



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](#)

¿Un Sentido de Vida para Todas las Edades?

Tuesday, April 03, 2007 - Psic. Alejandro de Barbieri

"Si el sentido reside en el mundo y no primariamente en nosotros mismos, el hombre no deberá preguntar por el sentido de la existencia, sino a la inversa, deberá interpretarse a sí mismo como un ser interrogado, y su propia existencia como un interrogante; no es el individuo el que debe preguntar, sino que es la vida la que le formula preguntas; el individuo ha de contestar y, en consecuencia, responsabilizarse con su vida."

(Viktor Frankl, El hombre doliente, p. 34)

¿Existe un sentido de vida para todas las edades o cada edad tiene su sentido propio? ¿Podemos decir que hay un "hilo de sentido" que guía cada momento de la vida, o este sentido cambia?

La división de la vida humana en fases o etapas es un tema discutible si se concibe la existencia del hombre como un continuum, un transcurrir sin cortes artificiales. Pero para responder a estas preguntas, debemos analizar el ciclo de la vida, el proceso de crecimiento y las etapas o edades que va viviendo el individuo al recorrer el camino de ir convirtiéndose en persona.

1. SENTIDO DE VIDA Y PROCESO DE INDIVIDUACIÓN: el aporte de Carl G.Jung

Según C. G. Jung, este es el proceso de realización, diferenciación, crecimiento e integración del individuo en su totalidad, que él va llevando a cabo a lo largo de su existencia y que lo lleva a ser lo que él en sí mismo es. Este proceso se da inevitablemente, de modo más sano o más patológico, pero se da por ser inherente a lo humano, manifestándose a través de la ampliación de la conciencia.

De acuerdo con el creador de la Psicología Analítica: "Nadie está completamente realizado nunca, y mientras que el objetivo es el logro de la integración, el ser completos y el sano relacionamiento con el Self, el verdadero valor de la individuación duerme y descansa sobre lo que va ocurriendo a lo largo del camino".

1.1 Las dos mitades de la vida:

Jung divide la vida en dos grandes etapas, la primera mitad de la vida y la segunda mitad de la vida.

Veamos brevemente cada una de ellas:

En la primera etapa, el desarrollo del ego debe correr paralelo con la diferenciación de la actitud del individuo y la función predominante de su conciencia, así como con la expansión de la conciencia y la formación de una “máscara” (lo que Jung también llama “persona” en su teoría) adecuada para otorgarle al ego una estabilidad elástica y resistente a la vez; entendiendo a la máscara como ese segmento del ego vinculado con las relaciones, con el mundo que tiene por fin construir una fachada estable y adaptada a las demandas del mundo circundante. Es lo que Jung definió como “aquello que en realidad uno no es, pero que uno mismo, así como los otros, piensan que es”.

Al igual que la búsqueda de sentido para Frankl, el proceso de individuación según Jung, no nos aísla del mundo que nos rodea, sino que nos une a él y nos mantiene vinculados al mundo y a los demás.

En la segunda etapa del proceso, se da una vuelta a la matriz inconsciente. Esto significa conocer aquellos contenidos inconscientes, tomar conciencia de la sombra, tener una relación fluida entre: persona-ego- sombra. Es un retomar todo lo que se había dejado de lado, es un volver hacia atrás para reunir nueva vitalidad, por medio del contacto con el origen.

En este proceso de individuación, según Jung, la preocupación central es la experiencia que tiene el hombre de la “muerte y el renacimiento”, a través de la lucha y el sufrimiento (lo cual se da por un esfuerzo consciente y de por vida para alcanzar una libertad interna y una transformación de sí).

Durante la primera mitad de la vida se procura el desarrollo del ego y su adaptación a la realidad exterior (creación de la persona o máscara), separándose respecto del Sí-mismo (Self). Mientras la segunda mitad de la vida requiere de la rendición del ego al Sí-mismo, manteniéndose una relación dialéctica entre ambos para la integración de la personalidad total consciente-inconsciente. En este punto hallamos la conceptualización junguiana de la “regresión creativa” a la matriz inconsciente.

1.2 El inconsciente:

El concepto del inconsciente es un aporte fundamental en la psicología, por lo tanto nos parece importante comparar brevemente la visión que tanto Freud, Jung como Frankl tienen del mismo.

Siguiendo a Erich Fromm:

“Freud era racionalista, y su interés en el inconsciente se basaba en su deseo de controlarlo y dominarlo.

Jung por su parte pertenecía a la tradición romántica y antirracionalista. Desconfiaba de la razón y del intelecto, y el inconsciente representa lo no racional, era para él, la fuente más profunda de sabiduría...”

Esta cita de Erich Fromm, nos indica la visión freudiana que impregna toda su obra de querer “controlar” lo inconsciente y dominarlo. Es como si quisiera agotar todos los contenidos que existen en el inconsciente y hacerlos conscientes. En cambio par Jung, el inconsciente es inagotable, es una fuente de sabiduría irracional que siempre está “viva” y actuando sobre nuestra existencia.

Reflexionemos ahora sobre el siguiente texto de Viktor Frankl:

“Conocemos y reconocemos no sólo un inconsciente pulsional, sino también un inconsciente espiritual...

Por todo esto se ve claramente...la necesidad de una educación para la confianza en el inconsciente, una confianza en la espiritualidad inconsciente, en lo afectivo y emocional que hay en el hombre, frente a lo racional y lo intelectual.”

Y más adelanta afirma sobre el objetivo terapéutico:

“Ha de hacer consciente lo inconsciente y, por lo tanto, también lo espiritualmente inconsciente, con el

único propósito de hacer que se torne nuevamente inconsciente. Ha de convertir una potencia inconsciente en un acto consciente con el sólo objeto de restablecer, por fin, un hábito inconsciente: el psicoterapeuta ha de restablecer finalmente la espontaneidad de las operaciones inconscientes.”

En estas citas del propio Frankl, creo que la Logoterapia se acerca a la concepción jungiana del inconsciente. Frankl nos invita a educar en la confianza en el inconsciente. Esto quiere decir que confía en que el inconsciente espiritual tiene su enseñanza propia a la cual no se accede por la comprensión intelectual sino al contrario; dejándose llevar y guiar.

La propuesta junguiana concuerda también con la Logoterapia y la Filosofía Existencial en general, al describir al ser humano como un ser inacabado, en constante búsqueda y transformación, que solo puede decir “este soy yo”, es decir definirse, cuando muere.

Nuestro sentido de la vida se va construyendo y viviendo cada día. La búsqueda de sentido es encuentro con el sentido también. Recuerdo una conferencia que Frankl dictó en Buenos Aires en la que insistía afirmando: “no se pregunten tanto por el sentido de la vida, la vida misma es la respuesta a la pregunta”.

Creemos por otro lado, que esta visión de cada etapa de la vida, confiere un especial sentido a cada una de ellas e ilumina la búsqueda del ser humano por el transitar de nuestras edades.

1.3 El sentido de la vida en cada etapa:

Vimos entonces que para Jung existen dos momentos claramente identificados: la primera mitad de la vida que se caracteriza por la búsqueda de nuestra identidad como persona, lo que se ha llamado “las conquistas del ego”: una familia, una profesión, un trabajo. En esta primera mitad se podría decir que el “sentido” viene más marcado por cierta continentación social y familiar. Con esto me refiero a las expectativas tanto familiares como sociales que el joven recibe y cómo estas pueden orientarlo y ayudarlo a descubrir y asumir un sentido auténtico de vida.

Entendemos sentido auténtico como aquel que se obtiene de la paz de la conciencia, una paz que se logra a su vez con la certeza de estar trabajando por nuestro proyecto de vida. Es importante destacar que este sentido convive perfectamente con el sufrimiento.

Este sentido auténtico estaría vinculado con lo que Heidegger llamaba vida auténtica separándola de la vida inauténtica. Esta última refería a la situación en que el Dasein se sumergía en el se, un mundo en el cual desaparecía la responsabilidad individual.

Luego en la segunda mitad de la vida, la persona pone en cuestión el sentido de todas esas conquistas que realizó en la primera etapa. Y se pregunta “¿para qué hago lo que hago? ¿Tiene sentido seguir con este trabajo o puedo cambiar? ¿Cómo estoy viviendo mi vida en pareja? ¿Tiene sentido seguir o podemos cambiar juntos?

Es una nueva crisis de sentido, que habitualmente los psicólogos también le llaman la crisis de la mitad de la vida. Será necesario en este punto, reconciliarse con lo que uno ha dejado por el camino, para dejarse llevar -como vimos en páginas anteriores- por la “sabiduría del inconsciente”.

En este punto, mi propia experiencia me dice que el trabajo con los sueños es fundamental, ya que son un acceso directo a esta sabiduría reprimida en el inconsciente que lucha por salir, para completar nuestro proceso de humanización.

Para terminar con el aporte de Jung, lo cito nuevamente en un texto muy logoterapéutico:

“La carencia de un significado vital desempeña un papel crucial en el desarrollo de la neurosis. En última instancia, hay que entender la neurosis como un sufrimiento del alma que no ha descubierto su significado. Aproximadamente la tercera parte de mis casos no padecen de ninguna neurosis

clínicamente definible, sino de la falta de sentido y propósito en sus vidas.”

2. LAS EDADES DE LA VIDA SEGÚN ERIK ERIKSON:

“El principio del placer freudiano es el principio rector del niño, el principio del poder adleriano corresponde al adolescente y la voluntad de significado es el principio que guía al adulto maduro.”

VIKTOR E.FRANKL

Erik Erikson propuso una teoría psicosocial del desarrollo en la que describe una serie de etapas o edades - como él les llama- por las que pasa el ser humano a lo largo de la vida. Cada etapa tiene sus metas, intereses, logros y riesgos particulares. Así mismo, se ha ocupado de muchos de los problemas contemporáneos, entre ellos la búsqueda de sentido y reconocimiento por parte de la juventud. Consideramos que el planteo de Erikson abarca algunos de los conceptos esenciales y comunes a la Logoterapia como son por ejemplo: la búsqueda de la identidad de la persona y del sentido de cada etapa vivida, la vivencia de determinadas crisis –existenciales, diríamos nosotros- que van orientando nuestro camino a medida que se logran resolver, etc.

Analizaremos entonces el desarrollo del ser humano, integrando la visión de este autor con los aportes de la Logoterapia y nuestra experiencia profesional.

En la siguiente gráfica, veremos un resumen de las ocho etapas de Erikson, su edad correspondiente y las virtudes básicas a lograr. Luego como hicimos con Jung, iremos comentando el correlato correspondiente con la Logoterapia.

A efectos de lograr una presentación sintética y clara, las primeras cuatro etapas de Erikson están unidas en una sola que denominaré “nacimiento e infancia”.

ETAPAS EDAD APROX VIRTUDES

BASICAS EVENTO IMPORTANTE DESCRIPCIÓN

1 Confianza básica vs desconfianza básica 0 a 12-18 meses IMPULSO Y ESPERANZA Alimentación El niño deber formar una primera relación amorosa de confianza con quien lo atiende o desarrollar un sentido de la desconfianza.

2. Autonomía vs. vergüenza y duda 18 meses a 3 años AUTOCONTROL Y FUERZA DE VOLUNTAD Control de esfínteres Las energías del niño se dirigen hacia el desarrollo de habilidades físicas, caminar, correr. El niño aprende a controlarse pero puede desarrollar vergüenza y duda si no se maneja bien.

3. Iniciativa vs culpa 3 a 6 años DIRECCIÓN Y PROPÓSITO Independencia El niño sigue haciéndose más asertivo y teniendo más iniciativa pero tal vez sea demasiado forzado, lo que puede traer sentimientos de culpa.

4. Laboriosidad vs inferioridad 6 a 12 años MÉTODO Y CAPACIDAD Escuela El niño debe manejar

las demandas del aprendizaje de nuevas habilidades o corre el riesgo de una sensación de inferioridad, fracaso e incompetencia.

5. Identidad vs confusión de rol Adolescencia FIDELIDAD Relaciones con los demás El adolescente debe lograr identidad en la ocupación, papel de género, política y religión.

6. Intimidad vs aislamiento Adulto Joven AFILIACIÓN Y AMOR Relaciones amorosas El adulto joven debe desarrollar relaciones íntimas o sufrir sentimientos de aislamiento.

7. Generatividad vs estancamiento Adulto intermedio PRODUCCION Y CUIDADO Paternidad Cada adulto debe encontrar alguna manera de satisfacer y apoyar a la siguiente generación.

8. Integridad vs desesperación Adulto avanzado RENUNCIA Y SABIDURIA Reflexión y aceptación de la vida La culminación es un sentido de aceptación de uno mismo y un sentido de realización.

2.1 Nacimiento e infancia:

Como adultos, es probable que tengamos frente a nuestra propia infancia un sentimiento de familiaridad y de extrañeza al mismo tiempo. Nos acordamos y nos olvidamos de ella y muchas veces la transformamos según nuestras vivencias actuales.

En general, se entiende a la infancia como el comienzo absoluto, pero hoy sabemos que el niño al nacer trae consigo no sólo un nuevo material genético, sino también, todas las expectativas que sus padres y su familia han puesto en él. Él no sabe a dónde "ha sido arrojado" (como diría Heidegger) y sin embargo estas expectativas pueden ser un condicionante importante de su sentido posterior de vida.

Sentido de vida es confiar en la vida; confiar en el otro, en mí, en que la vida tiene un sentido. La vida en el seno materno es una auténtica vida, una evolución bio-psico-espiritual del ser humano. Es difícil pensar, desde nuestro ser consciente y adulto, en nuestra infancia y más aún en nuestra vida inconsciente. Pero si recurrimos al sueño, vemos cómo se expresa claramente nuestro acontecer anímico. Podemos pensar entonces que ya estábamos en el mundo, sólo que inconscientemente, cuando reposábamos en el seno materno y que al salir a la vida extra-uterina, comenzamos a ser conscientes de a poco.

La primera gran crisis de sentido podemos ubicarla entonces en el nacimiento del niño. Crisis para el niño que viene a ver si vale la pena esta vida consciente, crisis para los padres, cuyas vidas -por lo general (no siempre)- se llenan de sentido con la llegada de un hijo, con lo cual se produce (al menos por un tiempo) una resignificación de sentido. Ya no es el trabajo o la pareja la principal fuente de sentido sino su hijo que reclama atención.

Esta crisis se produce en la primera etapa que consiste en el desarrollo del gran tema de la separación de la madre. Al nacer, el niño se separa de su madre y comienza a crecer como existencia individual. Debe superar este "trauma de nacimiento" y sólo lo logra, según Erikson, adquiriendo la "confianza básica" en la vida. En esta etapa, es fundamental el papel de la madre; la función materna será la que sostendrá al niño/a en su crecimiento.

El sentido de la vida de un niño, surge básicamente desde la dimensión biológica: debe aprender a andar solo (y no que lo lleven) a comer solo (y no que le den de comer), etc. El niño disfruta viviendo, creciendo, aprendiendo, todo esto bajo la protección y seguridad de sus padres. Como afirma Frankl en

el epígrafe anterior: el principio rector del niño es el placer. También García Pintos , en relación al proceso de maduración noético, nos recuerda que el placer es el motor principal de la vida del niño.

En esta primera etapa el sentido de vida es CONFIAR EN LA VIDA, entregarse, darse. Para que esto se produzca es fundamental una relación madre-hijo en la que se viva este lema de “vale la pena vivir”.

Confiar significa: con Fe. El sentido de vida no sólo se descubre, se contagia.

Erikson afirma:

"Los padres no sólo deben contar con ciertas maneras de guiar a través de la prohibición y del permiso, sino que también deben estar en condiciones de representar para el niño una convicción profunda, casi somática, de que todo lo que hacen tiene un significado."

Vivimos una época en donde lo que prevalece es la inseguridad y la duda. Los padres de hoy se caracterizan por dudar del sentido. Como padres, tememos poner límites a nuestros hijos, para "no ser los malos".

Dudamos de nosotros, y dudamos del sentido. Cuando esto se da inevitablemente esta duda se contagiará como un virus y el niño captará la "desconfianza" antes que la confianza. Por lo tanto, nosotros debemos preguntarnos en primer lugar por nuestro sentido, para sufrir la búsqueda, descubrir la alegría de vivir con sentido y luego no dudar a la hora de vivir-con nuestros hijos.

Nosotros como padres no debemos dudar. Es necesario que estemos convencidos de nuestra tarea como tal y sólo así brindaremos seguridad y confianza que es el clima psico-espiritual necesario para que la fe en el sentido crezca en nuestro hijo. Esta confianza posibilitará que el niño sea autónomo e independiente y que supere así la duda o la inseguridad.

Para realizar este camino el niño se apoya, como cuando comienza a caminar, en sillas, en corralitos, en límites, en valores. Mamá ya no está pero confía en que volverá. Confía en que no lo abandonó. Confiar es fe en sí mismo, en sus posibilidades, en quien lo protege pero no lo dejará caer. De alguna manera, podríamos decir, que el niño "mama" el sentido de vida de sus padres, lo aprehende y lo lleva consigo. Si por el contrario el niño mama el “sinsentido de la vida”, es esperable que se vuelva apático, triste, depresivo.

Claro está que uno puede pasar por “crisis de sentido” como veremos más adelante en varios momentos de la vida. Lo importante es justamente, que la crisis pase, que deje su huella, su aprendizaje y que siga de largo; que venga luego la esperanza, la plenitud, la alegría de vivir.

2.2 Adolescencia:

A medida que va creciendo, el niño va experimentando distintos cambios, algunos de ellos abruptos, como los que sufre a nivel del cuerpo. Pierde confianza en su propio cuerpo y el dominio de sus funciones se ve bruscamente conmovido. Necesita recuperarlo gradualmente mediante una reevaluación de sí mismo.

El yo realiza una síntesis del pasado y futuro. Es un período de búsqueda de identidad sexual, edad y ocupacional. Busca un sentido de mismidad. La crisis de esta fase consiste en hacer una elección compatible consigo mismo y con las oportunidades que ofrece su sociedad. Erikson afirma que el adolescente tiene una existencia transitoria y que, por lo tanto, es existencialista por naturaleza. Esta etapa no constituye una afirmación sino una crisis normativa. “No hay otra fase del ciclo de vida en la cual la promesa de hallarse y la amenaza de perderse estén tan estrechamente unidas”.

El joven va hallando su fidelidad, la continuidad progresiva entre lo que ha sido durante los prolongados años de su niñez y lo que promete ser en el futuro previsible: “No soy lo que debería ser, no soy lo que seré, pero no soy lo que fui”.

La pregunta por el sentido de la vida, en esta etapa, va de la mano de la pregunta por la identidad. Este tema está representado en el mito de Orestes. Veamos brevemente la descripción del mito de Orestes según

aparece en el libro de Rollo May El hombre en busca de sí mismo (Ver anexo).

El tema del mito es la muerte de la madre, pero el significado real es la lucha de Orestes por su existencia como persona. La lucha por “ser o no ser” un ser psicológico y espiritual. La muerte cometida por Orestes viene a dar luz y una claridad nueva al mundo. Clitemnestra es un símbolo más que una persona, un símbolo de las tendencias dominantes y autoritarias del progenitor que quiere “exiliar” y anular las potencialidades del niño.

Nosotros discrepamos con la versión universal del Complejo de Edipo. Creemos que éste depende de factores culturales e históricos. Freud creció en la sociedad del “padre alemán”. A esta altura hay muchas evidencias en todo el mundo de que la madre y no el padre ha sido la figura dominante en nuestras familias. Es muy común encontrarnos con situaciones en donde el hijo se encuentra encadenado a la madre en el sentido de que aprende a obtener recompensas sólo para complacerla. El propósito de su vida es vivir de acuerdo a las expectativas de su madre. Por todo esto, estas personas serán incapaces de amar a otro hasta que no se liberen de los lazos que le atan a su madre.

Ahora bien, en muchas situaciones, por más que el padre sea una figura representativa, el corte psicológico no se da o el hijo queda como “pegado” a su madre. Muchas veces esto no se observa con claridad hasta que el niño llega a la adolescencia, que es la edad en donde se produce la primera gran “crisis de identidad”. Es en este momento evolutivo en donde el joven comienza a “salir de casa” y conocer otras realidades. De cómo ha sido el amor que este joven ha experimentado en el núcleo familiar, dependerá su éxito en la socialización y en la capacidad de “amar afuera” como dice May.

En realidad la adolescencia y el modo en cómo el joven la vive, dice cómo fue criado. Algunos padres no se dan cuenta de cómo educaron a sus hijos, hasta que llegan a la adolescencia. Rollo May quiere significar con esto, que la tentación de volver al útero materno, está presente en estas personas que les cuesta separarse, independizarse, “tomar la vida en sus manos”. Recordemos que el útero materno simboliza la seguridad, la protección total, pero también simboliza la incapacidad de tomar decisiones, la inmadurez, el miedo a la libertad, la muerte.

Obviamente la moraleja de la tragedia de Orestes no es que cada uno de nosotros debe tomar un arma y matar a su madre. Lo que debemos eliminar son los lazos de dependencia infantiles que nos atan a nuestros padres y nos impiden “amar afuera”. Este camino que toda persona debe hacer, no es más que un camino hacia la vida. Debemos morir para renacer, debemos pues dejar de lado las ataduras, el ambiente cálido de nuestra familia para poder construir la nuestra. Como es notorio este camino de dejar la casa de mis padres es un camino que trae mucha ansiedad, conflicto interior y culpabilidad. El conflicto básico es la lucha entre aquella parte nuestra que procura salir e independizarse y la que tiende a quedarse dentro del seno materno, condenando así a la persona a la inmadurez.

Es por esto que, volviendo a la frase de Frankl ya citada, la “voluntad de poder” será el motivo fundamental del adolescente. Ya que necesita tener la fuerza de Orestes, para dar el golpe mortal y nacer a su propia vida. Necesita cortar para poder descubrir cuál es su sentido de vida. Es por esto que decíamos anteriormente, que la búsqueda de sentido y su asunción es un trabajo que implica muchas alegrías, pero también sufrimiento y duelos necesarios para crecer.

2.3 Edad adulta joven:

Todas las crisis de la edad adulta implican la calidad de las relaciones humanas. Según Erikson, en esta primera etapa de la edad adulta, en la cual la crisis está conformada por la intimidad contra el aislamiento, el individuo comienza como miembro integral de la sociedad. La identidad del yo adquiere fuerza definitiva en la consagración al estudio y al trabajo así como en la intimidad social con el otro sexo y la elección

de compañeros cuyas identidades sean complementarias. La superación de la primera fase de la adultez exige hallar un sentido de la identidad compartida. La intimidad se refiere a una disposición para relacionarse con otras personas a un nivel más profundo, a fin de tener una relación basada en más que una necesidad mutua. El que no logra un sentido de identidad con la fuerza suficiente, tenderá a tener miedo de verse abrumado por la otra persona y correrá el riesgo de retirarse a un aislamiento.

Creo que en esta etapa se puede decir como dijo René Trossero: el sentido de la vida es el otro. Es en esta etapa cuando se nos presenta con mayor énfasis la prueba de ejercitar nuestra autotrascendencia. Puede haber en este caso cierta similitud con Jung cuando denomina a esta capacidad como alteridad. También tiene que ver con nuestra capacidad para descubrir sentido en nuestras relaciones vinculares, para establecer relaciones afectivas significativas.

2.4 Edad adulta intermedia:

El conflicto en esta etapa es la capacidad generativa contra el estancamiento. Esta capacidad implica atención y guía para las siguientes generaciones. El sentido estaría entonces en garantizar a la generación siguiente las esperanzas, las virtudes y la sabiduría que la persona ha acumulado. Incluye la responsabilidad por los esfuerzos y los intereses de la sociedad en el apoyo a las medidas de atención y educación infantil, a las tradiciones que pronto se incorporaran a la vida del individuo que está desarrollándose. El desafío está en aceptar a la nueva generación como responsabilidad propia y asegurarle la confianza basada en la primera fase del desarrollo, la confianza en que la vida tiene sentido. También son características esenciales la productividad y la creatividad. Vemos de esta manera, que no sólo se encuentra el sentido en el darse a los otros, los más jóvenes, sino también a través de los valores creativos.

2.5 Edad madura avanzada:

La resolución del conflicto entre la integridad y la desesperanza supone la consolidación del sentido del yo y aceptar por completo nuestra historia única e inalterable. La Logoterapia afirma que ante la evidente transitoriedad de toda existencia, son transitorias solamente las posibilidades, las oportunidades de realizar valores, las ocasiones que tenemos de obrar, de vivenciar o sufrir un dolor sobrellevado con dignidad. En cuanto se han concretado estas posibilidades de realizar valores, ya no son transitorias, más bien han pasado, son pasadas y, por ello, “están” conservadas. Nada las puede afectar, nada absolutamente puede eliminar algo que ya ha sucedido: una vez pasado, permanece en el pasado por “toda la eternidad”.

En la concepción de Frankl “lo que ha terminado, ha terminado definitivamente, pero también se queda definitivamente válido: permanece válido en su estado de haber terminado y por esto también persiste”. Tomar conciencia de esta forma de concebir el tiempo de vida es de fundamental importancia sobre todo al querer hacer un “balance” en las últimas etapas pues allí se comprueba que todo el tiempo “vivido” y “bien-vivido” mantiene su significación total y, por otra parte, constituye una apelación al obrar humano responsable y comprometido a lo largo de la existencia. La vejez es vivenciada positivamente cuando a través de ella la persona continúa viviendo una experiencia de “devenir personal” al igual que lo hacía en las etapas anteriores de su vida. El concepto de devenir personal sugiere la idea de progresión, de adelanto, de autosuperación y autotrascendencia.

Sucedidos

Antaño don Verídico sembró casas y gentes en torno al boliche El Resorte, para que el boliche no se

quedara solo. Este sucedido sucedió, dicen que dicen, en el pueblo por él nacido.

Y dicen que dicen que había allí un tesoro, escondido en la casa de un viejito calandraca.

Una vez por mes, el viejito, que estaba en las últimas, se levantaba de la cama y se iba a cobrar la jubilación.

Aprovechando la ausencia, unos ladrones, venidos de Montevideo, le invadieron la casa.

Los ladrones buscaron y buscaron el tesoro en cada recoveco. Lo único que encontraron fue un baúl de madera, tapado de cobijas, en un rincón del sótano. El tremendo candado que lo defendía resistió, invicto, al ataque de las ganzúas.

Así que se llevaron al baúl. Y cuando por fin consiguieron abrirlo, ya lejos de allí, descubrieron que el baúl estaba lleno de cartas. Eran las cartas de amor que el viejito había recibido todo a lo largo de su larga vida.

Los ladrones iban a quemar las cartas. Se discutió. Finalmente, decidieron devolverlas. Y de a una. Una por semana.

Desde entonces, al mediodía de cada lunes, el viejito se sentaba en lo alto de la loma. Allá esperaba que apareciera el cartero en el camino. No bien veía asomar el caballo, gordo de alforjas, por entre los árboles, el viejito se echaba a correr. El cartero, que ya sabía, le traía su carta en la mano.

Y hasta san Pedro escuchaba los latidos de ese corazón loco de la alegría de recibir palabras de mujer.

Eduardo Galeano

3. LOGOTERAPIA:

En la formación de la persona se pueden distinguir tres tareas esenciales que se manifiestan de manera diferente en sus distintas etapas:

1. Conocerse: refiere a la propia interioridad y supone una tarea inacabable al intentar acceder a un dato cada vez más preciso y profundo ante el interrogante existencial “¿quién soy?”

2. Ubicarse “en el mundo”: cubrir un espacio y asumir una posición a partir del conocimiento realista de sí mismo.

3. Proyectarse: movilizarse en una línea directriz de vida ante el interrogante “¿hacia dónde debo-quiero-espero y puedo llegar?”

La conciencia es lo que en el lenguaje de la logoterapia llamamos “espíritu”, “dimensión noética”, “dimensión existencial” o “centro” como le llamaba Rollo May. La conciencia es el ser del hombre en el doble sentido del “quien”, o sea el sujeto: quién soy yo y el “que”: lo que yo soy, mi esencia. Verme “desde la conciencia” es verme, simplemente, desde mí mismo, descubrirme inmediatamente, es decir sin ninguna mediación, sin interposiciones de ninguna naturaleza, revelarme como persona.

Según R. May, la ansiedad normal resulta más evidente en las etapas de individualización que ocurren en cada fase del desarrollo ya que todo crecimiento consiste en una rendición, generadora de ansiedad, de los valores pasados a medida que se los va ampliando. El devenir de la existencia, según los distintos ciclos vitales, supone la ansiedad normal que consiste en la renuncia a la seguridad inmediata a cambio de metas más vastas, para concluir con la muerte como etapa final de este continuo.

En nuestro crecimiento, nuestra tarea fundamental consiste en desplazar la ansiedad de la forma neurótica a la constructiva, es decir, llevar a las personas, en las distintas etapas de la vida (niñez, adolescencia, juventud, adultez, adultez tardía, vejez) y frente a las diversas crisis existenciales, a identificar aquello a lo que genuinamente le teme o le debería temer y adoptar las medidas necesarias para superar la amenaza.

Justificamos, asimismo, que “la edad adquiere un sentido dinámicamente positivo como el avance hacia algo siempre original e inédito: el “sentido” o “tarea” propio de cada etapa de la vida. Con ello no queremos decir que el que más años ha vivido es siempre más persona ya que en la realización del proyecto total en cuanto persona lo que importa es la madurez entendida como plenitud integrada de cada etapa de la vida. Así,

la experiencia tiene un valor eminentemente positivo y humanizante y el tiempo humano tiene un valor en sí mismo”.

4. CONCLUSIONES:

A lo largo de la vida, cada momento encierra un sentido que nos toca descubrir. Es esa sucesión de situaciones, eventos, circunstancias de todo color, de toda intensidad, la que va constituyendo el tejido de nuestras vidas y que, finalmente, constituye la vida misma. Si bien podemos preguntarnos acerca del significado de un momento particular en nuestras vidas, también es muy válido de cuando en cuando dejar emerger esa voz interior, que en diálogo con nosotros mismos nos apela acerca de la razón última para vivir, para “estar en el mundo” y aceptar, aún desconociendo el futuro, seguir viviendo y preferir ese valor universal que es la vida antes que la muerte. Si nos animamos a verlo, el sentido último también está presente en cada momento, en cada situación concreta que la vida nos presenta.

El interrogante por el sentido de la vida, planteado de un modo radical puede llegar a avasallar totalmente al individuo. Suele darse fundamentalmente en la etapa de la pubertad al buscar el esclarecimiento ante la problemática esencial de la existencia humana y tiende a repetirse con la misma tensión e intensidad en la segunda mitad de la vida o en la llamada “tercera edad” cuando las personas intentan hacer el balance de su proyecto personal traducido en un estilo de vida explícito o implícito.

El sentido, según V. Frankl, es una pared detrás de la cual no podemos retroceder y que, simplemente, tenemos que aceptar. Este sentido último debemos aceptarlo, porque ya no podemos averiguar nada más allá de él, dado que, al intentar responder al interrogante por el sentido de la existencia, la existencia del sentido ya se presupone.

Sobre la felicidad

"Me preocupa mucho como rasgo de este tiempo la degradación del concepto de felicidad. Todos los próceres por más que cayeran en aspectos de inhumanidad, tenían un concepto de lo que se llamaba honor. Asumían lo que hacían, responsabilizándose por la gloria o la abominación de sus actos. Hoy tenemos una tendencia muy marcada a convertir la felicidad nada más que en un estado de placer. Nos hemos olvidado de aquel viejo concepto griego y judeocristiano que asociaba la felicidad a un proyecto de vida y a la paz de la conciencia, una paz que se lograba con la certeza de haber trabajado por ese proyecto. Por lo tanto, esa felicidad podía muy bien convivir con el sufrimiento y aún con el rechazo colectivo, que suelen ser lo contrario de lo que busca el placer".

Tomás de Mattos

BIBLIOGRAFIA

- **Erikson, E. 1959. Infancia y sociedad. Buenos Aires: Hormé.**
- **Fabry, J. B. 1984. La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida. México: Fondo de Cultura Económica.**
- **Fizzoti, E. 1977. De Freud a Frankl. Interrogantes sobre el vacío existencial. Pamplona: Ediciones EUNSA.**

- Frankl, V. 1983. Ante el vacío existencial. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. 1987. El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. 1990. El hombre en busca de sentido. 11a ed. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. 1986. La idea psicológica del hombre. Madrid: Rialp.
- Frankl, V. 1988. La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión. 7a ed. Barcelona: Herder.
- García Pintos, C. 1987. El círculo de la vejez. Psicología normal de la persona que envejece. Tesis doctoral. Buenos Aires: Universidad Católica Argentina.
- Gardini, R. 1977. La aceptación de sí mismo. Las edades de la Vida. Madrid: Cristiandad.
- May, R. 1973. Psicología existencial. Buenos Aires: Paidós.
- May, R. 1987. La psicología y el dilema del hombre. México: Gedisa.
- Pareja Herrera, G. 1987. Viktor E. Frankl: Comunicación y resistencia. México: Premiá Editora.

Alejandro De Barbieri Sabatino

- Psicólogo, especializado en el Área Clínica
- Logoterapeuta
- Fue Psicólogo de Primaria en el Colegio San Francisco de Sales (Maturana).
- Fue Psicólogo de Secundaria en el Colegio “La Mennais” hasta el 2006
- Docente investigador en las materias “Análisis Existencial” y “Terapia Existencial” en la Universidad Católica.
- Egresado de la Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”.
- Ha dictado cursos y conferencias sobre Logoterapia en la Universidad Católica de Buenos Aires, en la Universidad de Asunción, Paraguay y en la Sociedad Mexicana de Logoterapia.
- Ha conocido personalmente al Prof. Frankl en oportunidad del 1st World Council of Psychotherapy que tuvo lugar en Viena en Julio de 1996.
- Posgrado en Psicología Clínica, Universidad Católica, Montevideo.
- Doctorando en Psicología, Universidad de Flores, Bs As, Argentina
- Casado, dos hijas.

MSN/E-mail: alejandro@logoterapia.com.uy

Tel: 628.1024

Cel: 094.303697

Montevideo

URUGUAY

ANEXO:

EL MITO DE ORESTES

Orestes, en la mitología griega, es hijo de Agamenón, rey de Micenas, y de Clitemnestra. Orestes es aún un niño Mientras Agamenón, rey de Micenas, está fuera de su reino conduciendo las armas griegas en la guerra de Troya y su esposa Clitemnestra se convierte en amante de su tío Egisto. Cuando Agamenón vuelve de Troya, ella junto con Egisto, lo asesinan. La hermana mayor de Orestes, Electra, temiendo por la vida del niño, lo envía al cuidado de su tío Estrofo, rey de Fócide. Allí creció junto con el hijo de Estrofo, Pílates, que llegó a ser su compañero de toda la vida. Mientras, Clitmnestra, mantiene a su hija Electra en una situación servil.

Cuando alcanzó la madurez, Orestes comprendió que era para él un deber sagrado vengar la muerte de su padre, pero consideraba espantoso el crimen del matricidio. Consultó el oráculo de Delfos y se le advirtió que mataría a los dos autores del asesinato de su padre. Orestes vuelve a Micenas para matar a su madre. Al encontrarlo fuera del palacio con la espada desenvainada, Clitemnestra intenta moverlo a piedad culpando a Agamenón, su padre: “Pesada fue mi carga, hijo mío”; y luego recurre a las amenazas gritando: “Guárdate de mi maldición, la maldición de la madre que te dio a luz!” Y cuando éstas tácticas no dan resultado, intenta finalmente seducir a Orestes con falsas protestas de su amor por él abrazándolo y besándolo apasionadamente. De repente, Orestes claudica bajando la espada al tiempo que dice: “Depongo mi furia, estoy calmado”. Solo cuando Orestes percibe que la madre aprovecha rápidamente este momento de flaqueza para llamar a la guardia, y se da cuenta de que su pretendido amor no es tal sino un engaño para someterlo a su poder, reacciona, recupera su fuerza y descarga el golpe mortal. Entonces Orestes se vuelve loco. Perseguido por las diosas de la venganza, las erinias, por las “Furias”, “los espíritus de la noche” y por “serpientes anudadas entremezcladas”. Orestes erró a través de muchas tierras. Insomne y fatigado, soportando el acoso de las Furias hasta que, por fin, llega a Delfos y se posterna ante el altar de Apolo donde, temporalmente, se le da una tregua. Entonces bajo la protección de Dios, es enviado a Atenas para que lo juzgue un gran jurado (un consejo de nobles llamado el Areópago) presidido por Atenea. Orestes se declaró culpable del matricidio, pero afirmó que había purgado su culpa con el sufrimiento.

La tremenda decisión que debía ser tomada era si había que declarar culpable o no culpable a una persona por haber matado a un progenitor dominante y abusivo. Los dioses del Olimpo bajan a participar del debate. Después de varios discursos, Atenea hace una exhortación al jurado y lo incita a no “resignar vuestra alta autoridad” y a evitar el doble peligro de la “anarquía”, por un lado, y del “dominio esclavizador”, por el otro. El jurado vota y resulta un empate. La propia Atenea tiene que emitir el voto decisivo. Entonces anuncia a la corte que si se quiere que la humanidad avance, las personas deben librarse de las cadenas de padres tan odiosos como los del caso que se contempla, incluso si ello implica dar muerte a los mismos. Y de este modo, Orestes queda absuelto por el voto de la diosa.

De acuerdo con las tragedias del dramaturgo griego Eurípides, algunas de las erinias rehusaron aceptar el veredicto y continuaron persiguiendo a Orestes. Desesperado, consultó de nuevo el oráculo de Delfos. Se le advirtió que iría a Táuride (la actual Crimea) y robaría la imagen sagrada de Ártemis del templo de la diosa. Fue con Pílates al templo y descubrió que la sacerdotisa era su hermana Ifigenia, a quien él creía muerta. Con su ayuda robó la estatua sagrada y la llevó consigo a Micenas. Después, las erinias dejaron a Orestes vivir en paz.

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