

RESUMEN

Este artículo presentará una introducción a la teoría y el método del Análisis Existencial, desarrollado por A. Längle proporcionando el marco apropiado para una mejor comprensión de su impacto existencial en la psicoterapia. El método se describe tanto en la teoría, como en la práctica (incluye un caso de estudio). El fundamento filosófico y antropológico del Análisis Existencial sigue los pasos de la Logoterapia de Viktor Frankl. Mientras que Frankl consideró a la "búsqueda de sentido" como la central fuerza motivadora que opera dentro de la persona, el Análisis Existencial (en los últimos 25 años) ha ampliado esta teoría de la motivación, detectando fenomenológicamente tres fuerzas adicionales de motivación que preceden a la búsqueda de sentido. Colectivamente, constituyen las Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia: Poder ser/estar en el mundo; Gustar Vivir (sentimientos); Permitirse ser si mismo (autoestima) y Actuar con Sentido.

PALABRAS CLAVES: análisis existencial, Frankl, existencia, sentido, motivaciones fundamentales de la existencia

*"El que tiene un porqué para vivir,
puede superar casi cualquier cómo".
Victor Frankl.*

ABSTRACT

This paper gives an introduction to the theory and method of Existential Analysis, for a better understanding of the existential impact on psychotherapy. It concludes with a case study and a brief commentary on methodology and empirical studies. The philosophical and anthropological foundation of Existential Analysis follows in the footsteps of Frankl's Logotherapy. While Frankl saw the "will to meaning" as the central motivational force operating within a person, Existential Analysis (over the past 25 years) has enlarged this theory of motivation by phenomenologically detecting three additional motivational forces that precede the search for meaning. Collectively these constitute the Four Fundamental Existential Motivations: the fundamental question of "being in the world"; of relating to life; of being oneself as an individual; and of the meaning of one's life.

KEY WORDS: Existential Analysis, Frankl, Existence, Meaning, Fundamental Existential Motivations

*"He who knows a 'why' for living,
will surmount almost every 'how'".
Victor Frankl.*

Análisis Existencial: Búsqueda de Sentido y Afirmación de la Vida

Dr. Fil. Alfred Längle ⁽¹⁾

El Análisis Existencial y la Logoterapia fueron creados en 1920 por el neurólogo y psiquiatra vienés Viktor E. Frankl (1905-1997) (Frankl 1938, 1973, 1994). La Logoterapia es designada como la "Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia" por ser posterior a la psicoterapia de Freud y de Adler (Soucek 1948, Hofstätter 1957). El temprano interés de Frankl por la psicoterapia lo llevó a tener una correspondencia personal con Sigmund Freud cuando tenía veinte años. Sin embargo, debido a un desacuerdo con la antropología, Frankl no recibió formación psicoanalítica. En cambio, Frankl se formó psicoterapéuticamente en la escuela de Alfred Adler, la llamada Psicología Individual.

(1) Presidente de la Sociedad Internacional de Análisis Existencial y Logoterapia. alfried.laengle@existenzanalyse.org. N.E. La traducción del artículo (alemán-español) fue realizada por la Lic. Graciela Caprio. Buenos Aires. 2013.

Durante estos años de formación -fines del 1920- el pensamiento psicoterapéutico de Frankl recibió la influencia de los maestros adlerianos: Oswald Schwartz y Allers Rudolf (Titze 1985, Frankl 1988). Así, Frankl dio comienzo a un compromiso permanente con la psicología y la psicoterapia, desarrollando una teoría que combatiese lo que se conoce como creciente “psicologismo”. Por “psicologismo”, Frankl (1973) se refería a un procedimiento pseudo-científico que supone analizar cada acto por su origen psíquico, y sobre esa base evaluar si el contenido es válido o no. Su interés se centró en lo que él denominó la dimensión “específicamente humana”. Para Frankl, la capacidad intelectual, filosófica y espiritual de los seres humanos, no sólo es una necesidad fundamental, sino también una búsqueda intencionada de sentidos y valores. Consideró la “voluntad de sentido” como nuestra principal motivación, la búsqueda activa y deliberada de sentido en nuestras vidas. A menudo contrastaba la “voluntad de sentido” con la “voluntad de placer” de Freud y la “voluntad de poder” de Adler (Frankl 1988).

Frankl (1973) escribió por primera vez su manuscrito completo de Logoterapia, antes de su deportación de Viena a los campos de concentración en 1941. Él mismo (1973, 1985) atribuye su supervivencia a los horrores de los campos de concentración, a tres cosas: En primer lugar, la relación con su familia, una relación que mantuvo viva en su corazón y su mente, lo cual incluía una firme esperanza de que la familia se volviera a

reunir. En segundo lugar, la determinación para volver a escribir su manuscrito perdido. Frankl considera al desafío creativo y mental de recrear este manuscrito de memoria, como el factor importante que lo mantuvo con vida. Finalmente y en tercer lugar, su gran fe en Dios. La reconstrucción definitiva del manuscrito fue llevada a cabo después de la liberación de Frankl; posteriormente, se publicó en inglés como *El Doctor y el alma* en 1955 (1973). Cabe destacar que al escribir, Frankl también describe y narra los estadios psíquicos y físicos experimentados por los presos del campo de concentración. Su narración más famosa se convirtió en su libro *El hombre en busca de sentido* (1985). En castellano los libros *El hombre incondicionado (Lecciones metaclínicas)* y *Homo patines (Ensayo de patodicea)*, elucidan los fundamentos de la Logoterapia y han sido publicados en *El hombre doliente* por la Editorial Herder, junto a otros artículos y conferencias (n. de la t.).

La intención de Frankl era que la Logoterapia actuara como un complemento a la psicoterapia de la década de 1930, en lugar de ser una teoría general. La Logoterapia fue pensada como un correctivo de la tendencia creciente hacia el “psicologismo”, concentrándose en el sufrimiento a partir de la pérdida de sentido (Frankl 1938, 1967, 1973, 1985, 1994). Etimológicamente, Logoterapia es “terapia del sentido” (Logos significa simplemente “sentido”) o “psicoterapia centrada en el sentido” (Frankl 1967). La búsqueda de sentido apela a la libertad y la responsabili-

dad de la persona. De acuerdo con esto, una persona no es simplemente un ser físico con unidades psicológicas. La dimensión espiritual (la tercera dimensión de la psiquis humana, junto con las dimensiones somática y psicológica) tiene que ser añadida para otorgar una dirección única a las cualidades y capacidades humanas, ya que éstas no pueden englobarse solamente en los procesos físicos o psicológicos. Estas cualidades humanas únicas nos comprometen "dentro de la existencia". A través de esta dimensión nuestra vida se abre a todo aquello que es posible, significativo y valioso.

En los últimos 20 años, se ha avanzado en el Análisis Existencial a través de la labor realizada por la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial de Viena, particularmente en las áreas de motivación y metodología (Längle 1988, 1990, 1993, 1994, 1997, 2003). Hoy, el Análisis Existencial puede considerarse como una corriente independiente entre las principales de la psicoterapia. El Análisis Existencial ha evolucionado, desde una "Logoterapia que complementa a las diversas psicoterapias", hacia ser un método psicoterapéutico completo (Längle y Görtz 1993, Stumm y Wirth 1994, Stumm y Pritz 2000). El resto del presente trabajo abordará un panorama general del Análisis Existencial actual, describiendo su modelo estructural (las 4 MFE, cuatro motivaciones fundamentales de la existencia), presentando un estudio de caso para concluir con comentario y abordaje de la psicopatología.

El Análisis Existencial - Panorama General y Objetivo

El Análisis Existencial es una psicoterapia fenomenológica y está orientado a la persona (en muchos aspectos se acerca a la noción de Carl Rogers; ver Poch y Längle 1997). La palabra "existencia" está en el centro mismo del Análisis Existencial. La existencia, desde este punto de vista, está denotando simplemente la vida en su "totalidad". Desde una perspectiva existencial, la realización de la existencia humana se caracteriza por la toma de decisiones (libertad, responsabilidad). Mientras que "la existencia" de un individuo es experimentada como únicamente "de *mi* pertenencia", el proceso de llegar a una decisión está muy influenciado por el contexto del mundo particular de esa persona. El foco del Análisis Existencial no es simplemente la experiencia subjetiva del individuo, sino que destaca aquello que constituye una existencia significativa, que resulta del diálogo continuo, relaciones e influencias mutuas que el individuo tiene con su mundo circundante (Frankl 1973, 1959).

Fijaciones, distorsiones, unilateralidad y traumas influyen en la experiencia, el comportamiento, las emociones y las percepciones del individuo. El objetivo del Análisis Existencial es orientar a la persona para que experimente su vida de manera auténtica y libre. Esto se logra mediante el método práctico para ayudar a vivir con "consentimiento interior", o la capacidad de reafirmar aquello que ella o él lleva a cabo. El objetivo del Aná-

lisis Existencial puede resumirse así: ayudar a las personas a reconocer y llegar a una concordancia entre su comportamiento y sus emociones para vivir con "consentimiento interior". Esta descripción se identifica con el concepto de *congruencia* de Rogers (1961, 1966); sin embargo, el Análisis Existencial pone más énfasis en las decisiones y mostrar los compromisos individuales, en lugar de ponerlo en el *estado de ánimo* o en el *sentimiento orgánico*. [Rogers reconoce que el hombre no está empujado por instintos y pulsiones sino atraído por valores, metas y significados. Sin embargo, tiene una visión naturalista positiva al sostener que la naturaleza humana se controla a sí misma por intermedio de la valoración orgánica. Además, Rogers habla de una "libertad interna" que puede disfrutarse sin tener "libertad externa", de manera que no considera la importancia del intercambio dialógico entre la persona y su mundo (n. de la t.)]. A lo largo de los años, el análisis fenomenológico con pacientes (Allport 1955, Längle 2000) ha demostrado que dar este consentimiento interior (verbal o vivencial) es un logro muy complejo, en el cual el individuo reúne en un simple "Sí" mancomunado, todos los niveles pertinentes de su existencia.

Teoría Existencial de la Motivación

Las dificultades para alcanzar un consentimiento interno (como el consentimiento parcial o de no llegar a un acuerdo con una experiencia en particular), son muy reveladoras de la estructura de la existencia huma-

na y de las necesidades personales que nos permiten comprender la vida en forma satisfactoria y gratificante.

Para el Análisis Existencial la estructura de la existencia está compuesta por cuatro dimensiones y cada una de ellas se corresponde con lo que llamamos *motivaciones fundamentales* del ser humano. De acuerdo a la psicoterapia existencial, la existencia humana está motivada por mucho más que los impulsos sexuales, la voluntad de poder, *equilibrium* o la liberación de la tensión. Todas estas motivaciones se agrupan en torno a motivaciones aún más profundas (Längle y Probst, 1997 pp 149-169, Längle 1999) y tienen correspondencia con: encontrar una base para estar en-el-mundo; entrar en una estrecha relación con aquello que experimentamos como nuestra propia vida; ser uno mismo encontrando la propia identidad y autenticidad; y finalmente, reorientándose en los constantes cambios de la existencia humana hacia desarrollos creativos en el "devenir" (corresponde al concepto de *sentido existencial*) (Längle 2003b, Probst 1997 pp 149-169, Frankl 1994, Rogers 1966, Allport 1955). Estamos principalmente orientados para encontrar y descubrir las respuestas en cada una de estas categorías. Tomar conciencia de nuestra manera de enfocar nuestra vida y nuestra existencia y de responder a ambas dando nuestra respuesta personal (nuestro consentimiento) es, precisamente, la realización de cada una de estas motivaciones.

Estas cuatro motivaciones fundamentales tienen analogías históricas con Binswanger (1996), Boss (1963), Maslow (1954), Yalom (1980) y Epstein (1993, cf. también Grawe, 1998) y una base filosófica en el concepto "Existenciales" de Heidegger (1926/1962, Längle 2004). La frustración en los niveles más profundos de la motivación lleva a experiencias perturbadoras, como: inseguridad, apatía, vacío, decepción y aburrimiento, falta de sentido (Frankl 1967, 1973, 1988, Längle 1993, 1994, Stumm y Wirth 1994, Frankl 1959, Längle 2000, Kolbe 1992, Längle y Probst 1995, 2000, Längle 1992a, Kundi, Wurst y Längle 2003) y, finalmente, a la psicopatología (para una reseña histórica ver Frankl 1982, 1997; para una introducción general, ver Längle 1992b, 1999 y Längle y Görtz 1993; para estudios específicos cf. en cada motivación ver abajo).

Debido a que estas cuatro dimensiones estructurales dan lugar a la existencia en todas las circunstancias, la actividad humana tiende a orientarse a sí misma (motivarse a sí misma) para acceder, potenciar o reforzar la relación con ellas. Por lo tanto, las cuatro dimensiones estructurales de la existencia pueden ser categorizadas psicológicamente como las "Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia". Mientras que Frankl (1967, 1973, 1988) considera a la búsqueda de sentido ("voluntad de sentido") la motivación más profunda y principal, la teoría contemporánea del Análisis Existencial ha encontrado tres motivaciones adicionales que preceden a la motivación por el sentido

(Längle y Görtz 1993, Längle 1992a, Längle y Probst 1997).

1. La persona está esencialmente motivada por la *Pregunta Fundamental de la Existencia: Yo soy, pero, ¿puedo ser?* Esa pregunta tiene en cuenta tanto las circunstancias concretas (fácticas) del hecho de mi ser/estar aquí en primer lugar, así como mi propio poder para ser capaz de soportar o cambiar las condiciones reales de mi vida. Para ello se necesitan tres requisitos principales: espacio, protección y sostén. Una persona los experimenta en alto grado cuando se siente aceptada. Esto, a su vez, le permite adoptar una actitud de aceptación hacia sí misma y los otros. Sentirse aceptado genera una sensación de seguridad acerca de la propia existencia. Sin la experiencia de seguridad, una persona está esencialmente luchando por la existencia misma. Disturbios en este nivel existencial conducen a problemas de ansiedad y al componente psíquico de la esquizofrenia (Längle 1997, 2003b, 1996c, Simhandl y Längle 1988, Luss 1996, Längle y Görtz 1993).
2. La persona está motivada por la *Pregunta Fundamental de la Vida: Yo estoy vivo, pero, ¿me gusta eso?* Esta pregunta lleva implícita la relación propia con la vida. ¿Nos relacionamos de manera positiva con la vida (somos literalmente "atraídos" por ésta) a tal grado que podemos dar nuestro consentimiento para

vivir? (esto también significa por ej. poder vivir con la lujuria y el sufrimiento). Los requisitos previos para experimentar el valor de la vida son: establecer relaciones, tiempo y cercanía. Estas experiencias, a su vez, permiten que una persona se dedique a otras personas, a la comunidad, a una buena causa. Sentir y experimentar el valor de la propia vida resuena en un sentimiento profundo de que es bueno que "yo" exista (que es bueno que yo esté aquí). No ser capaz de alcanzar esta dimensión del valor de la vida hace que vivir se convierta en una verdadera carga; vivir sin el consentimiento interno es el equivalente existencial de estar deprimido (Längle 1991, 1993, 1994, 2003d, 2003e, Nindl 2001, Längle y Görtz 1993).

3. La persona es motivada por la *Pregunta Fundamental de Ser sí mismo: Yo soy yo, pero, ¿me siento inconfundible y único?* ¿Siento que se me permite y alienta a ser como soy y a comportarme de la manera que lo hago? ¿Experimento el reconocimiento, respeto y estima por mi propio valor? Estas experiencias y sentimientos surgen como resultado de: consideración, justicia y aprecio. Esto, a su vez, permite a una persona estar activamente consigo misma, para delimitar su propia identidad de la del otro y le permite reconocer y respetar el valor del otro. Disturbios en este nivel conducen al complejo de síntomas histriónicos y trastornos de personalidad (Län-

gle 1990, 2002a, 2002d, Längle y Görtz 1993, Tutsch 2003, Furnica 2003, Kernberg 1975, 1992, Kohut 1971, Masterson 1999, Jöbstl 2002a, 2002b, Fischer-Danzinger 2002, Klun 2002, Probst y Probst 2002, Probst 2002).

4. La persona está motivada por la *Pregunta Fundamental del continuo desarrollo y el cambio: Yo estoy aquí, pero, ¿para qué? ¿con qué propósito?* ¿En qué áreas o contextos más amplios me veo a mí mismo/a? ¿Para qué vivo? Esta dimensión de la existencia transforma nuestra contribución a la vida en un todo significativo. Una persona experimenta el sentido, cuando siente que se dedica a una tarea que vale la pena, o se orienta hacia las posibilidades que puedan desarrollarse en el futuro. Este tipo de "sentido existencial" (Frankl 1967, 1973, 1985; Längle 1992a, 1998b, 2002b) puede ser encontrado en tareas sociales o medioambientales, trabajo asistencial, cumpliendo funciones valiosas, en la adopción de actitudes positivas hacia las situaciones inmutables, así como también al disfrutar de las situaciones agradables, encuentros, en la naturaleza, el arte, etc. (Frankl 1973 pp 42 y sig.; Längle 2002b).

Otro tipo de sentido que no depende de nuestra propia actividad se llama "sentido ontológico". Éste se relaciona con el significado de estar en-el-mundo (por ej. preguntarse cuál es el significado de mi enfermedad). Las

respuestas a estas meta-preguntas se deben buscar sólo en la filosofía, la fe o la religión (Längle 1998b). Experiencias y sentimientos en esta cuarta dimensión de la existencia le permiten a una persona sincronizar con el mundo. Además, le permiten descubrir y desarrollar su sentido único y personal en cada situación. Disturbios en este nivel conducen a una inclinación al suicidio y la dependencia (Frankl 1967, Längle y Probst 1997, Längle 1992b, 1997c, 1998b, 2001, 2002c, 2003e, Nindl 2001, Garfield 1973, Lukas 1971, Maddi 1967, Längle, Orgler y Kundi 2000, Harlow, Newcomb y Bentler 1986, Katz 1988, Newcomb y Harlow 1986, Paddelford 1974, Waisberg y Porter 1994, Becker 1985, Zika y Chamberlain 1992, Reker, Peacock y Wong 1987, Debatz 1996, Wong y Fry 1998, Tutsch et al. 2001, Längle, Orgler y Kundi 2003).

El Análisis Existencial en la Práctica

El abordaje del Análisis Existencial es fenomenológico. Durante las sesiones, el terapeuta se guía por lo que el paciente dice. No se trata de interpretar lo que está diciendo,

bien, el terapeuta simplemente trata de comprender lo que está transmitiendo el paciente desde su contexto actual. Este enfoque se centra principalmente en el establecimiento del intercambio dialógico entre el paciente y su mundo (Längle 2004).

El Análisis Existencial ve al individuo firmemente arraigado en las circunstancias de su vida. Desde una perspectiva analítico-existencial, la enfermedad mental se ori-

gina en lo que podría llamarse el aislamiento parcial. Esto significa una perturbación en las experiencias, el diálogo y las relaciones de una persona tanto subjetiva como objetivamente (Längle 1992b). Cuando la psicoterapia separa artificialmente a la persona de las conexiones de su vida (por ej. centrándose parcialmente en los impulsos, emociones, percepciones, deseos), a nuestro juicio, esto podría conducir hacia una distorsión de la existencia humana como un "todo" (Frankl 1959, 1967; Heidegger (1926/1962); Längle 2004).

Dado que la vida ocurre en el presente, el Análisis Existencial comienza con aquello que hoy es tema para el paciente. Sin embargo, todas las experiencias del paciente, ya sea del presente o del pasado, son tratadas con el fin de "abrir un futuro" y poner de relieve los posibles requerimientos (opciones posibles) que son necesarios para el futuro. Hemos dicho que el Análisis Existencial ve la vida humana como un "entrar a la existencia". Pero, ¿cómo se obstaculiza ésta?

1. Es posible que las cargas o eventos específicos del pasado vengan a ensombrecer el presente. En tales casos, el Análisis Existencial utiliza el método biográfico, una aproximación fenomenológica a la superación de los acontecimientos pasados no asimilados (Kolbe 1992). En contraste con el psicoanálisis, el enfoque del Análisis Existencial no es ni arqueológico (Freud), ni histórico. En lugar de un

examen sistemático de análisis más allá de un paciente, el Análisis Existencial es "el análisis de proyectos" (Sartre 1958). Esto implica el esclarecimiento de aquellos ámbitos de la vida del paciente que demuestren ser un impedimento para su vida presente. El sufrimiento o sufrimientos del pasado son el objeto de la labor analítico-existencial sólo en la medida en que obstaculicen la vida del paciente en la actualidad. Cabe señalar que aquello que puede obstaculizar o dificultar la vida presente puede ser causado por actitudes sostenidas desde hace mucho tiempo ante dificultades de la vida como pérdidas, conflictos o traumas. El Análisis Existencial se centra en estas actitudes y en la manera en que, a su vez, pueden producir trastornos psicológicos y sufrimiento (Längle 1994).

2. Trauma, sufrimiento y actitudes distorsionadas no constituyen la única razón para una vida insatisfecha. Los que buscan ayuda y asistencia externa no suelen realizar plenamente sus propias capacidades y recursos. En tales casos, el Análisis Existencial, pretende fomentar las capacidades únicas del paciente, sus emociones, su auto-aceptación y aproximación hacia sí mismo (Längle 1993, 1994).
3. Algunas personas sufren de una deficiencia muy diferente. Estos pacientes

no están sufriendo a causa de un acontecimiento pasado o una incapacidad para reconocer sus propias capacidades y recursos; a menudo vemos pacientes que carecen de un "porqué" para sus vidas. Una variedad de experiencias, incluida la pérdida grave y crisis, pueden conducir a sentimientos de vacío, hacia una vida carente de orientación y de sentido (Frankl 1973, 1988; Längle 1992a, 2002b).

Cuando para una persona la vida se le ha vuelto más difícil, el terapeuta y el paciente buscan una "pista" en el diálogo analítico-existencial. Terapeuta y paciente tratan de superar el trauma y el sufrimiento que obstaculizan y descubrir una dirección auténtica y orientadora para éste. Cuando se descubren nuevas posibilidades que conducen hacia una vida significativa, el Análisis Existencial se convierte en "Logoterapia". Esto significa tratar la perturbación ayudando en la búsqueda y en la realización del sentido. El siguiente caso aclarará este punto.

Estudio de un Caso

Una mujer de cuarenta años, soltera, ha estado sufriendo de depresión durante años. "Estoy segura que un día voy a matarme. Ese día no está lejos. No hay nada que hacer de todos modos".

Su desesperanza se convierte en el tema central para las próximas sesiones. El "no hay nada que hacer", se destaca: Ella cree

que sólo puede tener sentido si se hace algo útil. Comenzamos con esta firme convicción acerca de qué es algo lleno de sentido. ¿Útil para quién? Si la vida no se corresponde con sus ideas y deseos, ella siente que no tiene valor. Se hace evidente cómo su “concepto de la vida” involucra la psicopatología. Para ella la vida debe ser de servicio y manutención.

Esta pista prueba y conduce directamente a lo que denominamos una actitud “pre-existencial” hacia la vida: “De lo contrario, no voy a continuar.” Su ira y rebeldía fomentan sus ideas suicidas. Esta actitud muestra su indignación desesperada y depresiva ante la vida. Ésta se deriva de una incapacidad para alcanzar una verdadera vida, lo cual la conduce nuevamente a su rasgo sobresaliente. En otras palabras: ¿quién puede amar aquello que lo “está violentando”? Hablamos sobre el hecho que la vida no se ajusta a las condiciones que quisiéramos imponerle. La vida nunca está a mi servicio ya que, finalmente, estamos para hacerle frente en lugar de esperar [pasivamente]. (“Giro existencial” – Frankl 1973 p 62). Esto acertó en su interés: “Hay una terrible ira en mí porque la vida sea así. Después de todo, no fui yo, quien me trajo al mundo. Eso es terrible: aquí estoy, sin ser consultada y ni siquiera puedo esperar nada”. Empezamos luchando por una nueva actitud hacia la vida; psicoterapeuta y paciente son copartícipes del diálogo.

Durante veinte años, la paciente se ha mantenido con los mismos supuestos: que las necesidades particulares tienen que reali-

zarse antes de que ella esté dispuesta a aceptar la vida. Quiere tener una pareja y niños –que aún espera tener-. Mientras tanto, se ha ido petrificando en su ira. Después de años de decepción, busca alivio en el alcohol y tranquilizantes, y puesto que no le dan la paz, anhela la muerte.

En casos de fijación masiva como este tipo, donde los supuestos y las actitudes han hecho al paciente literalmente pasivo, el Análisis Existencial –como en muchas psicoterapias– empieza por tratar de entender la biografía y las experiencias que han dado lugar a esas actitudes [véase también, para esto el trabajo fundamental de Freud (1917)].

Es de gran valor terapéutico que esta paciente pueda llegar a entender por qué se ha vuelto así. Ya que esto le daría un mayor acceso a sí misma, un mayor conocimiento de sí y establecer una relación con su interior. Estos son todos los procedimientos para la Segunda Motivación de la Existencia (la pregunta por la vida, la relación que se tiene con ésta), que está fundamentalmente alterada en la depresión. De lo contrario, ¿cómo podría renunciar a esa actitud con la cual ha estado íntimamente ligada la mayor parte de su vida? Es esencial, a través del trabajo biográfico, descubrir su verdadera lucha por una vida satisfactoria y significativa. La razón de su fracaso no es simple y unilateral. Se vuelve comprensible, al explorar los muchos contratiempos y reveses que ha sufrido durante toda su vida. Posteriormente, trabajamos a través de estas heridas mediante

el método de Análisis Existencial Personal, AEP (Längle 1994, 2000, 2003f). Como resultado se puede ver, por primera vez, cómo su vida puede encontrar una salida.

Trabajamos paradójicamente con objetivo de inculcar a la paciente cuán vital y necesaria es obtener una cierta distancia de sus demandas (actitudes acerca de la vida), ya que están bloqueando excesivamente su actividad: “¿Qué haría, si supiera a partir de este momento que sus demandas jamás se cumplirán?” En este punto, la paciente ha logrado una relación con su vida: “*Por extraño que parezca, pienso en esto con frecuencia. Si yo supiera que voy a estar sola para el resto de mi vida, podría vivir con mayor facilidad. A veces me siento molesta de que mi deseo sea tan fuerte*”. Vacilante y tentativamente, la paciente se deja guiar en el próximo par de horas hacia una actitud (fenomenológica) nueva y abierta; por ej, comenzar a aceptar la vida como venga. Sólo entonces podrá hacer frente a un camino lleno de sentido. Probamos con el sentido existencial de la vida: distinguir lo mejor de los hechos dados. ¿Quieres probar, sólo por hoy, decir sí a tu vida y con ese “sí”, cambiar tu vida de cómo es ahora, respecto de esa pareja que has anhelado tanto tiempo?” Inicialmente vacilante resolvió renunciar a cualquier hombre por un sólo día y ser consciente del hecho de vivir sola, lo cual le otorgó cierto respiro. Pronto, un día se transformó en varios días. Ella comenzó a sentir la calma que había estado esperando. No era la calma de la aniquilación, sino una calma derivada de la protección contra

sus deseos tan demandantes. Con esa actitud tan “condicional”, había ahuyentado su vida alejándola a la distancia. Su ecuanimidad, recientemente alcanzada, al fin le permitió sentirse verdaderamente viva.

Un proceso como el descrito puede llevar meses y puede tomar años en caso de actitudes especialmente endurecidas. El aflojamiento de ese endurecimiento requiere un proceso de intervenciones (Längle 2003f) y el fortalecimiento de la relación con la vida. Esto puede lograrse a través del trabajo del paciente al experimentar su vida como valiosa y significativa.

Conclusión

En los últimos 20 años, en gran medida el enfoque filosófico de la Logoterapia de Frankl se ha ampliado gracias a la labor de la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial con sede en Viena (GLE-Internacional, de Viena). Esta expansión es el resultado de importantes cambios teóricos y prácticos. El Análisis Existencial ya no se centra únicamente en el proceso de búsqueda de sentido, como lo fue en la Logoterapia de Frankl. La teoría es más amplia en torno a cuatro temas fundamentales que dan origen a una teoría de motivación compleja. El innovador concepto *frankliano* de sentido no se ve ensombrecido, sino que quedó incorporado al Análisis Existencial. El desarrollo de una teoría específica que procesa las experiencias suplementa el modelo estructural de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia.

El Análisis Existencial Personal (AEP), como modelo de procesamiento combinado con media docena de nuevos métodos y técnicas, ha ampliado considerablemente la metodología (Längle 1994, 2000, 2003f). La consideración de las estructuras fundamentales de la existencia ha ampliado la aplicación del Análisis Existencial y mejorado su eficacia (Längle 1999, 2000; Luss 2001; Tutsch 2003; Jöbstl 2002a, 2002b; Probst y Probst 2002, Probst 2002, Längle et al. 2000, *Existenzanalyse*).

Estos nuevos desarrollos han cambiado por completo el programa de capacitación, la auto-experiencia y la duración. En la actualidad dura tres años y medio *part-time*. Además, la investigación actual se ocupa de comprender los trastornos de la personalidad y el tratamiento posterior (Längle 2002d, *Narcissism* 2002). Los estudios empíricos también se están haciendo actualmente sobre la efectividad de la práctica psicoterapéutica y entrenamiento, la protección de la calidad en términos de terapia y la efectividad de la misma en los hospitales (Längle et al. 2000, *Existenzanalyse*).

El Análisis Existencial es una teoría psicológica comprensiva. En sus bases de práctica y estudios empíricos, el Análisis Existencial ha sido aprobado por las autoridades sanitarias de Austria y Suiza como un enfoque psicoterapéutico significativo indicado en el tratamiento de todo tipo de enfermedades y trastornos psicológicos, psicosomáticos y psicosociales.