

**Post-título de Especialización en Logoterapia y Consultoría Analítico Existencial**

**Dolerse en nuestro tiempo: orientaciones para una  
consultoría analítico-existencial comunitaria desde la praxis**

Soledad Valeria Galdames Cassigoli

Directora: Alejandra Fonseca

Enero, 2025

Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE)  
Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial de Viena (GLE)

## Resumen

Para el ser humano, enfrentar una pérdida irreparable exige un arduo proceso personal de aceptación de los hechos y cercanía con el dolor. Desde una perspectiva analítico-existencial, contar con una base sólida de los pilares fundamentales de la existencia facilita la tarea ineludible de realizar un duelo, entendido como un proceso natural de sanación del dolor.

El contexto sociocultural actual -complejo y en crisis- dificulta que el individuo pueda ir al encuentro de sí mismo para responder libre y responsablemente a las demandas situacionales del mundo, con preponderancia cuando se trata de aspectos dolorosos de la vida, afectándose la elaboración del duelo.

Como una manera de desafiar las problemáticas (personales y de contexto) que hoy complejizan el duelo, se propone realizar una consultoría a partir del diseño de una didáctica analítico-existencial comprensiva del dolor, dirigida a entornos comunitarios heterogéneos, orientada a movilizar colectivamente las capacidades personales a partir de vivencias dolorosas en el encuentro con otros; es decir, desde la subjetividad particular hacia la común humanidad.

**Palabras claves:** Análisis existencial, dolor, duelo, didáctica analítico-existencial, comunidad, comunitario.

## Abstract

For human beings, facing an irreparable loss requires a demanding personal process of accepting the facts and approaching the pain. From an analytical-existential perspective, having a solid foundation rooted in the fundamental pillars of existence facilitates the unavoidable task of mourning, understood as a natural process of healing pain.

The current sociocultural context -complex and in crisis- hinders individuals from encountering themselves to respond freely and responsibly to the situational demands of the world, especially when it comes to the painful aspects of life, thereby affecting the process of mourning.

As a way to address the personal and contextual challenges that complicate mourning today, a consultancy is proposed based on the design of an analytical-existential didactic approach to understanding pain. This initiative is aimed at heterogeneous community settings, seeking to collectively mobilize personal capacities through painful experiences in encounters with others; that is, moving from particular subjectivity to shared humanity.

**Keywords:** Existential analysis, pain, grief, analytical-existential didactic, community, communal.

# ÍNDICE

## Introducción

### 1. Dificultades para el despliegue personal en el dolerse por una pérdida

#### 1.1 La tarea existencial de dolerse y sus riesgos

##### 1.1.1 Hallar el sentido del sufrimiento

##### 1.1.2 Restablecer las condiciones existenciales desde el dolor sentido

#### 1.2 Avatares para una existencia dolida en nuestro tiempo

##### 1.2.1 El mundo en el encuentro del yo con el ser-sí mismo

##### 1.2.2 El mundo de hoy alienante del yo

##### 1.2.3 La exaltación de las vivencias de un ser humano extraviado en el mundo

### 2. Develar lo personal ante lo doloroso, en clave analítico-existencial

#### 2.1 Las dimensiones estructurales de la existencia ante el dolor de una pérdida inexorable

#### 2.2 El Análisis Existencial Personal: hacer duelo, del shock a una apertura existencial enriquecida

### 3. La consultoría analítico-existencial comunitaria en la comprensión del dolor y su trato personal

#### 3.1 Aportes para una praxis analítico-existencial comunitaria orientada al valor de dolerse

#### 3.2 La praxis en una organización comunitaria funcional de mujeres

##### 3.2.1 Caracterización de la comunidad

##### 3.2.2 Desarrollo de una didáctica analítico-existencial para el trato sanador del dolor

##### 3.2.3 Análisis de resultados

### 4. Conclusiones

### 5. Bibliografía

### 6. Anexos

#### A. Diapositivas en PowerPoint con contenidos de la consultoría

#### B. Evaluación de los participantes

#### C. Ejemplos (fotografías) del análisis de una pérdida (maleta existencial)

## Introducción

*En el sufrimiento, sólo se trata, en principio, de permanecer uno mismo (...) La libertad exterior nos ha sido quitada por el destino. Sin embargo, esa no es la única. Nos queda la libertad de adoptar una u otra actitud frente al destino: la de entregarnos a él sin luchar o la de arrebatárle su influencia determinante.*

**Längle, 2008**

Desde el análisis existencial, para el ser humano enfrentar el dolor producido por una pérdida valorada para su vida es un desafío trascendente, del cual no puede abstraerse, porque sería abandonarse a sí mismo en la realización de su existencia.

La vivencia del dolor pone a cada persona frente a su propia muerte, al significar la pérdida inexorable de una parte valiosa de su vida que puede cimbrar los pilares fundamentales de su existencia. Para continuar viviendo con apertura, se debe aprender a coexistir con ese dolor hacia el restablecimiento enriquecido de la relación con la vida.

La consultoría analítico-existencial puede ofrecer el marco adecuado para que las comunidades puedan adquirir herramientas y conocimientos que les permitan abordar de mejor manera las problemáticas que han enfrentar por el dolor de una pérdida, ampliando las capacidades personales en el encuentro con otros, para continuar con vidas satisfactorias y en plenitud.

En específico, el trato con el dolor consensuado en comunidad como el tema/problema, permite realizar una consultoría analítico-existencial, a partir del diseño de una didáctica centrada en la vivencia comprensiva del dolor, desde la cual se desarrollen las capacidades y condiciones para afrontar el duelo como su trato sanador, en el encuentro personal con apertura hacia la aceptación de las condiciones del mundo para responder a su llamado decidida y auténticamente.

El primer capítulo de este trabajo se centra en las ideas de Viktor Frankl y Alfred Längle sobre el dolor y el sufrimiento humano junto a la exploración de cómo las pérdidas inevitables, especialmente en un contexto social cada vez más individualista y fragmentado, pueden generar dificultades para encontrar valor y sentido a la vida. Se

analiza cómo la falta de espacios para encuentros transformadores y de sostén puede obstaculizar el crecimiento personal y la capacidad para enfrentar el dolor de manera saludable.

En el segundo capítulo se expone la estructura de la existencia desarrollada por Alfried Längle y cómo ésta puede tambalearse ante un golpe del destino, por el dolor que ello conlleva. A su vez, se detalla el proceso de su elaboración a través del duelo como único camino para reestablecer la relación con la vida.

El tercer y último capítulo detalla cómo realizar una consultoría analítico-existencial desde el diseño de una didáctica centrada en la vivencia, para que, desde la comprensión del dolor y su trato personal, se desarrollen capacidades y condiciones existenciales necesarias para abordarlo en una comunidad que se enriquece en el encuentro de experiencias previas y hacia la articulación, con apertura, de posibilidades futuras.

## **1. Dificultades para el despliegue personal en el dolor de una pérdida**

### **1.1 La tarea existencial de dolerse y sus riesgos**

*Cuando ya no existe ninguna posibilidad de cambiar el destino, entonces es necesario salir al encuentro de este destino con la actitud acertada.*  
**Frankl, 1987a**

#### **1.1.1 Hallar el sentido del sufrimiento**

El análisis existencial, desde sus inicios ha concebido el dolor causado por una pérdida irremediable como un tema relevante con el que ha de tratar todo ser humano, debido a que afrontarlo le demanda una ardua tarea. Entender cómo interpela a una persona el dolor y cuáles son las dificultades que pudieran poner en riesgo el dolerse por una pérdida valiosa, requiere primero de una comprensión más acabada del ser humano desde el análisis existencial, en su conceptualización estructural y su dinámica.

Esta perspectiva concibe al hombre antropológicamente como un ser tridimensional, constituido por: cuerpo, psique y espíritu. Estas dimensiones, introducidas por Viktor

Frankl<sup>1</sup>, si bien en su unidad le aportan al hombre capacidades para desenvolverse en la vida, por sí mismas no son suficientes para eludir el dolor provocado por una pérdida valiosa ante un destino donde ya no se puede hacer nada para modificarlo.

Alfried Längle (2000a) padre del análisis existencial contemporáneo<sup>2</sup>, en la biografía de la vida y obra de Frankl, pormenoriza cómo este autor concibe la antropología existencial humana. La dimensión corporal (somática) incluiría lo orgánico, lo físico del hombre, lo cual es regulado por necesidades básicas para la vida. A su vez, la dimensión psíquica correspondería a los sentimientos e impulsos, orientadores del mantenimiento de fuerzas vitales, de la liberación de tensiones y del bienestar corporal. Por último, la dimensión espiritual, atañería a la persona, a lo más profundo, esencial y propio de cada ser humano. Tiene esta última la particularidad de trascender a las otras dos, se deja orientar por ellas, pero no determinar en su respuesta. Así, “(...) la «dimensión personal-existencial» del hombre (su yo más íntimo) tiene la tarea de servirse de la dimensión corporal-anímica y enfrentarse a ella” (p. 212s), para realizar su existencia.

La dimensión espiritual, es para Frankl (1987b) la que orienta el ejercicio de la libertad, el poder distanciarse de las necesidades, deseos e impulsos, trascenderlos –dentro de ciertos límites en función de las posibilidades reales-, para decidir y dar la mejor respuesta a casi cualquier situación de la vida. La persona lo logra tomando posición “en cada instante de su existencia tanto ante el entorno natural y social, el medio ambiente externo, como ante el mundo interno psicofísico, el medio ambiente interno” (Frankl, 1987b, p. 178). Por consiguiente, el ser humano se encuentra permanente interpelado por estar en relación con dos mundos: el interno y el externo, quien desde su dimensión espiritual ha de integrar la respuesta más valiosa situacional, debido a que:

---

<sup>1</sup> Las dimensiones antropológicas en su origen fueron desarrolladas a partir de la filosofía y de la antropología filosófica. La antropología analítico existencial tridimensional del hombre, propuesta por Viktor Frankl, se basa principalmente en el filósofo y fenomenólogo Max Scheler (1874-1928) Ésta representa tres clases diferentes de ser, constituyendo una unidad inseparable. (Längle 2000a, p. 211).

<sup>2</sup> El Análisis Existencial contemporáneo hace referencia a la propuesta teórico-metodológica desarrollada por Alfred Längle, colaborador de Víctor Frankl. Desde la fenomenología, este autor integra lo estructural y procesal de la existencia del ser humano, lo cual permiten realizar un análisis de las condiciones para alcanzar la existencia. Para fines de este trabajo, al hablar de análisis existencial corresponderá al contemporáneo. Cuando se trate del análisis existencial de Víctor Frankl, se explicitará.

Esta «oposición interior» del hombre con respecto a sí mismo es una cara de la tercera dimensión específicamente humana. La otra cara es su «apertura al mundo» (Scheler). El hombre advierte y reconoce los valores del mundo, el sentido de la situación al que puede acabar entregándose. De este modo, el hombre se supera a sí mismo, vale decir, supera su confinamiento en el mundo interior de sus necesidades, impulsos y tensiones. Frankl habla, pues, de autotranscendencia, cuando el hombre se abre al intercambio dialógico con el mundo. (Längle, 2000a, p. 213)

Desde la perspectiva frankleana la motivación fundamental del ser humano es la <voluntad de sentido> que lo mueve hacia el hallazgo de sentido<sup>3</sup>. En esta tarea la persona se trasciende a sí misma, se dirige a su realización existencial, en virtud de que tanto los valores como el sentido la guían y movilizan a actuar, acorde consigo misma en el intercambio dialógico con el mundo. Se trata de hallar el sentido concreto en cada situación particular, por ello éste reside en el mundo y no primariamente en uno mismo. El sentido hallado en el mundo hacia el que todo ser humano ha de moverse, consiste en plasmar su libertad guiada por valores en contextos cambiantes. Tanto el sentido como los valores acceden al ser humano, interrogándolo, llamándolo a responder. Es en la respuesta donde se responsabiliza de su vida (Frankl, 1987b, p. 37).

Ahora bien, si para personalizar una respuesta el hombre necesita guiarse por valores y vislumbrar el sentido para su hallazgo, ¿cómo sabe de sus valores y de las posibilidades de sentido en una situación particular? Es a través de un sentir fenomenológico, intuitivo, propio a su conciencia moral, debido a que,

Partiendo del hecho de que la conciencia moral es una especie de órgano del sentido de la vida, podemos compararla con un apuntador que le va «indicando» a uno la dirección en que ha de moverse para detectar una posibilidad de sentido cuya realización le exige una situación concreta. Pero en cada caso debemos aplicar a esta situación un determinado criterio, una escala de valores. (...) Sólo los valores, según los cuales está graduada esta escala, hunden sus raíces en un estrato profundo de nuestra personalidad y si no queremos ser infieles a nosotros mismos, si no queremos traicionarnos, no podemos menos de dejarnos guiar por ellos; no podemos siquiera optar por ellos, sencillamente porque nosotros mismos «somos» esos valores (...). (Frankl, 1987b, p. 76)

---

<sup>3</sup> El sentido al que hace referencia Frankl (1987b) desde la logoterapia “es el sentido que se oculta en la situación concreta que afronta una persona concreta. Se trata de un sentido potencial, es decir, un sentido que necesita ser actualizado justamente por la persona en cuestión, que se siente invitada a escuchar la «llamada» que parte de él (p.75).”

Para este autor, la relevancia de lo axiológico como el camino para la autotrascendencia en el mundo, se fundamenta en una teoría de los valores humanos<sup>4</sup>, tipificados en tres categorías y en cuya progresión la <voluntad de sentido> moviliza a la persona a contactar y vivenciar lo valioso de la situación en respuesta a un llamado preciso. Esta tipología permite el encuentro entre la fuerza motivacional y el valor, que puede resumirse de la siguiente manera: se denominan valores vivenciales a aquello que se percibe como bello, por su esencia y porque a quien los acoge, lo enriquecen (sea a través de la relación con otras persona, con la naturaleza o con las creaciones humanas); los valores creativos acontecen cuando el ser humano crea y transforma algo en valioso, en algo mejor en sí mismo, mejor para el mundo (puede ser a través de una obra de arte, el trabajo comprometido o la crianza de un hijo); por último, los valores actitudinales son los que la persona realiza cuando ninguno de los anteriores es posible, cuando la vida se torna sumamente difícil y dolorosa debido a un golpe inevitable del destino vivido como pérdida de libertad, quedándole aún la posibilidad de arrebatarle al destino su influencia imperiosa, transformándose, creciendo y madurando, al asumir esa realidad con la actitud<sup>5</sup> adecuada, ver el valor de la vida y el valor de realizar la propia vida desde el dolor. (Längle 2008, p. 38ss) Así los valores actitudinales se configuran en esenciales para comprender cómo el sufrimiento puede también aportarle al ser humano valor y sentido<sup>6</sup>, debido a que cuando los valores vivenciales y creativos no alcanzan para torcerle la fuerza al destino, lo que queda es la actitud con la que se enfrenta lo inevitable, la decisión personal, una difícil: soportar y aceptar las circunstancias por dolorosas que sean para permanecer ahí con el sentimiento. La jerarquización de los valores es lo que

---

<sup>4</sup> A grandes rasgos, la teoría axiológica frankleana orientada al sentido señala que: “cumplimos el sentido de la existencia -llenamos de sentido nuestra existencia realizando los valores. Esta realización de valores puede producirse por tres vías: la primera posibilidad de realizar valores consiste en crear algo, en configurar un mundo; la segunda posibilidad consiste en vivir algo, asumir el mundo, asimilar la belleza o la verdad del ser; la tercera posibilidad de realización de valores consiste en padecer, el sufrimiento del ser, del destino.” (Frankl, 1987b, p- 254)

<sup>5</sup> En términos de Alfred Längle (2013a): “Las actitudes son evaluaciones (tomas de posición) maduras y sostenidas en el tiempo, de naturaleza ética, a los hechos y valores, a través de las que el ser humano gana sostén (p. 142).” Con base en esta definición, la capacidad de realizar valores actitudinales le permitiría al ser humano ganar sostén en el futuro, ante el dolor causado por lo inevitable del destino.

<sup>6</sup> Cabe aclarar que, aunque Frankl (1987a) ve en la realización de valores actitudinales el predominio para hallar el sentido en el sufrimiento, “(...) la posibilidad de realizar obras creadoras, es decir, de apoderarse del destino mediante la actuación correcta, garantiza la primacía frente a la necesidad de aceptar el destino con la actitud correcta, es decir, frente a la necesidad de realizar los valores de actitud” (p. 96). Por ello, los valores creativos son una salida para permanecer en contacto con el valor de la vida, al hacer lo correcto en el mundo, lo que aporte algo mejor, a pesar del dolor se recobra un atisbo de la libertad perdida, contribuyendo a la realización de valores actitudinales.

le permite a (Frankl, 1987b) explicar cómo el ser humano puede hallarle un valor sentido al sufrimiento, cuando señala que:

No es fácil exponer la riqueza de sentido que alberga el sufrimiento. Las posibilidades axiológicas del hacer creativo y de las vivencias pueden ser limitadas y pueden agotarse; pero las posibilidades del sufrimiento son ilimitadas. Ya por esto los valores actitudinales son superiores en rango ético a los valores creativos y vivenciales. Pero lo son además por otras razones: Lo que yo necesito para realizar obras creativas es algún tipo de talento, me basta utilizarlo. Para realizar valores vivenciales me basta asimismo con algo que ya poseo: los órganos correspondientes: mis oídos para oír una sinfonía, mis ojos para ver un arbol alpestre, etcétera.

Para realizar, en cambio, valores actitudinales, necesito, además de la capacidad creadora y la capacidad vivencial, la capacidad de sufrimiento. Pero el hombre no «posee» esta capacidad, nadie se la puso en la cuna; se poseen órganos y se puede poseer talento, pero la capacidad de sufrimiento debe adquirirla el hombre por sí mismo; tiene que padecerla primero para sí.” (Frankl, p. 254s)

Resulta evidente que la dimensión antropológica dada al ser humano, no le es suficiente por sí mismas para no tener que dolerse profundamente ante un golpe del destino. Lo que le queda a la persona es forjarse en experiencias dolorosas en el cultivo de los valores actitudinales. Más aún, aunque lo espiritual en el ser humano sea la condición para personalizar las respuestas en el mundo, en situaciones sumamente dolorosas por la pérdida de valores significativos para la vida, ya no es suficiente permanecer en diálogo con las otras dimensiones para evitar su sentir, debido a que el ser personal-espiritual ha sido tocado en lo más valioso que posee, su libertad y que para recobrarla ha de asumir una actitud aceptadora de la situación, con el dolor que trae consigo. Se comprende que no se trata de una tarea fácil de realizar, ya que de acuerdo con Frankl (1987b), el ser humano solo puede realizar los valores actitudinales desde y en el sufrimiento, configurando la capacidad de dolerse asumiendo el destino, en la constatación, por una parte, de la “estructura trágica de la existencia”<sup>7</sup> y, por la otra, de su propia esencia como un “ser doliente”, verdades que lo liberan por ser común a todos y cada uno (p. 261). Por

---

<sup>7</sup> El filósofo alemán Max Scheler (1874-1928) en su obra <Gramática de los sentimientos> manifiesta que lo trágico tiene algo que le es propio, que está en su esencia misma, en el destino, en los acontecimientos, en el mundo y, que se muestra como: “un hálito pesado y frío que surge de estas mismas cosas, un oscuro resplandor que fluye en torno de ellas y en las que nos parece ver el crepúsculo de cierta constitución del *mundo*, y no de nuestro yo, de sus sentimientos, de sus vivencias de compasión o de miedo.” Y continúa, “lo trágico aparece en cosas, seres humanos, solo por mediación de los valores adheridos a ellos.” (Scheler, 2003, pp.204 y 206) Lo trágico al pertenecer al ser-del-mundo y no a la persona en sí, el dolor que se experimente ante este fenómeno es un dolor por la vida misma, donde los valores adheridos pueden permanecer más allá de la pérdida, con la actitud correcta de aceptación, de la vida misma. De ahí se desprende la posibilidad de realizar valores actitudinales que hacen crecer y madurar al ser humano, al tomar la vida tal cual es cuándo su libertad exterior le ha sido arrebatada.

consiguiente, el aspecto trágico de la vida radicaría no sólo en lo que acontece en el mundo, sino sobre todo en la no aceptación de lo fatídico de la vida. Para la filósofa Judith Butler (2023) al analizar la posición de Max Scheler sobre “lo trágico” puede aclarar lo que comporta:

(...) debido a una gran pérdida y destrucción de algo o alguien valioso o, quizás más precisamente, de algún valor que posean, surge lo trágico, que consiste no solo en el dolor por lo perdido, sino en la conmoción o el desconcierto ante un mundo que permite que pueda suceder tal acontecimiento. (p. 43)

Más aún, el riesgo para una persona de no poder realizar valores actitudinales ante una pérdida por la convicción de no poder hacer nada ante lo inexorable del destino, es lo que puede transformar lo difícil y adverso en tragedia, “dado que, donde no poseemos ninguna libertad más, ahí cesa también nuestro ser persona” (Längle, 2008, p. 43). En el valorar la actitud requerida radica la posibilidad de no quedarse atrapado en querer cambiar el destino, al aceptar la vida y sus circunstancias dolorosas con el sufrimiento necesario, para recobrar la libertad del <dominio interno> y hacer algo con lo que ocurre; solo así, con esa actitud se puede transformar y crecer como persona desde el sufrimiento, al constatar que, pese a todo, aún se tiene a sí misma, puede contar consigo misma, puede situarse en algo mejor y así continuar con la realización de su existencia. En términos frankleanos esto se logra debido a que:

Quando asumo un sufrimiento, cuando lo hago mío, crezco, siento un incremento de fuerza: hay una especie de metabolismo. La esencia del metabolismo consiste en una transformación de sustancias, material bruto, en fuerza. En el plano humano se trata de la transformación de ese material bruto que es el destino: el doliente ya no puede configurar el destino externamente, pero el sufrimiento le capacita para dominar el destino desde adentro, transportándolo desde el plano de lo fáctico al plano existencial. (Frankl, 1987b, p. 258s)

Desde sus inicios, la perspectiva analítico-existencial constata el hecho de que el ser humano no tiene nada dado de antemano para hacer frente al dolor de una pérdida, por tal motivo el camino que ha de emprender importa en su proceso, de lo contrario se corre el riesgo de no lograr encausar sanamente ese dolor. El enfoque frankleano al centrar en el sentido el valor que moviliza a la persona hacia su realización, éste se encuentre en el mundo exterior; por consiguiente, no es de extrañar que la tarea ante un golpe del destino sea permanecer en el dolor para dominar lo que lo causa y así hallarle sentido al sufrimiento. Sin pretender menoscabar esta propuesta, cabe preguntarse: ¿qué ocurre

cuando una persona no se ha capacitado en el sufrimiento de la vida porque no ha podido sostenerse en él?, ¿cómo puede asimilar un golpe del destino si se resiste a lo ocurrido o, o no siente el valor de dolerse?, ¿cómo puede intuir el sentido de la situación si no es capaz de asirla en su dolor? Pareciera que abordar el fenómeno del dolor orientado a evitar posibles riesgos para el ser humano en la difícil tarea de dolerse, requiere de una comprensión más acabada de su dinámica, de lo que se necesita para enfrentarlo, para poder permanecer en él consigo mismo desde su ser persona. El aporte del análisis existencial contemporáneo ayuda a esclarecer la vivencia del dolor por una pérdida desde una profundidad mayor, al desarrollar cómo ésta puede impactar los cimientos existenciales de una persona y qué se necesita para restituir la relación con la vida.

### **1.1.2 Restablecer las condiciones existenciales desde el dolor**

La propuesta teórica y metodológica desarrollado por Alfried Längle (2000a) -a partir de la década de los ochenta del siglo pasado- conducente a configurar un análisis existencial desde la fenomenología en la práctica clínica, constata que no es posible, en todas las circunstancias, trascender el sufrimiento humano desde solo el hallazgo de sentido. Este autor es el primero en plantear una <metódica de cuatro pasos para el descubrimiento del sentido><sup>8</sup> que denomina <análisis existencial personal>, cuyo objetivo es movilizar la capacidad humana de decisión con consentimiento interno para su actuar, en el intercambio dialógico de su mundo interno con su mundo externo. Porque cuando se aclara y se libera la emoción de la experiencia “la persona puede así encontrar su auténtica posición y sus actitudes hacia el mundo y hacia sí mismo” con autoaceptación (Caprio & Längle, 2005, p. 10s). A su vez, cuando se incorpora la emoción, la motivación y la biografía al desarrollo de un enfoque psicoterapéutico analítico existencial, se asume

---

<sup>8</sup> Es fundamental para la propuesta desarrollada por Alfried Längle la distinción que realiza del concepto de sentido ontológico (sentido de lo que es), del de sentido existencial (el sentido generado por nuestras propias acciones), debido a que éste último concepto requiere considerar otros procesos mediante para descubrir el sentido, no bastando el salirse de sí mismo para alcanzo. A partir del sentido existencial propone el método del <análisis existencial personal> (doctrina de las emociones y los afectos), haciendo de la vivencia personal y el estado psíquico el centro del trabajo psicoterapéutico, incorporando el sentido como tema a elaborar solo en los casos que así lo requirieran. Este nuevo planteamiento se distancia del frankleano dado que, a partir de ese momento: “el análisis existencial ya no se consideraba solamente una orientación antropológica de investigación para la logoterapia y el descubrimiento del sentido, sino también un método psicoterapéutico para la elaboración de problemas, traumas, dificultades y conflictos psicodinámicos previos al descubrimiento de sentido.” (Längle, 2000a, p. 244)

la totalidad del hombre, indispensable para tratar con lo sufriente en el ser humano. Para ello se establece, que previo al encuentro de sentido, se precisa elaborar las experiencias contrarias a la vida, recobrar el acceso a uno mismo, para así poder entregarse auténticamente a la realización de la existencia, con el dolor que le es propio.

Más aún, a partir del concepto de <voluntad de sentido>, Längle (2000b) propone un modelo de las motivaciones<sup>9</sup> fundamentales de la existencia, siendo la última de sus concatenaciones, el sentido. Para este autor son cuatro los <temas existenciales fundamentales> que ha de enfrentar el hombre para realizarse: “el poder ser (dimensión ontológica a la que corresponde la confianza y la confianza básica, el desear vivir (dimensión axiológica a la que corresponden los sentimientos y valores), el ser uno mismo (dimensión ética a la que corresponden la responsabilidad y la autoestima) y el devenir activo orientado hacia el futuro (dimensión del sentido...)” (p.246). Cada uno de estos “motivos” provee de plenitud a la vida, siempre y cuando el ser humano los viva con aprobación -inclusive en situaciones dolorosas-, lo que requiere del cumplimiento de ciertas condiciones y de las actividades personales<sup>10</sup> que le son propias.

Bajo estos preceptos, el ser humano para realizar su existencia no solo es movilizado por el sentido, sino también por otras motivaciones existenciales. Sólo cuando en cada situación de la vida se puede ser, se desea vivir valorando las relaciones y puede ser sí mismo viendo lo esencial, se consigue la entrega al sentido que le brinda la vida. En otras palabras, decir sí a la vida (no solo mental sino sentidamente), vivirla con decisión, permite la realización de una vida plena, lo que involucra: aprobar ser, aprobar vivir y la relación con la vida, aprobar ser uno mismo y aprobar el devenir, el llegar a ser (Caprio & Längle, 2005, p. 12s). Estas afirmaciones a la vida delimitan la posibilidad de una existencia que, a diferencia de la afirmación frankleana “sí a la vida, a pesar de todo”, ahora la afirmación se descompone en cuatro dimensiones que involucran, además del

---

<sup>9</sup> Se entenderá por motivación la totalidad de aquellas fuerzas (corporales, psíquicas, espirituales, sociales y universales) que movilizan el comportamiento humano y determinan su orientación. Los motivos de las cuatro motivaciones fundamentales son: el anhelo por la verdad, valor, justicia / autenticidad y el sentido. En ellas se trata de la consecución, mejoramiento y conservación del valor. (Längle, 2004, p. 77s)

<sup>10</sup> Constituye el marco estructural del análisis existencial contemporáneo las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia. Junto con sus condiciones y actividades personales, éstas se desarrollarán en extenso en el apartado 2.1 de este trabajo, cuando se expongan las posibles afectaciones ante lo doloroso de una pérdida.

sentido puesto en el mundo como un deber, la aprobación de sí mismo en el poder, gustar y permitirse.

Dimensiones antropológicas (Frankl)	4 Motivaciones Fundamentales de la Existencia (Längle)		Los Sí de una vida aprobada
	Intimidad / persona (mundo interno)	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">           YO  <math>\longleftrightarrow</math>            Relación dialógica         </div> Exterioridad (mundo externo)	
Somática	<b>Ser-aquí:</b> Lo fáctico (lo dado, recibido por la herencia, por el estar aquí).	Mundo como <b>sostén</b> , apoyo	Sí al Ser en el mundo
Psíquica	<b>Vivir:</b> vivencia del estar aquí.	Vivir, mundo como un <b>valor</b> para uno mismo	Sí a la Vida, al hecho de vivir
Personal-espiritual	<b>Unicidad:</b> ser sí mismo, toma de posición, decisión.	Yo mismo en relación con lo otro, encuentro con la <b>otredad</b>	Sí a Mí mismo como persona
Existencia autotrascendencia (para Frankl es lo espiritual)	<b>Devenir:</b> Obrar como actitud ante lo que acontece. Responder al llamado (llegar a ser).	Mundo como <b>sentido</b> existencial	Sí al llegar a ser y al sentido

**Cuadro N°1<sup>11</sup>:** Comparativo de cómo se estructura el ser humano desde sus dimensiones antropológicas (Frankl) en relación con las cuatro dimensiones fundamentales de la existencia (Längle), en su dinámica dialógica (mundo interno y externo), que permite afirmar la vida con apertura, entrega y autenticidad.

En el análisis existencial el ser humano, junto a su condición bio-psico-personal, se encuentra en una relación de tensión entre su mundo interno y su mundo externo, mediada por cuatro dimensiones existenciales que lo movilizan a responder, desde su persona, a cada situación acorde consigo mismo y con las condiciones del mundo. De acuerdo con Caprio y Längle (2005) este llamado a la persona viene desde afuera y está impelido a responder desde sí mismo (p.15). Por consiguiente, el ser humano está tensionado por la realización de las condiciones de cada una de las motivaciones para internamente poder ser, gustar vivir, ser sí mismo y devenir, recibiendo del mundo externo: con el poder ser, sostén; con el vivir-sentir-la vida, valor; con el poder ser sí mismo (unicidad), la relación de lo propio con la otredad; y, con el devenir, sentido. Para Längle (2009), la:

Relación con el mundo, con la vida, consigo mismo y con el futuro corresponden en el Análisis Existencial a las categorías fundamentales de la existencia. Si pueden ser vividas adecuadamente, y percibidas en su profundidad, representan las condiciones fundamentales de una existencia plena. Plantearse estas dimensiones y profundizar en ellas es una honda preocupación del ser humano como ser que quiere alcanzar una

<sup>11</sup> Fuente: Elaboración propia a partir de Längle, 2000b y Capri & Längle, 2005.

existencia plena, que tiene la exigencia de realizarse, de buscar su felicidad y hacerse cargo de la responsabilidad de su felicidad. (p.13s).

En definitiva, el ser humano -con su ser relacional y dialogante-, debe arreglárselas con su existencia, orientándose personal y decididamente a los contextos que desde el mundo externo lo interpelan internamente, de forma auténtica, libre y responsablemente, si quiere realizar una vida con plenitud. Para ello debe responder específicamente desde cada motivación fundamental cómo le va en la situación las siguientes interrogantes: yo soy, pero ¿puedo ser?; yo vivo, pero ¿me gusta vivir?; yo soy yo, pero ¿me es permitido ser así?; y, yo estoy aquí, pero ¿para qué es bueno que yo sea? (Längle, 2004, p. 83) Desde este marco estructural profundo y complejo del ser humano, cuando la vida se hace difícil y dolorosa, si la persona no tiene cimientos sólidos en los cuales sostenerse, existe el riesgo de su desplome y paralización, caer en formas fijas y protectoras de actuar denominadas <reacciones de coping><sup>12</sup> como estrategias de protección ante los sentimientos dolorosos en un intento de evadir la tarea existencial de resonar con ellos para trascenderlos con la actitud adecuada. Si no se tienen pilares existenciales relativamente firmes, coraje y la actitud de poder distanciarse del sufrimiento para comprender cómo y para quién se sufre, el doliente no podrá permanecer cerca de sí en tan difícil afán, ineludible para un sufrimiento auténtico.

Por ello, para Längle (2010) el sufrimiento es un desafío existencial. Desde las dimensiones antropológicas, incluida una cuarta que aporta este autor, surgida a partir de la condición dialógica del ser humano y que denominada <dimensión existencial>, pueden emerger diversos tipos de sufrimiento: el físico por el dolor o pérdidas de capacidades del cuerpo, el psicológico por la pérdida de algo valioso o querido, el personal-espiritual por no poder ser uno mismo, enajenación de sí mismo y, el existencial por la falta de orientación hacia un contexto más amplio que permita comprender la propia vida y los propios actos. El análisis existencial, sin dejar de considerar la unidad

---

<sup>12</sup> Las "reacciones de coping" son mecanismos psicodinámicos automáticos de protección, para hacer frente a una situación donde no media la decisión, por lo que no se orientan a resolver el problema de fondo al no haber elaboración. Las reacciones de coping se clasifican en 4 categorías: movimiento básico (conducta de evitación), movimiento paradójico (activismo), movimiento de defensa más fuerte (agresión) y reflejo de posición de muerto. Cuando las reacciones de coping se fijan, dominan la conducta en diversas situaciones y pueden ocasionar enfermedades psíquicas (Längle, 2006a, p. 11s).

biopsicosocial del ser humano, toma en cuenta los aspectos externos estructurales - aunque no como predeterminantes-, y supone principalmente que de los rasgos de personalidad y de la madurez depende la intensidad del sufrimiento. Pero ¿qué es propiamente el sufrimiento y por qué remece la existencia? En palabras de Längle (2010), puede verse el sufrimiento como una percepción espiritual con sentimientos específicos de dolor y, que causan sufrimiento, solo cuando se experimentan como destructivos; en concreto se trataría de:

(...) un sentimiento de pérdida o deterioro de la existencia de la persona. Desde la perspectiva del Análisis Existencial, esto constituye la comprensión central del sufrimiento. La percepción y el sentimiento de destrucción son comúnmente experimentados con sufrimiento, y lo que es decisivo para la vivencia del sufrimiento es tal sentimiento de destrucción de algo vitalmente importante, la sensación de algo arrebatado o aniquilado, una sensación de que los pilares existenciales están siendo resquebrajados. (p. 8)

Ahora bien, para el análisis existencial las realidades fundamentales existenciales amenazadas que hacen surgir el sufrimiento corresponden: al mundo y sus condiciones, a la vida y su energía, a la persona y a los otros y, a las demandas de la situación y al horizonte de la propia vida. En estos ámbitos, cuando no se logra manejar el sentimiento subjetivo que provoca el sufrimiento, cuando las reacciones de <coping> permanecen en menoscabo de la actividad personal, existe el riesgo de que se perturbe la salud mental del ser humano. Las formas en que puede manifestarse la afectación de las condiciones de una motivación son variadas: en primer lugar en angustia, por la incapacidad de aceptar lo que “es”, lo que está ahí; en segundo lugar en depresión, cuando alguien no se siente capaz de vivir bajo esas condiciones y por ello no se puede estar-relacionarse con lo valioso de la vida; en el tercer caso el sentimiento es de vacío interior por el alejamiento de sí y del encuentro con los otros, por la pérdida de diálogo interno y externo, ante el temor al dolor, a ser lastimado nuevamente; y, por último, en el cuarto, la vivencia es de un sinsentido y vacío debido a no poder escuchar el llamado del mundo y lo futuro pierde valor en su devenir (Längle, 2010, p. 8ss).

Con este marco como referencia, si se ahonda en la experiencia del dolor en el ser humano, es preciso decir que si bien, para la primera motivación existencial el sustrato es el cuerpo, para la segunda lo son las emociones. Estas representan cómo le va a una persona con lo que lo interpela, con lo que acontece y junto con ello aparece la fuerza

que lo impulsa a actuar reactivamente o hacia la articulación de una respuesta decidida. Profundizar en la complejidad de cómo opera la emocionalidad y lo anímico en una persona en relación con la vivencia que tiene de su vida, puede ayudar a comprender la dificultad de tratar con situaciones sumamente dolorosas.

Desde la perspectiva del análisis existencial, sentir la vida, la propia vida es la fuerza que pone en movimiento al ser humano, caracterizado por su constante cambio. Es el gustar/no gustar el que aporta la fuerza y hace surgir la vida, aspecto fundamental de la motivación. Esta vivencia -fuerza y movimiento interior- ocurre cuando la persona es interpelada por algo o alguien con lo que entra en relación. El gustar/no gustar no es una decisión, no puede ser elegido a voluntad; sin embargo, tiene un valor por el hecho de: mostrar algo propio de cada persona, calmar necesidades y satisfacer la búsqueda espiritual a través de la realización de valores, por ello es una vivencia integral psíquica y espiritual de la atracción y repulsión. No es propicio reprimirlo debido a que ignorar una expresión de la dimensión psíquica puede ocasionar un sentimiento de carencia y se busque un sustituto para suplir ese impulso vital. Así, el camino ante un gustar/no gustar es hacer consciente esa fuerza movilizadora y asumirla como una posibilidad que requiere dialogar con otros pasos que son fundamentales para la plenitud de la acción humana, a saber: poder, estar permitido y deber. Por ello, si bien en el gustar/no gustar no se es libre, sí se lo es en la ejecución (Längle, 2006b, pp. 4-9). A su vez, la vivencia de esta fuerza da cuenta de la dimensión afectiva y emocional del ser humano, de su vivenciar, siendo la alegría y el dolor dos extremos de un mismo cauce, manifestaciones emocionales de cuan intensamente vibra la vida, en el fluir del existir. En la toma de posición de cómo se ha de responder, es importante no descuidar otras dimensiones valiosas para la existencia y así evitar el riesgo de pasar por alto a la persona en su despliegue, sobre todo cuando la situación no gusta, como el malestar que acarrea el dolor, cuya fuerza por sí misma, puede llevar a una persona a querer rechazarlo.

Así, el ser humano es movilizado por valores en el mundo, en vivirlos o construirlos está la existencia<sup>13</sup>, y como se señaló anteriormente, en términos de Längle (2004) para alcanzar esos valores ante la necesidad de sentido, se precisa de la “aptitud existencial”, a través del logro de las condiciones básicas de la existencia humana. La aspiración a estas condiciones es lo que denominamos las Motivaciones Fundamentales Existenciales-personales” (p. 2s)”

Cuando algunas de estas motivaciones se ponen en riesgo en sus condiciones a causa de una situación dolorosa vivenciada como pérdida de vida, del gustar y del valor, se corre el riesgo afectarse tanto la dimensión psíquica como la espiritual-personal, debido a que su rechazo puede ocasionar como primera respuesta el surgimiento de reacciones psicodinámicas, las cuales pueden fijarse impidiendo a la persona elaborar o integrar desde otros valores lo acontecido, debido a: la falta de sostén, la pérdida de relación, la merma en su valor propio y al vaciamiento de sentido.

Teniendo presente los aportes de Frankl y Längle expuestos hasta ahora sobre el dolor y su tratamiento, en el contexto actual preocupa el incremento de los problemas de salud mental, manifiestos en la creciente sintomatología que experimentan un número no menor de personas, lo cual arriesga el poder hacer frente a la difícil tarea de tener que arreglárselas con las pérdidas dolorosas para la vida.

A modo de ejemplo, a continuación, se exponen diversos estudios de lo que acontece en materia de salud mental, -con preponderancia en Chile-, cuyos resultados pueden ser un valioso indicador del debilitamiento de las condiciones para la realización de la existencia desde un trato personal.

En 2021, investigadores del Instituto Milenio de Investigación en depresión y personalidad (MIDAP), publican el artículo “Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios”

---

<sup>13</sup> Se entenderá por existencia “una vida con sentido, constituida en libertad y responsabilidad, una vida que la persona vive como suya y de la cual se concibe como co-constructor.”. “De acuerdo al AE, una existencia plena se fundamenta sobre la base del diálogo. Una buena vida no se tiene a partir de uno mismo, pero tampoco sin uno mismo. El intercambio entre el sujeto y su mundo, es condición para llegar a la determinación de la meta de la existencia, es decir: poder introducirse en su mundo con aprobación.” (Längle, 2004, pp.2 y 14)

(Jiménez & Olhaberry et al., 2021). Sus resultados establecen que las patologías con mayor incidencia en la población son la ansiedad y la depresión, seguidas por el consumo de alcohol y drogas. Para estos investigadores, la violencia intrafamiliar es considerada “una de las principales fuentes de trastornos mentales”. Este artículo, con base en un estudio realizado por la UNICEF en 2015, señala que “un 71% de los niños, niñas y adolescentes chilenos recibe algún tipo de violencia ejercida por alguno de sus cuidadores primarios”, trayendo como consecuencia: déficit en el desarrollo, trastornos conductuales, traumas, ansiedad y depresión. Junto a esta situación, el presupuesto asignado al financiamiento de salud mental es deficitario, cuenta solo con un 2% -en comparación con el promedio mundial que es de un 5%- y, que la atención en Chile alcanza a un aproximado de un 20% de la población que la requiere.

Otro estudio publicado recientemente a inicios de 2024 es el “Termómetro de la salud mental en Chile” realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro de Encuestas y Estudios Longitudinales de la Universidad Católica (Bravo & Errázuri et al., 2024). Esta octava versión, destaca en sus resultados que el estado de ánimo es peor o mucho peor que antes de la pandemia en un 17,4% para las mujeres y de un 16,8% para los hombres, que la soledad percibida asciende a un 23,6% para las mujeres y a un 17,1% para los hombres. A su vez, en promedio el 17,1% señala la presencia o sospecha de problemas de salud mental durante las últimas semanas -más o mucho más que lo habitual-, lo cual se manifiesta en agobio constante (34%), menor capacidad de disfrutar (21,2%), pérdida de sueño (37,9), problemas para concentrarse (22,4%), sentirse deprimido (25,8%), sentirse menos feliz (18,5%), problemas para superar dificultades (15,7%), menor capacidad de tomar decisiones (9,8%), menor capacidad para enfrentar problemas (7,0%), sentirse inútil (6,9%), pérdida de confianza en sí mismo (12,9%) y sentirse sin valor (8,1%).

El mismo estudio señala, que un 24,8% de los entrevistados manifiesta síntomas de ansiedad generalizada (de moderados a severos), tales como: preocupación excesiva (28,5%), problemas para relajarse (24,3%), inquietud (21,5%), sentirse nervioso, angustiado o muy tenso (23,3%), enojarse / irritarse fácilmente (19,2%), incapacidad para

dejar de preocuparse (21,7%) y temor de que algo terrible pueda pasar (13,3%). En cuanto a los síntomas de depresión, el 13,1% mostró tenerlos -de moderados a severos- expresados en: problemas para quedarse dormido o dormir demasiado (12,9%), sentirse cansado / tener poca energía (19,5%), tener poco apetito / comer en exceso (13,3%), poco interés o placer en hacer las cosas (10,2%), sentirse desanimado, deprimido, sin esperanza (9,9%), dificultad para concentrarse (8,6%), moverse / hablar más lento o más agitado que lo acostumbrado (7,4%), sentir falta de amor propio o ser una fracaso (7,8%) y tener pensamientos de que sería mejor estar muerto o hacerse daño (1,9%).

A su vez, en lo que se refiere a la atención profesional de salud mental, el 43,9% de las mujeres y el 30,9% de los hombres, manifiestan que alguna vez en su vida han consultado con un especialista. En los últimos 12 meses 20,1% de las mujeres ha recurrido a un profesional de la salud mental, y un 11,9% de los hombres, de los cuales un 18,2% de las mujeres y un 10,9% de los hombres han sido recetados con un medicamento para su padecimiento. Por último, ante la pregunta de *cuáles son los principales estresores de los últimos siete días*, un 62,5% señaló ser víctima de delincuencia, un 45,1% las proyecciones económicas, un 43,7% cambios sociopolíticos del país y un 25,5% la pérdida del empleo, todos ellos factores externos necesarios en su consecución para dotar, principalmente, de las condiciones de espacio, seguridad y sostén de la primera motivación fundamental.

Del mismo modo, la reciente encuesta “Monitor global de servicios de salud” (Ipsos-Global Health Service Monitor, 2023), arroja que el 44% de las personas de 31 países del mundo, considera como principal problema de salud, la salud mental, con un incremento al alza, si se compara con versiones anteriores del mismo estudio (2018-27%, 2020-26%, 2021-31% y 2022-36%). Al realizar un desglose por países, es Suecia (67%) el país con el porcentaje más alto seguido por Chile (66%)

Por último, el contexto reciente de la pandemia por Covid-19 puede servir de ejemplo de cómo un fenómeno mundial con estas características puede afectar la experiencia de morir y de hacer duelo. De acuerdo con Flandes y Catalán et al. (2020), esta realidad,

(...) ha generado una multiplicidad de pérdidas en diferentes niveles, se ha llevado la vida de miles de personas dejando un número considerable de deudos, así como también ha

generado una reestructuración social, que implica la pérdida simbólica de la forma de vida y de las prácticas sociales habituales de una persona. (p.10)

Además, estos autores señalan que las secuelas en la gestión del duelo de los deudos ante esta realidad favorecen el incremento de las tasas de “duelo complicado”<sup>14</sup>, lo cual en un 84.5% puede coexistir con otras patologías de salud mental, tales como trastornos depresivos, trastornos de estrés postraumático (p.9). Por lo anterior, y ante las patologías de salud mental, existentes previas a la pandemia de Covid-19, no es de extrañar que las dificultades de las personas para enfrentar pérdidas se hayan intensificado, como lo muestran los datos de los estudios antes mencionados que arrojan cifras significativas de cuadros de ansiedad y depresión.

Desde el análisis existencial, los cuadros de angustia se entienden como un no “poder-ser/estar”. Es decir, sentir que no se cuenta con la seguridad y el espacio necesario para el sostén en el mundo, requerido para el despliegue del ser en el mundo. Los cimientos de esta primera motivación fundamental son imprescindibles para el desarrollo de las otras tres motivaciones existenciales, debido a que se tiene primero que poder-ser, para gustar, ser uno mismo y devenir. A su vez, los trastornos vinculados a la depresión serían, según el análisis existencial, la expresión de la falta de apertura para la relación con la vida, con el “gustar la vida” por la vivencia de que así la vida no es buena y no vale la pena ser vivida, expresión del debilitamiento de las condiciones de la segunda motivación fundamental.

Poner en diálogo con el análisis existencial los datos de los estudios (2020, 2021, 2023 y 2024), antes señalados, en cuanto a los indicadores de cuadros angustiosos y depresivos, su recurrencia puede ser indicativo de, cuando menos, el debilitamiento de las condiciones de la primera y segunda motivación fundamental, en cuanto a no poder ser-estar y no poder gustar la vida, respectivamente. El riesgo que representa esta realidad para afrontar un dolor causado por una pérdida no es menor, debido a que

---

<sup>14</sup> De acuerdo con Flandes & Catalán et al. (2020), un duelo complicado es descrito por el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM V), como “Trastorno por Duelo Complejo Persistente (TDCP)”, que mantiene su sintomatología por más de 12 meses desde la pérdida (p.9).

mientras más frágil sea la estructura de una existencia, un golpe del destino puede favorecer la aparición de una patología de salud mental o complicar una previa, imposibilitando a la persona poder dolerse, como su trato sanador.

## 1.2 Avatares<sup>15</sup> para una existencia dolida en nuestro tiempo

*Es difícil hacer tambalear la presunción de que cuando hablamos de esta vida, estamos hablando de esta vida individual, específica y acotada y de su finitud (...) cuando pregunto qué hace que «una vida» sea vivible, parece que estoy aceptando que algunas condiciones compartidas hacen que las vidas humanas sean vivibles. Si es así, entonces al menos parte de lo que hace que mi propia vida sea vivible también hace que otra vida lo sea, y por lo tanto no puedo disociar totalmente la pregunta de mi bienestar del bienestar de otros.*  
**Butler, 2003**

### 1.2.1 El mundo en el encuentro del yo con el ser-sí mismo

Cuando la tarea a realizar por una persona para hacer frente al dolor causado por una pérdida inexorable es: la de aceptar las condiciones del mundo y permanecer cerca de sí misma, comprender cómo se alcanza y fortalece la relación con uno-mismo en otredad, puede contribuir a no perderse cuando la vida duele.

Es en la relación dirigida al encuentro<sup>16</sup> -tanto de sí mismo como de otros a través del diálogo-, como el hombre se va completando a sí mismo, tarea que realiza durante toda su vida. Bajo esta premisa, se puede señalar que los contextos sociales son espacios de relación, espacios abiertos de trato con lo diverso, con lo heterogéneo, donde a su vez, cada uno ha de desplegar lo personal (su yo auténtico, delimitado) ante la mirada del otro que puede enriquecerlo desde su propio ser sí mismo. El filósofo Martín Buber (2013) explica el encuentro humano como la condición para la realización de una «vida real», a

---

<sup>15</sup> Para fines de este trabajo, se adoptará la definición de avatar como “vicisitud o acontecimiento contrario al desarrollo o la buena marcha de algo”.

<sup>16</sup> En palabras de Längle (2013a), un encuentro personal requiere de las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia como marco: confianza, acercamiento, aprecio y sentido. El proceso de volverse persona corresponde al análisis existencial personal: que alguien se dirija a uno, encuentro por medio de la apertura de hacerse visible en su esencia con el diálogo, mostrar algo personal (el motivo que lo mueve) y si es comprendido se vuelve personal. El encuentro con uno mismo es la intimidad (p. 64).

la que denomina relación *yo-tú*<sup>17</sup>, en cuya dinámica, la presencia del *tú* encuentra al *yo*, es posteriormente el *yo* el que entra en relación con el *tú*. No obstante, para este autor el ser humano no puede sostener su existencia solamente en el plano del encuentro, en la “presencia”, en el “entre” del *yo-tú*. El individuo requiere también de la relación *yo-eso*, de la capacidad de la experiencia y del uso de las cosas a las que, gracias a los encuentros, las va dotando de atributos para estructurar la vida. A su vez, este autor habla del riesgo de dejarse dominar por el mundo del *eso*, porque sin encuentros el *yo* se inhabilita creyendo que sí decide, cuando en realidad alejado de la persona, de su esencia, permanece en el mundo de los objetos y no logra enriquecerse de la relación *yo-tú*, de lo personal que se devela en cada encuentro. Por ello, en los contextos sociales:

Las comunidades auténticas no surgen porque la gente alberga sentimientos de mutuo interés (si bien tampoco surgen sin ellos), sino por estos dos factores: que todos deben estar en una relación viva y recíproca con respecto a un centro viviente, y que todos deben estar en una relación viva y recíproca entre sí. Lo segundo resulta de lo primero, pero no solo se da puramente por eso. Una relación viva y recíproca incluye los sentimientos, pero no se origina en ellos. La comunidad se construye en base a la relación viva y recíproca, pero el constructor es el centro vivo y activo. (Buber, 2013, p. 41)

Desde el análisis existencial es claro que es el *yo* quien actúa como representante de la persona desde un llamado del mundo externo a responder desde su mundo interno. De lo anterior se desprende que “el conflicto entre el *yo* y la comunidad está inevitablemente relacionado con el tema del llegar-a-ser-uno-mismo. Porque para la formación del *yo*, por un lado, es necesaria una delimitación y, por otro, se condicionan el *yo* y la comunidad mutuamente y no son separables” (Längle, 2012a, p. 6).

De igual forma, para este mismo autor, el ser humano personaliza su existencia debido a que, con su *yo*, se encuentra en una actitud abierta para atender lo que viene del mundo y de sí mismo, que germina desde su centro, que se deja advertir en forma de sentimientos, porque cuando “acojo, me hago cargo de lo que el otro me dice, y también

---

<sup>17</sup> Buber (2013) afirma que: “La relación con el *tú* es directa. Entre el *yo* y el *tú* no se interpone ninguna conceptualidad, ningún saber previo, ninguna fantasía. Y la memoria misma se transforma cuando abandona lo individual y se sumerge en la totalidad. Entre el *yo* y el *tú* no se interpone ninguna finalidad, ninguna codicia, ninguna anticipación. Y el anhelo mismo se transforma cuando abandona el sueño y se sumerge en la apariencia manifiesta. Todo medio es un obstáculo. Solo cuando se suprimen todos los intermediarios aparece el encuentro” (p. 18).

acojo mi sollozo, mi llanto y mi risa; acojo y me hago cargo de mi misterio, de mi vida, de lo más propio originario en mí. Con todo esto me encuentro aquí como persona: el Yo que ha acogido y se ha hecho cargo” (Längle, 2013a, p. 69). Cuando un individuo es visto y valorado por otros, encauzar lo personal es más asequible, estabilizándose el yo en la experiencia con autenticidad. Así, el yo se va construyendo también en relación con otros, de los cuales depende. De este encuentro esencial, de esta relación consigo mismo ante el llamado del mundo emana la libertad del ser humano, su capacidad de aprobar y consentir, que siempre es situacional. De tal modo, poder encontrarse uno-mismo y poder ser-uno-mismo solo puede ocurrir en un marco social.

En lo que respecta a la conceptualización de persona, desde la perspectiva frankleana (1987b) es <lo libre en el ser humano>. Así mismo, para Längle (2013a) es también única y singular, es la capacidad de poder tratar con el polo íntimo y el polo abierto al mundo, con lo somático, psíquico y cognitivo, es lo <interpelable, comprendedor y respondiente>, es aquello que dice yo, lo hablante en uno-mismo, lo autotrascendente hacia adentro (Längle, 2013a, p. 64ss). Este estar consigo mismo, es lo más íntimo <es el lugar del encuentro del yo con la persona>, es un “entre” del que hacía referencia Buber (2013), un Yo-ello / un yo-tú. Un entrar consigo mismo en el encuentro, en diálogo que hace fluir el yo-personal, el yo-auténtico hacia el mundo para responder desde esa libertad con aprobación y consentimiento propio, sin dejarse de lado, sin pasarse a llevar. Así emerge la responsabilidad hacia uno-mismo, hacia su persona por haber sido dada a sí misma, de cuya respuesta depende la realización o no de la existencia<sup>18</sup>.

Con lo dicho hasta aquí, qué duda cabe del valor de la condición dialogante y relacional del ser humano, en cuya apertura (interna y hacia el mundo) participa de la co-creación de su propia vida en la integración y reforzamiento de su-ser-sí-mismo. Sin embargo, lo anterior no está ajeno de dificultades, debido a que:

(...) si la apertura natural de la persona es rechazada por otros, se abusa de ella, es utilizada en forma sutil por otros, esto lleva a una pérdida de la vivencia de ser persona, lo que se muestra como debilidad del yo, o extrañamiento del yo, o bien, como perderse-

---

<sup>18</sup> Para Frankl (1987b) ser hombre significa decidir siempre lo que uno ha de hacer de sí mismo, lo que a su vez significa asumir la responsabilidad de eso que se ha hecho de uno mismo (p. 79). de ahí la relevancia de que toda decisión se acompaña de una responsabilidad, la de uno mismo en relación con el mundo.

uno-mismo. (...) La persona que necesita y busca al otro –independientemente de su edad– siente un estar perdido. (Längle, 2012a, p. 9)

Este no poder contactar consigo-mismo hace que un individuo ponga todo su ser y valor en el mundo y dependa de otros para saber qué hacer porque ha interrumpido su diálogo interior y, con ello también el exterior, se ha vaciado de sí y del mundo. Su yo está alienado, incapacitado para poner los requerimientos del mundo en relación con lo valioso para sí-mismo. Entonces, en tales circunstancias ¿cómo puede una persona sostenerse en el dolor de una pérdida en cercanía consigo-misma si no se tiene a sí misma y no puede ver el mundo en su valor y aceptarlo en su realidad?

El mundo de hoy, en el cual el ser humano está y debe estar en relación dialógica para realizarse, su expresión colectiva social no es ajena a la cualidad del ser de los individuos y, es también un reflejo del ser-persona de cada uno de ellos. Es ahí donde debe realizar la tarea existencial que tiene ante sí, quien además de tener que llegar a ser-sí-mismo consigo y frente a otros, debe, al mismo tiempo, tratar con las condiciones y posibilidades del mundo, con la vida en su disfrute y dolores y con la apertura hacia un futuro por realizar que va más allá de sí mismo, pero consigo para cumplir con su tarea de trascendencia.

Si el ser humano necesita permanecer cerca de sí mismo para sostenerse en el dolor y trascenderlo, ante esta ardua tarea, cabe preguntarse ¿cómo le va a la persona en el encuentro consigo misma y con la otredad en el mundo para fortalecerse a sí misma?, ¿qué muestra la manera en que se está revelando su ser-estar-ahí en relación con consigo-mismo?, ¿qué deja entrever el mundo de hoy de lo que le acontece a cada individuo en relación con la realización o no de su propia existencia? y, por último, debido a la dificultad intrínseca ¿cómo está enfrentando el lado no grato y doloroso de la vida? Interrogantes necesarias de esclarecer que requieren de la comprensión de las problemáticas específicas que enfrenta el hombre para realizar su vida en este tiempo, en un mundo compartido del cual ha de participar como persona si quiere realizar una existencia plena. Se intentará buscar respuestas dilucidando algunos fenómenos que

hacen del mundo de hoy uno problemático para el despliegue personal del yo en su ser sí-mismo.

### **1.2.2 El mundo de hoy alienante del yo<sup>19</sup>**

Pareciera ser de larga data que el ser humano -consciente o inconscientemente- ha cedido grados de su libertad en busca de asegurar condiciones de vida menos amenazante y más estables, no sólo para satisfacer sus necesidades materiales básicas, sino también para enfrentar sus temores existenciales como el de poder encontrar apoyo en el mundo, propio de la primera motivación fundamental. Esa seguridad ha sido y sigue siendo una condición apreciada personal y colectiva; por ello, mucho de los “desarrollos” emprendidos por las sociedades se han orientado a esta tarea, no siempre con resultados convenientes para asumir la vida en su integralidad, con sus dolores incluidos. Concordando con Bauman (2009), por un tiempo la “seguridad” que hasta los inicios de la modernidad se pactara socialmente, fue funcional para normar los límites de la libertad y la responsabilidad individual en lo colectivo y también, el camino para replicar los valores “civilizatorios” desde un modelo hegemónico de desarrollo económico, político y sociocultural, regulado por instituciones y asumido por el conjunto social. Aquí la premisa era la de proteger la convivencia ante el enfrentamiento de unos contra otros, la finitud de la vida y la responsabilidad individual en el mundo a una escala más manejable, colectivizada a través de un conjunto de prescripciones y proscipciones (p. 123). El intento de conducir desde afuera el comportamiento humano fue un logro relativamente estable en occidente durante un largo periodo de tiempo.

Con el advenimiento de la globalización y mundialización -para la esfera cultural, emergen nuevos intentos homogeneizadores, favorecidos primordialmente por la integración de un mercado a escala planetaria. En este contexto en el cual, para la

---

<sup>19</sup> La problematización propuesta en este apartado, sobre los fenómenos contemporáneos que desafían al ser humano en el mundo de hoy, que pudieran dificultarle hacerle frente al dolor, son una tendencia, razón por la cual no necesariamente impactan de la misma forma a todos los individuos. Lo contrario sería desconocer la dimensión personal del ser humano, que a pesar de las condiciones del mundo exterior a las que ha de responder, no necesariamente lo alejan de sí mismo.

antropóloga Paula Sibila (2008), se mercantiliza todo, incluidas la creatividad, las formas de ser y la subjetividad de las personas, el mercado logra adentrarse en las entrañas de la cultura como un nuevo dispositivo de control social. A su vez, el atractivo del incremento en los índices de crecimiento y el consumo, aparecen como una vía para responder al anhelado bienestar material asociado, en una mayor medida, a dotar a las personas de una supuesta seguridad. Así, se tornaría en el espacio primigenio para desplegar su libertad en, ahora sí, “ser quién se quiera ser” en contraposición a la tradición sociocultural que le dictaba cómo ser. Esta nueva realidad, si bien se vanagloria de haberle devuelto la “libertad” al ser humano, no ha estado ajena a problemáticas profundas para la realización personal, debido a que,

La cultura hipermoderna se caracteriza por el debilitamiento del poder regulador de las instituciones colectivas y la autonomización correspondiente de los actores ante las imposiciones de los grupos, sean la familia, la religión, los partidos políticos o las culturas de clase. Por lo que el individuo parece cada vez más descompartmentado y móvil, fluido y socialmente independiente. Pero esta volatilidad significa en mayor medida desestabilización del Yo que afirmación triunfante de un sujeto dueño de sí mismo. (Lipovetsky, 2008, p. 87s)

Este sociólogo y filósofo francés considera que lo anterior se manifiesta en el incremento de los síntomas psicosomáticos y trastornos psíquicos de diversa índole, debidos no tanto a las exigencias de éxito o a las presiones sobre la individualidad –que ya existían en tiempos modernos-, sino a la “pulverización de los antiguos sistemas de defensa y encuadramiento de los individuos” (Lipovetsky, 2008, p. 88).

Entonces, ¿cómo ese dismantelamiento ha dejado al ser humano a la deriva?, ¿será acaso que el yo en esta nueva realidad no logra encontrarse con un tú que le devuelva su ser persona y con ello la posibilidad de una relación dialógica con su mundo interno y externo? Una de las razones puede deberse a que el ser humano ya venía desacoplado de su esencia desde los tiempos premodernos y modernos -fenómeno oculto en la normatividad por su utilidad para la sobrevivencia-, que sólo agudiza la posmodernidad con nuevas técnicas de alienación, alejándolo aún más de saber quién en realidad es. Situación cada vez más difícil de revertir en un contexto encubierto de una falsa libertad individual.

Otra deriva de este proceso transformador ha sido que junto a la intensificación de la individualización se ha extremado el individualismo, aspectos que si bien le entregan a cada persona la reclamada libertad de sí misma, ésta debió enfrentarse con la constatación de no saber cómo hacerse responsable de ella, en una sociedad convulsionada por cambios cada vez más acelerados, provocando que “los individuos, divididos entre la libertad embriagadora y la horrible incertidumbre, desean lo imposible (...) practicar su libertad de opción y al mismo tiempo tener garantizado el «final feliz» y los resultados asegurados (...) una libertad libre de riesgos” (Bauman, 2017, p. 237). Contraintuitivo en una cultura consumista -como un nuevo acuerdo social- al transformar el deseo en la fuerza movilizadora, que poco o nada aporta a una real decisión y menos a una responsable<sup>20</sup>; por el contrario, se distorsiona el “para qué” de esa libertad reducida a una “libertar de”, la de “elegir” entre una creciente lista de objetos y, como se verá más adelante, también de escoger formas de ser-uno-mismo inauténticas y, por ello, desechables. Lo anterior deviene en un incremento en el volumen e intensidad del deseo, pero también en su transitoriedad, debido a que, de acuerdo con Bauman (2009),

En la lista de las preocupaciones humanas, el síndrome consumista privilegia la precaución de no permitir que las cosas (animada o inanimadas) prolonguen su vida más allá de lo deseado por encima de las técnicas para retenerlas y del compromiso a largo plazo (...). También abrevia notablemente la expectativa de vida del deseo y la distancia temporal entre el deseo y su satisfacción, y de la satisfacción a la eliminación de los desechos. El síndrome consumista es velocidad, exceso y desperdicio. (p. 120)

A su vez, trastocan la concepción del tiempo, de uno lineal hacia uno “puntillista”<sup>21</sup>, caracterizado por su falta de solidez, por estar conformado de una seguidilla de instantes, donde los sucesos descartados a gran velocidad no permiten capturar la experiencia como algo profundo y duradero. Para Lipovetsky (2008) esta nueva dimensión temporal va más allá en la hipermodernidad, donde “nuestra pulsión neofílica es ante todo un exorcismo del envejecimiento de la vivencia subjetiva: el individuo desinstitucionalizado,

---

<sup>20</sup> Para Frankl (1987b) “el hombre «se» decide; como ser decisivo que es [concepto del psiquiatra y filósofo Karl Jasper], el hombre no se limita a decidir algo, sino que se decide a sí mismo. Toda decisión es autodecisión, y la autodecisión es autoconfiguración. Mientras configuro el destino, configuro la persona que soy, el carácter que tengo, y «se» configura la personalidad que llego a ser (p. 255). Puede ser indicativo de la posmodernidad, que la creciente “libertad de elección” al reducirse a la elección de algo, el hombre no logra decidirse a sí mismo, no se conoce, por ello su ser persona es frágil.

<sup>21</sup> Este término fue acuñado originalmente por el sociólogo francés Michel Maffesoli y desarrollado por Bauman para explicar la “modernidad líquida”.

volátil e hiperconsumidor es el que sueña con parecerse a un ave fénix emocional” (p. 84), creyendo que al trasladar la necesidad de una renovación permanente de su sentir cuando ya no le satisface, puede también constituir del mismo modo su ser sí-mismo - en incesantes presentes- que se difuminan rápidamente al no lograr sostenerlos porque no se tiene a sí mismo. Gran peligro para afrontar el dolor desde uno-mismo como el camino sanador ante una pérdida.

Ante estos hechos, si se acepta la premisa de que nunca antes el ser humano ha experimentado en el cuerpo social el encuentro consigo mismo de manera auténtica, su intento, en este nuevo contexto sea el de replicar lo que conoce, es decir, buscar nuevamente fuera de sí quien-es. Es más, en esa misma línea para Acerbi (2017) se ha provocado un quiebre en los individuos al alejarlos aún más de sí mismos, de su voluntad, que significa “eliminar de él sus propios vestigios que son, al mismo tiempo, lo que lo particularizan frente a otros y lo vuelve, de alguna manera, quien es” (39). Paradoja insalvable cuando las dinámicas que le ofrece el mundo de hoy sea un permanecer en un eterno vacío interior.

Quien no se tiene a sí mismo, como la tendencia actual del hombre guiado, además por sus deseos y sumergido en una vorágine interminable por encontrarse, se aleja de la pausa y la detención requerida para que el yo pueda auto-distanciarse y comprender su sentir, el que emana de su esencia, fundamental para una toma de posición auténtica en la articulación de una respuesta que lo incluya junto a lo “otro” de la situación.

El proceso anterior devela la forma por medio de la cual el análisis existencial propone elaborar las experiencias adversas de pérdidas dolorosas. Dado que “abrirse a un diálogo reflexivo y más comprensivo de uno mismo y de la otredad, además, ayuda a apaciguar las emociones que obnubilan la orientación de una decisión razonada, de lo contrario se arriesga el valor de la acción transformadora personal y colectiva” (Flamarique, 2018, p. 131), valores hoy evidentemente en crisis.

Por ello no es de extrañar que el ser humano en estas condiciones se vivencie abandonado con una casi nula estructura sólida bajo de sí y en un mundo que ve como amenazante encima de sí, de lo cual no es consciente. Esta realidad cada vez más inasible que conduce a un estar perdido, a un vaciamiento de sí, fue advertida por Frankl (1987b) desde la medianía de los tiempos modernos. Este autor lo atribuye, por una parte, a la extinción creciente de los marcos reguladores institucionalizados de la libertad y por la otra, a la sobrevalorización de la razón, de la ciencia y de la acción. Ve lo anterior como una estrategia para ocultar el sufrimiento, debido al miedo asociado a él, desplazando la importancia existencial del sentir humano y su valor, fundamental para la aceptación de la vida en su integralidad, con el dolor que trae consigo. Frankl (1987a) explica la génesis de este vacío existencial cuando señala que:

Contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser. Entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorando también lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (¡conformismo!), o bien, sólo hacer lo que los otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo). (p.11)

Es evidente que para el ser humano encontrarse con su libertad no ha sido fácil. En su vulnerabilidad el mundo consumista le ofrece una escapatoria: optar por la “elección” de objetos que le satisfagan sus deseos para encubrir la incómoda tarea que le demanda su ser dialógico, especialmente cuando adviene el dolor, y tiene que permanecer ahí consigo mismo, pero al no tenerse, el sentimiento de soledad y vacío interior se hace insostenible.

Otra consecuencia importante como fenómeno a destacar del escenario contemporáneo ha sido el debilitamiento de la ética en los entornos sociales, aquel superyó colectivo que antaño normaba las conductas en favor de un bien común, introyectado por cada individuo al identificarse con él como protectores del mundo común. Para Traverso (2019) la ética es auténtica sólo si le ha internalizado, si se corresponde con “el filtro interno de la conciencia” es decir, con el sentir fenomenológico de qué es “correcto” en una situación particular. Cuando se carece de esa conciencia moral, la conducta ética es solo una apariencia, que se traspasa con facilidad porque no tiene solidez personal. La crisis de este orden de cosas, evidente en: el incremento de la corrupción y de otros tipos de delincuencia, en un consumismo desbordado incluidas todo tipo de drogas, en la

concepción del dinero como un fin en sí mismo, en el exhibicionismo que raya en lo impúdico, en la proliferación de expertos en temas de identidad y de “búsquedas” espirituales, entre otras, son manifestaciones en lo social del extravío del yo de su ser persona, de su conciencia, debido a que,

Si consideramos que un individuo sin una conducta moral, por no escuchar su conciencia moral, está psíquicamente enfermo, también podemos inferir que una sociedad cuya estructura ética está resquebrajada, es una sociedad enferma o con síntomas patológicos. Por eso nos parece que las señales que estamos recibiendo son altamente preocupantes. (Traverso 2019, p. 122)

El incremento del individualismo y del consumismo han sido el entorno idóneo para resquebrajar los cimientos éticos de la sociedad y morales de los individuos, que hoy con el slogan “haga de usted lo que quiera ser”, se traspasa a “haga usted lo que quiera” mientras no lo descubran, porque “la ley no se conoce ni acata, sino que se vive de modo propio” (Flamarique, 2009, p.324), producto del alejamiento de la fuente interna de la moralidad, único camino viable para detener la actual crisis y recuperar la capacidad de aceptación de lo doloroso que la vida trae consigo. De lo contrario, por lo amenazante del sentimiento y, sin un soporte desde sí-mismo, se corre el riesgo de exacerbar las emociones más destructivas del ser humano para consigo y el mundo.

### **1.2.3 La exaltación de las vivencias de un ser humano extraviado en el mundo**

En este entramado social ante la dificultad de dolerse, ¿dónde quedan los sentimientos?, aspecto fundamental del análisis existencial al concebirlos como la base y la fuerza de la motivación para la relación dialógica y, también fundamentales para integrar la decisión de cómo responder a los requerimientos del mundo (Längle 2013b, p. 31).

Debido a la escasa dedicación que occidente tiene de los sentimientos, es visible que al sujeto le resulte difícil el acceso a ellos, su elaboración y se prefiera mantenerlos alejados. Bajo la premisa de la racionalidad, se les da poco espacio. El problema es que cuando no se les puede contener, su impulso es liberado por medio de una respuesta reactiva despersonalizada, con consecuencias imprevisibles. El análisis existencial advierte que se necesita del entendimiento de éstos para encontrarles su significado, su valor, para

poder confiar en ellos, como señales de profundos deseos, privaciones o dolores de la propia vida en la articulación una respuesta.

Sin embargo, para Längle (2013b) los estados anímicos internos por sí solos no orientan decisiones trascendentes ya que, al emanar de uno mismo, le pertenecen a cada individuo y no tienen que ver con el sentido de una situación. Los sentimientos que importan son los generados por una situación externa con la que se resuena internamente, transformándose en una imagen interior del mundo exterior, acoplándose a su vez a los estados emocionales internos. El proceso anterior permite una apertura y acercamiento a la situación, porque “aquello que somos capaces de alcanzar en esta apertura, que nos toca y mueve, son los valores existenciales” (p. 39). Ese es el sentir que conduce desde un intuir el poder develar el ser-persona en el mundo, el que dice qué es lo correcto, lo importante para vivir una vida propia, debido a que:

Quien hace que sus decisiones dependan de sus estados emocionales, les da a ellos constantemente la prioridad y los vive abiertamente, va a desviarse de una experiencia plena. Se encamina a un “viaje al ego”, en el que finalmente se vuelve para sí mismo tan insoportable como para los otros. Para las decisiones y la elección de una vida futura tomamos el observar sentido, la “intuición por lo correcto” por el fundamento último y confiable. Debemos fiarnos en el intuir o vivimos una vida ajena. Tenemos la opción. Sin embargo, las consecuencias nos tienen a nosotros. (...). El que con todo puede fiarse en su sentimiento, nunca es abandonado. Al menos tiene una persona a su lado: a sí mismo. (Längle, 2013, p. 44)

El dolor como el sentimiento que envuelve al ser humano ante una pérdida valiosa puede permanecer como un estado anímico, lo cual no le permitirá trascenderlo, pero también puede abrirse al diálogo con lo que acontece en el mundo desde la libertad interior que le queda para percibir lo irremediable y aceptarlo, comprendiendo que ahora consigo mismo en cercanía toca dolerse.

En el mundo de hoy, para el ser humano la pérdida del sentir intuitivo necesario para dolerse, lo lleva a perderse también de sí mismo, de su individuación, de su identidad, de su delimitación, de su ecuanimidad, de su autoconfianza, de su autonomía y de lo más valioso que posee, su libertad, marginándose del valor de vivenciarse como un ser

trascendente, llevándolo a paroxismos de angustia y rabia, así como de soledad, de vacío, de enajenación y, en ocasiones de resignación.<sup>22</sup>

La reflexión realizada por Sibila (2008) da cuenta de cómo se expresan en el mundo actual las respuestas de los individuos cuando lo hacen desde estados anímicos reactivos alejados de sí mismos, de su ser persona. Es con la proliferación del mundo digital desde donde se ha hecho de la intimidad un espectáculo, exhibida en un espacio interconectado que impele a aparecer para “ser” donde el yo puede mutar a “elección personal”, en un juego de personalidades “elegidas a la medida” y cambiadas y desechadas si no logran recibir de las audiencias la anhelada mirada y su reconocimiento. Lo anterior, resulta ser un camino ilusorio para desprenderse de la incomodidad de, si no se es visto, dejar de existir. De lo que aquí se trata, es la de elaborar una imagen de uno mismo para ser mostrada y observada por otros, para provocar un efecto que le dé validez a su-ser-así, situación que trastoca la propia identidad, la cual ya no necesita emanar de la interioridad, al ser dada desde la validación exterior. Por ello, los sujetos hoy,

En vez de esculpir un yo introdirigido, un carácter oculto entre los pliegues de los fundamentos individuales y protegido ante la intromisión de las miradas ajenas, lo que se intenta elaborar en el contexto actual es un yo alterdirigido. Una personalidad eficaz y visible, capaz de mostrarse en la superficie de la piel y de las pantallas. Y, además, ese yo debe ser mutante, una subjetividad pasible de cambiar fácilmente y sin mayores obstáculos. El mundo contemporáneo, así, sostenido sobre las bases aparentemente ilusorias de la cultura del espectáculo y de la visibilidad, ejerce una presión cotidiana sobre los cuerpos y las subjetividades para que éstos se proyecten según los nuevos códigos y reglas. Para que sean compatibles con los nuevos engranajes socioculturales, políticos y económicos. (Sibila, 2008, p. 279)

---

<sup>22</sup> Las dinámicas socioculturales, políticas y económicas actuales dan cuenta no solo de la proliferación de problemas de salud mental relacionados con la angustia y la depresión, como se mostró en el apartado 1.1.2 de este trabajo, sino también muestran la exacerbación de rasgos narcisistas e histéricos. El narcisismo se caracteriza por un desarrollo deficiente del yo, no sabe quién es porque el fluir interno del ser persona es débil o no se tiene y por ello tampoco el valor propio, que intenta asir a través de la identificación con los objetos del mundo exterior y mostrando una superioridad, arrogancia y desvalorización de los otros. Por su parte, la histeria se articula en la imposibilidad de que el Yo se expanda en el Tú, y por eso el individuo queda encerrado en sí mismo, ser persona no encontrado. Hay un desprecio de la persona por otros y/o por ella misma, y el deseo suplente a la voluntad, búsqueda de aprobación, egocentrismo, falta de pudor, pérdida de límites, no se encontró lo propio por falta de encuentros verdaderos al no ser visto por otros no se enfrentó a sí mismo, no hay Yo, no se logra y la vida se realiza en el límite, en la superficie. (L'angle 2012a y 2012b)

A su vez, para Sibila (2008), “esta fascinación suscitada por el exhibicionismo y el voyeurismo encuentra terreno fértil en una sociedad atomizada por un individualismo con ribetes narcisista, que necesita ver su bella imagen reflejada en las miradas ajenas para ser. (p. 302)

A su vez, esta autora señala que la ansiedad de visibilidad de los sujetos, por intentar construir solo desde afuera su ser-sí-mismo, también puede ser una estrategia para desprenderse del sentimiento de soledad ocasionado por una falta de interioridad y, que para el análisis existencial no es otra cosa que vacío de ser-sí-mismo<sup>23</sup>, mecanismo que por su estridencia lo aleja aún más de la soledad valiosa y el silencio requerido para conocerse y construirse a sí mismo en el encuentro con otros, hoy puesto solamente en las miradas ajenas. Hay un desplazamiento que busca, en una suerte de rueda giratoria, quién se es, donde por más personajes que se invente de sí mismo no logra encontrarse en la mirada de los otros, también vacías, que no le devuelven absolutamente nada esencial de sí. El yo de hoy aparece como uno sin continuidad, extraviado de su voz interior, de su sentir intuitivo. De continuar esta tendencia, el ser humano equivoca el camino para una existencia real, impedido de poder transitar por el ineludible dolor de la vida.

Hoy se hace más necesario que nunca, ahondar en los quiebres de las personas ocasionados por la deshumanización de la vida. Un camino a considerar es el de propiciar con mayor empuje la apertura hacia uno mismo y las comunidades<sup>24</sup>, para que puedan dejarse interrogar y tocar por la situación que acontece al hacerse más conscientes de la forma en que experimentan el mundo y a sí mismos, en la comprensión de sentimientos en su valor, experiencias y fuerzas creativas necesaria para confrontar las interrogantes importantes a responder en la vida actual, como lo es el dolor ocasionado por un golpe del destino y no extraviarse en el intento.

---

<sup>23</sup> Para Traverso (2019) “estamos frente a una distorsión del sentido. Poder hacer algo no es motivo suficiente para hacerlo. Además, requiero percibir el valor de la acción, para mí y para el destinatario (...), y escuchar que mi conciencia me ratifique que hacer eso es lo correcto” (p. 122). Es evidente el extravío en estos tiempos del sentir intuitivo, de la conciencia, donde lo que se hace está vacío de sentido. De ahí la necesidad de la inmediatez como subterfugio para la responsabilidad.

<sup>24</sup> Frankl (1987) distingue sociedad de comunidad. La comunidad se basa en el “nosotros”, en cambio la sociedad es impersonal, es una “masa”. Toda comunidad requiere de personalidades y toda personalidad necesita de la comunidad para ser persona. Es así, que “la verdadera comunidad es esencialmente una comunidad de personas responsables: pero la masa es solo la suma de seres despersonalizados” (p. 241). Bajo este precepto, hoy pareciera que la comunidad se difumina en la primacía de la sociedad.

Porque, si queremos conservar un mundo común, “abrirse a un diálogo reflexivo y más comprensivo de uno mismo y de la otredad, además, ayuda a apaciguar las emociones que obnubilan la orientación de una decisión razonada, de lo contrario se arriesga el valor de la acción transformadora personal y colectiva” (Flamarique, 2018, p. 131).

Con lo expuesto hasta aquí, un discurrir por los entramados principales que el hombre de hoy tiene ante sí para lograr su existencia, no puede dejar de conmover el solo imaginar cómo ha de afrontar el dolor ante una pérdida irremediable, cómo ha de transitar por ese dolor en una sociedad desmedrada por prácticas que promueven el alejamiento de sí mismo, que lo distancian del valor y de la tarea que ha de realizar para recobrar el sentido del sufrimiento necesario para sanar el dolor; porque cuando el ser humano logra enfrentar el dolor sosteniéndose en él, madura y fortalece su confianza fundamental para soportar casi cualquier situación en la vida, por difícil que esta sea. Es en el análisis existencial, en la comprensión profunda de las motivaciones fundamentales de la existencia y del análisis existencial personal, desde donde se pueden articular algunos caminos posibles para encausar a las personas a encontrar valiosa la vida en su fundamento, a pesar de dolor. Trabajo que no es exclusivo para tratar la psicopatología y realizar psicoterapia, sino, también del quehacer de la consultoría en análisis existencial, en sus diversos modos y campos de aplicación.

## **2. Develar lo personal ante lo doloroso, en clave analítico existencial**

### **2.1. Las dimensiones estructurales de la existencia<sup>25</sup> ante el dolor de una pérdida inexorable**

Toda esta teoría de las motivaciones fundamentales se puede visualizar en una imagen. El existir a nivel arquetípico tiene que ver con el construir, con edificar. La primera motivación es el edificar, es el material bruto del edificio, edificamos un espacio con paredes que son la protección, con un piso que es el sostén. La segunda motivación es toda la instalación de la casa, la instalación

---

<sup>25</sup> Para una comprensión más detallada de las dimensiones estructurales se sugiere revisar el artículo de Alfried Längle (2000b) “Las motivaciones fundamentales de la existencia”. Para los fines de este trabajo, se expondrán sus principales aspectos.

eléctrica, de gas que hará habitable y confortable la casa. La tercera motivación es la decoración de la casa según mi gusto y mi criterio personal de tal manera que pueda decir que es mi casa. La cuarta motivación es “para quién es esta casa”. Si esto no es así, sería como tener una casa en la que no recibimos a nadie.  
**Längle, 2000b**

Como se enunció en el apartado 1.1.2 sobre la fragilidad de los cimientos existenciales, éstos en sus condiciones -necesarias para la realización decidida de la vida de todo ser humano-, pueden afectarse cuando se experimenta el dolor por una pérdida irremediable, debilitándose con ello, la capacidad de realizar la actividad personal requerida para hacerle frente, la elaboración de un duelo. El análisis existencial define el duelo como “la forma más madura de manejar la pérdida, la desvalorización de la vida, donde nada puede evitarse. Consiste en acercarse a la falta de valor de la vida y así dejarse tocar por la vida” (Längle 2006b, p. 16). Para realizarlo es necesario contar con ciertas condiciones existenciales – sobre todo internas- orientadas a desplegar la actividad personal requerida para afrontar el dolor propio de la vida, las cuales se corresponden con cada una de las cuatro motivaciones<sup>26</sup> fundamentales, propuesta teórica desarrollada por Alfried Längle (2000b) de la estructura de la existencia. A continuación, se describe cada una de ellas.

1) La primera motivación fundamental trata del “poder ser-estar-aquí”, como primera condición básica de la existencia, la que pone al ser humano frente a la pregunta: yo soy, pero ¿puedo ser-estar? en el mundo. La tarea de la persona es mantenerse en el *ser* vivenciando y comprendiendo las condiciones que percibe del mundo para poder pactar con ellas.

Cuando se tiene el sentimiento de no-poder-ser, se vive como una amenaza a la propia existencia -sensación de caer en un abismo-. Esto puede desencadenar reacciones de coping: huida, lucha (activismo), agresión (odio) y parálisis. Cada una se sigue a la otra si la anterior no da los resultados esperados; también su expresión depende de las

---

<sup>26</sup> Por motivación se entenderá “la totalidad de aquellas fuerzas que movilizan el comportamiento humano y determinan su orientación” (Längle, 2004, p. 77) Los motivos, como el elemento movilizador pueden provenir del soma, del psiquismo (por déficit, exceso o para la protección) y, también desde lo espiritual-personal, hacia la consecución de un valor sentido de la situación particular.

experiencias previas y rasgos de personalidad. Que esto ocurra es un mecanismo natural al ser humano para protegerse del no-poder-ser. No obstante, es importante hacer consciente el estado emocional de no-poder-ser bajo esas condiciones, porque éstas requieren ser atendidas para preservar un estado personal saludable. Para salir de este tipo de reacción psicodinámica hay que elaborar la situación por medio de la percepción (instrumental psíquico-personal), para ver lo que realmente sucede -lo que es- y así poder vislumbrar posibilidades para recobrar las condiciones de la motivación y con ello la propia existencia. Como actividad personal, en un principio se requiere soportar lo acontecido, lo amenazante para abrirse nuevamente al ser. Se trata de tomar conciencia de que se puede soportar con el apoyo en uno-mismo y, con ello, deviene el aceptar (pasar de la pasividad de ser víctima a una actividad de aceptación de lo fáctico). Soportar y aceptar –como actividad personal- son el primer paso para estar en la vida y, también para dar un sí al ser. Todo puede ser si se es capaz de soportar, incluso cualquier golpe del destino por doloroso que este sea. Se trata, en última instancia de: “para ser, hay que dejar ser lo que es”.

Las condiciones requeridas para la aceptación de lo que acontece en el mundo son: la protección, el espacio y el sostén. La protección es la experiencia de haber sido aceptado por otros y tiene el valor de ser un cobijo para la existencia. El espacio se refiere al físico y al psíquico, el lugar donde se puede estar y sentir seguridad, donde se puede respirar profundamente, lo cual requiere de la propia construcción de ese espacio de “estar” en el mundo. El sostén, es el soporte en la vida dado por el cuerpo -su biología y psiquismo-, sus regularidades junto a la de los ciclos del mundo, de la naturaleza. El mundo con sus condiciones a pesar del dolor y, el mundo en su sostén. Todo lo anterior son la base fundamental para lograr la confianza<sup>27</sup> en el propio ser.

---

<sup>27</sup> De la experiencia de sostén surge la confianza que es “poderse abandonar a una estructura que lo sostiene”. Es una necesidad para poder vivir, ya que el mundo no tiene seguridades totales. La autoconfianza se va construyendo en el encuentro con estructuras internas firmes en las que el ser se puede apoyar. El coraje “es el sentimiento de tener suficientes fuerzas para poder soportar algo inseguro”. A la base de la confianza y el coraje está la confianza fundamental, “que es la experiencia del fondo del ser”, como la más profunda estructura en la que uno se puede apoyar. “Psicológicamente es aquello que queda y que me puede sostener cuando los otros sostenes han caído”. (Längle, 2000b, p. 8).

En esta primera motivación, una o las tres condiciones antes mencionadas se pueden remecer ante una pérdida irremediable. Por ejemplo, al sentir que aquello que protegía ya no está, al experimentar la sensación de falta de un espacio en el mundo para poder continuar siendo ante lo perdido o, por la valoración de que aquello que daba sostén en la vida se ha perdido. Ante el shock de una situación irreparable, como primera resistencia a soportarla y/o aceptarla, se pueden disparar reacciones psicodinámicas que sirven de protección momentánea, a través de: la huida de lo que causa el dolor, o del dolor mismo; de la lucha (activismo) negando lo que acontece o buscando explicaciones de por qué eso no es posible de ser; del odio por aquello que lo abandona y ya no está o, por la situación en particular; y la paralización ante lo incomprensible de lo que acontece por la constatación de que ya nada se puede hacer para remediarlo. No obstante, se requiere de algo más que estas reacciones psicodinámicas para iniciar un duelo.

Ante una pérdida inexorable la pregunta existencial es: ¿puedo ser en esta situación?, lo cual requiere de la actividad personal de soportar para luego comenzar a aceptar, percibiendo lo real, lo “que es”. Así, poco a poco se reestablecen las condiciones fragilizadas para permanecer en el ser: la protección en lo que aún está, el espacio posible que persiste en uno mismo y en el mundo y, la posibilidad de encontrar sostén en sí mismo, en las capacidades y posibilidades propias y las del mundo. De este modo, se confía en que se puede-ser-estar a pesar del dolor y de la dificultad de permanecer en él. La actividad personal de soportar es la base inicial para que el duelo pueda sobrevenir.

2) La segunda motivación fundamental trata de la relación con la vida, como segunda condición básica de la existencia. No es suficiente solo ser, su vivenciar, su cualidad también importa. Esta motivación pone al ser humano frente a la pregunta fundamental: yo soy, pero ¿me gusta vivir?, cuya respuesta es captada con los sentimientos, como el modo de resonar interior en el contacto con el mundo. El movimiento interno de ser tocado es subjetivo y personal, el cual conduce a tomar posición. Pero, en ocasiones, si no se contacta con el valor de la vivencia no se sabe hacia dónde dirigir la respuesta.

Para tener este acercamiento con la vida, para reforzar la relación con la vida son necesarias las condiciones de: cercanía, tiempo y relación. La cercanía es el ser tocado como la fuente de todos los sentimientos (los afectos), que hace evidente la vida misma, la vida sentida por uno mismo. El tiempo se refiere a la dedicación dada al sentimiento para que pueda surgir y movilizarse con cierto grado de profundidad, tiempo entendido como vida donde emerge lo valioso. El tiempo es una medida de la cualidad del valor de la relación, el que se le da a la propia vida en su constante movimiento. Y, por último, la relación es la dedicación a algo o a alguien cuya base es el sentimiento que surge en el contacto involuntario con lo otro que produce la vivencia de ese sentimiento. Es la relación la que permite dedicarse a lo que viene del mundo.<sup>28</sup>

Lo que se hace, cuando es con gusto, fortalece la relación con la vida; en cambio, cuando se hace con disgusto, la experiencia es de no vida. La tarea aquí consiste en mantener el gusto por vivir junto a la alegría y el dolor que la vida conlleva, para permanecer en relación con la vida. Frente al no gustar, forma en que se siente generalmente las situaciones dolorosas, pueden surgir reacciones de coping: el retirarse, el esforzarse por rendir desvalorizando el fin, la agresión como rabia para activar la relación de la vida con lo otro y, la resignación o el agotamiento. Como en la motivación anterior, la manera de elaborar estas reacciones es sentir ese disgusto, ponerlo frente a uno mismo, comprenderlo y soportarlo para hacer duelo, como el trato personal para restablecer las condiciones necesarias para abrirse nuevamente a la vida en su valor.

Se requiere coraje para soportar el sentimiento de dolor y poder hacer duelo, entendido como “la percepción de que algo que era bueno se perdió, es sentir la pérdida de un valor que puede ser la salud, una relación (un amigo perdido), el tiempo perdido lamentablemente” (Längle, 2000b, p.10) y, cuya vivencia es la pérdida de vida. Es por lo que al ser humano le duele cuando pierde algo valioso y, si logra salir de las reacciones psicodinámicas iniciales puede contactar con ese dolor por medio del llanto como

---

<sup>28</sup> En esta motivación a un nivel más profundo está el valor fundamental por la vida, y que Längle (2000b) define como “la más profunda relación que yo tengo con mi vida. (...) lo descubro en la medida que me pregunto si tengo realmente gusto por vivir ¿me gusta vivir en última instancia? (...) Esta profunda relación con la vida es en el fondo, la base de todos los valores” (p. 12s).

expresión del sufrimiento, activando el movimiento interno de la vida, su vivencia, lo cual permite asimilar, poco a poco, lo irremediable que la vida trae consigo y comprender por qué se duele hacia la aceptación de ese dolor. Las lágrimas ayudan a calmar el dolor al constatar que todavía hay vida. Ese autodistanciamiento inicial posibilita el paso siguiente, inclinarse hacia uno mismo, darse autocompasión como la forma de seguir en relación consigo mismo para, por último, poder abrirse nuevamente a la relación con otros<sup>29</sup>.

En esta segunda motivación, y por ser la encargada de tratar con los sentimientos para permanecer cerca de la vida, de la propia y de la vida en sí misma, las condiciones antes mencionadas pueden ser, ante una pérdida, las más afectadas, porque sólo en el duelo se van recuperando una a una, de lo contrario se corre el riesgo de quedar atrapado en la vivencia de que la vida así no puede gustar por la no aceptación de la pérdida en su valor como un hecho, cuya falta de aprobación puede desencadenar una depresión u otras afecciones anímicas. Con lo dicho, hace más sentido la comprensión de que el ser humano no tiene nada dado de antemano para enfrentar el dolor de una pérdida, y por tanto debe hacer una tarea, el duelo, único camino para reconstituir las condiciones existenciales. De igual modo, es importante enfatizar que cuando la actividad personal de soportar de la primera motivación no es sólida, es más difícil realizar un duelo.

3) La tercera motivación fundamental de la existencia se refiere al ser individual y personal en el encuentro con otros. Esta dimensión estructural pone al ser humano ante la pregunta: yo soy yo, pero ¿me es permitido ser así?, ¿puedo ser yo mismo?, ¿me lo permito? Aquí se trata de tomar en serio la propia individualidad -ese ser único e irrepetible-, realizarla frente a otros, sin tener que acomodarse siempre a lo que se espera de él, dejándose de lado.

Cuando el entorno dificulta ser sí mismo, cuando surge el sufrimiento de ser usado, no visto en lo que se es, se puede reaccionar: tomando distancia, apartándose de quien lo causa; sobreactuando como si no le importara o dando la razón, aunque no se tenga la

---

<sup>29</sup> Los pasos del duelo se detallarán en el apartado 2.2 de este trabajo.

convicción de ello; poniendo un límite desde la ira o autocastigándose con el fastidio; y, disociándose física o psíquicamente como una manera de alejar la emoción dolorosa de la situación que lo causa. La elaboración de estas reacciones protectoras se realiza tomando distancia de lo que motiva su reacción, levantando a la propia persona, es decir, captando la propia opinión frente a lo que ocurre y, desde esa distancia sopesar la valoración del otro, desde un intuir como un sentir hacia afuera. Con esto surge la actividad personal de encontrarse<sup>30</sup> con lo positivo de la esencia al tomarla en serio y, con la delimitación frente al otro, enjuiciando lo que el otro ha hecho y, apreciando y valorando los propios actos. Lo anterior permite una toma de posición de qué es lo correcto de hacer en la situación particular: arrepentirse por lo que uno ha hecho indebido, dolerse por ello, o perdonar la equivocación del otro. Ambos caminos son un proceso personal, decidido, libre y responsable que conduce al encuentro, como experiencia de que se tiene ante sí a otra persona, que al igual que uno, valora, enjuicia y decide. Esto supone distancia entre un yo y un tú, cuya dirección es doble: hacia lo importante para el otro y hacia lo importante para uno mismo. De ahí emerge una suerte de resistencia, porque el otro no es yo. Esa experiencia hace surgir algo nuevo que enriquece lo propio, fortaleciendo la identidad y la autenticidad. Es natural temer el encuentro con otro ante la amenaza de que ese otro lo puede aniquilar y, para superarlo se requiere confiar y tener la esperanza de que con la apertura propia el otro también se pueda enriquecer y, por ello, no lo va a destruir.

El encuentro del yo con el tú es la actividad personal principal de la tercera motivación, las condiciones básicas para que ocurra son: la consideración, el aprecio y, la justicia y equidad. La consideración es una separación para mirar de frente al otro y descubrirlo en lo propio, en su valor propio. Se trata de tomarlo en serio en su esencia, para ser tomado en serio en lo propio, lo cual requiere que uno mismo se tome en serio, para ser valorado en su veracidad. El aprecio consiste en la valoración por el otro, por uno mismo y por el

---

<sup>30</sup> El encuentro en esta motivación se centra en el tú, pero también ocurre en otros planos de la existencia. En la primera motivación se trata del encuentro con el mundo, uno que confronta al ser humano con su fuerza en contra, ante lo cual se le intenta comprender para arreglárselas en él o se fenece. En la segunda motivación el encuentro se produce con la cualidad del mundo que supera al individuo, el cual puede doler o confortar. (Längle, 2000b, p.16)

otro hacia uno mismo. Con estas valoraciones las relaciones se profundizan, se personalizan. La justicia y equidad se refieren a la instancia moral, tanto personal como supra-personal, de donde emana un trato justo que se corresponde con el ser esencial de cada uno. La conciencia personal es la voz interior que dicta lo correcto al ser-uno-mismo y al actuar en el mundo que lo sostiene, lo cual confiere solidez al yo, “así llegamos a lo que está al fondo de esta tercera motivación: el valor de sí mismo, la autoestima que es esa actitud con respecto a mí mismo, a lo que de mí viene, a lo que en mí empieza a hablar, a lo que es propiamente mío” (Längle, 2000b, p.18).<sup>31</sup> Pero no es suficiente que los demás aprecien el propio valor, se necesita ser consciente de sí mismo y reconocer ese valor que se es.<sup>32</sup>

En esta tercera motivación, la persona ante una pérdida inexorable puede temer encontrarse con lo perdido, considerarlo, mirarlo de frente, por el temor a ser aniquilado por el sufrimiento, del cual no se ha distanciado para encontrarle el valor, por difícil que sea, y su propio valor de permanecer en él ante tal situación. A su vez, el no poder confiar en sí mismo para permanecer en tal sufrimiento y personalizar su dolor, no permiten: una toma de posición de qué hacer consigo mismo frente a lo desgarrador y con lo perdido, así como tampoco sostener la actitud de cómo y para qué dolerse, necesarios como procesos para integrar la emoción dolorosa y restablecer la relación y el encuentro con la vida. También puede ocurrir el no tomarse en cuenta, sentir ira ante lo ocurrido o por lo perdido, cerrándose a otras relaciones en el encuentro con la vida y con su propio ser sí mismo por la vulnerabilidad que provoca lo vivido.

---

<sup>31</sup> Para Längle (2013a) la persona es inasible, es lo que “habla en uno”, lo libre manifiesto en lo dialogante para el autodistanciamiento de sí mismo, del polo psicofísico, para responder en conciencia, con responsabilidad en el ir al encuentro con la otredad como mundo externo. “De la capacidad propia de la persona hacia el encuentro se originó el tenerse a sí mismo como contraparte interna (intimidad, diálogo interno, autodistanciamiento) y el estar dirigido a otros/otro (autotrascendencia), en lo que la apertura esencial de la persona se hace efectiva y el Yo se constituye como un doble estar-referido”, al mundo interno y externo, cuyo despliegue se muestra en tanto logra un trato con el ser sí misma y con el mundo. (p. 73s)

<sup>32</sup> De acuerdo con Längle (2010b), “en la primera motivación no basta con ser aceptado por otro, sino que es fundamental que la persona se decida a asumir esto. En la segunda no es suficiente la valía de su vida por otro, sino que se le exige a la persona la toma de posición frente a la propia vida, la afirmación de la propia vida. En la tercera no es suficiente aquella valoración de la persona que viene de los otros, sino que es fundamental esa autovaloración de sí mismo” (p. 18).

4) La cuarta motivación fundamental de la existencia de la existencia planeta al ser humano la pregunta: yo estoy aquí, pero ¿para qué es bueno? Para una existencia plena no es suficiente poder ser y estar, gustar vivir o ser uno mismo, ya que ante el llamado del mundo hay un deber de responder haciendo algo valioso en él para hallarle sentido. Para esto, se necesita una apertura a la pregunta de la situación, a la que se es llamado a responder, pregunta orientada por el sentido de lo que corresponde hacer, debido a que es en la propia acción donde se realiza la existencia. Desde la perspectiva frankleana (1987b), desarrollada ampliamente en el apartado 1.1.1, el ser humano dispone de tres vías para encontrar el sentido, realizando tres categorías de valores: vivenciales, creativos y actitudinales. Estos últimos resultan fundamentales para que el ser humano lleve a cabo la tarea de ir al encuentro con lo doloroso, debido a que con la actitud adecuada hacia cómo y para quién soportar el dolor, es posible recuperar un pequeño espacio de libertad interna ante lo inexorable de la situación.

Ante la pérdida de sentido, pueden surgir las siguientes reacciones de coping: establecer relaciones superficiales, carentes de compromiso; desarrollar el fanatismo como una manera de oponerse a cualquier cuestionamiento que pueda hacer visible la carencia, o idealizando ideas o personas como intento de llenar el vacío; agredir para mostrar la falta de sentido a través del vandalismo, el cinismo y el sarcasmo; y, la desesperación manifiesta en la desesperanza, la victimización, la apatía y el nihilismo. La elaboración personal de estas expresiones psicodinámicas se hace intentando conocer y conciliar con la situación en la que se encuentra para poder realizar lo que ésta exige, ampliando el contexto para trascenderlo y hallar el sentido desde el valor puesto en acción.

Las condiciones fundamentales para tener una vida con sentido son: el campo de la acción, la vinculación con un contexto mayor y el valor en el futuro. El campo de acción consiste en sentir dónde se puede contribuir con algo valioso en el mundo, lo que se convierte en un deber. La vinculación con un contexto mayor permite la orientación para la acción, el ser activo en una estructura mayor (la familia, la sociedad, el trabajo, etc.). El valor en el futuro implica focalizarse y dirigirse hacia el valor para lo cual se hace algo.

Esta entrega contribuye a un llegar a ser, mejorando lo que hay. Así, el “sentido de vida es el valor central para lo cual uno quiere vivir” (Längle, 2000b, p. 20).

Cuando se sufre una pérdida muy dolorosa, puede ocurrir que la persona le reclame al mundo lo ocurrido, se victimice y no sea capaz de orientarse a un bien mayor puesto en el mundo, por no lograr la actitud adecuada a través de la realización de los valores actitudinales que le permitan dar un giro existencial, desde sí mismo hacia el mundo y advertir dónde lo necesitan para su autotranscendencia.

El relato conmovedor de la psicoterapeuta B. Tammy Bartel (2019) es un testimonio vívido de cómo puede afectarse la estructura de la existencia por una pérdida inconmensurable, quién a partir de la muerte de su hija, tuvo que recorrer un largo camino para restablecer la cercanía con lo perdido y con la vida misma. Las principales condiciones afectadas de las motivaciones fundamentales de la existencia, experimentadas por esta autora, ayudan a comprender el impacto que un golpe del destino puede tener en la vida de un ser humano, que hasta ese momento pensaba que todo iba bien.

Frente al dolor desgarrador de esta pérdida, aspectos de la experiencia de Bartel (2019) dan cuenta de la afectación en las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia. De la primera motivación sintió que un mundo que permitía que ocurriera este tipo de desgracias, no podía ser uno con el espacio, la protección y el sostén para poder ser. No podía aceptarlo. De la segunda motivación, aunque estaba viva, no le gustaba su propia vida por las condiciones a la que había sido empujada por el destino. Respecto de la tercera motivación no sabía quién era en esta nueva situación y necesitaba la atención con su dolor de los demás, ser reconocida como una “madre afligida”, ser tratada justamente, en una sociedad que no sabe cómo lidiar con el dolor de otros, lo que la hizo sentirse muy desorientada y sola. Por último, como efectos de la cuarta motivación, dejó de ver el valor en su trabajo de ayuda social que, por su vacío existencial ante la falta de sentido por lo ocurrido, se preguntaba si había algún significado en esta vida. Con el trabajo de duelo desde un enfoque analítico-existencial, Bartel (2019) logra reconstruir

sus pilares existenciales poco a poco, después de cuatro años de trabajo consigo misma (p. 144 ss).

En síntesis, con lo hasta aquí señalado, las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia, en su dinámica, pueden implicarse en los dolores profundos de la vida y en un duelo, donde la actividad personal es clave para restablecer las condiciones que le permitan al doliente abrirse nuevamente a una vida enriquecida. Se trata de madurar desde el dolor confiando en que se puede-ser, que se puede gustar de la vida, que se puede ser-uno-mismo y que se puede hacer algo valioso para el mundo, a pesar y con el dolor de una pérdida, cuando se deja ser al duelo.

## **2.2. El Análisis Existencial Personal: hacer duelo, del shock a una apertura existencial enriquecida**

El ser humano está por naturaleza mal equipado para situaciones desahuciadas, sumamente difíciles. No sorprende, por ello, que nos resulten muy arduas. Pensemos tan sólo en qué difícil es afrontar la muerte de un ser querido. ¡Cuán desamparados podemos estar de repente, cuando tenemos que vérnosla con el diagnóstico de una enfermedad incurable! Nada nos fue dado desde la cuna para poder enfrentar el sinsentido de semejante sufrimiento. No ayudan ni nuestras manos ni nuestra inteligencia. No tenemos a mano nada ya listo con lo cual poder eliminar efectivamente semejante sufrimiento.

**Längle, 2008**

*El duelo es un proceso íntimo maravilloso,  
en el cual la vida se reordena*

**Längle, 2006b**

Desentrañar el proceso del duelo permite comprender el por qué un ser humano se estremece hasta su estructura cuando experimenta el dolor desgarrador por una pérdida inexorable. Esta pérdida de libertad exterior, junto al valor perdido, es la muestra de lo central que es para la persona su libertad, así como lo que hondamente valora para su vida, ambos aspectos centrales para la realización de la existencia.

Cuando Frankl (1987b) señala que el sufrimiento permite crecer porque se madura, “se basa en que el ser humano alcanza la libertad interior, a pesar de la dependencia exterior” (p. 259), libertad que consiste en asumir una u otra actitud ante lo que acontece,

movilizando el devenir de una mismidad más fortalecida. Para este autor, la trascendencia por la voluntad de sentido que es inherente al ser humano es suficiente para trascender el dolor al hallar el sentido del sufrimiento. Sin embargo, como se señaló en el apartado anterior, no sólo el sentido puede verse impedido en su realización ante una pérdida inexorable. Por esto resulta de gran valor el aporte teórico y metodológico del análisis existencial contemporáneo al pormenorizar la estructura del ser humano en las motivaciones fundamentales existenciales y el proceso para restablecer sus condiciones orientados hacia el sentido, lo que permite hacer más comprensible el dolor, el camino para afrontarlo y trascenderlo a través del duelo, como un sentir “de la pérdida de algo *digno de ser vivido*, de la relación con algo importante. Esta pérdida causa una “*pena*”, porque se ha perdido irremediamente una “*parte de vida*”, está concluida, ahora requiere de la despedida” (Längle, 2006b, p.22). En el duelo se trata de un acercamiento paulatino a la herida que requiere de un trato personal sentido de la pérdida de vida. Ese sentimiento coloca al ser humano frente a su propio límite, el límite de su libertad, de su finitud y de su propia vida que, aunque no le guste también puede doler. En ello debe enfrentarse a su ser sí mismo a dejarse ser/estar en ese sufrimiento necesario que ahora le toca sentir. Esa es la actitud que se modula paulatinamente durante el duelo.

Ante la alteración que experimenta el ser humano por una pérdida valiosa de su vida, para comenzar un duelo se requiere tenerse a sí mismo y aceptar/soportar lo que acontece. Las actividades de la cercanía con uno mismo y dejarse tocar por el dolor, aceptarlo, confirman que aún permanece la relación con la vida. De lo contrario no se puede hacer duelo, porque no se tiene esa libertad mínima requerida para iniciarlo. Este acercamiento posibilita abrirse al duelo, debido a que,

(...) se trata –como en todo acercamiento afectivo- de un examinar, si se puede mantener la relación con la vida, consigo mismo, con los valores y con lo perdido; si uno quiere tomarse el tiempo para seguir viviendo; y si quiere atreverse a mantener la cercanía consigo mismo a pesar de la pérdida y podrá soportarla. (Längle, 2006b, p. 21)

El duelo es un acontecimiento íntimo que emana por sí solo, el cual necesita de la aprobación de quién lo experimenta. Con el duelo se realiza una revisión de las condiciones –como recursos internos- preponderantemente de la segunda motivación

fundamental de la existencia, pero este puede verse obstaculizar por cualquiera de las otras; por ejemplo, si no se acepta la situación agobiante y el dolor y/o si el que sufre no se tiene a sí mismo. Después del shock inicial ante la pérdida, el duelo aparece como un proceso personal activo y, aunque no es lineal, se puede ordenar con fines explicativos, en relación con las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia.

1) El inicio del duelo ocurre con la actitud de “dejar-ser”, abandonar la resistencia para soportar/aceptar lo ocurrido y reconocer la pérdida como un hecho, trae calma. Corresponde a la primera motivación.

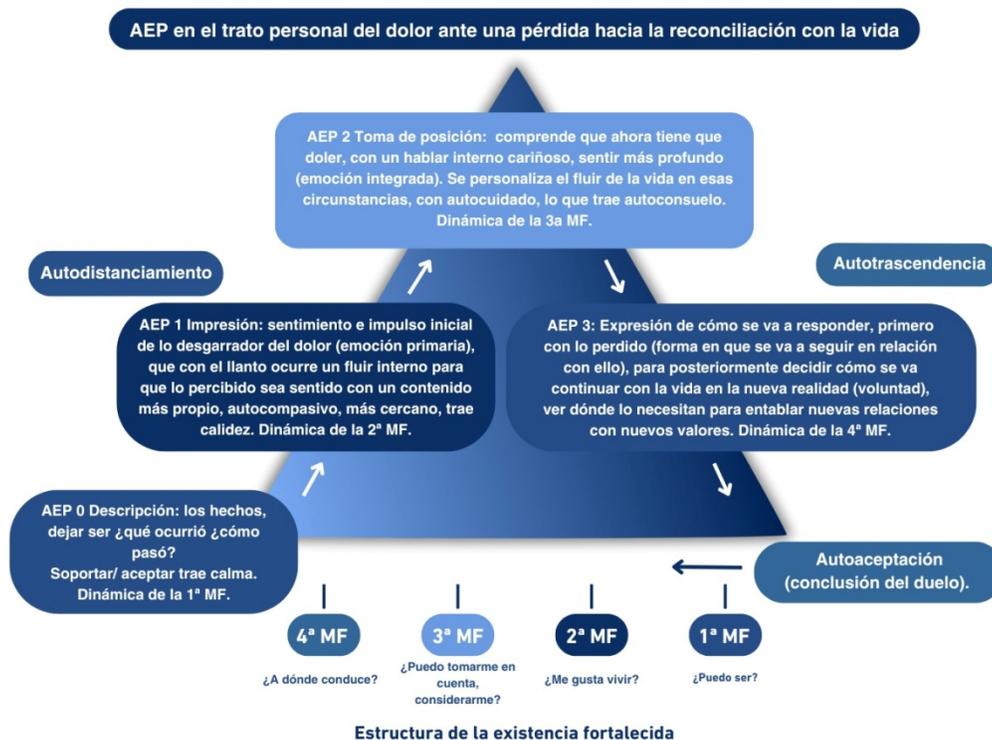
2) El dar espacio a lo ocurrido, al acercarse a lo perdido hace surgir un sentimiento, un ser tocado que, al dejarlo actuar, moviliza el surgimiento las lágrimas, como una expresión del fluir de la vida que expresa internamente el dolor por lo perdido. Aquí se necesita de la autocompasión como una afirmación de la cercanía hacia uno mismo. Este movimiento de vida interior trae calidez. Corresponde a la segunda motivación.

3) La asistencia verbal a sí mismo, el hablar interno amoroso, delicado con uno mismo, con palabras tales como: “tú sabes que ahora tiene que doler, date tiempo”, da consuelo. Ese fluir de la vida es acogido de forma personal como una fuerza de que a pesar del dolor se puede seguir viviendo. Es importante que el consuelo sea propio, aunque también ayude el de los demás. Corresponde a la tercera motivación. A su vez, el acercamiento y cuidado hacia uno mismo, como un acto de autorresponsabilidad, se afianza con la búsqueda de tranquilidad, en la cercanía con otros, en lo que haga bien. Cuando una persona que está herida y quiere sanar, necesita del cuidado propio para que la vida vuelva a su constancia. Este aspecto corresponde tanto a esta motivación como a la actividad inicial de la cuarta motivación.

4) Cuando la persona se vuelve a encontrar consigo misma y la vida se vuelve a sentir se puede reorientar la mirada hacia el futuro, hacia el mundo, hacia el horizonte de valores disponibles. Primero se mira lo perdido para aclarar esa relación. Después, se esclarece el cómo se puede continuar la vida a pesar de lo ocurrido, de qué forma mantener la relación con el valor perdido en esta nueva realidad, y mirar dónde se le necesita, dónde se puede reiniciar la vida, con nuevas relaciones y valores. Corresponde a la cuarta motivación. (Längle, 2006b, p.23 ss)

Dolerse por la pérdida de valores en la vida, implica contactar con lo más consustancial de ella, su lado fatídico, porque el duelo, junto a los contenidos positivos de la vida, permite un acercamiento a uno mismo. Con el perder también se ganan otros valores. Es el fluir de la vida. En el duelo se crece, se madura más allá de uno mismo, por la ampliación de la actitud aceptadora de la vida, en la constatación de que en ella se puede vivir a pesar de sus innegables infortunios, lo cual afianza la confianza fundamental, la relación y el valor fundamental de la vida, el valor propio y el valor sentido.

El análisis existencial personal (en adelante AEP), modelo procesal del análisis existencial, fue creado para la elaboración de vivencias bloqueadas y agobiantes dentro de la psicoterapia y la consultoría, orientado a permitir el contacto con la persona y sus recursos para la articulación de un yo más libre y responsable. De este modo, también este método, en su sistematización, puede ser de utilidad para comprender el duelo como un poder tratar con el dolor de una pérdida, para que aparezca la dimensión personal (interpelable, comprendiente y respondiente) hacia la recuperación de una libertad responsable, debido a que la dimensión personal siempre permanece sana y está en el ser humano, sólo que puede dificultarse su develamiento en una situación dolorosa, apremiante por la presencia de reacciones psicodinámicas.



**Esquema 1:** El proceso del duelo desde un AEP en la integración del dolor.<sup>33</sup>

En el análisis existencial las capacidades que ejecuta el yo necesarias para personalizar una respuesta son: el autodistanciamiento, la autoaceptación y la autotrascendencia. La primera se refiere al espacio, a la distancia necesaria consigo mismo para poder tratar con uno mismo y ser capaz de comportarse con libertad respecto a sí mismo como resultado de la libertad del ser humano. La segunda es la contraparte del autodistanciamiento para no caer en el rechazo de uno mismo, que implica entregarse al vínculo con lo propio, resultado del ser dado a uno mismo. La tercera capacidad, contenida en casi todas las actividades de las motivaciones, implica la posibilidad de entregarse a algo o a alguien más allá de uno mismo. Es un dirigirse decidido hacia el valor de la otredad. Todas estas capacidades se ponen en funcionamiento durante un duelo. El esquema anterior, si bien da cuenta del movimiento total del duelo, durante su realización acontece este mismo proceso para tratar personalmente con cada fase, en el afianzamiento del encuentro con uno mismo junto al dolor experimentado.

<sup>33</sup> Elaboración propia a partir de Längle 2006b y 2013a.

Por último, el duelo -junto a los contenidos positivos de la vida- hace igualmente posible el acercamiento a uno mismo, debido a que, al haber ganado más de sí mismo y tener un yo más fortalecido, ayuda a poder soportar casi cualquier situación dolorosa futura, por la experiencia adquirida de poder caminar consigo mismo por el dolor de la vida y así constatar que, a pesar de todo, cada uno se tiene a sí mismo como persona para realizar su existencia, incluso en las peores situaciones que se pueden imaginar.

### **3. La consultoría analítico-existencial comunitaria<sup>34</sup> en la comprensión del dolor y su trato personal**

#### **3.1 Aportes para una praxis analítico-existencial comunitaria orientada al valor de dolerse**

*Romper con un pensamiento totalmente encasillado en una lógica cartesiana que impele a buscar lo que está adentro o afuera, pero nunca el límite, nunca la relación, el complemento y no la diferencia. Es allí, donde la didáctica de nuestro tiempo nos llama a construir conocimiento, no ya en la disyuntiva, sino en la conjunción, en la capacidad de asombro, en el vivir también de la singularidad que marca nuevas formas de mirar, no para dejarla afuera como el tercero excluido, sino para vislumbrar los límites de nuestra organización del mundo.*  
**Buitrago, 2008**

A lo largo de este trabajo se han expuesto las diversas razones por las a una persona se le puede dificultar hacer frente al sufrimiento experimentado a causa de una pérdida valiosa para su vida, siendo el único camino sanador permanecer consigo misma junto al dolor, desde la libertad interior que aún le queda y con la actitud adecuada, orientándose con el duelo a reestablecer la relación con la vida. También se acentuó el hecho de que esta ardua tarea se puede entorpecer aún más debido a las dinámicas socioculturales

---

<sup>34</sup> Para un abordaje analítico-existencial comunitario de consultoría, se ha definido por comunidad, al conjunto de personas, quienes de manera voluntaria, autónoma y con apertura dialógica, se dejan interpelar por un tema/problema para su trato personal, movidos por el desarrollo de sus propias capacidades y por el valor de ampliar la comprensión de las condiciones necesarias para abordarlo, en cercanía consigo mismas y con otros, intuida por el conjunto como una experiencia de encuentro transformador.

alienantes de los tiempos que corren, tendientes a fragilizar las condiciones internas y externas necesarias para hacer frente al dolor y poder realizar una existencia plena.

Cuando a una persona se le dificulta sostenerse en el trato sanador del dolor, una alternativa para fortalecer sus soportes existenciales es buscar ayuda en una consultoría o psicoterapia para enfrentar las diversas problemáticas originadas por una pérdida significativa, en cuanto a no poder ser ahí, no gustar vivir así, no poder ser sí mismo en tal situación o, no poder encontrar un sentido trascendente a lo vivido. No obstante, para la realidad latinoamericana es significativo el número de personas imposibilitadas a acceder a ayuda capacitada, debido a varios motivos: el alto costo, los prejuicios culturales, la creencia de no necesitarla, entre otros<sup>35</sup>. De tal modo, hoy los riesgos de no poder enfrentar las dificultades para encausar existencialmente un golpe del destino no son menores.

Para prevenir y contener esos peligros, otro camino posible es el diseño de estrategias educativas orientadas en su didáctica a acercar a las comunidades a la comprensión existencial en torno al dolor, en el reconocimiento de que, si bien, las dimensiones antropológicas, los fundamentos y capacidades existenciales le son propias a cada ser humano, éstas pueden no haberse desarrollado adecuadamente por falta de experiencia, por carencias, por inmadurez, por creencias o porque la relación dialógica en el encuentro transformador de unos junto a otros está empobrecida para un despliegue personal auténtico. En este sentido el análisis existencial, desde sus inicios, ha señalado que la educación debiera orientarse a encausar los diversos elementos que posibilitan el develamiento personal en el ejercicio de la libertad responsable desde la aprobación y el consentimiento en el actuar, dentro de un marco situacional determinado. Así lo manifiesta Frankl (1987a), al constatar la vacuidad en la sociedad de los años setenta del siglo pasado, cuando señala que, “la educación ha de tender no sólo a transmitir

---

<sup>35</sup> Por mencionar solo algunos motivos por los que en Chile las personas no consultan a un especialista en salud mental, conscientes de necesitarlo, están: la falta de financiamiento (47,4%), el no haber podido conseguir una hora (38,7%), el querer enfrentar solo el problema (24,5), la falta de cobertura en el plan de salud (24,6%) y el creer que el problema mejoraría solo (22,8%). Los datos corresponden a diciembre de 2023, pudiendo cada persona señalar más de una causa. (Bravo & Errázuriz et al, 2024)

conocimientos, sino también a afinar la conciencia, de modo que el hombre preste atento oído para percibir el requerimiento inherente a cada situación” (p. 32). En esta misma lógica, Längle (2013b) al valorar el sentir fenomenológico como guía esencial para las decisiones humanas, expresa que,

Deberíamos repensar nuestra educación y pedagogía y buscar formas que faciliten percibir y respetar nuestro propio intuir. (...) ¡Quién no ha aprendido a vivir lo que es importante para sí, no ha aprendido a vivir sino a acatar! Quién no intuye lo que es importante para sí y no puede fiarse en ese sentimiento se vuelve extraño a sí mismo. Ya que si no puedo fiarme en mi propio sentimiento, ¿sobre qué se rigen entonces mis decisiones? ¿Quién me dice entonces, en las incontables situaciones de la vida, por dónde seguir adelante? (p.41)

Diseñar una didáctica para su aplicación en entornos comunitarios diversos, es pertinente para los tiempos críticos actuales como un camino viable para contribuir a enfrentar al lado no “gustoso” de la vida. Ésta ha de orientarse a hacer más comprensible la condición de ser ser-humano y las especificidades existenciales del dolor, al aportar la posibilidad de: esclarecer en profundidad la importancia de dejarse interpelar por el sentir ante una pérdida; constatar que el dolor es personal e íntimo; percibir el valor de dolerse para la vida; confiar en la libertad interior para poder decidir cómo tratar con una pérdida; reconocer el valor de una actitud acorde con la aceptación requerida de la situación para permanecer cerca del dolor; todo ello hacia el cuidado de las condiciones existenciales requeridas para dejar ser el duelo. En una comunidad, lo anterior es factible de alcanzar desde el análisis de experiencias particulares de cómo se han vivido situaciones dolorosas en el pasado, con el autodistanciamiento requerido para que cada persona pueda comprenderse en el dolor, valorando la vida en su integralidad con apertura a fortalecer o a descubrir nuevas maneras de enfrentar una pérdida futura. Ha de cuidarse que la comunidad sea un agente favorecedor del proceso personal desde lo colectivo.

Por consiguiente, facilitar la autocomprensión existencial comunitaria en el duelo como tema/problema, puede ser una herramienta útil para acercar a cada persona -junto a otros- a no temerle al dolor, a confiar en la capacidad de soportarlo, a saber que es una tarea difícil para todos y, a que en esas circunstancias de la vida la cercanía con uno mismo es un camino valioso para ganar libertad interior, para crecer y fortalecer su ser persona en el mundo, actuando la comunidad como facilitadora y a la vez como soporte

para la persona. Articular una didáctica comunitaria dirigida a potenciar los pilares existenciales y la actitud, necesarios para sostener y aceptar el lado doloroso de la vida puede, además, aportar a la comprensión de que, incluso en esas circunstancias, se debe realizar la tarea de co-construir la existencia. Al mismo tiempo, experimentar comprensivamente junto a otros -sin olvidar lo propio- cuál es la tarea que ha de realizarse para enfrentar el dolor ocasionado por una pérdida, moviliza la relación dialógica, las condiciones existenciales y el cultivo de las capacidades personales de autodistanciamiento, de autoaceptación y de auto-trascendencia, para dar aprobación y consentimiento a lo que corresponde hacer cuando la vida se torna difícil, desde un valor sentido.

En el diseño de una didáctica comunitaria -orientada más al desarrollo de las condiciones y de las capacidades para la existencia-, es importante, desde un enfoque análisis existencial, distinguir los conceptos de devenir y desarrollo. Si bien, ambos están fundados en la relación, se entiende por devenir el origen de algo nuevo resultado de la conjugación de diversos elementos y, por desarrollo, la elaboración de esas capacidades adquiridas en el diálogo del transcurrir de la vida, vinculado a la relación con la otredad que, junto al estímulo adecuado sobre lo ya existente, su potencialidad puede desplegarse. Por lo anterior, de acuerdo con Längle (2018) para que algo se desarrolle tiene primero que devenir,

Porque fenomenológicamente se encuentra siempre en todo desarrollo el momento existencial fundamental. Esto significa por un lado 1) encontrarse situado en un mundo, en el que uno simplemente no sabe y no entiende; y por el otro lado tiene 2) la tarea, de aprehender el mundo, de apropiarse de él o de “transformárselo” (Rosa 2016), acercarse a él con decisión y, dentro de lo posible, apreciándolo hacerlo suyo. Esta diferenciación entre ser-dado al mundo y el trato con él, es una característica fundamental de nuestra existencia y la atraviesa en todos los ámbitos. (p.6)

Lo dado y el trato que se hace con ello es el sustrato para el despliegue personal, el cual transcurren en un movimiento situacional constante, propio de la vida. En ese dinamismo se emplaza la posibilidad de un desarrollo continuo: de las motivaciones fundamentales por su presencia permanente; del instrumental psíquico personal en el hacer frente a los diversos requerimientos de la situación; de la elaboración de las vivencias en cada situación hacia la personalización de la respuesta; y, del yo en su capacidad de auto

observación, de autorrespeto y de autovalor al ampliar la actitud fenomenológica en resonancia con la dimensión personal, hacia un constante develamiento en el llegar a ser (Längle, 2018, p.4ss).

Orientar una didáctica para el desarrollo existencial del ser humano, además puede aportar al devenir ser persona. Para ello la consultoría analítico-existencial definida como: “toda facilitación (transmisión o bien elaboración conjunta) de información, experiencia y conocimiento sobre un tema (ámbito del problema) con la correspondiente guía para el ejercicio y conducta autónoma” (Längle, 2011, p.1), es posible de habilitar en espacios comunitarios cuando se acuerda un tema/problema que atañe al conjunto -como lo es el dolor de una pérdida y su trato sanador-, donde lo personal y lo colectivo contribuyan a desarrollar desde una didáctica motivadora, el entendimiento: del valor del duelo desde un análisis dialogante de la vivencia en su proceso, del para qué de realizarlo, de cómo personalmente se ha vivido; todo esto dirigido a hacer comprensible las condiciones existenciales y capacidades personales necesarias para sostenerse en el dolor, con la confianza de poder hacerle frente hacia un devenir como persona.

En específico, para sujetos relativamente sanos y con una fuerza del yo medianamente consistente, articular una didáctica analítico existencial orientada a hacer comprensible el fenómeno del dolor ocasionado por una pérdida desde lo dialógico en relación con otros (comunidad), habrá de movilizar el desarrollo de las condiciones de las motivaciones fundamentales de la existencia (con preponderancia en la primera y la segunda), así como de las capacidades existenciales y recursos personales, como herramientas valiosas para valorar la vivencia de un trato personal del dolerse. Esta didáctica en base comunitaria no puede reducirse a solo métodos o metodologías para transmitir un saber, como tradicionalmente fue concebida esta disciplina de la pedagogía, debido a que la existencia no se puede prescribir. Para la educadora Beatriz Buitrago (2008), en la actualidad la didáctica se trata más de “la construcción de un acto educativo con sentido, no solo al estar de los sujetos puestos en escena, sino también que responda a las necesidades del tiempo presente” (p.56) Bajo esta nueva lógica el consultor comunitario ha de mostrarse ante los consultantes como un compañero, un ser persona,

responsable de quién es, de lo que sabe con objetividad y consciente de la libertad y autonomía de quiénes tiene en frente de sí, sin pretensiones de querer modelarlos; por el contrario, se trata de propender a una actitud fenomenológica en el relacionamiento personal con la comunidad, percibir lo esencial de sí mismo, de los otros y, de lo que a cada uno le ocurre en cada situación del proceso, promoviendo la misma actitud hacia otros y de todos con lo que acontece con el tema/problema que interesa comprender, al abocarse en el desarrollo del trato personal con el dolor hacia un devenir como persona, enriquecida en comunidad.

Lo situacional que interpela desde el mundo externo hacia el mundo interno será tratado como el tema/problema. El conjunto de la comunidad con sus motivos, necesidades, capacidades, experiencias, creencias, características de personalidad, biografía y condiciones existenciales propias, ha de enriquecer el proceso comprensivo personal hacia uno común a todos. Por la diversidad de quienes participan de la comunidad, es esencial que exista previamente un acuerdo de qué se va a realizar y, sobre todo, para qué hacerlo juntos, abiertos a la posibilidad del encuentro de unos con otros, de enriquecer lo propio en apertura. A su vez, es importante generar un ambiente de confianza, de cuidado y de respeto mutuo, donde solo se hable de sí mismo con la finalidad de alcanzar el despliegue personal de cada uno de los que ahí concurren y, con la flexibilidad necesaria para la expresión de unos y otros. Por lo anterior, no se trata de homogeneizar a un grupo, sino de dejar espacio a cada persona para que sea, sienta el valor de estar ahí, se despliegue en su unicidad y halle el sentido más allá de sí mismo. De tal forma, propiciar encuentros en la comunidad como un espacio desarrollador de conocimientos, herramientas y capacidades existenciales se hace posible gracias a que,

En ese abrirse al ejercicio de pensar/pensarse, cada sujeto construye de manera diferente, se acoge a las narraciones de los otros que se convierten en sombra como proyección de su propia luz y a partir de la cual recrea sus posibles realidades poniéndose en escena para hacerse en acontecimiento vital. En este sentido el Otro no es mi amenaza, sino la esperanza de poder reflejar la propia luz. Su sombra devela mis miedos, esperanzas y mi capacidad de estar en el mundo; es en él que me pienso y me construyo. (Buitrago, 2008, p. 62)

Por lo tanto, una didáctica comprensiva de una vivencia existencial ha de favorecer el diálogo personal y colectivo como clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje, porque

la singularidad dialogante no desaparece cuando la heterogeneidad es vista como enriquecedora de lo propio y se dejan coexistir las diferencias en la concurrencia de valores y sentidos diversos, desde los cuales se puede generar un mayor desarrollo. Del mismo modo, un para qué común hacia el encuentro comprensivo de un saber en su vivencia, puede propiciar un actuar en concordancia con los requerimientos y posibilidades que una comunidad tiene para dilucidar un tema/problema, para afrontarlo en la ampliación y enriquecimiento de las potencialidades y capacidades existenciales de cada uno de sus integrantes.

En definitiva, debido a que el dolor conmueve a todos y es tarea de cada uno hacerle frente, una didáctica comprensiva de cómo tratar con una pérdida valiosa en comunidad, el consultor-compañero debe promover, en todo momento, que los cuatro pilares fundamentales con sus condiciones existenciales se manifiesten desde lo personal en la dinámica de lo colectivo. A continuación, se detallan cómo desde cada motivación se logra la apertura a la vivencia personal del tema/problema para tratar personalmente con él:

1. Para la primera motivación fundamental, se debe proveer de un espacio seguro, donde cada persona pueda ser, para que la comunidad en su conjunto también se haga presente, guiando el despliegue de las capacidades personales de quién pueda ser. Ello se logra con el consenso de qué necesita cada participante para confiar en que puede ser-estar-ahí, que cuenta con el espacio, la seguridad y el sostén suficiente. Se trata de que cada persona pueda ser y deje ser lo que acontece, pueda confiar en las condiciones existenciales propias y en las que le provee la comunidad.

2. Para la segunda motivación fundamental se debe cuidar que las personas se sientan agradadas con el grupo y con la forma en cual se trata el tema/problema, abriéndose a la relación interna y externa en resonancia con la propia vivencia de cómo lo interpela la situación, dejándose conmover con lo que le es propio y lo con lo que la comunidad aporta al contexto común, con el tiempo y la cercanía necesarios para la comprensión individual y colectiva sentida del tema/problema. Ello se facilita con la participación activa, a partir

de actividades creativas orientadas a la vivencia personal del tema tratado y compartido por la comunidad.

Se ha de priorizar la vivencia como movilizadora del aprendizaje y la emoción como motor del ser humano en su comprensión, donde la utilización de lenguajes artísticos puede constituir una herramienta valiosa para el autodistanciamiento y la autoaceptación<sup>36</sup>.

3. Para la tercera motivación fundamental se debe considerar, tomar en serio y apreciar lo que cada persona auténticamente muestra de sí misma, respetando su intimidad, sus experiencias y sus capacidades, para que pueda ser sí misma en su valor, en apertura hacia el encuentro con otros. Ello se logra permitiendo a cada persona expresar lo propio sobre el tema tratado, de cómo le va con ello de forma veraz, donde cada persona de la comunidad debe estar atenta a cómo resuena en ella y dialogar internamente para integrar comprensivamente hacia sí misma, la vivencia del otro.

4. Para la cuarta motivación se trata de hallar el sentido de dedicarse y entregarse a la situación, a las interrelaciones y a la tarea/problema, actuando en coherencia con lo correcto para sí mismo y para los otros, al desplegar acciones valiosas en cada situación que le plantea la comunidad, con la apertura y actitud requerida para vislumbrar posibilidades futuras para qué hacerlo.

En síntesis, se trata de una didáctica en la que cada persona reunida en comunidad pueda: ser ahí, sentirse sostenida; gustar estar ahí dejándose interpelar en cercanía con lo que acontece; poner lo propio en justicia y permitir a otros hacer lo propio con consideración, trato justo y aprecio; y, hallarle sentido a su entrega activa hacia la comunidad en el valor futuro de comprender y desarrollarse hacia un mejor afrontamiento

---

<sup>36</sup> Para fines de este trabajo, se definen las expresiones artísticas como lenguajes y herramientas que posibilitan: percibir, sentir, reflexionar, ampliar las posibilidades desde un autodistanciamiento, una detención y contemplación del fenómeno a tratar, en relación con uno mismos y con los otros para el encuentro intersubjetivo. A su vez, estas expresiones son valiosas al generar experiencias sensitivas, emocionales, corporales, expresivas y creativas para la autopercepción. Para articular una didáctica, los lenguajes artísticos permiten el diseño de actividades, la creación de dinámicas participativas y experienciales orientadas a propiciar el diálogo con la propia subjetividad y con la de otros, como parte inherente del contexto en el cual se trata el tema/problema.

al tratar en la vida con el tema/problema. Porque las personas con sus dimensiones fundamentales relativamente sólidas hacen de la comunidad una estable para realizar en colectivo la tarea de aprehender la existencia, constituyendo una comunidad que se corresponde con esos mismos motivos fundamentales, enriquecida en el encuentro con otros desde sus propias capacidades y recursos.

Con este marco como referencia, fue factible articular una didáctica analítico-existencial comprensiva del dolor y del duelo, desde la cual se realizó una consultoría comunitaria, misma que se detalla en el siguiente apartado.

### **3.2 La praxis en una organización comunitaria funcional<sup>37</sup> de mujeres**

Alivia nuestra existencia si podemos dejar que  
las cosas pasen, dejar que sigan su curso y  
limitar nuestro obrar a lo que es acorde con las  
cosas y con nosotros mismos.  
**Länge, 2008**

#### **3.2.1. Caracterización de la comunidad**

La consultoría analítico-existencial comunitaria se desarrolló en una agrupación cultural y social de mujeres constituida hace aproximadamente diez años, la cual tiene por objetivo: apoyar, educar y empoderar a las mujeres con respecto a sus derechos. A través del teatro, la pintura, el dibujo, el muralismo, las manualidades y la literatura, la agrupación comunitaria intenta visibiliza la violencia intrafamiliar y de género en el territorio, con la finalidad de aportar al bienestar de las personas que allí habitan. Las mujeres que participaron voluntariamente de la consultoría –en total seis<sup>38</sup>- fueron las más activas de la organización, con edades que fluctuaron entre los 34 y los 63 años y, con escolaridades diversas: educación media, técnica y profesional. Inicialmente el grupo estuvo conformado por siete personas. Una de ellas decidió retirarse cuando se definió

---

<sup>37</sup> En Chile, de acuerdo con la Ley 19.418 del Ministerio del Interior (1997), una organización comunitaria funcional, es “aquella con personalidad jurídica y sin fines de lucro, que tenga por objeto representar y promover valores e intereses específicos de la comunidad dentro del territorio de la comuna o agrupación de comunas respectiva”(Art. 2°, inciso d). Su adscripción es voluntaria y no discriminatoria (art. 3°).

<sup>38</sup> En una consultoría comunitaria el número de participantes es importante (máximo diez), ya que se necesita poder percibir y sentir fenomenológicamente a cada persona y al grupo en su conjunto. De lo contrario, la cercanía para un encuentro transformador no es posible.

el tema a tratar, debido a que no tenía confianza en lo ahí iba a ocurrir por una pérdida traumática de larga data, aún no superada. Su decisión fue comprendida y aceptada por el conjunto de la comunidad.

Cabe destacar que las mujeres integrantes de la organización se reúnen periódicamente, tanto para diseñar y realizar actividades, como para acompañarse en temas personales que pudieran aquejarlas. Por existir previamente entre ellas confianza, cercanía, amistad y cariño, se facilitó el buen desarrollo de la consultoría existencial comunitaria. Lo anterior contribuyó a que la comunidad se comprometiera de principio a fin con el proceso, llevado a cabo durante seis sesiones de aproximadamente cuatro horas cada una. Las participantes, en todo momento, mostraron disposición, apertura y entrega para entablar un diálogo honesto y comprensivo consigo mismas y con sus compañeras de tarea. Asimismo, la actitud de la comunidad hacia el consultor fue de valoración, lo cual contribuyó a crear las condiciones necesarias para el sostén, la cercanía, el aprecio y la entrega en el trato con el tema/problema desde una perspectiva existencial y, facilitó que se dejaran interpelar y conmover por las vivencias propias y las del grupo hacia su comprensión, como expresiones personales veraces hacia un encuentro común.

### **3.2.2 Desarrollo de una didáctica analítico-existencial<sup>39</sup> para el trato sanador del dolor**

Como se señaló en el apartado anterior, una consultoría comunitaria requiere del acuerdo de su realización por parte de quienes van a participar, con la claridad de para qué y cómo se trabajará en conjunto. A las mujeres de la organización se les explicó de manera sencilla la orientación analítico-existencial y se abrió el espacio para que decidieran qué tema/problema querían abordar, dando respuesta a una serie de preguntas para el autoanálisis de las circunstancias motivadoras y de hacia dónde eran llamadas a dar una respuesta desde la percepción objetiva del problema, su análisis fenomenológico, la toma de posición interna y el consentimiento para la acción. En este primer momento, se invitó a cada persona de la comunidad a responder las siguientes interrogantes: ¿qué me preocupa de lo que acontece en mi comunidad? (descripción objetiva de los hechos),

---

<sup>39</sup> El anexo A contiene la presentación (PPT) con los contenidos del proceso de la consultoría analítico-existencial comunitaria.

¿cómo percibo lo que veo allí, lo que me toca?, ¿por qué para mí eso es un problema, es importante?; ¿cuál es el impulso inmediato que me aparece? (se trata de encontrar impresiones y sensaciones primarias, lo esencial de lo que interpela con esa primera impresión), ¿cómo me toca, me llega emocionalmente esa situación?, ¿puedo distanciarme y tratar de comprender la situación?, ¿puedo aceptar los sentimientos que me llegan de esa situación?, ¿qué tengo yo que ver con eso, me compete?, ¿cómo quisiera actuar frente a ello?, ¿qué puedo hacer al respecto?; ¿cuánto puedo hacer?, ¿cómo lo puedo hacer?, ¿qué quiero lograr con lo que podría hacer?, ¿por qué es correcto para mí querer hacer algo al respecto?, ¿qué sería bueno hacer?, ¿para qué es bueno que lo haga? y, ¿qué me aportaría a mí misma y a mi comunidad? Este análisis permitió, además, movilizar las capacidades personales de autodistanciamiento, autoaceptación y autotrascendencia, así como la relación dialógica con el mundo interno y externo, en un ejercicio consciente de estos aspectos existenciales del ser humano.

Posterior a esta profunda reflexión personal y compartida en diálogo con la comunidad, se llegó a la decisión de abordar la problemática de no saber cómo tratar personalmente y/o acompañar a los vecinos a transitar por el dolor de una pérdida valiosa, ante la imposibilidad de realizar prácticas tradicionales locales para poder despedir a sus muertos, debido a las restricciones impuestas por la autoridad durante la pandemia por Covid-19. Las mujeres participantes, con el convencimiento de no poder hacer nada para modificar tales condiciones, consensuaron la pertinencia de abrirse a nuevas posibilidades de cómo enfrentar el dolor de una pérdida, desde un trato más personal y con más herramientas poder acompañarse y acompañar a otros en circunstancias en las cuales aflora el dolor causado por un golpe del destino. Con esto se llegó a la pregunta genérica de: ¿cómo se puede lidiar con el dolor de una pérdida en un contexto de pandemia, donde las tradiciones valoradas para tal fin ya no pueden llevarse a cabo? Se convino responderla por medio de una consultoría analítico-existencial comunitaria<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Es importante realizar la consultoría de forma presencial para lograr cercanía, por ello ésta se llevó a cabo hacia finales de 2021, cuando en Chile las restricciones por la pandemia lo permitieron. En cada sesión se tomaron todos los resguardos sanitarios para evitar posibles contagios entre las participantes. Se comprende que el tema/problema consensuado por la comunidad fuera relevante por el impacto generado por el Covid-19 en muchos ámbitos de la vida de las personas, entre ellos, la dificultad de iniciar duelos.

dirigida a la comprensión vivencial de la pérdida y del duelo como el trato sanador personal, con la finalidad de adquirir nuevos conocimientos y herramientas que les permitieran ampliar las posibilidades de qué hacer con el dolor sentido en esas circunstancias.

Después de definir el tema/problema se introdujo a la comunidad en las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia y sus condiciones, con un análisis vivencial-personal del trato con la pandemia. Bajo la pregunta general de cómo ha transcurrido mi vida en esta pandemia, se desprendieron otras más por cada motivación, entre las que destacan: ¿qué he podido ser y qué no?, ¿me he dado y he recibido espacio, apoyo y protección?, ¿he podido confiar en el mundo a pesar de lo ocurrido? (condiciones para la 1ª MF); ¿qué me ha gustado y qué no?, ¿he entrado en relación, me he dado el tiempo y la cercanía para conectar con el sentimiento que me provoca lo que acontece?, ¿he sentido el valor de la vida en relación conmigo misma y con otros?, (condiciones para la 2ª MF); ¿me he permitido ser auténtica, ser yo misma?, ¿me he auto percibido en esta situación, me he tomado en serio, me he tratado con consideración, trato justo y aprecio y, he hecho lo mismo con otros? (condiciones para la 3ª MF); ¿esta vivencia ha tenido algún sentido para mí vida, he podido comprender que es lo correcto de hacer para otros?, ¿hacia dónde me he orientado?, ¿cómo me he encausado hacia el futuro en el valor sentido de hacerlo en esa situación? (condiciones de la 4ª MF).

Una vez realizado el autoanálisis de cómo habían vivido la pandemia y su impacto, las reflexiones se compartieron grupalmente y se abrió a un diálogo que permitió mostrar las diferencias y similitudes ante un mismo contexto, lo cual ayudó a reconocer lo propio y a la otredad, la vulnerabilidad particular y común, la amplitud de maneras de hacer frente a situaciones apremiantes y la posibilidad del encuentro con uno mismo en un mundo no ajeno a dificultades donde uno puede sostenerse a sí mismo y ser ayudado por otros, cuando se necesita.

De igual modo, fue necesario analizar en grupo las prácticas tradicionales realizadas cuando una persona fallece en la localidad, con la finalidad de hacer consciente el valor

y el significado de estas desde una perspectiva más existencial, en la comprensión de cómo éstas favorecen el inicio de un duelo al ayudar al doliente a aceptar lo ocurrido, en el sostén dado por los habitantes de la localidad en su conjunto. A grandes rasgos, estas prácticas culturales de la comunidad son: avisar por diversos medios a los vecinos para ponerlos al tanto del deceso; concurrir al velorio con alimentos, bebidas, flores; beber chocolate para sentir calor interior; conversar, contar anécdotas del difunto, contar chistes; y, ofrecer diversos apoyos que vayan requiriendo los dolientes. Después de 24 horas se inicia un cortejo fúnebre hacia la iglesia para una misa y posteriormente se continúa para que el difunto se “despida” de su casa y de los lugares de la ciudad significativos para él cuando vivía, mientras los vecinos le dan el último adiós. Al llegar al cementerio hay una banda de música, se dicen palabras de despedida, el llanto aflora y se contienen unos a otros. Con posterioridad al entierro se pueden llevar a cabo otros rituales religiosos, como rezos, novenarios, para seguir en relación y acompañar a los dolientes.

En el análisis y comprensión del valor de las acciones tradicionales realizadas en una pérdida, se pudo reconocer como dadoras de sostén colectivo inicial a los dolientes, aspecto importante para comenzar a aceptar la pérdida e iniciar un duelo. Pero también, constatar que el duelo es un proceso íntimo y personal, permitió una actitud de apertura, más allá de las tradiciones, para entender cómo uno mismo puede sostenerse si se tiene la actitud de aceptar lo ocurrido y se permite resonar con el dolor que naturalmente brota cuando se pierde un valor importante para la vida.

Con una visión más nítida de las tradiciones en su valor y de las condiciones para la existencia de: sostén, relación, tiempo y cercanía, la comunidad pudo reflexionar sobre el ser humano como un ser relacional y profundizar en por qué duele una pérdida. Se amplió la perspectiva sobre las relaciones en su valor, el cual se incrementa en función de cuanta cercanía se vivencia en ellas. También se hizo patente el tener presente que junto a la finitud de la vida se está expuesto a la pérdida de esas relaciones (familiares, de pareja, de un trabajo, etc.); y, aunque se intente luchar contra el dolor causado por la pérdida de un valor, hacerlo no es conveniente porque implica salirse del cauce de la

vida. Además, se comprendió que toda persona cuenta con la capacidad de lidiar con el dolor a través del duelo, como su trato sanador, siempre y cuando se le deje ser con la actitud adecuada en la aceptación de lo perdido.

Junto a lo anterior, se fue esclareciendo lo que para el análisis existencial (Längle, 2006b) es el duelo en su vivencia. Que el sentimiento de haber perdido algo merecido de ser vivido, de la relación con algo importante requiere de un acercamiento a esa herida de la vida, desde un trato personal con las nuevas circunstancias, de un acercamiento a uno mismo, en su dolor, en su pérdida. Que cuando el dolor aparece es importante dejarse tocar por ese sentimiento para volver a abrirse a nuevos valores, lo cual requiere de coraje, de acompañarse y de dejarse acompañar por lo que aún queda, para que vuelvan a florecer las ganas plenas de vivir. También, se profundizó en los distintos momentos del duelo: 1) Aceptar lo ocurrido, lo perdido aunque duela, trae calma; 2) Dejarse tocar por el dolor de lo ocurrido, estar cerca de sí para sentirlo y auto compadecerse, permiten el llanto que ayuda a limpiar la herida; 3) Darle tiempo al dolor, permanecer en él con cuidado y cariño, aporta consuelo; 4) Ocuparse de sí mismo, buscar tranquilidad y conversaciones, ayuda a comenzar a cerrar la herida, y; 5) Mirar de frente lo perdido, decidir cómo continuar, dónde se puede reiniciar la vida, dónde aún se es necesario y cómo seguir en relación con lo que ya no está, permite abrirse a más y nuevas experiencias, a mirar hacia el futuro y continuar adelante con la vida enriquecida, por haber trascendido el dolor. (Längle 2006b, p. 21ss)

Con la comprensión de la comunidad del duelo en sus fases y, como parte del proceso dentro de la didáctica comprensiva de la existencia, las participantes debieron acercarse dialógicamente desde cada motivación fundamental con una pérdida elegida, significativa para sus vidas, desde la cual debieron vislumbrar el dolor que les había ocasionado en su momento, para ir al encuentro de sí mismas en la forma de vivirlo personalmente. Esto se realizó con preguntas de auto experiencia por motivación.

<b>Ante una pérdida... ¿Cómo transcurrió mi vida en estas cuatro dimensiones?</b>				
<b>Motivaciones Fundamentales</b>	<b>1ª Poder Ser</b>	<b>2ª Sentir la vida</b>	<b>3ª Permitirse ser sí mismo</b>	<b>4ª Cómo pude seguir</b>

de la Existencia		Emoción en su valor		
<b>Preguntas de auto experiencia</b>	¿me sentí vulnerable ante esta pérdida? ¿esta pérdida le quitó sostén y protección a mi vida? ¿cómo creía en ese momento que podía transformarse mi vida (sostén material)? ¿cómo soporté y/o acepté inicialmente lo que estaba ocurriendo? ¿cómo se afectó mi tranquilidad?	¿cómo me sentí? ¿qué emociones me evocó? ¿cómo fue mi llanto? ¿me permití lo que sentía? ¿qué perdí? ¿cuán valioso era lo perdido? ¿pude disfrutar algo, a alguien a pesar de lo perdido? ¿qué o quién me aportó calidez y/o cercanía en ese momento?	¿qué perdía de mí con lo perdido? ¿qué quería para mí en ese difícil momento? ¿cuál es mi manera especial de vivir una pérdida? ¿cómo la viví personalmente? ¿necesité algo particular en ese momento que me hiciera bien? ¿quién soy yo después de esa pérdida? ¿cómo me transformó personalmente?	¿qué me sostuvo en la pérdida, la relación con qué (trascendental)? ¿qué relaciones fueron valiosas para trascender el dolor? ¿qué le dio sentido a mi vida, cómo pude seguir a pesar de mi dolor? ¿cómo incorporé a mi vida de manera valiosa esa pérdida? ¿qué sentido tiene el dolor para mi vida? ¿cómo he podido seguir adelante a pesar de las pérdidas? ¿he podido crecer, madurar en la vivencia del dolor sentido?
<b>Condiciones</b>	Seguridad, espacio, sostén	Relación, tiempo, cercanía	Autopercepción, tomarse en serio, aprecio	Realización de valores en el hallazgo de sentido

**Cuadro N° 2:** Preguntas para orientar cómo se vivencia desde cada motivación fundamental una pérdida.<sup>41</sup>

Con el análisis anterior y como parte de la didáctica dirigida a permitir hacer más palpable y comprensible el cómo se transita por el dolor de una pérdida valiosa para la vida, el consultante propuso a la comunidad vivenciar el proceso por medio de la creación personal de una “maleta existencial para lidiar con los dolores de las pérdidas en la vida”, concebida como “arte objeto”<sup>42</sup>, la cual debía contener elementos que simbolizaran las fases de sus propios duelos, que diera cuenta de cómo habían vivido el dolor de esa pérdida significativa para sus vidas. Se estableció no optar por una pérdida reciente, para no afectar con el proceso natural del duelo (de las participantes, ninguna señaló estar en un duelo).

De las pérdidas escogidas para su análisis comprensivo, cuatro correspondieron a la muerte de un ser querido (amigo, papá, suegra y abuela-mamá); una, a la pérdida de

<sup>41</sup> Elaboración propia a partir de Längle 2006b.

<sup>42</sup> Para los fines de este trabajo se definió por arte objeto una expresión creativa realizada con objetos que poseen algún significado simbólico para quienes van conformando una obra, vinculado a un sentir subjetivo que se quiere comunicar. En este caso, los objetos que conformaron la “maleta existencial”, se orientaron a representar cómo fue la vivencia personal en cada momento de un duelo experimentado con antelación, para hacerlo más comprensible.

capacidades física por un cáncer en tratamiento; y, una, a la pérdida en la infancia de una muñeca de trapo por el quiebre de su cara de loza. Todos temas muy humanos que permitieron, en su análisis, ir en cercanía a encontrarse con temas aún inconclusos y poder tratarlos en el presente, pero también, constatar conscientemente haber transitado por un proceso natural al ser humano, el duelo.

	<b>Proceso del duelo</b>	<b>Objetivo ¿qué debe ocurrir? ¿Qué ha de facilitar?</b>	<b>Ejemplo de contenidos simbólicos</b>
1	Actitud de dejar- ser, me dejo ser ahí, con los hechos para traer un poco de calma a mi ser.	Aceptar lo perdido, la pérdida se convierte en hecho. Dejar ser lo ocurrido, a pesar del dolor puedo ser (no es amenazante con mi poder ser). Aceptación de que algo valioso se ha perdido, ¿puedo ser a pesar de ello? ¿Me siento amenazado?	1.- Poemas, pintura 2.- Libreta para narrar los hechos ¿qué ocurrió? ¿cuándo? ¿cómo fue?
2	Dejarse tocar y auto-acercamiento crea calidez, vida interior (movimiento en mí)	Dejar que lo ocurrido se acerque a mí, sentirlo en mí, para que las lágrimas se junten y el llanto surja. El llanto nos dice que estamos vivos a pesar de haber perdido una parte de vida valiosa, el llanto ayuda a limpiar la herida. Acercarse a sí mismo, dedicarse tiempo, estar cerca de sí. Auto-conmiserarse y la autocompasión crean cercanía interior.	3.- Pañuelo 4.- Poema, pintura, canción.
3	Asistencia verbal a sí mismo. El hablar interno da consuelo	Ahora tiene que doler, darse tiempo para el dolor y para tratarse con cuidado y cariño mientras el dolor está.	5.- Poemas, pintura, fotografías, sillón, manta.
4	Cuidarse a sí mismo para ser responsable de sí (autorresponsabilidad)	¿Qué se necesita para continuar siendo? Estar cerca de sí mismo en el dolor y observarse en la situación. Hay que ocuparse de sí mismo, buscar tranquilidad, conversaciones, lo que haga bien para que la herida comience a cicatrizar.	6.- Frasco con aromas, cafecito, naturaleza, flores 7.- Libreta de teléfono de personas para buscar encuentros profundos
5	Re-orientación, mirar el futuro	Cuando se vuelve a sentir la vida, se puede levantar la mirada y ver hacia el mundo. Primero se mira lo perdido, ¿es todavía vida lo que queda después de la pérdida?, ¿cómo puedo continuar pese a ello?, ¿cómo puedo hacerlo?, ¿cómo sigo en relación con lo perdido? La forma como se vive cambia. ¿dónde puedo reiniciar la vida, dónde me necesitan?	8.- Poema, canción 9.- Pintura de apertura al mundo, a la vida, que da esperanza y otorga valor a la vida, a estar vivo, etc. 10. Objetos para seguir en relación con lo perdido

**Cuadro N°3:** ejemplo sistematizado para el diseño y estructuración de los contenidos de la “maleta existencial...” en concordancia con la articulación de las fases del duelo, para una comprensión personal del proceso vivido ante el dolor de una pérdida (cada mujer debía completar el suyo).<sup>43</sup>

Asimismo, para crear la “maleta existencial...”, las personas de la comunidad contaron con el tiempo necesario que les permitiera aprehender el significado del duelo expresado en su “arte objeto”. Cada elemento debió seleccionarse pensando en cómo éste pudo ser significativo para sostener el dolor experimentado por esa pérdida, permitiendo en diálogo hallar el valor de incorporarlo, intuyendo cuando pasar a la siguiente fase del duelo, sin

<sup>43</sup> Elaboración propia a partir de Längle 2006b.

prisa, pudiendo retroceder a una fase previa para introducir un nuevo elemento, si así fuese necesario. Con este cuidado, cada integrante de la comunidad avanzó a su ritmo. Para ello el espacio entre una sesión presencial y la siguiente fue de aproximadamente un mes, debiendo cada participante continuar de manera autónoma durante ese lapso. Además, el encuentro en comunidad enriqueció la comprensión del tema/problema a partir de las inquietudes manifestadas por cada persona en torno a su propia elaboración del duelo elegido para analizar, que ayudó al resto del grupo a aclarar sus propias dudas.

Cuando, por común acuerdo, se consideró concluido el proceso de la creación de las “maletas existenciales”, se realizó una sesión donde cada persona expuso a la comunidad los elementos particulares simbólicos de su propio duelo, lo cual permitió desplegar un sentir fenomenológico<sup>44</sup>, como un sentir intuitivo desde el valor de las participantes por lo que ahí estaba ocurriendo, del valor de dolerse, de lo íntimo del proceso y de la belleza de la vida en su dolor existencial. Todo esto en gratitud por el encuentro profundo que allí se suscitó, desde la comprensión de lo particular hacia lo común a todas, en cuanto a que “el dolor propio es el dolor de todos y el dolor de todos es mi mismo dolor”, recordando a la cantautora chilena Violeta Parra, en su “gracias a la vida”.

### **3.2.3 Análisis de resultados**

Se puede señalar que la consultoría analítico-existencial comunitaria no solo contribuyó a que las mujeres participantes comprendieran y se hicieran conscientes del valor de dolerse para pérdidas futuras, sino también permitió que algunas de ellas pudieran consolidar duelos pasados. Tal es el caso de la persona que analizó su duelo por la muerte de su suegra, reconociendo aspectos aún pendientes como atreverse a mirar de frente lo perdido y poder así abrirse a más vida, reconociendo lo valiosos de esa relación y permaneciendo en ella a través de la cocina, que hoy realiza gustosa y que se lo debe a su ser querido fallecido. Otra integrante de la comunidad que analizó la pérdida de su muñeca en la infancia reparó en que podía ser sí misma al permitirse dolerse por un

---

<sup>44</sup> El concepto del sentir fenomenológico fue explicado en este trabajo en el apartado 1.1.1 a partir de Frankl (1987b) y en el 1.1.2 a partir de Längle (2010).

objeto que otros podían percibir como algo nimio. Se dio la oportunidad de valorar el dolor como algo personal, porque el valor de esa relación lo es, lo que le otorgó mayor sentido al trabajo con sus vecinos -como dirigente de la organización- al poder tratar más comprensivamente con el dolor de sí misma, intuyó que también podía hacerlo con otros.

Cabe destacar el proceso comprensivo del duelo realizado por la persona que perdió capacidades físicas por un cáncer en tratamiento, y junto a ello la actividad que le daba un sentido importante a su vida, el básquetbol. Al aceptar, su nueva circunstancia de vida y dolerse por ello, logró abrirse a nuevas alternativas, convertirse en entrenadora (en silla de ruedas) de niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad que habitan en su territorio.

Tan solo una de las mujeres no pudo crear su “maleta existencial”, debido a un duelo no realizado por la muerte de su abuela (hace diez años) que la crio desde pequeña, pérdida altamente valorada por ser esa persona un importante sostén para su vida. Lo que pudo fue dibujar en la tapa de la maleta líneas de colores entrelazadas (ver anexo C). Al momento de exponer su trabajo ante el grupo se quebró y su llanto mostró cuánto dolor aún traía consigo. Pudo expresar su falta de aceptación y reconoció que la experiencia de haber trabajado más comprensivamente el valor de dolerse y la importancia de aceptar la pérdida para hacer duelo, le permitió ver la necesidad de buscar ayuda para avanzar en esa tarea pendiente<sup>45</sup>. Es importante hacer notar que el espacio de consultoría con la didáctica propuesta dio cuenta del cuidado de no exigir lo que alguien no puede, valorar el reconocer y respetar las capacidades existenciales de cada persona y contenerla cuando es interpelada por un dolor aún no elaborado. En lo comunitario, el permitir que cada persona se desenvuelva acorde a sus posibilidades y se le considere auténticamente por el conjunto de la comunidad, puede ser visto como un aprendizaje importante en el desarrollo de nuevas formas de relación desde uno mismo con la otredad.

---

<sup>45</sup> Es importante que el consultor esté atento a lo que cada persona va necesitando en las distintas fases del proceso y otorgar sostén si alguien lo necesita. Ante la fragilidad de esta persona por un duelo no realizado, se le ofreció un espacio de consultoría personal, misma que aceptó. Se realizaron cuatro sesiones (gratuitas) con el objeto de acompañarla en ese dolor para que pudiera sostenerse mientras gestionaba un apoyo psicoterapéutico. Para ella el número de sesiones fueron suficientes.

Durante la consultoría la comunidad en el encuentro se hizo palpable en la apertura con la cual se desarrollaron las mujeres participantes, en el sentirse confiadas y sostenidas por la comunidad en el poder ser sí mismas, en el reconocimiento de sus transformaciones personales enriquecida por la experiencia, en el cambio de las creencias tradicionales poco reflexionadas y no decididas, en el mejor desenvolvimiento durante el proceso y en la confianza de poder vivir con más aceptación una pérdida futura desde la valoración de la vida en su fundamento, en el reconocimiento de que hay pérdidas inevitables y que se requiere dolerse, confiando que aún hay muchas posibilidades para qué vivir.

En términos generales, se constató la necesidad de tratar temas relevantes para la vida, y que habitualmente no tienen con quién hacerlo o, por no saber cómo hacerlo. También, señalaron la necesidad de: expresar lo propio, aunque a veces sea dificultoso por la falta de experiencia de lo dialógico, de buscar las respuestas en su interior a lo que ocurre en sus vidas y de encontrarse, de tener cercanía consigo mismas y con otros. Se valoró el espacio dialogante consigo mismas y con el tema/problema en el contexto comunitario. Valoraron y les hizo mucho sentido los contenidos tratados. Se atrevieron con coraje a transitar por la dificultad de autoexplorarse, de entablar una relación dialógica con apertura para vivir el proceso comprensivo. Se le otorgó valor a conocimientos y experiencias previas. Se apreció el ser vistas, ser consideradas como personas valiosas en su unicidad en la comunidad y el poder sostener lo propio en su valor junto a otras.

Una vez concluida la consultoría analítico-existencial comunitaria, las participantes respondieron un cuestionario breve, con preguntas abiertas, para que evaluaran su experiencia<sup>46</sup>. Sus respuestas manifestaron la importancia de comprender las emociones y respetar sus procesos para afrontar una pérdida, además de la relevancia de aceptar

---

<sup>46</sup> El anexo B contiene la evaluación sistematizada realizada a las participantes de la consultoría, con las respuestas textuales de la valoración sobre: las características del contexto en el cual se realizó, los conocimientos y herramientas adquiridos para lidiar con el dolor de la pérdidas a través del duelo, la didáctica (creación de la maleta existencial) como herramienta para la comprensión vivencial del tema/problema, la experiencia y cómo esta contribuye a su desarrollo personal y al trabajo que llevan a cabo su el territorio.

lo perdido para dejarse tocar por el dolor, dándole tiempo al duelo en sus diferentes fases, con la cercanía necesaria hacia sí mismas. Una participante señaló que en ocasiones la cultura impide dejar ser al duelo y que gracias a una comprensión más profunda del fenómeno de dolerse se puede cuidar este proceso natural interno.

En cuanto a la elaboración de la “maleta existencial”, parte significativa de la didáctica para personalizar los procesos existenciales del dolor en una comunidad, las participantes señalaron que: les ayudó a afianzar la comprensión del dolor ante una pérdida como parte de la vida y que requiere de un trato personal; con la creación de la maleta les fue posible mirarse desde afuera con autodistanciamiento; durante el proceso de creación pudieron liberarse emocionalmente en la expresión de los sentimientos al ir comprendiendo el duelo en sus diversas fases. Una participante manifestó que el dolor al ser personal hizo de cada “maleta existencial” una distinta, como “memoria” de haber transitado por una experiencia dolorosa.

Sobre el valor personal que les aportó la consultoría, expresaron la pertinencia de los contenidos y de la didáctica para aprehenderlos, el poder compartir sus experiencias y mostrar su sentir a otros con apertura dialógica, el poder mirar la vida y la muerte desde nuevas perspectivas, el confiar en poder contenerse en el dolor para sanarlo y así poder acompañar a otros, una mayor comprensión de sí mismas en la búsqueda de opciones para tomar mejores decisiones desde lo interno hacia el mundo externo y el poder mirar de frente lo perdido, sin temor, en el valor de lo vivido para abrirse a más vida.

En cuanto a lo valorado para mejorar el quehacer comunitario, la experiencia de la consultoría fue vista como un espacio que las dotó de nuevas herramientas sanadoras para la vida, de una actitud más aceptadora de la vida en su conjunto, de una mejor comprensión del dolor de otros, que en el duelo de otros se trata más de acompañar y de ser respetuosos con el proceso que es personal, la importancia de escuchar y de transmitir experiencias que puedan ser de valor para otros. Una participante señaló que había logrado acompañar a dos personas dolientes de su territorio y que se sintió muy bien.

Asimismo, la comunidad manifestó su agradecimiento por la vivencia, valorando los nuevos conocimientos y herramientas, el cambio de actitud ante las pérdidas que al serles más comprensivas son más llevaderas y, el haber podido darse la oportunidad de vivir el dolor personalmente comprendido, confiando más en ellas mismas y en su comunidad.

Para finalizar, si lo esencial que se requiere para enfrentar personalmente el dolor de una pérdida es la aceptación de lo ocurrido y permanecer cerca de sí, con lo hasta aquí expuesto se puede establecer que se alcanzó el objetivo planteado en la consultoría analítico- existencial comunitaria, desde una didáctica orientada al valor de dolerse al posibilitar en las mujeres participantes la comprensión existencial de su camino sanador, el duelo, en el desarrollo de nuevas posibilidades y condiciones para dejarlo ser en el devenir de sus existencias.

#### **4. Conclusiones**

Desde la perspectiva analítico existencial, este trabajo hizo evidente cómo para el ser humano: el dolor por una pérdida significativa para su vida le demanda la difícil tarea de hallar el valor existencial de aceptar la pérdida de libertad en el mundo y, desde su libertad interior, en cercanía consigo-mismo, transitar el dolor por medio del duelo, como trato sanador para restituir la relación con la vida y realizar su existencia. También se constató que este proceso, al ser natural en una persona, solo tiene que dejarlo ser.

Sin embargo, cuando no se tiene a sí misma porque su estructura existencial es frágil junto a una capacidad yoica débil para sostener la relación dialógica del mundo externo con el mundo interno, no podrá restablecer las condiciones para realizar su existencia, con el riesgo de desarrollar una depresión, como patología preponderante.

En esta experiencia exploratoria, también se mostraron los elementos contextuales del mundo actual que hace aún más difícil la tarea de afrontar el dolor, al estimular la falta de encuentros (internos y externos), favoreciendo el extravío del ser sí mismo y la expresión

de sentimientos reactivos, no elaborados dialógicamente para la decisión hacia la actitud requerida para dolerse.

Ante esta realidad, ofrecer nuevas posibilidades para la praxis de la consultoría analítico-existencial fue lo que motivó la realización de este trabajo, orientado a acompañar a más personas en la comprensión de un fenómeno tan humano, como es el dolor a causa de un valor perdido, en el desarrollo de sus capacidades y condiciones fundamentales necesarias para su tratamiento existencial.

La participación de la comunidad para acercarse al dolor de manera voluntaria, autónoma y con apertura dialógica, permitió que se dejaran interpelar por el tema/problema desde un trato personal, movidos por el desarrollo de sus propias capacidades y por el valor de ampliar la comprensión de las condiciones necesarias para abordarlo, en cercanía consigo mismas y con otros, intuida por el conjunto como una experiencia de encuentro transformador. Por lo anterior, el valor de hacer un proceso conjunto de un tema dificultoso de abordar, pero fundamental para la realización de la existencia, hace de una consultoría comunitaria un espacio fortalecedor del soporte propio y el puesto en el mundo, en el reconocimiento de lo personal que el colectivo deja ser, hacia el encuentro de sí mismo en otredad.

Esta experiencia no solo fortaleció a la comunidad, sino que también demostró la efectividad de un enfoque vivencial para comprender el dolor, al lograr -con el diseño de una didáctica y su aplicación- el encuentro de la comunidad hacia el desarrollo de qué necesitan personalmente para aceptar un golpe del destino y de cuáles son las condiciones que hay que cuidar para sostenerse en el dolor que causa, para dejar ser al duelo. Esto fue facilitado, además, por el intercambio experiencial y acompañamiento de cada uno de los que participaron del proceso de la consultoría en comunidad.

El hecho de que la comunidad reconociera el valor de un acercamiento más existencial al dolor y el duelo contribuyó a comprender aspectos fundamentales de la existencia, tales como: lo esencial de lo dialógico, el valor y la relación fundamental con la vida, el

dolor como una tarea personal común a todos y que, pese a él, la vida merece ser vivida, en la confianza en uno-mismo de poder soportar dolores futuros y transitar por ellos para trascenderlos.

Por último, a partir de esta experiencia se pueden diseñar didácticas vivenciales para tratar con otros temas analíticos-existenciales relevantes que puedan contribuir al ejercicio de la existencia en comunidades, que les permita responder de mejor manera a las problemáticas de estos tiempos y potenciar el desarrollo de las capacidades y condiciones para su ser persona. Ayudar con esa tarea desde el análisis existencial es valioso porque la existencia le concierne a cada uno realizarla, personalmente junto a otros.

## 5. Bibliografía

**Acerbi, J. (2017).** Imposibilidad de sí. El capitalismo como forma de deshumanización. Anacronismo e irrupción Vol. 7 (12) 28-51  
[https://www.researchgate.net/publication/317429112\\_Imposibilidad\\_de\\_siEl\\_capitalismo\\_como\\_forma\\_de\\_deshumanizacion\\_Impossibility\\_of\\_the\\_Self\\_Capitalism\\_as\\_a\\_Form\\_of\\_Dehumanization/link/593a97d1a6fdccea3b63b40d/download](https://www.researchgate.net/publication/317429112_Imposibilidad_de_siEl_capitalismo_como_forma_de_deshumanizacion_Impossibility_of_the_Self_Capitalism_as_a_Form_of_Dehumanization/link/593a97d1a6fdccea3b63b40d/download)

**Bartel, T. (2019).** Encontrando sentido después de la pérdida: UN CAMINO DE TRANSFORMACIÓN A TRAVÉS DEL Análisis Existencial. En Chile: ICAE (ed.), *Encuentros existenciales. Práctica y perspectiva del Análisis Existencial contemporáneo* (pp.135-148)

**Bauman, Z. (2009).** Vida de consumo. México: Fondo de Cultura Económica.

..... (2017) La posmodernidad y sus descontentos. (ed.) 4ª. España: Ediciones Akal.

**Bravo, B., Errázuri, A., Calfucoy, P. & Campos D. (2024).** Termómetro de la salud mental en Chile ACHS-UC, (enero).  
<https://www.achs.cl/docs/librariesprovider2/2024/achs-221357/termometro-de-la-salud-mental-en-chile-achs-uc-octava-ronda.pdf>

**Buber, M. (2013)** Yo y tú y otros ensayos. Argentina: Prometeo Libros.

**Buitrago, B. (2008)** La didáctica: acontecimiento vivo en el aula. Revista Científica Guillermo de Ockham, Vol. 6 (2) 55-67 Universidad de San Buenaventura Cali, Colombia  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10531225400>

**Butler, J. (2003).** ¿Qué mundo es este? Fenomenología y pandemia. México: Penguin Random House.

**Caprio, G. & Längle, A. (2005).** Aproximaciones para una antropología analítico–existencial. Argentina: CIANAE (pp.1-20). <https://laengle.info/userfile/doc/Caprio---Aproximaciones-para.pdf>

**Flamarique, L. (2018).** La emergencia del paradigma emocional: una clave de la transformación de las sociedades modernas. *Rev. Anuario de historia de la iglesia Vol.27* 121-141  
<https://revistas.unav.edu/index.php/anuario-de-historia-iglesia/issue/view/860>

**Flandes, G., Catalán, C. & Tala, A. (2020).** Duelo y Covid-19: una revisión narrativa en el marco de la pandemia. *Re. Psiquiatría Clínica*, Vol. 58(1-2) 7-14 Universidad de Chile  
<https://revistapsiquiatriclinica.uchile.cl/index.php/RPSC/article/view/67452/70492>

**Frankl, V.E. (1987a).** Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia. (ed.) 5ª. España: Herder.

..... (1987b). El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. (ed) 7ª impresión, 1ª edición España: Editorial Herder.

**Ipsos-Global Health Service Monitor (2023).** Monitor global de servicios de salud, [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-10/Ipsos-Global-Health-Service-Monitor-2023\\_ESPLATAM.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-10/Ipsos-Global-Health-Service-Monitor-2023_ESPLATAM.pdf)

**Jiménez, J., Olhaberry, M., Errázuriz, P., Altimir, C. & Dagnino, P. (2021)** Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios, (noviembre). CIPER-Chile  
<https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>

**Längle, A. (2000a).** Viktor Frankl. Una Biografía. (ed) 2ª. España: Editorial Herder.

..... (2000b). Las motivaciones fundamentales de la existencia. Seminario, Buenos Aires.  
[https://icae.cl/wp.content/uploads/2024/04/LAS MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DE -LA EXISTENCIA.pdf](https://icae.cl/wp.content/uploads/2024/04/LAS_MOTIVACIONES_FUNDAMENTALES_DE_LA_EXISTENCIA.pdf)

..... (2004). Los fundamentos del Análisis Existencial. Libro de texto de formación en Análisis Existencial [manuscrito inédito]. (ed.) 2ª. Viena: GLE-International, Chile: ICAE.

..... (2006a). La 1ª Motivación fundamental de la existencia. El poder ser en el mundo. Libro de texto de formación en Análisis Existencial [manuscrito inédito]. Viena: GLE-International, Chile: ICAE.

..... (2006b). La 2ª Motivación fundamental de la existencia: la relación al valor de la vida. Libro de texto de formación en Análisis Existencial [manuscrito inédito]. Viena: GLE-International, Chile: ICAE.

..... (2008). Vivir con sentido: Aplicación práctica de la logoterapia. Argentina: Editorial Lumen.

..... (2009). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia. Revista de Psicología UCA, 5 (10), (pp. 7-24).  
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6027/1/motivaciones-personales-fundamentales.pdf>

..... (2010). El sufrimiento: un desafío existencial. Traducción libre del inglés, por Norma Hernández. Publicado originalmente en: Existenzanalyse 26 (2009), 1, 20-29.  
<https://laengle.info/userfile/doc/Sufrimiento-.pdf>

..... (2011). Fundamentos para la práctica de la consultoría y la psicoterapia. Libro de texto de formación en Análisis Existencial [manuscrito inédito]. (ed.) 5ª. Viena: GLE-International, Chile: ICAE.

..... (2012a). La soledad grandiosa. El narcisismo como fenómeno antropológico-existencial. Psiquiatría y salud mental. Vol. 1 (XXIX) 5-22. Inédito. [https://icae.cl/wp-content/uploads/2024/04/La Soledad Grandiosa .pdf](https://icae.cl/wp-content/uploads/2024/04/La_Soledad_Grandiosa_.pdf)

..... (2012b). Histeria. Comprensión y terapia de la Histeria. Texto de formación en psicoterapia [manuscrito inédito]. <https://icae.cl/wp-content/uploads/2024/04/2-Histeria.pdf>

..... (2013a) La 3ª Motivación fundamental de la existencia: la condición fundamental del ser persona –la facultad de ser uno mismo-. Libro de texto de formación en Análisis Existencial [manuscrito inédito]. (ed.) 5ª. Viena: GLE-International, Chile: ICAE.

.....(2013b) ¿Puedo fiarme en mis sentimientos? En Chile: Mandrágora (ed.), *Vivir la propia vida. Análisis existencial desde la praxis* (pp. 29-44)

.....(2018) El ser está en el devenir. Desarrollo según el paradigma existencial (Trad. M. von Oepen) Publicado en: Längle A (2018) Das Sein ist im Werden – Entwicklung im existentiellen Paradigma. In: Existenzanalyse 35, 2, 31-43 <https://icae.cl/wp-content/uploads/2024/04/Längle%E2%80%93El-ser-esta-en-el-devenir.pdf>

**Lipovetsky, G. & Charles, S. (2008).** Los tiempos hipermodernos. (ed.) 2ª. España: Editorial Anagrama.

**Ministerio del Interior (1997).** Ley 19.418 (art. 2º) Chile: Ley-Chile.  
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar/imprimir?idNorma=30785>

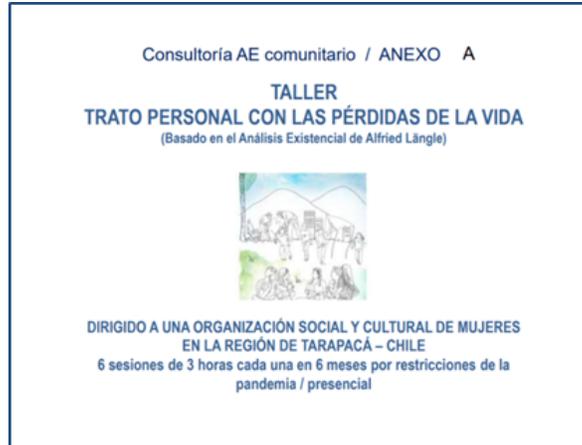
**Scheler, M. (2003).** “Sobre el fenómeno de lo trágico. En Barcelona: Crítica (ed.), *Gramática de los sentimientos* (pp. 203-226).

**Sibilia, P. (2008).** La intimidad como espectáculo. Fondo de Cultura Económico, México.

**Traverso, G. (2019)** Ética y moral en la sociedad actual ¿Una crisis en desarrollo? En Chile: ICAE (ed.), *Encuentros existenciales. Práctica y perspectiva del Análisis Existencial contemporáneo* (pp.117-126)

**6. Anexos** (por su amplitud, se incorporan en archivos aparte)

**A.** Diapositivas en PowerPoint con contenidos de la consultoría



**B.** Evaluación de los participantes

Consultoría AE comunitario praxis / ANEXO B  
EVALUACIÓN  
Taller: trato personal con las pérdidas de la vida

PREGUNTA	PARTICIPANTES					
	1 Edad: 48	2 Edad: 45	3 Edad: 63	4 Edad: 49	5 Edad: 53	6 Edad: 34
1) ¿Con qué pérdida significativa de tu vida realizaste el análisis para comprender mejor el duelo?						
Familia	X			X	X	X
Trabajo						
Comunidad física		X				
Parceja						
Otro (pérdida de mascotas en la tableta)			X			
*Las respuestas se transcribieron textuales. Para una mejor comprensión, solo en algunos casos se agregó la sintaxis, sin alterar el sentido de la respuesta.						
2) Después de participar en este taller, ¿cuentas que tienes más comprensión y herramientas para lidiar con el dolor de la pérdida y hacer duelos "santos"? Argumenta tu respuesta	1 Afortunado, el acontecimiento me llevó a comprender la importancia de vivir mi vida con serenidad, aceptación de mis emociones, sentimientos, acciones de ellas y respetar sus procesos, pero me fortalece ante una nueva experiencia de pérdida	2 En la forma de vivir un duelo parte por la aceptación de que no parte y aceptar lo que viene, aceptar el dolor y respetar sus procesos.	3 En, cuando que lo duelo tienen su tiempo, y que reconocer el dolor es el primer paso para la sanación. Aceptar el duelo y respetar sus tiempos.	4 Si, porque ayuda a comprender que el proceso de un duelo es natural, una experiencia del ser humano, tenemos las herramientas para afrontar por el dolor. La cultura muchas veces nos impide transitar por los etapas del duelo y por eso a veces podemos retomar estos procesos sin ser ayudados.	5 Si, me ayuda a sobrellevar la pérdida de mi mujer, a darme el dolor que siento hacer el duelo, darme el proceso, dar un último adiós, viviendo y sintiendo el dolor del hermano. Para ahora terminé mi maleta en el duelo que no pude vivir antes, con me ayuda, con ayuda, gracias	6 Muestra mayor comprensión para entender el proceso de duelo, me ayuda a darme el proceso, dar un último adiós, viviendo y sintiendo el dolor del hermano. Para ahora terminé mi maleta en el duelo que no pude vivir antes, con me ayuda, con ayuda, gracias

C. Ejemplos (fotografías) del análisis de una pérdida (maleta existencial)

Consultoría AE comunitario praxis / ANEXO C  
Selección de fotografías con "Maletas existenciales" personalizadas que muestran la experiencia de la pérdida elegida para analizar

EJEMPLO: Conjunto de las "maletas existenciales" creadas

