

Längle, Alfred

La espiritualidad en psicoterapia. Entre la inmanencia y trascendencia en el Análisis Existencial

Spirituality in Psychotherapy. Between Immanence and transcendence in Existential Analysis

Revista de Psicología Vol. 4 N° 7, 2008

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la Institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

Längle, A. (2008). La espiritualidad en psicoterapia : entre la inmanencia y trascendencia en el Análisis Existencial [en línea]. *Revista de Psicología*, 4(7).

Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/espiritualidad-psicoterapia-inmanencia-trascendencia-längle.pdf> [Fecha de consulta:...]

La Espiritualidad en psicoterapia Entre inmanencia y trascendencia en el Análisis Existencial

*Spirituality in Psychotherapy
Between Immanence and transcendence in Existential Analysis*

Alfred Längle
CIANAE, Viena, Austria

Resumen

La psicoterapia como el tratamiento de enfermedades psíquicas, bloqueos, deficiencias, problemas o conflictos, mediante la movilización de las fuerzas somáticas, psíquicas y espirituales; para esto se utilizan métodos y técnicas específicas.

¿Hay aquí un espacio para la espiritualidad? Mediante la teoría estructural del análisis existencial (teoría de la existencia) se intentará una aproximación a la profunda dimensión de lo espiritual.

Abstract

Psychotherapy as the treatment of psychic illnesses, blocks, deficiencies, problems or conflicts, through the mobilization of somatic, psychic and spiritual forces, uses specific methods and techniques.

Is there a space for spirituality? By means of the structural theory of existential analysis (theory of existence) an approach shall be attempted to the profound dimension of the spiritual.

Palabras clave: Análisis existencial, Antropología, Psicopatología, Psicoterapia.

Key words: Existential analysis, Anthropology, Psychopathology, Psychotherapy.

Introducción

Es poco frecuente que se discuta en psicoterapia clínica sobre la relación entre Psicoterapia, Religión y Espiritualidad; aquella prefiere mantenerse a distancia de su precursora y competidora, la “cura religiosa de las almas”; por eso, raramente es objeto de atención el tema de las propias relaciones trascendentales y de los (inconscientes, implícitos) fundamentos y axiomas espirituales. Ocuparse de la espiritualidad puede convertirse, de pronto, en la cuestión clave de la psicoterapia, por que las diferencias de cada orientación psicoterapéutica están en buena medida fundadas en implícitas relaciones espirituales, aunque casi siempre permanezcan ocultas.

La consulta y el padecimiento anímico espiritual

El que consulta a un psicoterapeuta busca algo preciso: la solución de un problema, la elaboración de conflictos, la curación de padecimientos psíquicos o psicósomáticos.

El hombre en emergencia *anímica* –o, lo que es peor, en estado espiritual de desesperación–, está tan impregnado de su sufrimiento, que nada le preocupa más que el forzoso cuestionamiento de su existencia, del fundamento de su *Dasein* y de los medios para poder superar su problema en alguna medida, de modo que al menos se torne soportable y que tal vez pueda darle algún sentido. El padecimiento anímico y espiritual es el sufrimiento más insoportable y sitúa al hombre en medio de su yoidad, por eso exige imperiosamente que algo cambie, liberarse de algo. Esto enfrenta al hombre con algo nuevo: queda por un tiempo *deshecho*, abierto a lo que podría ayudarlo. Pero no debemos ver esto como necesariamente asentado en una elevada espiritualidad; pues por el carácter imperativo-existencial del sufrimiento, el hombre está con toda razón y conveniencia en una muy pragmática actitud de apertura a todo –supuesto que eso lo ayude.

Recién cuando no se ve tal posibilidad, cuando se cree que nada se podrá cambiar, se intenta conocer mejor *el por qué* del sufrimiento, y se está dispuesto a revisar *la actitud* ante la vida; se comienza a ajustar cuentas con la vida, se piensa en renunciar a ella, se la deja andar o se acude a la resignación, o, si se tiene suerte, se encuentra una nueva y muy profunda relación con la existencia. Es así que el sufrimiento anímico-espiritual puede en particular

medida *quebrantar* al hombre o hacerlo *profundizar*. El sufrimiento anímico-espiritual es existencial.

Cuando un paciente concurre a un psicoterapeuta, busca una concreta ayuda, como el cardiópata o el asmático que van a la consulta médica; quizá se pregunte entonces si la espiritualidad o la religión juegan algún rol en esa profesión junto a su praxis específica, si esa dimensión tiene un espacio en la actividad curativa de la profesión, o si, por el contrario, tal vez esté más fuertemente asociada a ella de lo que manifiestamente aparece.

Pero a la vez surgen otras importantes cuestiones: *¿Está permitido* implementar esa dimensión en el marco de una psicoterapia? *¿No podría ser* eso visto como la inadmisibles influencia de una cosmovisión, como un manejo abusivo de las necesidades religiosas humanas por una disciplina que por sus propios medios no logra esa curación que promete? (ver Scharfetter 1999). Pero también puede plantearse otra pregunta: *¿No sería acaso una escisión y ruptura de la integridad del hombre si se desatendiera a la dimensión espiritual y religiosa, aún cuando esta fuera incluida no explícita, sino sólo implícitamente? ¿No se vería en tal caso limitada la existencia humana, que entonces no dispondría de las fructíferas tensiones que la sacan del puro condicionamiento psíquico y de la facticidad vital hacia el despierto, abierto y activo diálogo consigo mismo y con el mundo, que está en la base de la salud psíquica y de la espiritualidad?*

¿Qué puede la psicoterapia?

Psicoterapia es un procedimiento fundamentado científicamente y verificado empíricamente que haciendo uso de recursos psicológicos ofrece ayuda en los problemas psíquicos, psicosomáticos y sociales, o en los estados de sufrimiento (Kriz 2001, Stumm 1994, 2000; Strotzka 1984); § 1 de la ley austríaca del ejercicio de la psicoterapia). Hacer intervenir la espiritualidad no es su tarea ni tampoco su objetivo; en lo que a esto respecta, la psicoterapia se distingue claramente de cualquier actitud de ayuda fundada en lo religioso.

En cuanto a lo que la psicoterapia puede realmente lograr, hay numerosos trabajos que se ocupan de investigar su real efectividad (Eckert et al. 1996; Frank 1981; Grawe et al. 1994; Garfiel & Bergin 1986; Lang 1990). Por definición, tiene que poder proporcionar ayuda a problemas y sufrimientos psíquicos. Aquí está *su deslinde de la cura de almas y de la religión*, como también de las sectas e ideologías.

La psicoterapia no es una promesa ni un camino de solución de las a veces penosas y trágicas condiciones de la existencia; no representa un compromiso de curación; sólo cuenta con la estadística de una cantidad de mejorías, para decirlo sin ambages; no se relaciona con la trascendencia, sino con métodos y recursos subjetivos; no promete vida después de la muerte, exige trabajo –lo que a veces puede ser doloroso, penoso. La psicoterapia no puede prometer *salud*, sino sólo estimular *la curación*, refiriéndonos así a una tradicional diferenciación (Frankl 1959, 704).

La psicoterapia no está ni capacitada ni autorizada para prometer salud. Todo intento implícito o explícito en este sentido se considera un abuso de la esperanza del paciente, un deformar sus búsquedas y aspiraciones religiosas y un aprovecharse de ellas. La psicoterapia no puede suplantar la religión y no debería siquiera intentarlo, ya que en la perspectiva religiosa no puede alcanzar la cualidad de los testimonios y orientaciones de las religiones. Además, ninguna psicoterapia tiene que ocuparse de la salud por encargo divino. Es una herramienta construida por el hombre, y como tal, puede abrir un camino, pero no prometer un fin. La psicoterapia puede lograr algo en la medida en que el paciente colabora con sus recursos y en cuanto siente y vivencia el problema en la situación terapéutica (Grawe 1995, Grawe et al. 1994). *La indicación de una psicoterapia* es afectada y limitada por los procedimientos e instrumentos de la misma.

En este contexto se ubica el punto de partida específico de la tarea del *análisis existencial*. Esta orientación es particularmente apropiada para indagar la relación implícita que tiene el análisis existencial con la espiritualidad porque el mismo trabaja explícitamente con la dimensión personal-anímica del hombre. En la práctica, el trabajar con esta dimensión ofrece una descripción de las metas del análisis existencial: ayudar a la gente a poder conducirse y vivir con consistencia interna. En esta se expresa la autenticidad, lo genuino de la persona; es la realización de su *libertad*, que va junto a un constante y emotivo “sí” interior a la propia actuación (Länge 2002).

¿Qué es la existencia? – Los cuatro ámbitos constitutivos de la existencia

En forma breve, la existencia puede caracterizarse como *la realización del ser persona*. Frankl (1981) considera supuestos previos a esta realización el “tomar distancia de si mismo” y el “trascenderse”, para poder responder a los

requerimientos del mundo. Para acceder a la existencia, el hombre debe, por una parte, poder distanciarse de sí mismo, lo que le da la apertura para, por otra, salir de sí a fin de poder entregarse al mundo y a lo que éste exige y ofrece.

Como tercer elemento constitutivo de la existencia pone Frankl el sentido, “el llamado de la hora”, lo que, en las circunstancias dadas, es percibido como algo a realizar.

Con esto (¿Con los tres elementos constitutivos de la existencia o sólo con el último? No queda claro si es un *punto y a parte* o un *punto seguido*, y esta diferencia puede ser un elemento importante para poder determinar cual es el sentido) el hombre responde a los requerimientos del Dasein. El diálogo abierto y el intercambio dialogal con el mundo interior y el exterior es, de esta manera, el medio por el que la existencia alcanza su plenitud.

Según el análisis existencial, es en la *capacidad de decisión*, en la actualización de la libre voluntad, que en la vida se manifiesta en la consistencia interior, en donde se puede ver la base personal de la existencia.

Es una característica de la existencia que todo lo que el hombre percibe o vivencia puede ser visto como una demanda que le exige asumir una posición personal.

Todas las circunstancias con las que el hombre tiene que tratar pueden resumirse en cuatro *categorías*, que corresponden al ya nombrado horizonte.

- *El mundo* con sus condicionamientos y posibilidades.
- La propia *vida*, o sea mi naturaleza en su total vitalidad.
- El propio *ser persona*, el *ser uno mismo*
- El *futuro*, y la consiguiente exigencia de actuar, de involucrarse activamente en los contextos en que se está y en los que puedan generarse.

Se trata de las cuatro *dimensiones básicas, que fundamentan la existencia*: la ontológica, la vital-axiológica, la ética y la práctica. Es en relación a una completa experiencia del vivir en la que estas abarcan suficientemente la existencia (Längle 1992a, 1998; 2002).

Las cuatro *categorías básicas de la existencia*, en el análisis existencial, son: la referencia al mundo, a la vida, a sí mismo y al futuro. Si pueden ser vividas adecuadamente, lo que también implica que sean sentidas en su profundidad,

presentan las condiciones fundamentales para una realización de la existencia. Como tales penetran siempre y constantemente nuestro *Dasein* en todos los ámbitos incluyendo la *motivación* (Längle 1992b).

El hombre está permanentemente ocupado en mantener en lo posible estas condiciones fundamentales en equilibrio, realizarlas satisfactoriamente, cumplir con ellas y responder; por eso, estas cuatro condiciones fundamentales de la existencia son a la vez sus cuatro *motivaciones existenciales básicas* (Längle 1992a, 1998, 2002).

1. La motivación para la supervivencia física y para el manejo psicológico del *Dasein*, es decir, para el *poder ser*.
2. La motivación del placer psicológico de vivir y de vivenciar su valor: *el deseo de vivir*.
3. La motivación de la autenticidad y legitimidad personal: *el permitirse ser de determinado modo*.
4. La motivación para el sentido existencial y para el desarrollo de lo valioso: *el deber actuar*.

Cuando se da “el poder, el desear, el permitirse y el deber”, se trata entonces de un legítimo, personal, existencial “*querer*”.

Indicadores trascendentales en el análisis existencial

Estas condiciones fundamentales de una existencia satisfactoria presentan el *modelo estructural* del actual análisis existencial, que sirve de base al diagnóstico, a la terapia y al concepto de enfermedad (Längle 1992a, 2002). Si se profundiza en este modelo, se encuentra que las cuatro “condiciones fundamentales de una existencia plena” pasan a ser una relación trascendental, que puede ser vislumbrada con un sentimiento psicológico-subjetivo. “El ser está para nosotros abierto, nos lleva en todas direcciones hacia lo ilimitado”, dice Jaspers (1974, 13) expresando en forma clara y concisa esta vivencia. Y agrega: “Lo *comprehensivo* es aquello que siempre *sólo se anuncia* –en las circunstancias presentes y en el horizonte– pero que *nunca es objeto*. Es aquello que nunca se presenta en sí, pero en lo que todo lo demás nos ocurre. Es a la vez aquello por lo que todas las cosas no sólo son lo que inmediatamente

aparecen, sino que permanecen transparentes” (ibid. 14). El valor que tiene la conciencia de esta amplitud está en que lo *comprehensivo* “mantiene alerta la propia posibilidad” (ibid. 13), pues “el pensamiento de lo *comprehensivo*, en cuanto amplía el espacio, abre el alma a la percepción del origen” (ibid.).¹

Construir esta cuasi-afectiva relación representa un redondeo y en todo caso una profundización del trabajo del análisis existencial, por que recién entonces quedan bien afirmados los supuestos para el diálogo interno y externo, para la relación con el mundo, con la vida, consigo mismo y con el futuro. Estar en estas dimensiones en un abierto intercambio es el fundamento de la salud anímica y de la completa realización espiritual.

Toda psicoterapia tiene presente al hombre como una totalidad sufriente, y es por esto que es esperable que la misma establezca relaciones implícitas con las áreas vecinas y también con la espiritualidad. De lo contrario no sería “terapia”, sino psicotécnica.

Vamos ahora a las relaciones que el análisis existencial construye con la espiritualidad, y veamos dónde termina su campo de acción y dónde limita con la trascendencia.

La primera condición fundamental de la existencia: el poder ser

La primera condición surge del simple hecho de estar en el mundo. Esto nos coloca ante *la cuestión fundamental* de la existencia: “yo soy...¿*puedo ser?*”. La pregunta se orienta a esto: ¿podemos tener un lugar en “nuestro mundo” bajo estas condiciones y con estas posibilidades? Para esto necesita el hombre *protección, espacio y sostén*. Si faltan, aparecen la intranquilidad, la inseguridad, la angustia. Mediante ellas obtenemos confianza en el mundo, también en nosotros mismos y tal vez hasta en un Dios.

La suma de estas experiencias de confianza constituye *la confianza básica*, la confianza última en aquello que sentimos como el sostén radical de nuestra vida.

Intentemos observar más de cerca la estructura profunda de esta dimensión, la confianza básica. Si la tomamos en una referencia existencial, este tema nos presenta preguntas como: si todo en lo que confío se destruyera –relaciones, profesión, salud– ¿qué apoyo tendría todavía en eso? ¿Tendría allí aún algo de “confianza”, una confianza última, básica, que me acompañara hasta la muerte? ¿O ya no sería así? ¿Me sentiría como “en caída libre”?

¿En qué se apoya en última instancia mi confianza? ¿En mi mismo? ¿En otras personas? ¿En algo más grande, que está en la base de todo (por ejemplo, estructuras)?

La noción de un amplio sostén podemos considerarla como “FUNDAMENTO DEL SER”, la sensación de que hay algo en que uno puede confiar, aún si uno muere. El fundamento del ser es, en la vivencia psicológica, un estar sostenido en toda situación; lo mismo da que se trate del ser o de la nada (si la vida continúa o no después de la muerte); si se percibe el “fundamento del ser”, uno se siente sostenido, que es lo importante. Si damos nuestro *asentimiento* a esta percepción última del ser, se origina la confianza básica; en ella hemos aceptado al ser como un todo, por que nos sentimos en última instancia sostenidos por él. Esta es *la experiencia ontológica fundamental, que “siempre hay algo”* que sostiene y que es más grande que uno mismo –un mundo, un orden, un cosmos, una nada, un Dios. El fundamento del ser proporciona el sentimiento de que, “cuando lo angustiante persiste, yo lo puedo aceptar, aunque muera de eso, por que en definitiva me siento sostenido”. La experiencia del fundamento del ser lleva a una actitud de *serenidad*, y es el presupuesto para el *desarrollo* de la confianza básica.

Esta muy profunda y última experiencia de ser sostenido permite dar el pleno “si al mundo” con sus exigencias, por tanto vivir aceptando los hechos y, lo que es difícil, poder en última instancia, *aguantar*.

El fundamento del ser es como el suelo en el que están arraigadas las raíces del árbol de la confianza básica (la imagen es de Heidegger, 1979). No podemos abarcar el fundamento del ser, sólo podemos mantener con él una relación constante, tantearlo desde afuera, y como raíces absorber el alimento del suelo y elevarlo desde lo profundo, hacia *la apertura del ser*.

El fundamento del ser es un fenómeno captable psíquicamente que es aceptable según la vivencia, pero también puede ser objeto de reflexión filosófica o se lo puede describir en términos teológico-religiosos, y juega un rol de sostén en toda vivencia de fe

Segunda exigencia fundamental de la existencia: el preferir vivir

Si el hombre tiene un espacio en el mundo, entonces instala su *vida* allí; no es suficiente simplemente el estar allí, este *Dasein* debe también ser *bueno*. *Dasein*

es algo más que un simple hecho, no transcurre mecánicamente, sino que se vivencia y se sufre. Vivir significa llorar y reír, sentir alegría y dolor, pasar por lo agradable y lo desagradable, tener buena y mala suerte, encontrarse con valores o banalidades. De ninguna manera está decidido que estemos de acuerdo con esta forma de vivir y sufrir.

Así el *Dasein* nos coloca ante *la cuestión fundamental de la vida*: yo vivo, pero...¿*deseo* vivir? ¿Es bueno el *Dasein*? No siempre son las presiones y sufrimientos los que le quitan a la vida su alegría; con frecuencia es la chatura de lo cotidiano y la negligencia en conducir la vida lo que la hace insípida. Para poder desear la vida, para amarla, necesitamos *compromiso, tiempo y proximidad*. Su ausencia origina añoranza, después frialdad, por fin depresión. Su presencia aporta un vibrar con el mundo y consigo mismo en el que se experimenta la profundidad del vivir. Estas experiencias conforman el *valor fundamental* del *Dasein*, el más profundo sentimiento del valor de la vida. En cada vivencia resuena este valor fundamental, colorea la emoción y los afectos y pone de relieve lo que sentimos como valor.

Lo profundo de esta entrega consiste en el último y más íntimo trato con la vida misma, y se nos hace presente en las formas cotidianas del contacto: en las relaciones, en la música, en todas las formas del sentimiento. En ese contacto está también por supuesto lo penoso, lo enojoso, lo doloroso. Este sentimiento nos pone ante *la cuestión fundamental de la vida*: en lo personal ¿qué significa para mí que sea y que viva? ¿Cómo se verá mi vivir con sus años pasados y futuros, con sus heridas y dolores, con el sufrimiento, la vehemencia, los placeres y alegrías, y el latir del corazón? ¿Cómo resuena eso en mí? ¿Qué clamará en mí si siento así mi vida?²

Se trata de *abrirse* a este movimiento de una gran interioridad, a esta relación de un carácter personal e íntimo con la propia vida, a este contacto con el ser, para luego recibir con apertura e incondicionalidad lo que eso implica.

Esta interna experiencia de la vida permite atisbar “el valor de la vida en sí”, como se muestra en la propia biografía (y también si se observa la biografía y el destino de otros hombres). La vida nos informa de innumerables experiencias singulares, cualquiera sea su valor, y nos invita a entregarnos a ella. Poder percibir y distinguir el valor que tiene la vida como tal es lo que está en lo profundo de estos indicios. La profundidad del ser nos lleva a sus fundamentos, al “valor fundamental”, que se refleja en todas las experiencias del valor; y, en estas experiencias del valor de la vida, es donde advertimos de

nuevo algo que nos supera, sentimos que este valor no depende sólo de nosotros ni es un producto nuestro: nos sale al encuentro. Nosotros lo descubrimos, tal vez con asombro, con dolor o calladamente, agradecidos.

***Tercera condición fundamental de la existencia:
el sentirse autorizado a ser uno mismo***

En la armonía con la vida y las personas, cada uno se siente como *otro*, como alguien diferente. Como persona cada uno está signado por su *singularidad*, que lo hace un “yo” y lo separa de todos los demás; y esto lo pone a uno ante *la cuestión fundamental del ser persona*: “Yo soy yo...¿se me permite ser así? ¿Tengo derecho a ser como soy, a conducirme como me conduzco? El hombre necesita *consideración, justificación y apreciación de los valores* para poder conquistar los planos de la Identificación, del Encontrarse a sí mismo y de la Ética. Si faltan, aparece la soledad, el esconderse tras la vergüenza, y se desarrolla la histeria. Si tiene estas tres condiciones, entonces encuentra su autenticidad, su consuelo y autorespeto. La suma de estas experiencias conforma *su autovaloración y su ser persona*, el más hondo valor de su yo.

En lo profundo está el hombre ante sí mismo como algo *incomprensible*. ¿Quién es este “yo”? ¿Cómo puede este “yo” convalidarse? El hombre se aproxima al fundamento de su “yo” cuando se apropia de lo que habla en él, y lo manifiesta acorde a sus sentimientos. “Eso” dice algo en él, y él agrega entonces “a mi”. Este interno hacerse audible está acompañado de un *sentirse aludido*.

Cuando el yo acepta este “eso”, es decir, lo que en la persona comienza a hablar, tenemos el hombre auténtico. Ser persona es, en el fondo, hacerse cargo de uno mismo, salir al encuentro de uno mismo como de alguien familiar. El lugar del encuentro de la persona consigo misma (del “yo” con el “a mi”) es su intimidad, el terreno donde germina la persona.

Es aquí donde vuelve a aparecer lo secreto, lo incomprensible, con lo que los hombres están en íntimo contacto: nada es más próximo para el hombre que lo más interior, que su identidad, que su yo. Esto se vivencia desde lo profundo como algo que fluye hacia el hombre mismo, que escapa a su capacidad de disponer, pero que se muestra en el hombre y a lo que este puede referirse. En la formulación de Jaspers (1984, 48):

“No somos libres por nosotros mismos, sino que recibimos el regalo de nuestra libertad, y no sabemos de dónde. No somos por nosotros mismos, sino que la cosa es tal, que no podemos querer lo que queremos, que no podemos planificar lo que somos en nuestra libertad, que más bien el resultado de todos nuestros planes y deseos está en que nosotros somos obsequiados (...) Así como nosotros no nos hemos hecho, así esta libertad no viene de nosotros mismos, sino que se nos ha obsequiado (...) ¿De dónde viene esto? Obviamente, no del mundo”

La cuarta condición fundamental de la existencia: el deber actuar

Cuando uno puede ser, la vida quiere y puede allí mostrarse, falta entonces para la plenitud de la existencia la referencia a la mutabilidad, al cambio, al llegar a ser y al desarrollo, que es lo que presenta el horizonte en el que estamos. No basta simplemente con ser y mostrarse. El hombre quiere que el instante tenga permanencia, quiere trascender a su *Dasein*, quiere superarse y comprender de qué se tratará la vida. Cada hombre está interesado en enfrascarse en algo diferente. Este quiere ser productivo, de lo contrario sería como si se viviera en una casa donde nadie va de visita.

La transitoriedad del *Dasein* nos pone ante la pregunta por *el sentido de la existencia*: “yo soy...¿para qué es bueno eso? *un ámbito de actividad, una conexión estructural y un valor en el futuro* son cosas que el hombre necesita. Si esto le falta, aparece el vacío, la frustración de la vida, incluso la desesperación y no raramente una adicción. Si en cambio esto se da, el hombre se hace capaz de entrega, de acción y de alguna forma de religiosidad. La suma de estas experiencias conforma el esencial sentido de la vida y lleva a su plenitud.

Pero no es suficiente estar en un campo de actividad, saberse en una relación y tener valores en el futuro, sino que se requiere además *una actitud fenomenológica*. Esta es el acceso existencial al *Dasein*: la actitud de apertura, en la que lo importante es dejarse *interpelar* por la situación (Frankl 1987):

“¿Qué quiere de mí este momento, sobre qué debo yo responder?”. No se trata pues solamente de lo que yo puedo esperar de la vida, sino que, en consonancia con la sustancial condición dialógica de la existencia, se trata también de qué quiere la vida de mí, qué espera de mí la situación, qué puedo ahora yo

hacer por los demás y por mí mismo. Mi actividad está en esa actitud de apertura, en estar en sintonía con la situación, en evaluar si es bueno lo que hago por los demás, por mí, por el futuro, por el mundo en que estoy; y así se planifica mi existencia, en cuanto yo me conduzco de acuerdo a eso.

Víctor Frankl (1987, 315) considera el sentido como “la más valiosa posibilidad de la situación”. El sentido existencial es pues aquel que aquí y ahora es posible en el terreno de los hechos y de la realidad, que es posible para el hombre, lo que él ahora necesita, lo que es más urgente, más valioso, más interesante. Para esta compleja tarea se cuenta con un olfato interior que permite simplificar esa complejidad y hace posible vivirla. Junto a este sentido existencial describe el análisis existencial un sentido ontológico, el sentido del todo, en el que el hombre está y que no depende de nadie. Es el sentido filosófico y religioso, que puede encontrarse vislumbrando y creyendo (para la diferencia de ambos conceptos de sentido (ver: Längle 1994 b). Así encuentra de nuevo en esta dimensión del futuro con lo comprensivo, con el misterio, con la fe. En la búsqueda del sentido ontológico la espiritualidad se hace imprescindible y urge buscar más saber y entendimiento, y una formulación o calificación religiosa.

Espiritualidad desde una perspectiva existencial-analítica

Para terminar, después de esta exposición, hagamos algunas *reflexiones* sobre las relaciones entre análisis existencial y espiritualidad.

Las conclusiones pueden resumirse así:

A. El enfoque antropológico: el hombre como esencialmente inmaterial.

El hombre como persona es en su esencia inmaterial, es decir, está por encima de la materia y la vida natural. Es activo en la percepción, en la toma de posición y en el obrar. Esto es lo *espiritual* en oposición a lo puramente material (por cierto que no en el sentido del “pneuma”, del ser “vivificado por el Espíritu” de la tradición paulista).

B. El enfoque existencial: espiritualidad como base de la existencia:

El hombre está, como ser espiritual (como persona), en la realización de su vida en el intercambio con el mundo, orientado a una aprehensión espiritual de las circunstancias, para poder tratar con ellas de acuerdo a

su propia esencia espiritual. Su fundamental capacidad de relacionarse (con la alteridad así como consigo mismo) puede considerarse una “disposición espiritual” del hombre. Esta “espiritualidad” existencial consiste en penetrar las circunstancias de la existencia hasta sus cimientos, hasta aquello que las circunstancias pueden proporcionarnos. Esto importa una especie de *apertura fenomenológica* y un *dejarse afectar* como paso previo para poder penetrar en esta “condición de logos” de lo dado. Para este “noema” desarrolla el hombre una *actitud*, es decir una característica de vida (que puede considerarse como una forma originaria de la conducta, una modalidad temprana de la diferenciación espiritual).

Pertenece también a la realidad humana el que este aspecto profundo esté siempre cubierto por los negocios cotidianos. Hace a la esencia de la existencia ser muchas veces desviado y poder perderse; de modo que no es de admirar que tanto la revisión como la formación de la conducta del hombre no es en general consciente, pero sobre la base de este proceso espiritual completa él espontáneamente su vida, tiene sentimientos y estados de ánimo y toma sus decisiones.

Espiritualidad se entiende aquí como una *apertura vivencial, espiritual*, una dimensión que atraviesa o un estrato que sostiene al hombre y a su existencia en las cuatro condiciones fundamentales que él puede sentir como *lo originario* para el propio ser persona y para la propia existencia, y en lo que él siente que está su última seguridad.

Tan pronto se tornan conscientes estas relaciones, el hombre se ve a sí mismo como fundado en ellas. Espiritualidad puede, en síntesis, ser caracterizada como “*la experiencia del espíritu en medio de la vida*”

Tal espiritualidad es la experiencia fundamental de cualquier religiosidad; una religiosidad que no contacte con eso es vacía, sin carne ni sangre. No puede haber cura de almas ni contra ni sin tal espiritualidad; ninguna prédica puede prescindir de ella, por que de otro modo desatiende su inmaterialidad y entonces pasa por alto su esencia. La cura de almas puede recién ser considerada como tal, cuando asume en la vida y en la vivencia este descubrimiento de las relaciones espirituales. La verdadera cura de almas abre para el hombre la espiritualidad existencial.

La experiencia de la fe ha sido muy descuidada o incluso desvalorizada en comparación con las relaciones de mediación (Magisterio, Iglesia, Biblia).

Desde el punto de vista existencial no hay predominio alguno de la mediación de religiosidad sobre la experiencia de la fe; se trata de dos caminos, que se complementan, se suponen mutuamente y por eso necesitan ir juntos.

La experiencia de esta abierta espiritualidad nada tiene que ver con la liberación de uno mismo; la experiencia básica de la fe posibilita una forma de existir, pero no más; no es liberación en el sentido religioso. Los factores de la fe que el hombre mismo puede sentir, vivenciar y mantener, para lo que no necesita referirse a una prédica, son las *vivencias fundamentales* de toda religiosidad. La *religión* puede, por su modo de conocimiento diferente y por los anuncios divinos, *interpretar y reformular lo vivenciado, dándole otra significación*, situándolo en relaciones más amplias que el hombre por sí mismo no podría conocer. En esto se funda la promesa religiosa, la salvación que se presenta al hombre como una gracia que le da la esperanza, que le permite esperar, contra toda desesperanza humana.

Por fin, se puede constatar que ¿el completar de la existencia³ Como persona, el hombre completa su existencia en la apertura a lo comprensivo, lo más amplio y abarcativo. En esta relación dialógica con lo otro y también consigo mismo – que en lo profundo no pueden verdaderamente separarse tiene la fe su origen, que debe ser tenida como *fe existencial* antes de la formulación religiosa, o sea, antes de la búsqueda activa y de la más precisa determinación de su naturaleza.

Esta “fe existencial” permite una profunda experiencia del último refugio, del último *sentirse sostenido*, de los *valores* absolutos, de la insondable profundidad de la *persona*, de la justicia fuera de todo cálculo, y, por fin, del reencontrarse en una *relación* que todo lo encierra, en la que en cada acto los hombres, con toda voluntad y lucha, se han esforzado por el Sentido.

Bibliografía

- BAUER E. (2000). Wenn die Sinnhaftigkeit des Sinns in Frage steht. In: Existenzanalyse 17, 2, 4-13.
- ECKERT, J. (1996) Schulenübergreifende Aspekte der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Eckert, J., Hauzinger, M., WILKE, E., : Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen. Berlin. Springer, 324-339.
- ECKERT, J., Hauzinger, M., Reimer, Ch., Wilke, E. (1996) Grenzen der Psychotherapie. In: Reimer, Ch., Ecker, J., Hauzinger, M., Wilke, E.: Psychotherapie. Ein Lehrbuch für Ärzte und Psychologen – Berlin, Springer, 525-535.

- ESPINOSA, (1998): Zur Aufgabe der Logotherapie und Existenzanalyse in nachmetaphysischen Zeitalter. In: Existenzanalyse 15, 3, 4-12.
- FRANK, J. D.: (1981) Die Heiler. Wirkweisen psychotherapeutischen Beeinflussung: von Schamanismus bis den modernen Therapien. Stuttgart, Klett-Cotta.
- FRANKL, V. (1959). Grundriss der Existenzanalyse und Logotherapie. In: Frankl V., Gebattel, V., Schultz, J.H. (Hrsg): Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie. München, Wien: Urban & Schwarzenberg, Bd. III, 663-736.
- FRANKL, V. (1984). Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Bern. Huber.
- FRANKL, V. (1987). Ärztliche Seesorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankfurt. Fischer.
- GARFIELD S.I., BERGIN A.E. (Eds) (1986) Handbook of psychotherapy and behavior change. New York, Wiley
- GRAWEE K., DONATI R., BERNAUER F. (1994): Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen, Hogrefe.
- GRAWE K. (1995) Grundriss einer allgemeinen Psychotherapie. Psychotherapeut 40, 130-145.
- HEIDEGGER M. (1979) Sein und Zeit . Tübingen . Niemeyer.
- HELG F. (2000) Psychotherapie und Spiritualität – östliche und westliche Wege zum Selbst. Zürich, Patmos.
- JASPERS K. (1952) Vernunft und Wiedervernunft in unserer Zeit. München, Piper.
- JASPERS K. (1956) Philosophie . 3 Bände. Berlin, Springer, 3 Aufl.
- JASPERS K. (1965) Wahrheit und Leben . Ausgewählte Schriften. Berlin. Deutsche Bach- Gemeinschaft.
- JASPERS K. (1974) Existenzphilosophie. Berlin, de Gruyter.
- JASPERS K. (1984) Chiffren der Transzendenz . München, Piper.
- JASPERS K. (1986) Einführung in die Philosophie. München, Piper.
- KRIZ J.: (2001) Grundkonzepte der Psychotherapie. Weinheim, Beltz, 5°.
- LANG H. (1990) (Hrsg) Wirkfaktoren in der Psychotherapie. Berlin, Springer.
- LÄNGLE A. (1984) Das Seinserlebnis als Schlüssel zur Sinnerfahrung. In: Frankl V., Sinn-voll heilen. Herder, Freiburg, 47-63.
- LÄNGLE A. (1992 a) Was Bewegt den Menschen? Die existentielle Motivation der Person. Vortrag bei Jahrestagung der GLE in Zug/Schweiz. Publiziert unter dem Titel : Die Existentielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse, 16 (1999) 3, 18-29.
- LÄNGLE A. (1992 b) Is Kultur machbar? Die Bedürfnisse der heutigen Menschen und die Erwachsenenbildung . In: Kongressband “Kulturträger im Dorf”, Bozen: Auton. Provinz .Assessorat für Unterricht und Kultur, 65-73.
- LÄNGLE A. (1994 a) Sinnvoll leben. St. Polten: NÖ Presschau, 4°.

- LÄNGLE A. (1994 b) Sinn-Glaube oder Sinn-Gespür? Zur Differenzierung von ontologischen und existentiellen Sinn in der Logotherapie. In: Bulletin der GLE 11, 2, 15-20.
- LÄNGLE A. (1994c) Lebenskultur – Kulturerleben. Die Kunst, Bewegendem zu begegnen. Bulletin der GLE 11,1, 2-8
- LÄNGLE A. (1995) Ontologischer und existentieller Sinn – Eine weitere Stellungnahme. In: Existenzanalyse 12, 1,18-21
- LÄNGLE A. (1996) Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse 13, 2, 4-12
- LÄNGLE A. (1997) Das Ja zum Leben finden. Existenzanalyse und Logotherapie in der Suchtkrankenhilfe. In: Längle A., Probst Ch. (Hrsg) . Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten. Wien, Facultas, 13-33.
- LÄNGLE A. (1997 b) Modell einer existenzanalytischen Gruppentherapie für die.Suchtbehandlung. In: Längle A., Probst Ch. (Hrsg) (1997) Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Anhängigkeiten . Wien, Facultas, 149-169.
- LÄNGLE A. (1997c) Burnout – Existentielle Bedeutung und Möglichkeiten der Prävention . In: Existenzanalyse 14, 2, 11-19.
- LÄNGLE A. (1998 a) Viktor Frankl: Ein Porträt. München, Piper.
- LÄNGLE A. (1998 b) Lebenssinn und Psychofrust – zur existentiellen Indikation von Psychotherapie. In: Riedel L.(Hrsg) Sinn und Unsinn der Psychotherapie. Basel, Mandala, 105-124.
- LÄNGLE A. (1998c) Verständnis und Therapie der Psychodynamik in der Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 1, 16-27
- LÄNGLE A. (1998 d) Ursache und Ausbildungsformen von Aggression im Lichte der.Existenzanalyse. In: Existenzanalyse 15, 2, 4-12.
- LÄNGLE A. (2000) (Hrsg) Praxis der Personale Existenzanalyse . Wien . Facultas.
- LÄNGLE A. (2002) Die Grundmotivationen menschliches Existenz als Wirkstruktur existenzanalytischer Psychotherapie. In: Fundamenta Psychiatrica 16, 1, 1-8
- SCHARFETTER CH. (1999): Der spirituelle Weg und seine Gefahren. Stuttgart . Thieme.
- STROTZKA, H. (1984) Psychotherapie und Tiefenpsychologie . Ein Kurzlehrbuch. Wien. Springer 2°.
- STUMM G., WIRTH B. (HRSG) – Psychotherapie. Schulen und Methoden. Wien. Falter, 2°.
- STUMM, G. (2000) Psychotherapie. In: Stumm G., Pritz A. (Hrsg). Wörterbuch der Psychotherapie. Wien . Springer, 569-570.

Notas

¹ Karl Jaspers parece tener un enfoque similar, cuando en el artículo “Sobre mi filosofía”, de 1941 (aparecido por primera vez en “Logos”, 1941, T. 24) escribe: “En cada configuración de su ser está el hombre referido a otro, como *Dasein* a su mundo, como conciencia a sus circunstancias, como espiritual a la idea de cualquier totalidad, como existencia a la trascendencia.” En realidad Jaspers describe en este enfoque primeramente la expansión del hombre por su relación con el otro, pero es de interés que distingue cuatro diferentes configuraciones del ser, cuyos distintos contenidos le están subordinados. Este modo de pensar está también en el concepto de motivaciones básicas, aunque con otra clasificación.

² Para Jaspers la experiencia del sufrimiento, de la culpa, de la muerte, la lucha y la casualidad son situaciones fundamentales en el *Dasein*, de las que el hombre no puede escapar, que no podemos cambiar, y por eso las llama “situaciones límite” (Jaspers, 1986, 20); están hechas para sacudir de raíz el ser del sujeto, y así estimularlo en su existencia (1956, I, 56). La única reacción sensata ante estas situaciones límite no es el intento de superarlas, sino el enfrentarlas francamente, para que sean en nosotros la existencia posible. “Experimentar las situaciones límites y existir es lo mismo” (1956, II, 204)

El concepto de situación básica podría, en lo profundo, ser considerado como experiencia de un límite, si bien esta profundidad no tiene el carácter trágico (tan típico de la filosofía de la existencia). Pero la experiencia límite en las motivaciones básicas lleva igual a los cimientos de la existencia, como Jaspers describe para las situaciones límites. Yo estimo que la experiencia de las situaciones límite nos pone ante aquellos temas que se describen en las motivaciones básicas, y estimula así la existencia.

³ De semejante modo lo expresa Jaspers (1975, 17): “Existencia es el ser uno mismo, que se comporta para sí mismo y así, para la trascendencia, por la que se sabe obsequiado y sobre la cual se fundamenta”

O, en una formulación religiosa: “Dios está para mí en la medida que yo propiamente existo” (1986, 51).

Una aproximación a lo dicho sobre las motivaciones fundamentales me parece que está también en el siguiente texto: “...Pero esto se ve recurrentemente: para nosotros la divinidad es solamente como se nos muestra en el mundo, como nos habla con el lenguaje de los hombres y del mundo (...) Sólo en el modo que es captable para el hombre se muestra la divinidad” (Jaspers, 1965, 20f.).

O: el hombre “se da gracias a sí mismo, y por cierto no sabe que era capaz de eso; ve el límite de su libertad, que él recién puede querer cuando es libre, pero no puede querer esa libertad; por eso se siente en cierto modo obsequiado, sin saber, o tener alguna indicación confiable

sobre a qué poder agradecer. Se siente obsequiado, sin conocer el origen...un ser obsequiado que tiene el carácter de agradecerse a sí mismo, en completa adaptación y apertura, y que exige buena voluntad".(Jaspers 1952, 42).