Maudrich, 1995:163-168.
39. Längle A, Probst C. Existential Questions of the Elderly. In: Intern. Medical Journal 2000; 7:193-196.
40. Längle A. What are we Looking for when we Search for Meaning? Ultimate Reality and Meaning 1992; 1:306-314.
41. Kundi M, Wurst E, Längle A. Existential Analytical Aspects of Mental Health. In: European Psychotherapy 2003; 4:87-96.
42. Frankl VE. Theorie und Therapie der Neurosen. Munich: Reinhardt 1997; 7th ed
43. Frankl VE. Psychotherapie in der Praxis. Vienna: Deuticke, 1982.
44. Längle A. Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. In: Pritz A, Petzold H, eds. Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie. Paderborn: Junfermann, 1992:355-370.

45. Längle A. Die Angst als existentielles Phänomen. Ein existenzanalytischer Zugang zu Verständnis und Therapie von Ängsten. In: Psychotherapie, Psychosomatik und Psychologie 1997; 47:227-233.
46. Längle A. Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. In: Existenzanalyse 2003; 20:4-11.
47. Längle A. Der Verlust des Zusammenhalts. Psychopathologie und existentielle Themen in der Schizophrenie. In: Existenzanalyse 1996; 13, 13-22.
48. Längle A, Simhandl C. Existenzanalyse bei einer schizoaffektiven Psychose. In: Längle A, ed. Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis. Munich: Piper, 1988:87-96.
49. Luss K. Schizophrenie und personale Grundmotivationen. Vienna: GLE-library.
50. Längle A. Depressive Verstimmung und Persönlichkeit, depressives Verhalten. Eine Fallstudie zur Interaktion von Psychopharmaka und existenzanalytischer Psychotherapie. In: Danzinger R, ed. Psychodynamik der Medikamente. Interaktion von Psychopharmaka mit modernen Therapieformen. Vienna/New York: Springer 1991:47-54.
51. Längle A. Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A, ed. Emotion und Existenz. Vienna: Facultas University-Press, 2003: 49-76.
52. Längle A. Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention. In: European Psychotherapy 2003; 4:107-121.
53. Nindl A. Zwischen existentieller Sinnerfüllung und Burnout. In: Existenzanalyse 2001; 18: 15-23.
54. Längle A, ed. Hysterie. Vienna: Facultas University-Press, 2002.
55. Längle A. Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentielles Phänomen. In: Existenzanalyse 2002; 19:12-24. Also: Grandiosnoe odinotschestwo. Narzissism kak antropologitschesko-eksistenzialnij fenomen. In: Moskowskij psichoterapewitscheskij journal 2002; 2:34-58.
56. Tutsch L. Of the Phenomenology and Therapy of Narcissistic Personality Disturbance. In: European Psychotherapy 2003; 4:71-85.



57. Furnica C. The "Para-Existential" Personality Disorder. In: *European Psychotherapy* 2003; 4:97-106.
58. Kernberg OF. *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Aronson, 1975.
59. Kernberg OF. *Aggression in Personality Disorders and Perversions*. New Haven: Yale University Press, 1992.
60. Kohut H. *The Analysis of the Self. A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders*. New York: International University Press, 1971.
61. Masterson JF. *The Personality Disorders: A New Look at the Developmental Self and Object Relations Approach - Theory, Diagnosis, Treatment*. Phoenix: Zeig, Tucker & Theisen, 1999
62. Jöbstl B. Der Narzißt und die Angst. In: *Existenzanalyse* 2002; 19, 63-69.
63. Fischer-Danzinger D. Erfahrungen zur Therapie eines narzißtischen Sexualdelinquenten. In: *Existenzanalyse* 2002; 19, 70-75.
64. Klun C. Geliebter Albtraum. In: *Existenzanalyse* 2002; 19, 76-81.
65. Probst M, Probst C. Narzißmus bei Kindern und Jugendlichen. In: *Existenzanalyse* 2002; 19, 82-86.
66. Jöbstl B. Mein ganzes Leben war nur Leiden. In: *Existenzanalyse* 2002; 19:21-27.
67. Probst C. Therapie eines Patienten mit Borderline-Persönlichkeitsstörung. In: *Existenzanalyse* 2002; 19:32-34.
68. Längle A. *Sinnvoll leben*. 5th ed. Freiburg: Herder, 2002.
69. Längle A. Zur ontologischen und existentiellen Bestimmung von Sinn. Analyse und Weiterführung des logotherapeutischen Sinnverständnisses. In: Csef H, ed. *Sinnverlust und Sinnfindung in Gesundheit und Krankheit*. Gedenkschrift für Dieter Wyss. Würzburg: Königshausen und Neumann, 1998, 247-258.
70. Garfield C. A psychometric and clinical investigation of Frankl's concept of existential vacuum and anomie. In: *Psychiatry* 1973; 36:396-408.
71. Lukas E. *Logotherapie als Persönlichkeitstheorie*. Vienna: unpublished doctoral dissertation, University, 1971.

72. Längle A. Existenzanalytische Aspekte der Sucht. In: Fleisch E, Haller R, Heckmann Welt, eds. Suchtkrankenhilfe. Lehrbuch zur Vorbeugung, Beratung und Therapie. Weinheim: Beltz, 1997:146-162.
73. Maddi S. The existential neurosis. In: Journal of Abnormal Psychology 1967; 72:311-325.
74. Längle A, Orgler C, Kundi M. Existenzskala ESK. Göttingen: Hogrefe-Beltz, 2000.
75. Harlow LL, Newcomb MD, Bentler PM. Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. In: Journal of Clinical Psychology 1986; 42:5-21.
76. Katz S. The concept of meaning of life and its operationalization in regard to the diagnosis and treatment of drug addicts. Zurich: unpublished doctoral dissertation, University, 1988.
77. Newcomb MD, Harlow LL. Life events and substance use among adolescents. Mediating effects of perceived loss of control and meaninglessness in life. In: Journal of Personality and Social Psychology 1986; 51:564-577.
78. Paddelford B. Relationship between drug involvement and purpose in life. In: Journal of Clinical Psychology 1974; 30:303-305.
79. Waisberg JL, Porter JE. Purpose in life and outcome of treatment for alcohol dependence. In: British Journal of Clinical Psychology 1994; 44:49-63.
80. Becker P. Sinnfindung als zentrale Komponente seelischer Gesundheit. In: Längle A, ed. Wege zum Sinn. Logotherapie als Orientierungshilfe. Munich: Piper, 1985:186-207.
81. Zika S, Chamberlain K. On the relation between meaning in life and psychological well-being. In: British Journal of Psychology 1992; 83:133-145.
82. Reker GT, Peacock EJ, Wong PT. Meaning and purpose in life and well-being: A life span perspective. In: Journal of Gerontology 1987; 42:44-49.
83. Längle A. Old age from an existential-analytical perspective. In: Psychological Reports 2001; 89:211-215.
84. Debats DL. Meaning in life: Clinical relevance and predictive power. In: British Journal of Clinical Psychology 1996; 35:503-516.

85. Wong PTP, Fry PS, eds. The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications. Mahwah: Lawrence Erlbaum, 1998.
86. Längle A. Wenn der Sinn zur Frage wird. Vienna: Picus, 2002.
87. Tutsch L, Drexler H, Wurst E, Luss K, Orgler C. Ist Sinn noch aktuell? In: Existenzanalyse 17, 3, 4-16 and Existenzanalyse 18, 1, 4-14
88. Längle A, Orgler Ch, Kundi M. The Existence Scale. A new approach to assess the ability to find personal meaning in life and to reach existential fulfilment. In: European Psychotherapy 2003; 4:135-151.
89. Sartre JP. Being and Nothingness. London: Routledge, 1958.
90. Freud S. Mourning and melancholia. Standard Edition. London: Hogarth Press, 1917; 14: 237-260.
91. Längle A. The Method of "Personal Existential Analysis". In: European Psychotherapy 2003; 4:37-53.
92. Narcissism. Kongreßbericht der GLE-International. In: Existenzanalyse 2002; 19.
93. Längle A, Görtz A, Rauch J, Jarosik H, Haller R. Effektivitätsstudie zur Existenzanalyse. Explorativer Vergleich mit anderen Psychotherapiemethoden im stationären Setting. In: Existenzanalyse 2000; 17:17-29.
94. Existenzanalyse 17, 3, 2000 & 18, 1, 2001 (two journals specifically on empirical studies in Existential Analysis).

Dirección del autor:

Alfried Längle

Ed. Suess-Gasse 10, A-1150 Viena, Austria

mail: [alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:alfried.laengle@existenzanalyse.org)

[www.existential-analysis.org](http://www.existential-analysis.org)