



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista
Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

Crisis Existencial y Espiritual

Monday, March 13, 2006 - Alejandro Unikel Spector

CRISIS EXISTENCIAL Y ESPIRITUAL.

Por Alejandro Unikel Spector [1]

I. QUÉ ES UNA CRISIS EXISTENCIAL Y ESPIRITUAL

En un congreso reciente dedicado a revisar diversos tipos de crisis (en la pareja, en los valores, en la educación, etc.) me invitaron a opinar sobre "la crisis existencial y espiritual". Acepté hacerlo porque ese es mi tema, pues todo logoterapeuta trabaja en las crisis que afectan a la persona en su espíritu, habida cuenta de que éste no se enferma pero que sí puede bloquearse el camino para que fluya. Fue un ejercicio útil porque me permitió clarificar lo que para mí es estar en una crisis de la existencia, su vinculación con el espíritu, la ubicación en ello del sufrimiento inevitable, desplegar algunos aspectos que promueven el estado crítico, y darme cuenta de lo que hoy por hoy hago para ayudar a mis pacientes en crisis. Fue importante además para asentar mi convicción –más desde la intuición que desde la razón- de que, en efecto, no hay patología espiritual, pero sí muchas situaciones que abonan el terreno para que una persona caiga en crisis y no encuentre lo mejor de sí misma para salir de ella: su aliado espiritual. Quiero, lector, compartir contigo mis reflexiones.

Dos extremos de crisis existencial

Cuando observo el medio en que vivo y la gente que me rodea percibo más de un tipo de crisis existencial. En un extremo está la persona que vive una crisis intensa, consciente de lo que le está pasando, con mayor o menor dificultad para buscar ayuda, y, al final de cuentas, con posibilidades de rehacer su vida, una y otra vez si es necesario, y puede acudir a profesionales de la salud, sobre todo psiquiatras y terapeutas. Pero en el otro extremo me doy cuenta de muchas vidas en crisis existencial constante, donde la conciencia de aquella es mínima o nula y por lo tanto no buscan ayuda alguna. Gente de diversas clases sociales, ricos, acomodados y clase-medieros, y desde luego los que sobreviven al día: la mujer que hace el aseo, un chofer alcohólico que tuve, el obrero que se traslada tres horas para ir y otras tantas para regresar de la fábrica, y así la gran cantidad de protagonistas de nuestra sociedad.

La crisis existencial de los primeros me es familiar, por mi experiencia personal y profesional; en tanto que de los segundos simplemente la desconozco. No me gusta reconocerlo, pero es verdad. Creo que si alguien tiene que meterse en ese medio y comprender a esas gentes para ayudarlas es el psicoterapeuta humanista y especialmente el logoterapeuta. Muchos colegas ya lo hacen y los admiro por ello. Sin embargo es importante adentrarse, investigar y sistematizar para ser más eficientes. [2]

En virtud de lo anterior me voy a centrar en el primer tipo de crisis existencial, aunque muchas de las reflexiones sean también aplicables al espectro de la otra.

¿Qué sucede en una crisis existencial?

La crisis existencial es un fuerte desarreglo de la vida, lo que estaba en su lugar (o en un lugar conocido) deja de estarlo. El rompecabezas que hasta ese momento mantenía mi sensación de coherencia como ser humano se desparrama, y yo observo, a veces con horror, todas esas piezas fuera de lugar, hechas un tiradero, sin atinar qué hacer ni por donde empezar. Alguna vez, hace muchos años, escribí lo que llamé, en aquel entonces “angustia en segunda persona”:

como te sucede frecuentemente, despertaste a la mitad de la noche
estaba oscuro y los resplandores de la calle cruzaban la ventana grande de la recámara.
hurgaste automáticamente esa sensación en tu estómago para ver si, como otras veces, podrías volverte a dormir.
pero hoy no fue así; te quedaste en la vigilia, con ese sudor familiar, inesperado e incomprensible.
a esa hora todo es negro, pero hoy era más negro aún
la fantasía empezó a volar alrededor tuyo mostrando su cara traslúcida y blanca
tu sabías que era el fantasma de humo, del humo pesadísimo de la irracionalidad
lo conocías bien, llevaba más de medio siglo de ser tu fiel acompañante
te llamaste a ti mismo en la noche pero nadie contestó; buscaste el piso para apoyar tu pie, el rellano para aferrarte con
la mano, pero agarraste sólo aire.
no eras nadie, no eras nada.... sólo tu voz
y esa profunda sensación tan tuya en el estómago
permaneciste quieto por un buen tiempo en el centro del vendaval
sin dejar de ver, temblando de frío y de miedo, el aire blanco que volaba y aullaba.
no te moviste; dejaste de implorar y protestar; sabías que no había más remedio que entrar a las profundidades oscuras
y húmedas, y lo aceptaste.
pasó todo el tiempo del mundo, y no bajaste la vista.....
cuando volteaste hacia la ventana, algo había cambiado, la luz era otra.
recogiste lo que quedaba; estabas cansado y se te cerraron los ojos.

Aunque la vivencia de crisis es difícil de esquematizar, se la puede reconocer desde cuatro aspectos, entre otros:

Des-conexión. La persona se des-conecta básicamente de la vida, de sí misma, de los demás y del mundo. Es un movimiento centrípeto, hacia adentro, implosivo. Se recoge en sí y se aísla.

Pérdida del sentido de vida. No hay el para qué vivir, para qué despertar, trabajar, comunicarse, planear, etc. En esos momentos la persona ansía desaparecer, permanecer dormida, y hasta morir. Es incapaz para sufrir su experiencia con sentido, para responder a lo que le está sucediendo. No cuenta consigo misma para vivir la situación, y, algo que me parece fundamental, no siente compasión por sí misma, antes lo contrario, hay un profundo enojo hacia sí, y frecuentemente deseo de castigarse. Esta situación la deja desamparada porque nadie puede sacarla de la

crisis mas que ella misma, pero en ese momento no tiene motivación para ello.

Culpa. Frankl dice certeramente que la persona neurótica tiene dos problemas: se siente mal, y se siente mal de sentirse mal. Frecuentemente entra en sentimientos de culpa por no poder darle a los demás lo que quisiera.

Recuerdo ocasiones como estar de viaje, en donde lo que me tocaba era estar feliz y agradecido con la vida y sin embargo me sentía miserable, enojado, culpable, y reflexionaba ¡cómo es posible que no esté contento, voy a echar a perder las vacaciones de mi familia, qué tipo de persona soy...! Estas culpas se producen con facilidad en la persona abatida. Sus introyectos la hacen presa fácil en momentos de crisis.

[los introyectos forman] parte de la estructura de la personalidad del individuo que llega a estar [en crisis] ... formados en la infancia, constan de dos componentes principales. El primero es el sentido de lo bueno y lo malo...cuando el individuo siente que ha transgredido sus valores básicos -o los valores de otro que él piensa deben ser suyos- el resultado es culpabilidad. El segundo... es el ideal de sí mismo. Cuando alguien estima que se asemeja en mucho al tipo de persona que quiere ser, puede estar razonablemente contento.

Cuanto mayor es la distancia entre lo que es y lo que considera debe ser, mayor es su sensación de fracaso. [3]

Dolor de vida. Vivir duele –y esto no es un metáfora. Duele despertar, levantarse, estar consciente, vestirse, trabajar; duele hablar con los demás, sonreír como si no pasara nada. Cada esfuerzo por funcionar es enorme y muchas veces no se puede lograr. De otra parte, como es comprensible, la vida no brinda disfrute alguno, la alegría está cancelada, y muchas veces tocar por un instante el placer aumenta al instante siguiente el dolor. Es extraño, pero cuando me siento muy mal, tocar por un momento el placer y regresar al dolor, lo hace más intenso, como si el disfrute acrecentara la conciencia de lo mal que me siento. En la crisis se pierde también la esperanza, y la existencia se ve a través de lentes oscuros: no voy a salir nunca de este agujero solía decirme. Se distorsiona la percepción de la realidad, de mi mismo, del mundo, y aflora lo más negro del pesimismo.

II. RECUPERAR EL CAMINO HACIA EL ESPIRITU PARA VIVIR LA CRISIS CON SENTIDO

Lo que está en la base de la crisis existencial: no contar conmigo.

Sin embargo, lo que creo que hace de esta situación una verdadera crisis es que no cuento conmigo mismo para vivirla. Estoy solo, no toco mi espíritu. Hace poco escribía:

Lejos de mí es una metáfora que me impacta profundamente, por-que durante mucho tiempo me sentí así, y todavía ocurre. Otra ex-presión similar de esta metáfora es no contar conmigo mismo; es decir, tener que vivir sin el apoyo de mí, y muchas veces, a pesar de mí. Cuando los sentimientos que encarnan esta metáfora se hacen presentes, me siento lejos de mí, como si yo fuera sólo el de la voz, y pareciera que atrás de ella no hubiera ninguna sustancia; en ese momento yo estoy vacío de mí. De esta suerte, sentirme lejos de mí, no contar conmigo mismo, vacío de mí y estar solo respecto a mí son todas expresiones de la misma experiencia personal. [4]

Vacío de mi es vacío espiritual. No hay camino aparente hacia el espíritu. Como dice Moore:

... en ocasiones el espíritu permanece enterrado debajo de un montón de influencias y experiencias [dolorosas]... algunos tenemos bloqueos muy comunes: un excesivo narcisismo, un sentido heredado de la culpabilidad, un talante crítico hacia nosotros, y... experiencias sentimentales negativas. En otras personas, el espíritu está sepultado debajo de unos deshechos más pesados: enfermedades graves, violencia doméstica, abusos sexuales... en todos estos casos el espíritu debe ser liberado... [es] una tarea ardua... [5]

Contar conmigo mismo: recuperar el camino hacia mi espíritu

Contar conmigo mismo es la misión de mi vida. Es arduo, de subida y de bajada, pero no hay nada más importante que eso. Para estar conmigo trato de hacer lo mejor que pueda a sabiendas que muchas veces no lo voy a lograr, al menos en ese momento. La logoterapia me ha enseñado el valor del esfuerzo por encima del de los logros (sin que esto signifique que éstos no son importantes). Me conmueve lo que dice Paulo Coelho sobre las imperfecciones del “guerrero de la luz” porque lo hacen ver como el ser humano brillante y oscuro que somos todos nosotros:

Todo guerrero de la luz ya tuvo alguna vez

miedo de entrar en combate.

Todo guerrero de la luz ya traicionó

y mintió en el pasado.

Todo guerrero de la luz ya recorrió

un camino que no le pertenecía.

Todo guerrero de la luz ya sufrió por

cosas sin importancia.

Todo guerrero de la luz ya creyó que

no era un guerrero de la luz.

Todo guerrero de la luz ya falló en

sus obligaciones espirituales.

Todo guerrero de la luz ya dijo sí

cuando quería decir no.

Todo guerrero de la luz ya hirió a

alguien a quien amaba.

Por eso es un guerrero de la luz; porque pasó por todo eso

y no perdió la esperanza de ser mejor de lo que era. [6]

Me acerco cuando trato de aceptar lo que está pasando y, por difícil que sea, reconocer que es mi realidad en ese momento. Procuero no enojarme con las circunstancias. De alguna manera busco entrever entre mis confusos sentimientos que la vida me está demandando una respuesta y que voy a hacer lo más que esté de mi parte para dársela. Lo anterior es actuar con la mayor honestidad posible, tratar de tolerar las caídas y sus dolores, pero sin descalificarme cuando mi debilidad gana la partida: no aceptar mi debilidad es una gran debilidad dice un sabio consejo judío. Me acerco a mi mismo cuando medito que merezco ser tolerante y compasivo conmigo mismo, porque la compasión, al revés que la culpa, no solo no me paraliza sino que alumbraba la responsabilidad con la que tengo que actuar en ese momento crítico. Puede ser que nada de esto resuelva la crisis, pero sí me transforma como ser humano porque dignifica mi esfuerzo, independientemente de los resultados que logre.

Poder actuar con honestidad, dignidad, compasión y tolerancia, aceptando los cuestionamientos de la vida, escuchando la voz de mi sabiduría es estar en posesión de lo mejor de mi mismo, de eso a lo que llamo espíritu. Cuando cuento con él es más improbable que un sufrimiento intenso se convierta en crisis existencial, o bien, tengo más recursos para salir fortalecido de ella.

Me gusta el significado de la creencia oriental de la ecuanimidad como el estado (ideal por supuesto) en el que puedo mantener mi centro, aun en medio del sufrimiento.

Cuando cogemos la espada de la sabiduría nos... hacemos libres, libres respecto a todos los estados de conciencia, tal como un espejo que no rechaza nada de todo aquello que ponen delante de él, pero que no está afectado por nada de aquello que ponen delante de él, refleja todas las cosas sin ser modificado en nada, es libre respecto a todas las imágenes, de las cuales proyecta reflejos. Estas imágenes existen en el espejo,

pero al mismo tiempo no existen, así son vuestros pensamientos, vuestras emociones, vuestras sensaciones, como las imágenes del espejo. Es la verdadera libertad, no rechazar nada, abrazarlo todo en un fondo de total ecuanimidad. [7]

Es una luz hacia donde focalizar mis esfuerzos.

III. QUÉ ASPECTOS FAVORECEN LA EMERGENCIA DE LA CRISIS

En base a la experiencia que he tenido en mi vida y con mis pacientes y alumnos, identifico algunos aspectos que hacen a una persona más proclive a sufrir una crisis existencial y espiritual. Son reflexiones generales que se aplicarían en mayor o menor grado al amplio espectro de este problema. Destacan los siguientes.

Una infancia desafortunada.

Un dicho simple pero a mi juicio cierto es que hay gente que nace con estrella y otra que nace estrellada. ¿por qué a mi? me pregunté mil veces. Escucho constantemente esa pregunta sin respuesta de las personas que vienen a pedir ayuda. ¿Por qué unas personas son muy dañadas durante su infancia y otras no, o lo son mucho menos?. No lo se, pero aunque lo supiera no serviría de nada para quitar el dolor.

Todos tenemos introyectos que nos dañan y limitan la libertad para identificar nuestras necesidades originales y elegir conductas responsables. La timidez, el control de las sensaciones y sentimientos, las creencias moralistas que polarizan lo bueno y lo malo, etc, fueron en la infancia conductas funcionales para sobrevivir y ser aceptados, pero con el tiempo se vuelven limitantes del crecimiento. Lo que me sirvió ya no me sirve, pero para cambiarlo tengo que crear una nueva respuesta de mi organismo que se ha acostumbrado a responder de manera automática frente a la aparición de los estímulos. Me pregunto –sobre-simplificando- qué mundo construye un niño que recibe mucha demanda y poco cariño y aceptación de personas significativas secas y poco afectivas. En ese mundo no existe la experiencia del amor, de la seguridad, del apoyo, de la autoestima. Yo me espejeo en lo que me presentan los demás, y si lo que veo es un niño no querido, aprendo a no quererme. A la gente estrellada le faltan las figuras significativas que representen –durante su la vida- referentes de seguridad. No estoy diciendo nada nuevo ni original, pero me sigue impactando que suceda.

Este tipo de mundo puede y de hecho se transforma con el tiempo, y la persona puede encontrar otras figuras significativas y hacer mucho para vivir mejor. Sin embargo evidentemente que una infancia desafortunada deja cicatrices que representan áreas de vida desde donde es posible que se desate una crisis.

La pérdida de valores referentes.

Frankl vio desde hace bastante tiempo la crisis de los valores que servían de referentes válidos en momentos de sufrimiento y confusión. La familia, las tradiciones, las creencias religiosas, los introyectos de la escuela tradicional, etc. eran –independientemente de sus virtudes- inamovibles y le proporcionaban al individuo (y todavía lo hacen en algunos casos) una base sobre la cual descansar. Pero cada vez es mayor la certeza de que no existe certeza y que cada quién tiene que construir su propio cimiento. Cuando la persona se percata de lo anterior intenta darle sentido a su vida. Sin embargo no es lo común, generalmente la gente está confundida justamente porque ya no existe una jerarquía inmutable de valores que los cobijen. Fabry aboga por la necesidad de que cada persona descubra su jerarquía de valores:

Establecer arbitrariamente esta jerarquía [de valores] es peligroso. Ni siquiera aquellos valores

supremos universalmente aceptados deben ser colocados arbitrariamente sobre un pedestal y adorados desmedidamente en relación a los demás. Eso sería idolatría y Frankl insiste en que toda idolatría lleva en sí misma su pro-pio castigo en cuanto conduce a la desesperación. Por la misma razón, toda desesperación tiene su origen, en última instancia, en la idolatría de un valor por encima de todos los demás. Al respecto, cita a su maestro Rudolf Allers, que decía que la idolatría destruye al adorador del ídolo exactamente en el área en la cual ha pecado en contra de la jerarquía de los valores.... Nadie puede decidir por los otros cuáles deben ser sus sentidos y su jerarquía de valores. Lo único que puede hacer... la logoterapia, es ayudar al individuo a comprender que tiene la capacidad de descubrir sentidos y, en cuanto a los valores, una jerarquía, y señalar, asimismo, que su conciencia es el instrumento del cual puede servirse para arribar a decisiones existenciales.[8]

Rogers nos dice que experiencia es todo aquello que impacta a mi organismo sea yo consciente o no de ello. [9] Sucede que todo impacto genera energía que tiende a expresarse de una u otra manera; si no permito su expresión adecuada, saldrá en otras manifestaciones: agresión, ira, tristeza, etc. Hoy vivimos un mundo de sobre exceso informativo que mueve fuerte y constantemente las creencias y valores, y las referencias nos son suficientemente válidas y fuertes para orientarnos.

La libertad que nos daña.

Aquí me quiero referir a la libertad externa, a la que tiene que ver con mi interacción con los demás y con el medio. Como sabemos, hay otro tipo de libertad, la interna, aunque en la realidad ambas se retroalimentan.

La libertad externa es una bendición cuando somos conscientes de ella, y estamos en condiciones de emplearla para nuestro crecimiento, pero es lo contrario cuando no sabemos qué hacer con ella. Fromm nos advierte:

.... el hombre moderno, libertado de los lazos de la sociedad pre-individualista, -lazos que a la vez lo limitaban y le otorgaban seguridad- no ha ganado la libertad en el sentido positivo de la realización de su ser individual, esto es, la expresión de su potencialidad intelectual, emocional y sensitiva. Aun cuando la libertad le ha proporcionado independencia y racionalidad, lo ha aislado y, por lo tanto, lo ha tornado ansioso e impotente. Tal aislamiento le resulta insostenible, y la alternativa que se le ofrece es la de rehuir la responsabilidad de esta libertad positiva, la cual se funda en la unicidad e individualidad del hombre.[10]

Cuando hablo de una libertad que nos daña me refiero a la que nos ha dado independencia para pensar y actuar como queramos, pero frecuentemente la ejercemos sin responsabilidad. Esta libertad, como dice Fromm, aísla, da ansiedad y genera un sentimiento de impotencia. En estas condiciones también soy vulnerable a la crisis.

La enajenación

La Revolución Industrial se inicia en el Reino Unido en el siglo XVIII. Surge una abundante mano de obra que transforma su modo de vida de la agricultura a la industria. El suministro constante y creciente de alimentos provoca un aumento de la población que emigra a las ciudades en busca de oportunidades de trabajo, creando esa gran masa de trabajadores proletarios, explotados y empobrecidos. Una de las características de ese proletariado es la enajenación, es decir, la pérdida de la individualidad y del contacto de la persona consigo misma. Fromm describe la enajenación como:

... un modo de experiencia en que la persona se siente a sí misma como un extraño. Podría decirse que ha

sido enajenado de sí mismo. No se siente a sí mismo como centro de su mundo, como creador de sus propios actos, sino que sus actos y las consecuencias de ellos se han convertido en amos suyos, a los cuales obedece y a los cuales quizás hasta adora. La persona enajenada no tiene contacto consigo misma, lo mismo que no lo tiene con ninguna otra persona. El, como todos los demás, se siente como se sienten las cosas, con los sentidos y con el sentido común, pero al mismo tiempo sin relacionarse productivamente consigo mismo y con el mundo exterior.. [11]

No cabe duda que desde entonces muchas cosas han cambiado. Pero ¿qué ha pasado con la enajenación?. Vivimos en una sociedad que la propicia, entendida ésta como Fromm la describe: la experiencia de sentirse la persona extraña y alejada de sí misma, producto más de las circunstancias que de sus propias decisiones. Para mucha gente – presumo- esta sensación es más cómoda que la de la responsabilidad, de hecho es difícil abstraerse al poder de manipulación de la mercadotecnia, los medios masivos de comunicación y la seducción de la tecnología. Esto sin embargo tiene un costo, que pagamos sobre todo cuando la vida nos enfrenta a situaciones difíciles, en que requerimos contar con nosotros mismos para responder con sentido. La enajenación nos des-integra, nos aleja del centro propio, y nos hace vulnerables a la crisis existencial.

El privilegio de la razón

Un reconocido terapeuta español dice que “tras cerca de dos décadas de ejercer... he podido comprobar que acuden a la consulta con mayor frecuencia personas que se caracterizan por ser excesivamente juiciosas, que aquellas otras que se distinguen precisamente por todo lo contrario. Se podría afirmar que hay más problemas por falta de ‘locura’ que por exceso”. [12] Nuestra sociedad privilegia el uso de la razón, lo que no es razonable carece de credibilidad. La pregunta “¿por qué?” es el fundamento de todo conocimiento, y el análisis, la operación mental que hay que dominar. Los por qué me han ayudado muy poco a vivir con sentido mis sufrimientos, porque –valga la expresión- lo que me duele no es razonable , y precisamente por eso es neurótico; cuando la vida duele, no me duelen los pensamientos sino el estómago.

Existen una serie de comportamientos educativos y so-ciales que enaltecen la función humana de pensar y de todas aquellas cuestiones referidas al mundo lógico, favoreciendo, sin duda, los comportamientos analíticos reincidentes que convierten al ser humano en víctima de su propia capacidad de análisis. ... El pensamiento se instaura de forma circular en los hábitos del individuo, de modo que se dedica a reincidir en algún tipo de análisis sin llegar a extraer ninguna conclusión; y ello, a menudo, acompañado de un nivel de angustia y tensión que impide llegar a tomar algún tipo de decisión que permita una posterior acción. Sin duda, el hombre es el único ser viviente capaz de disfrutar de la capacidad de pensar, de analizar, de darse cuenta y concienciarse de cuáles son sus reacciones, sentimientos y respuestas. Pero esta misma actitud hace que tenga la capacidad de encerrarse en el caparazón de su propia realidad personal y convertirse en un ser atormentado por sus propias ideas....Hay casos extremos de individuos hiperanalíticos, capaces de buscar las razones a cualquier hecho y circunstancia, y, en consecuencia, caer en la sinrazón de necesitar explicaciones para todo.... Su análisis les lleva por los derroteros del pasado o del futuro, pero casi nunca del presente. [13]

Una de las mentes más lúcidas del pasado siglo, Gregory Bateson, hace una crítica acerba parecida cuando dice que: “la mera racionalidad, sin la ayuda de fenómenos tales como el arte, la religión, los sueños y cosas por el estilo, necesariamente es patológica y destructora de la vida” [14]

Sólo se vive en el presente. Nada ocurre más que en el aquí y ahora. Cuando recordamos o hacemos planes apelamos

al pasado y al futuro, pero los actos de recordar y planear se dan ahora y aquí. Es más importante vivir la experiencia que razonar acerca de ella; en el primer caso estoy más en contacto conmigo mismo y me percibo responsable de lo que vivo. Razonar acerca de la experiencia es frecuentemente una huida de la responsabilidad de asumir que soy yo el que estoy haciendo y viviendo lo que me está pasando. De otra parte tengo que estar preparado para abrirme a mi locura, a los síntomas no racionales de muchos de mis sufrimientos neuróticos: justamente lo son porque no son razonables. Estar demasiado en la razón me impide ver muchas cosas fundamentales que me ayudarían a evitar o darle sentido a la crisis existencial.

El privilegio del éxito.

Vivimos en una sociedad volcada hacia los resultados y el valor de una persona está dado por el éxito económico, prestigio, relaciones, posición social, que es muy importante pero no lo único valioso. Qué sucede – me pregunto – con el valor del esfuerzo, la honestidad del intento y la congruencia aunque los resultados no sean los apetecidos. Estos dependen de muchas variables incontrolables. Sabemos bien que las fortunas son frecuentemente mal habidas, producto de una herencia, o simplemente de una línea de descendencia que va recibiendo en cascada la fortuna familiar; y que en paralelo con ello viene el prestigio, las relaciones, y demás privilegios no necesariamente ganados. Desde luego es injusto no reconocer el mérito de gente que con su esfuerzo, inteligencia y creatividad han propiciado que la suerte esté de su lado, sin embargo muchos hombres y mujeres honorables y esforzados se sienten derrotados y sin valor alguno porque no han logrado fortuna: no son personas de éxito, son, según ellos, fracasados; y con esa etiqueta van amargamente por la vida. ¿Cómo ayudarlos a dignificar su esfuerzo y a valorarse como seres humanos? No es fácil despegarse de esa etiqueta, y aprender a verse como gente honorable, capaz de muchos otros logros, digna y merecedora de construir un proyecto de vida a su medida. El éxito no está en razón directa con la calidad de la persona, pero nuestra sociedad privilegia aquél. ¿Cuántas personas pueden –sobre todo actualmente en nuestro medio– tolerar sin entrar en crisis existencial el drama del desempleo y de su cauda de vergüenza, infravaloración, enojo, e impotencia?. Esta visión social es otro factor más que propicia la crisis.

La espiritualidad distorsionada.

Un buen cimiento espiritual es esencial para vivir la vida. Conozco el caso de una persona con una bipolaridad severa que tenía una existencia miserable, y por fortuna se encontró con un psiquiatra que le ayudó eficientemente a controlarla. Después de varios meses que los síntomas físicos y conductuales cedieron volvió a la terapia para decirme que, a pesar de que ahora estaba mucho más tranquilo y estable, no era feliz. La angustia, la depresión y la euforia dislocada habían desaparecido pero en su lugar se había instalado una nube de tristeza y de falta de energía para emprender acciones que le dieran sentido a su vida. La espiritualidad de esta persona era muy pobre; se movía alrededor de valores inmediatos, circunstanciales y poco profundos que no formaban parte de un proyecto de vida sino de satisfacciones inmediatas. A pesar de haber resuelto su patología psíco-física no disfrutaba, le faltaba la segunda gran columna para estar en plenitud: la espiritualidad.

Aunque cada vez hay más personas que se dan cuenta que espiritualidad es mucho más que religiosidad de rituales vacíos y obligaciones muchos están convencidos que ir a misa, guardar el shabat, confesarse, no comer teref (alimentos prohibidos por la religión judía), rezar diariamente (aunque sea sin devoción) etc es suficiente. El cumplimiento de esos deberes no hace a una persona espiritual. Desde luego que es posible encontrar nuestro espíritu a través de la religión; conozco gente que practica honestamente sus valores religiosos y son profundamente espirituales. A lo que me opongo es a la religiosidad institucionalizada que nos vende el cielo a cambio de cumplir con cómodas obligaciones. Yo percibo la espiritualidad en un espectro más amplio que las

obligaciones religiosas, y como una base para la vida conmigo mismo, con los demás y con el mundo, no como un pasaporte para la comunicación con Dios ni para la salvación. Mi espíritu me ayuda a buscar la paz, acercarme a mi, tener más fortalezas para responderle a la vida, sobre todo cuando me pone a prueba.

La dificultad de vivir la alegría

Nos educan para ser eficientes, productivos, competitivos, lo cual está bien, porque la vida es dura. Sin embargo cuando la eficiencia y el éxito hacen de lado la congruencia, se puede convertir en desdicha. Es difícil tocar la alegría. Ser buen proveedor, pareja comprensiva, amante efectivo y padre o madre a la medida de las necesidades de los hijos, es tarea ardua. La inseguridad es una sensación común. ¿Cuántas personas pueden trabajar en lo que les gusta? ¿qué tantos se sienten creativos en lo que hacen?. La sobrevivencia es la primera prioridad para la gran mayoría y es ahí donde se invierte el mayor tiempo y energía. No hay mucho espacio para la alegría, y sin embargo, sin ella somos presa más fácil de los cuestionamientos de la vida.

La persona capaz de inyectar alegría a su vida, de tomar las cosas con cierta ligereza, de reírse un poco de sí mismo, tiene un sustento importante para no caer en la crisis o para vivirla con más humanidad y sentido. Recuerdo el caso de un joven pintor talentoso, profundo y gran amante de la vida al que le descubrieron un cáncer incurable de próstata. Al salir del hospital puso cara de incrédulo y le dijo a la cajera: ¡cómo, ¿me dan estas horribles noticias y además tengo que pagar...?!

Vivimos una realidad difícil:

A la realidad – dice Savater - le falta es-tabilidad y firmeza: no dura, es transitoria, aparece y de-saparece con vértigo fugaz; le falta también veracidad: es engañosa, se oculta, se manifiesta equívocamente; carece... de razón de ser: está pero no sabemos por qué está y sabemos que podía no haber es-tado.... La rea-lidad no tiene virtudes, diríamos que no tiene corazón: es cruel, despiadada, interesada en todos y cada uno de sus movimientos, carente de escrúpulos y de miramientos con los débiles, dolorosa cuando quita y tacaña cuando con-cede, brutalmente sincera: descortés. Lo peor de todo: la realidad no ofrece alternativas, se obstina en su unilate-ralidad monótona, desoye arrepentimientos y enmiendas, permanece irreversible, intratable. Con esta realidad está claro que nadie en su sano juicio puede sentirse contento. [15]

Sin embargo, agrega: a pesar de ello “la alegría ... permanece intacta y los hombres no nos ocupamos de otra cosa que de exhibirla, reafirmarla, prolongarla [cuando es posible] y, llegado el caso, recuperarla”[16] Es posible tener la bendición de la alegría, aunque, como dice Frankl, es producto de vivir las situaciones con sentido, de hacer con honestidad lo mejor que me sea posible, de tratar de ser congruente y estar cerca de mi mismo, entonces, me regalo –o la vida me regala- alegría, felicidad. Coincide Savater:

No se la puede [la alegría] , empero, conseguir ni forzar directamente, pues la alegría es el paradigma de esas recompensas... subpro-ductos de nuestra actividad que la acompañan directa-mente sin provenir nunca del deliberado propósito de obtenerlos: la alegría sobreviene, aunque se puede acertar a desbrozar su camino y aprender a defenderla contra sus peculiares roedores. Como todos los «¿por qué?» están en su contra, debemos llegar a la conclusión de que [la alegría] es sin por qué, como la rosa.[17]

Me conmueve la sencillez con que otro de los pensadores más lúcidos de la alegría y de la sacralización de lo cotidiano recomienda: “... a lo largo del día podemos practicar sonreír... la sonrisa significa que somos nosotros mismos, que no nos agobia el olvido.” [18]. Es curioso, pero sonreírme a mi (no a nadie más) me regresa y me recupera. Tratemos de sonreír. Los sufrimientos serán un poco menos difíciles.

Muchos conocimientos y poca sabiduría.

Vivimos, para bien y para mal, el notable el avance de los conocimientos y de la tecnología. Lo que hoy es cierto mañana está desactualizado. Nunca el ser humano ha contado con más información y sofisticación de herramientas como ahora. La cantidad y calidad de conocimientos y técnicas ha conducido a una súper-especialización creciente, al grado que alguien decía con gracia no carente de preocupación que el súper-especialista es alguien que sabe cada vez más y más sobre algo cada vez más y más pequeño, hasta que llega saber todo sobre nada.

Hemos tenido una evolución cultural enorme que no se corresponde con nuestra evolución organísmica.[19] El ser humano como lo conocemos hoy en día apareció sobre la tierra hace un millón de años; la agricultura y con ella las sociedades sedentarias, apenas hace 25,000 años; y las más antiguas civilizaciones, como la sumeria, egipcia, china e india, alrededor de 5 milenios. ¡Durante más de novecientos mil años la evolución humana fue básicamente organísmica, y los asombrosos cambios de los últimos tres siglos han sido culturales¡. Esto muestra que en las sociedades humanas los conocimientos y la tecnología son acumulativos mas no la inteligencia y la sabiduría. [20] Actualmente somos más producto de la cultura que de la naturaleza, hemos crecido en conocimientos y herramientas pero no proporcionalmente en inteligencia y sabiduría para utilizarlos; con frecuencia lo hacemos inadecuadamente. Para muestra basta ver la tecnología destinada a la guerra, lo que estamos haciendo con nuestro planeta por los modernos medios de producción, y el desmedido consumo para satisfacer necesidades superfluas. Wright hace algunas reflexiones escabrosas. Una civilización tiene sus propias contradicciones que eventualmente conducen a su destrucción.[21] Cuando la civilización Sumeria se colapsó, por ejemplo, afectó a medio millón de personas; la caída de Roma, a decenas de millones; pero si la nuestra desapareciera la catástrofe afectaría a billones de seres humanos. El avance tecnológico de la civilización del siglo XX y XXI ha puesto en nuestra manos la posibilidad de acabar con la raza humana y su habitat. Civilización es igual a progreso, pero esto no deviene necesariamente en un individuo mejor para sí y para los demás.

La civilización y la tecnología nos ha brindado, sobre todo a los privilegiados, confort, más esperanza de vida, mejoramiento sustancial en la salud, acceso a muchos bienes de consumo, etc pero eso no nos conduce necesariamente a una mejor calidad de vida espiritual, alegría, y plenitud, sino muchas veces a lo contrario. Este mundo es para cada uno de nosotros más anónimo que nunca. Jamás me sentí más sólo e inseguro que estando entre una multitud en la plaza Rockefeller en Nueva York o en el tube de Londres en una hora pico.

Para muchos las emociones prevalecientes son soledad e inseguridad que tratamos de evitar a como de lugar, y la mercadotecnia nos vende soluciones empaquetadas y a plazos. Pero no funciona. “¿Cómo vamos a experimentar la vida como algo distinto a una trampa de miel en la que somos moscas que se debaten en vano? ¿Cómo vamos a encontrar –dice Watts- seguridad y paz de espíritu en un mundo cuya misma naturaleza es la inseguridad, la impermanencia y el cambio incesante?”[22] Y agrega: entre más seguridad queremos más inseguros nos sentimos porque la seguridad que buscamos no existe. Lo que necesitamos, dice, es más luz, más conciencia, más espíritu para aceptar la vida como es y desde esa conciencia generar transformaciones fundamentales en nosotros mismos... Necesitamos trabajo personal para contar más con nosotros mismos en estos momentos críticos en que podemos ser tan vulnerables a una caída existencial.

IV. COMO TERAPEUTA, ¿CÓMO APROVECHO EL POTENCIAL DE LA PERSONA PARA AYUDARLO EN SU CRISIS EXISTENCIAL Y ESPIRITUAL?

La búsqueda de ayuda y la necesidad de sentirse libre

Lo primero que me percato es que la persona llega a terapia porque reconoce que necesita ayuda. En esto hay mucha energía producida por la desesperación de sentirse mejor. La terapia puede ser la primera prioridad en ese momento de su vida, lo que es muy aprovechable para la terapia. “La gente acude al terapeuta porque han llegado a sentirse interiormente esclavizados y anhelan verse libres. La cuestión crucial –se pregunta Rollo May- es ¿cómo alcanzar la libertad?”.[23]

Por eso me cuestiono ¿hacia donde se encamina mi trabajo cuando se trata de apoyar a una persona que sufre de crisis existencial y espiritual?. Ciertamente mi deseo es que deje de sufrir, pero no a cualquier costo, y todo depende de qué ha desencadenado y qué se encuentra en el cuerpo de la crisis.

...si consiguiéramos ... liberarnos de toda angustia –dice May- nos encontraríamos privados de lo más positivo y estimulante para vivir y para la elemental supervivencia.... La definición de la salud mental ha de ser cambiada por el vivir sin la paralizante angustia, pero vivir con la angustia normal convertida en un estímulo de la existencia vital, es una fuente de energía.. potenciadora de vida... Propongo la idea de que la finalidad de la psicoterapia es hacer a la gente libre. Libre, todo lo posible, de fantasmas, ya sean síntomas psicósomáticos... o psicológicos... Libres de ser maníacos del trabajo para ganar más, de... repetir hábitos torturantes... de elegir compañeros de otro sexo que acarrearán continua infelicidad y ... tormento. Pero más que todo esto, yo creo que la función del terapeuta había de ser el ayudar a la gente a hacerse libre para tener conciencia de sus posibilidades y para ponerlas a prueba [24]

¿Qué se encuentra en el cuerpo de la crisis, angustia neurótica o existencial?. Los caminos de ayuda son bien distintos en cada caso. De una u otra manera hay que aprovechar –cuando es el caso- la energía neurótica que existe en el paciente para transformarla en nutriente.

Voluntad de sentido y libertad de la voluntad: fortalezas innatas.

Según Frankl, el ser humano es tal sobre todo porque busca un sentido a lo que le pasa y porque tiene la libertad de asumir una actitud frente a lo que le pasa: esas potencialidades son la libertad de la voluntad y la voluntad de sentido.

Una persona en el extremo de una crisis existencial está des-conectada de sí misma, de la vida, de los otros, y del mundo. Es la situación de alguien que ha perdido el sentido y que no logra utilizar sus recursos para re-encontrarlo.

Los valores que le daban significado a su existencia han dejado de funcionar o no pueden ser vistos en ese momento. El camino hacia el espíritu está bloqueado.

Pero también es cierto que la voluntad de sentido es innata, que está ahí aunque no la percibamos; es el motor que conduce hacia la vida, es lo que nos permite decir –pero sobre todo sentir- el ¡sí a la vida a pesar de todo! Tengo que ayudar a mi paciente a que ponga en marcha ese motor, que seguramente está casi detenido o funciona mal, pero no ha desaparecido porque nunca desaparece. Si parto de esta base y la concibo como esa fuerza siempre presente, aunque no sea percibida en la situación de crisis, pongo toda mi confianza en que mi paciente tiene los recursos para mejorar su vida. ¿Cómo?

Creo que un camino es precisamente la voluntad de la libertad , la posibilidad de asumir una actitud con sentido frente a la crisis. Recuerdo la primera vez que leí que “el sufrimiento se podía vivir con sentido”. Al principio no entendí, me desconcertó, pues en más de treinta años nunca había considerado –ni escuchado de mis muchos terapeutas- que existía esta posibilidad. Sufrir era una constante de mi situación y sólo la podía cambiar algo que pasara desde afuera y me quitara este permanente dolor de estómago. Yo era espectador no actor de mi crisis.

¿Qué es vivir el sufrimiento con sentido? Para empezar es volverse activo, actuar. Es tomar una actitud digna y honorable frente a lo inevitable, dar la mejor respuesta posible en el momento, no huir de la experiencia, pero sí tratar de salir de la victimización, que, dicho sea de paso, es muy seductora. Es tomar conciencia, con alma y cuerpo, de que no soy culpable de lo que sucede, y que esto no me convierte en infra-hombre o en insecto. Cuando empecé a actuar los primeros pasos ocurrió lo que dice Frankl: la dignificación del esfuerzo, la maravillosa sensación de sentirme digno. Ciertamente el sufrimiento no se había quitado, pero yo era otra persona frente a él.

La compasión por uno mismo

Algo que me parece imprescindible en esta cruzada es ayudar a la persona a contactar con la compasión por sí misma, por el amor hacia sí misma, por la aceptación incondicional de su ser por el simple hecho de existir. Desde la compasión puede aceptar sus limitaciones y fallas, sus debilidades y caídas, para volverse a levantar con nuevas fuerzas. Entonces ese enorme esfuerzo es profundamente humano, con actitudes que van desde lo oscuro hasta lo brillante.

La compasión aleja a la persona de algo que sucede frecuentemente: sufrir espartánamente, aguantando el dolor como soldado en guerra contra sí misma para sobreponerse, para ser más fuerte que su dolor y controlarlo. En esta guerra no puede haber ganador y sí un perdedor seguro: el paciente mismo. Freire descalifica esta actitud de autocomplacencia heroica del sufrimiento y lo sitúa en el camino del sentido:

Acceptar el dolor no significa soportar la sensación dolorosa sino asumir, por encima de esa sensación, el sentido del sufrimiento, porque a la larga lo único que importa [como dice Frankl] 'es transformar el sufrimiento en realización...'. El sufrimiento no es un trofeo a conquistar, sino un sentido a develar, uno de los sentidos más hondos y profundos de la existencia humana... ¿consigue el sufrimiento la trascendencia... del hombre...? No, el sufrimiento sencillamente sitúa al hombre frente a la posibilidad de la trascendencia... pero el lograrlo o no es una ecuación de la actitud personal del hombre frente al sufrimiento, nunca el sufrimiento en sí mismo... El sufrimiento puede abatir o denigrar... enaltecer y madurar al hombre en función de la actitud que este tome frente a él. [25]

Para salir de la crisis existencial es necesario recobrar el merecimiento para ser feliz y la confianza de que puedo responderle a la vida. Sin compasión esto es muy difícil.

La autotranscendencia como reencuentro consigo mismo

Decíamos que la persona en crisis está des-conectada, lejos de sí misma. Un camino hacia el re-encuentro es voltear hacia el mundo, hacia los demás. Cuando da lo mejor de sí misma a alguien, se regala lo mejor a sí misma. Este es el círculo virtuoso de la autotranscendencia.

La autotranscendencia es una de las potencialidades también innatas que nos hacen ser humanos. Somos seres en relación y aunque durante la crisis estemos más en el aislamiento, creo que existe en nosotros la tendencia a abrirnos a los demás, al mundo, al misterio de Dios. Dice Frankl:

el ser humano siempre está relacionado con y señala a algo distinto de sí mismo o, para decirlo más exactamente, a algo o alguien... en todo momento el ser humano apunta, por encima de sí mismo, hacia algo, hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano, a cuyo encuentro vamos con amor... (26)

Para mí la autotrascendencia es –tomando la última frase de Frankl- dar amor al otro, que sale indudablemente de mi mismo. Es mi capacidad de amar consciente e intencionalmente, no por accidente. Y esto es exclusivamente humano, no producto de un mero instinto, como sucede con los animales.

Pero para que pueda amar desde mi mismo tengo que tener amor. No concibo dar lo que no tengo; aunque es cierto que hay situaciones, como la de crisis existencial, en que no reconozco lo que existe en mí y en cambio puedo ponerlo afuera, en otros, en el mundo, en Dios.

Una de las explicaciones posibles de por qué una persona entra y se mantiene en la crisis es el enojo y la poca confianza en ella. Esos momentos son muy dolorosos porque frecuentemente no puede hacer gran cosa porque no está a su alcance la el motor del ¡sí a la vida!. Sin embargo hay casos en que puede regalar a los demás el amor que no puede darse a sí; de hecho en esos casos la gran fuerza escondida en el dolor sale potentemente para beneficiar a otros. Este movimiento benéfico se revierte y nutre a la persona en crisis: me siento bien de dar, y entonces puedo empezar a recibir, a recibir-me.

De otra parte estoy en contra de aceptar, casi como precondition para la autotrascendencia, hacer a un lado mis necesidades para entregarme a las de los demás. Esto es justamente la que me impide contactar y ofrecer lo mejor de mi mismo. Si además se trata de una actitud empujada por el logoterapeuta no dudo que puede generar un fuerte daño iatrogénico, pues, sobre todo es en el estado de crisis cuando más necesito comprensión de mis debilidades. Este enfoque se percibe en la siguiente afirmación de Elisabeth Lukas:

En la logoterapia, el terapeuta ayuda al paciente a pararse sobre el mundo de los objetos materiales, y si es necesario ... sobre sí mismo... [es] cuando el paciente se dedica a la empresa de llenar de sentido a su mundo mas allá de los objetos materiales, y mas allá de sí mismo, si fuera necesario... [pues es cuando] las grandes reservas de fortaleza que existen [en él] ... normalmente ocultas ... se abren repentinamente. Es ... sorprendente la cantidad de pequeños problemas que se resuelven cuando no los sobre-valoramos... [el] "olvido de sí mismo" [es] positivo; lo que a menudo produce el "bi-producto" de "encontrarse a sí mismo"... Quien se busque a sí mismo, quien trate de atrapar su imagen en tantos espejos de la psicología, se pierde a sí mismo. Quien se entrega responsablemente a una tarea llena de sentido, encuentra su verdadero ser. [27]

Me pregunto:

¿Acaso el mundo de los objetos materiales y estar conmigo mismo propicia el desencuentro con el sentido? ¿Solo puedo encontrar el sentido lejos de los objetos –o satisfactores- materiales y parándome sobre mi mismo?

Es cierto que muchas de nuestras fortalezas espirituales están frecuentemente ocultas, sobre todo cuando estamos en crisis, pero ¿quién puede asegurar que la presión para la búsqueda del sentido va a hacerlas presentes? ¿por qué no justamente la actitud de dejar que el paciente encuentre a su ritmo y con mi apoyo los caminos hacia el sentido? Los problemas de mi paciente son valiosos por el hecho simple de que le duelen. ¿Tengo el derecho como terapeuta de calificar de “sobrevalorados” los sufrimientos de quien viene a buscar mi ayuda y comprensión? ¿No es ésta la actitud opuesta a la empatía que sostiene que debo tratar de ver a mi paciente como él se ve a sí mismo, para poder ayudarlo, en vez de captarlo desde mis propios puntos de vista?.

El olvido de sí mismo produce frecuentemente el encuentro, quién se busque a si mismo se pierde... ¿Acaso hay una sola manera de encontrarse a sí mismo? La existencia humana es tan compleja que los caminos hacia mi mismo pueden ser muchos e inesperados.

Yo quiero que mi paciente en crisis descubra, a su ritmo, el amor que lleva dentro, y esperar con paciencia y calor que nazca de él la necesidad de expresarlo ¿a quién, adonde... ? a las personas que quiere, a sus objetos entrañables, a sus plantas, a su perro, a su creador... y desde luego, a sí mismo. Finalmente, que pueda expresar aunque sea un poquito de su amor, pero auténticamente, con devoción. Si puede hacer eso, está en el camino de la sanación.

El nuevo espejo

La persona en crisis frecuentemente se juzga con severidad, está enojada consigo misma, maldice su vida “¿cómo es posible que me haga esto a mi mismo?”. El espejo en el que se ve le regresa una imagen fea, distorsionada, patética, de alguien avergonzado. Justamente de alguien sin auto-compasión.

Todos los seres humanos hemos aprendido a espejarnos en el espejo que nos ponen los demás. El auto-concepto se genera, sobre todo en la infancia, en base a lo que nos reflejan nuestras figuras significativas: si papá me quiere, entonces soy bueno, si no me quiere, soy malo. La aceptación de los demás deviene en aceptación de mi mismo, y viceversa. Alguien en crisis no se está queriendo, está viendo la peor imagen de sí mismo y del mundo.

El terapeuta puede poner, a través de su actitud, un nuevo espejo. La aportación de Rogers es esencial a este respecto:

- Te recibo como eres, para que puedas aceptarte como eres en este momento.
- No te juzgo, para que puedas no juzgarte tan severamente y encuentres la compasión por ti mismo
- Empatizo contigo, para que tú puedas hacer lo mismo: comprenderte a ti mismo.

Creo que una persona en crisis necesita, antes que nada la compañía de un terapeuta que le ofrezca un encuentro humano compasivo; un espacio seguro donde hablar y llorar, paciencia y atención para escuchar, contención, apoyo, una relación de roles diferentes pero sin jerarquías. Ser, como dice Rogers, un buen compañero de viaje. En sus propias palabras:

Deseo sinceramente hacer tan segura esta relación como para que el cliente pueda relajarse, pueda [dejar a un lado] sus defensas, y, lo que es mucho más importante, ... comenzar a comunicarse consigo mismo. Quisiera ser tan sensible a todas sus reacciones como para poder marchar junto a él, y poder acompañarle en todos los rincones y resquicios de su experiencia, como un compañero comprensivo que le hace auténtica-mente segura la exploración de regiones [que siente]... muy peligrosas...(28)

Creo que esta actitud facilita enormemente que la persona en crisis sea capaz de emplear su energía para ejercer su voluntad de sentido y la libertad de su voluntad. En este sentido, beber de Frankl y de Rogers hace más rica mi labor de ayuda.

FINALMENTE: ¿DÓNDE ESTÁ MI ESPÍRITU?

Cuando estoy en crisis me pregunto dónde está lo que me daba equilibrio, impulso, alegría. No lo veo. Todo es gris y oscuro.

Un alumno me preguntó hace poco ¿qué es el espíritu?.

Le podía haber dado las explicaciones teóricas que todos conocemos, pero afortunadamente no lo hice. En el instante me di cuenta de lo fría, seca e inútil que resulta esa recitación racional. Le dije que no sabía qué era el espíritu pero que podía contarle algunas cosas que al hacerlas me hacían sentir la presencia de lo espiritual.

Trato de ser honesto y un mejor ser humano y cuando hago algo en esa línea siento mi espíritu. Hay ocasiones de asombro frente al vuelo de un insecto, el crecimiento de una planta, la lluvia; lo que siento solo puede venir del espíritu. El miedo me puede paralizar y volverme un niño asustado e impotente; cuando puedo verle a la cara, no con reto sino con paciencia, tratando de encontrar algún mensaje interior que me permita recuperar mi adultez, toco mi espíritu. Cuando busco la voz de mi Conciencia y la encuentro, encuentro a mi espíritu. Cuando veo una hermosa mujer o cuando escucho una música entrañable, tan hermosa una y otra que no es posible creer que haya tanta belleza, y siento el dolor de la intensidad, ahí está mi espíritu. Cuando medito y estoy conmigo mismo, sin ninguna expectativa mas que sentir que estoy vivo, es el espíritu el que se expresa en el silencio. Cuando me puedo perdonar un error, una ofensa a mí o a alguien y puedo hacerme responsable en vez de quedarme en la culpa, me percato de mi madurez y de que cuento con mi espíritu para continuar caminando.

Recientemente vi la película “¿¿Qué es lo que usted #%& sabe?!” En una de las escenas uno de los científicos dice algo como “nos hemos metido en todas las partes del cuerpo humano, conocemos cada rincón por pequeño que sea, sabemos más que nunca cómo funciona cada partecita de cada órgano y ¿sabe qué? No hemos encontrado ningún yo... “. Y entonces yo me preguntaba ¿Dónde está eso que siento que soy yo... ?, porque desde luego ¡lo siento! Y me contesto: eso es el misterio, la sensación de sentirme yo, único e irrepetible, emanando –por decirlo de alguna manera- de esa enorme complejidad maravillosa de músculos, huesos, conexiones eléctricas, procesos químicos, millones de células sutilísimamente conectadas y armonizadas, etc, etc. Lo que siento que emana, eso es mi espíritu.

Estoy muy satisfecho de no intentar comprender lo anterior, de renunciar a conocer “la Verdad” sea cual sea. Solo quiero seguir mi vocación, cuya voz sale de mi espíritu.

Cuando te aborde la crisis en tu existencia acuérdate -aunque en ese momento no lo sientas- que tu espíritu está ahí, esperándote con paciencia y compasión a que lo contactes; acuérdate que nunca te abandonará, y que se desplegará delante de ti en el momento menos esperado. Te deseo suerte.

[1] Logoterapeuta, docente de SMAEL. Psicoterapeuta gestalt. Correo electrónico: unikel@prodigy.net.mx

[2] Las necesidades de ayuda emocional-espiritual son enormes, mucho más de lo que nos imaginamos, y para sectores sociales variados, sobre todo de bajos recursos: colonias proletarias, comunidades rurales, grupos de migrantes, mujeres maltratadas, etc. En esos ambientes difícilmente se meten los profesionales tradicionales de la salud: psicoanalistas, terapeutas de la conducta, muchos de nosotros mismos. En cambio los humanistas, sobre todo los logoterapeutas estamos suficientemente capacitados para trabajar con esa gente, aunque no tengamos la cantidad de conocimientos de los psicoterapeutas del establishment.

[3] Flack F. Frederic. La fuerza secreta de la depresión. Lasser Press Mexicana. 1981. pag. 135-136

[4] Unikel S. Alejandro. Sentirme lejos y cerca de mi en en Revista Mexicana de Logoterapia. No 10. Verano 2003.

[5] Thomas Moore. El cuidado del alma. Segunda parte. Urano. 2003. España. Pag 187

[6] Coelho, Paulo. Manual del guerreo de la luz. Grijalvo. México. 2000. pag 39

[7] Reflexión de la escuela Dojo Zen de Barcelona. Internet septiembre de 2005

[8] Fabry B. Joseph. La búsqueda de significado. FCE. México. 1990. pag. 101

[9] Entendiendo por organismo la totalidad psico-física-social y espiritual.

[10] Fromm, Erich. El miedo a la libertad. Paidós. Buenos Aires. 1973. pag 24

- [11] Fromm citado por el Dr. Marco Eduardo Murueta Reyes (UNAM Iztacala) de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología. Internet. Sep 2005
- [12] Corbella Roig, Joan. Pienso, luego no existo. Pensar demasiado, una forma de no vivir. Ediciones Folio. Barcelona. 1990. pag.7
- [13] Corbella Roig. Ob. Cit. pag 8
- [14] Bateson, citado por Leonardo Tyrtania. "Ecología de la Mente. El binomio natura-cultura en la obra de Gregory Bateson" en: Naturalismo y Naturaleza. Coedición Plaza y Valdes y Universidad Metropolitana. México. 1999. pag 99
- [15] Savater, Fernando. Diccionario Filosófico. Planeta. México. 2000. pag 43
- [16] Saveter, ob.cit. pag 42
- [17] Savater. Ob.cit. pag 42
- [18] Tic Nhat Hanh. Ser Paz. El corazón de la comprensión. Comentarios al Sutra del Corazón. Arbol Editorial.México. 1990. pag 19
- [19] Entendiendo por organísmico no tan sólo lo biológico, sino también lo psicológico y espiritual.
- [20] Wright, Ronald. A short history of progress. House of Anansi Press. Toronto. 2000
- [21] Un ejemplo de esas contradicciones es el crecimiento poblacional. La tecnología de la salud ha aumentado la esperanza de vida enormemente, dice Wright, lo cual es indudablemente positivo. Pero ha generado enormes problemas en la dotación de alimentos, salud, educación, bienestar y servicios. La población mundial en la época romana era de 200 millones,400 en el siglo 14; mil millones en 1825 al principio de la Edad del Carbón; dos mil millones en 1925, y más de seis mil millones actualmente, que reciben los beneficios de la tecnología de manera por demás desigual.
- [22] Watts, Allan. La Sabiduría de la Inseguridad. Un mensaje para una era de ansiedad. Kairos. Barcelona. 1995. pag 75
- [23] May, Rollo. Libertad y destino en psicoterapia. Editorial Desclée de Brouwer S.A. Bilbao. 1988. pag 28
- [24] May ob.cit. pags 27 y 28
- [25] Freire, José Benigno. El Humanismo en la logoterapia de Viktor Frankl. La aplicación existencial en la orientación personal. Ediciones de la Universidad de Navarra. España. 2002. pag 244
- [26] Frankl, citado por Freire. Ob. Cit.
- [27] Lukas, Elisabeth. Logoterapia.Libro de Texto. Psicoterapia centrada en el sentido. Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia. México. 2002. pag 45
- [28] Rogers, citado por Gondra, José M. La Psicoterapia de Carl R. Rogers. 4ª edición. Desclée de Brouwer. Bilbao. 1981. pag 187

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek
<http://www.logofoforo.com/>