

Asociación Argentina de Análisis Existencial y Logoterapia

*Soledad y Libertad:
la búsqueda de sentido*

Dr. Alfried Längle

transcripción **Lic. Graciela Caprio**

t

Conferencia pronunciada en la Universidad del Aconcagua,
en la ciudad de Mendoza, septiembre de 2005.

¿qué es la libertad?

¿Hacia dónde conduce la libertad? ¿Cómo podemos disfrutar de ella? ¿Cómo está conectada la libertad con el sentido? La libertad es el gran **anhelo** del ser humano. Se ha escrito mucho sobre la misma. Por su amplitud e inmensidad ha sido comparada con el mar. Al respecto dijo alguna vez Nerval:

La libertad por el mar vino hacia los hombres

Cuando desde el mar uno contempla el horizonte tiene la sensación de una enorme libertad porque ya no existen los muros cotidianos. Esta apertura es la esencia misma de la libertad.

Efectivamente la libertad ha sido un tema central en la vida humana: ha implicado luchas, rebeliones, revoluciones y muerte. Corresponde a la esencia misma del hombre. Sólo cuando podemos hacer aquello que queremos, estamos más cerca de nuestro propio ser.

Podemos decir que la libertad nos abre el camino hacia nosotros mismos, hacia nuestra esencia. Justamente es por esa correspondencia que decimos que la libertad es un anhelo.

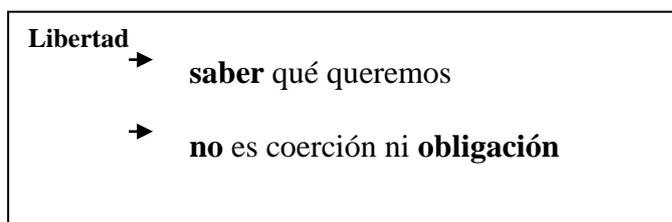
No obstante, la libertad nos pone frente a un gran desafío: “nos exige que sepamos qué es lo que realmente queremos”. Pero no siempre sabemos qué es lo que realmente queremos. No siempre es tan claro como parece, ya que saber qué queremos, supone que tenemos acceso a nuestra propia vivencia interior, que ya la conozcamos.

¿Cómo puedo reconocer que soy realmente yo, quien quiere algo, y no un elemento extraño en mí? como por ejemplo, cuando estoy imitando a otra persona o cuando una consigna familiar me lleva a comportarme de acuerdo con una imagen que no me es propia.

Podemos reconocer la libertad a través de una característica muy peculiar: consiste en no estar obligado. Cuando quiero algo no *tengo que* quererlo, sino que simplemente lo *puedo* querer (lo cual es lo contrario a cualquier imposición). Por ejemplo: si yo dijera que *tengo que* dar esta ponencia, significa que no sería libre, Y si ustedes *tienen que* venir aquí porque lo

exige uno de sus profesores o sus padres, tampoco serían totalmente libres. Porque la libertad no nos fuerza; es más, actuar con libertad significa que elijo, que *quiero hacer lo que hago*.

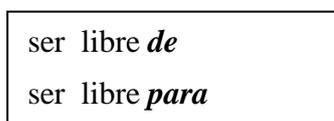
En cambio, si tenemos el sentimiento de *tener que hacer* algo, entonces no somos libres, porque estamos actuando bajo el imperativo de una coerción que puede ser de origen neurótico o de otro tipo de disturbio psíquico. Ahora bien, si no hay condiciones determinantes de carácter coercitivo para la voluntad libre, entonces ¿cuál es la base para un querer libre? ¿cómo resulta posible la voluntad libre? A ello nos referiremos más tarde. Hasta ahora tenemos que:



Soy libre cuando frente a una situación puedo corresponder con mi decisión (aún cuando aquella pueda parecerme extraña). A diferencia de los animales, nosotros podemos llegar a despegarnos de los instintos. Por ejemplo: yo no estoy obligado, no *tengo que* ser fiel, sino que *puedo* ser fiel. Si realmente *quiero* ser fiel, esta volición la experimento de manera libre. Paradójicamente esta volición, ese *quiero*, puede ser tan fuerte que se presenta como un *no puedo de otra manera*, pero ello justamente es así porque *no lo quiero de otra manera*. Cuando siento que no puedo hacerlo diferente y me siento casi forzado, se trata de un cohesión interna. Me pertenece a mí, implica que *quiero ser yo mismo*.

El máximo de libertad se da cuando aquello que hacemos se corresponde a un sentimiento interior, que es muy diferente de cuando hacemos algo por cohesión, ya sea esta económica, política o interna por un disturbio.

Analícemos ahora ¿cómo es esa libertad “*libre*”? La libertad tiene un doble aspecto. Es conveniente hacer una distinción entre:



La libertad conlleva la gran tarea de descubrir *para qué soy libre* en cada situación concreta. Por ejemplo ¿Para qué soy libre en la tarde de hoy? ¿Cómo ha de ser articulada y realizada esta libertad concreta? Tengamos en cuenta que cuando la libertad no es realizada, queda como mera posibilidad. por ejemplo, cada uno de nosotros tiene múltiples posibilidades para la tarde de hoy: ver televisión, oír o hacer música, bailar, invitar amigos. En general, somos ricos en posibilidades y disponemos de ellas en un grado que sobrepasa nuestra conciencia. El arte está en realizar la posibilidad adecuada que corresponda a la necesidad de la situación. De ese modo cada uno colabora así, haciendo más constructiva su vida o tornándola más caótica. (Si cada estructura está clara y se relaciona con otra estructura, es más fácil vivir. No ocurre lo mismo cuando cada estructura las seleccionamos de manera caprichosa).

Cuando uno no ve todas las posibilidades, no se siente libre. Ser *libre de* implica tener más posibilidades (estar libre de obstáculos). Con las posibilidades sucede como con el dinero, ya que éste aumenta la dimensión de la libertad, en cuanto uno tiene más posibilidades con más dinero y viceversa. Pero aquí se presenta una paradoja notable: si tengo mucho dinero pero no lo puedo gastar, entonces no soy realmente rico. El avaro, por ejemplo, es solamente rico en el papel, pero existencialmente es pobre a pesar de sus millones. El avaro se asfixia en su dinero, en un medio que no puede materializar. Resulta pues, que el dinero nos hace ricos, solamente, bajo la condición de que lo podamos gastar, invertir y comprar cosas con él.

Justamente, este fue el problema de la República Democrática de Alemania durante el comunismo: Prácticamente cada quien tenía el dinero para comprar un Trabi -el automóvil popular de la RDA-. Pero, quien pedía un Trabi tenía que esperar de 15 a 20 años antes de recibirlo. De modo que la mayoría de la gente tenía dinero, pero este dinero carecía de valor puesto que no era posible obtener bienes con él, es decir, concretar sus deseos.

Con la libertad sucede algo análogo a lo que pasa con el dinero: solamente la libertad que yo pueda realizar, me hace libre. Si por temor a perder mi libertad, no realizo mis posibilidades, a la larga ello me conducirá a una situación enfermiza. Pero si por el contrario, me decido a hacer algo que considero lo suficientemente importante para ser realizado, por ejemplo, venir hoy aquí, ante ustedes, para dar esta conferencia, entonces en ese caso libremente decido, de hecho **soy** libre. Esta es libertad existencial.

Resulta pues que la libertad encierra en sí una paradoja, libre es solamente, aquel quien también, puede desistir de su libertad. Yo soy libre, si puedo elegir para algo concreto, si puedo optar por una situación única, abandonando otras múltiples posibilidades. Así pues, me despido de otras múltiples posibilidades a favor de *una* y su inherente valor, a favor de **una** determinada actividad. Por ejemplo, quien no se casa con el fin de conservar su libertad es – desde un punto de vista existencial – menos libre que aquel que haciendo uso de su libertad se casa.

Elegir implica poder separar una posibilidad entre muchas

Solamente quien esté en condiciones de *poder separar una* de entre otras posibilidades, es capaz de poder *elegir*. De modo que, sólo aquel que se pueda liberar de otras posibilidades, que no esté adherido a ellas, será realmente libre. Y solamente aquel que sepa qué posibilidad **le corresponde** en una determinada situación, que sepa cuál es **la mejor** posibilidad para él, podrá vivir la libertad con sentido, podrá realizarla constructivamente.

la coerción de la libertad

La libertad es un don, pero también puede ser una calamidad, una carga, una coerción, un tormento, una seducción. Con razón dijo una vez Jean Paul Sartre que *estamos condenados a la libertad*. Ciertamente, no podemos dejar de ser libres. En alemán existe un proverbio que habla del *tormento de la elección*.

De acuerdo a la esencia del ser humano estamos *obligados* a la libertad. En todos nuestros actos encontraremos un elemento de libertad : las opción.

El actuar humano se diferencia así de la pura reacción. Porque una reacción es un reflejo psíquico como, por ejemplo, el movimiento reflexivo de los párpados. De modo tal que actuamos mecánicamente, nuestra psicodinámica reacciona automáticamente a estímulos que nos molestan o nos despiertan apetito, y la reacción correspondiente puede tener el carácter de disgusto, de un impulso agresivo o de un apetito placentero. Si estos impulsos son demasiado fuertes, entonces se apoderan de nosotros y así perdemos la posibilidad de una libre elección de nuestras posibilidades. A diferencia de ello, el actuar humano tiene carácter volitivo, lo

cual significa que cuando yo actúo *quiero* hacer esto o aquello, *me decido* por lo uno o por lo otro. El actuar humano tiene como base la libre elección. La realización práctica de la libertad se despliega en la dimensión volitiva, de allí la necesidad del *querer*.

Por ejemplo, en una reacción agresiva hacia el padre que nos hace abandonar enojados la habitación, podemos descubrir la participación de una libertad más o menos oculta, que se hace manifiesta, si consideramos que somos nosotros mismos quienes dejamos libre salida a nuestro impulso agresivo. También está oculto un acto de libertad cuando me pregunto ¿dejo que el impulso se imponga o no? ¿es adecuado? El impulso puede ser muy poderoso e implica una pequeña libertad, dejarlo salir o no. Claro que se trata de una pequeña libertad, pero limitada. Es importante considerar que podemos tener tanta ira que estamos al límite y, sin embargo, decidimos; ya que somos nosotros quienes *permitimos* la articulación de nuestro impulso agresivo. Este impulso se presenta como una reacción que no es libre, pero, en cuanto nosotros permitimos la articulación del impulso, actuamos libremente. Se trata entonces de actualizar esa libertad oculta ya que ello nos humaniza. A diferencia de los animales somos seres humanos, aunque también es cierto que un ser humano puede manejarse instintivamente como un mono.

la soledad

La libertad no realizada nos lleva a la soledad, en el sentido de sentirse solo, aislado. Por el contrario, la libertad bien realizada, jamás conduce a ese sentimiento de aislamiento. Ciertamente, la actualización de nuestra libertad, puede conducirnos a que *estemos solos*, en el sentido que nadie nos acompañe en nuestro acto libre; como por ejemplo, en una excursión a las montañas, en un acto político o en una protesta contra una autoridad. En la actualización de la libertad nos vemos confrontados enfáticamente con nosotros mismos y es posible que nos quedemos solos (en el sentido de estar solos) pero ella no conduce nunca a la soledad (en el sentido de estar aislados). ¿Cuál es pues la diferencia entre *estar solo* y *estar aislado*?

Si *estoy solo*, estoy *conmigo mismo*: significa que estoy en contacto, en relación, en diálogo conmigo mismo y también con el mundo. Por el contrario, si *estoy aislado* no me encuentro conmigo mismo, no estoy en relación conmigo mismo y tampoco con el mundo.

El hombre que está aislado no se ha encontrado a sí mismo y depende de especial manera de los otros. Sus relaciones interpersonales resultan de su huida ante la soledad, son relaciones

no-libres, que generan *dependencia e instrumentalización* de sí mismos y de los demás. Dependencia en la cual *necesitan* de los demás, porque no puede estar solo. No puede ser sin el otro, si lo abandonaran, caería en la nada o moriría. Este *necesitar de otro* lleva a la *instrumentalización* mutua. Es posible que, al comienzo de la relación sea algo halagador cierta dependencia, pero a la larga, este tipo de relaciones producen notables tensiones.

Una relación entendida como un medio contra el aislamiento no puede ser vivida en su plenitud. Solamente quien pueda *estar solo* muestra la madurez para una relación interpersonal plena de mutuo respeto, en la cual cada quien encuentre su lugar correspondiente, sin *instrumentalizar* al otro. Cada uno siente que puede ser sin el otro (aunque si le faltara seguramente perdería calidad de vida pero no la vida misma). Justamente es en la 2º MFE -Motivación Fundamental de la Existencia- donde aparece el valor de la vida en las relaciones.

Ahora bien, ¿de qué manera es posible desarrollar el poder *estar solo*? A ello conducen muchos caminos y, tal vez, lo mejor sea una combinación de todos: encuentros, diálogos, retiros, vivir la naturaleza, escribir un diario y otras diversas formas del diálogo interior (introspección), trabar relaciones, tener acceso a la emocionalidad que nos conecta con la propia esencia, poder aceptar y sentirse aceptado por la familia y los amigos, etc. Todo lo que contribuya a sentirme yo mismo.

Un elemento central entre todos estos es el encuentro de sentido, ya que el sentido se presenta como un concepto central relativo a la práctica de la libertad y a la actualización de ésta. El sentido es la realización esencial de la libertad. Quien encuentre sentido no sufrirá el aislamiento.

¿por qué buscamos sentido?

Ser persona se realiza en el decidir, en tener una voluntad. Me siento una persona cuando me siento libre. La esencia de ser persona es la posibilidad de poder elegir. (lo cual implica una potencia interna y una posibilidad también externa). Para ser persona se necesita hacer elecciones. La capacidad de ser libre me lleva a hacer esas decisiones, pero ¿cómo me puedo orientar?

Antes de querer hacer algo necesito *entender y comprender* de qué se trata, para tener un contenido. Sin entendimiento es difícil realizar cualquier decisión. Cuando quiero entender de qué se trata mi vida, estoy preguntando por su sentido.

La orientación en torno a decisiones está en el sentido ¿Cuándo buscamos sentido?

a) cuando no podemos entender o

b) cuando no tenemos una orientación para nuestras decisiones.

a) En el primer grupo, cuando no podemos entender, están las **situaciones especiales** de la vida: sobre todo ante el *sufrimiento*, ante los golpes del destino, pero también en la adolescencia o en la vejez, cuando uno no entiende más el mundo. En estas circunstancias uno quiere entender el contexto relacional.

b) En el segundo grupo están **todas las decisiones** cuando son responsables (no arbitrarias) Por ejemplo las decisiones en la vida diaria: la organización del día, la elección de un libro, la realización del tiempo libre, si me compro o no un par de zapatos; también las decisiones relativas a la profesión, a la continuación de una relación, etc. Podemos incluir la llamada crisis de la mitad de la vida, que es una típica crisis de sentido.

No encontrar sentido en el grupo a) es cuando uno no sabe ni siente para qué vive. Lo cual genera un sentimiento de **desesperación**. La falta de sentido en el grupo b) es cuando uno no sabe ni siente para qué uno hace algo determinado. Lo cual genera vacío, **descontento**.

el vacío existencial

La falta de sentido, según Viktor Frankl -el fundador de la Logoterapia- no conduce directamente a una psicopatología sino a un vacío interior o como él mismo lo denominó un **vacío existencial**. Los seres humanos que padecen de un vacío existencial se muestran apáticos, desinteresados y sufren de un sentimiento de sinsentido y de aburrimiento, sienten: « *en mi interior no hay nada que me satisfaga* ». El vacío existencial por sí, no es una patología, sino un síntoma existencial que implica falta de orientación y de situación. Pero si se prolonga constituye la base para desarrollos psicopatológicos (trastornos psicósomáticos, dependencia, sentimientos de angustia, depresión, histeria, y también inclinación al suicidio).

En situaciones catastróficas es frecuente que aparezca la **tendencia al suicidio**. Como una forma de medir lo que tiene peso en la vida y si vale la pena continuar viviendo. Por eso, en pacientes con depresión hay impulsos de suicidio.

Según Frankl es de suma ayuda reconocer que estos pensamientos que llevan al suicidio en realidad pertenecen a la esfera de la existencia. La búsqueda de sentido equivale a una filosofía natural que cada persona tiene y es la necesidad de saber *de qué se trata mi vida*.

Es una realidad que nos dice que somos libres aún para suicidarnos. Aceptar este hecho nos ayuda porque nos dice que vale la pena estar en la vida. De modo que siempre debe haber un valor con el cual me siento conectado y para lo cual soy responsable, esto es importante para realización de mi vida. Por eso hay trastorno psicopatológico, cuando hay un vacío existencial prolongado. Antes de este desarrollo existen síntomas y antes de ellos, están las reacciones psicodinámicas.

El vacío existencial conduce a una manifestación de reacciones psicodinámicas autoprotectivas. Por ejemplo la forma de la agresión del tipo de vandalismo en jóvenes que por mero aburrimiento destruyen bancos en los parques públicos, rayan la laca de los automóviles, arruinan con colores las paredes de los metros, etc. Tiene un compromiso para destruir a partir de un vacío existencial. Su vida no es constructiva por que no hay sentido en ella. El nihilismo existencial es un sin sentido. Es desorientación ante el sentido de la vida. Es una merma en la motivación fundamental de la existencia para la existencia plena. Esto constituye un grito típico surgido de la desorientación, una auténtica provocación del medio que busca una respuesta a la pregunta por el sentido de la vida. Naturalmente que esta reacción también ha de entenderse como un descarga de la tensión psíquica que emerge a través de la pérdida de una condición fundamental para una existencia plena.

la pérdida de sentido

¿Cuales son las personas más expuestas al peligro de la pérdida de sentido? Aquellas personas que carecen de una comprensión del contexto vital dentro del cual se encuentran. Estas personas manifiestan una disposición notable hacia el **suicidio** y la **adicción**. La singular importancia del sentido para soportar situaciones difíciles en la vida la expresó Friedrich Nietzsche con su notable sentencia: *Quién tiene un **por qué** para vivir soporta casi cualquier **cómo***. En la vida de cada quien se presentan tiempos difíciles, tan difíciles que a

veces incluso nos vemos a punto de perder la voluntad para seguir viviendo. El sentido tiene justamente y ante todo la función de ofrecernos una comprensión del contexto vital dentro del cual se presenta el infortunio. A través del mismo sentido podemos movilizar fuerzas espirituales que nos permiten soportar tales situaciones de sufrimiento. Quien ve un sentido tiene pues una razón de ser, que si bien no aligera la gravedad de la situación, sí nos puede disuadir de consumir el último paso.

Resumiendo: a través de la pérdida de sentido y del vacío existencial aumenta notablemente el peligro de la adicción, de suicidio –a veces de manera progresiva-, del aturdimiento de la existencia, de ese oculto sin sentido que lleva al *no querer existir más*.

¿qué es el sentido?

Nuestra vida tiene sentido cuando la vivimos como algo valioso, cuando ella nos depara satisfacción y plenitud de ser. Uno que quiere vivir capta un sentido de vida – no intelectualmente, pero por su sentir. Hay sentido cuando la vida está conectada con valores y me veo dentro de ese contexto valioso.

El sentido es la **dirección** hacia lo positivo, hacia lo valioso en la vida. Es la **meta**, el **contexto más amplio** que le concede valor a la vida. De tal modo que para encontrar sentido primero hay que postular valores, buscar **valores** es un paso inevitable. Así la vida está dirigida *hacia* algo valioso.

Frankl postuló tres categorías de valores que son tres vías hacia el sentido. Mediante ellas, en principio, resulta posible encontrar sentido en todas las situaciones de la vida.

- Valores vivenciales (*Erlebniswerte*)
- Valores creativos (*Schöpferische Werte*)
- Valores de actitud (*Einstellungswerte*)

Los **valores vivenciales** están en una rica comida, una música que nos conmueve, contemplan el sol de primavera, experimentar el amor y la sexualidad. Los **valores creativos** corresponde al *hacer algo*: escribir una carta o entablar un diálogo con otra persona.

Pero cuando resulta imposible hacer algo o vivir -debido a una enfermedad o dolencia grave- al ser humano le queda aún la posibilidad de actualizar un último valor, a saber mantener su actitud fundamental frente a la vida. Es entonces cuando se manifiesta el **valor de actitud**, justamente en esa manera de llevar el padecimiento o el golpe del destino. En la actitud frente

a, por ejemplo, un carcinoma inoperable o la pérdida del compañero de vida, o cualquier otra desavenencia del destino, es cuando se manifiesta la manera más profunda de nuestra disposición frente a la propia vida y al mundo. Dentro de este contexto se pone de manifiesto la fe (subconsciente) de cada persona. En este punto nos encontramos en el umbral de la dimensión religiosa del sentido, aunque el sentido existencial es independiente de una religión.

La orientación en torno a este tipo de valores le concede a la vida sentido en la significación original de esta palabra:

La búsqueda de Sentido equivale a la búsqueda de un valor.

el método de la búsqueda de sentido: pasos

De manera que la búsqueda de sentido es, en primer lugar, una búsqueda de valor, una base. Por decirlo de algún modo, *el camino hacia el sentido está empedrado con valores.*

Podemos preguntarnos entonces **¿qué es un valor?** Desde el punto de vista del análisis existencial, un valor es aquello que considero tan importante que le doy la preferencia frente a otras posibilidades o asuntos. Es decir, un valor es aquello para lo cual estoy dispuesto a invertir tiempo, esfuerzo y energías porque considero que está en relación con mi propia vida. En el valor veo algo tan importante para mí, que me siento llevado a ponerlo en relación con mi propia vida. Los valores son pues, aquello que constituye mi vida, y más aún son el contenido de mi vivenciar.

Pero, ¿cómo puedo encontrar aquello que tiene sentido? ¿cómo puedo descubrir los valores? Para ello es necesaria una actitud determinada, mas precisamente, una **actitud fenomenológica**. Característica de una tal actitud es la apertura: que implica *abrirse* y *permitir que sea* aquello que veo y vivo, tanto en mí como en mi entorno. Permitir la aproximación de lo que *me toca* y asumirlo en *mi propio sentimiento*.

De esta manera funciona el descubrimiento concreto de sentido. Para ello son necesarios cuatro pasos que constituyen la base del **método** para la aprehensión de sentido: el método de la **búsqueda de sentido**.

1º paso: la percepción de la realidad. El sentido no es ni sueño, ni una fantasía, ni un simple deseo. El sentido es una magnitud que se encuentra radicada en medio de la **realidad** y que proviene de ella misma. Solamente aquello que *es realmente* nos puede sostener en la existencia. Por ejemplo, tengo cuatro hijos, una profesión agobiante, etc. Ello constituye el marco, el contexto real, para la búsqueda de sentido y a partir de ese contexto real emergen la mayoría de las posibilidades para encontrarle el sentido a mi vida.

2º paso: valorar. Es por los **sentimientos** por donde se pueden sentir los valores contenidos en la realidad, porque precisamente son los valores los que nos afectan. Por ejemplo, si nuestros sentimientos no son afectados por el hermoso sol de primavera, entonces no tendrá sentido ir a dar un paseo primaveral. Las relaciones interpersonales son ricas en posibilidades de sentido debido, justamente, a esa presencia de los sentimientos.

3º paso : decidirse. Implica escuchar la voz de la **conciencia** para luego **decidirse** por hacer algo determinado o no hacerlo (incluye el nivel de la conciencia moral). A partir de las múltiples posibilidades que se me ofrecen tengo que decidirme por una que, en este momento, se me presenta como la más importante. Me pregunto ¿qué me dice a mí ahora y aquí? ¿es justo? ¿es ético? Por ejemplo, en relación con mi venida a dar esta conferencia, me he preguntado si este propósito tenía una buena resonancia en mí mismo, si era concordante conmigo mismo, si ha correspondido conmigo mismo y con mi conciencia.

4º paso: actuar. Finalmente, depende de mí **actuar** de tal manera que pueda **responder** por ello y naturalmente que realice mi propósito. Todo ello depende de mí. No hay ningún sentido si éste no es vivido de manera personal.

Todos estos pasos metódicos descansan en una actitud única, que con frecuencia resulta para muchos de nosotros paradójal. Muchos de nosotros nos encontramos afectados por una autofijación y vivimos de expectativas con respecto a los otros o al destino.

Frankl, de acuerdo con su experiencia en los campos de concentración, descubrió que los hombres que vivían de expectativas su mayoría, no lograba sobrevivir cuando éstas no se

cumplían. Justamente esta actitud los llevaba a la resignación. Una resignación que con frecuencia se expresaba en la sentencia: *nada más tengo que esperar de la vida*; de manera que para morir con frecuencia bastaba un ligero resfriado.

Como punto central de su Logoterapia -de su doctrina contra el vacío existencial y la ausencia de sentido- Frankl sostuvo que la idea acerca de que no tenemos que esperar nada más de la vida es una actitud falsa porque no corresponde a nuestra realidad humana. La actitud existencial que conduce al descubrimiento de sentido y a una vida plena, exige un giro de 180° grados por lo cual constituye un verdadero giro copernicano. Implica abrirnos a los interrogantes de la vida: no soy yo quien ha de tener expectativas ante la vida sino que, por el contrario, es la vida misma la que me demanda. Ante cada una de las situaciones de mi vida y, ante todo lo que me circunda actualmente y en el porvenir, soy yo el interrogado, y soy yo mismo quien está llamado a responder. A responder mediante mis actos y mis hechos.

Si realizamos, pues, este auténtico **giro existencial** y nos abrimos a los interrogantes de la situación y la vida entonces quiere decir que nos hemos formulado una primera pregunta concreta. Por ejemplo, Uds. están oyendo esta conferencia y ella misma implica también un interrogante existencial. Porque todo lo que nos circunda nos interroga nos plantea, lo siguiente **¿Qué haces tú con eso?** Esta es la pregunta **existencial básica**. Aunque con ello no terminan las preguntas.

Si regresamos a los cuatro pasos de método para la búsqueda de sentido, podemos preguntarnos:

1. ¿Qué exige de tí la situación? ¿Para qué puedes necesitar algo determinado en esta situación?
2. ¿Se trata de algo importante, valioso? ¿Puedes hacer algo valioso a partir de ello?
¿Estás dispuesto a ponerte en relación con ello?
3. ¿Cómo te decides? ¿Qué eliges? ¿Qué tomas y qué dejas de lado?
¿Qué consideras correcto para tí mismo?
4. ¿Qué haces concretamente al respecto? ¿Cuándo y cómo te ocupas de él?

el sentido existencial

De manera sumaria podemos definir el sentido existencial como:

Actualizar la posibilidad más valiosa ante el trasfondo de la realidad.
--

Esta definición contiene los cuatro pasos metódicos de la búsqueda de sentido:

1. La realidad
2. El valor
3. La decisión (como posibilidad)
4. El actuar

Con respecto al ejemplo de asistir o no a esta conferencia nos hemos preguntado ¿Para qué? Así también adviene al hombre la pregunta por el sentido.

Hemos dicho que nos preguntamos para qué, cuando nosotros, como personas, queremos **comprender** el porqué de la vida, de qué se trata. También hemos visto cuando la libertad nos enfrenta a posibilidades ante las cuales tenemos que tomar una decisión.

En esos momentos es cuando necesitamos una orientación para la toma de decisiones. ¿En qué dirección he de tomar mi rumbo? ¿A qué he de atenerme en caso de tomar una decisión? Así constatamos que el **sentido existencial** es, ante todo, la respuesta a la pregunta en cuanto a la **orientación**.

En cambio, la pregunta por la **comprensión** no es en primer lugar, una pregunta psicológica, sino más bien una cuestión filosófica y religiosa. Así resulta pues, que la pregunta por el sentido no sólo se encuentra radicada en la psicología y la psicoterapia sino también en la filosofía y la teología. Pero en estos sectores del saber se trata en realidad de otra pregunta. A esta última la denominamos: la pregunta ontológica por el sentido.

la pregunta ontológica por el sentido

Mientras la pregunta existencial por el sentido es, en el fondo, una cuestión práctica, la pregunta ontológica por el sentido, en cambio, es una pregunta puramente epistemológica. La pregunta existencial es la que nos interroga acerca de aquello que **debemos hacer** y por el **valor de lo que es**. En cambio la pregunta ontológica nos interroga por el **para qué** de algo: ¿para qué existo? ¿para qué existen los seres humanos? ¿para qué está el mundo? Esta última también plantea aspectos del ser que nos resultan verdaderamente apremiantes: ¿Por qué hay sufrimientos, guerras, hambre, indigencia, SIDA, injusticia en el mundo? ¿Por qué tengo cáncer? Se trata de comprender qué sentido tiene la muerte de un compañero o un hijo ¿Qué sentido tiene cuando un niño de dos años muere de cáncer?

En el sentido ontológico no somos nosotros quienes respondemos sino que somos nosotros quienes preguntamos, buscamos una respuesta, incluso desesperamos. ¿Quién tiene una respuesta para esta clase de preguntas? Ni el psicólogo, ni el analista existencial, ni el logoterapeuta. Ninguno de nosotros puede dar una respuesta a estas preguntas. En el mejor de los casos, podemos quizás presentir una respuesta o creer en algo o abrigar la esperanza en algo que responda a aquellas preguntas. Podemos desarrollar teorías filosóficas en torno a aquellas cuestiones pero, en el fondo, tendremos que reconocer que no tenemos una respuesta a aquellas preguntas. El problema consiste en que la pregunta por el sentido ontológico sobrepasa la finitud humana en cuanto ella pregunta por el sentido del todo, por el sentido último. Estas son preguntas que se refieren a un horizonte dentro del cual ciertamente nos encontramos pero que sobrepasa nuestra condición humana. El filósofo Karl **Jaspers** dijo alguna vez: *Cuanto más amplios sean nuestros interrogantes cuanto menos podremos abarcarlos.*

¿Cual sería el manejo psicológico y psicoterapéutico de la pregunta ontológica por el sentido. Tenemos dos aspectos:

El primero de ellos es el mérito de Viktor Frankl con respecto a la pregunta ontológica por el sentido, fue el haberle dado a ésta un **giro existencial**; de modo tal que la inabarcable pregunta por el sentido del Ser, por el sentido del sufrimiento tan difícil de responder, se hizo acequible y manejable psicológicamente. Si una persona se desespera frente a la pregunta ontológica por el sentido será nuestra tarea. mediante una serie metódica de diálogos, provocar un giro paulatino a la pregunta planteada. Recordemos que lo decisivo para tener una vida plena es aquello que hagamos con nuestra dificultad, es la manera cómo nos enfrentemos a nuestra realidad en la vida. Lo que hacemos como terapeutas es conservar ciertamente la idea original contenida en la pregunta por el sentido ontológico, pero ahora la planteamos dentro de un contexto psicológico. En el fondo, lo importante no es saber por qué precisamente alguien ha sido víctima de esta enfermedad o dificultad –porque eso no lo podremos saber nunca con seguridad-. Mucho más importante es detenernos en lo que la persona haga a partir de esa situación. Resulta más importante constatar si el paciente ha evitado otros perjuicios a través de su trato y de su comportamiento en la situación y si ha logrado incluso crear algo valioso mediante ese padecimiento.

El otro aspecto tiene que ver con el manejo que hagamos de la pregunta ontológica cuando nos dirigimos al sentido existencial. Esto implica ser **consciente el contexto** en el cual nos encontramos o nos situamos. La importancia notable del contexto más amplio, en el cual situamos nuestra vida o vemos nuestro obrar, está ilustrada por una bella y breve historia del siglo XII:

Para terminar quisiera relatarla. Esta historia que tiene lugar en aquél tiempo de la construcción de la catedral de Chartres :

Un caminante tropezó con un hombre que estaba picando piedra sentado al borde del camino. Sorprendido, le preguntó:

-¿qué está haciendo?

El hombre le respondió:

- “¿acaso no lo ves?estoy cortando piedras”.

Sin entender nada, el caminante continuó su camino y después de una curva se encontró con otro hombre ocupado en los mismos menesteres. El caminante se detuvo otra vez y le preguntó por lo que estaba haciendo. El hombre le respondió:

-“estoy picando piedras angulares”.

Meneando la cabeza el caminante siguió su camino y después de algunos pasos volvió a tropezar con otro hombre que, sudando y en medio del polvo, estaba picando piedra. Decidido, el caminante se le acercó y le preguntó:

-“¿también tú estás picando piedras angulares?”

El hombre levantó la mirada, se limpió el sudor de la frente y dijo:

-“estoy construyendo una catedral”.

A partir del relato vemos que algo tiene valor por el contexto en el cual lo ponemos. Incluso, cuando el horizonte es más amplio adquiere un valor por algo más y no sólo por mí mismo. Los seres humanos estamos ante una realidad: todo cambia continuamente. Este hecho no lo podemos cambiar.

Si todo cambia surge la pregunta: ¿puedo conectarme con el cambio? ¿puedo hacer algo bueno de por sí y así contribuir a que algo bueno salga de mí? Algo valioso sucede cuando soy capaz de asistir, ser productor o catalizador. De esa manera me siento creativo y me siento bien porque estoy en un contexto valioso, en una red de valores que da sentido a mi vida.