

*Traducción del artículo:* Alfried Längle: Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15,1 (1998), 16-27

## COMPRENSIÓN Y TERAPIA DE LA PSICODINÁMICA EN EL ANÁLISIS EXISTENCIAL

Alfried Längle (Viena)

Traducción de N.A. Espinosa, Mendoza (Argentina).

### **Resumen:**

*En tanto método psicoterapéutico, que quiere tratar integralmente al hombre, debe el Análisis Existencial (AE) reflexionar continuamente su posición frente a lo psíquico en el hombre, apoyándose sobre sus experiencias prácticas. De esa renovada reflexión surgen nuevas perspectivas metodológicas, que permiten ampliar el alcance del AE. Con esa ampliación se puede acceder al campo psico-dinámico, que es de lo que trata este trabajo. Aquí se expone en resumen cómo el AE entiende la psicodinamia y se presentan los métodos terapéuticos que el AE tiene para su abordaje. Al final, se trae un caso clínico que ilustra los desarrollos teóricos.*

Del "Léxico de Análisis Existencial y Logoterapia", de aparición en Viena, en la Edit. Springer (2000), se transcribe lo que se dice sobre "**Psicodinámica Analítico-Existencial**" (PDAE): "Nombre del juego de fuerzas de la dimensión psíquica y de la función de lo psíquico en el contexto de la existencia personal. A la psique le compete la función de representar 'vivencialmente' los supuestos vitales de la existencia; constituye el eslabón de enlace entre lo espiritual y lo corporal y está comprometida en el 'cuidado' del bienestar del hombre y la conservación de la base vital. Cuando la base vital corre peligro para el sujeto la psicodinámica genera 'reacciones de Coping' (resguardo, protección). De un modo concreto, la psique expresa el 'sentimiento' de cómo uno se encuentra corporalmente en el mundo (vivencia de 'vitalidad' y 'pulsionalidad') y, en general, el sentirse total existencial (temple anímico). (Remitimos a nuestros trabajos sobre teoría de la emoción). El vivenciar psíquico entra en dinamismo no sólo cuando está afectada la conservación de uno mismo y de la especie, sino también a partir del modo como el hombre toma posición existencial: estas tomas de posición o actitudes básicas son las respuestas del sujeto a las 'motivaciones fundamentales' (MF), esto es, a las solicitudes básicas del existir, en las que de lo que se trata es del 'poder-ser' en el mundo. El modo como se responde a las motivaciones fundamentales determina la dirección de la psicodinámica, por ej. sólo quien 'quiere' vivir efectivamente, sacará a relucir sentimientos e impulsos que conserven y promuevan la vida, o sea, sólo quien 'quiere' vivir, quien no niega la propia vida, vive al fin. Una psicodinámica que no está integrada personalmente, lleva a un déficit de existencialidad. La conducta del hombre viene a quedar determinada cada vez más por 'reacciones' (psíquicas) y

‘reflejos’ (somáticos), que ‘reemplazan’ el obrar libre y responsable. El acceso terapéutico a la psicodinámica en el AE se hace por medio del Análisis Existencial Personal (AEP) y el trabajo con las motivaciones fundamentales.”

### **1) El transfondo antropológico**

La antropología analítico-existencial, según Frankl (vid. "Compendio de AE y LT", en el "Manual de Teoría de las Neurosis y Psicoterapia", edit. por Gebattel y Schulz, 1959, p.665 y ss. de la edic. alemana; téngase en cuenta esto para las otras citas en el trabajo), entiende al hombre como una unidad de tres dimensiones ("modos" de ser) que, de acuerdo a su esencia y a sus respectivas esferas de competencia, deben ser distinguidas entre sí: estas dimensiones son - la somática, la psíquica y la noética. En este modelo le pertenece a la psique, junto con lo somático, entrar en un "juego de fuerzas antagónico" con lo espiritual. Dicho de otra manera: por lo psíquico (que, según F., representa vivencialmente a lo somático (paralelismo psico-físico), adquiere el ser del hombre un vector, que puede contraponerse a lo espiritual y, así, generar un campo de tensión en el hombre. Esta imagen del hombre se inscribe en una tradición del pensamiento occidental - en la cual aparece también Ludwig Klages - que explícitamente definió al espíritu del hombre como "el oponente o contradictor del alma", como reza el título de su conocida obra de 1929.

La antropología de Frankl se apoya inmediatamente en la de Max Scheler, que influyó decididamente sobre la comprensión del hombre de Frankl (vid. Wicki, "El AE de V.F. como contribución para una pedagogía fundada antropológicamente", Berna, 1991). Tanto en la antropología de Scheler, como en la de Frankl, se subraya una circunstancia, a saber: que en el hombre hay una intrínseca capacidad de "oposición contra sí o a sí mismo". Frankl elaboró el concepto, que expresa este modo de ver al hombre, de "antagonismo psico-noético" (Vid. Frankl, "Bases antropológicas de la psicoterapia", Berna, 1975, pp. 219-221, 227). Según esto, hay entre lo noético y lo psíquico un hiatus, que no se puede trazar con total exactitud (Vid., Frankl, "El Dios inconciente", Munich, 1988, p.18). Sólo en dos pasajes (véase enseguida) le reconoce Frankl a la posición antagonista de lo noético con respecto a lo psíquico, no una función aversiva, sino subsidiaria. Cuando en el sinergismo psico-físico los oponentes se apoyan recíprocamente no se presentan problemas con relevancia clínica y la psicopatología puede desatender el antagonismo psico-noético. Por el contrario, importa mucho el prestar atención al sinergismo en el tratamiento de trastornos anímicos y cuando está en juego la determinación antropológica del h., como lo veremos más adelante. Antes, las dos citas de Frankl. Una, de la p. 663 del mencionado "Compendio", dice: "El antagonismo psico-noético - a diferencia del 'obligado' (necesario) paralelismo psico-físico - es 'facultativo'. De acuerdo a esto, es la capacidad de resistencia del espíritu una mera posibilidad, no una necesidad. Resistir - obrar "a pesar de" - es siempre posible, pero el h. no precisa esto siempre. El hombre no precisa - de ninguna manera - hacer uso siempre del poder de resistencia del espíritu. No precisa siempre preocuparse por esto. No tiene que oponerse a sus impulsos, a su herencia o al medio ambiente en que vive, porque

simplemente necesita de ellos; pues, el h. tanto 'se afirma' a pesar de sus instintos, a pesar de la herencia y a pesar del medio ambiente, como 'en virtud' de sus instintos, de su herencia y del medio ambiente". La otra cita, de la p. 690, dice: "..., las necesidades (los deseos) orientan y encuadran al hombre en un campo objetivo, de objetos"; o sea, no habría "objetos" para un hombre sólo "espiritual", sin tendencias sensibles, sin instintos (aclaración del trad.).

## **2) La tarea histórica de la Logoterapia**

Esta tarea la ve Frankl ("Psicoanálisis y existencialismo, 1982, p.18, 25) en el fortalecimiento de lo espiritual frente a lo psíquico. La dimensión psíquica, que representa una realidad humana elemental, en principio tan valiosa en la antropología como la dimensión espiritual, pasa en la LT a un cono de sombra. Sólo se le presta atención en cuanto puede ejercer un influjo inhibitorio o de alguna manera perjudicial sobre lo espiritual. Estados afectivos, v.gr. angustia o depresión, que pueden en casos inundar la dimensión noética e impedir el cumplimiento de actos espirituales, deben ser reprimidos mediante el ejercicio del "autodistanciamiento". **La posición clásica de la LT frente a la psique es, pues, la de una distancia prudente y la capacidad de poder retroceder frente a su influjo o, como dice Frankl, el 'no tener que darse siempre los gustos' ("Compendio", p.685);** en algunos casos, el bloqueo afectivo puede superarse con el humor, como se comprueba con el método más conocido de Frankl, la intención paradójica.

Por esta declarada posición de "defensa" de lo espiritual, hubo de cumplir históricamente la LT una importante función dentro de la psicoterapia. Por cierto, este objetivo de Frankl tuvo su precio, pues en su planteo la psique corre peligro no sólo de ser un contradictor de lo noético, sino que se recubre con una aureola como de un principio enemigo, contrapuesto a los reclamos de la conciencia moral y la espiritualidad. Planteada así las cosas, no extraña que en la antropología de Frankl lo que se dice de la psique sea tan poco. Frankl transfirió a la psicoterapia tradicional la tarea de elaboración de lo atinente a la esfera psíquica. El propio Frankl era consciente del parcialismo de su posición: la cosa de la que se trataba, que había que defender, exigía esas limitaciones ("Bases antropológicas de la psicoterapia", 1975, p. 260; la obra fué escrita entre 1949/50).

## **3) El desarrollo del AE exige seguir pensando la antropología**

Un AE, sin embargo, que no precisa verse más como "defensor" de lo espiritual en el hombre - contra el psicologismo -, sino como psicoterapia abarcante de toda la realidad humana (incluso la dimensión psíquica y la somática), ha de aplicarse al estudio de todas estas dimensiones y valorar su significación para la vida del hombre.

El presente trabajo es el resultado de una reflexión nueva de la función antropológica y psicoterapéutica de la dimensión psíquica. De lo que se trata es de comprender a la psique no sólo en su papel de contradictora del espíritu, sino fundamentalmente sacar a luz los rasgos esenciales de lo psíquico, que lo muestran cumpliendo una tarea a favor de nuestra existencia personal, o sea, para que sea posible "lo personal" en nosotros. De tal comprensión amplia de lo psíquico se espera

un acceso más adecuado, por más abarcante, de la dimensión anímica, pero que quiere seguir siendo fiel a la tradición analítico-existencial. Mediante el desarrollo de las "Motivaciones Fundamentales" (MF) y del "Análisis Existencial Personal" (AEP) se dispone ahora de un nuevo acceso que va a la profundidad de la existencia, poniendo al descubierto los supuestos (cognición, emoción, identificación, acción) y las condiciones de la "existencia personal" (ya en Frankl, vid. "Compendio" 1959, p .664). Estas condiciones son las que llamamos: 4 "experiencias existenciales básicas", que corresponden a las 4 "motivaciones fundamentales personal-existenciales", a saber: "poder ser", "valor del vivir o que es bueno vivir", "valor de sí mismo" y "sentido en el mundo". Cada hombre toma posición - de esta o de otra manera - con respecto a estos motivos que afectan radicalmente su existencia. Tal acceso profundo abre otras perspectivas para el análisis de la estructura de los procesos personales y el juego recíproco de las específicas dinámicas - somática, psíquica y existencial. El estado actual de la investigación en cuestiones teóricas, de principio, como también metodológicas, exige una reflexión continuada de la comprensión y significación de esas dinámicas para la antropología analítico-existencial y la teoría de la terapia y la praxis psico-terapéutica.

Este trabajo se circunscribe a la comprensión de las fuerzas psíquicas y su significado para la existencia. Otros estudios se ocupan de la corporalidad y también de su impostación en el contexto total existencial. Algunos planteos en esta dirección ya tienen lugar en los cursos de formación en relación a la teoría de las MF. Nuestro interés en este artículo se centra en la intención de presentar una nueva perspectiva - integradora - de la psicodinámica. Ella debe reflexionarse en el contexto de las premisas antropológicas del AE y de los teoremas existenciales (esto es, relación con el mundo). De esta nueva comprensión antropológica de la PD se desprende una teoría de su terapéutica.

De acuerdo a lo dicho, la articulación del trabajo será la siguiente: en primer lugar se hará una reflexión antropológica; luego se intenta una comprensión de la dinámica de la psique. En el 4º cap. se verá, de un modo resumido, el tratamiento terapéutico de la PD con ayuda del AEP (según Längle, 1993). Seguidamente, se ve lo mismo pero ahora a la luz de la teoría de las MF (según Längle, véase "Ser adicto", Viena, 1997). Las MF permiten diseñar un mapa de los afectos psico-dinámicos, que se conectan con cada una de las MF, así como de las dinámicas llamadas "reacciones de Coping" (mecanismos de protección). Se tiene así una idea "diferenciada" de la PD. La visión analítico-existencial de la PD se caracteriza porque ve a la dimensión psíquica "en relación" con la constitución existencial de la persona, o sea, con lo que ocupa al hombre - en tanto ser espiritual - en la tarea de dar forma a su propio ser. Se apunta a la interdependencia de las MF con la PD, en la que el dinamismo psíquico tanto se exhibe como guardián de la existencialidad, como en forma de bloqueos, que rigidizan la misma base vital.

En la actualidad - entre los profesionales que hacen los cursos de formación, los supervisores y prácticos de la GLE - interesa de la PD existencial especialmente su significación en cuanto a la función de "protección" (reacciones de Coping), así

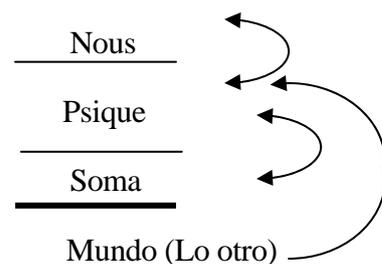
como el conocimiento de la PD que entra en juego en cada caso, sobre la base de los afectos concomitantes. Los afectos y estados afectivos, como v.gr. disgusto, intranquilidad, las diferentes formas de angustia, ponen al descubierto las vías para el diagnóstico de las respectivas PD activadas, las cuales - en vista de su conexión con las MF existencial-personales, permiten una más profunda comprensión de la situación vital del sujeto de que se trata. Hubo sobre este tema en el verano de 1997 tensas discusiones entre el grupo de formadores y contribuciones valiosas, sobre todo de L. Tusch, G. Funke, Ch. Kolbe, S. Längle y Ch. Probst.

Somos concientes de que se trata sólo de un comienzo, pero que promete futuros desarrollos que confirmarán y ampliarán lo que aquí se presenta en forma de un primer diseño teórico y práctico a la vez.

#### 4) La tarea de la psique en la existencia del hombre

La psique expresa - a través de las vivencias - los **supuestos vitales de la existencia**. De aquí que - y de forma del todo opuesta a la comprensión reducida de Frankl y Scheler - le compete a la psique la *función de eslabón de enlace* entre la dimensión noética y la física. Sin psique vivirían el espíritu y el cuerpo "uno al lado del otro", sin que hubiese una relación vivenciada entre ambos. Con esto, se vendría abajo la "totalidad-hombre", como tampoco podría existir esa totalidad sin cuerpo y sin espíritu.

Esta concepción muestra, por lo demás, un **parecido formal con el modelo estructural del hombre freudiano**, en el que se describen un Ello, un Yo y un Super-Yo. Aun cuando los contenidos de estas tres partes son diferentes - el Ello freudiano correspondería más a lo que nosotros llamamos "dimensión psíquica", el Yo a lo noético y el Super-Yo, tanto a lo psíquico, como a lo noético - sin embargo, es digno de notar que una consideración psicodinámica de tipo analítico-existencial también lleva a un formalismo semejante al visto por Freud.



Esquema 1. En esta imagen tridimensional del hombre se ve la posición que ocupa la psique dentro de la Antropología: es eslabón de enlace entre el ser en el mundo noético y el somático.

Para el cumplimiento de esta tarea le compete a la psique una función esencial: proteger y cuidar el ser corporal del hombre. Ella aparece como **representante, guardiana de la situación vital del hombre**; con otras palabras, está pronta a alertar cuando de alguna manera están comprometidos el bienestar y la supervivencia del

individuo. Para ello practica la psique una permanente "valoración" del vivenciar, en la forma de afectos agradables o desagradables.

Se puede ilustrar del modo más sencillo esta función de la psique poniéndola en conexión con los estados de "carencia" a nivel somático. Cuando estas carencias no son cubiertas, cuando las necesidades vitales no se satisfacen, surgen tensiones psíquicas, que se dan a conocer a través de sentimientos de displacer. Una sensación de hambre incipiente puede subir de tono hasta convertirse en un sufrimiento, lo cual moviliza a todo el hombre que toma conciencia de una urgencia vital.

Los estados afectivos de la dimensión psíquica se refieren a dos campos vivenciales. Por un lado, expresan (representan vivencialmente) el **estado corporal**, o sea, el **modo de encontrarse corporal en el mundo**. Aquí interesa el registro de las fuerzas, urgencias e instintos que entran en juego para asegurar la conservación de la vida, y que pugnan por sus propios derechos: instinto de juego, placer en el ejercicio de las funciones, instinto sexual y de defensa.

Por otro lado, los estados afectivos son **voceros vivenciales del ser en el mundo**. Situaciones vitales amenazantes, acontecimientos gravosos, circunstancias felices o exitosas son registradas psíquicamente y evaluadas en su significación para la situación vital del individuo. Se podría hablar de sentimientos psíquicos concomitantes - el **temple anímico**, como los llama Heidegger ("Ser y Tiempo", p. 134 ss), que atraviesan el ser real del hombre, configurándolo, acuñándolo de una u otra manera. Así, experiencias consigo mismo y con el mundo, que han sido traumáticas o que se repiten a menudo o duran un tiempo prolongado, pueden dejar su impronta profunda en la vivencia y trazar importantes surcos mnémicos, por los que el individuo volverá a moverse con cada actualización de esas impresiones. Hablamos de "pattern vivenciales": estos son modos de vivenciar habituales, permanentes, que se repiten, modulando el ser en el mundo. La habitualidad se debe al hecho de que se han acumulado allí modos de relación con las cosas y los otros que se repiten, estrategias a las cuales el individuo ha recurrido por necesidad cuando ha tenido que alcanzar la satisfacción de urgencias vitales o hacer frente al desprecio, la amenaza, la falta de amor y el abuso por parte de los otros. La psique "almacena" las experiencias típicas del ser en el mundo. Estas impresiones o acuñamientos "acompañan" los actos de la persona, inhibiéndolos o promoviéndolos. Así hablamos, como se verá en los esquemas de más adelante, de situaciones de reacción psíquicas angustiosas, depresivas o alienantes (histéricas). Esas influencias acuñan la estructura psíquica y forman, sobre la base genética, la **personalidad** psíquica. En el desarrollo de la personalidad se agregan procesos de enseñamiento con la influencia de sus resultados.

Lo que acabamos de describir sobre la función de la psique en el hombre no excluye la perspectiva frankliana de la psique como **antagonista o contradictora** del espíritu. Porque el hombre en su "mundo como voluntad y representación" (Schopenhauer) puede dirigirse en sus obrar a fines, que aparecen v.gr. a la psique como amenazantes. Quien no se siente - psíquicamente - a la altura de una situación

conflictiva, debilitada por experiencias previas traumáticas, o se percibe inseguro por falta de experiencias, a éste le puede ocurrir que su psique le haga frente bloqueando con angustia la acción planeada o impidiendo, de alguna manera, una decisión responsable. Este hecho puede ser discutido desde dos puntos de vista: una discusión antropológica se preocuparía del valor posicional de lo noético en el hombre. En cambio, para la psicoterapia se trata de hacerse cargo de la representación psíquica o expresión vivencial de la situación conflictiva, con la intención de comprenderla e integrarla en el todo existencial-personal. Sólo tratándose de casos aislados y de poca monta es válido recurrir al auto-distanciamiento, como único expediente para superar por ej. la angustia. Obrar repetidamente así - con solo auto-distanciamiento "sin auto-aceptación" - puede a la larga llevar a una actitud de negación de sí mismo, de enemistad consigo mismo y devaluación del propio Dasein corporal. Con razón, alertó Frankl del peligro de un reductivismo "noológico", o sea, hacer valer sólo los requerimientos de la parte espiritual en el hombre ("Teoría y terapia de las neurosis", p. 151 ss).

Nos parece pues que a una actitud psicoterapéutica le es esencial limitar el alcance de la perspectiva antagonista de la psique a los casos y situaciones indicados y ver la dinámica peculiar que domina entre psique y nous no exclusivamente del lado del antagonismo, sino cayendo en la cuenta de que hay también una relación de "cooperación" e "integración" entre ambos. En esta perspectiva se puede comparar a la psique con una buena madre, que está preocupada del bienestar corporal de sus hijos y los cuida del peligro de una sobre-exigencia, o sea, que presta atención a las capacidades de cada cual y de que estén a la altura - física y psíquica - de las circunstancias en que la vida los ha puesto. También en la problemática cotidiana muestra la psique su "nous", o sea, su "poder perceptor", sólo que el horizonte desde el cual ese poder se ejerce es otro que el del espíritu - es un poder que trabaja por dentro, al servicio de la conservación de la vida. En ciertas situaciones, en las que de lo que se trata para la persona es de valores que trascienden el momento de la acción (por ej. en una vivencia conmovedora, una obra creadora, en una actitud tomada que decide quizás el destino o en la fe), esta preocupación por el bienestar psico-físico puede pasar a un segundo plano, uno puede oponerse a ella o relativizarla. Sin embargo, queda firme el hecho de que nosotros los hombres le debemos agradecer, normalmente, a esta función protectora de la psique nuestra supervivencia.

##### **5) La significación existencial de la psicodinámica**

A la psique le corresponde, pues, junto a la función de traducir, mediante sentimientos y pulsiones, la situación vital y almacenar (afectivamente) las informaciones de la experiencia, ser **curadora, guardiana** de la vitalidad, ponerse en defensa de la supervivencia. ¿Con qué medios cumple la psique su tarea? Mediante dos mecanismos: **influyendo la atención**, o sea, dando el alerta al espíritu (apercepciones temáticas); y **formando reacciones de protección (reacciones de Coping)** autónomas, sin participación digna de mencionarse de lo noético (obviando lo noético). La psique es así "corrector" (quizás también - "co-rector") de lo espiritual, que lo guarda frente a exigencias desmedidas de él mismo como de los

demás. La psique - por así decir - no "teme" desarrollar - en el plan de cuidar al espíritu - reacciones de angustia o distimias depresivas. La psique puede corregir una decisión cognitiva - en cuanto a su factibilidad - por causa de que al sujeto se le exige demasiado (sentimiento de que no se es capaz). La corrección puede tener el sentido de una ampliación, enlentecimiento, aceleración o bloqueo de la acción demandada. La psique puede echarle en cara no sólo a la libertad, sino también a la responsabilidad y a la conciencia moral, que - por la actitud asumida - la vida parece amenazada o se encoge la alegría de vivir.

Lo que la psique aporta a la realidad humana es un bien, por cierto, parcial, pero legítimo, porque lo que aquí está en cuestión es la esfera vital, corporal y el sentimiento básico de vivir. Aun cuando la psique puede pasar a la posición de contrincante de lo noético, vista desde esta otra perspectiva, ella se exhibe como **provocadora del espíritu y co-jugadora (en el juego de la vida) junto con lo noético** que, sólo en caso de una apreciación de la situación divergente a la del espíritu, pide que el sujeto tome posición frente a ella, frente a sus emociones. Entonces vale que se examine la emoción, para que se la integre en el contexto existencial total de la persona (esto se hace mediante una toma de posición personal integradora - emoción integrada en el AEP).

Tal visión de lo psíquico permite una actitud frente a él "libre de angustia". La dimensión psíquica puede ser vivida como **fuerza vital**, sin opresión o sospecha de que allí se anuncia algo malo. La alegría de vivir cobra alas. En hacer posible esto vemos una tarea específica de la psicoterapia.

## **6. ¿Cómo emerge la dinámica psíquica?**

El vivenciar psíquico se dinamiza a partir de dos fuentes:

- . la **autoconservación**
- . las **actitudes existenciales**

En cuanto a lo primero, la psique manifiesta el enraizamiento del hombre en la **naturaleza**; en cuanto a lo segundo, es **espejo** de la constitución total - incluido allí lo **espiritual** - de la persona, es decir, del total ser en el mundo. Veamos estos puntos más detenidamente.

La dinámica natural de la psique es idéntica a la constitución biológica, o sea, ordenada a la autoconservación, del hombre. Como todo ser vivo, está también el hombre, desde el inicio de su vida, provisto de un sistema de regulación, orientado a la conservación de la vida individual como de la especie. En los vivientes superiores, que disponen de un sistema nervioso, se representa esta **intencionalidad vital** en forma de sentimientos que **promueven, desarrollan** la vida (instinto de conservación y sexual) o sentimientos de **protección** de la vida, como por ej. angustia, depresión, etc. El instinto de autoconservación esta representado en los vivientes superiores en forma de una dinámica vivenciada psíquicamente (pulsiones, estados afectivos, afectos o reacciones de Coping)

La visión analítico-existencial del hombre toma cuenta - además de lo dicho arriba,

que es lo que se estudia corrientemente - de otra rama de la PD, tan esencial como la anterior. El hombre no es sólo un ser por naturaleza **impulsado**, sino también que se **auto-determina**, o sea, que se configura a sí mismo. Esta fuerza auto-determinante tiene otro origen que la energía psíquica, la cual está estrechamente ligada a lo somático. La fuerza espiritual es comparable a la corriente eléctrica de baja tensión, con la que un relai puede conmutar una corriente alta, o con el software de una computadora enmarcado por un hardware. El software puede funcionar en virtud de la energía del hardware, pero es independiente de él en cuanto a su contenido, es decir, al tipo de operaciones y resultados programados. Esta independencia no es absoluta, pues el hardware influye sobre él. Sea lo que fuere - juegos, programación de textos, cálculos estadísticos - todo esto corre por cuenta del software. Sólo hay una condición que respetar: que el programa se adecue a la base del hardware: el volumen de las operaciones - predado por el software - depende del hardware.

Estas analogías quieren hacer comprensible que el hombre puede producir, **por las actitudes existenciales que asume una modulación de su estado vital**. Este influjo puede ser ilustrado rápidamente, pensando en que, por ej. sólo el que **quiere** vivir realmente, saca a relucir impulsos y afectos positivos, a favor de la vida. Modos de conducta frente a la pareja, los hijos u otras relaciones, en el ejercicio de la profesión, en el trabajo, etc. dan motivo a sentimientos de placer, envidia, celos, angustia, opresión, etc. y llevan a las correspondientes reacciones de Coping. Por cierto, las posiciones existenciales fundamentales comprometen la PD de un modo más fuerte que las actitudes de la problemática vital cotidiana (las que se ligan a las actitudes fundamentales "dos pisos más abajo". De estas MF hemos descrito 4, las que, por causa de su rotundo influjo en la configuración de nuestra vida, representan una fuerte potencia motivacional y, por ello, fueron denominadas MF existencial-personales (Vid. Längle, "Ser adicto", 1997). Las describimos ahora suscitadamente:

1. Actitud a favor del propio existir o aceptación del Dasein que nos ha sido dado;
2. Actitud a favor de la vida, de la que la vida es un valor, que es bueno que yo exista;
3. Actitud frente a sí mismo, de valoración de sí mismo y
4. Actitud frente al sentido, apertura al mundo, al futuro.

Estas actitudes básicas sólo son posibles en virtud de **experiencias básicas**, como confianza, gusto de vivir, aprecio de sí mismo y entrega a un sentido. Porque estas experiencias básicas son ineludibles para el destino de la existencia personal, por detrás de las motivaciones de la vida cotidiana se agita una dinámica básica que habla de las formas como el individuo ha sido capaz de responder a las MF.

Las 4 condiciones básicas de la existencia personal mencionadas, además de despertar la dinámica de la psique, influyen en la **modulación** de la misma, o sea, en cuanto a su **polarización** y **dirección**. Por ej. un deficit en la vivencia de la 1ª MF orienta la PD en dirección al registro del ser amenazado y la búsqueda urgente de cubrir ese deficit. Una persona que no se siente soportada por su propio ser, como se dice, que no tiene **piso** donde apoyarse, no se siente contenida, tenderá a procurarse **aseguramientos**, en medio de **reacciones de angustia**. Aquí hay que advertir - como la praxis psicoterapéutica lo confirma - que la PD toma una dirección aparentemente

contraria a la esperada: en vez de buscar, en el ej. dado, un enraizamiento del Dasein, un acogimiento, el individuo angustiado reacciona huyendo o vive en una permanente conducta evitativa de la situación que para él es fuente de amenaza. Muy evidente es el giro de la PD en la dirección contraria, en lo atinente a la 2ª MF. Cuando la actitud positiva frente a la vida, por causas diversas, como pesadas circunstancias vitales, pérdidas, etc., deriva en una posición de **negación**, el instinto de sobrevivencia puede convertirse en instinto de muerte (Freud). (Aclaración: Para el AE no hay datos que permitan afirmar la existencia de un instinto de muerte, como tal. Los fenómenos de negación de la vida son vistos en el contexto de la PD como desarrollos de la misma: en el fondo de esos desarrollos hay actitudes vitales - por lo general, inconcientes - que modulan, en el sentido indicado, la dirección y polarización de la PD).

También Frankl ("Compendio" 1959, p. 681) se refiere a la fuerza configuradora de lo noético, cuando escribe: "La realidad psicológica muestra que en el hombre no aparecen 'instintos en sí'" Los instintos **son** siempre o afirmados o negados; de una u otra manera, ya son acuñados por lo espiritual. La instintividad en el hombre aparece configurada por la toma de posición espiritual del sujeto, de modo tal que se debe hablar de un **apriori espiritual** responsable de esa forma con la que se recubren las pulsiones. Los instintos son ya siempre dirigidos por la persona, exhiben una tonalidad y suenan de forma personal. Los instintos son personalizados por la persona. A diferencia del animal - los instintos son gobernados por lo espiritual; la instintividad asienta en el espíritu, de modo que tanto cuando son inhibidos, como cuando son desinhibidos, el espíritu está allí obrando, teniendo la palabra o callando. El hombre es un ser que puede también decir no a los instintos y no tiene que decir siempre sí - amén. Esto es lo que lo desprende del reino animal. Mientras el hombre tiene que identificarse con los instintos - en tanto los afirma -, el animal es idéntico a ellos. El hombre **tiene** instintos, el animal **es** sus instintos. El hombre **es** su libertad, en cuanto le es algo propio apriori y que nunca se puede perder: algo que yo meramente **tengo**, también lo podría perder."

Una PD, no integrada personalmente, lleva a un déficit de existencialidad. La conducta del h. viene, de un modo creciente, a ser determinada por reacciones psíquicas y reflejos somáticos, que reemplazan el obrar decidido libremente y responsable. Cuando el h. no logra por sí mismo integrar, de modo personal, las fuerzas psicodinámicas, entonces se requiere la ayuda del psicoterapeuta - aun cuando no sea perceptible aún que la persona en cuestión sufre por esto. El **acceso terapéutico** a la PD en el AE se logra por medio de dos métodos: el AEP y el trabajo con las MF. Estos accesos se refieren tanto a las vivencias actuales, o sea, al presente inmediato de la vida del cliente o paciente, como también a las (todavía) actuales vivencias del vivenciar pasado y a las (ya) actuales de la futura biografía. Sobre esto pasamos a hablar en el apartado que sigue.

## **7) Acceso y elaboración de la psicodinámica mediante el Análisis Existencial Personal (AEP)**

Mediante el AEP debe hacerse accesible la situación vital y el modo de vivenciar del

hombre, abarcando toda la experiencia - somática, psíquica y noética -, tanto del pasado como en su proyección al futuro. Lo primero por hacer es abrir el campo vivencial. Sólo así se puede intentar una elaboración personal, en la que los contenidos personales no se pierdan durante el análisis. Esto es importante cuando de lo que se trata es de la elaboración de los contenidos psico-dinámicos. Se deben comprender esos contenidos en su relación con la conservación de la vida del sujeto. La terapia persigue hacerlos vivenciables. En caso de un bloqueo (psicodinámica rígida), se los debe modificar, hacerlos más libres y soltarlos del parcialismo de las reacciones de Coping. Se le posibilita así al sujeto tener **más personalidad**, o sea, el ejercicio de una vida más personal, no conflictiva. La psicodinámica lucha con esos conflictos, como, a su vez, ella es reprimida y desplazada hacia un más allá. La liberación de energías psíquicas y su integra-ción en la persona permite la puesta en obra de una existencia más eficaz en el cumplimiento de las tareas cotidianas.

El trabajo con la psicodinámica con ayuda del AEP sigue los momentos que nosotros hemos distinguido cuando elaboramos este método. El primer momento es la elaboración de la **impresión**. Aquí es importante poner en relieve los sentimientos y su dinámica, que siempre está en relación con las experiencias tenidas por el sujeto. La impresión se compone de reflejos somáticos, estados afectivos psíquicos, dinámica psíquica y componentes noodinámicos. En la primera etapa del AEP se trata de la captación global del vivenciar, en la que de un modo indiferenciado aún vivencias particulares no son distinguidas del todo. El individuo manifiesta sus impulsos espontáneamente, los que tienen que ver con los contenidos fenoménicos de la impresión.

En el segundo paso, **toma de posición**, ocurre la integración de la impresión en el contexto personal ya existente. Lo nuevo de la impresión es puesto en relación con la disposición axiológica anterior del sujeto. Lo nuevo es comprendido al impostarlo en la vida de la persona, la cual - sobre este trasfondo - podrá tomar posición frente a la impresión. La PD es, en este paso, integrada personalmente, y así mostrará que es provechosa para el sujeto.

En el último paso, **expresión**, se trata de poner a la dinámica ya personalizada en concordancia con la facticidad y exigencias de la situación. La personalidad restituida es integrada al complejo de relaciones del mundo de la vida. A esto llamamos **creación de existencialidad**. Tal integración ocurre mediante el proyecto de un obrar responsable, en vez de una conducta reactiva automática.

El AEP es un **método orientado a la acción** que apunta a dinamizar las fuentes personales del hombre: la fuerza psíquica y noética, sobre el trasfondo corporal y la situación real en la que el hombre se encuentra. La elaboración de la impresión y la restitución de la integridad personal hace a la persona capaz de actuar, o sea, salir al encuentro del mundo.

## **8) Entretejido de las Motivaciones Fundamentales (MF) y la psicodinámica (PD)**

Las MF guardan una estrecha relación con la PD. Esto se debe a que las MF describen esas 4 condiciones básicas existenciales del hombre, sin las que un existir, en el pleno sentido de esta palabra, no es posible. Por ello, ellas se asientan tan en el fondo de la vida humana, que un trastorno en esa dimensión se traduce inmediatamente en un cambio del estado de ánimo y del sentido de las psicodinámicas que se derivan de él. Es importante señalar que el conocimiento de las MF trae aparejado una comprensión diferenciada de la PD. Los afectos psico-dinámicos, como las reacciones de elaboración de los mismos, son atribuidos a cada una de las MF y dan información sobre la constitución existencial de la persona; también sobre el sector que está trastornado y que reclama la atención del sujeto en cuestión. Seguidamente se verá el efecto que la tendencia a las MF produce en la PD; luego la PD que surge por causa de MF bloqueadas y, por último, la PD de reacciones de protección (de Coping) automáticas.

### 8.1) La PD de las MF

Los contenidos de las MF se traducen psicodinámicamente como **deseo, tendencia o anhelo**. Como son contenidos basales de la vida espiritual, se sienten vitalmente. La psique como guardiana de la sobrevivencia del hombre acciona una PD acorde con la MF que debe ser satisfecha, para que el individuo le preste atención.

Cada MF está en la punta de una **tendencia también fundamental**, unida a una vivencia afectiva determinada:

la 1ª MF tiende a **punto de protección (seguridad), espacio, apoyo**

la 2ª MF tiende a **relación, tiempo (calor, sentir que se vive), cercanía**

la 1ª y la 2ª juntas tienden a **acogimiento, amparo**

la 3ª MF tiende a **consideración, justicia, independencia, estima**

la 4ª MF tiende a **sentido en el vivenciar y el obrar, realización, alegría,**

Las 4 MF, integrantes de la dimensión noética (personal-existencial) del hombre, se relacionan con la esfera psíquica en la medida en que los contenidos noéticos son **sentidos afectivamente**, y adquieren el carácter de **necesidad, urgencia**, cuando ellos faltan. Las MF son así vivenciables y pueden ser encaradas de modo personal. Si el afecto concomitante a una MF es bloqueado, por ej. escindido del torrente vivencial o de continuo pasado por alto, entonces no es atendida una condición básica de la existencia humana con el cuidado que se merece. Pueden surgir más rápidamente trastornos, que si la afectividad libremente disponible acompaña los contenidos de las MF.

### 8.2) La psicodinámica de vivencias de existencialidad bloqueada

El fracaso en el cumplimiento de las condiciones básicas de la existencia lleva a sentimientos básicos existenciales, cuya persistencia y aumento de intensidad hace que se depositen en la psique, dando lugar a **puros estados afectivos, estados de ánimo**, que se rigidizan (fijaciones) y generan trastornos psíquicos.

En la tabla siguiente (1) (Esquema 2) se traen las cadenas de afectos, resultantes del trastorno de la respectiva MF, y en relación a la gravedad de la forma de molestia:

Sentimiento Personal	→ sentim. psicicos de carencia	→ alerta psíquica	→ amenaza psíquica (= angustia)	→ rigidización psíquica creciente (fijación = nivel neurotico)	→ cambio de la sustanza psíquica: trastornos de personalidad → decompensación integral: psicosis
1ª MF	Inseguridad	→ intranquilidad, encierro, inseguridad	→ temerosidad	→ angustia básica, fobia	→ invasión de angustia torno de personal. Ang., esquizofrenia)
2ª MF	Pesadumbre	→ opresión, pérdida de vitalidad	→ angust. espect. referida a la relación = angust. de pérd. de relación o de sentirse vivo	→ Depresión Resignación	Inundación de resign. (depresión mayor)
3ª MF	Vacío interior	→ soledad, sent. ofend. enojo, asco	→ angust. expectativa auto-referencial al autoestima, = angust. pérdida de prestigio o integración social	→ histeria, sentirse herido	→ inundación del sentirse observado (paranoia) o inundación de dolor (trast. de personalidad mas frecuente)
4ª MF	Sentimiento de vacío (exterior)	→ duda de sentido, vacío de sentido	→ angustia expectativa referida a la existencia = angust. ante falta de sentido	→ vacío existencial, apatia	→ Desesperación por sentim. de falta de sentido dependenc ia, suicidalidad)

Tab. 1: Las cadenas de emociones que resultan del disturbio de la motivación fundamental relacionada y dependiendo de la gravedad del disturbio.

### 8.3) La PD de las reacciones de Coping

La psique como guardiana del sentimiento vital básico y del bienestar no se limita sólo a la formación de afectos que representan la situación vital del hombre, sino está pronta a reaccionar **protegiendo** al sujeto, para amenguar el sufrimiento de la frustración de los supuestos de la existencia personal. Estas reacciones de protección, automáticas, psicógenas, son llamadas corrientemente **reacciones de Coping** (sobre el uso de este concepto, véase Blankenburg, "Historia vital e historia del paciente. Significación de la biografía en psiquiatría", en Blankenburg, W. (edit.), "Biografía y enfermedad", Stuttgart, 1989, p.4). Se distinguen *4 tipos de reacción*:

1. Movimiento de evitación;
  2. Intento de dominio de la situación;
  3. Defensa al no poder escapar y
  4. Ponerse en posición de muerto, ante el sentimiento de ser totalmente dominado.
- Mediante las reacciones de coping pueden ser amortiguados los sentimientos negativos. Cuando las reacciones de coping faltan, se instalan los sentimientos patológicos.

Las reacciones de protección tienen como finalidad poder escapar, lo más rápido posible, de las situaciones gravosas o peligrosas y, así, asegurar la sobrevivencia psíquica y aún física. Hay un modelo reactivo, en cuanto a la secuencia de los movimientos, diferente según la MF de que se trate. Cuando se conoce la dirección del movimiento y el contenido temático de la reacción de coping, se tiene información clara acerca de la MF amenazada. En la siguiente tabla (2), Esquema (3) se aprecia la conexión de las reacciones de coping con cada MF y la secuencia de los movimientos reactivos:

Trastorno de la MF: Sentimiento Básico	Movimiento basal (evitativo)	Movimiento paradójico (activismo, intento de dominio)	Dinámica defensiva (tipo de maniobra de agresión)	Vivencia de estar dominado (reflejo posición de muerto)
<b>1 MF angustioso</b>	huir	luchar	<i>destrucción:</i> odio	parálisis
<b>2 MF depresivo</b>	retirarse	rendir	<i>búsqueda de relación:</i> rabia	agotamiento resignación apatía
<b>3 MF histérico</b>	tomar dis- tancia; negación(?)	justificar, dar la razón, (sobreactuar)	<i>poniendo límite:</i> obstinación, ira (cólera), fastidio	disociación
<b>4 MF depen- dente</b>	actitud vital provisoria	idealizac. fanatismo "para-exis- tencialidad"	<i>Costruyendo contexto:</i> cinismo	anestésia, Nihilismo (?)

Tab. 2: Las formas de las reacciones de coping sistematizadas por los temas de las motivaciones fundamentales.

Las 4 columnas de la tabla distinguen las reacciones de coping según el grado (subjetivamente sentido) de la amenaza: el movimiento inicial básico es por lo general el primer modelo de comportamiento sobre el cual se toma relación. Si la situación aparece como inevitable (por ej. el fóbico a las bacterias no puede escapar a ellas, habiendo b. por todas partes; entonces comienza por defenderse de ellas), surgen movimientos paradójicos. El sentimiento vital deviene angustia, para la que colaboran no sólo el carácter real de la situación, sino también el grado de disposición para sentirse agredida de la persona. Cuando la amenaza es masiva y faltan todas las reacciones de coping anteriores, el individuo adopta la posición de muerto. Se puede comparar este reflejo con un "seguro" o "freno" de último momento, que se acciona al sentirse uno sobrepujado por la situación. Esta reacción de coping no pertenece al repertorio de un psiquismo sano, por lo que se lo debe separar de los anteriores.

Investigaciones de los últimos años lograron diferenciar las reacciones de coping, sobre todo en cuanto a su grado de madurez. Otro interesante estudio, para el que esperamos nuevas incitaciones y sugerencias, es una comparación entre las reacciones de coping y los mecanismos de defensa psicoanalíticos.

Un especial interés psicoterapéutico lo ofrecen los modelos de reacciones de coping **rígidas**, esos que se repiten, no importa la situación en la que el sujeto se encuentra, de la misma manera. Es señal de salud que alguien, por ej., en una situación de peligro reaccione evitando la amenaza, otra vez muestre agresividad y sentimientos de odio, pero también - cuando le parece que es importante para él -, que enfrente la situación y resista sin huir. Esta conducta está mostrando una flexibilidad de los mecanismos de coping: se acomodan a las circunstancias externas y son accionados previa elaboración de la persona, cuando lo considere con sentido y exigido por la circunstancia (sobre esto, véase Längle, "El concepto de enfermedad en el AE y la LT.", en Pritz, A./Petzold, H. (edit.), "El concepto de enfermedad en la psicoterapia moderna", Paderborn, 1992, pp. 335-370).

En el caso de una enfermedad psíquica el vivenciar de las circunstancias externas toma la forma de reacciones psíquicas uniformes que, frente a situaciones con contenidos muy distintos, son "disparadas" siempre de la misma manera. El fóbico, para seguir con el ejemplo anterior, reacciona con miedo igual ante peligros reales, pero también ante desafíos, tareas, pensamientos, cambios, lo nuevo - en una palabra, ante todo lo que sienta que no puede contener en su existencia. La dinámica de la psique es la de echar mano a un rápido aseguramiento, lo que moviliza las reacciones de coping que se acreditaron en otros momentos como más exitosas (condicionamientos), o que mejor fueron aprendidas y aplicadas más a menudo. Así cristalizan modelos rígidos de comportamiento, los que no se compadecen con la situación real, y que se resisten a ser corregidos cognitivamente y con compromiso personal.

Para tales casos está indicada la psicoterapia (y no más el consejo). Todos los medios de los que dispone la PT. como describir, representar, recordar, apoyar, alentar,

comprender, clarificar, confrontar, etc. actúan no sólo sobre las competencias y fuerzas existencial-personales, sino también sobre la psique y su afectividad, sobre la dinámica psíquica y los modos de reacción. Objetivos de la PT. en el campo psíquico son dos:

- un aflojamiento y, al final, disolución de modos rígidos de vivenciar y reaccionar.
- una ampliación del campo de aplicación de las reacciones de coping, por ej. no sólo siempre evitar, sino también reaccionar confrontando y agrediendo.

El corazón de la psicoterapia analítico-existencial está en la posibilitación de la **integración en la vida personal de las reacciones de coping**. Para ello hay que desarrollar - liberar - las **formas de elaboración personal-existenciales** del reaccionar psíquico. Como se ve en la tabla 3 (Esquema 4), estas formas se refieren a 4 problemas existenciales, de acuerdo a las 4 MF, **amenazas, gravosidades, heridas y sin salidas**. El trabajo a nivel existencial no apunta a salvar el momento actual, o sea, superar la situación que aflige y por la que el cliente va a la consulta, sino a la elaboración, con sentido de solución justa, de la problemática mediante las tomas de posición personales. Sólo así se verá la persona otra vez capaz de la situación, a la altura de ella. Se abren nuevos horizontes y se producen cambios en el contexto existencial total.

MF	Proceso	Poder específico	Resultado
1 <sup>a</sup>	ser-ahí, confrontarse, tomar espacio, buscar tranquilidad	(resistir) sostener, <b>soportar</b> <i>en general: aceptar,</i> dejar	dejar-ser
2 <sup>a</sup>	tomar relación, sentir las pérdidas, buscar cercanía afectuosa, darse tiempo	<b>dolerse</b> <i>en general: acercarse,</i> mantener la cercanía, tocar	dejarse sentir
3 <sup>a</sup>	ser uno mismo; mirarse, vivir con auto-estima, autovaloración, tener respecto y distancia, buscar la propia intimidad	(tener remord.,) <b>perdonar,</b> <b>repentir</b> <i>en gen.: mirar</i> <b>de cerca</b> (profundamente), encontrar tomar posición, <b>poner/tener limite,</b> (distinguir, conciliar)	dejarse ser sí mismo y despegarse
4 <sup>a</sup>	dejarse preguntar, ponerse en concordancia consigo y con el mundo, buscar sentido	<b>ser activo</b> (realizar la nueva actitud) <i>en gen.:</i> <b>entrega,</b> vivir el sentido, víncularse religiosamente	dejarse fluir, entregarse

Tab. 3: La forma de procedimiento de problemas existenciales al nivel personal-existencial relacionada a las motivaciones fundamentales.

## 9) Estudio de un caso de imbricación de psicodinámica y dinámica existencial

Un hombre de 35 años está en trámites de divorcio de su mujer, con la que está casado desde hace 10 años y tiene un hijo en común. La separación le parece algo extremadamente gravoso. No la puede llevar a cabo sin la ayuda ajena. (Comentario psicoterapéutico: de esto se deduce, que la situación vital todavía no está dominada y las reacciones de Coping vienen a cubrir este déficit). El hombre pende mucho de su bella esposa, con la que seguiría viviendo, aun con renuncias significativas. Le gusta su modo de ser, su gran vivacidad, su talante libre, no-convencional. La ama tanto como el primer día. Ella, en cambio, ha empezado a descuidarlo, cada día más, lo trata en los últimos años cada vez con mayor indiferencia, ha buscado nuevas relaciones, especialmente de los círculos artísticos, ha permanecido fuera de la casa noches enteras. El hombre se queda a menudo solo con el niño en casa y sufre en forma creciente por este tratamiento desamorado y rechazante de la mujer.

El hombre describe su caso lamentándose, de que él ha contribuido para que la relación con su mujer tomase este rumbo porque se ha cristalizado en él un **modo de comportarse o de reaccionar** frente a su mujer, que llama "cerrar por completo las celosías". Cuando su mujer vuelve a casa después de varios días de "andanzas", no le habla palabra también durante varios días, está enojado, herido, ofendido. Guarda obstinadamente silencio, reacciona no mostrándole amor, se retira en la esperanza de que ella le pida perdón. Alguna vez dio expresión verbal a su impotencia, de un modo que él conocía de su padre, cuyo carácter humillante recordaba bien. Su **reacción interior** era todavía más vehemente: se sentía lleno de agresividad, su orgullo estaba herido. En el fondo, lo que quería con su silencio era vengarse de ella. Pensaba que ella alguna vez iba a considerar que no podía soportar más la pena a la que la sometía y se iba a poner de rodillas frente a él. Debía sólo esperar; en el último y más oscuro rincón de su alma alentaba el sentimiento de que alguna vez ella vendría "arrastrándose", pidiéndole perdón y reconociendo que era él el que tenía razón. Sólo viéndola así, aceptando la venganza y el castigo, hablaría con ella; si no, debía seguir sufriendo su mutismo.

Estos eran los sentimientos del hombre, su psicodinámica, que para afuera se exhibía como una especie de reflejo de posición de muerto, un último reflejo conductual al que echaba mano, en la medida en que no podía expresar otro Coping más dinámico - la agresión. Pues, propiamente le hubiera gustado reaccionar manifestando su fastidio, su rabia a la mujer; pero, en las pocas oportunidades en que lo hizo, percibió el peligro de perder a su mujer por causa de esa provocación. No se sintió capaz de ese riesgo. Así se tragaba en silencio su agresividad. Esto lo paralizaba, impotente frente a su mujer.

Cuando el hombre habló de su historia y de cómo vivía la situación, se sorprendió de que hubiese dentro suyo tanta agresividad. No había sido conciente de esto, de que en su afecto lo que propiamente esperaba era que su mujer se arrastrase frente a él, para indemnizar su orgullo. Al empatizar con sus propios sentimientos, se dio cuenta que eran exactamente esas sus emociones.

Con dos cosas debía aún lidiar. Una era la culpa, que le hacía claro lo que había ya barruntado: que con su modo de reaccionar, desde su orgullo herido, había contribuido en buena medida para la separación. La otra cosa era el rechazo de sí mismo, lo que había aprendido de su padre. Éste durante toda su vida había reaccionado así con su mujer. Cuando chico ya le había disgustado al hijo el comportamiento del padre, y siente aun hoy lo mismo que antes, al revivir su infancia, porque había sufrido mucho con eso. El padre había "cerrado por completo" a menudo las "celosías", a la verdad, por pequeñeces y, a veces, sin motivo alguno, tanto que le era imposible acercársele. Exactamente esa conducta la veía ahora en él mismo, en relación con su esposa. Era comprensible que su mujer no quisiese saber nada de él; él sabía muy bien cuan ofensivo es ese modo de actuar.

Con ayuda del AEP se puso a la vista la impresión por relación al comportamiento de la mujer, sus reacciones de protección espontáneas y fue posible realizar una primera toma de posición. En la etapa de la expresión (3er momento del AEP) se hizo evidente empero una escisión. Le pareció al hombre que en tal situación él no habría podido obrar de otra manera. Se sintió empujado psíquicamente a este proceder; tenía la sensación de no poder escapar a esta reacción. A lo que se agregaba que desde chico no conocía otro modo de actuar en situaciones semejantes. A pesar del rechazo del comportamiento del padre, no conocía otra estrategia en el trato de situaciones similares. Paralelamente apareció en el diálogo un sentimiento concomitante de que él no "debía" proceder necesariamente así. Él "podía" obrar de otra manera. (Lo que hace tiempo intuía y bajo lo que sufría, se le hizo conciente, reflexionable y comunicable). Precisamente en esto se apoya el reproche, que se hace ahora, de que no ha querido otra cosa, que ha "querido" hacer uso de ese proceder con el solo fin de salvar su orgullo. "Yo estaba de acuerdo con lo que hacía, aun cuando hoy lo veo como un error. Yo debería haber obrado con más sensibilidad, debería haber hablado, me digo ahora". El autorreproche va dirigido al hecho de no haber aprovechado un obrar más libre y responsable frente a su mujer.

### **La comprensión profunda**

Pero a una psicoterapia se le presenta la cuestión de por qué el sujeto no aprovechó de su libertad. Para la psicoterapia se trata del comportamiento efectivo y de no quedarse con los autorreproches y sentimientos de culpa. Después de este primer acercamiento exploratorio de la situación relacional conflictiva entre el hombre y su mujer por medio del AEP, se pasa a un segundo estadio del tratamiento de elaboración de la situación, para lo cual otra vez se usa el AEP. Por la exploración se ha ganado un cuadro completo de la PD y se tiene una primera comprensión de la dinámica existencial, en la que se han abierto espacios de libertad personal. Abandonamos este primer segmento de la vivenciación, dominado por las reacciones de protección y sobrevivencia, y avanzamos hasta el campo siguiente, en el que se trata de la persona misma. Esta debe ser descubierta en la profundidad personal.

¿Cuál era la situación personal en la que se encontraba durante años - y aún se encuentra - el hombre? ¿Qué es lo que lo movía y lo tocaba? Su mirada - dirigida

hacia afuera - estaba enturbiada por el dolor. Estaba literalmente "agarrada" en su mujer y su comportamiento. En lo que concernía a él, todo era tan comprensible! El terapeuta lo ayudó a dar respuesta a estos interrogantes: "Por todo lo que Ud. hasta ahora ha dicho, he tenido la impresión de que Ud. sigue amando a su mujer. Todavía la sigue protegiendo, todavía no desea Ud. separarse de ella, a esto se debe su sufrimiento". Estas palabras lo hicieron llorar, con gran sentimiento, lo había tocado en el corazón, se sentía profundamente comprendido. Partiendo de este ser comprendido volvimos al paso inicial de la "impresión" (1er. momento del AEP) y preguntamos por el **contenido fenomenológico**, que se expresó en el comportamiento de su mujer. Se precisó de un cierto tiempo y de la ayuda del terapeuta hasta que el hombre pudo ver que la mujer con su conducta le venía dando a entender que ya no lo quería realmente. Se le hizo claro que hace años que él sentía esto. Esto le había herido y ofendido. Comprendió que se había defendido de esta herida, se había encogido en sí y protegido. Se le hizo evidente que esa verdad ya la había percibido, pero no la había comprendido, no la había querido comprender, no la podía comprender - y que, por esto, no podía obrar realmente, sino sólo reaccionar psicodinámicamente. En cuanto persona debió darle la razón a la reacción psicodinámica, porque intuía que era concordante con su sentimiento: pues sentía que su mujer era culpable de su infelicidad y él tenía razón y su orgullo no podía aceptar esa injusticia y debía protegerse y seguir luchando.

En este momento saltó su autorreproche y el dolor profundo. En vez del fenómeno de "cerrar por completo las celosías", se le cayeron las escamas de los ojos. El dolor contenido durante tanto tiempo, la verdad reprimida irrumpieron sobre él. Lo que vivenciaba ahora era doloroso, pero al mismo tiempo le hacía bien, porque se sentía en el fondo comprendido. En el segundo momento del AEP, la toma de posición frente a lo sentido, cayó en la cuenta de que se había reconquistado a sí mismo, porque podía comprenderse.

Con la reconquista de la propia persona y la comprensión de lo que había percibido afectivamente, se pasó a la última cuestión que quedaba todavía abierta: ¿por qué no pudo hacer valer lo que hace tanto tiempo sentía? Esto llevó a la capa más profunda - de la existencialidad.

No sabemos si lo que era la verdad no lo quiso ver o no lo podía ver; o si lo quería reprimir o lo debía reprimir. Probablemente, a este nivel profundo de las MF se junten estas diferenciaciones. El terapeuta preguntó apuntando directamente a lo que vio como la problemática más profunda: "¿Cómo hubiese sido para Ud. si Ud. hubiese sabido que su mujer nunca lo quiso realmente o, por lo menos, que hace tiempo ya no lo quería? Que nunca lo ha podido querer del modo como Ud. la quiere hasta hoy?" Su respuesta rápida fue: "Eso hubiese sido el infierno, no lo habría soportado, no hubiera sido una vida para mí. Ya no era más una vida. Ya era un infierno. Sólo que era otra vez tan cariñosa, que volvía a tener esperanzas. Esto me confundió. Pero otra vez era el infierno".

El problema que lo tenía atrapado y lo bloqueaba, consistió pues en que él no se

sentía capaz de esa verdad. No podía reconocer lo que sentía, porque lo sentido no lo podía acercar a la existencia, porque no sabía cómo iba a poder seguir viviendo con esa verdad. Estaban en cuestión para él las MF, en especial la segunda, la **relación con la propia vida**. El hecho de perder a su mujer y, además, el saber que ella desde hace tiempo, más aún, nunca lo había querido, habría significado un golpe tal que se le habría hecho cuestionable si hubiera querido seguir viviendo en absoluto. Estaba en peligro de derrumbarse esa segunda columna que soporta la existencia: en tales circunstancias **existir no era algo bueno**. "Esto ya no es vida". Como se ve, lo que estaba en cuestión era la 2ª MF. Pero en la conducta frente a su mujer, reaccionaba sobre todo con elementos de la 3ª MF: enojo, tomar distancia, orgullo, sentirse herido. Podría ser - y esto habría que investigarlo - que la pareja no podía solucionar la problemática porque el hombre no reaccionó sobre el plano de su existencialidad amenazada (2ª MF), sino sobre el de la 3ª, que correspondía más a su tipo de personalidad y también al de su mujer, pero que pasaba por alto la situación actual.

Desde el punto de vista analítico-existencial se trató de que él trabajase en la toma de posición con respecto al valor de la vida y su biografía (o sea, la vida proyectada y de hecho vivida). Un elemento para trabajar es la relación con el padre. Su desamor (2ª MF) e incapacidad para el encuentro interhumano (3ª MF) dejaba como resultado una conducta endurecida o reacciones de coping rígidas (agresión). Porque el sentimiento de dos MF existenciales quedaron insatisfechos, esto llevó a una psicodinámica acoplada a ellas y a un accionar de reacciones de coping, toda vez que esas motivaciones volvían a estar en peligro. Cuando el hombre pueda tener un suelo firme bajo los pies y viva el sentimiento de que su vida tiene valor, un valor que va más allá de la relación con su mujer y que es comprendido por el terapeuta, entonces dará los pasos necesarios para afrontar su vida. Para lograr esto deberá dolerse y llorar más aún.-

## 10) Literatura

- Blankenburg W. (1989): *Lebensgeschichte und Krankengeschichte. Zur Bedeutung der Biographie für die Psychiatrie*. In: Blankenburg W. (Ed.): *Biographie und Krankheit*. Stuttgart: Thieme, 1-10.
- Frankl V. (1959): *Grundriß der Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Frankl V., v. Gebattel V., Schulz J.H. (Eds.): *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: Urban & Schwarzenberg, 663-736.
- Frankl V. (1975): *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber.
- Frankl V. (1982): *Ärztliche Seelsorge*. Viena: Deuticke.
- Frankl V. (1982b): *Theorie und Therapie der Neurosen*. München: Reinhardt UTB.
- Frankl V. (1988): *Der Unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion*. München: Kösel, 7º.
- Heidegger M. (1979): *Sein und Zeit*. Tübingen: Niemeyer, 15º
- Klages L. (1929): *Der Geist als Widersacher der Seele*. 4 Bände 1929-1931. Leipzig.
- Längle A. (1992): *Der Krankheitsbegriff in der Existenzanalyse und Logotherapie*. In: Pritz A., Petzold H. (Eds.): *Der Krankheitsbegriff in der modernen Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann, 335-370.
- Längle A. (1993): *Wertberührung*. In: Längle A. (Ed.): *Wertbegegnung. Phänomene*

- und methodische Zugänge. Wien: GLE, 22-59.
- Längle A. (1993): Glossar zu den Emotionsbegriffen. ibd. 161-173.
- Längle A. (1997a): Das Ja zum Leben finden. In: Längle A., Probst Ch. (Eds.): Süchtig sein. Wien: Facultas-Universitäts-Verlag 13-32.
- Längle A. (1997b): Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die Suchtbehandlung. In: Längle A., Probst Ch. (Eds.): Süchtig sein. Viena: Facultas-Universitäts-Verlag, 149-169.
- Wicki B. (1991): Die Existenzanalyse von Viktor Frankl als Beitrag zu einer anthropologisch fundierten Pädagogik. Berna: Haupt.

Dirección del autor:  
Dr.med.Dr.phil. Alfried Längle  
Ed. Suess-Gasse 10  
A-1150 Viena  
[alfried.laengle@existenzanalyse.org](mailto:alfried.laengle@existenzanalyse.org)