



## *El análisis existencial de Alfried Längle*

### *La conducta en una vida con aprobación y consentimiento<sup>1</sup>*

Michèle Croquevielle<sup>2</sup> y Gabriel Traverso<sup>3</sup>

Instituto Chileno de Análisis Existencial

Bajo el término de Análisis Existencial (AE en adelante) en este capítulo se hace referencia, ya no al marco antropológico en el que Viktor Frankl circunscribe la Logoterapia –terapia centrada en el sentido y desarrollada por el autor como complemento de la psicoterapia– sino a una psicoterapia completa en sí misma, que suple por entero (y no sólo complementa) las otras psicoterapias. Si bien evoluciona desde la Logoterapia, se comienza a diferenciar de ésta en los últimos 25 años bajo el amparo de la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial (GLE, sigla del nombre en alemán), principalmente por los aportes de Alfried Längle.

El AE se puede definir muy sucintamente como un “*método psicoterapéutico, cuyo fin es capacitar al ser humano para que viva su propio obrar y existir con **aprobación y consentimiento internos***” (Längle, 1997). Es decir, ayudar a que la persona pueda *entregarse* a lo que hace, y alcance de ese modo una vida plena. Esa entrega debe ser una decisión concebida en libertad, y que lo lleve a dar un Sí a lo que tiene frente a sí: a su Mundo concreto; un Sí a la Vida, con sus alegrías y tristezas; un Sí a su ser Persona, así como es, auténticamente; y un Sí al Sentido, expresado en obra.

#### *Un poco de historia...*

En 1985 Alfried Längle, por entonces el principal discípulo de Frankl, junto a Gabriele Frankl (la hija de éste) funda y preside la GLE con el fin de ampliar la escuela de Logoterapia, agrupando a los logoterapeutas, formando nuevos, difundiendo, discutiendo, cultivando y desarrollando este enfoque, principalmente a través de congresos anuales, de formación, de una revista y publicaciones. Frankl, que por entonces tenía 80 años y previamente había difundido y cultivado en forma muy individual la Logoterapia,

---

<sup>1</sup> Los autores agradecen al Dr. Alfried Längle por la revisión y aportes al presente trabajo.

<sup>2</sup> Directora y profesora de Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE) y profesora de Universidad Internacional SEK (michele@icae.cl)

<sup>3</sup> Director y profesor de ICAE, profesor de Universidad Academia de Humanismo Cristiano, UISEK y U. Mayor (gabriel@icae.cl)

publicando 26 libros y dando conferencias por todo el mundo, fue el presidente honorario de la GLE desde su fundación hasta 1991. En ese año decidió renunciar a la presidencia honoraria, por considerar que la línea del desarrollo de la GLE se estaba alejando de algunos de sus postulados, tanto en la aplicación clínica<sup>4</sup> como en la formación de terapeutas<sup>5</sup>.

Para Frankl el tema central fue siempre el sentido. Llamó Logoterapia (de 'logos', una de cuyas acepciones es 'sentido') a la praxis que desarrolló para la sanación del sufrimiento que genera la pérdida de sentido (vacío existencial que de sostenerse en el tiempo, puede derivar en adicciones, destructividad y suicidio). Längle consideró que una teoría centrada sólo en el sentido daba una base insuficiente para abordar toda la problemática recurrente en la psicoterapia. No todos los sufrimientos que requieren de atención en psicoterapia pueden reducirse a una pérdida de sentido, aunque muchos después conduzcan a ella.

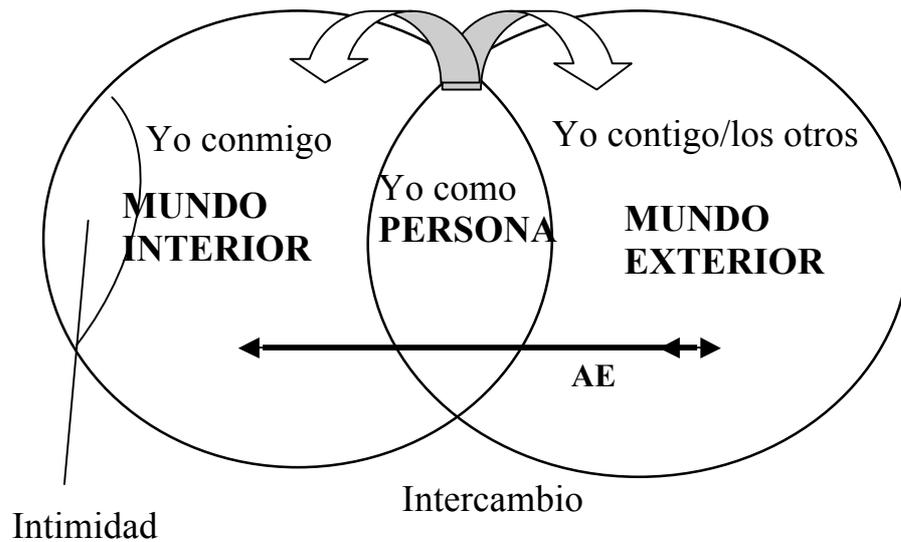
### ***Una definición científica***

La meta del AE, como se dijo previamente, es ayudar a vivir con aprobación y consentimiento internos, para lo que se requiere encontrar una toma de posición sentida e interna en cada situación de vida. Ello nos lleva a la siguiente definición, que hace énfasis en el proceso: *“El AE es una psicoterapia fenomenológico-personal, cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar un vivenciar libre (mental y emocional), tomas de posición auténticas y un trato responsable consigo mismo y con su mundo”* (2007a, p.9).

---

<sup>4</sup> Al Análisis Existencial Personal, desarrollado por Längle, aun sin desmerecerlo, no lo consideraba ya Logoterapia. Asimismo, opinó que el Método Biográfico, cultivado por la GLE, alejaba de la autotranscendencia, concepto central en el pensamiento de Frankl.

<sup>5</sup> La formación de terapeutas por parte de la GLE fue aumentando paulatinamente las horas de auto-experiencia de los alumnos. Frankl consideró eso también un alejamiento de la autotranscendencia.



*Fig. 1 Encuentro dialógico de este ser-en-el-mundo. La flecha simboliza el permanente intercambio, donde el AE opera para ayudar en los bloqueos que allí se producen*

Ya en esta definición se despliegan sus fundamentos propiamente existenciales al concebir que el ser humano sólo se puede comprender de forma **dialógica**, como se ilustra en la fig. 1: el mundo interior está en continuo intercambio con el mundo exterior y el ‘yo personal’ se realiza en la interconexión entre ambos, en el momento actual, tomando decisiones, desde su libertad, y actuando responsablemente conforme a ellas.

El Análisis Existencial está construido sobre dos ejes: el *eje estructural* (Las cuatro Motivaciones Fundamentales - MF) y el *eje procesal* (Método de Análisis Existencial Personal - AEP).

### ***Eje estructural: Las 4 Motivaciones Fundamentales***

Las Motivaciones Fundamentales personal-existenciales (MF) del ser humano, fueron encontradas en el trabajo fenomenológico con pacientes ocupados con la búsqueda de plenitud en sus vidas. Se trata de estructuras basales para una existencia plena. Estas cuatro motivaciones fundamentales son los cuatro temas inevitables en cada existencia: el “poder ser” (dimensión ontológica a la que corresponde la confianza), el “gustar vivir” (dimensión axiológica a la que pertenecen los sentimientos y valores); el “permitirse ser **sí mismo**” (dimensión ética, sustentada en la responsabilidad y la autoestima); y el "**devenir activo**" orientado al futuro (dimensión del Sentido) (Längle, 2000a). El autor plantea que estas Motivaciones Fundamentales tienen un orden o secuencia necesaria, donde cada una está sostenida sobre la anterior, no significando ello una jerarquía en importancia o preponderancia, sino como estructuras básicas para que la que la sigue, se

pueda desarrollar.

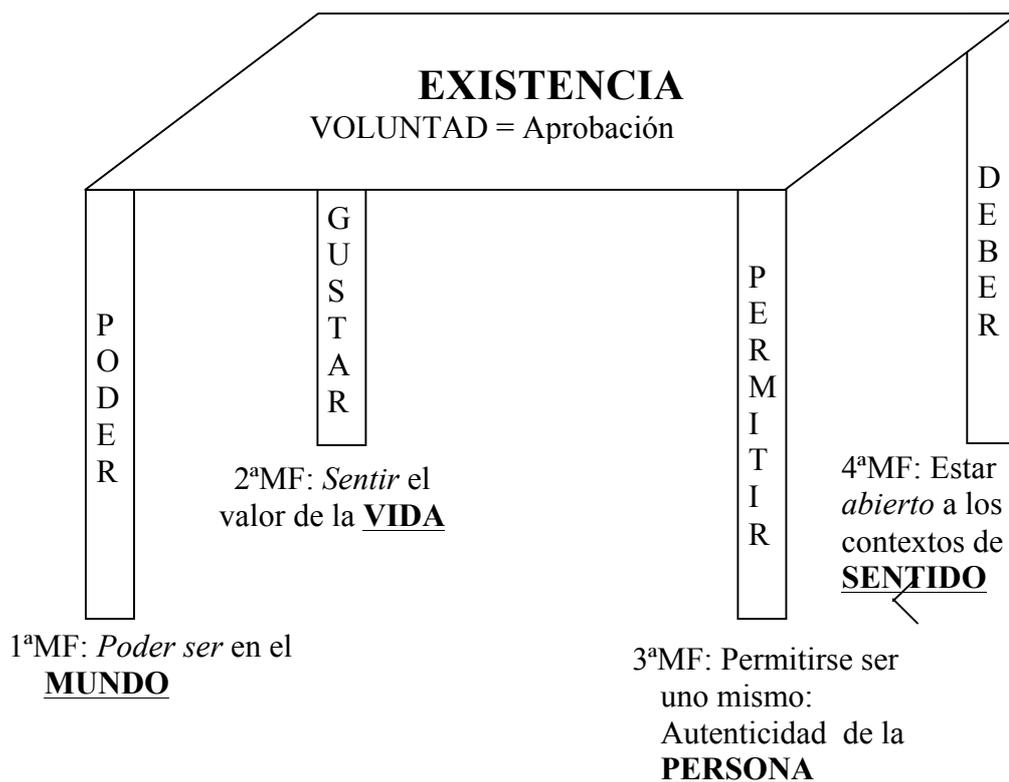


Fig. 2 Las condiciones para una "vida existencial" o plena

La 1ª MF se refiere al *poder ser y estar en el mundo*; a la necesidad de cierta seguridad ante las eventuales amenazas a nuestros diversos ámbitos de existencia; a poder ser en lo que "soy yo conmigo" (género, edad, profesión, salud, etc.) y a lo que el mundo fáctico, concreto, es (el mundo físico, económico, la familia, el trabajo, la cultura, etc.). En definitiva, todo lo que se percibe de sí y de lo que lo rodea. Se trata de un permanente diálogo entre lo percibido del mundo interno y externo consigo mismo.

Las condiciones para ello son tener la *protección*, el *espacio* y el *sostén* suficientes. La señal que nos avisa que alguna de esas condiciones es insuficiente, es la ansiedad en alguna de sus formas, tales como miedo, temor, susto, pánico, horror, o simplemente y muy frecuentemente, una angustia profunda con síntomas somáticos y psíquicos.

*Un hombre (46) en la sesión me dice: me comenzó una taquicardia, tanto en la noche como durante el día. ¿Qué había ocurrido? Había firmado el acuerdo de divorcio. A pesar que ya llevaba 1 año separado, ahora se hacía concreto e irreversible. Cuando le pregunto "¿qué es lo peor de ello?", va enumerando varias posibles consecuencias, pero finalmente, con los ojos nublados de lágrimas, dice "perder el amor de mis hijos". Casi no lo puede enunciar. Dice que sería intolerable. "Cuán intolerable", le pregunto, haciendo de esa posibilidad algo real (es decir lo confronto con su peor miedo, que lo mire de frente). "¿Dejas de vivir?" Se queda pensando y dice, "¡no, lucharía indefinidamente por ellos!"*

Cuando sentimos que no podemos seguir siendo frente a algo que se nos aparece monstruoso, donde percibimos que nuestro espacio interno se estrecha, nuestros apoyos parecieran desaparecer, la angustia nos captura.

Central en esta MF es el poder percibir adecuadamente. ¿Y qué es eso? En el caso mencionado, el paciente no se percibía adecuadamente a sí mismo (no ser capaz de tolerarlo). Un error perceptivo nos puede llevar a considerar aniquilante una situación que no lo es, movilizand o una ansiedad tal que activa reacciones de protección extremas.

El AE plantea que el ser humano está orientado hacia la vida, razón por la que siempre, ante una amenaza (real o subjetivamente percibida) reaccionará a través de vías que garanticen su sobrevivencia. Esto es muy arcaico, incluso lo podemos apreciar entre los animales. No vienen desde la *libertad*. *Apremian*, empujan; ellas son por eso **psicodinámica** pura. Y esta psicodinámica se la denomina en el AE “*reacción de coping*”. Se distinguen 4 movimientos generales (evitación; activismo; agresión; reflejo de posición de muerto), los que se irán diferenciando según qué es lo amenazado (¿El *poder seguir siendo y estando* en este mundo? ¿Se sufre por de la pérdida de algún *valor*? ¿O de la *autoestima*? ¿O del *sentido*?)

En la 1ª MF, las principales *reacciones de coping* (RC) son *huida, ataque, odio y parálisis*.

En el caso de este paciente, la parálisis que sobrevenía junto a la taquicardia, le impedía seguir trabajando o durmiendo.

Si esas reacciones se fijan, pueden derivarse patologías (los diversos trastornos de ansiedad).

Con la 1ªMF alcanzamos la *confianza* y tranquilidad de *poder ser* en este mundo y con ello, las estructuras, firmeza, estabilidad y regularidades. Pero ¿es eso suficiente para una buena vida? Como seres “sintientes” claramente eso no nos basta. Para que la vida sea buena se necesita sentirla, vivenciarla. Eso nos conduce a la segunda dimensión de la existencia:

La 2ª MF alude al *gustar vivir* y refiere en última instancia a la más profunda conexión con la vida, a las *relaciones* y a los *sentimientos*. Esta MF nos habla del libre fluir de la vida y del papel que juega en ello el gustar, que nos abre al placer y también a los valores. Si la 1ª MF nos ofrece la estructura para poder ser y estar, la 2ª nos abre al movimiento en el que consiste la vida, a los vínculos, y la cercanía, para lo que se

requiere *tiempo* – condición necesaria para todo movimiento –, además de *relación* y *cercanía*. Necesitamos relacionarnos con lo que nos es valioso y que esté a nuestro alcance. Y nuevamente lo dialógico lleva a preguntarse “¿cómo se siente este acercamiento hacia otra persona, hacia tal o cual tema?”, “¿qué me toca, conmueve?” o “¿qué valores he perdido?”. De todas las relaciones, la más fundamental es la que establecemos con la vida misma, que forma el *valor fundamental* de la existencia. Por consecuencia de la relación con la vida misma, se manifiestan las emociones positivas en todas sus formas, como alegría, gozo, satisfacción, etc. Cuando perdemos algo o a alguien valioso, aparece la pena, la tristeza y otros sentimientos de sufrimiento; como consecuencia damos curso al duelo, permitiéndonos acercarnos a la pérdida. Si perdemos el valor fundamental, sea por no poder asumir grandes pérdidas, sea por causas somáticas, o por otros motivos, como la fijación de reacciones que buscan evitar el sufrimiento o por psicopatología, aparece la *depresión* en sus diversas manifestaciones, como una verdadera muerte en vida.

*Francisca (36) llega a la 1ª sesión de terapia contándome que está un poco aburrída con su trabajo (arquitectura), que no está lo suficientemente motivada y que está seriamente pensando dedicarse a otra cosa. Dice que su desmotivación no es sólo con su trabajo; también con su pareja, casi no tienen vida social, ni salen solos, etc. A la 2ª sesión me relata que su papá murió de un infarto hace unos 8 años, y como hija única, debía ayudar a su madre (emocional y económicamente). Por lo que siguió trabajando arduamente y la vida continuó. Cuando le pregunto cómo fue para ella la muerte de su papá, siendo ella hija única y “la niña de sus ojos”, más aún no habiendo estado ella presente para despedirse, se queda en silencio, se echa para atrás, cierra los ojos, y veo cómo le corren las lágrimas. La dejo llorar en silencio. Le doy su tiempo, el que requiera para dolerse por lo perdido.*

*Luego de haber elaborado esta pérdida, de haberse acercado a sí misma a su dolor, de haberse dado tiempo para dolerse y a las pocas sesiones más, me dice que se ha ido reencantando con lo que hace. Que ha conversado mucho con su pareja, que le ha dado tiempo a sus amigos, a pasarlo bien, a disfrutar. Francisca comenzó a vincularse con la vida a través de sus relaciones y sentimientos.*

Las *reacciones de coping* de esta 2ª MF, que surgen cuando la relación con la vida está bloqueada, son: *retraimiento, esfuerzo y rendimiento, rabia, resignación.*

Francisca, frente al tremendo dolor que implicaba la muerte de su padre, y al no

sentirse capaz de vivirlo, reaccionó como sólo pudo hacerlo, de modo de salvaguardar su integridad psíquica: trabajar arduamente (esfuerzo). Con el trabajo ella bloquea el acercarse al duelo – entonces comenzó a desmotivarse e incluso a rechazarlo. El problema, es que al bloquear su dolor, no sólo dejó fuera eso, sino también su capacidad de sentir en general, razón por la que no podía conectarse con los valores que la rodeaban, comenzando con el disfrute de su propio trabajo, además de su pareja, amigos, cine, etc.

Llegados a esta parte del camino, nos podemos preguntar: ¿es suficiente para mí tener la seguridad y la estabilidad para poder ser en este mundo, y además disfrutar, teniendo cerca mis sentimientos y valores? ¿Qué requiero para sentir que mi vida es *mi* vida, una presencia auténtica?

La 3ª MF de la existencia plantea la legitimidad de ser como se es. Se trata de tomar en serio la propia individualidad, el carácter inintercambiable y singular de la existencia, frente al otro. *¿Me permito ser así como soy?* Para ver y reconocer al otro como un legítimo otro necesito reconocermé a mí mismo, diferenciarme y delimitarme de lo que no soy, distinguir lo propio de lo ajeno, legitimarme en ser yo mismo. Entonces puede realizarse ese misterio que es el encuentro de uno mismo con el otro o con lo otro; o más precisamente, el encuentro de la propia persona con la persona del otro, aludiendo a la persona como – en palabras de Frankl – lo libre en el ser humano. Para llegar a “permitirse ser sí mismo” plenamente y asumir la propia autenticidad, ha requerido ser visto y *considerado* por los otros significativos, haber sido tratado *justa* y equitativamente y haber recibido *aprecio*; y a su vez, en el trato consigo mismo, ha requerido auto-distanciarse para percibirse adecuadamente, tomarse a sí mismo en serio, y tomar posición con respecto a sí para juzgarse apropiadamente. De ese modo se desarrolla y fortalece la autoestima, se muestra en autenticidad al mundo, aunque sin desproteger su intimidad. Habiéndose encontrado a sí mismo la persona, puede recién encontrarse en forma genuina con el otro. Y justamente porque aparece propiamente el otro frente a sí, y gracias a ello, se desarrolla la ética y la conciencia moral.

Pero puede surgir una profunda y dolorosa herida cuando no se es visto o considerado, se es tratado en forma injusta o despreciado, que lleva a *reacciones de coping* tales como *distanciamiento*, *sobreactuación*, *ira*, *disociación*, todas dirigidas a la sobrevivencia del yo herido. Si éstas se cronifican pueden ser desencadenante de una *neurosis histérica* o

*trastornos de personalidad* tales como el histérico, límite, narcisista o antisocial, entre otros.

*Sebastián (23) llega a la consulta con serias dificultades académicas. Ya se cambió 2 veces de carrera. Vive con sus padres y 2 hermanas menores que él. Es un joven lindo físicamente y, siendo el hijo mayor y hombre, sus padres están muy orgullosos de él. Durante la sesión me habla de sus búsquedas espirituales, de hacer de este mundo un mundo mejor, de querer cambiar él completamente, etc. Yo me asombro y le pregunto por qué quiere él cambiar tan radicalmente. Y me dice que siente que tiene una gran luz interna que no ha sido capaz de sacarla para afuera.*

*A estas alturas ya se me configuran sus rasgos narcisistas muy fuertes, y puedo comprender a sus padres “perdidos” en sus argumentaciones tan elevadas. A la 2ª sesión le pregunto: “Si evocas a tu padre aquí y ahora, frente a ti, y lo miras a los ojos, ¿sientes que él te ve? ¿te sientes visto por él? ¿en lo que tú eres, más que en lo que tú haces?” (hijo mayor, tan inteligente, tan guapo, tan artista, tan espiritual, etc). Se silencia, me mira con sus ojos muy abiertos, se echa para atrás en el sofá y me dice, “¡Eso es! Claro! Esa es mi búsqueda. Y él no ve mi ser, sino sólo mi hacer.” (Debo aclarar que Sebastián se ha referido en muy buenos términos a su padre, no siente odiosidad u otra cosa negativa, pero sí me había dicho que su padre “no se manifiesta”, “funciona sólo como un engranaje más”).*

El narcisismo, así como la histeria y los trastornos de personalidad, comparten un gran dolor: el vacío de sí mismo, el no poder acceder a sí, porque este sí mismo no ha sido configurado aún (sí, “aún”, pues desde el AE se considera al ser humano como indeterminado y en constante fluir en un mundo que nos abre las posibilidades constantemente para ser). Y por lo mismo el gran sufrimiento es el de soledad, pero de la *soledad de sí mismo*. En el caso de Sebastián, si no ha habido un tú (padres, tíos, otros significativos) que le salga al encuentro, que lo considere, que le dé un trato justo (lo que implica también la crítica), y que lo aprecie en lo que él es, y no sólo por sus logros, difícilmente puede él mismo autopercebirse, ni juzgarse, ni tomarse en serio. Y todo esto es requisito para la formación del “yo” y de la “autoestima”.

### **“La vida no puede ser sólo conmigo, pero no puede ser sin mí”**

La 4ª MF recoge el tema central de Frankl, el *sentido*, el para qué es bueno estar aquí ahora, en este contexto, en esta situación. Que la vida tenga sentido. “*Quien tiene un porqué para vivir, soporta casi cualquier cómo*”, frase elocuente de Nietzsche, según la formulación de V. Frankl. Para la praxis es importante hacer una distinción entre *sentido ontológico* y *sentido existencial*, según las intenciones diferentes que tiene la pregunta por el sentido. Cuando se pregunta por el sentido de la cosa en sí, de la situación en que se está, con independencia de la posición, se apela al sentido ontológico. ¿Por qué la vida

*me trae esto? ¿Por qué el cáncer de mi esposo? ¿Qué sentido tiene haberme quedado sin trabajo?* Normalmente en esto no hay respuestas concretas, empíricas (pero se podrán buscar en el campo religioso, filosófico o de creencia personal). Se está esperando una respuesta que debe venir desde afuera, permaneciendo en una actitud receptiva. Pero si la pregunta es *¿qué vas a hacer tú con esto que te ha ocurrido?*, damos un “giro existencial” pues al formularlo así, es la vida o el mundo los que nos interpelan con esta situación, y ahí ¡sí podemos dar una respuesta! Una tal respuesta será a través de la acción. Y ese es el sentido existencial, definido por Längle (2008) como la opción más valiosa que veo en cada situación. Pasar de la pregunta por el sentido ontológico a la pregunta por el sentido existencial es lo que llamamos el giro existencial. El sentido no es la autorrealización, cúspide de la pirámide de Maslow y objetivo último de la psicoterapia humanista, ya que no está centrado en la persona sino en el intercambio con el (contexto de) mundo en que uno vive y actúa, independientemente que una vida con sentido otorgue por añadidura una plenitud existencial que un humanista llamaría autorrealización. Aquí no se trata ya de una motivación personal-existencial, como las tres anteriores, sino de una motivación puramente existencial. El sentido existencial refiere a un “hacer”, a un actuar, a un salir desde sí, trascender de sí para ir al mundo que requiere de sí y donde se percibe necesitado. Sólo ahí se despliega el “ser”, la persona.

Vivir con sentido es *actuar* con sentido, es responder con acción, libremente decidida, ante el sentirse tocado por el mundo y que por ello representa un valor para la persona. Para ello, la realización del sentido existencial requiere de un *campo de acción*, de un *contexto valorado* y de un *valor de futuro* que da sentido al actuar presente. La vida sin sentido es una de las vivencias más insoportables para el ser humano (angustia existencial), pudiendo conducir a adicciones, destructividad y suicidio.

### ***Eje procesal: El Análisis Existencial Personal (AEP)***

El AEP es a uno de los métodos que Längle ha desarrollado, tal vez el más relevante. Busca reposicionar a la persona y sus recursos en situaciones que la bloquean. Por eso el método es adecuado para trabajar todos esos problemas que aparecen como insolubles, preocupan a la persona, producen sufrimiento, incompreensión, dolor, confusión.

Para poder comprender el método es importante ver las características de la persona. Al intentarse el encuentro dialógico con una persona, recién se puede decir haberla encontrado cuando se ve que ella fue aludida, que comprende y responde. Si se mira

desde fuera, entonces, para este diálogo se requieren de tres capacidades básicas: ser aludible, poder comprender y poder responder; si se mira a la persona desde el interior o sea desde la vivencia subjetiva, a estas capacidades se le corresponden modos de vivenciar subjetivos de la persona: impresionabilidad, toma de posición, expresión.

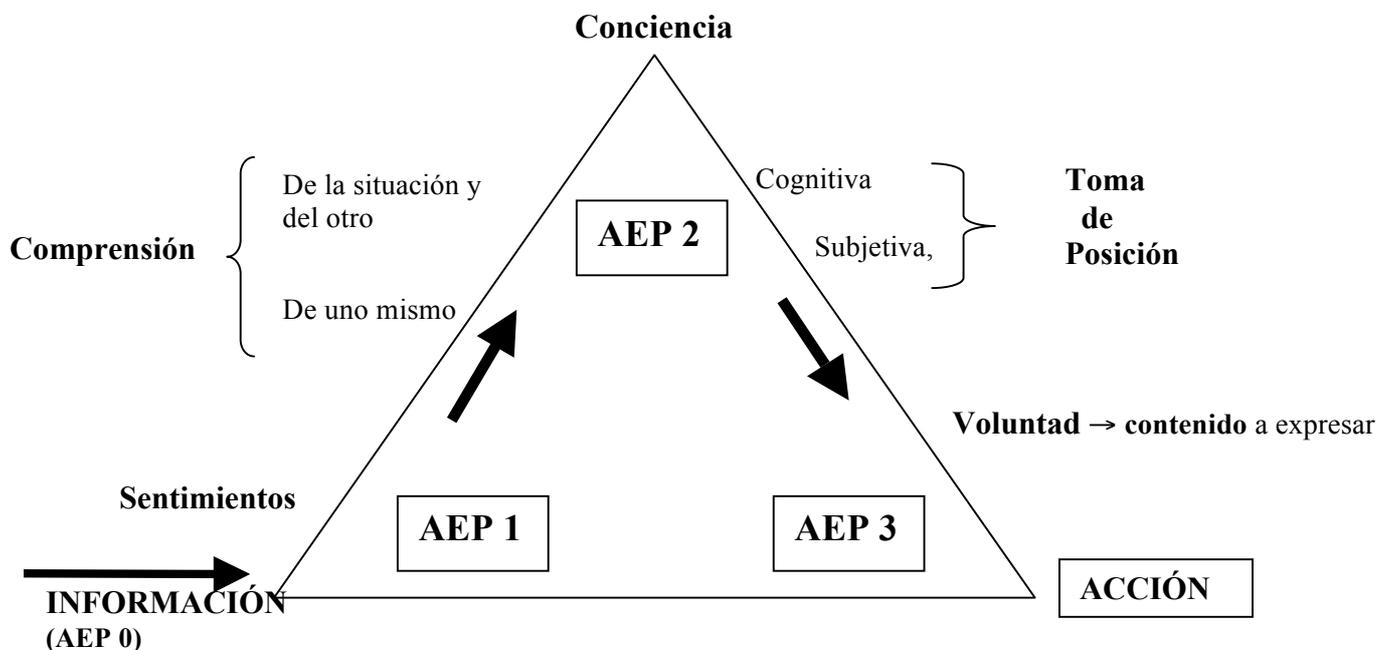


Fig. 3 Esquema del eje procesal del AEP y sus pasos: AEP1, AEP2, AEP3

### Pasos del AEP

En primer lugar (AEP1), al darse cada situación en una relación con alguien o algo, siempre se es interpelado por ese otro. Esa interpelación (información que es parte externa de la relación) causa una **impresión** en el ser (que es la parte interna). Es decir, lo que lo rodea, si se abre a su interpelación, lo impresiona. Es llamado el YO, en su individualidad, en su singularidad en este momento, tras lo cual no puede escapar, no puede delegar. La situación es ineludible. Y esa interpelación, esa situación impresiona a través de una primera emoción, casi automática (emoción primaria [EP]), y desencadena un impulso.

*Catalina me dice que su novio la cita para comunicarle que se va a vivir a otro país. “Bueno”, dice ella, “igual la relación ya casi era inexistente, por lo que le dije que bueno, que era su vida y que ojalá le fuera bien; y me fui de allí”. “¿Y cómo fue para ti una noticia tan inesperada?” le pregunto. “En realidad está bien, si es su vida. Yo ya no me hago rollos con estos temas.” Y cuando le vuelvo a preguntar, me dice “me da ‘lata’ (modismo para describir de manera imprecisa algo desagradable)”. La confrontación: “¿puedes poner un adjetivo más preciso?” “Bueno, no me gustó... me dio rabia.” “¿Sólo rabia?” le pregunto, “él ha sido tu pareja por hartos tiempos y no lo verás más, ni*

*como amigo”. Y Catalina con voz queda me dice, “ahora, conversando contigo me doy cuenta que tengo mucha pena, y también enojo por avisarme recién cuando ya tenía todo preparado”.*

Claramente aquí había un bloqueo en la emoción primaria, lo que le impidió dar una respuesta acorde a la situación de ella y de él.

Una vez que Catalina le da curso a su EP y logra descubrir el contenido fenomenológico de la situación (“*parece que ya no me quiere más cerca suyo*”), ahora corresponde:

El segundo paso (AEP2) que lo ubica en el **comprender** esas impresiones.

*¿Puedes comprenderte a ti, tu rabia y tu pena? ¿Puedes comprenderlo a él, en el porqué se decide a marcharse lejos? ¿Hay algo que no es comprensible para ti?*

*Catalina comprende que para ella es una gran pérdida, su gran amigo se va, y no la consultó ni le avisó. Por eso aquellos sentimientos e impulso a retirarse. Pero también lo comprende a él, pues de los dos, él es el más expresivo con sus sentimientos, y ella nunca le hizo saber, ni lo hizo partícipe de lo que a ella le pasaba con su distancia mutua.*

Y a partir de allí poder relacionarlas con experiencias pasadas y eventos futuros para poder configurar un juicio, una **toma de posición**. Para ello se requiere de un poco de distancia (autodistanciamiento) que le permita tomar lo percibido, convertirlo en algo propio para poder emitir un juicio: *¿Qué es lo que yo rescato de esto? ¿Lo considero importante? ¿Es valioso para mí o para otros? ¿Cuál es mi posición final frente a esto?* Aquí se sitúa en el portal de la máxima expresión de la persona: su voluntad y decisión de salir al mundo y expresarse. Aquí subyace la **conciencia moral** para esa toma de posición y despliegue de su interioridad.

*Catalina aún dubitativa, se propone verlo y, pese a todo lo que le costará, compartirle sus sentimientos. “Él se lo merece y yo me lo merezco”.*

El tercer y último paso (AEP3) consiste en autotranscender y dar una **respuesta**. Se **expresa** a través de acciones. No bastan los deseos, las intenciones ni las decisiones si éstas no se concretan en acciones. El ser se devela en el hacer.

*¿Cuándo, dónde, qué le dirás? Son preguntas muy concretas que le facilitaron a Catalina poder llevar a cabo su acción.*

En el eje procesal del Análisis Existencial se entiende la neurosis, o el disturbio psicológico en general, como una perturbación, bloqueo en algunas de las fases anteriormente descritas; ya sea un problema de impresiones deformadas o dolores que

impiden comprender, o también puede deberse a ausencia de sí que impide tener una posición, o fragilidades en la voluntad al punto que no se logra concretar lo que se ha propuesto.

El AEP es de gran efectividad en el tratamiento de trastornos de personalidad. Se trabaja con alguna situación concreta y particular en que el paciente vivencia dolorosamente algún comportamiento disfuncional, principalmente de carácter psicodinámico, que suele ser la repetición de un patrón conductual fijo ante circunstancias similares. El AEP permite la comprensión fenomenológica de sí mismo y de la situación, también la toma de posición como persona frente a sí mismo como al otro, y activa la voluntad para tomar una decisión que lleva a la acción responsable.

El efecto central del AE se atribuye al diálogo, a través del cual la persona se incentiva a su vez a ponerse en diálogo, por un lado con su mundo (acción recíproca e intercambio sobre la base de la autovaloración), y por otro lado, consigo misma (diálogo interno). Según el AE, la sanidad psíquica consiste entonces en la capacidad de asimilar las informaciones (experiencias, estímulos) del mundo interno y externo de tal manera, que sean vivencialmente concordantes con la propia naturaleza y adecuados a la realidad situacional (Länge 2008).

Las 4 MF y el AEP dan respectivamente la base estructural y la base procesal para la evaluación e intervención en la terapia analítico-existencial.

### ***Fenomenología***

Un desarrollo notable que ha tenido el Análisis Existencial, es en el ámbito de la fenomenología. Una fenomenología, no sólo como método, sino ante todo, como *actitud*. El enfoque no se limita a una fenomenología meramente descriptiva, o a una fenomenología de la consciencia del tipo husserliano, sino emplea una fenomenología profunda, hermenéutica, del tipo heideggeriana, que permite hacer emerger las significaciones ocultas para el propio paciente. El AE es ante todo, así visto, una terapia de modo fenomenológica práctica, que asume su rigor y pureza por su actitud fenomenológica.

¿Por qué fenomenología? – La elección de este procedimiento está sobre todo conectado con el interés principal en el trabajo analítico-existencial: está en el centro de

interés la persona del otro, del paciente o cliente, no su psicodinámica, como en la psicología profunda, tampoco el aprendizaje, como en la psicología conductual, ni el sistema disfuncional, como en las terapias sistémicas. En el AE nos interesa la persona, descrita por Frankl (1983, 233f) como “lo libre” en el ser humano, que como tal hace posible las decisiones, elecciones, resoluciones y auto-determinaciones en concordancia consigo misma. En eso está la libertad humana, en poder encontrar consentimiento y aprobación interior, y por ello estar en concordancia con su esencia. Libertad existencial es llegar a vivir esencialmente; vivir como persona, con lo que empieza a hablar en nosotros, libremente, genuinamente (Längle 2000b). En otras palabras el AE se dirige hacia lo no-determinado en el ser humano, a lo espiritual (como la libertad y responsabilidad).

Tal procedimiento se enfrenta a un dilema: cómo poder avanzar metodológicamente queriendo enfrentar lo no-determinado, lo no-fijado, lo no-predescible, pero libre, que puede ser siempre diferente, distinto a lo del momento actual. Nunca se puede decir de una persona que “es” así; sólo, que se decidió así en esta situación.

Para poder encontrar a la persona se necesita un instrumento adecuado que deja libre al otro, no se hace cargo de él, que le da espacio y se encuentra con él en relación, con respeto, interesado en su desarrollo y desenvolvimiento (esto corresponde, por lo demás, a las cuatro motivaciones fundamentales descritas previamente). Tal instrumento es la fenomenología. En ese procedimiento uno está interesado sólo en lo que “aparece” al espectador. Lo percibido es subjetivo, debe ser subjetivo, porque lo que aparece no “es”, sino surge por la interacción del otro con lo propio del espectador. Es como un holograma que necesita la luz de la persona del observador, para que éste pueda ver lo que le “impresiona”, que aparece como “fenomenal”, como espectacular. Cuando el espectador se concentra y se abre internamente a lo que ve, escucha, etc. –también movimientos finos, susurros– puede ser tocado, conmovido, puede emerger como impactante, importante.

Es por eso que se puede decir que la fenomenología descubre “lo esencial”, lo que hace inconfundible a la persona en esa situación, en esa acción, en esa vivencia. La fenomenología es el instrumento de elección para acercarse lo máximo posible a la persona, darle espacio para poder “ex-plicarse”, que significa básicamente desplegarse, para poder *comprenderla* (Längle 2007b). Aunque cada ser humano es fenomenológico por su ser persona y tiene por eso un sentido para poder ver más en lo profundo (sentir

por ej. si una persona miente o no), la aplicación profesional sobre la base científica necesita un entrenamiento. Eso consiste primeramente en un libre acceso a sí mismo: a la propia emocionalidad, un conocimiento de los propios rasgos de personalidad, con sus capacidades y heridas, una elaborada capacidad de auto-distanciamiento para poder hacer la “epojé”, que es suspender los propios impulsos, pensamientos, explicaciones, disolviéndolos, para liberarse lo más posible a lo que aparece. Por eso un terapeuta analítico-existencial requiere trabajar muchas horas de autoexperiencia para prepararse en la fenomenología.

La actitud fenomenológica requiere de una doble apertura por parte del terapeuta: “hacia ‘afuera’, a lo que impresiona desde el exterior (ej. lo que el otro dice, cómo lo dice, gesticula, etc.) y una segunda apertura ‘hacia adentro’, a lo que “me toca”, a los efectos del fenómeno ‘sobre mí’ [como terapeuta]” (Croquevielle, 2009, p.28). Es decir, el terapeuta se abre completamente para dejarse ‘tocar’ por el paciente y, al mismo tiempo, se abre internamente para darse cuenta cómo ha sido ‘tocado’, y para distinguir, de aquello que le toca, qué tiene que ver con el paciente y qué tiene que ver con sus propios temas (para ponerlos en paréntesis).

En el proceso de la terapia analítico-existencial, esta presencia personal del terapeuta, con su mirada abierta, fenomenológica, no interpretativa, abre espacio al paciente para el despliegue de sus fuerzas personales con las cuales él es estimulado y apoyado para poder enfrentar su patología y ojala comprenderla y superarla. La intención terapéutica es enseñar al paciente a encontrarse de la misma manera: en lugar de enjuiciarse, interesarse por sí mismo.

### ***Psicopatología y psicoterapia***

Si bien en el ámbito de la consejería analítico-existencial (léase Logoterapia), el diagnóstico no es necesario (p. ej. acompañar duelos o crisis existenciales), en la psicoterapia es imprescindible. El tratamiento de cada psicopatología requiere de una especificidad en el tratamiento, incluidos la relación terapéutica, los métodos y técnicas, el pronóstico, la duración de la psicoterapia, entre otros. Tal como es preciso identificar el grado de la perturbación (que distinguimos entre los niveles de episodio o reacción, neurosis, trastorno de personalidad y psicosis), observamos las dimensiones antropológicas afectadas (somática, psíquica y personal) y el grado de afección en cada una (diagnóstico antropológico), evaluamos las MF afectadas, tanto primariamente como

en segundo o tercer plano (diagnóstico estructural), y también ponemos atención en el lugar y modo de interrupción procesal (AEP) en las diversas situaciones en que se expresa lo patológico (diagnóstico procesal).

El Análisis Existencial entiende la psicopatología como bloqueo del diálogo consigo mismo y/o con el mundo (Längle 1992). Ese bloqueo está basado en disturbios de las motivaciones fundamentales, y en la dinámica procesal (AEP). Conforme a ello un componente necesario en el origen de los trastornos psíquicos, es la insuficiente confrontación de la persona con las condiciones de la existencia. Este déficit y sus consecuencias pudieron subordinarse a las correspondientes motivaciones fundamentales, de donde surgió una etiología de los trastornos psíquicos. De esta forma se puede distinguir entre un patrón de angustia (1ª MF), depresivo (2ª MF – Längle 2004), histeroide (3ª MF) o dependiente (4ª MF). Desde el diagnóstico estructural, entonces, se puede establecer una cierta correlación con el diagnóstico sintomático de los manuales psiquiátricos (DSM y CIE), teniendo, eso sí, siempre presente que el diagnóstico analítico-existencial, en rigor, al ser fenomenológico, es siempre singular para cada paciente, y no generalista, como el de los manuales.

La definición de AE que ofrecimos previamente (*una psicoterapia fenomenológico-personal, cuyo objetivo es ayudar a la persona a alcanzar un vivenciar libre (mental y emocional), tomas de posición auténticas y un trato responsable consigo mismo y con su mundo*), nos da una pauta para visualizar las etapas de la psicoterapia:

- trabajo a nivel *emocional y cognitivo* en la impresión y el vivenciar
- elaborar *tomas de posición* personales de modo biográfico-integrativo
- hallar *formas de expresión* auténticas y referidas adecuadamente a la situación
- *practicar y realizar* conductas plenas de sentido.

El punto de partida en la terapia es la vivencia subjetiva de lo actual, que en su configuración presente y biográfica da pistas en cuanto a la forma de significaciones futuras. Ahí pueden ocultarse experiencias, carencias, procesos de aprendizaje y actitudes en relación a hallar aprobación y consentimiento a lo que se hace y vivencia. Esto ocurre con cierta frecuencia ya que el pasado suele esconder el presente. En tales casos el AE se sirve del método biográfico, el análisis fenomenológico y resolución de sucesos abiertos y no superados. A diferencia del psicoanálisis, el AE no se ejerce como “arqueología” (Freud), sino como análisis proyectivo. Se aclaran aquellos ámbitos problemáticos y actitudes que en la vida de hoy se manifiestan como inhibidores u obstaculizadores (en

vez de un prolongado y sistemático análisis del pasado, independientemente de su manifestación actual). De ese modo se trabajan analítico-existencialmente aquellos temas problemáticos que impiden la plenitud de vida actualmente vivenciada.

En el AE se trata asimismo del fortalecimiento y desarrollo de recursos personales, tomas de posición, autenticidad, desenvolver lo propio, la fuerza de los sentimientos y del cuerpo, un trato armónico consigo mismo. En este ámbito corresponde también la ausencia de “para qué” en la vida. Hay desorientaciones que enferman.

### ***Métodos del AE***

Respecto a los métodos cabe mencionar que si bien el AEP es el principal método desarrollado por Längle, no es el único. A continuación se mencionan algunos de ellos, describiéndolos a grandes trazos, y sin entrar en mayores detalles de sus respectivos pasos:

*Método de Búsqueda de Sentido (MBS)*: Brevemente descrito consiste en **percibir** la realidad, que incluye hechos, condiciones y posibilidades; luego se evalúan esas posibilidades, para descubrir cuál de ellas es la más valiosa pues no porque sean posibles van a ser necesariamente valiosas para nosotros (**buscar valores** subjetivamente percibidos); y finalmente nos **decidimos** a realizar una **acción** concreta. (Längle 1988)

*Método de Fortalecimiento de la Voluntad (MFV)*: Este método está indicado para todas las situaciones en que las personas si bien tienen el deseo de hacer algo carecen de la fuerza necesaria para llevarlo a cabo. Esto implica que la persona está más o menos decidida pero se siente insegura. (Längle 2000c)

*Método de Posicionamiento Personal (MPP)*: Este método está indicado para aquellos casos en los cuales los pacientes no se sienten capacitados para llevar a cabo determinado asunto. También es muy eficaz cuando alguien tiene una visión inadecuada de sí mismo: *yo siempre hago todo mal o soy una mala persona*. Una indicación importante es también ante el miedo, como en la depresión, donde actitudes similares ocurren (“tengo miedo de hablar en público”, “todos son mejores que yo”). (Längle 1994)

Podemos también mencionar el método de manejo de la agresión, que se puede aplicar a las reacciones agresivas de cada MF; el método de cambio de actitud; el método del diálogo fenomenológico (“método del sillón”). Además se utilizan los métodos de Frankl: Intención Paradojal y Derreflexión.

## ***Investigación***

Para poder evaluar específicamente el trabajo terapéutico y/o medir la necesidad de terapia existencial, dos instrumentos están a disposición: La Escala Existencial (Längle, Orgler, Kundi 2000; Landaboure 2002) y el Test de Motivaciones Existenciales (TEM – Eckhard 2001). Además hay un test para la investigación de la calidad existencial de vida (Görtz 2003) – todos disponibles en español.

## ***Conclusión***

Hoy en día, el Análisis Existencial que se cultiva y practica bajo el auspicio de la GLE-Internacional, con sede en Viena, es una psicoterapia completísima, que permite abordar efectivamente prácticamente cualquier psicopatología, sustentada en una teoría plenamente coherente con su praxis y que ayuda a una comprensión muy profunda del sufrimiento humano y a su adecuado tratamiento, para permitir a la persona una existencia plena.

## ***Difusión en America Latina***

En Latinoamérica el Análisis Existencial de la GLE se aplica y cultiva ya en tres países, Argentina, México y Chile, bajo la tutela de las respectivas sociedades GLE-Argentina, GLE-México y GLE-Chile. La “siembra” de esta disciplina la inició Alfred Längle en Mendoza, Argentina, por encargo del propio Viktor Frankl, quien lo presentó personalmente.

En los tres países hay actualmente escuelas de formación de psicoterapeutas analítico-existenciales, directamente a cargo de las sociedades o, como en el caso de Chile, a través de un instituto privado (ICAE o Instituto Chileno de Análisis Existencial), supervisado por la sociedad respectiva, y donde el sistema de salud reconoce como “psicólogos clínicos acreditados” a los psicólogos que se forman bajo su programa. También se forman logoterapeutas o consultores (consejeros) analítico-existenciales.

La formación de psicoterapeutas tiene un ciclo básico que dura dos años, que profundiza rigurosamente en la teoría que aquí se ha sintetizado, seguido de un año y medio de enseñanza y profundización clínica. Todo el proceso formativo es acompañado de un trabajo personal y profundo de autoexperiencia y de supervisión.

Los interesados en la formación y en conocer más sobre este enfoque, pueden informarse en las páginas web de las respectivas sociedades e instituciones:

GLE-Internacional: [www.existenzanalyse.org](http://www.existenzanalyse.org)

GLE-Argentina: [www.gle-argentina.com.ar](http://www.gle-argentina.com.ar)

GLE-México: [www.analisisexistencial.org](http://www.analisisexistencial.org)

Chile: [www.icae.cl](http://www.icae.cl) o [www.analisisexistencial.cl](http://www.analisisexistencial.cl)

## Literatura

- Croquevielle, M. (2009). Análisis Existencial: sus bases epistemológicas y filosóficas. *Castalia*, 11 (15), 23-34.
- Eckhard, P. (2001). Skalen zur Erfassung von existentieller Motivation, Selbstwert und Sinnerleben. *Existenzanalyse*, 18 (1), 35-39.
- Frankl VE (1983). *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber
- Görtz, A. (2003). *Lebensqualität aus existenzanalytischer Sicht. Die Entwicklung eines psychotherapeutisch orientierten Diagnostikums zur Erfassung von Lebensqualität und ihre Validierung an Suchtkranken*. Viena: tesis inaugural Facultad Psicología Univ. de Viena.
- Landaboure, N. (2002). *Escala Existencial de A. Längle, C. Orgler, M. Kundi. Manual introductorio*. Buenos Aires: Dunken.
- Längle, A. (1988). Wende ins Existentielle. Die Methode der Sinnerfassung. En: Längle A. (Ed) *Entscheidung zum Sein. V. E. Frankls Logotherapie in der Praxis*. München: Piper, 40-52.
- Längle, A. (1992). Der Krankheitsbegriff in Existenzanalyse und Logotherapie. En: Pritz, A., Petzold, H. (Eds). *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann-Verlag, 355-370.
- Längle, A. (1994). Personale Positionsfindung. *Bulletin der GLE*, 11 (3), 6-21.
- Längle, A. (1997). Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. En: Längle, A., Probst, Ch. (Eds). *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten*. Viena: Facultas, 13-33.
- Längle, A. [1999 (1992)]. Die existentielle Motivation der Person. *Existenzanalyse*, 16 (3), 18-29.
- Längle, A. (2000a). *Viktor Frankl. Una biografía*. Barcelona: Herder.
- Längle, A. (2000b) (Ed.). *Praxis der Personalen Existenzanalyse*. Wien: Facultas.
- Längle, A. (2000c). Die Willensstärkungsmethode (WSM). *Existenzanalyse*, 17 (1), 4-16.
- Längle, A., Orgler, Ch. y Kundi, M. (2000). *Existenzskala ESK*. Göttingen: Hogrefe-Beltz.
- Längle, A. (2004). Psicoterapia analítico-existencial de los trastornos depresivos. *Rev. chil. neuro-psiquiatr.*, 42 (3), 195-206.
- Längle, A. (2007a). Análisis Existencial. La búsqueda de Sentido y una Afirmación de la vida. *Revista de Psicología UCA*, 3 (5), 5-24.
- Längle, A. (2007b). Das Bewegende spüren. Phänomenologie in der (existenzanalytischen) Praxis. *Existenzanalyse*, 24 (2), 17-29.
- Längle, A. (2008). *Vivir con sentido. Aplicación práctica de la logoterapia*. Buenos Aires: Lumen.