

## Vivir auténticamente

**Ser humano, entre la coerción de las obligaciones y el ser-uno-mismo.**

**O, ¿cómo podemos llegar a ser quienes somos, a pesar de esas presiones?**

### Propuestas desde el Análisis Existencial

A. Längle

*La superación y la configuración de la vida es una de las tareas más difíciles del ser humano. Oprimido entre las exigencias y las obligaciones de la vida, asediado por necesidades, miedos, nostalgias, dolores, e impulsado por el deseo, a la persona a veces no le es fácil encontrar un camino en el que todavía exista un lugar para sí mismo. - ¿Cómo logramos que la vida no sólo nos suceda, sino que nos situemos en medio de ella, configurándola – y a su vez nos reencontremos?*

#### 1. Fuerzas antagónicas existenciales

¿Cómo podemos ser quienes somos, cómo podemos *ser genuinamente nosotros mismos*? Es una gran pregunta cargada de considerables dificultades, cuando se considera cuán poco puede subsistir el ser humano por sí mismo. Ni físicamente, ni psíquicamente, ni espiritualmente estamos en condiciones de existir sólo desde nosotros mismos; siempre estamos dependiendo de nuestro entorno, de relaciones con nuestro medio, de encuentros con un tú, para poder sobrevivir. ¿Cómo podemos, dependiendo en esta medida de otros y de otras cosas, seguir existiendo para nosotros, ser nosotros, reconocernos como nosotros, vivir nuestra vida y no ser un juguete de las circunstancias? Este mundo se convierte a veces o a menudo, en un antagonista, en una vivencia de oposición que me demanda, que me molesta, que me presiona. Estar en encuentro significa muchas veces estar en oposición, en un antagonismo que subyace a la existencia.

Quiero acentuar inmediatamente este tema, relacionándolo con el concepto de persona. En las palabras de Martin Buber (1973) se encuentra la pregunta: ¿Cómo puedo ser yo, si sólo existe un YO-TÚ o un YO-ELLO? ¿Si el yo sólo es determinable desde la relación, si sólo puede ser encontrado en el encuentro? El yo se convierte en yo junto al tú, y Frankl (1990) opinará del mismo modo: No existe el yo por sí solo. Sólo existe un yo del ser relacionado.

Con la *consciencia* ocurre lo mismo. La consciencia siempre es *consciencia de algo*. No existe la consciencia por sí sola, consciencia “pura”. El ser consciente sólo existe en la ejecución, en el estar activo, en la reflexión sobre algo.

Si el Yo necesita un Tú, si la consciencia necesita un objeto como requisito, si la persona sólo llega a ser persona a través del otro, frente al otro, ¿en qué consiste entonces nuestra *autonomía*? ¿Cómo logramos obtener una autonomía, mantenerla y

que no sólo seamos definidos y determinados por los objetos, por la comunidad, por el medio ambiente, por lo ajeno, por lo otro, por lo de enfrente?

Aparentemente pertenece a la *esencia de la existencia*, que nos encontremos en una *relación recíproca con nuestro mundo*, del cual tenemos que limitarnos y diferenciarnos, porque no somos seres simbióticos, sino que cada ser humano tiene su propia esencia, que lo distingue de todos los otros seres humanos y objetos. La pérdida de la autonomía, como la que encontramos p.ej. en la relación simbiótica, representa un peligro mortal para el ser humano. Tenemos que delimitarnos del mundo y sin embargo estamos, paradójicamente, íntimamente ligados a éste, incluso condicionados por él. Este juego recíproco entre ser dependiente y a la vez diferenciarse, este ser diferente a pesar de todo el condicionamiento, forma una **“fuerza antagónica existencial”**, como podría llamarse a esta relación recíproca. Para no quedar acorralados entre unilateralidades y quedar paralizado en ellas, se trata de encontrar un *equilibrio de fuerzas*, para que se haga posible una *existencia vivida en forma personal*. Esas “fuerzas antagónicas existenciales” describen la oscilación entre apertura hacia los otros y delimitación de los otros; entre entrega desinteresada y recepción autorreferenciada, entre exterioridad e interioridad.

## 2. Experiencia cotidiana

Observemos esta realidad de la dependencia de los otros y de lo otro, que hace peligrar nuestro ser-uno-mismo, un poco más de cerca en el transcurrir cotidiano. Seguro que también ha tenido períodos en que las tareas y los deberes parecen desgarrarnos, de modo que al terminar el día nos preguntamos: “En realidad, ¿dónde quedo yo? ¿Esto es vida?”

Comienza ya con el sonido del despertador. Tener que levantarme, cuando quisiera permanecer acostado, es algo que va contra mi naturaleza. Pero en la vida diaria generalmente no hay largas discusiones; el deber me llama y me viene a buscar, una vez en forma de los hijos, otra en forma de la profesión, para ganarme el sustento de la vida.

Hay días en que uno ni siquiera puede estar sentado tranquilo en el WC. Ya suena el teléfono – bueno, uno puede dejarlo sonar. Pero luego los niños necesitan algo más para el colegio, u otro necesita ir urgentemente al WC, o el cartero trae justo en este momento una carta "expresa"... En general hay demasiadas cosas urgentes en nuestro tiempo. Eso se nota especialmente por la mañana.

Y como empezó, continúa todo el día: en todas partes se me solicita algo, exige, pregunta, pide. Se me necesita, se me molesta. Constantemente hay algo que hacer, terminar, cumplir. La vida está determinada por reglamentos, leyes, reglas. En todas partes acechan peligros. Preocupaciones y obligaciones, temores y necesidades cercan el camino de la vida, y hacemos bien al adelantarnos a ellas, para no sufrir un daño mayor. Así se nos presenta la vida diariamente, enredada en un trenzado de múltiples exigencias que poco lugar nos deja para nosotros mismos. Puede surgir el sentimiento de ya no ser consultados si en realidad deseamos todo eso, sino ser colocados por la vida frente a hechos consumados: o te sometes, o todo se desmorona. En vez de la autonomía de la persona, rige la autonomía de las obligaciones.

## 3. Sentido

El problema de estas experiencias de vida no es el sentimiento del sinsentido. El sinsentido aparecería si ya no estuviera claro, para qué sirve todo esto. Pero en todo lo que trae el día, se ve el sentido y el propósito. En todas partes te preguntan, desafían y exigen de ti y es importante ocuparse de todo, y no quisiéramos prescindir de, perdernos, omitir nada. Así también lo enseña la *Logoterapia de Frankl*: encontramos un sentido, en la medida que nos dejamos interrogar y nos abrimos a lo que cada situación ofrece y trae y nos exige (comp. Frankl 1987, 96). Por lo tanto, si el sentido existencial reside en la situación como pregunta, entonces lo llevamos a cabo dando nuestra respuesta muy personal a las preguntas diarias, de cada hora, de cada minuto, de la situación. Vivir con sentido significa en la Logoterapia, colocarse en el contexto mayor, que nos sale al encuentro en cada situación, que sentimos dentro de nosotros, intuimos, vemos, que nos llama la atención, nos interesa, que nos es importante.

De este modo se podría ver lo malo de esos días justamente en que están demasiado repletos de este sentido. Y como todo tiene tanto sentido, no se puede dejar ninguno de ellos. No hay duda: sin sentido la vida se hace vacía y sin orientación. – Pero por otro lado y como vemos, el sentido tampoco lo puede ser todo. No sólo del sentido depende nuestra vida. Es *una* de las condiciones de la existencia realizada. Para la existencia hay otras tres condiciones: el ser humano también tiene que “poder-ser” simplemente, tener suficiente espacio y apoyo para poder existir. En segundo lugar, necesita relaciones cercanas con personas y objetos, tiene que darse el tiempo para lo que le “gusta”, para lo que está ligado a su corazón y a su sentimiento, para sentir la vida dentro de sí. En tercer lugar tiene que poder ser él mismo, tener permiso para ser como es, auténtico en su ser diferente, en su ser inconfundible, porque en esencia es único y singular, como acentúa Frankl (comp. 1987, 1990). Y en cuarto lugar, el ser humano necesita un sentido para poder realmente existir. Pero si sólo predomina el sentido, adquiere la función de compensación, para equiparar la falta de las otras condiciones fundamentales de la existencia.

Queremos dedicarnos ahora a una de estas condiciones fundamentales de la existencia: al ser-uno-mismo, al tercero de los requisitos para una existencia realizada.

#### **4. La pregunta por la identidad**

El problema de estos días y estos tiempos en realidad es otro. No es que *lo* que haya que hacer sea penoso y sin sentido, sino que *así, como es*, en su conjunto, ya no concuerda. Las circunstancias, por mucho sentido que tengan, restringen nuestro espacio de libertad personal. El sentido de la situación se convierte en un imperativo, aunque uno originalmente lo quería así. Como todo lo que se posee y desea conservar ejerce un derecho de dominio sobre su propietario, así todo compromiso tiene sus obligaciones. Y de este modo también puede desequilibrarse el antagonismo existencial y ya no encontramos el camino de regreso a nosotros mismos, demorándonos afuera, en la dedicación a nuestras tareas y en el cumplimiento de nuestros deberes.

Con razón nos preguntamos entonces en esos días y noches: “En realidad, *¿dónde quedo yo en todo esto?* ¿No me estoy quedando a mitad del camino?”

¿Qué madre no se ha preguntado esto, sobre todo cuando los niños son pequeños?

¿Quién no conoce trabajos, que en realidad no ejercen una coerción sobre nosotros, pero sí nos “devoran” temporalmente?

La pregunta se presenta en forma muy general: ¿Cómo podemos, en el tironeo de demandas e impresiones que nos aprisionan diariamente, que también nos fascinan, nos

llaman la atención, nos interesan, *seguir siendo nosotros mismos?* ¿Cómo logro no dispersarme en mi vida cotidiana, no ser desgarrado? ¿Cómo logro seguir siendo yo mismo y no caer en el peligro de que “por tanto trabajo ya no me conozco a mí”, como con razón se describe este estado? En resumen: ¿Cómo mantengo mi *identidad* y mi sentimiento hacia mí, *sin cerrarme al mundo* y caer de este “antagonismo existencial” y su necesario diálogo a una fijación en mí mismo, entregándome así a un silencio interno?

## 5. Vertientes de la identidad

Que con todo esto siga siendo yo mismo, está ligado a cuatro características del ser humano:

1. al hecho de que tenemos un *cuerpo*,
2. al hecho de que tenemos *vivencias sentidas*,
3. al hecho de que me *vivencio diferente* a los objetos: que soy *persona*,
4. al hecho de que puedo *actuar*.

Algunas palabras respecto a esta cuádruple vertiente de la identidad.

ad 1) cuerpo:

No podemos estar suficientemente agradecidos hacia nuestro cuerpo. No sólo nos permite el estar en el mundo y representa, por decirlo así, el eslabón entre mi yo y el mundo. En él encontramos sostén y tenemos nuestro hogar. Nos lleva a través de nuestra existencia. Nos representa hasta cierto punto. Sin embargo, somos aún más. Pero tiene, para nuestro tema de la identidad, un significado muy importante: aunque todo cambie a nuestro alrededor, el *cuerpo queda el mismo*. En medio de los empujones y las aglomeraciones y los tirones sigue siendo una *constante*, que puedo ver y sentir. Él ocupa su lugar con persistencia. Y lo que es importante: siempre experimento *mi cuerpo como el mío*. En este hecho está anclada mi identidad como ser humano. Y se ha traspasado tanto al cuerpo, que ningún cuerpo es idéntico a otro cuerpo. Cada cara, cada aspecto, la constitución corporal, los dedos y sus huellas, los glóbulos blancos: a pesar de todo lo común de la anatomía y fisiología humana, es posible encontrar las diferencias individuales en todos los planos.

ad 2) Sentimiento:

En segundo lugar, debemos nuestra identidad al hecho de que los objetos del mundo los vivenciamos, y ellos *hacen algo en nosotros: vivenciarnos a nosotros mismos*. Nos experimentamos cuando caminamos, nadamos, corremos. Cuando los niños se columpian, eso pertenece al encuentro de sí mismos por la sensación del propio ser. Cuando escuchamos música, suena dentro de nosotros, origina sentimientos, nos hace sentirnos. Sentimientos, necesidades, impulsos, estados de ánimo, siempre los vivenciamos como propios, yoicos, aunque cambien. Un sentimiento de alegría siempre es *mi alegría*. Nunca vivencio tu alegría. Pero si hace algo conmigo, también puedo participar de ella, porque a su vez me alegra. Puedo vivenciar mi ser-yo-mismo en forma especialmente vívida, cuando dirijo mi sentir hacia mi propio cuerpo.

ad 3) El ser diferente como persona:

Gracias a una fuerza desconocida dentro de mí, estoy capacitado para *decir no* (comp. Scheler 1978), cuando considero que algo no es bueno para mí, o *decir sí*, cuando estoy de acuerdo con algo. Todo esto es algo que ocurre a diario y apenas nos damos cuenta

de lo que realmente pasa con esto: ejecuto en ello *mi ser persona*. Cuando tengo la sensación de que también podría decir no a algo, para quizás delimitarme de ello, o bien, cuando libremente y sin trabas digo sí – si tengo tanta **fuerza del yo** dentro de mí, entonces me vivencio como persona auto-configuradora. Significa que el yo es selectivo, exigente. Es como el iris del ojo, que abre o cierra el orificio ocular, según la luminosidad del entorno. Permite así la visión y se protege a sí mismo. De esta forma, el yo regula la apertura hacia adentro para lo que, desde mi persona, comienza a hablar, e igualmente hacia afuera, hacia el mundo, al que le permite la entrada o se opone a él.

ad 4) Actuar:

Finalmente se fundamenta la yoicidad de la existencia en que me vivencio como “centro de acción” (Scheler), como eficiente y eficaz. A través de mis acciones soy productor de efectos, que puedo observar. La piedra que lanzo al lago produce olas que originan muchos círculos – eso ocurre a través de mí. Si yo no existiera, nunca se habrían formado estos círculos de olas. Está en mis manos, producir ciertos efectos. También esto me confirma en mi-ser-así.

Es importante referirse, vivir y nutrir estas cuatro fuentes de identidad. Si una o más de ellas son ignoradas, apagadas, poco vividas, entonces se trata de la pérdida de yoicidad, y en consecuencia, de esa unilateralidad en la que no me experimento a mi mismo como auténtico en mi vida

Si nuestro sentimiento corporal es débil, nuestro yo lo es. Si nos fijamos muy poco en nuestros sentimientos y en nuestras vivencias, el sentimiento de autoestima es socavado y devitalizado. Si le concedemos demasiada poca atención a la comprensión de nuestro propio vivenciar y sentir, nos perdemos en el mundo. Y si ponemos muy poco de nuestra fuerza ejecutiva en la configuración de nuestro mundo y de nuestras condiciones de vida, nos hundimos. La consecuencia siempre es una supremacía del mundo sobre mí, una desintegración de mi integridad y totalidad. Variadas reacciones pueden ser las consecuencias de esto.

## 6. Consecuencias de la pérdida de libertad

### a) La reacción explosiva

Una forma frecuente, es la explosión como reacción correctora del desbordamiento de las circunstancias. En todas las formas de reacciones, ante la pérdida del equilibrio necesario de las fuerzas antagónicas existenciales, el problema fundamental es, haberse pasado por alto – a sí mismo, esto es, a los pensamientos y sentimientos propios, al propio sentir e intuir. En esta primera forma de reacción, - el explotar-, el error es haber esperado mucho tiempo, de modo que finalmente se hace “demasiado” y “ya no se puede soportar”. Entonces es una reacción saludable cuando uno explota: “¡Basta, ya no lo aguanto más!”. Lo sano de esta reacción es que pone fin al comportamiento autodestructivo. Lo problemático, es que tiende a colocar toda la agresión sobre el otro y declararlo culpable de todo. Pues al hacerlo, pasa por alto que es uno quien ha participado en ese juego y contribuido a su situación. Si no se reconoce y no se acepta esto, se repiten tales explosiones.

**Un ejemplo:** Elisabeth, una mujer de 55 años, relata en la terapia su historia de haber sido siempre dejada muy sola. Al padre nunca lo conoció, no estuvo presente en la familia. Ella era el sustituto del padre para los pequeños e iba con ellos a los cerros por compasión, porque estaban tan solos. Ya con nueve a diez años fue una verdadera

“empleada”, una sirvienta que vive para ayudar porque veía y sentía el sufrimiento de ellos, por la falta del padre, y por la madre que trabajaba constantemente. La tragedia fue que más tarde le ocurrió lo mismo con su marido: no era tangible para la familia, nunca se dedicó a los niños ni jugó con ellos, sólo llegaba a la familia cuando había festejos, y entonces producía tensiones. Como no conocía otra forma, pensó durante mucho tiempo que la vida era así.

La muerte de su padre, estando ella muy cerca de la pubertad, fue el disparador que la hizo dedicarse totalmente a la ayuda hacia los otros. Veía el padecimiento de su madre sola con cinco hijos y lo sentía más profundamente, por su propia experiencia de haber sido dejada sola. A través de su ayuda, por primera vez fue tomada en serio por alguien, fue vista y apreciada por su madre. Esto favorecía a su autoestima dañada. Por fin era alguien. “Para mi madre recién llegué a ser valiosa, cuando comencé a hacer algo para ella. Entonces con mayor razón me dije: tengo que ayudar a mi mamá”. Y aprendió, que sólo era valioso lo que hacía y lograba, y que no podía dejar de rendir, porque de lo contrario, sólo habría quedado un “montoncito de miseria” de ella.

Su día, desde la mañana a la noche, estaba lleno con cosas que tenían sentido. Y siempre la sobrepasaban, hasta que explotaba. Hacía tiempo que ella misma tenía hijos, y un marido que nunca estaba allí para ella. Pero seguía ayudando a su madre en el pequeño negocio, sin fijarse en ella misma. No podía decir que no cuando la mamá necesitaba algo, cuando sus hijos o su marido requerían algo de ella. Porque su mayor valor, lo único que poseía de sí misma, era la actitud de: “No quiero dejar solo a nadie”. - Pero se preguntaba, “¿por qué tengo que llegar siempre hasta el extremo, hasta que exploto? ¿Por qué permito que llegue hasta que se producen duras peleas, si ya no estoy dispuesta a continuar? ¿Por qué mi vida social siempre es tan conflictiva?” – Claro que ella también se daba cuenta que se sometía demasiado, que se adaptaba demasiado, que siempre quería ser la “hija buena”, “la esposa buena”, la “mamá querida”.

Pero la pregunta era: *¿Por qué se sometía siempre?* – Había *dos razones*: estaba muy insegura de sí misma. Su autoestima sólo consistía en rendir. Fuera de eso no apreciaba nada de sí misma. “Mi forma de educar, era un probar. No sabía hacerlo. Sólo podía hacer una cosa: rendir, trabajar. Fuera de eso no era nada”. Esto producía sentimientos de culpa, desde los cuales no podía prohibirle nada a los niños. “No muestro mis necesidades frente a los niños, sino que me pongo totalmente a su disposición, para volver a pagar mi culpa de no haber sido una buena madre frente a ellos”. Y obviamente transgrede su límite con esto, siempre va demasiado lejos, tan lejos, que ya no puede más.

La otra razón era su *miedo a estar sola*. Y lo proyectaba en todas las otras personas y lo sentía tan sensiblemente, que siempre se ponía en el lugar de los demás y con eso intentaba curarse a sí misma. Tenía el síndrome del ayudador. Esta ayuda desvalida, que siempre volvía a rebelarla, duró 25 años. Entonces cayó por primera vez en una depresión por agotamiento tan fuerte, que su médico la envió al hospital. Ahora estaba en terapia y se le aclararon las conexiones. Con su madre, con su marido, con sus hijos había dejado de vivir para ayudar. Fue un cambio radical, que trajo consigo muchas readaptaciones.

Pero el diablo acecha, y en secreto y escondida seguía cometiendo los mismos errores y traspasaba su trauma a su hija. Cada vez que la hija quería hablar con ella, conversaba con ella, en la noche, en el fin de semana, cuando estaba agotada, cuando no tenía ganas, cuando no quería y, en realidad, no podía más. Pero su error no era su disposición a ayudar, sino que no se asumía, no tomaba en cuenta sus sentimientos y no

los consideraba reales. Es decir, su error era que no le decía a su hija, lo que le ocurría. Callaba y se pasaba por alto otra vez. Y así tampoco tomaba en serio a la hija, no era una interlocutora real, no estaba enfrente. Porque en el fondo estaba más consigo misma, con su dolor de que nunca nadie tuvo tiempo para ella, y lo calmaba tratando de evitar el dolor a la hija. Es el viejo juego, que no nos ayuda, sino que sólo repite los errores: no podemos evitarle a nadie su vida ni sus sufrimientos. La hija tiene que vivir su vida por sí misma. Debemos ser especialmente cuidadosos en los ámbitos en que tenemos una buena comprensión y alta sensibilidad – o donde no la tenemos en absoluto. En el primer caso tenemos que delimitarnos más de nuestros sentimientos, en el otro, abrírnos más.

## **b) El endurecimiento como otra forma de reacción a la pérdida de identidad**

Cuando perdemos el equilibrio de las “fuerzas antagónicas existenciales”, entonces las erupciones violentas y explosivas son una buena protección, que además es la que más frecuentemente se usa. Es ésta la forma de reacción de “haber esperado demasiado”, la forma de reacción del minuto perdido, de la falta de valentía, de la modestia aprendida. Pero también existen otras formas de reacción: por un lado, el endurecimiento, por otro, la oscilación entre los extremos. En estas formas, los sentimientos no son percibidos o lo son sólo esporádicamente, y modos de conducta ensayados reemplazan la toma de posición personal.

Mientras que la forma de reacción del endurecimiento, según mi experiencia, se encuentra más entre los hombres, la oscilación entre los extremos podría ser un modo de conducta más bien usado por las mujeres. Yo supongo que estos dos tipos de reacciones muestran ya un grado mayor de trastorno que la conducta explosiva, que seguramente le es familiar a todas las personas y podría contarse entre las reacciones de protección espontáneas. Aunque las formas de reacción que describiremos a continuación en principio también nos son conocidas, me parece que en ellas el cuadro es marcado por un grado mayor de patrones aprendidos de conducta y, por lo tanto, hace un poco más trabajosa la terapia. Pero éstas son suposiciones basadas en observaciones aún no comprobadas, que quizás podrían motivar investigaciones correspondientes. Formas aún más fuertes de trastornos llevan luego a la fragmentación del sí-mismo, en que la persona ya no soporta llegar a su centro y a sus sentimientos. Son demasiado dolorosos, demasiado torturadores. Una personalidad tan perturbada, se define a sí misma desde su dolor y no puede abandonarlo durante años, porque sentiría una amenaza a su sí mismo, como una pérdida en lo más profundo de su ser. Pero esto no será ahora nuestro tema. Observemos primeramente la forma de reacción del endurecimiento.

Esta forma de reacción consiste en una tendencia a adaptarse menos a las circunstancias, que modificar éstas según las propias ideas, imponerles la voluntad propia. Cuando esto no es posible, estas personas reaccionan violentamente y con mucha fuerza. “Debido a mi forma de vida soy un individualista empedernido y tampoco quiero cambiarlo”, dice Konrad, un empleado de 35 años. “Cuando algo me molesta, trato de eliminarlo de inmediato. Nunca me he adaptado a las circunstancias, desde muy temprano hice lo que quería, incluso en nimiedades. Si, p.ej. el aire está viciado en la habitación, abro la ventana. Si eso no resulta de inmediato, suelo tener reacciones de pánico”. Esta *hiperreactividad* al entorno está asociada a una importante *falta de capacidad de adaptación*.

Eso se debe a que en su auto-referencia sitúa su voluntad por sobre todo. Se siente “cien por ciento dependiente de si quiero o no quiero algo. Cuando quiero algo, todo es absolutamente fácil. En cambio, si no quiero algo, la menor actividad ya es agotadora

para mí, aunque sea sólo levantar un pañuelo”. Se mantiene en forma testaruda y rígida en sus ideas, actitudes y su voluntad; reacciona en forma porfiada, impidiendo con aversión, si no es posible evitarlo, todo lo que se le contrapone. Toma psicofármacos, porque le producen una cierta indiferencia que le permite aceptar con más facilidad las cosas que le desagradan. Entonces analiza menos, se cuestiona menos lo que le hace sentido y qué no le hace. Pero en verdad no querría “apagarse”, sino más bien “prenderse”, como dice, si no fuera porque está asociado con la constante sensación de desagrado. En actividades que no desea hacer, pero no puede evitar, siempre reacciona “sobregirado”.

Pero además de esta incapacidad de adaptación porfiada, testaruda, hiper-reactiva, también posee otro lado aparentemente transigente. Es su “exagerado sentimiento de responsabilidad”, como lo llamábamos. También él conoce el no poder decir “no”. “Por mucho tiempo no me puedo tomar en serio en absoluto. Entonces sólo registro las cosas, pero no reacciono a ellas”, explica Konrad. En su conciencia de responsabilidad se pasa totalmente por alto durante un rato. Puede actuar contra sí mismo, en contra de lo que le gusta, de lo que le importa. En este período, lo externo tiene prioridad y sus sentimientos no cuentan. Haría lo necesario, iría al trabajo, aunque preferiría cien veces quedarse acostado, porque cada noche habría estado trabajando además en otra cosa y, en realidad, preferiría esto otro como profesión. Pero su deber es su trabajo, y de él no debería evadirse. Recién cuando esté hecho, podría empezar a vivir. Así es como él piensa. Y su “responsabilidad” en realidad sería sólo la tendencia a postergarse y pasarse totalmente por alto por cierto tiempo.

Pero al mismo tiempo se da cuenta de que ha registrado todas las cosas, aunque no ha reaccionado a ellas. “Yo anoto todo, cualquier detalle es colocado en la cuenta”. Esto se va sumando con el tiempo, y cuando se hace demasiado, la responsabilidad se vuelca en el sentimiento de ser siempre explotado. Se pone agresivo, no evade ninguna pelea y se coloca radicalmente en el primer plano. “Entonces sólo estoy preocupado por mi provecho, impongo en forma absolutamente brutal lo que quiero. Entonces estoy realmente ‘en contra’, mientras que antes era todo lo contrario”.

La insensibilidad detrás de esta forma de endurecimiento es obvia. Cómo se logra salir de esta forma de reacción, lo mostramos mediante el siguiente ejemplo, en que se trata de un patrón de reacción comparable, aunque inicialmente parezca diferente y también se sienta diferente.

### **c. La oscilación entre los extremos como consecuencia de la pérdida de identidad**

Aunque en el ejemplo anterior, en la alternancia entre la voluntad desconsiderada y desafiante, y la responsabilidad abnegada, el endurecimiento y la falta de emoción están en primer plano como común denominador, en ambos comportamientos se encuentra sin embargo una dinámica de movimiento entre dos posiciones opuestas. Pero ninguna de las dos es yoica, sino que se encuentran a la misma distancia del centro en que está situado el yo. El cambio de riel entre querer y dejar, representa una protección ante la amenazante pérdida del yo. Este principio de la flexibilidad, de la oscilación, del vaivén, también puede extenderse a varios ejes y contener emociones.

En el caso de Herta, una profesora de 30 años, se encontró una oscilación entre los extremos de ambición y abnegación, entre un mega-sí-mismo vanidoso y una reserva sin pretensiones, entre un entusiasmo eufórico y un esconderse apocado, entre una adaptación fácil y una rebelión obstinada. Se saldría fácilmente “de sus casillas”, como



decía ella, si algo no iba como ella lo deseaba o se originaba una presión desde afuera. Ésa se la creaba ella misma, porque quería demostrar sus cualidades y deseaba hacer ver lo buena que era. Con gusto aceptaba trabajos adicionales, aunque no tuviera que hacerlo. Cuando, p.ej., un profesor falló por medio año, asumió el trabajo sin oponerse, hasta con alegría. ¿Qué ocurría dentro de ella? ¿Qué actitudes y sentimientos la llevaban a eso? Mirémoslo más de cerca, para llegar al nudo de su conducta.

Por una parte estaba allí el *mega-sí-mismo* que decía: “Asumir un empleo de media jornada como éste, eso puedo hacerlo sin problema. Quiero medirme en ello. Ese trabajo lo puedo asumir sola”. Todo le gustaba poder hacerlo sola, no depender de nadie; los otros deben más bien depender de ella, deben estarle agradecida, porque sin ella, nada funcionaría. Además sabía por experiencia, lo bien que le hacía, si algo le resultaba por sí misma. Le daba la satisfacción que anhelaba. Entonces sentía autoestima. “Me golpeo en la espalda y me digo: eso lo hice bien. Y lo necesito para llegar a conocerme mejor. Para eso a ratos tengo que llegar hasta el límite”.

De este modo uno se convierte en “trabajador fronterizo de la existencia”, en alguien, que continuamente vive en el límite, siempre tiene que volver a traspasarlo, para verlo. Sí, pensó en un momento, que el trabajo podría ser demasiado para ella y la podría sobrepasar. También pensaba que además tenía otros intereses. Pero ponía este sentimiento naciente a un lado y no seguía estos pensamientos, porque se agregaba algo más: había intuido las **expectativas del director**. Ésa era la otra parte que, fuera de su mega-sí-mismo, la aprisionaba: su rápida adaptación a las expectativas de otros. El director obviamente estaba contento de que se le solucionaba el problema. Y ella pensó inmediatamente, cuando la confrontó con la tarea: “No hay nadie más que yo, que pueda asumirlo, eso está claro”. Así vivía prácticamente “amoldada a la realidad”, se adaptaba al relieve superficial de la realidad, como una masa blanda, descubría las expectativas hacia ella hasta en el último rincón y trataba de corresponderles.

Detrás de esto naturalmente existe una *aptitud*. Puede darse cuenta rápidamente de lo que ocurre, de lo que hay que hacer, dónde hay peligros y lo que se valora socialmente. No estaba consciente de que tenía antenas tan finas para esto, como pocas personas. Pero estas antenas la llevaban a que permaneciera por más tiempo afuera que adentro y por eso en estos momentos era totalmente *abnegada*, buena, adaptada, fácil de llevar, inofensiva, “blanda como mantequilla”, como ella misma lo describía. Su adaptación se refería a todo, no sólo a su conducta, también a su hablar, su empatizar, su vestimenta. Le habría gustado vestirse a veces en forma más casual, andar con pantalones. Pero siempre venía con faldas, porque eso se esperaba de una buena profesora, pensaba ella.

## 7. Recibirse a sí mismo

¿Qué le falta a Herta? ¿Qué podría hacer con sus aptitudes y su intuición (hacia las necesidades de los demás) - su flexible disposición para ponerse en segundo plano y hacerse cargo de las cosas y tareas, su autoconfianza? Y al mismo tiempo ¿con sus debilidades - su mega autovaloración, su fascinación frente a esos talentos, y su frecuente pasarse por alto?

Le faltaba una *buena relación con ella misma*, un estar-anclada-en-sí, para no llegar a ser un juguete de las circunstancias. Ya que de esa manera estaba a veces demasiado cerca de sí misma, tomada por sí misma y sólo pensaba en ella. En su “abnegación” se apoderaba hasta en forma egoísta de las cosas y trataba de competir y lograr aprobación. Otras veces estaba totalmente afuera, amoldada, como sin columna vertebral ni huesos.

En ambas situaciones estaba “fuera de sus casillas” y vivía en extremos. Porque la “casilla” está en el medio, significa estar bien consigo, como también tomar bien en cuenta a los demás. En el fondo anhelaba calma interna, equilibrio, estar bien enraizada, poder tratarse bien y no perderse constantemente.

¿Cómo llega el ser humano a “su casilla”, cómo puede lograr una relación consigo mismo, encontrarse, anclarse dentro de sí? Para eso requiere dos cosas:

1. Tomar contacto consigo mismo,
2. Tomar posición.

Herta aprendió a tomar en serio sus sentimientos. Hubo el impulso de que podía ser demasiado para ella. Ella entonces tenía la información sobre sí misma. Ahora aprendió a rescatar estos impulsos, abrazarlos, escucharlos. ¿Cómo ocurre esto? – Para eso se necesita acercamiento hacia uno mismo. Esto significa, por un lado, tomarse tiempo para sí mismo, no sólo para los demás. De tiempo en tiempo necesitamos calma para nosotros, y el silencio nos hace bien. Eso nos acerca a nosotros, de modo que podemos permanecer en nosotros. Fuera de estas circunstancias externas también necesitamos, por otro lado, una actitud interna de autoaceptación hacia nosotros, que nos permite encontrarnos en ese acercamiento. Cuando tenemos miedo de nosotros, nos escapamos de nosotros mismos. Cuando nos interesamos por lo que sentimos y pensamos, entonces estamos en camino a encontrarnos a nosotros – eso es ante todo, nuestro sentir espontáneo, nuestros sentimientos, nuestros impulsos, sencillamente cómo estamos, lo que hacen las cosas con nosotros, lo que nos dicen, cómo nos mueven.

¡Dejémonos tocar por los objetos, ser conmovidos por las cosas, ser abordados por las personas y por el mundo! En el ser tocado está la vitalidad, allí nace la fuerza vital, es una vertiente del llegar-a-ser-uno-mismo. Sin esta vertiente, nuestra vida nunca llega a redondearse, colorearse, fortalecerse. Sin dejarnos tocar, no nos llega a saciar la vida, no nos llena, no logramos ser realmente felices, por mucho que rindamos y nos entreguemos. No podemos disfrutar, alegrarnos, ni tampoco sentir dolor ni pena realmente, cuando no nos dejamos tocar y agarrar por esta vida, por lo que nos concierne. Cuando no nos acercamos a este ser-tocado, si no lo cogemos cuidadosamente y lo abrazamos – entonces la vida se nos escapa.

Deberíamos estrechar el ser-tocado contra nosotros, para que pueda oscilar, hacerlo crecer dentro de nosotros y permitirle resonar, y luego dejar que se desvanezca. Démosle el espacio y el tiempo para eso. El ser tocado naturalmente también nos puede entristecer. Pero no podemos llegar a ser felices, si no arriesgamos también la tristeza. No podemos reír, si no nos permitimos llorar. Dejemos entrar este mundo en nosotros, aspirémoslo en lo que nos incumbe, lo que nos llega, y no nos quedemos demasiado distanciado de la vida, por temor a que nuestros sentimientos puedan dolernos. ¡Claro que también duelen! Nos tienen que doler, cuando nos golpean.

Es peor para la vida si no sentimos el dolor. Porque entonces seguimos viviendo sin cambiar nada, y lo que nos causa dolor, nos puede seguir hiriendo, sin que lo sintamos. Así pueden pasar los años, y hemos mantenido la vida afuera, no la hemos sentido, no la hemos permitido que se nos acerque. El oponerse a los sentimientos es oponerse a la vida. Cuando niego mis sentimientos, reniego de mi propia vida. Con los sentimientos está conectada la vida, a través de ellos sentimos la propia vitalidad (comp. Längle 2003). Cuando permito que surjan mis sentimientos, permito que surja la vida en mí. Naturalmente, esto también puede producir angustia. También la conozco. Los sentimientos nos pueden inundar, nos pueden confundir, nos pueden seducir y no

siempre sólo guiar. Todo esto es cierto. No sólo podemos actuar de acuerdo con los sentimientos, no debemos vivirlos simplemente sin crítica. Se necesita de algo más, para que la vida pueda llegar a ser buena<sup>1</sup>. Luego hablaremos de ello.

Se trata de dar a los sentimientos al menos una oportunidad para que surjan. Dicho brevemente: ser cuidadoso con los propios sentimientos, porque son míos y provienen de mí; porque como que “visten” a mi persona. De los sentimientos que representan una parte de mi identidad, podemos además extraer información. Quiero llamar la atención sobre una actitud frente a sí mismo, que consiste en *recibirse a sí mismo*: aceptar lo que ocurre dentro de mí, lo que sucede por sí mismo, lo que se mueve dentro de mí, como algo tan real y dedicarse tanto a ello, como a la realidad externa. Esta actitud está concebida metódicamente en el Análisis Existencial Personal (Längle 1993, 2000).

## 8. Encontrarse a sí mismo en la autenticidad

Esta actitud de apertura hacia sí mismo es una actitud originariamente fenomenológica y tiene un segundo aspecto, el aspecto de la “construcción”, como dicen los fenomenólogos. También ella es un paso central dentro del Análisis Existencial Personal (AEP-2 – comp. Längle 2000).

Eso fue lo otro que Herta ahora comenzó a practicar: asumir posición. - ¿Cómo ocurre esto? –

Cuando era demasiado blanda y demasiado adaptada, empezó a preguntarse: *¿Está esto bien? ¿Estoy de acuerdo con eso? ¿Personalmente creo que es correcto como lo hago ahora?* –

Entonces comenzó a sentir que ya no se quería vestir así. Empezó a darse cuenta con cuánto de lo que hacía no estaba de acuerdo y lentamente aprendió también a hablar sobre ello, a darle expresión a esa voz interna, a escucharla, a estar al lado suyo.

Cuando Herta se encontraba en el otro polo y estaba demasiado convencida de sí misma, demasiado orgullosa y demasiado preocupada de sí misma, hacía lo mismo: también se ponía brevemente en duda, y se preguntaba: “¿Está bien esto? - ¿Siento que está totalmente bien como me comporto? ¿Lo necesito de verdad y también puedo defenderlo, afirmarlo, considerarlo correcto?”. Y nuevamente hacía lo mismo con ella, lo que es lo esencial para este paso: se separaba un poco de sus impresiones, de los sentimientos espontáneos y movimientos impulsivos, a los que en el primer paso al comienzo le había concedido espacio. Con toda la consideración de los afectos y las emociones se requiere también, para encontrar el sí mismo, para completar el yo, de la distancia y de la mirada crítica a los sentimientos: ¿están realmente acordes con la situación vital real? ¿También están de acuerdo conmigo, con mi esencia más profunda?

Aquí alcanzamos el punto más profundo del ser-persona, la vertiente del yo. En este lugar se trata del poder ser *auténtico*. Si queremos entonces tener acceso a lo más genuino de nosotros mismos, a lo que somos en esencia, en realidad tenemos que dejarnos atrás, nuestros deseos, ideas previas, hábitos, desprendernos de nosotros mismos, dejarnos ser. No podemos hacer mucho más – pero lo que podemos hacer, es

---

<sup>1</sup> El lugar que corresponde a los sentimientos está descrito en el concepto de las cuatro motivaciones existenciales fundamentales (Längle 2008). Los sentimientos representan allí sólo una de las cuatro motivaciones existenciales, al lado de la percepción y el reconocimiento, al lado de la intuición y la conciencia, al lado de la sintonización de lo temporal- y circunstancialmente requerido (sentido de la situación).

abrirnos hacia nuestro interior, como llamar a la puerta interna con la pregunta: “¿Qué siento? ¿está bien así?”. No puedo darme la respuesta, pero puedo prestar atención a la intuición, a la respuesta que comienza a expresarse en mí mismo cuando me hago la pregunta.

Yo, como persona, me abro de este modo el portal a mi ser original, a lo más auténtico, originario, a la profundidad que finalmente me llega desde una inconciencia. Lo que se abre aquí dentro de mí, no lo puedo alcanzar con el saber. Sobrepasa la racionalidad. Tampoco puedo crearlo; sólo puedo extraerlo. Puedo aprender a abrirme a esta profundidad interna, a confiar en ella, a tratarla bien, a poner atención a ella y respetarla. Pero nunca puedo poseerla, ni controlarla, ni disponer de ella. En el origen me soy dado a mí mismo, en el origen **soy**. Allí ya no hay disociación, no hay diferencia entre mí y mí mismo, sino sólo unidad, completitud, mi esencia al fin, mi ser. El origen de uno mismo nunca lo *tenemos*, sólo podemos *serlo*.

Quizás este acceso a uno mismo sea difícil. Para algunas personas es evidente, para otros, totalmente extraño. Tratemos ahora de decirlo de otra forma: sólo soy yo mismo cuando me *dejo*, me dejo ser, me dejo sonar, dejo que el mundo me haga vibrar y me toca a mí mismo como a una campana, me toca con la pregunta: “¿Y qué piensas tú mismo de esto – estás de acuerdo, sientes que así está bien? - ¿Te suena bien?” – Esta manera radical de aproximación a un anclaje personal de la existencia, nos guía al origen, a la vertiente del yo, y abre el acceso a lo verdadero, porque no ha sido producido, ni hecho o construido, no es calculado ni racionalizado. Sólo es. Esta toma de referencia al sentimiento de la sintonía es un *potencial integrador* del ser humano. Nos permite ser uno con nosotros mismos y permite que las situaciones y las impresiones más diversas lleguen a convertirse en una unidad dentro de nuestra vida. En última instancia sólo somos idénticos con nosotros, cuando recurrimos a esta sintonía. Sólo entonces somos *esenciales*. Como tal queremos definir también la autenticidad: *el encuentro de la esencia propia mediante el logro de una referencia a la sintonía interna*.

Lo que allí escucho, lo que se manifiesta como sintonía, debo también vivirlo. Entonces no es tan importante, si más adelante quizás resulte haber sido un error, si me voy a arrepentir. Porque si eso, lo que allí escucho e intuyo, se siente tan sintónico, entonces lo soy de tal manera, que me perdería si no le tratara de poner en acción. Aquí la existencia es *radical*, porque aquí está su raíz. Su portador es la persona. La existencia debe partir de la persona, crecer desde ella, llegar a ser “existencia personal” y no dirigida desde otros, existencia normada. Sólo si la existencia se nutre desde la raíz, puede llegar a florecer. Y sólo si tiene raíz, no se convierte en juguete del medio ambiente. Por eso es importante que la *existencia sea fundamentada personalmente* (comp. también el artículo sobre narcisismo en Längle 2002, donde también se analiza esta fundamentación personal de la existencia).

Aquí conviene hacer de nuevo una *crítica al existencialismo* y a la filosofía de la existencia. Bollnow (1959, 21f.) la expresa de esta manera: “La filosofía existencial desarrolla una visión del ser humano, en la que sencillamente no hay constancia...”. Ya nos referimos a esto al principio. También vale para la Logoterapia de Frankl. Porque el concepto de existencia se hace demasiado exclusivista si sólo se ve como *respuesta a situaciones externas*. Aunque el trato sea de lo más decidido y responsable, la vida puede volverse vacía y arbitraria, porque al final es dictada sólo por las circunstancias. Para una vida existencial no es necesario que nos entreguemos a las circunstancias. También tenemos la tarea de anticiparnos a circunstancias adversas, de planificar e influenciar desarrollos. Para poder hacer esto, es necesario referirse a la propia esencia,

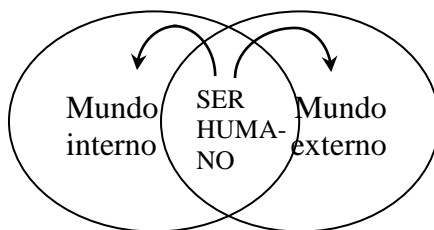
a la propia identidad, de un arraigo en uno mismo, que ya soy yo, y no tengo que llegar a serlo (Pindar – comp. más abajo).

## 9. El giro personal del Análisis Existencial

Frankl (1987) hablaba de que debíamos dedicarnos al mundo y a sus ofrecimientos y tareas, y deberíamos olvidarnos de nosotros en esto, para encontrar el sentido de la vida. Con eso dio un giro de 180° - un giro necesario hacia la existencia. Sin este “giro existencial”, como lo denominamos hoy, no encontraríamos el sentido.

Lo que hacemos en este capítulo es continuar este cambio por otros 180° y retirar nuevamente la mirada del mundo y dirigirla a la persona. Este *giro personal o emocional* hace que la identidad de la persona entre en el juego, y como hemos visto, abre el acceso a su autenticidad. Por medio de esta actitud, la existencia es anclada en forma personal. La existencia es entonces tanto dar una respuesta a las preguntas de la *situación*, como lo conocemos del sentido existencial, así como también dar una respuesta a las preguntas de la *persona*, de la identidad y del llegar-a-ser-uno-mismo. Este cambio lo hemos realizado en el Análisis Existencial, con el desarrollo del AEP (Análisis Existencial Personal) a fines de los años ochenta.

Después de este giro ya no vemos al ser humano sólo “abierto al mundo” (Scheler 1978), sino - en la radicalización de la fenomenología – también como abierto “frente a sí mismo”:



En el mundo interno se encuentran afectos, impulsos, emociones, la intuición. Esta apertura hacia sí mismo surge de que algo dentro de nosotros quiere vivir, que hay disposiciones y capacidades, de modo que quizás se tenga el sentimiento de hasta haber sido ‘creado’ para algo. Entonces, no sólo nos preguntamos qué espera la situación de mí, sino también, *qué es lo que quiere vivir dentro de mí*. “¿Hacia qué me siento impulsado? ¿Qué me gustaría? ¿Cómo está mi ánimo, mi disposición interna, mi interés, mi tendencia, mi capacidad? ¿Para qué fui creado, para qué estoy hecho y dispuesto hoy?”. Todo esto debe ser considerado igualmente en mis decisiones, tanto como las circunstancias externas y los requerimientos situacionales. Hay que evaluar *ambas*, no poner entre paréntesis una realidad, para estar totalmente a disposición de la otra. De ese modo se perdería esa fuerza antagónica existencial, el juego mutuo vital de la realización de la vida.

Lo que quiere vivir dentro de mí y para lo que tengo ganas, lo podemos denominar intencionalidad primaria, apoyándonos en lo que entiende Merleau-Ponty (1972) como corporalidad y sexualidad. Nos ayuda a encontrar nuestro mejor lugar en el mundo, nuestros nichos y espacios que necesitamos para poder desplegarlos. En cambio, si aceptamos el encuentro del sentido como lo único digno de ser ambicionado para nuestra existencia, entonces lo hacemos por el precio de un posible *Dasein miserable*. Porque el sentido es posible encontrarlo en todo y a pesar de todo. Y si sólo doy

respuesta a la situación, probablemente permanezca demasiado estático, de un modo demasiado conservador en el lugar y no se me ocurre cambiarlo por otro lugar, por uno en que quizás pueda llegar a florecer más.

## 10. Ya soy el que puedo llegar a ser

El imperativo de Píndaro: “*Llega a ser quien eres*”, tan importante para la filosofía existencial (Zimmermann 1992, 16), nos abre un nuevo horizonte de desarrollo, una ampliación, un futuro, una tarea, una flexibilidad, un crecimiento. “Todavía no lo soy, lo que en realidad podría ser, lo que en el fondo sería”. Si eso es así, entonces existe aún una esperanza y, además, un consuelo por los años desaprovechados. Pero uno también puede facilitárselo, puede engañarse mediante esta frase en cuanto a sus propios límites e insuficiencias: “En realidad sería más, en el fondo soy mucho mejor, soy realmente un artista, un filósofo,…””. Cualquier cosa que uno quisiera se podría agregar a esta frase sugestiva. Y con eso se abre una discrecionalidad, una falta de compromiso. Todo lo que soy, en realidad no lo soy. Siempre soy más, sería en realidad mejor. En realidad, no habría nada criticable en mí, sólo en mi in-completitud. Yo estaría ok, pero desgraciadamente, todavía no he llegado allí.

Por muy cierto que sea este pensamiento del constante llegar-a-ser y de lo inconcluso, no nos debe liberar del compromiso con el aquí y ahora y con los propios límites. También soy lo que soy ahora. Y también soy lo que fui. No sólo soy el que llegaré a ser. También fui siempre el que puedo llegar a ser, que podría haber llegado a ser. No seré más de lo que ya soy, de lo que ya está dentro de mí, porque no seré otro. Continúo siendo yo, mantengo mi identidad, nunca difiero en mi esencia de mí, ni siquiera de lo que llego a ser, si se omiten los cambios patológicos.

## 11. La participación en el ser-humano

Si nos orientamos en la intuición propia por lo correcto y tomamos posición de este modo, somos concienzudos. En un acto como éste tomamos referencia a lo que realmente y en el fondo somos. La inclusión del origen personal nos da la identidad con nosotros mismos, la autenticidad; pero el ser uno consigo mismo en esta sintonía con uno mismo también nos da *la identidad como ser humano*. Si me refiero a lo que yo mismo considero como correcto, entonces no tomo referencia a una ideología o algún sistema de coordenadas del mundo de los otros, sino a mi propia esencia. Extraigo de la *intimidad*, de lo más interno, y no de la exterioridad. Tomo referencia a mí como persona y me doy a la vez la identidad como ser humano. Esta subjetividad radical nos evita la dispersión y fragmentación por las exigencias situacionales. Vuelvo a saber quien soy, sé por donde debo continuar, aunque no lo haga. Por eso es bueno al menos tener una mala conciencia al hacer algo que no me parece adecuado. Porque eso me protege de la pérdida de la identidad. Me indica que poseo una autenticidad, aunque ella en ese momento estaba en la berma.

En la autenticidad me refiero a mí ser-humano. Con eso me coloco en una línea con todos los demás seres humanos. Me hago sencillamente partícipe del ser-humano. Toda persona tiene en sí esa capacidad de referirse a su intimidad, toda persona lo puede lograr por sí mismo. No estamos amarrados a los estímulos de nuestro medio ambiente, como dice Nietzsche de los animales. Porque no somos aparatos de reacción, sino seres

que son dados a ellos mismos, que se pueden comportar frente a sí mismos, que pueden referirse a sí mismos en su trato con el mundo.

Este modo de pensar nos lleva a una paradoja: mientras más personalmente nos conducimos, más participación tenemos de *lo que a todos los seres humanos nos es común*. Mientras más auténticos somos, o sea, mientras más idénticos somos con nosotros mismos, más humanamente nos comportamos. Eso hace recordar el imperativo kantiano, según el cual la moralidad del ser humano es dada, cuando se comporta de tal manera, que desde su conducta en todo momento puede ser creada una ley para todos los demás.

Esta **moralidad analítico-existencial** tiene cierta semejanza con Kant, pero sin embargo es diferente. Aquí no se trata de una generalización, sino al contrario, de una *subjetivización*. Se podría formular de la siguiente manera: “Mientras más te refieres a tu conciencia, más humano eres y participas de la comunidad de los humanos”. Creamos y originamos, a través de nuestra subjetividad radical, mediante nuestra actitud fenomenológica frente a nosotros mismos, la Humanitas, la comunidad humana.

Pero la implementación de la intimidad además trae consigo algo que es fundamental para la comunidad humana y el ser-humano: la **capacidad del encuentro**. El encontrar lo totalmente propio nos capacita para llegar a ser pareja, a ser un tú para el otro. Sólo en la referencia a la intimidad propia no somos sólo un eco del mundo, ni una copia de un original ajeno, ningún autómatas pre-programado, sino interlocutores con vivencias propias, ideas propias, decisiones propias – en síntesis un ser humano que con su originalidad y libertad siempre puede sorprender, porque no es previsible. Nuestra capacidad de diálogo está fundamentada en nuestra intimidad.

La autenticidad no debe ser confundida con las reglas de interacción internalizadas que aprendemos en la comunidad: con el **súper-yo**. El súper-yo, que en realidad es un “yo público”, posibilita y facilita el vivir y participar junto con los otros en un grupo determinado, al cual se está adaptado. El súper-yo no proviene de mí mismo. Es algo extraño hecho propio. Visto de este modo, una teoría que conoce sólo el súper-yo y no la conciencia, no toma en consideración lo específicamente humano.

Si preguntamos analítico-existencialmente por la *moralidad del ser humano*, la encontramos en la **autenticidad**, en la sintonía con nosotros mismos. Ser idéntico con uno mismo significa comportarse humanamente. Por eso, la moralidad es, entendida de este modo, ‘participación del ser-humano’. A través de ello también podemos mostrar lo que encontramos en nuestra intimidad, lo podemos hacer ver. Esto nos abre para el encuentro, nos capacita para el diálogo, porque nos vivenciamos como capaces de comunicar.

De este modo, la vida auténtica nos proporciona un acceso a la esencia propia, como al mismo tiempo una ligazón a la humanidad, con lo cual la profunda soledad se puede disolver en una unidad abarcadora y una gran profundidad. Y entonces no somos amados sólo por lo que han hecho de nosotros, como lo formulara una paciente una vez, sino por nosotros y a través de nosotros, por nuestro ser humanos.

## 14. Literatura

Bollnow OF (1959) Existenzphilosophie und Pädagogik. Stuttgart: Kohlhammer.

Buber M (1973) Das dialogische Prinzip. Heidelberg: Lambert Schneider

- Frankl V (1987) Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt/Main: Fischer, 4°. (Psicoanálisis y Existencialismo. Fondo de cultura económica, México-Buenos Aires, 2010)
- Frankl V (1990 [1975]) Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Monaco: Piper (Neuausgabe) (El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Edit. Herder. Barcelona. 2013)
- Längle A (1993) Personale Existenzanalyse. In: Längle A (Hrsg) Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Viena: GLE-Verlag, 133-160
- Längle A (2000) (Ed) Praxis der Personalen Existenzanalyse. Viena: Facultas.
- Längle A (2002) Die grandiose Einsamkeit. Narzißmus als anthropologisch-existentialles Phänomen. In: Existenzanalyse 19, 2+3, 12-24; *en español*: (2012) La soledad grandiosa. El narcisismo como fenómeno antropológico-existencial. En: Psiquiatría y Salud Mental XXIX, No. 1, 5-22
- Längle A (2003) Wertberührung – Bedeutung und Wirkung des Fühlens in der existenzanalytischen Therapie. In: Längle A. (Hrsg.) Emotion und Existenz. Viena: WUV-Facultas, 49-76
- Längle A (2008) Existenzanalyse. In: Längle A, Holzhey-Kunz A Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Viena: UTB Fakultas
- Merleau-Ponty M (1972) Phénoménologie de la perception. Paris: Gallimard
- Scheler M (1978) Die Stellung des Menschen im Kosmos. Berna: Francke
- Zimmermann F (1992) Einführung in die Existenzphilosophie. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgemeinschaft, 3°.

*Dirección del autor:*

Ed. Sueß-Gasse 10

A-1150 Wien

[Alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:Alfried.laengle@existenzanalyse.org)