



C I A N A E
Centro de Investigación de Antropología Analítico-Existencial

Aproximaciones para una antropología analítico-existencial

Lic. Graciela Caprio
Dr. Alfred Längle



Aproximaciones para una antropología analítico-existencial

¿qué significa antropología?

Una definición nominal de **antropología** nos conduce en primer lugar a la Etimología, que busca el origen de las palabras, y en este caso del griego *anthropos*, hombre y *logos*, tratado. En realidad abarca varias ciencias que tienen como objeto de estudio al hombre.

En segundo lugar, la Semántica, que es lo relativo a la significación y contempla los cambios de significados a través del tiempo, nos lleva a considerar cuatro antropologías: Antropología Natural¹, Antropología Social o Cultural², Antropología Teológica³ y Antropología Filosófica⁴.

Nosotros, al hablar de un antropología analítico- existencial, nos vamos a referir a la idea de hombre que se centra en el concepto de PERSONA. Para el Dr. Víktor Frankl es *lo libre en el ser humano* y también *la absoluta alteridad*.

¿qué significa analítico-existencial?

La palabra **análisis** (del griego *análysis*, significa descomposición y éste de *anlýen*, desatar, descomponer) consiste en la *distinción y separación de las partes de un todo hasta llegar a conocer sus principios o elementos*.

En cuanto a **existencial** podemos decir que el existencialismo es la corriente filosófica más importante e influyente del s. XX. Surgió después de la 1ª guerra mundial y tuvo un renacer

¹ **Antropología Natural**: pertenece a las ciencias naturales, es biológica. En el siglo XIX se la llamaba Antropología Natural o Antropología Física y aparecía al lado de la Etnología.

² Por influencia del pensamiento inglés se la llama **Antropología Social o Cultural** pero ya no pertenece al grupo de las ciencias naturales. Se dice que pertenece a las ciencias humanas o ciencias del hombre. La antropología cultural se ha dedicado a las manifestaciones culturales de civilizaciones, mal llamadas “primitivas” Coincide con la expansión de occidente hacia el Asia, África, Oceanía y América. Esencialmente estudia al hombre dentro de una sociedad.

³ La **Antropología Teológica** se impuso después del Concilio Vaticano II. En realidad, remite a un saber más que remitirse a una ciencia, es una *episteme* que se construye sobre los principios de la revelación.

⁴ La **Antropología Filosófica** difiere de la antropología natural y de la antropología cultural en que no es una ciencia sino que se trata de Filosofía. También difiere de la antropología teológica. Se caracteriza por que:

es un saber discursivo: investigación que hace la razón, es racional..

busca definir la esencia del hombre

busca definir aquello que el hombre es a partir de sus actos y sus productos

Aunque el nombre de Antropología Filosófica ya se usaba en el siglo XIX el filósofo alemán Max Scheler (1874-1928) quien comenzó a usarlo en el sentido que tiene en nuestros días. Fue el filósofo Ortega y Gasset, al traducir al español obras de autores alemanas importó este nombre. Después de la II Guerra Mundial comenzó a utilizarse en Italia y Francia..

Cabe aclarar que la Antropología Filosófica es una parte de la Filosofía.



después de la 2ª guerra mundial, época en la que hizo popular a través de la proyección literaria, la proyección artística y también el existencialismo entendido como un modo de vida, aunque su cuerpo doctrinal siguió quedando en el ámbito de la Filosofía.

El iniciador fue el pensador danés Sören Kierkegaard (1813-1855) quien representa una réplica desgarrada al racionalismo del sistema idealista de Hegel. Años después, y por influencia de Husserl, el existencialismo se enriqueció con el aporte de la *fenomenología* como método.

De todo esto resulta que el concepto básico del existencialismo es la existencia como una **vivencia íntima e intuitiva** del hombre. El pensador se sabe existencia como fruto de una *experiencia personal* en la que *se siente* un yo. Aunque no es el único existente, el hombre se distingue de los demás entes en que es capaz de formularse la pregunta por el ser.

Por esa capacidad que tiene el hombre de preguntarse *¿quién soy?* es que Martín Heidegger dirá que lo peculiar de la existencia del hombre es que esta existencia no se le da ya hecha, sino que es el hombre quien debe ir construyéndola⁵.

Heidegger designa con la palabra *Dasein* al existente humano, quien se caracteriza por *es-en-el-mundo*, lo cual no se refiere a una ubicación espacial sino que significa *estar-en-el-mundo-con-los demás-entes* (*Existenzes*) y los demás hombres (*Daseins*). Un elemento constitutivo del *Dasein* es que el sentimiento humano de sentirse arrojado en el mundo, en una situación de estrechez que no ha elegido y que le permite experimentar su propia finitud.

Este *Dasein*, además de *ser-en-el-mundo* y el *estar-con-los demás-entes*, tiene otros elementos o *existenciales* que lo constituyen: *la angustia, la muerte, la temporalidad y la historicidad*.⁶

El existencialismo como corriente filosófica⁷ influyó en el pensamiento del Dr. Víctor Frankl y en su concepción de la psicoterapia. Entre 1926 y 1933 el Dr. Frankl sentó las bases de su

⁵ Puede ocurrir el peligro de no ser capaz de llegar a la situación límite que le permita realizar su existencia, entonces caer en una existencia inauténtica típica del *man*. El *man* equivale al *se impersonal* de las expresiones *se dice, se piensa...* Ese *man* es el que participa de la charla cotidiana pero en la que se elude toda pregunta fundamental.

⁶ La *angustia* es una condición imprescindible para llegar a la existencia auténtica. Su causa es la nada; no es algo como el temor causado por un determinado agente, sino el estado de absoluto desamparo ante la nada, el vacío absoluto, algo que por no pertenecer al reino del ser no puede asirse.

La *muerte* no es entendida por el existencialismo como un fin de la vida, sino al mismo ojo inmanente a ella misma, contenido ya en el momento presente, un límite más de esta existencia. La muerte es el factor que determina los otros dos existenciales: la temporalidad y la historicidad.

Historicidad no quiere decir el *Dasein* es histórico en el sentido de que recoge la experiencia pasada de los demás hombres, y es, por lo tanto fruto de una continuidad, sino que los hombre auténticos repitan una experiencia idéntica de *comprometerse.*, es decir, hacer surgir su existencia a tenor del momento histórico objetivo que viven. El *Dasein* es, pues, un ente consciente de su finitud, precisamente porque el ser por el que pregunta está abocado a una trascendencia.

Temporalidad e historicidad se basan en un concepto de tiempo que no es ni lineal ni cíclico, sino un presente tejido de pasado en el que el *Dasein* se encuentra como *proyecto-de-ser*, en una situación única e irrepetible. La *temporalidad* es precisamente sentirse constituido por este presente.



teoría del **Análisis Existencial** y desarrolló al mismo tiempo su método, acuñando el término **Logoterapia** para la búsqueda de sentido ya que consideraba que era precisamente el sentido la motivación más profunda de la existencia humana. El Análisis Existencial, según sus palabras. *es el intento de una antropología psicoterapéutica que precede a cualquier psicoterapia*⁸.

¿en qué consiste la Logoterapia?

En *El hombre doliente* de Viktor Frankl sostiene que la Logoterapia habla de un *deseo de sentido*, como algo originario como era para Freud el *deseo de placer* o para Adler el *deseo de poder*. Cuando los fenómenos específicamente humanos como los valores y el sentido son proyectados sólo al plano psicológico (sin considerar la dimensión espiritual del hombre) esos fenómenos se malinterpretarán y se ven a nivel psicodinámico: esta es la raíz del vacío existencial. Precisamente la Logoterapia quiere contribuir a colmar ese vacío, en cuanto terapéutica del *logos*, es decir partiendo del sentido. Se trata del sentido personal y concreto de la vida, cuyo cumplimiento reclama a cada uno. Sólo ese sentido posee una eficacia terapéutica. (*El hombre doliente* resumen)

- ...el *logos* no significa sólo –en la expresión logoterapia- el sentido sino también lo espiritual: la dimensión en la que la logoterapia aborda al hombre ... no podemos menos que constatar en el hombre un triple ser: el ser corporal el ser anímico y el ser espiritual (*El hombre doliente* p. 30).
- “Eso que nosotros hemos denominado logoterapia pretende introducir el *logos* en la psicoterapia, y eso que nosotros hemos denominado análisis existencial pretende introducir la existencia en la psicoterapia. La reflexión psicoterapéutica sobre el *logos* equivale a la reflexión sobre el sentido y sobre los valores. La reflexión psicoterapéutica acerca de la existencia supone reflexión sobre la libertad y la responsabilidad” (*El hombre doliente* p. 210-211)
- “... la logoterapia ni puede ni desea sustituir a la psicoterapia, sino sólo completarla” (*La presencia ignorada de Dios* p. 83)
- “... para la logoterapia la religión puede ser solamente un objeto, y no un lugar o posición (*La presencia ignorada de Dios* p. 89)
- “Para la logoterapia, *logos* es equivalente a sentido. Efectivamente la existencia humana sale de sí misma en cuanto que apunta a un sentido. Así, el ser humano en su existir no va tanto en pos de placeres o de poder, ni siquiera de una plena realización de sí mismo,

⁷ influyó en posturas que van desde el ateísmo de Jean-Paul Sartre, al cristianismo explícito de Gabriel Marcel o implícito de Jaspers. Asimismo, los nombres más representativos de esta corriente filosófica pueden distribuirse en dos escuelas que incluyen pensadores dispares entre sí: el existencialismo alemán (Heidegger, Jaspers) y el existencialismo francés (Sartre, Marcel)

⁸ Viktor Frankl, *Logoterapia y Análisis Existencial*, p. 63



como de llenar su vida de sentido. Por eso en la logoterapia hablamos de una voluntad de sentido” (*La presencia ignorada de Dios* p. 92-93)

La logoterapia no es moralizadora en su práctica porque el sentido no puede prescribirse. El médico o terapeuta no pueden dar sentido a la vida del paciente. El sentido debe ser encontrado, descubierto. A la logoterapia no le incumbe juzgar sobre el sentido o la falta de él, sobre valores o ausencia de los mismos. (*La presencia ignorada de Dios*, resumen)

Pueden surgir algunos **malos entendidos** en relación con la logoterapia y el análisis existencial. Logoterapia no quiere decir abordar al paciente con la lógica en la mano para disuadirlo, aquí se está confundiendo *logos* con *lógica*. Otro malentendido es considerar a la logoterapia como terapia desde lo espiritual porque suena “desde arriba”. Además la logoterapia no pretende sustituir a la psicoterapia sino complementarla. (*El hombre doliente*, resumen)

Algunas definiciones de Logoterapia de Frankl

- “es un método de tratamiento psicoterapéutico” (*Logoterapia y Análisis Existencial* p. 61-62)
- “En la logoterapia, *logos* quiere decir dos cosas: el sentido y lo mental ... en oposición heurística a lo puramente psíquico” (*Logoterapia y Análisis Existencial*)
- “La logoterapia adopta una posición intermedia entre el quietismo y el existencialismo⁹. Puede ilustrarse mediante el ejemplo de la **clepsidra** el antiguo símbolo del tiempo. La parte superior de la clepsidra representaría el futuro, lo que ha de venir, y la arena que pasará a través de la angosta abertura representa el presente; y la parte inferior de la clepsidra representaría el pasado, la arena que ha atravesado ya el estrecho paso.

El *existencialismo* considera tan sólo el estrecho pasaje del presente, dejando de considerar las partes superior e inferior, el futuro y el pasado. El *quietismo*, por otra parte, considera a la clepsidra en su totalidad, pero para él la arena es una masa inerte que no **fluye** sino que meramente **es**. La logoterapia afirma que, si bien es cierto el futuro *no es* en realidad aún, el pasado es la auténtica realidad. Esta posición puede explicarse también con el ejemplo de la clepsidra ... un reloj de arena puede ser girado cuando se ha vaciado la parte superior. Esto no puede hacerse con el tiempo, ya que éste es irreversible. Sacudiendo la clepsidra podemos mezclar los granos de arena cambiando así sus posiciones recíprocas.

⁹ La filosofía existencial asegura que se puede encontrar sentido en el *heroísmo trágico* que consiste en decirle sí a la vida a pesar de su transitoriedad, destacando el presente como valioso a pesar de su transitoriedad. El quietismo de Platón y San Agustín hablan de *lo eterno* y no el presente como auténtica realidad. La eternidad es un mundo tetradimensional que abarca presente, pasado y futuro. Es permanente, rígido y predeterminado. El tiempo es imaginario. El pasado, el presente y el futuro son pues meras ilusiones. Estos conceptos conducen al fatalismo donde todo es y nada puede cambiarse y no importa la acción. En el fatalismo todo es inmodificable. En el existencialismo todo es cambiante e inestable.



Esto lo podemos hacer con el tiempo, podemos sacudir y cambiar el futuro; y con el futuro podemos incluso cambiarnos a nosotros mismos. Mas el pasado está fijado ya, como si la arena de la clepsidra deviniese rígida una vez que ha pasado a través de la pequeña abertura del presente: como si hubiese sido tratado con un fijador. De hecho todo está conservado en el pasado y para siempre ... Por lo que respecta a la innegable transitoriedad de la vida, la logoterapia sostiene que tan sólo es realmente aplicable a las posibilidades de cumplir un sentido, a las oportunidades de crear, experimentar y sufrir de un modo pleno de sentido. Una vez realizadas tales posibilidades no son ya transitorias; han pasado, son pasado y esto equivale a decir que existen en un cierto modo, como parte del pasado precisamente. Nada puede cambiarlas, nada puede borrarlas. Una vez que cualquier posibilidad se ha transformado en realidad, algo ha sucedido, *de una vez y para siempre* para toda la eternidad” (*Psicoterapia y humanismo* p. 114-115)

Posibles aplicaciones de la Logoterapia según Frankl

- “Un logoterapeuta, ciertamente, no puede explicarle a un paciente lo que es el sentido. Pero al menos puede mostrarle que existe un sentido de la vida, que se halla al alcance de todo el mundo y, lo que es más, que la vida mantiene su sentido bajo cualquier circunstancia. Permanece literalmente plena de sentido hasta el último momento, hasta que se exhala el *poster* aliento.” (*Psicoterapia y Humanismo* p. 43)
 - ayudar a personas sumidas en la desesperación ante la aparente carencia de sentido de la vida (*Psicoterapia y Humanismo* p. 39)
 - en situaciones que surgen en atletismo, como por ejemplo situaciones de presión, ansiedad previa a la competición, fallas de rendimiento durante la prueba, falta de confianza, sacrificio y dedicación y atletas “problema” ... Todo entrenador deportivo sabe que la tensión es la enemiga de los rendimientos superiores. La causa primordial de tensión durante las competiciones ... es la preocupación excesiva por la victoria, o sea, la hiperintención de éxito (*Psicoterapia y Humanismo* p. 110-111)
 - personas en prisión
 - enfermos terminales
 - acompañantes terapéuticos y familiares de discapacitados

Definiciones de logoterapia del Dr. Alfred Längle

- “es un intento metódico de sacar el mayor provecho posible de todo sufrimiento” (*Viktor Frankl, una biografía* p. 123)
- “método para sacar el hombre de la desesperada soledad del nihilismo y conducirlo, por medio del consuelo y del descubrimiento de sentido. a la seguridad de un gran todo, en definitiva hasta Dios” (*Viktor Frankl, una biografía* p. 124)



- “la logoterapia es una terapia mediante el sentido que implica la confrontación del destino hacia el valor” (apuntes seminario de Mendoza)
- Logoterapia es un método de **counselling** que se focaliza en la pregunta sobre el sentido. (pág. web Längle)

¿Qué es el análisis existencial para el Dr. Frankl?

Según el Dr. Viktor Frankl, “el análisis existencial trata de despertar las *posibilidades* de la existencia ... representa una **orientación antropológica de investigación**” (*Logoterapia y Análisis Existencial* p. 62)

- “es más bien explicación de la existencia ... Sin embargo no quiere decir sólo explicación de la existencia óptica sino también explicación ontológica de lo que es la existencia ... en este sentido es el intento de una antropología psicoterapéutica. de una antropología que precede a cualquier psicoterapia (*Logoterapia y Análisis Existencial* p. 63)
- “... el análisis existencial ve en el hombre la autonomía de una existencia espiritual ... entiende efectivamente en lo más profundo del ser humano como ser responsable y se entiende a sí mismo como análisis referido a ser responsable ... ser responsable es el rasgo esencial del hombre al interrogarnos por el sentido de la existencia” (*La presencia ignorada de Dios* p.18)

En cuanto a análisis existencial no significa análisis **de** la existencia sino **de cara a** la existencia, dado que la existencia no es analizable ni sintetizable. (*El hombre doliente*, resumen)

- “... cuando utilizamos la expresión análisis existencial jamás queremos decir análisis **de** la existencia sino análisis **sobre** la existencia. La existencia misma sigue siendo un fenómeno primario irreductible. Asimismo, cada uno de sus aspectos elementales, como la conciencia y responsabilidad (ser consciente y ser responsable) constituye en estado fenomenológico primario del mismo tipo ... esta clase de fenómenos primarios elementales no tolera reducciones “ (por eso decimos que son irreductibles) (*La presencia ignorada de Dios* p. 29-30)
- “... nuestras investigaciones partieron del hecho fenomenológico primario del ser hombre como ser consciente y ser responsable ... En una segunda fase, el análisis existencial se interna en el campo de la espiritualidad inconsciente; al añadir con su logoterapia lo espiritual a lo psíquico” (para ver lo espiritual también dentro del inconsciente) *La presencia ignorada de Dios* p. 67)
- “El análisis existencial extiende su análisis a la totalidad del hombre que no es sólo psicofísico-organísmico sino también espiritual-personal. Esta sería la auténtica



psicología profunda, en la medida en que desciende no sólo a lo inconsciente instintivo sino también a lo inconsciente espiritual”. (*Logoterapia y Análisis Existencial* p. 92)

- “El análisis existencial constituye una corriente investigadora y no una opinión de escuela. Como corriente investigadora está abierta a dos dimensiones: dispuesto a la cooperación con otras corrientes y a la evolución propia” (*El hombre doliente* p. 212)
- “El análisis existencial aborda la lucha del hombre en torno a un sentido y no sólo al sentido del sufrimiento, sino también de la vida en general, de la existencia. ... En suma: coloca en primer plano la orientación en el sentido y la tendencia humana a los valores.” *El hombre doliente* p. 214-215)

Según Frankl los aspectos del AE son:

1. como explicación de la existencia personal. 2. como terapia de neurosis colectivas y 3. como cura de almas médica

- El objetivo del análisis existencial como explicación de la existencia personal consiste en hacer consciente, en explicar, en desplegar, en desarrollar la concepción implícita ... que la psicoterapia tiene del hombre. ... La existencia es una forma de ser ... el ser humano. La existencia es el ser específico del hombre. *Ex=sistir* quiere decir salir de sí mismo y ponerse frente a sí mismo. de manera que el hombre sale del nivel corporal psíquico y llega a sí mismo pasando por el ámbito de lo espiritual. La existencia acontece en el espíritu. El hombre sale al encuentro de sí mismo en la medida en que él en cuanto persona espiritual sale al encuentro de sí mismo en cuanto organismo psicofísico (*Logoterapia y Análisis Existencial* p. 63-66)

Definición y opiniones del análisis existencial del Dr. Längle

- “El AE consiste en movilizar la capacidad del hombre para decidirse. Implica vivir aprobando, diciendo SI al ser, al vivir, a sí mismo y al devenir. Va hacia el espíritu y es personal. Es una psicología fenomenológica de carácter inductivo. *Soy yo en la medida que me realizo en relación con el mundo. Soy apertura y relación con el mundo interno y el mundo externo*”
- “La existencia designa todo lo que soy. Las 4 MFE (motivaciones fundamentales de la existencia) están todas implicadas y superpuestas. El desenvolvimiento de las cuatro resulta en la armónica realización de la persona. La persona se va construyendo en su existencia” (apuntes seminario Mendoza)
- “El sentido para nos otros es en primer lugar existencial, es situacional, integral, experiencial. A diferencia del sentido ontológico que hablaba Frankl que es metafísico”
- apunte de las 4 MFE:



“En este punto se plantea alguna diferencia con la Logoterapia que tiene como lema *a pesar de todo decir sí a la vida*. De aquí viene la pastoral médica de Frankl manifestada en *Psicoanálisis y Existencialismo* y que tiene como tarea ayudar al hombre-paciente que sufre, a que encuentre un puente, un camino hacia el sentido. Para ello Frankl insistió en decir que a pesar de todo, hay que ir adelante, porque es el espíritu el que es capaz de superar cualquier inconveniente. Por eso es que Frankl citaba a Nietzsche quien sostenía que *quien tiene un para qué es capaz de superar cualquier cómo*. El sentido es algo así como un puente que me salva de caer en la nada.”

“El Análisis Existencial, en cambio, tiene como punto de partida: movilizar la capacidad del hombre para decidirse. Con lo cual viene la pregunta *¿cómo se puede hacer para crear esa iniciativa? ¿cómo se puede hacer para descubrir un sentido donde no se ve ninguno?* Algunos pueden tener la gracia de recibir un sentido pero no todas las personas reciben esta iluminación. En ese caso hemos desarrollado cuatro métodos: la búsqueda de sentido, el refuerzo de la voluntad., la toma de posición y el Análisis Existencial Personal (AEP)”

“Cuando en 19985-86 Frankl decía *La vida tiene sentido hasta el último momento* se refería al sentido ontológico, metafísico. El sentido no siempre es existencial. En realidad sería más correcto decir que el paciente tiene la **posibilidad** de buscar el sentido hasta el último momento, ya que es sólo una posibilidad. La tarea del terapeuta será entonces no sentir el sentido del paciente ya que de lo contrario el paciente no se sentirá ni acompañado ni comprendido” (apuntes del seminario en Mendoza)

“Sentir fenomenológicamente implica seguir una huella para sentir éticamente qué es lo bueno o lo malo en una situación” (conferencia de Längle sept. 2004)

- Traducción de la pág. web de la GLE Asociación Internacional de análisis existencial:
El **AE puede ser definido** como una psicoterapia fenomenológica orientada a la persona con el propósito de guiar a la persona hacia una experiencia de libertad (mental y emocional) para decidir auténticamente y descubrir una manera responsable de relacionarse consigo y con el mundo.
El AE moviliza la capacidad del hombre a *decidirse* por ello es que puede ser aplicado en casos de trastornos psicosociales, psicosomáticos y psicológicos causados por desordenes en la experiencia y en la conducta. El AE ayuda al paciente a obtener el beneficio de una libre emocionalidad para encontrar así su posición auténtica interior (tomar posición) y una vía responsable de expresión y acción consigo mismo, con los demás y con las cosas.

El proceso psicoterapéutico utiliza el análisis fenomenológico de las *emociones*, el centro de la experiencia personal. El trabajo *biográfico* y la escucha *empática* del terapeuta contribuye a un crecimiento en el entendimiento emocional y la accesibilidad.

El método terapéutico es el llamado AEP (**análisis existencial personal**) psicoterapia fenomenológica empírica. El objetivo del mismo es movilizar la capacidad del hombre a decidirse con consentimiento interno de sus propios actos estando en un intercambio dialógico con su mundo interno y externo. El resultado de la terapia analítico-existencial consiste en



El AE se propone instalar a la **persona libre y responsable** y que su acción (que no sea una mera reacción) esté centrada en su propia vida. Por eso trata de movilizar las posibilidades de la persona para que decida (Jaspers) basada en su actividad emocional (Scheler) y en un intercambio dialógico (Buber) con lo que la situación (del mundo interno y del mundo externo) de brinda (Frankl).

El acercamiento fenomenológico de la terapia significa fundamentalmente abrirse a todo aquello a lo que el paciente realmente está motivado en su conducta.

En AE se trabaja con la *subjectividad* de ambos, del paciente y del terapeuta. Enfocando las potencialidades del paciente (generalmente inconscientes) se confrontan con sus responsabilidades personales. Este proceso se va desarrollando para encontrar y clarificar aquellas emociones que acompañan a las experiencias, porque ellas son las bases para decidir en libertad. Liberando la emoción de la experiencia, la persona puede así encontrar su auténtica posición y sus actitudes hacia el mundo y hacia sí mismo. De esta forma el paciente puede recuperar su propia esencia, y podrá responder al mundo de una manera de autoaceptación. Este es el propósito del AEP (Längle 1994)

El AEP trabaja en el nivel de la experiencia subjetiva y de emociones activadas que incluye: percepciones, evaluaciones, decisiones y posibles acciones en la situación. El AEP está basado e la teoría de Frankl pero metodológicamente va más allá de la Logoterapia. Implica un giro alrededor de la experiencia interna del paciente, que lleva más lejos de lo que la concentración logoterapéutica propone acerca del mundo externo de los deberes y ofrecimientos de las situaciones.



Las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia 4MFE

Teoría del Dr. Alfried Längle

transcripción Lic. Graciela Caprio

(fragmentos)

Existen varios hechos que son verdaderos desafíos para el hombre y que deben ser superados para poder llegar a un nivel existencial que sea más que la mera supervivencia. A lo largo de la historia muchos autores se han preguntado en qué consiste la vida plena y cuál es la motivación fundamental para lograrla. Para Freud era la *libido*, para Adler era *la voluntad de poder* y para el padre de la Logoterapia, Viktor Frankl, esa motivación más profunda del hombre era la *búsqueda de sentido*.

Muchos años después, desde el Análisis Existencial, y como resultado del trabajo fenomenológico que consistió en reunir todo aquello que los pacientes consideraban fundamental para la existencia, surgieron otros temas como: el ser yo, la relación con la vida, el ser sí-mismo. Estos temas, junto con la búsqueda de sentido propuesta por Frankl, constituyen cuatro estructuras de la existencia que, como las cuatro patas de una mesa, brindan estabilidad a la persona, son las **Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia** (4 MFE) ya que si faltara alguna de ellas podrían surgir patologías tales como la angustia, la depresión, los trastornos de personalidad o las adicciones.

Considerar la existencia de las 4 MFE nos lleva a preguntarnos ¿qué es una vida plena? ¿en qué consiste? El comienzo de la vida no necesariamente es el comienzo de una vida plena. Porque una vida plena se inicia cuando hay una aprobación de mi parte, cuando vivo aprobando mi vida. Esto implica que no importa tanto qué haga sino que, en todo aquello que haga salga mi sí interior. Es decir, un sí que sea pleno, no sólo mental sino -y sobre todo- un sí sentido en el plano de los afectos, de las emociones. Cuando yo puedo decirme a mí mismo: *sí, estoy aquí*, es en esta aprobación, en este reconocimiento cuando empieza la vida plenamente vivida. *Decir sí* y tomar esto como algo que tiene *valor* es pues la definición de vida plena para el Análisis Existencial, porque se pretende que el individuo viva aprobando su vida. Para ello es fundamental la *decisión*, porque ella implica la *toma de posición*.

Para comenzar con las 4 Motivaciones Fundamentales de la Existencia les propongo partir con esa definición de vida plenamente vivida de *vivir aprobando diciendo sí*.

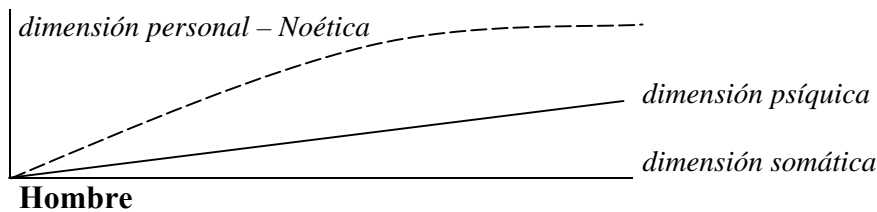
Vivir aprobando, es decir:

SÍ {
a ser yo
al vivir, la relación con la vida
a mí mismo como persona
al devenir, a llegar a ser



Este *Sí* se multiplica por cuatro. Tomando como base la antropología de Frankl, el famoso esquema de las tres dimensiones: somática-psíquica-personal, representadas en el gráfico por tres rectas que parten del hombre. La *dimensión somática* es el plano de lo fáctico que incluye todo lo dado, la herencia, la facticidad. Luego, la *dimensión psíquica* que es el plano de la vivencia que incluye también los sentimientos. La *dimensión personal* es la llamada *noética*. Estas tres dimensiones se abren a una cuarta dimensión que Frankl llamó la *existencia como auto-trascendencia*¹⁰ (AT) y que constituye el plano del decidir (representada por la línea de puntos)

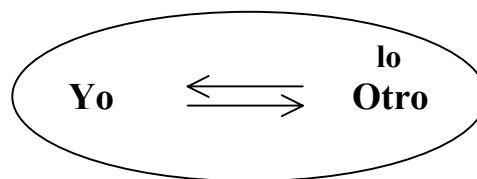
existencia como auto-trascendencia



Pero, recordemos que

Ser hombre es *ser en-el-mundo*

y nosotros siempre pensamos al hombre con un permanente contacto con el mundo, con lo otro.



En efecto, con *lo otro* estamos en un diálogo ineludible, necesario. Ese diálogo está presente en cada una de las dimensiones. Por ej. en la dimensión somática recibimos agua que transformamos en muchas formas: lágrimas, transpiración, etc. Lo mismo ocurre en la dimensión psíquica, a través del diálogo recibimos impresiones que movilizan en nosotros sentimientos y tensiones sobre cuya base reaccionamos. Estas percepciones del mundo también las transformamos ya sea por reacción o por reflexión.

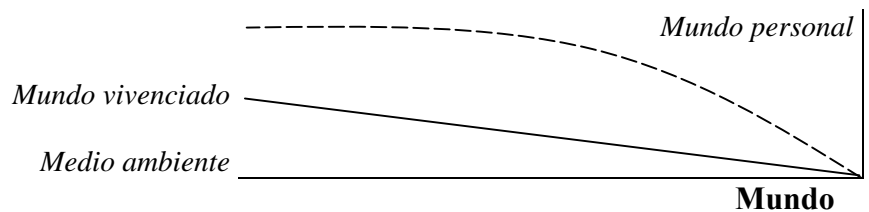
¹⁰ La *auto-trascendencia* (AT) incluye los valores vivenciales, valores creativos y valores de actitud que definiera Frankl.



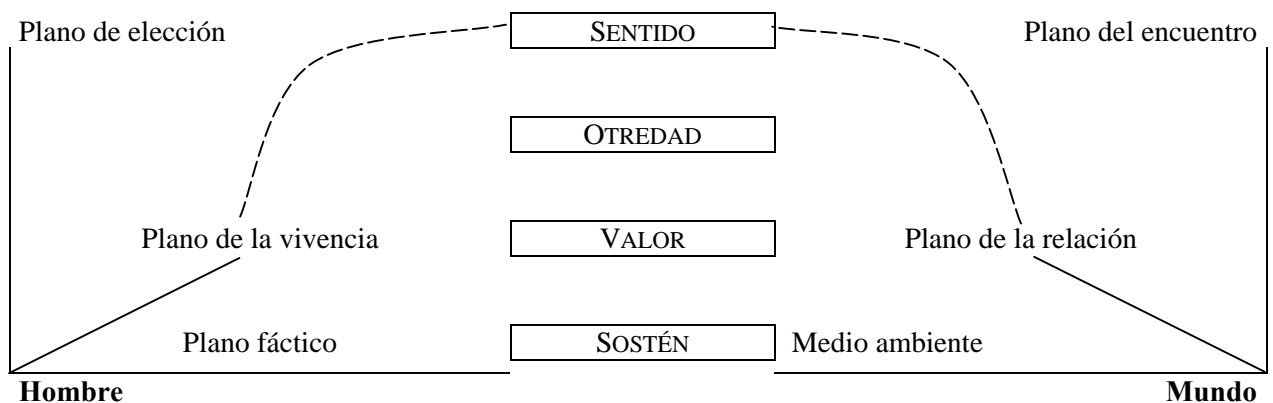
De tal manera que siempre estamos influenciados por el mundo que nos rodea. De modo que el hombre siempre está abierto, está desplegado en el mundo.

En el siguiente esquema vemos representadas nuevamente las tres dimensiones que, como en el esquema anterior están representadas por tres rectas que en este caso parten del mundo. En la base está pues el mundo como *medio ambiente* (UM WELT). Luego, desde el punto de vista psíquico, el mundo es lo que llamamos el mundo con lo otro, el *mundo vivenciado* (MIT-WELT). Desde el punto de vista de la persona, el mundo es el mundo propio (EIGEN-WELT). Ya en la dimensión de la *trascendencia* el mundo aparece como sentido.

trascendencia



Si integramos ambos gráficos vemos que aparecen cuatro niveles: sostén, valor¹¹, otredad y sentido. Cada uno de ellos constituye una guía para trabajar en el Análisis Existencial dado que el análisis fenomenológico nos permite recorrer cada uno de estos niveles para trabajar con un método de tipo inductivo.



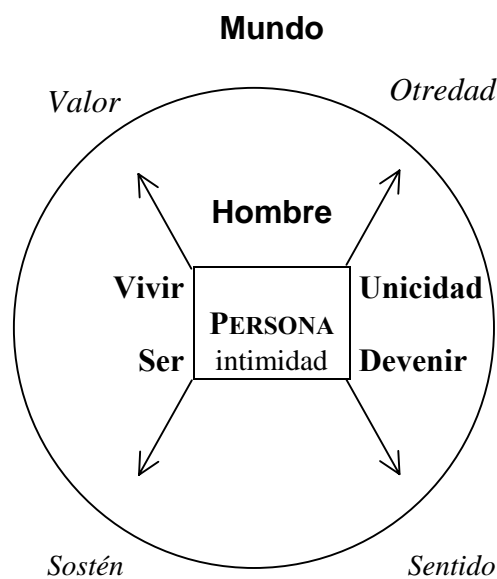
En el planteo del Análisis Existencial no se habla de un valor absoluto, sino al revés, porque en cada nivel estamos relacionándonos, estamos percibiendo. Precisamente esa forma inductiva de percibir es la que luego nos llevará al valor absoluto. Este es el proceder del trabajo fenomenológico, se parte de la realidad y del modo en que el hombre va existiendo, a partir de allí se va llegando a una idea. Por esa razón es que decimos que la fenomenología siempre es inductiva, nunca da nada por supuesto, sino que va descubriendo. Porque la

¹¹ Valor entendido como *valor vivencial, valor para mí*



situación viene hacia mí y me llama y se me presenta como apoyo y sostén, como valor, como otredad y como sentido.

En el siguiente esquema vemos que la **persona** es el núcleo y está tensada hacia cuatro direcciones: **Ser**, **Vivir**, **Unicidad** y **Devenir**. Esto constituye su *intimidad*. A su vez, cada uno de estos vértices se relaciona con el mundo que constituye la *exterioridad*. Para el Ser, la exterioridad es el **Sostén**, para el Vivir es el **Valor**, para la Unicidad es la **Otredad** y para el Devenir es el **Sentido**. De esta forma quedan delineadas las Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia (4 MFE)



exterioridad

La 1ra. motivación es el Ser, aquí la persona que se pregunta *¿qué es?*, se pregunta por el *ser*. El mundo aparece como Sostén, como punto de apoyo que no es sólo físico sino también personal y espiritual.

La 2da. motivación es la relación con la vida. Para la persona es el nivel del *vivir* que se manifiesta en el mundo como Valor. La percepción del valor es somático-psíquico y también espiritual.

La 3ra. motivación es el ser sí-mismo. Es la Unicidad que ocurre cuando la persona se percibe como ella. En esta relación del yo con *lo otro*, el mundo aparece como la Otredad.

La 4ta. motivación es el Devenir, la persona se pregunta por el *llegar a ser*. Es aquí donde el mundo se revela como Sentido -entendido este no sólo como sentido espiritual-.

Hay un principio para todas las 4 MFE y es que vienen desde afuera y son un llamado a la persona, quien mira el mundo con interés y pregunta: *¿quién eres tú?* como la mirada del recién nacido que lo acompaña a través de su crecimiento. Esto se puede comparar con el encendido de una vela que se enciende a sí misma. La persona se dice *esto que recibo lo asumo yo mismo en mí mismo*. Es por esto que decimos que comienzo a existir desde mí mismo.



En esto consiste la *toma de posición* que ocurre en todas las motivaciones y es lo que *decide* cada historia. Esa toma de posición no implica pasividad sino todo lo contrario. La toma de posición en la 1ra. motivación me dice que no basta con ser aceptado sino que es fundamental que yo me decida a aceptar. En la 2da. motivación no es suficiente con ser querido por otro, sino que es preciso el paso que yo dé con respecto a mí vida para afirmar mi vida. En la 3ra. motivación no es suficiente que los otros me encuentren y me aprecien en mis valores ya que sólo esto me haría dependiente de los demás, sino que yo reconozca el valor que soy. En la 4ta. motivación el sentido es algo que ocurre, que acontece, según lo cual tengo la experiencia de un llamado, tiene el carácter de un acontecimiento que me convoca.

Estas reflexiones acerca de las cuatro 4MFE son muy enriquecedoras para la Psicoterapia ya que nos permite ubicar los trastornos y nos invita a desarrollar una terapia específica para cada uno de ellos. Este esquema puede ser una guía para investigar en cada uno de los cuatro planos: ser, vivir,. ser sí mismo y el devenir.

Por otra parte, en las 4 MFE están presentes las tres dimensiones del hombre oportunamente planteadas por Frankl. En el esquema se puede ver claramente que la polaridad intimidad-exterioridad es una tensión cuádruple a nivel de las cuatro relaciones indicadas en cada vértice. Así el hombre en cada una de ellas *toma posición* de lo que hay en el mundo para hacerlo propio. La cuadruplicidad es esa cuádruple expresión del *Sí*, que produce en nosotros una plurificación que nos abre al mundo. Consiste en decirle sí al Ser, sí a la Vida, sí a la Unicidad, sí al Devenir y de esa manera, precisamente al abrimos al mundo, es que conseguimos: el Sostén, el Valor, la Otredad y el Sentido.

En el presente trabajo se desarrollan cada una de las 4 MFE. Para ello se ha dispuesto el punto a) que incluye las **reacciones psicodinámicas** (Coping) presentes en cada motivación y el punto b) que se refiere al **plano de la elaboración** en el cual se trascienden las reacciones psicodinámicas.

En estas 4 MFE está la etiología de los diferentes desórdenes que pueden desarrollarse con todo su poder patológico. El trauma hace daño sólo cuando queda bloqueado, fijado en las reacciones de coping ante las situaciones que presenta la vida. Es así que las psicodinamias también giran alrededor de los cuatro temas existenciales:

En la 1º MFE los desórdenes de ansiedad se colocan alrededor de las estructuras de sostén de la existencia y que se basan en la experiencia amenazante con el mundo circundante. Amenazando de ese modo las regularidades, pertenencias y condiciones de vida, experiencias de seguridad etc. la persona ya no puede estar segura y afirmada en el mundo surgen: angustia, ansiedad, ataques de pánico.

En la 2º MFE los desórdenes depresivos se centran alrededor de la *relación* de la propia vida que es experimentada como poco valiosa por las emociones, afectos y las disposiciones de ánimo. El mundo de los valores y las relaciones se empobrece hasta dejar de existir.

En la 3º MFE los disturbios histriónicos aparecen con la pérdida de la propia interioridad e identidad. Estima, aprecio, encuentro con otros y conciencia moral que abren el mundo de la



C I A N A E

Centro de Investigación de Antropología Analítico-Existencial

autoestima y la autenticidad no están presentes en los pacientes con trastornos de personalidad: histeria, narcisismo, Trastorno obsesivo-compulsivo, borderline, etc.

En la 4º MFE algunas formas de dependencias, adicciones, fanatismo y vacío existencial son problemas relacionados con la falta de sentido.. La gente sufre una pérdida de coherencia y vive desvinculada de un sistema de valores que le brinde una comprensión para sus propias acciones y una razón para estar en el mundo



Cuadro: Las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia

| | a) Reacciones Psicodinámicas (Coping) | b) (plano del trascender) |
|--|---|--|
| 1ra. Motivación: El Ser soy → ¿pero <u> puedo ser?</u> | 1. huida 2. ataque /lucha obsesiva 3. odio, ira, agresión 4. reflejo de posición de muerto | Percibir condiciones para Aceptar: 1. protección - ser aceptado 2. espacio – cuerpo 3. sostén – confianza La confianza fundamental |
| 2da. Motivación: La relación con la vida yo vivo → ¿pero me <u> gusta vivir?</u> | 1. retiro 2. activismo: rendir 3. agresión, rabia 4. resignación | Sentir condiciones para Sentir: 1. cercanía - mov. interno 2. tiempo – valores 3. relación – sentimiento El valor de la vida |
| 3ra. Motivación: El ser sí-mismo (La persona) yo soy yo → ¿pero me <u> permito ser como soy?</u> | 1. tomar distancia 2. sobreactuar /dar la razón 3. fastidio 4. disociación (Splitting) | Perdón /arrepentimiento condiciones para el Encuentro : 1. consideración 2. aprobación valorativa 3. justificación – autoridad La otredad |
| 4ta. Motivación: El devenir yo estoy aquí → ¿pero <u> para qué es bueno?</u> | 1. compromiso provisorio 2. resistencia /cambiar contexto /nuevos contenidos (idealización y fanatismo) 3. cinismo /sarcasmo 4. apatía /fatalismo /nihilismo | Sentido Pasos del proceso de la voluntad: 1. ser tocado por un valor 2. s(elección) 3. resolución 4. acción La voluntad de sentido |



Diferencias entre:

| LOGOTERAPIA | ANÁLISIS EXISTENCIAL |
|--|--|
| <p>Nooterapia: terapia desde el espíritu, va más allá de la Psicoterapia. Está relacionada con lo absoluto</p> <p>metafísica religiosa</p> <p>desde el p. de v. aristotélico más allá de los sentidos que los trascendental idea de abosoluto: 1. planteo del espíritu 2. posibilidad de oposición psiconeética</p> | <p>va hacia el espíritu es personal</p> <p>Psicología fenomenológica de carácter inductivo</p> |
| antropología | antropología |
| <p>Teoría dimensional de la persona: incluye la dimensión psico-somática y la dimensión espiritual. La primera puede ser condicionada (por lo social, lo psicológico y lo somático). En cambio el espíritu nunca es condicionado, para Frankl el espíritu tiene <i>derecho a veto</i>. Para llegar a ser:</p> <p><i>Libre de</i> (de los condicionamientos) <i>Libre para</i></p> | <p>Toma la antropología de Frankl pero se centra más en los afectos, sentimientos, emociones y reacciones (mundo interno) <i>Soy apertura y relación del mundo interno y externo</i>, esto implica vivir aprobando.</p> <p><i>Tener una vida plena</i></p> |
| <p>Raíces Filosóficas en: Scheler, Jaspers y Heidegger</p> | <p>Reconoce las mismas raíces filosóficas agrega Aristóteles (concepto de Nous), Merleau-Ponty y Spiegelberg</p> |
| <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la Búsqueda de Sentido - pone el acento en los significados - Implica encontrar un <i>puente</i>, un sentido - se parte de la idea que el Espíritu es capaz de superar cualquier inconveniente | <p>Objetivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la persona integrada en su esencia - lograr una Vida Plena, una existencia fundada personalmente - busca y fortalece los procesos internos |
| <p>es método de buscar sentido → se implica en el ambito de consejo, prevención y pedagogía</p> | <p>es <u>método</u> de tratamiento psico-terapéutico. Es un <u>proceso</u> para reforzar la persona trata de gerenciar el propio ser y varía de persona a persona</p> |
| <p><i>es la pastoral médica</i></p> <p>es Counselling (para Längle)</p> | <p>es orientación antropológica de investigación (Frankl y Längle) Antropología Psicoterapéutica que precede a cualquier psicoterapia (Längle p. 63) Ex/istir: salir de sí mismo, ponerse frente a sí</p> |



| | <i>mismo</i> |
|---|--|
| Método deductivo | Método inductivo |
| valor absoluto | análisis fenomenológico |
| | <ul style="list-style-type: none"> • incluye <i>preguntas fenomenológicas</i> en los distintos pasos • inductivo: implica percibir en cada uno y parte de la realidad • existencial: parte del modo en que el hombre va construyendo su existencia es un método vivencial comienza por los sentimientos y emociones |
| métodos de: <i>Derreflexión</i> <i>Intención Paradojal</i> | métodos de: <i>Búsqueda de sentido</i> <i>Refuerzo de la voluntad</i> <i>Tomar Posición</i> <i>AEP (Análisis Existencia Personal)</i> |
| El Sentido es concreto real a partir de la Conciencia que se orienta hacia los valores (Implica confrontación al destino hacia el valor) | El Sentido es <i>descubierto</i> es algo que <i>ocurre</i> , que <i>acontece</i> . Un sentido pleno tiene como precondition Sostén, Valor, Autenticidad y Respeto de Otridad. Descubrir el sentido es relacionarse sobre esa base con valores de contexto / en el futuro. Realizar sentido es encarnar un valor realistico mediante el diálogo y el encuentro |
| <i>“a pesar de todo ... decir sí a la vida”</i> | <i>decir Sí, aprobar mi vida. Decir Sí al ser, al vivir, a lo otro, al devenir</i> |