

Las Motivaciones Personales Fundamentales. Piedras angulares de la Existencia.

*Fundamental Personal Motivations
Cornerstone of Existence*

Alfried Längle
CIANAE – Viena - Austria

Resumen

El desarrollo y la realización personal dependen, según el Análisis Existencial, del éxito en la confrontación con los “Temas Existenciales” de la vida.

En el Análisis Existencial moderno la multiplicidad de estos temas pudo ser reducida a cuatro estructuras, que es posible considerar fundamentos de una existencia realizada, y pueden servir de modelos para una “pedagogía existencial” como para una “psicología existencial” y psicoterapia existencial, siempre orientada al desenvolvimiento de la persona; su bloqueo o un desarrollo insuficiente llevan, por el contrario, a trastornos psíquicos.

La condición existencial del ser humano es básicamente dialógica, los temas fundamentales están en el acuerdo con lo fáctico y las condiciones del Dasein, con el hecho de la propia vida y con sus sentimientos y relaciones, con su propia individualidad (ser uno mismo, autonomía, autenticidad), y en definitiva, con el proceso de llegar a ser, que implica futuro y sentido.

Abstract

In compliance with the Existential Analysis, the development and the personal realization depend on the success attained when confronting the “Existential Issues” of life.

Correspondencia: Alfried Längle
e-mail: alfried.laengle@existenzanalyse.org
Traducido del alemán por Miguel Ángel Mirotti

In modern Existential Analysis the multiplicity of these issues was reduced to four structures that can be considered as the basis of fulfilled existence, and can be the models for an “existential pedagogy” as well as for an “existential psychology” and an existential psychotherapy, oriented towards the individual development; on the contrary, if they are blocked or if there is insufficient development, psychic problems arise.

The existential condition of the human being is basically dialogic; essential issues are based on the agreement with *the facticity and the conditions of the Dasein*, with the facts of the own life and with the feelings and relationships, with the own *individuality* (to be oneself, autonomy, authenticity), and, finally, with *the process of becoming*, which implies *future and meaning*

Palabras Clave: Motivación, Logoterapia, Sentido, Confianza, Existencia, Psicopatología, Expansión del sí-mismo

Key Word: Motivation, Logotherapy, Sense, Confidence, Existence, Psychopathology, Self Expansion,

Introducción

En el análisis existencial moderno está integrada la Logoterapia de Viktor Frankl recibiendo una base que permite un acceso más experimental al sentido. La Logoterapia es un enfoque que se concentra entorno a la búsqueda de sentido en el ámbito educacional y psicológico como en la cosejería y la psicoterapia. La búsqueda de sentido constituye en una exigencia muy compleja del ser humano. El trabajo de tal crisis vitales necesita por su complejidad fundamentos en los cuales puede ser basado. Por relaciones con las circunstancias del mundo, con la vida y con personas (la propia como otras) se construye la base de la existencia que da fundamento a un sentido vivido y experimentado.

Sobre el Análisis Existencial

Análisis Existencial es una orientación psicoterapéutica para el tratamiento de problemas anímicos y trastornos como angustias, depresiones, adicciones, psicosis, enfermedades psicosomáticas. Fue fundado por el psiquiatra y neurólogo vienés V.E. Frankl en los años 30, y difundido sobre todo después de la 2ª guerra mundial. (Frankl, 1947, 1987, 1959, 1948, 1984).

Con el Análisis Existencial se intenta sensibilizar la esencia del sujeto, su ser personal, reforzarlo y ayudarlo a su realización en medio de los cambios, las exigencias, las dificultades y las inquietudes de su mundo. El sujeto debe poder vivir por sí mismo, en lo posible conducirse como él básicamente es, y aún más: debe y puede llegar a ser. La interacción mediante el Análisis Existencial – p.ej. en la educación, en la lectura, y sobre todo en una terapia, debe ayudar a entrar en el diálogo, en un intercambio “oxigenador” con el mundo. En este mundo actual realizar su vocación, la “tarea” para la que siente haber nacido y haber sido “creado”, con los medios de que al presente se disponga, y allí donde uno es ahora necesario, donde ahora algo lo está esperando. Pues sólo en el diálogo (con los otros, consigo mismo, con “el mundo”) puede el ser humano, acorde al Análisis Existencial, encontrarse a sí mismo

El *objetivo* del trabajo analítico-existencial consiste en ayudar a las personas a poder conducirse y vivir con una *coherencia interna*; en ese consentimiento interno se expresa *la autenticidad*, la legitimidad personal. En ello está la realización de la *libertad* de la persona, a la que acompaña emocionalmente un constante “sí” interior a su propia conducta.

Encontrar este *consentimiento* presupone el acceso a la propia vivencia – pues sólo entonces hay un “*con-sentimiento*”; en la terapia analítico-existencial es por tanto central la movilización de *la vivencia*; esto importa fundamentalmente en la vivencia afirmativa de los valores, es decir, en *el compromiso* con lo valioso el ser humano logra la plenitud de su existencia. En esto vemos el sentido existencial de su Dasein.

Para profundizar algo más nuestro enfoque del Análisis Existencial y posibilitar una mejor comprensión de los contenidos que presentaremos, diremos unas palabras sobre el proceso terapéutico, que puede interesar también fuera de éste, pues da indicaciones sobre cómo la conducta humana puede llegar a ser personal: en la conversación, en la docencia, en el trabajo social, en la orientación espiritual, etc. Brevemente, el Análisis Existencial puede ser *definido* como una psicoterapia fenomenológica-personal, orientada a lograr una existencia libre (ánimica y emocionalmente), a una toma de posición auténtica, a un trato responsable con la propia vida y con el mundo.

Cuando a la franca vivencia y a la toma de posición personal se le da una ubicación tan central, el “*descifrar los sentimientos*” es un componente central del trabajo psicoterapéutico en el Análisis Existencial¹; es importante

comprender, qué representan y significan los sentimientos. El proceso terapéutico se afianza por la *toma de posición* que el paciente o cliente adopta en relación a sí mismo y a su propio mundo; con esto va una lucha por lo enteramente propio, mediante una evaluación que marca la propia posición; la persona llega pues a ser partícipe en el diálogo, cuando puede recurrir a lo que le es propio. En definitiva es existencialmente importante que oriente sus objetivos y que, de acuerdo a la situación, se entregue al mundo: se trata de la *acción* como *realización de la existencia*. Alrededor de estos pasos se construye el “Análisis Existencial Personal” (Längle, 2000), que es el método principal para elaboración de los problemas (“método procesal” del Análisis Existencial).

El Análisis Existencial plantea el tratamiento de modo tal que aspira a lograr una existencia personalmente fundamentada: ser uno mismo en el intercambio con el mundo; en esta perspectiva todo es “*una tarea a realizar*”: uno consigo mismo, el mundo, el trastorno psíquico, etc., pues todo exige salir de sí, y quiere de la persona relaciones que la configuren; esto es lo que llamamos “Existencia”: *crear algo valioso partir de lo dado, verlo y vivirlo en su propio valor*. Dasein exige una decisión; sin decisión y elección, sin libertad y responsabilidad no se puede pensar en una existencia satisfactoria para el ser humano: ninguna persona puede ser feliz sin estar de acuerdo consigo misma.

La Logoterapia, el ámbito central del trabajo de Frankl, está hoy integrada en el Análisis Existencial. Ofrece un método de consejo y tratamiento orientado al Sentido (“Logos” tiene en el contexto de “Logoterapia” el significado de “Sentido”). Da orientación y proporciona ayuda en la búsqueda de ese sentido, en las crisis, en la pérdida de sentido, y esto también de modo preventivo y en la educación. La gente tiene un inmanente requerimiento de ver un sentido en su vida y en las situaciones concretas, de profundizar existencialmente el Dasein, de comprender de qué se trata.

La frustración de esta demanda – comprender la vida en un contexto más amplio - ha llegado a ser síntoma de nuestro tiempo (“vacío existencial”, según Frankl). Para esta enfermedad de la época V. Frankl desarrolló la Logoterapia (Längle, 1998a)

Sobre la Existencia

Se puede caracterizar la Existencia como “*la plenitud de la persona*”; Frankl (1987) describió el “autodistanciamiento” y la “autotrascendencia” como supuestos antropológicos de esta plenitud para poder responder a los requerimientos del mundo; por tanto, para alcanzar la Existencia, la persona debe, por una parte, poder ponerse a distancia de sí, lo que le da apertura y capacidad de disponer de sí misma; por otra, ser capaz de salir de sí y entregarse al mundo con sus requerimientos y ofrecimientos. De tal modo, puede acceder al tercer elemento constitutivo de la Existencia, el Sentido; puede así captar el “llamado del momento”, o sea lo que hay que hacer en determinadas circunstancias, e involucrarse en eso. Con *su respuesta* la persona contesta el requerimiento del Dasein.

Si la persona está en esa actitud de apertura ante sí y el mundo, de modo que puede ver, sentir y experimentar de qué se trata en cada situación e involucrarse en ella, entonces accede a la “Existencia”. Un fundamento para ésta es pues poder- ser- libre. La persona es por su naturaleza libre, y realiza su libertad en *la decisión*, que es la actualización de la libre voluntad. Nuestra vida llega entonces a la plenitud, a la “Existencia” integral, cuando *la vive con decisión*. Pero ésta implica siempre un “para qué”, un algo, un otro por lo que uno se decide.

Así entra a jugar junto a la libertad de la Existencia otro supuesto: *la apertura hacia lo otro*. Si la decisión realmente va a incluir a el/lo otro, se necesita un intercambio *dialógico*. El intercambio con el/lo otro, el diálogo, por tanto, es “el puente a la Existencia”, el medio por el que la Existencia alcanza su plenitud.

Para que el diálogo pueda instalarse y mantenerse, debe darse en él algo que sensibilice a la persona; la chispa que enciende el diálogo es una exigencia interna o externa, algo que se tiene en común. En esto se devela otro rasgo característico del pensamiento existencial: en todo lo que el ser humano vive, podemos ver una exigencia que se le plantea. Visto bajo una luz existencial, para el ser humano las cosas no “están ahí” simplemente, sino que “le hablan”, le preguntan qué conducta tendrá respecto a ellas, qué piensa hacer con ellas, cómo las puede experimentar, qué significan para él. Es por esto que todo vivir, interior o exterior, deviene en la exigencia de asumir una posición personal.

Puesto que no se trata de procesos abstractos, podemos seguir con la cuestión en un *encuadre cotidiano*: cada día nos presenta nuevos desafíos: comienza con el levantarse: la campanilla del despertador es la primera exigencia de adoptar una actitud; en general esto sucede espontáneamente, a veces de modo no consciente o sólo semiconsciente. Después, allí está el diario: ¿Le doy un vistazo? ¿Enciendo la radio? ¿Tomo el desayuno? ¿Cómo me relaciono con los otros miembros de la familia? ¿Qué actitud tomo para conmigo mismo y para mi día?...Y así va pasando todo el día: lo que es y lo que llega a mis manos me presenta una demanda: ¿*Qué haces con esto?* ¿Te ocupas, empiezas algo, cómo manejas esto?

De modo que el día, desde el despertar, es algo tensionante, el “ser humano existencial” es cuestionado, se siente rodeado de una gran cantidad de ofrecimientos y deberes que se le plantean, y tiene en sí mismo un mundo muy rico, de capacidades, intereses, necesidades, pero también los retos de las aflicciones, problemas, inseguridades. Para que la vida llegue al completo desarrollo de la Existencia, tiene que trabajar constantemente en eso, para no sentirse presionado, obligado, desgarrado.

Para alcanzar la plenitud y no caer en un “Stress existencial”, es condición mantenerse en diálogo, en un intercambio que “oxigene”, de donde uno derive sus decisiones. Si éstas se nos descarrilan, perdemos la base existencial.

Siempre están ante nosotros estos interrogantes del Dasein, que pueden cotidianamente presentarse *en un cuádruple horizonte*: el de *la posibilidad*: (qué puede ser – qué puedo yo – qué no), el del *valor* que tiene la cosa y la vida, el de lo *moralmente justificable*, y el del *Sentido*.

Si yo, p.ej., debo tomar una decisión, si leo o no el diario, esto supone que el diario está en casa, que yo estoy suficientemente dispuesto, que me es bastante importante, que me doy tiempo para eso; que yo puedo responsabilizarme de que me tomo ese tiempo. Porque no por eso me demoro, y por el momento no hay nada más urgente que hacer; y que es adecuado a aquello por lo que yo vivo, p.ej., me da alegría, o yo quiero mantenerme informado por interés o por razones profesionales.

Cuanto más la actitud del ser humano se relacione con las circunstancias,
 - tanto más será *él mismo* (más auténtico, más autoconsciente)
 - más completo y *pleno* será su Dasein

Y cuanto más profunda sea esta relación y penetre más en ellas,
 - tanto *más maduro* será como persona.

Los cuatro ámbitos constitutivos de la existencia

En la vida concreta, con frecuencia estamos ante el problema de perder la orientación. Múltiples y engañosas pueden ser las exigencias, los problemas, los ofrecimientos y tentaciones. Mediante este análisis fenomenológico estas referencias vitales afectadas por los problemas y llenas de sufrimiento encuentran estructuras fundamentales, “cluster” en torno a los cuales se agrupan las exigencias existenciales de las personas.

Pueden señalarse *cuatro ámbitos temáticos*, que el ser humano no puede eludir y con los que tiene que confrontar por toda la vida, y en todas las direcciones de su Dasein: en lo cotidiano, en el curso de la vida, en las situaciones límite y en las más difíciles situaciones; son las que amplían el referido horizonte y presentan el “*modelo estructural*” del Análisis Existencial (Längle 2008):

- *El mundo*, con sus exigencias y posibilidades
- La propia *vida* – la propia naturaleza, con su vitalidad
- El propio *ser persona* – el ser uno mismo, la legitimidad, la no intercambiabilidad
- *El futuro*, y la a él ligada exigencia de actuar, de involucrarse activamente en los contextos en que uno está y en los que uno puede crear.

Si el ser humano puede entrar en un intercambio dialógico con lo interno y externo que está ante él, con lo que ineludiblemente está confrontado, entonces le es posible dar un fundamento a su propio Dasein, vivir más profundamente, y mediante la conformación de sí y del mundo alcanzar la plenitud. El intercambio *dialógico* está en el reconocimiento del valor intrínseco de lo que está enfrente en cada momento, de lo que el ser humano no se adueña (p.ej., utilizándolo o suprimiéndolo), y en la aceptación del valor propio de uno mismo. Visto esto así, el ser humano está principalmente referido a su *Dasein*, al ser *valioso*, al ser *de un determinado modo*, a *ser algo para alguien* (Sentido). Estas cuatro dimensiones básicas dan fundamento a la Existencia. Mirado de modo abstracto, se trata de la dimensión antropológica, vital-axiológica, ética y práctica de la Existencia.

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*. Plantear-

se estas dimensiones y profundizar en ellas es una honda preocupación del ser humano como ser que quiere alcanzar una existencia plena, que tiene la exigencia de realizarse, de buscar su felicidad y hacerse cargo de la responsabilidad de su felicidad.

El conocimiento de estas condiciones fundamentales posibilita a la vez una acertada *actitud de ayuda* a las personas en la conformación de sus vidas, allanar el camino de los niños hacia una forma de vida que sea plena y plenificante, mostrar un camino a los que sufren y a los enfermos, comprender a los desesperados en su necesidad (cfr. Längle 1992a, 1994c, 1997ab, 1998cd, 2003).

Puesto que se trata de condiciones fundamentales de una existencia plena, penetran siempre y constantemente nuestro Dasein en todos los ámbitos incluyendo *la Motivación* (cfr. Längle 1992b), y el ser humano está permanentemente ocupado en mantenerlas en equilibrio, llevarlas en lo posible a su plena realización, adaptarse a ellas y responder a sus interrogantes.

Por eso estas condiciones representan motivaciones para (Längle 1992a, 2002):

- 1.- La supervivencia física, y la conquista cognitiva del Dasein; o sea, para *poder ser*.
- 2.- El placer/ganas de vivir psíquicas y de los valores de la vida, es decir, *gustar vivir*
- 3.- La autenticidad personal y la equidad: o sea, *permitirse ser así como se es*.
- 4.- El sentido existencial y el desarrollo de lo valioso: para *deber actuar*.

Si se dan: *el poder, el gustar, el permitirse y el deber actuar*, se trata de un legítimo, personal, existencial “querer”(voluntad libre).

Miremos de más cerca estas motivaciones existenciales.

Condiciones fundamentales de la existencia

Primera condición fundamental de la existencia: ‘poder ser’

Esta primera condición surge de un hecho banal: yo estoy aquí, he llegado al mundo; estoy aquí, pero ¿Cómo sigue esto? ¿Puedo llevarlo adelante? ¿Lo comprendo?.

Yo estoy ahí, “No sé de donde vengo ni a dónde voy, me asombra estar tan alegre”, se dice en unos versos del s. 12.

Yo estoy ahí, eso me ha sido dado, ¿cómo es eso posible? Tal vez esto sea para nosotros algo muy obvio, pero si nos ocupamos verdaderamente del asunto, nos percatamos de que en verdad no lo podemos comprender. Mi Dasein surge ante mí como una isla en un océano de ignorancia y circunstancias que me superan. La más razonable y antigua actitud ante lo incomprendible es el asombro. Realmente, sólo puede asombrarme que eso se me dé. Pero estoy ahí, y eso me pone ante la *cuestión básica de la existencia*: yo soy, ¿puedo yo ser? ¿Puedo yo, en estas condiciones, y con las posibilidades que tengo, ocupar un lugar en este mundo?

Para eso necesito yo tres cosas: *protección, espacio y sostén*. ¿Tengo yo protección, aceptación, una patria, un hogar? - ¿Tengo yo espacio suficiente, para ser? - ¿Qué da sostén a mi vida? - Si esto me falta, surge intranquilidad, inseguridad, angustia. Si en cambio eso está, aprendo a confiarme en el mundo y también en mí, tal vez incluso en un Dios. La suma de estas experiencias de seguridad conforma *la confianza fundamental*, la confianza última en aquello que yo siento como sostén definitivo de mi vida.

Podemos caracterizar la noción de un sostén integral como “FUNDAMENTO DEL SER”; es vivido como un sentimiento de que hay algo, a lo que yo me puedo entregar, aún si muero. El fundamento del ser es en la vida psíquica un estar sostenido en toda circunstancia; no importa si se trata de un ser o de una nada (sea que vaya hacia la muerte o que no haya nada más), si es percibido como “fundamento del ser”, uno se siente en ello sostenido, lo que es decisivo. Y en este último ser yo doy mi *conformidad*. Ésta es *la experiencia ontológica fundamental* de la existencia; siempre hay algo que da sostén, y que es más grande que uno mismo: un mundo, un orden, un cosmos, una nada, un Dios. El fundamento del ser da este *sentimiento*: “Si lo que produce angustia permanece, yo puedo aceptarlo, aún si yo por eso muero, porque yo en última instancia me siento sostenido”. La experiencia del fundamento del ser lleva a una actitud de *serenidad* y es un supuesto previo al *desarrollo de la confianza fundamental*.

El fundamento del ser es como el suelo en el que enraíza el árbol (o sea, la confianza fundamental) (La imagen la propone Heidegger, 1979). No podemos abarcarlo, sólo podemos relacionarnos a cada instante con él, contactar “desde afuera”, como con las raíces, que succionan el alimento del suelo y desde lo profundo lo llevan a lo alto, a la “apertura del ser”.

El fundamento del ser es un fenómeno aprehensible *psíquicamente*, comprensible acorde a la vivencia, a la vez un tema susceptible de reflexión filosófica y de ser también descrito de modo teológico-religioso. Por eso juega un rol en la filosofía, en la comprensión intuitiva del mundo y en la vida de la Fe.

Esta muy profunda y última experiencia de estar sostenido nos permite un “sí al mundo”, un “sí al Dasein” y a sus condiciones, dar conformidad y acuerdo a lo que podemos *aceptar* como dado y a aquello – lo que es difícil- que en última instancia podemos *soportar*.

Para poder ser ahí, no es suficiente obtener protección, espacio y sostén; tenemos también que asumir estos supuestos, *decidirnos* por ellos, implicarnos en ellos. La actitud activa para estas condiciones del Dasein es *la aceptación* de lo positivo y *el soportar* lo negativo. Aceptar es la disposición a introducirse en el espacio, afianzarse en el sostén, recurrir a la protección; en breve, “estar ahí” y no huir. Soportar supone fuerza para dejar que esté lo difícil, lo amenazante, lo funesto, lo fatal, lo irremediable, sobrellevar lo que no se puede cambiar.

La vida nos pone exigencias y el mundo tiene sus leyes, ante las que debemos inclinarnos, “subjicere” (ser sujeto = someterse), pero estas condiciones son también confiables, no engorrosas, dan sostén. Poder dejar que estén, aceptarlas como dadas, sólo es posible cuando nosotros podemos ser nosotros mismos junto a ellas; de modo que aceptar significa dejar que uno y otro sean, porque hay suficiente espacio, porque las preocupaciones ya no me amenazan.

En el poder soportar y aceptar crea el ser humano su espacio, el que necesita para su Dasein; lo que yo puedo aceptar, lo que puedo soportar, me deja espacio para ser.

Segunda condición fundamental de la existencia: tener ganas de vivir

Si el ser humano tiene espacio en el mundo, ubica entonces allí *su vida*; pero no es suficiente simplemente estar allí; esto debe ser también bueno, pues el ser ahí es más que un simple hecho, también le es propia una “dimensión pática”; el Dasein no fluye mecánicamente, sino que es vivido y padecido por mí. Estar vivo significa llorar y reír, sentir alegría y dolor, pasar por lo agradable y lo desagradable, tener felicidad y pena, encontrarse con el valor y chocar con el disvalor. Así como podemos alegrarnos mucho, podemos también su-

frir hondamente. La amplitud de la emocionalidad impacta con igual extensión en ambas direcciones: en modo alguno se acepta que estemos de acuerdo con esta forma de vivir y sufrir.

Así es como el Dasein nos presenta la pregunta fundamental de la vida: yo vivo – pero, ¿tengo yo ganas de vivir? ¿Es bueno ser ahí? No siempre son sólo las cargas y padecimientos lo que nos quita la alegría de vivir; también la chatura de lo cotidiano, el descuido del modo cómo se lleva la vida, pueden hacerla insípida.

Para gustar vivir, para amar la vida de nuevo, necesito tres cosas: *relaciones, tiempo y cercanía*. ¿Tengo yo relaciones a las que me siento cercano, en las que yo empleo mi tiempo y con las que me siento ligado? - ¿Para qué me tomo yo tiempo? Tener tiempo significa regalar vida: con mi vida yo permanezco junto a los otros por un cierto tiempo. - ¿Puedo yo aceptar y mantener la cercanía de cosas, plantas, animales y personas? ¿Puedo yo permitir la cercanía de un otro?. Si falta la cercanía, el tiempo, las relaciones, surge entonces la nostalgia, la frialdad, y al final la depresión; pero si están presentes, vivo entrelazado con el mundo y conmigo mismo, en lo que se hace perceptible la profundidad de la vida.

Estas experiencias conforman el valor fundamental del Dasein, el más profundo sentimiento del valor de la vida; en cada vivencia resuena el valor fundamental, que colorea la emoción y el afecto y realza lo que percibimos como valor.

Puesto que nosotros como personas vivas no somos de piedra, sino de carne y sangre, tenemos sentimientos; por eso vivimos nuestro Dasein con dolor y sufrimiento, con alegría y placer. Mediante la *dedicación*, la cercanía, y el dejarse afectar por lo que es, nuestra vida se torna particularmente sensible, adquiere intensidad, consistencia. Si nos dedicamos al hecho de estar vivos, asumimos la relación con la vida misma y logramos una comprensión de ella.

En el fondo de esta dedicación se trata del último y más profundo roce con la vida misma, que sale a nuestro encuentro en las formas cotidianas de contactar con nosotros: en las relaciones, en la música, en todas las formas de sentimientos. En estos contactos está naturalmente también incluido lo penoso, lo enojoso, lo doloroso.

La pregunta central que nos presenta la condición de ser viviente, es la del gustar. Siguiendo concretamente esta pregunta, nos acercamos con nuestros sentimientos al hecho del Dasein: yo veo y siento que estoy ahí, siento que mi

corazón late y a veces tal vez ardo en el dolor. Si yo veo esto y miro en mi vida y la siento, me planto ante la pregunta fundamental: ¿Cómo es para mí, de modo enteramente personal, el estar yo aquí vivo? ¿Cómo siente esto, mi vida con 30, 40, 60, 70 años, con los años futuros y pasados, con sus heridas y dolores, con las penas, con la fuerza del placer y la alegría, con un corazón que late? ¿Cómo se siente el estar vivo? ¿Qué vibraciones siento, cuando dejo que esta pregunta influya en mí?

¿Qué resuena en mí, qué resonará en mí, cuando deje que mi vida actúe así sobre mí?

Esta pregunta no es para ser pensada: se trata de una aprehensión emocional, de una interna apertura a este profundo movimiento, a esta muy personal, muy interna relación a la propia vida, a este contactar con el ser, y recibir abiertamente y sin preconceptos lo que se adapte a eso.

Lo único que hacemos con esto, es escuchar y sentir interiormente (por tanto, practicar una apertura fenomenológica a sí mismo) y recoger algo de acuerdo a sentimientos que tenemos en nosotros desde hace tiempo, que hemos experimentado desde hace mucho y sobre lo que nos preguntamos (una vez más, resumidamente):

- Esto se me da, pero, ¿cómo es esto para mí?
- ¿Cómo es vivir, para mí?
- ¿Cómo fue para mí la vida? ¿Qué registro tengo yo de la vida?

Esta experiencia interior de la vida permite vislumbrar “el valor de la vida en sí”, como se muestra en la propia biografía (y se ve en la biografía y el destino de las demás personas). La vida nos ha dado información, en innumerables experiencias singulares, sobre cuál es su valor. Yo estoy invitado a involucrarme en ella, me convoca a una *decisión*. Pero me pregunto: ¿quiero arriesgarme, quiero implicarme en esta vida? ¿Quiero dejarla andar, o aferrarme, interesarme plenamente, dejarme envolver e invadir por ella, amarla y padecer por ella? ¿Vinculado incondicionalmente casi como si estuviera casado? ¿Me atrevo a vivir, con su placer y su dolor?

Y puedo decir: Sí, ¿es *bueno* lo que se me da? ¿Es bueno *para mí y para los demás*? Lo que se instala en lo profundo del sentir, es un atisbo del valor que tiene la vida como tal. Así como la profundidad del ser nos ha llevado al fundamento del ser, aquí hemos llegado al VALOR FUNDAMENTAL, que se refleja en todas las experiencias singulares de valor.

No es suficiente obtener Relación, Tiempo y Cercanía; aquí de nuevo es requerido mi asentimiento, mi activo quehacer. Yo abrazo la vida, me involucro en ella cuando me dedico a los otros seres humanos, a las cosas, a los animales, a los contenidos espirituales, a mí mismo, cuando verdaderamente desde mí voy hacia ella, asumo la cercanía, entro en contacto con ella, me revisto de ella. Sobre todo es el consentimiento en dejarme afectar por lo que hace vibrar la vida en mí.

*Tercera condición fundamental de la Existencia:
el permitirse ser uno mismo*

Por más hermosa que sea esa sensible vibración, no alcanza para una existencia completamente realizada. En toda ligazón cercana con la vida y los seres humanos, cada uno se experimenta como único, no intercambiable, diferente de los demás. Cada persona está identificada por una singularidad, que le da un “yo” y la delimita de los demás. Como persona sabe el ser humano que está parado sobre sus propios pies, que él mismo debe realizar su Dasein, que en el fondo siempre está solo, que incluso puede estar aislado. Esta singularidad de los individuos, los distintos tipos, los géneros trae consigo una gran variedad, belleza, y la disimilitud de cada uno. Ante esta singularidad sentimos respeto, también ante la abundancia y la diferenciación

En medio de este mundo me descubro a mi mismo inequívocamente, estoy conmigo y me entrego a mi mismo. Esto me pone ante la cuestión fundamental del ser persona: yo soy yo, ¿Estoy yo autorizado para ser así? ¿Tengo derecho a ser como soy, y a conducirme como lo hago?

Es el plano de la identificación, del descubrimiento de sí mismo y de la Ética. Pero para llevar esto a cabo, necesito tres cosas: consideración, justificación, aprecio. ¿Por quien seré yo realmente visto, mirado, atendido? - ¿Puedo yo reconocer lo que me es propio? ¿Puedo mantener mi conducta, considerarla correcta ante mí? - ¿Para qué recibo yo aprecio, para qué me puedo yo valorar a mi mismo?

Si estas cosas faltan, surge la soledad, el esconderse tras la vergüenza, la histeria; pero si están presentes, me encuentro a mi mismo, encuentro mi autenticidad, mi consuelo y el respeto por mí. La suma de estas experiencias forma mi propio valor y mi ser persona, el más profundo valor de mi yo. En lo

más hondo el ser humano se percibe como incomprendible: ¿Quién es este “yo”? ¿Dónde puedo afianzar este “yo”? Me acerco al fundamento de mi “yo” cuando escucho en mi interior, callo, estoy conmigo y siento que una y otra vez algo habla en mí con emoción, quiere decirme algo y alude a algo que me asombra. Algo en mí dice “eso”, y lo dice para mí. Hay en mí un sentimiento interior que se refiere a mí, incluso ante mí. Esto, que surge en mí (como de un manantial), me dice algo.

Ahora bien, si en mí fluye un tal “manantial”, ¿qué hace la persona con eso que en ella surge? ¿Como “eso” (es decir, lo que comienza a hablar en la persona) deviene en “yo”? ¿Qué constituye el “yo”?

Ser persona significa en el fondo: aceptarse, salir al encuentro de uno mismo como de alguien confiable. “Aceptarse” quiere decir: estar preparado para aquello, que dice “eso” en mí. Este “eso” paradójicamente no es sentido como algo extraño, sino como algo “que me pertenece”, como “propio”, si bien siento que sobrepasa mi consciencia. Por eso no puedo más decir con seguridad, que es “yo” lo que así me habla; eso proviene de una mayor profundidad y amplitud de lo que puedo captar como algo propio del yo.

“Tenerse confianza” - quiere decir: yo soy para mí confiable: yo como persona (lo dinámico, lo que aparece, lo que habla)- , soy dado a mí como a quien decide (a quien determina, conduce). Ahí está alguien que es responsable por mí: ¡YO!. También yo soy para mí una realidad, soy dado a mí – y tengo responsabilidad de esa realidad que soy yo mismo.

Se podría presentar en una imagen este confiar en sí: confiamos en nosotros como un niño pequeño que tenemos en nuestros brazos. Yo llevo mi Dasein en mis manos, cada uno lleva el suyo. Yo soy dado a mí inicialmente sólo una vez, y en el curso de la vida me voy haciendo cada vez más confiado en mí. Yo soy alguien, y ese alguien es llamado a cuidar de sí. Soy entregado a mí mismo, y dispongo de mí, soy también responsable por mí. La consecuencia inmediata de esto es que debo tratar eso cuidadosa y seriamente.

El yo puede entonces ser descrito como capacidad de aceptarse. Está en cierto modo con los brazos abiertos, en una actitud receptiva para lo que viene del mundo, y de la misma manera para aquello que proviene de sí mismo, que sale de su interior.

Así, acepto yo lo que el otro dice, y también mi propio sollozo, mi llanto, mi risa; acepto mi secreto, mi vida, lo más precoz que me es propio.

El lugar del encuentro de la persona consigo misma (del “yo conmigo”) es el de su intimidad, el estrato germinal de la persona. Esto es la dinámica – la persona es una relación vivida -. Ser persona significa básicamente: constantemente ser ofrendado por sí mismo.

Aquí no está fundada solamente su intimidad, sino también su autenticidad; si uno se puede aceptar sin tapujos, entonces es auténtico. La autenticidad de la persona es por tanto una actitud de apertura hacia sí mismo y la honesta aceptación de lo propio “tal como está en mí”. Poder ser uno mismo y vivir según lo interior (y hacia fuera, lo que puedo sostener) es lo que me hace auténtico. Esto supone una apertura llena de confianza en sí y un poder permitirse ser uno mismo.

Se necesita por cierto también respeto por sí mismo, de modo de no dejarse manipular y poder darse libremente a sí mismo. Si yo soy así conmigo, soy persona; de lo contrario, no. Si no comprendo esto, me abandono a mí mismo, me dejo en la estacada. Entonces nadie está conmigo, el estar solo se transforma en aislamiento, que no se puede soportar, porque no se completa en mi interior ninguna relación.

El sentido de la terapia consiste precisamente en el aprendizaje del habla interior; en asumir la relación personal con uno mismo, fuera de la cual puede también llegar a ser personal la relación con el mundo. El que no puede estar solo, es un sujeto aislado, se ha distanciado de sí o no se encuentra a sí mismo.

Para que sea permitido ser uno mismo, no es suficiente obtener consideración, justificación y aprecio; yo mismo tengo que decir “sí a mí”; para eso puedo yo hacer algo activamente: observar a los demás, salir a su encuentro, deslindarme de ellos, afianzarme en lo propiamente mío. Límites y encuentro son los dos medios con los que podemos vivir nuestro ser nosotros, sin por eso aislarnos. El encuentro pone puentes sobre los necesarios límites, me permite reencontrar mi Yo en el Tú. Con esto construyo yo esa valoración por la que se me permite ser como soy.

La cuarta condición fundamental de la existencia: tener que actuar

Si yo puedo ser ahí, si quiero la vida y si me puedo encontrar a mí mismo en ella, aún me falta algo para la completud de la existencia: conocer de qué se va a tratar en la vida. Pues no basta, simplemente ser ahí y haberse encontrado.

Queremos también trascender nuestro Dasein, superarnos. Todo ser humano está obligado a alcanzar un estado diferente, la vida quiere llegar a ser fructífera, ésta es su esencia, no puede ser de otro modo. Dicho en una comparación: si no superamos nuestro Dasein, sería como vivir en una casa a la que nadie viene de visita.

Es sobre todo la transitoriedad del Dasein lo que nos pone ante la cuestión del sentido de la existencia: Yo estoy ahí - ¿Para qué es bueno esto? Para esto requiere el ser humano tres cosas: *un ámbito de actividad, un contexto estructural valorado y un valor en el futuro.* - ¿Tengo yo algo que sea requerido, donde yo puedo ser productivo? - ¿Me veo y represento a mi mismo en un contexto más amplio que dé estructura y orientación a mi vida? - ¿Hay todavía en mi vida algo que deba hacerse? – Se esto falta, aparece el vacío, la frustración de la vida, incluso la desesperación y no raramente una adicción; pero si están, soy capaz de entrega y de acción, en última instancia de mi forma de religiosidad. La suma de estas experiencias conforma el sentido existencial de la vida, lleva a la plenitud del vivir.

No basta, sin embargo, estar en un ámbito de actividad, saberse en un contexto y tener valores en el futuro, sino que de nuevo se requiere aquí una actitud fenomenológica, un “giro existencial”: ésta es el *acceso existencial al Dasein*: la actitud de apertura, en la que se trata de *dejarse interrogar* por la situación (Frankl 1987): ¿Qué quiere de mí este momento, a qué debo yo responder?. No se trata por tanto sólo de lo que yo puedo esperar de la vida, sino que, fiel al modelo dialógico de la existencia, se trata también de lo que la vida quiere de mí, de lo que la situación espera de mí, de lo que yo puedo y debo hacer por los demás y también por mí mismo; mi actividad está en esta actitud de apertura: ponerme en consonancia con la situación, verificar si es bueno lo que hago: por los demás, por mí, por el futuro, por el mundo en el que estoy; y así alcanza su plenitud mi existencia, en cuanto me ubico en ese horizonte y actúo consecuentemente.

Víktor Frankl (1987, 315) ha caracterizado el Sentido como “posibilidad ante el trasfondo de la realidad”. Lo podemos definir también como “la más valiosa posibilidad de una situación”. El *sentido existencial* es entonces lo que aquí y ahora es posible sobre la base de los hechos y de la realidad, lo que me es posible, lo que se requiere de mí, lo que es ahora lo más urgente, lo más valioso, lo más interesante. Encontrar esto, y revalorizarlo en cada momento, es una tarea muy compleja, para lo que tenemos un olfato interior que puede simplificar esta complejidad y hacerla posible de ser vivida.

Junto a este sentido existencial está el *ontológico*, el sentido de la totalidad, en la que estoy y que no depende de mí. Es el sentido filosófico y religioso, el sentido de la evolución, del Creador, al que puedo encontrar vislumbrando y creyendo (cfr., para la diferenciación de ambos conceptos: Längle 1994b). La búsqueda ontológica del sentido pertenece a la espiritualidad.

Para finalizar, quisiera narrar una breve historia, que resume el tema del Sentido; yo la escuché en cierta ocasión, y creo que también Frankl alguna vez la ha referido. Descubre las relaciones del sentido existencial con el ontológico, e ilustra su significación para la comprensión de la vida en forma muy sencilla (cfr. Längle, 1944^a, 66 f). Sucede en la época en que se construía la catedral de Chartres.

“Un caminante ve un hombre sentado a la vera del camino, tallando una piedra; admirado, le pregunta qué está haciendo: -“¿no lo ve? estoy picando piedras”. Sin entender sigue el hombre su camino, y después de un recodo del mismo ve otro hombre que hace lo mismo; de nuevo se detiene y pregunta, y el otro le responde: “estoy haciendo piedras angulares”. Meneando la cabeza sigue andando; después de poco caminar, otra vez encuentra un hombre que, sentado en el suelo, como los anteriores, sudando, está trabajando con piedras; se acerca admirado y le pregunta, si también está haciendo piedras angulares; el hombre alza la vista, se enjuga el sudor de la frente y dice: “trabajo a una catedral”.

Bibliografía

- FRANKL, V. (1959): Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. En: Frankl, V., v. Gebattel, V., Schultz, J.H. (Ed.): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. Munich, Viena: Urban & Schwarzenberg, T. III, 663-736.
- FRANKL, V. (1984): Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. – Berna, Huber. *El hombre Doliente. Barcelona, Herder*
- FRANKL, V. (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Psychotherapie und Existenzanalyse. – Frankfurt, Fischer.
- (1980). *Psicoanálisis y existencialismo. México: F.C.E.*
- HEIDEGGER, M. (1979): Sein und Zeit. Tubinga, Niemeyer- *Ser y Tiempo*
- LÄNGLE, A. (1992a): Was bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. – Conferencia en la sesión anual de GLE en Zug, Suiza. Publicado con el título: “Die existentielle Motivation der Person”, en Existenzanalyse 16 (1999) 3, 18 – 29

- LÄNGLE, A. (1992b) Ist Kultur machbar? Die Bedürfnisse des heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung. En: Actas del congreso “Kulturträger im Dorf”, Bolzano Prov. Auton., Consejo Asesor para Educación y Cultura, 65-73
- LÄNGLE, A. (1994a): Sinnvoll leben – St. Pölten – NÖ Pressehaus, 4ª. *Español: (2008) Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia. Buenos Aires, Lumen*
- LÄNGLE, A. (1994b): Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? – Zur Differenzierung von ontologischem und existentiellern Sinn in der Logotherapie. En: Boletín del GLE, 11, 2, 15 – 20.
- LÄNGLE, A. (1994c): Lebenskultur – Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Boletín de GLE, 11, 1, 3-8
- LÄNGLE, A. (1995): Ontologischer und Existentieller Sinn – eine weitere Stellungnahme. En: Existenzanalyse 12, 1, 18-21
- LÄNGLE, A. (1997a): Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. En: Längle, a., Probst, ch. (Ed.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Viena, Facultas, 13 – 33.
- LÄNGLE, A. (1997b): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für Suchtbehandlung. En: Längle, A., Probst, ch. (ED.) (1997): Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Viena, Facultas, 149 – 169.
- LÄNGLE, A. (1998a): Viktor Frankl. - Ein Porträt. Munich, Piper. *Español: (2000): Viktor Frankl – una biografía. Barcelona: Herder*
- LÄNGLE, A. (1998c): Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. En: Existenzanalyse 15, 1, 16 – 27
- LÄNGLE, A. (1998d): Ursachen und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der Existenzanalyse. En: Existenzanalyse, 15, 2, 4 – 12.
- LÄNGLE, A. (2000) (Ed.): Praxis der personalen Existenzanalyse – Viena, Facultas.
- LÄNGLE, A. (2002): Die Grundmotivationen menschlicher Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. En: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1 – 8.
- LÄNGLE, A. (2003): Emotion und Existenz. Viena, WUV, Facultas.
- LÄNGLE, A. (2008): Existenzanalyse. In: Längle, A., Holzhey-Kunz, A.: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Viena, UTB (Facultas)

En castellano:

LÄNGLE, A (2000): *Viktor Frankl – una biografía. Barcelona: Herder*

LÄNGLE, A. (2008): *Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia. Buenos Aires, Lumen*