

Recensión bibliográfica

Längle, Alfried (2008). *Vivir con sentido*. Lumen, Buenos Aires.

Título original: *Sinnvoll leben. Angewandte Existenzanalyse*. By NP Buchverlag. Niederösterreichisches Pressehaus. St.Pölten. Viena.Linz.

Lic.Noemí Landaboure
Pontificia Universidad Católica Argentina.

Se trata de un libro escrito por uno de los más destacados discípulos de Viktor Frankl:Alfried Längle.

El Dr.Längle es médico, psicólogo clínico y psicoterapeuta. Fundador y presidente de la *Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial*.

Enseña en las universidades de Viena, Innsbruck, Moscú, Canadá, Chile, México y Argentina.

Ha publicado numerosos libros entre los que se destaca una celebrada obra dedicada a su maestro titulada:

“*Viktor Frankl.Una biografía*”, en la que logra un retrato conmovedor de la persona y el científico.

En la última década ha ganado gran prestigio internacional por sus numerosas contribuciones científicas en el campo de la psicoterapia fenomenológica y el Análisis Existencial.

La obra que abordamos muestra al Längle de la primera hora, fiel a las enseñanzas y pensamiento de su maestro, no se propone innovar ni enseñar

sino *demostrar* aquello que Frankl nos enseñó. Anhela que el lector establezca contactos con los conocimientos y las propias experiencias, y lo logra, a través de 7 capítulos ilustrados con amplia casuística clínica, fruto de su incesante quehacer como psicoterapeuta.

La bibliografía consultada incluye la totalidad de las obras publicadas por Viktor Frankl en alemán, hecho que demuestra la legitimidad de los conceptos claves de la logoterapia: sentido de vida, libertad, responsabilidad y valores.

Escribe con un vocabulario claro y gran habilidad expresiva, hecho que convierte a la obra en un libro de fácil lectura y como bien señala, de aplicación en el ámbito extra - clínico y no terapéutico.

Desde el prólogo, centra la reflexión en el interrogante genuino, propio, exclusivo del ser humano y de mayor trascendencia para el hombre: *¿para qué?* Pregunta que conlleva al tema central de la **Logoterapia**, la pregunta por el *sentido de la vida*; ésta siempre

aparece pero nunca como expresión de lo enfermo en el ser humano, sino justamente como expresión de lo más humano en el ser humano.

Se advierte en todo momento, la necesidad de mostrar al hombre como un ser que necesita “ser” protagonista de su propia existencia; un ser que necesita vivir, no dejarse llevar ciegamente; gozar de lo bello y significativo del entorno cultural y natural en el que habita. Un ser que necesita dar respuesta a ese *¿para qué?* encontrando un *por qué* aún en los momentos de mayor dolor y desolación. Rescata Längle, para redondear esta idea, la famosa frase de Nietzsche, muy presente en la obra de Frankl: *“quien tiene un por qué para vivir soporta casi cualquier como”*

El protagonismo esbozado en el prólogo, es desarrollado en cada capítulo. Resalta en cada uno y en ocasiones ejemplifica, qué sucede cuando no se da aquello que demuestra una relación auténtica y profunda del ser humano con su vida.

En el cap.1, titulado: **SER HUMANO SIGNIFICA ESTAR EN CAMINO**, muestra la vida como el itinerario que transita el hombre en busca del sentido. Se cuestiona una y otra vez la posibilidad que tiene, como ser libre, de transitar el camino de distintas maneras.

La temática de la libertad humana, eje central de la teoría frankleana, aparece presente a lo largo de los 7 capítulos.

Señala el autor, que este atributo natural del hombre, lo muestra al huma-

no como ser libre, pero condicionado. La libertad se le presenta como, *regalo y carga*, puede apelar a ella o desconocerla ya que “decidir” conlleva necesariamente a hacerse cargo, responsabilizarse de aquello que se elige y esto, señala, resulta a veces *incómodo y molesto*.

El tema de la responsabilidad es profundamente tratado en el capítulo 6. Allí observamos que el título: **“TIENE SENTIDO LA RESPONSABILIDAD”** es la pregunta que desencadena una reflexión volcada en diez profundas páginas. Recrea el tema de la responsabilidad, ligado íntimamente al de la libertad y trata con maestría el *problema de la culpa* desde el punto de vista psicoterapéutico.

Volviendo al capítulo 2, después de lo que considero una necesaria introducción, vemos que describe con ejemplos muy elocuentes y fiel al pensamiento frankleano, qué sucede cuando el hombre teme transitar el camino de la libertad y termina excusándose, acabando o bien en el *conformismo*, “no se puede hacer otra cosa” o bien en el *totalitarismo*; “actuando por una presión a la que cree estar entregado”. Perdido. Perplejo en un mundo de posibilidades e intereses y *vacío* interiormente.

En el 3^a capítulo, aborda el tema de la toma de decisión, y sugiere los pasos que conllevan a la elección libre. El *hombre*, señala, *es libre de decidirse y no puede sustraerse de esta libertad*. Resalta el mérito de Frankl de haber mostrado los caminos que conducen a

encontrar las posibilidades para actuar y que son las *“vías principales hacia el sentido”*, estas vías que conducen a una vida plena de sentido, son los valores: *vivenciales, creativos y de actitud*. El camino que el hombre va transitando hacia el encuentro con el sentido, está sostenido por los pilares que constituyen la vivencia y la realización creativa, pero encuentra la posibilidad máxima de “sentido”, cuando estas dos vías no son suficientes, esto es en las situaciones dolorosa, irreversibles, límites de la vida. Allí es donde solo le queda adoptar una u otra *actitud* frente a esa situación que no puede modificar.

Aquí el autor, cerrando el 3^o capítulo expresa la profundidad de su pensamiento en relación al tema, en una idea por demás elocuente; se pregunta: *“¿no se muestra acaso en estas horas de la verdad aquel valor que en última instancia soy yo, ese que representa el fundamento de la dignidad?”*

Abordados los caminos que el hombre puede adoptar libremente, hacia el encuentro con el sentido, en el capítulo siguiente se dedica a ahondar propiamente en el tema y la problemática del sentido. Lo hace a través de nueve casos donde muestra en forma detallada el recorrido hacia el *hallazgo del sentido*, pero sin dejar de poner luz en los conceptos fundamentales que ayudan a la comprensión del tema del “sentido”. Así escribe: *“la vida alberga posibilidades de sentido en toda circunstancia y hasta el último respiro, agrega vivir*

con sentido quiere decir realizar la tarea que corresponde, lo que en realidad debemos hacer ahora” y esto no nos es dado, debe ser descubierto. Para que esto se de, asegura Längle, la clave está en la apertura del ser humano hacia la vida. Completa el tema, en el último capítulo, donde retoma el tema del sentido en un diálogo con aquello que moviliza profundamente al hombre: la **transitoriedad** de la vida.

Cerrando el capítulo 4, hace una apreciación del mundo actual, sostiene que a pesar de la falta de integridad, no deja de brindar ofertas de sentido.

¿COMO SUCEDE EL EXITO?, así se titula el capítulo 5, tema candente en el mundo de hoy y necesario definir y diferenciar del “sentido”.

Al éxito, lo considera producto de dos componentes: *esfuerzo y casualidad*. Tanto el éxito como el fracaso, no acontecen solo por mérito humano. Si bien para lograr el éxito, el hombre debe esforzarse, existe el azar, la casualidad, el momento; pero solo llamaremos éxito al logro que se consiguió como resultado del esfuerzo y se dio la circunstancia adecuada. Uno de los elementos depende del hombre: el esfuerzo, pero el otro del momento, el lugar, el entorno. Estar centrado en el éxito, como el efecto a alcanzar hace que el hombre caiga en el efectismo. Prevalece así, el parecer sobre el ser. Pone luz en el tema cuando escribe: *“El sentido, no está en tener éxito, sino en la decidida dedicación a un valor”*.

¿Qué sucede cuándo intento forzar el éxito contrariando la naturaleza de la situación?, se produce “*frustración existencial*” traducida ésta en: 1) *sensación de vacío*, 2) *contractura interior* y 3) *inseguridad anímica e intelectual*. Estos tres puntos son tratados con claros ejemplos, como también los modos de abordaje utilizando técnicas propias del quehacer logoterapéutico.

Finaliza el libro con un tema ya enunciado, la **TRANSITORIEDAD**. Vuelve el autor a tratar el tema de la “vida” en su totalidad. Rescata la pregunta *¿qué es lo que da el mayor miedo en la vida?* como el disparador para profundizar el tema.

Cierra la obra, con una vuelta a la propuesta inicial, pero habiendo recreado las ideas frankleanas que, como Längle se lo propuso, movilizan la profundidad del alma humana e invitan a “pensar y vivir la vida” en plenitud.

Muestra que la conciencia de la transitoriedad de la vida y el miedo a la muerte, se hace más presente en el hombre que “pasa” por la vida. Entiende el miedo a la muerte como resultado de no aceptar la vida tal cual es, de no vivir íntegramente aceptando la pérdida, el sufrimiento, la separación, como parte de la vida misma.

No aceptar la transitoriedad, asfixia la esencia misma de la existencia; no

permite el despliegue de la singularidad fecunda que se hace presente cuando el hombre decide dar respuesta a las preguntas de la vida.

En este dar respuesta, ve el autor la actitud necesaria para lograr el sostén interior, encontrar el porqué para vivir íntegramente, responder a la vida y estar abierto al futuro. Un futuro compartido con los otros. Un futuro *con-otros* y *unos – para-otros* y del que por esta razón, debe participar. Concluye categóricamente, expresando “*esto es sentido existencial*”.

Al final, en el apéndice titulado “**ESTAR INTERROGADO POR LA VIDA**”, sugiere “*Preguntas orientadoras para hallar el sentido*”. En este interrogatorio, se vislumbra el Längle que ya estaba gestando lo que hoy conocemos como: **Análisis Existencial Personal (A.E.P.)**.

Es importante señalar que, con la creación del Método de A.E.P. y otros aportes de su autoría, Längle contribuyó ampliamente a la profundización de la Logoterapia...

Frankl, en sus visitas por Buenos Aires repetía una y otra vez:

“la Logoterapia ya está, sigan Ustedes adelante”.

REVISTA DE PSICOLOGÍA

NORMAS PARA EL ENVÍO Y CRITERIOS DE ACEPTACIÓN DE TRABAJOS

1. Los artículos presentados deberán ser inéditos y no encontrarse en proceso de evaluación en otra revista. Fecha cierre recepción de trabajos: 1º número: 1 de marzo. 2º número: 1 de agosto.
2. Formato:
Debe ajustarse a la normativa APA (American Psychological Association (2002). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association*. México: Manual Moderno.
Esto incluye: Papel: tamaño A4 (210 x 297 mm.) con una extensión no superior a 35 páginas (incluidas las referencias, figuras y tablas) a doble espacio, impreso por una sola cara con márgenes de 2,5 cm y numeración en la parte superior derecha con la correspondiente cornisa. Tipografía: No se deberán justificar los márgenes ni cortar palabras. Se requerirá el tipo de letra denominado Courier New en tamaño número 12. Referencias y notas: las notas deben ser las menos posibles e ir a pie de página, las referencias (no bibliografía), en formato APA, irán al final de trabajo.
A fin de facilitar la evaluación a ciegas, se solicita el envío de por separado de la portada (con el título del trabajo, el nombre completo del/los autor/es, su afiliación institucional –no más de 2 instituciones–, dirección de correo, teléfono y dirección electrónica) y el cuerpo de artículo (sin datos del autor).
3. Los trabajos podrán presentarse en idioma inglés o castellano y deben incluir resumen (no mayor a 120 palabras) y palabras claves en inglés y castellano, independientemente del idioma elegido para el escrito.
4. Envío y recepción de las propuestas:
Los trabajos podrán ser enviados:
 - a. vía correo epistolar: 1 (una) copia impresa, además de la versión digital en CD a: Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía Departamento de Psicología, Revista de Psicología Alicia Moreau de Justo 1500. Edificio San Alberto Magno. Planta Baja (C1107AFD).