

LOGO

Teoría · Terapia · Actitud

Frente a tiempos líquidos, los 30 años de vigencia son una muestra clara de que la solidez no sólo es posible sino incluso necesaria y deseable

Publicación de la Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl"



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA



SUMARIO

04 Palabras en el panel de Apertura
SOSA TERRADAS ADRIANA

08 Decentes e indecentes
EQUIZA GRACIELA

12 Neo y Ulises en un mundo
pospandemia
SEGAFREDO GASPAR

18 El arte en la terapia y la terapia
como arte
SIGNORELLI SUSANA

24 El tiempo es sustancia de la vida
CASTELLÁ GABRIEL

28 Salud Psicológica, Bienestar
y Conexión Mente-Corazón-
Cuerpo
SITO FERNANDO

34 Vacío existencial: del homo
patiens al homo eligens
ZABALZA CAROLINA

Trabajo Final presentado para
la aprobación del Curso para
orientadores en Desarrollo
Humano – Aplicado ciclo 2022



Comité Ejecutivo

Lic. Graciela Equiza
Dra. Marta B. Guberman
Dr. Hernán Lanosa
Dr. Rodolfo Lombardo
Prof. Lic. Olga R. Oro
Prof. Dr. Oscar R. Oro
Dra. Adriana Sosa Terradas

Revista LOGO · Diciembre 2022

Los autores de los trabajos son los únicos responsables sobre las opiniones vertidas en los mismos. Previa autorización, se pueden reproducir total o parcialmente los trabajos, citando la fuente.

Coordinación General

Prof. Olga Oro

Diseño y Composición

Aguaviva - Diseño y Comunicación
www.aguaviva.com.ar
hola@aguaviva.com.ar
+5411 5256 7525

ENCONTRANOS EN:

Dirección: Charcas 3151 - C.A.B.A.
E-mail: info@logoterapia-arg.com.ar
Web: www.logoterapia-arg.com.ar



EDITORIAL

OLGA R. ORO

Cumplir treinta años como Institución, en un país complejo, inserto en un mundo inestable... ¡Todo un mérito! Para festejar el recorrido decidimos volver a la presencialidad con nuestro 26° Congreso Argentino de Logoterapia y 8° Encuentro latinoamericano, bajo el lema "Reencontrándonos desde el sentido".

Se trató de un auténtico reencuentro existencial, donde no sólo pudimos compartir e intercambiar con personas convocadas en torno al sentido, sino también verificar cómo el desafío que significó la pandemia dio como resultado aportes interesantes a la logoterapia desde ámbitos de aplicación no sólo y específicamente psicoterapéuticos, sino también tan variados como educación, coaching, arte, medicina, religión, psicopedagogía, counseling, por mencionar algunos.

La Fundación convocó, luego elegimos participar desde distintas funciones y hacer entre todos de este Congreso un espacio de reencuentros y también de aprendizajes, descubrimiento de otras formas de pensar, profundizaciones; un tiempo y espacio para compartir nuevos hallazgos e investigaciones y para constatar con orgullo que nuestros alumnos y egresados crecieron y fructificaron.

Gran parte de los artículos que componen este número de la Revista LOGO han sido presentados en los distintos espacios del Congreso. Y todos en su totalidad son resultado de personas que, pensando desde el logos y para el Sentido, se han vinculado con la Fundación a lo largo de estos años, se formaron en ella y al mismo tiempo sostuvieron su vigencia, y promueven en sus ámbitos el valor del trabajo

que se realiza en nuestra Institución. Seguramente en próximos números de la Revista iremos incorporando otros artículos que fueron también parte de lo presentando en el 26° Congreso.

Frente a tiempos líquidos, los 30 años de vigencia son una muestra clara de que la solidez no sólo es posible sino incluso necesaria y deseable. Frankl se refiere indirectamente a ella cuando postula como uno de los pilares de la Logoterapia la *incondicionalidad del sentido*.

Convencidos de que el sentido siempre está, continuaremos con nuestra tarea, ésa que es una misión institucional compartida, y enriquecida con el compromiso de muchas personas que la hacen posible.

Vamos por muchos años más, siempre guiados por el Sentido que nos convocó hace 30 y seguro nos sostendrá en todos los proyectos que están por venir.

Panel de Apertura del Congreso

Ponencia presentada en Octubre 2022



“

Una idea tan trascendente como constituir una fundación, una real institución sin fines de lucro, en la que cada uno de nosotros debía donar su tiempo entregándolo a lo que la institución necesitase para cumplir su sueño de salir a la comunidad

”

Ante estos 30 años de vida nos costaría empezar a festejarlos sin antes volver la vista atrás. A comienzos de 1989 la Sociedad Argentina de Logoterapia, comienza la formación sistemática en Logoterapia con su curso de Posgrado siendo la primera cohorte formada sistemáticamente y avalada por una institución en Argentina. Hacia fines de 1991 el Dr. Oscar Oro convoca a un grupo de logoterapeutas a pensar en un proyecto que tuviese llegada a la comunidad. Su impronta adleriana lo seducía a que la Logoterapia saliese del consultorio y pudiese dar herramientas válidas para nuestra realidad.

Convocó a diversos colegas logoterapeutas, algunos de los cuales por sus actividades no pudieron decir Si a una idea tan trascendente como constituir una fundación, una real institución sin fines de lucro, en la que cada uno de nosotros debía donar su tiempo entregándolo a lo que la institución necesitase para cumplir su sueño de salir a la comunidad. Otros aceptamos y así varios de los recién formados nos vimos bendecidos con el poder trabajar junto a grandes maestros que habían tenido un contacto directo y hasta un vínculo afectivo cercano con Frankl. Vínculo forjado en la confianza y la seriedad que llevan a Frankl a no dudar en darnos su aval para que nuestra institución llevase su nombre.

Fueron muchas las reuniones, las ideas iban y venían... averiguaciones de como plasmar legalmente el proyecto, obstáculos y trámites interminables.

Y así llegamos al 2 de junio de 1992 en el que ante escribano público nacimos como fundación. Esos primeros en aceptar la convocatoria fuimos: el Dr. Gerónimo Acevedo, el Dr. Alberto De Juan, el Dr. José Martínez Romero, la Dra. Marta Guberman, la Lic. Marta Vigo, la Lic. Noemí Boado, la Lic. Silvana Torrijo, el Dr. Oro y quien les habla. Luego la vida y las circunstancias fueron llevando a algunos de ellos por otros caminos y al querido Alberto De Juan a otro plano de existencia desde el que espero este celebrando con nosotros.

Nacimos como una institución “todo a pulmón” y lo seguimos siendo porque nuestro anhelo es que la Logoterapia siga llegando a todos. Recuerdo que en los primeros años de nuestras clases de formación los alumnos me veían recibéndolos en la secretaría y luego cuando entraba al aula a dictar la clase, me decían en tono jocoso; Cómo ¿vos no eras la secretaria? Y si... todos éramos un poco de todo, y eso nunca nos dio pudor, porque creíamos y seguimos creyendo que tenemos una misión.

Les confieso que eso no hizo más fácil el camino, que no nos evitó discusiones, desencuentros, lágrimas, enojos y desgarramientos, que también nos hacen ser lo que hoy somos.

Por nuestro Comité y por la institución pasaron valiosas personas que queremos recordar y a las cuales atesoramos en el corazón, de todas aprendimos el hecho de que trabajar en equipo, tomar decisiones en conjunto, solucionar problemas, enfrentar conflictos, fueron circunstancias que nunca nos hicieron pensar que podíamos ser de otra forma más que así, un grupo, en el que las jerarquías se basan en el respeto mutuo y la valoración del otro y no en quien manda. Suelo decir que considero esa nuestra mayor fortaleza, el hecho de que durante 30 años no nos doblasen los vientos ni renegásemos de ser equipo.

“

...La realidad es dura y lo seguiré siendo seguramente aún más, nos necesitamos... para poder seguir respondiendo: SI A LA VIDA, A PESAR DE TODO...

”

Más allá de abrimos a la comunidad y llegar con charlas, talleres, seminarios, encuentros, nos tomamos bien en serio el hecho de que la Logoterapia nace como una necesidad de Frankl de dar respuesta al padecimiento emocional y espiritual de sus pacientes. Y que para ello crea una teoría y un estilo terapéutico que debíamos seguir



transmitiendo a nobeles terapeutas. Es así que nuestra Formación se transforma en uno de nuestros principales desvelos y llegan a Buenos Aires colegas de distintos lugares de Latinoamérica a estudiar con nosotros; hoy nos enorgullece que muchos de ellos estén conduciendo instituciones en sus países con seriedad y compromiso.

Quizás deberíamos contarles cuántas personas pasaron por nuestra Casa en estos años, pero no es la idea aburrir con los números, nos basta con decirles que MUCHAS... y que cada uno de ellos se llevó de nosotros lo mejor: la seriedad, el compromiso y el amor por lo que hacemos. Nos queda la gratificación de verlos como profesionales logoterapeutas que llevan nuestra impronta sin dejar de darle a su praxis su sello personal.

Equipo somos también en la atención de nuestros pacientes, visión conjunta, compañeros de camino, cuidadores y cuidados, preocupados siempre por acompañar amorosa y profesionalmente al que padece. Tampoco vamos a contarles la cantidad de pacientes que se atendieron en la Fundación, pero les aseguramos que fueron MUCHÍSIMOS... y que nos conmueve haber tenido la gracia de haber tocado esas almas para que su espiritualidad se desplegara un poco más hacia el sentido.

Es por eso que hoy todos nosotros realmente sentimos que **son 30 AÑOS DE MISION COMPARTIDA y que no había mejor forma de festejarlo que Reencontrándonos, abrazándonos sin miedos, disfrutando el compartir una tarea común y un desvelo que nos apasiona a todos los aquí presentes: que el mundo descubra que una vida sin sentido es una vida vacía y dolorosa.**

Un gracias muy especial a nuestro maestro y mentor el Dr. Oscar Oro, sin duda el corazón palpitante de la Fundación, mejor dicho el cerebro y el corazón latiendo al unísono, padre de esta idea pero compañero en la barricada, trabajando siempre codo a codo desde la humildad de los que verdaderamente saben.

“

... son 30 AÑOS DE MISION COMPARTIDA y que no había mejor forma de festejarlo que Reencontrándonos, abrazándonos sin miedos, disfrutando el compartir una tarea común y un desvelo que nos apasiona a todos los aquí presentes: que el mundo descubra que una vida sin sentido es una vida vacía y dolorosa...

”

Un gracias a nuestros colegas porque a pesar del tiempo y las circunstancias personales, geográficas e históricas siguen dando lo mejor para que la Fundación sea lo que es: una institución guía en el firmamento logoterapéutico. **Ni los primeros, ni los únicos, ni los mejores jamás nos creímos así.**

Un gracias a todos los que nos acompañan y nos acompañaron siempre. El mundo hoy necesita que los que compartimos un ideal nos unamos, que dejemos de empujar solos, que nos fortalezcamos en la compañía y que no nos quedemos en la emocionalidad del momento, sino que nuestro compromiso se cimente sobre proyectos conjuntos, los invitamos a ello.

La realidad es dura y lo seguirá siendo seguramente aún más, nos necesitamos... para poder seguir respondiendo: SI A LA VIDA, A PESAR DE TODO.

FONDO EDITORIAL

FUNDACIÓN ARGENTINA DE LOGOTERAPIA



➤ VER MÁS

EL DESPERTAR ÉTICO

EUGENIO FIZZOTTI



➤ VER MÁS

PERSONA Y PERSONALIDAD

OSCAR RICARDO ORO



➤ VER MÁS

VALORES PARA UNA VIDA ESPIRITUAL

DR. HERNÁN LANOSA



➤ VER MÁS

REFLEXIONES Y PROPUESTAS

HERNAN LANOSA



➤ VER MÁS

PSICOLOGIA PREVENTIVA Y DE LA SALUD

OSCAR RICARDO ORO



➤ VER MÁS

LA ENFERMEDAD COMO REPLIEGUE DE LA EXISTENCIA

MARTA GUBERMAN



➤ VER MÁS

HABILIDADES PARA UNA VIDA CON SENTIDO

DRA. ADRIANA SOSA TERRADAS



➤ VER MÁS

LAS RAÍCES DE LA LOGOTERAPIA

ESCRITOS DE VIKTOR FRANKL, RECOPIACIÓN DE EUGENIO FIZZOTTI



➤ VER MÁS

20 AÑOS CON LA LOGOTERAPIA UNA VISIÓN ACTUALIZADA

MIEMBROS DE LA FUNDACIÓN

Decentes e indecentes

Ponencia presentada en Octubre 2022



La decencia se define como: “Observación de las normas morales socialmente establecidas y las buenas costumbres”, “Honradez y rectitud que impide cometer actos delictivos, ilícitos o moralmente reprobables”.

En esta ponencia me referiré específicamente a la decencia o indecencia en el ámbito psicoterapéutico. **Lo que somos como personas se expresa en los roles que encarnamos, tanto psicólogo como paciente, cristalizamos en cada rol nuestra personalidad, nuestro estilo de vida y nuestra visión de mundo.**

En la época que vivió Frankl una de las críticas a la logoterapia fue que veían a esta escuela como “moralista”.

En su libro “La presencia ignorada de Dios”, Frankl escribió: “...Y a fin de cuentas fue el mismo Freud quien describió la actuación del psicoterapeuta como *“La actuación del maestro, el propagador, el heraldo de una nueva y mejor concepción del mundo”*. Cita también a Krasner: “Al terapeuta le toca decidir lo que está bien o mal en la conducta humana”.

El psicoanálisis y el conductismo resultaron más moralistas que su obra.

En el mismo libro Frankl se pregunta: “¿Acaso la logoterapia es moralizadora en su práctica? (...) . No lo es, por la sencilla razón de que el sentido no puede prescribirse”.

Sin embargo, su obra y su práctica se ajustan a las normas morales pregonando honradez y rectitud en el quehacer terapéutico.

Comencemos por este lado del mostrador.

Los terapeutas decentes son aquellos que... alguien del auditorio podría decir a viva voz: ¿Quién sos para decidir qué es decente y qué no? Nadie. Soy nadie para arrogarme la autoridad de convertir en universales los valores subjetivos que funcionan como faros en mi camino.

Sin embargo, la relatividad de lo que está bien o lo que está mal nos conduce al pandeterminismo, a la sensación de estar totalmente determinados (pan = todo, total) por las situaciones externas; y concluir que por lo tanto no vale la pena tomar las riendas de la propia vida, sino que más bien conviene dejar que ésta fluya con su fuerza determinante.

Hay cosas que están mal sin importar la escuela que sigamos o la época que nos toca vivir, del mismo modo, hay otras que están bien y serán buenas siempre.

El respeto es una de ellas, respetar es tomar en consideración al otro, lo social y cultural será ante quién o ante quienes rendimos cuentas de nuestros actos. El respeto, en tanto valor nominal, está a la par de la responsabilidad, las personas somos libres de decidirnos y debemos dar respuesta de lo elegido.

Retomando la frase inconclusa: Los terapeutas decentes son aquellos que “respetan” a sus pacientes.

“A la logoterapia no le incumbe juzgar sobre el sentido o la falta de él, sobre valores o ausencia de valores”. Frankl, La presencia ignorada de Dios.

En “El hombre Doliente” Frankl postuló: “los valores son ciertas categorías universales sobre el sentido que caracterizan la condición humana”.

Respetar a nuestros pacientes no es tarea sencilla; con aquellos que compartimos la visión de mundo y su escala de valores es semejante a la nuestra es más fácil, con otros que muestran desinterés en su propia ausencia de valores o en la búsqueda de una vida significativa,

“

... Lo que somos como personas se expresa en los roles que encarnamos, tanto psicólogo como paciente, cristalizamos en cada rol nuestra personalidad, nuestro estilo de vida y nuestra visión de mundo...

”

se complica.

Un ejemplo: En el ateneo clínico que coordino en la Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”, un colega presenta un paciente que atiende hace meses, en esa ocasión concluye que el paciente es “vago”, el terapeuta estaba mortificado por esta afirmación (absolutamente acertada). Lo que muestra el paciente es la ausencia de valores creativos, el trabajo para él es una imposición de la sociedad, la falta de dinero para sustentarse la resuelve pidiéndole prestado a su hermana. ¿Puede el psicólogo seguir tomando en consideración a su paciente? ¿Puede cotejar con el paciente sus elecciones y las consecuencias de las mismas? ¿Puede aspirar a que su paciente despierte su conciencia moral en tanto órgano de sentido?

¡Claro que sí!

La decencia se expresa también en el acuerdo de objetivos terapéuticos. Para dar respuesta a las preguntas anteriores debemos preguntarle al paciente si está dispuesto a encaminarse por esa ruta, tal vez, el problema es cuándo y cómo reflexionar con el paciente sobre sus capacidades espirituales.

Ahora bien, reflexionar sobre nuestra conciencia moral, sobre nuestra escala de valores, sobre nuestra autenticidad en la vida y en la tarea, es ahora.

Los terapeutas decentes revisan su propia conducta, sus intenciones, sus palabras y las consecuencias de lo anterior en el desempeño de su quehacer terapéutico.

Resumiendo, pienso que la decencia se asocia a tres erres: respeto, responsabilidad y reflexión. Podemos completar la frase diciendo:

Los terapeutas decentes son aquellos que respetan a sus pacientes, son responsables de su tratamiento y reflexionan sobre su propio quehacer.

La experiencia es la capitalización del error, cuando decimos de un colega “cuánta experiencia tiene”, decimos que fue capaz de darse cuenta de los errores cometidos y aprendió de ellos.

“... En “El hombre Doliente” Frankl postuló: “los valores son ciertas categorías universales sobre el sentido que caracterizan la condición humana”.

Si el norte va de la mano de las tres erres, los errores no llegarán a provocar iatrogenia ni a empeorar el trastorno psíquico que presente el paciente.

“... Los terapeutas decentes son aquellos que respetan a sus pacientes, son responsables de su tratamiento y reflexionan sobre su propio quehacer. La experiencia es la capitalización del error, cuando decimos de un colega “cuánta experiencia tiene”, decimos que fue capaz de darse cuenta de los errores cometidos y aprendió de ellos.”

Del otro lado del mostrador está el paciente.

El diagnóstico clínico nos orienta hacia el tratamiento oportuno en cuanto a los condicionamientos psíquicos que sufre, el diagnóstico de sus capacidades espirituales nos lleva específicamente a la búsqueda de sentido dado que la conciencia moral es el órgano de sentido por excelencia.

Sin hacer juicio de valor también diagnosticamos su conciencia moral.

Si trasladamos las 3 erres al paciente nos preguntamos:
¿Es respetuoso?
¿Es responsable?
¿Es reflexivo?
¿Aprende de sus errores?

Cuando la respuesta se acerca al *sí*, trabajamos con el paciente sobre su psicopatología confiando que sus capacidades espirituales se desplegarán una vez despejado el terreno.
¿Y si la respuesta es *no*?
Si nos damos cuenta que el paciente es una persona indecente ¿Qué hacemos?

Veamos algunas hipótesis:

1.- Interpretar que los traumas de la infancia fueron de

“... Los indecentes van por el mundo dejando heridas y cicatrices en la comunidad, las personas decentes van dejando huellas que nos orientan a la búsqueda de sentido. Revisemos cada tanto a qué raza pertenecemos...”

tal envergadura que sus acciones son el resultado del maltrato recibido, la compulsión a la repetición freudiana nos puede ayudar en esta línea de pensamiento.

2.- Patologizar la conciencia moral justificando el proceder del paciente asociándolo a su patobiografía, entonces, la insania lo desresponsabiliza de sus actos.

3.- Revisar nuestra capacidad de empatizar con la persona que tenemos delante, y si entendemos que la distan-

cia entre sus valores o sus disvalores y los nuestros vuelven incompatible llevar adelante la psicoterapia, sería apropiado derivar al paciente a un colega capaz de afrontar el desafío.

Todos tenemos un techo en nuestras capacidades, reconocer nuestros propios límites es imprescindible para nuestro desempeño como psicólogos.

V. Frankl postuló en su libro “El hombre en busca de sentido”: “...hay dos razas de hombres en el mundo y nada más que dos: la raza de los hombres decentes y la raza de los indecentes”.

Los indecentes van por el mundo dejando heridas y cicatrices en la comunidad, las personas decentes van dejando huellas que nos orientan a la búsqueda de sentido. Revisemos cada tanto a qué raza pertenecemos...

TALLER VIRTUAL ASINCRÓNICO HERRAMIENTAS PARA EL TRABAJO CON NIÑOS Y ADOLESCENTES

LECTURA POR: LIC. CLARA MARTÍNEZ SÁNCHEZ

PRE-INSCRIPCIÓN EN NUESTRA WEB



Ulises y Neo en el mundo pospandemia: amor y sentido

Ponencia presentada en Octubre 2022



“No sé qué depara el futuro. No vine a decirles cómo va a terminar esto. Vine a decirles cómo va a empezar. A dónde voyamos después, es una elección que depende de ustedes.”
- Neo (Matrix).

“Su destino es volver a los suyos.” - Homero (La Odisea).



Más allá de la pátina de olvido que puede traer la cotidianidad actual, los terrenos desconocidos a los que fuimos arrojados durante la pandemia, aún residen en nosotros, individual y colectivamente. No se vuelve iguales de un viaje doloroso y extraño, de una radical virtualización de la vida, una separación de los afectos, de un corte abrupto en los proyectos vitales y de una masiva conciencia de finitud. El “regreso a la normalidad” prepandémica es ilusorio. Como ya lo comprendió Heráclito hace 2500 años, no es posible bañarse en el mismo Río: las aguas siguen corriendo y cambiando a cada instante. En el afán (y la necesidad anímica) por salir de la incertidumbre y volver a un día a día con cierta continuidad, podemos borrar la angustia, pero también las riquezas existenciales que la crisis pandémica ha permitido descubrir y desplegar. En las etapas más críticas, cuando la ansiedad y la depresión se multiplicaron por la incertidumbre y el miedo, y sólo podíamos relacionarnos virtualmente, tanto en la clínica psicológica como en la vida de cada cual, hemos necesitado y valorado más que nunca los vínculos afectivos, así como los sentidos concretos a cumplir momento a momento. **La situación límite experimentada y la gran tecnologización de la vida, han develado que es en el amor y el encuentro de los vínculos, así como en el sentido a realizar, donde podremos hallar siempre brújula y alimento existencial.**

Desde el principio de la aventura humana buscamos pistas para afrontar la vida y sus crisis en nuestros grandes relatos. Nos acercamos a personajes que representen nuestros deseos, luchas, miedos y valores. Y, especialmente, nuestra capacidad de transformación y crecimiento ante las dificultades. Como explica el mitólogo Joseph Campbell (1949/2010), “la eficacia característica que conmueve e inspira los centros creadores profundos reside en el más sencillo cuento infantil, como el sabor del océano está contenido en una gota. Los símbolos de la mitología son productos espontáneos de la psique” (p. 11). Así como Freud ha enfocado en los mitos de Narciso y de Edipo para comprender deseos y conflictos del inconsciente pulsional, y sus derivaciones psicopatológicas en un contexto cultural represivo, desde la terapia y **el análisis existencial, podemos aportar con**

un enfoque en los valores y recursos de transformación que contienen algunos relatos, ante un contexto de incertidumbre, automatización y crisis de la forma de vida.

“... La situación límite experimentada y la gran tecnologización de la vida, han develado que es en el amor y el encuentro de los vínculos, así como en el sentido a realizar, donde podremos hallar siempre brújula y alimento existencial.”

En los extremos temporales de nuestra cultura podemos hallar la historia de Ulises el navegante y la de Neo en la Matrix. Ulises es el arquetipo del viajero arrojado a un viaje repentino hacia lo desconocido, y transformado por él. Ante la odisea, sus tormentas y monstruos, halla fuerza y guía en sus vínculos afectivos, que lo convocan desde la lejana Ítaca. Neo, en cambio, enfrenta un mundo donde la tecnología se ha vuelto un fin en sí mismo y los humanos un medio para lograrlo. Las personas están adormecidas en una realidad ilusoria y son utilizadas por las máquinas como fuentes de energía. Las pocas que logran despertar son llamadas a reconstruir sentido a partir del final del mundo anterior. Neo mismo enfrenta la crisis del cambio total y del dolor inevitable, que lo hunde en la desesperación. Desde una perspectiva frankleana, podemos decir que tanto Ulises como Neo afrontan la profundidad de las preguntas que les hace la vida en las situaciones límite que experimentan. Y responden, respectivamente, con el compromiso hacia lo vincular-amoroso y con el compromiso respecto al sentido elegido, la autotrascendencia y la protagonización del propio devenir. No solamente logran así atravesar la adversidad, sino transformar y madurar existencialmente. Porque, tal como comprendió el filósofo y psiquiatra existencial Karl Jaspers (1919/1950), quien acuñó el término de situación límite, “aquello que el ser humano realmente es y aquello que puede devenir tiene su origen en la experiencia, en la aceptación y la superación de las situaciones límite” (p. 353). Idea que se complementa con la

visión de Viktor Frankl (1986): **“Lo que el ser humano necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena” (p. 104). Esto se potencia en los momentos más difíciles, donde hallar sentido implicará también no permanecer en la desesperación.**

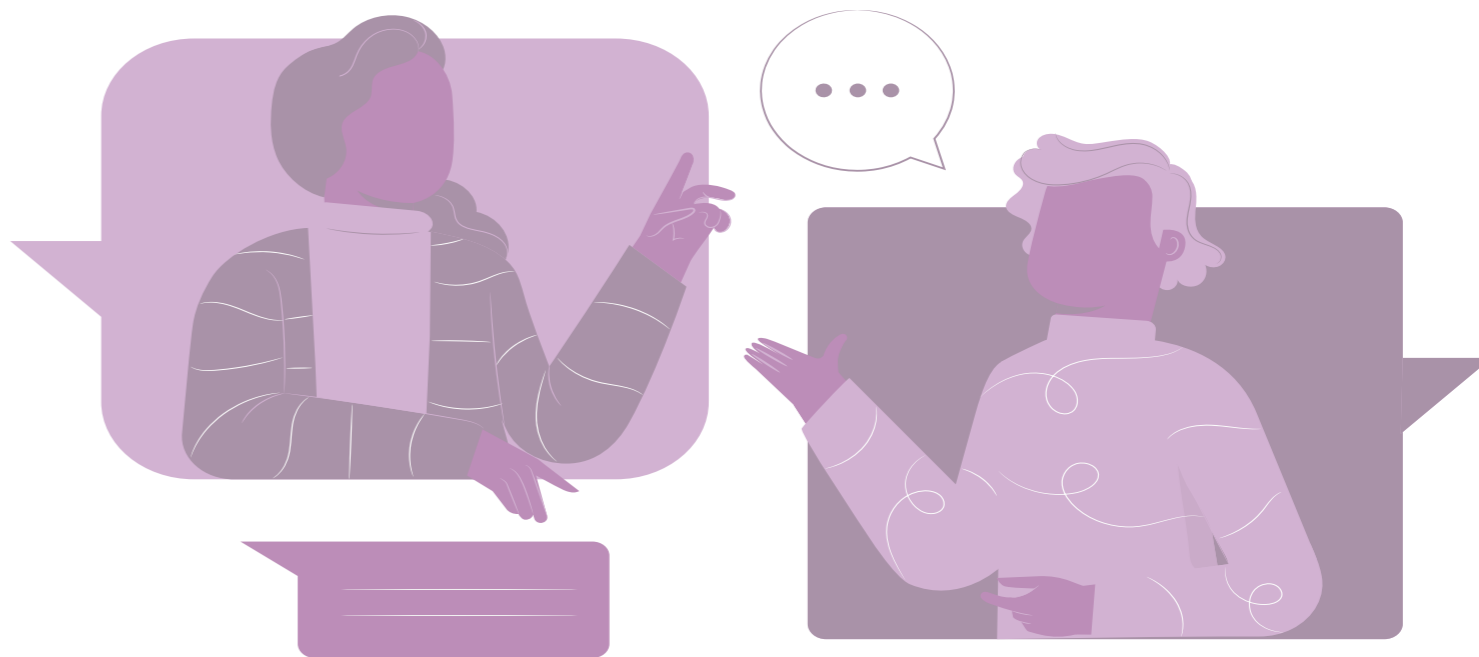
En el momento agudo de la pandemia, hemos vivido una situación límite global y sincrónica sin precedentes, ya que implicó un corte en nuestra forma de vida, y en la ilusoria certeza cotidiana, así como una inevitable conciencia de finitud, personal y colectiva. La crisis nos enfrenta a nuestra existencia, a quiénes estamos siendo, y, plantea la posibilidad de preguntarse acerca de quiénes elegiremos devenir. Asimismo, en este caso particular, la crisis nos ha enfrentado a nuestra existencia relacional, a nuestro ser-en-relación (Martínez Robles, 2012). El virus demostró que estamos vinculados corporal, anímica y existencialmente de China a la Argentina. Así como también las cuarentenas y aislamientos demostraron que necesitamos y valoramos del encuentro con el otro, y de la relación afectiva que en general damos por sentada. Para bien y para mal estamos vinculados. Con quienes amamos, pero también con la humanidad completa, que somos. Si ampliamos un poco más la mirada, podemos reconocer que la naturaleza reverdeció cuando frenamos nuestro sistema de producción, que reconocemos insostenible hace décadas, para evidenciar que no somos algo separado de ella, sino que somos la naturaleza. Ante la megacrisis humana y terrestre (ecológica, social, económica, política, cultural, espiritual), que terminó de explotar con la pandemia, el pensador Edgar Morin (2020) llama a reconocer nuestra vincularidad, a salir del individualismo y de la ilusoria fragmentación en la construcción de un humanismo planetario: para sobrevivir hay que transformarse. Profundizar nuestra humanidad. Volver a casa, como Ulises.

Sin embargo, es también una nueva casa, donde toca incluir la dimensión “virtual” y tecnológica. Vivimos ahora en un mundo híbrido presencial-virtual. Al igual que Neo, que aprendió a entrar y salir de la Matrix para sumar recursos de esa realidad, sin alienarse en ella, y para poder cambiar-

la, toca aprender a integrar la virtualidad a lo cotidiano. Hay riesgos y oportunidades, que se reflejan en las tendencias contrapuestas que han sucedido durante la pandemia, según explicó la especialista en psicología y tecnología, Sherry Turkle (American Academy of Arts & Sciences, 2020). Por una parte, el aislamiento nos ha llevado a valorar el encuentro humano y a expandir su búsqueda a través de la tecnología (los psicoterapeutas tenemos muy presente cómo el aislamiento nos ha impulsado a profundizar el contacto con el otro a través de la pantalla; pero aún más evidente han sido las videollamadas con seres queridos que la gran mayoría de la población mundial comenzó a implementar). Por otra, **se han reforzado dinámicas de cosificación y deshumanización, muy activas en la sociedad digital**, como la tendencia a automatizar y controlar la vida a través de *bots* y *apps*. Las grandes empresas tecnológicas, como las redes sociales, lucran principalmente con esta

“... desde el análisis existencial, podemos aportar con un enfoque en los valores y recursos de transformación que contienen algunos relatos, ante un contexto de incertidumbre, automatización y crisis de la forma de vida..”

última dinámica. **Que trae aparejado un malestar socio-cultural de época, vinculado al narcisismo, a la inautenticidad, a la dificultad de estar presentes y a la adicción a la conexión, así como a la cosificación del otro y a la ansiedad social (Duraó y Segafredo, 2022).** La constante edición de nuestras conversaciones y el *photoshoopeo* de lo que mostramos, la dinámica de conexión/desconexión inmediata, el excesivo multitasking que fragmentan nuestra atención, los algoritmos que reducen el mundo a nosotros mismos, pueden alejarnos del encuentro con el otro, que es también encuentro con uno mismo. La capacidad de empatía está en riesgo, así como lo está el sentido. ¿Nos automatizaremos, o lograremos canalizar lo humano a través de la tecnología?



Al entrar y salir de la Matrix con un sentido a realizar, Neo nos enseña a conectarnos y vincularnos con el mundo virtual según lo que tenga sentido para cada cual, en un compromiso y una responsabilidad que pueda desplegarse también a través de lo tecnológico, y limitarlo. Elegir elegir. Elegir cuándo delegar algo en la tecnología y cuándo no. Elegir cuándo sí experimentar desde la virtualidad, y cuándo tomarse un descanso de ella y vivir experiencias de cuerpo completo. No entregarse a la mecanización. Decidir, por ejemplo, si participar o no de una cadena de reenvíos y viralización de contenidos que banalizan el dolor ajeno. A veces uno puede llegar a hacerlo casi sin darse cuenta, por la internalización del automatismo de la tecnología, y así cosificarse como una pieza más de una configuración mecánica. Similar al automatismo cotidiano, donde por comodidad y seguridad uno puede seguir lo preestablecido (según mandatos sociales o familiares, por ejemplo) en un alejamiento progresivo de uno mismo.

A cada elección, vamos esculpiendo nuestro ser-en-el-mundo. Lo más significativo será el compromiso elegido, frente a las preguntas que hace la vida. En la metáfora de Ulises, la respuesta que él elige dar es el amor que le tiene a su hijo Telémaco y a su esposa Penélope. Elige soportar el en peligro. Va más allá de sí, en un acto de autotrascender-

“... Lo que el ser humano necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena” (p. 104). Esto se potencia en los momentos más difíciles, donde hallar sentido implicará también no permanecer en la desesperación..”

dencia, y, así, se encuentra. Con esto protagoniza su propio devenir, y sintetiza también la máxima sartreana acerca de p. 30) con la kierkegaardiana acerca de que “el yo que no deviene él mismo permanece desesperado” (Kierkegaard, 1849/2007, p. 40). Una síntesis paradójica que trasciende el debate teórico entre el existencialismo ateo y el teísta. **Devenimos en aquello que vamos eligiendo, y si en este devenir nos desconocemos, se multiplica la desesperación. Si hallamos un sentido propio, este podrá trascender éxito y fracaso, placer y sufrimiento (Frankl, 1978/2014).**

Los vientos pandémicos nos han arrojado a una odisea por tierras desconocidas, donde se cruzan los océanos de lo virtual y lo presencial, y donde una Matrix está al acecho de nuestro descuido. Varios son los peligros de esta navegación: las trampas narcisistas del neoconsumismo digital,

“... Se han reforzado dinámicas de cosificación y deshumanización, muy activas en la sociedad digital. Que trae aparejado un malestar sociocultural de época, vinculado al narcisismo, a la inautenticidad, a la dificultad de estar presentes y a la adicción a la conexión, así como a la cosificación del otro y a la ansiedad social (Duraó y Segafredo, 2022).”

la amnesia de nuestra propia presencia en la conexión permanente que desconecta, la posibilidad de ser tragados por la violencia hacia el otro, en su cosificación. Los vórtices de la incertidumbre y la angustia de muerte se han calmado. Ya nos sentimos cerca de casa, ¿pero lo es realmente o es un espejismo? Olvidar la claridad que nos dio la situación límite es tentador. Perderse nuevamente, hipnotizados por los cantos del automatismo cotidiano y del automatismo virtual, sería también caer más fuerte del precipicio de cualquier crisis futura; así como negar la crítica situación actual de la humanidad. Implicaría también desconocer la riquezas existenciales descubiertas y desplegadas.

En su estudio de los grandes relatos de culturas diversas, Joseph Campbell comprende que al final del viaje el héroe regresa a casa transformado por los nuevos dones, que ha de compartir entre los suyos. Neo trae la esperanza en la capacidad de reconstruir sentido, y en el despertar al protagonismo de nuestro devenir, de que las cosas no están dadas de una vez y para siempre, de que la Matrix podrá ser cambiada como lo hace el Río de la existencia. Ulises regresa vestido humildemente después de casi veinte años de ausencia, y trae la fuerza del encuentro, en el reconocimiento de los vínculos amorosos como parte de sí y de su propia realización. En esta travesía pandémica, tan global como individual, quizá cada uno de nosotros pueda compartir sus particulares dones, en el marco de los dones colectivos. **A partir de la claridad de la situación límite, acer-**

ca de nuestro devenir, nuestra vincularidad y finitud, poder revisar lo más valorado y la coherencia con aquello. Tal vez esto nos convoque a donarnos más humanidad. Somos lo que amamos, somos nuestros propósitos.

REFERENCIAS

- American Academy of Arts & Sciences (2020). *Technology and Empathy after covid-19* [Video]. You Tube. <https://www.youtube.com/watch?v=DqjqcB9GjxA>
- Campbell, J. (1949/2010). *El héroe de las mil caras, psicoanálisis del mito*. Fondo de Cultura Económica.
- Duraó y Segafredo (2022). *¿Quiénes somos después de la pandemia? Psicología, tecnología y vínculos*. Editorial Akadía.
- Frankl, V. (1946/1986). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.
- Frankl, V. (1978/2014). *Psicoterapia y humanismo, ¿tiene un sentido la vida?* Fondo de Cultura Económica.
- Jaspers, K. (1919/1950). *Psicología delle visioni del mondo*. Casa Editrice Astrolabio.
- Kierkegaard, S. (1849/2007). *Tratado de la desesperación*. Editorial Gradifco.
- Mártinez Robles, Y. (2012). *Psicoterapia existencial, teoría y práctica relacional para un mundo post-cartesiano*. Vol. 1. Diana Reyes Trigos.
- Morin, E. (2020). *Cambiamos de vía, lecciones de la pandemia*. Editorial Paidós.
- Sartre, J. P. (1946/2016). *El existencialismo es un humanismo*. Editorial Edhasa.

CURSO DE POSGRADO

Formamos Profesionales

Formación en Logoterapia y Análisis Existencial

La Fundación es la única institución en nuestro medio que ofrece esta posibilidad, completando la sólida formación recibida, con una experiencia vivencial y pragmática.

El Curso de Posgrado de Formación en Logoterapia y Análisis Existencial, con casi 30 años en el medio, es uno de nuestros más sólidos emprendimientos. Dirigido a médicos, psicólogos, psicopedagogos, psiquiatras y counselors, el curso se divide en tres semestres:

1°

DEDICADO AL FUNDAMENTO ANTROPOLÓGICO, FILOSÓFICO Y METODOLÓGICO;

2°

PROFUNDIZA EN LOS CONCEPTOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES;

3°

CONSAGRADO A LA CLÍNICA, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.



+ Info en: logoterapia-arg.com.ar

El arte en la terapia y la terapia como arte

Ponencia presentada en Octubre 2022



Merleau Ponty expresó que en cada percepción se daba un encuentro creador. En otras palabras, en el acto de percibir, hay un alguien que percibe y hay algo o alguien a percibir y entre ambos se crea un mundo nuevo. En el percibir hay un des-lumbramiento, algo se revela, algo se des-cubre, algo o alguien deja de estar cubierto, de ahí que decimos que es un encuentro creador.

Con el percibir no me refiero solamente al ver por la condición biológica de poseer el órgano de la visión, sino a mirar. En el mirar acentúo o pongo de relieve el camino indicado por la intencionalidad de conciencia. Ponty lo expresó del siguiente modo: “no se ve sino lo que se mira”. (1977, p.15).

Para aclarar este concepto, pondré un ejemplo, una persona está por ser atacada por otra, observa a su alrededor y des-cubre una manzana que puede utilizarla como proyectil a modo de defensa. La manzana deja de ser un elemento comestible para transformarse en un elemento contundente de defensa. Decimos entonces que esa persona ha tenido con la manzana un encuentro creador. Si esa misma manzana fuese vista en otra circunstancia, por un pintor, tal vez la utilizaría para pintar una naturaleza muerta, otro encuentro creador.

“

“... hay un alguien que percibe y hay algo o alguien a percibir y entre ambos se crea un mundo nuevo. En el percibir hay un des-lumbramiento, algo se revela, algo se des-cubre, algo o alguien deja de estar cubierto, de ahí que decimos que es un encuentro creador.”

”

Además, ver es siempre ver más de lo que se ve y de lo que se mira. Lo visible está unido a lo invisible. Frente a lo visible podemos dar una respuesta y lo invisible es el significado que le damos a lo visible, el contenido simbólico a desentrañar. Expresó Ravagnan en referencia a M. Ponty: “lo visible posee él mismo una textura invisible y lo invisible es la contraparte secreta de lo visible”. (Ravagnan, 1974, p 83).

También **M. Ponty expresó que el único mundo que hay es el percibido por lo cual ese mundo, ese encuentro, se transforma en nuestra realidad.** Esta apreciación de lo invisible nos permite intuir el carácter simbólico que conferimos a lo visible. Entonces desde lo simbólico y siguiendo a Guberman (2004), “simbolizar significa lanzar conjuntamente, algo que contiene y algo que devela”, dicho en otros términos podemos decir que a través de lo visible aparece

lo invisible con su carácter simbólico. Guberman nos dice “apela a nuestra capacidad de intuir lo que no se dice” (p. 20). Es decir: “lo que se da, lo que significa y su sentido” (p.72).

Este encuentro entre quien percibe y lo percibido además de resultar creativo por su carácter simbólico porque abre un mundo de nuevas posibilidades, tiene también un valor estético ligado a la sensibilidad y a la significación que le otorga quien percibe.

Este percibir lo visible y lo invisible ¿no se da acaso en el encuentro terapéutico? Por eso podemos afirmar desde una mirada existencial que entre terapeuta y paciente existe un encuentro creador.



“

“... Lo necesario en toda terapia, es llegar a la intimidad del paciente a través de un camino vivencial y no solo intelectual. Camino que podemos transitar posibilitando un clima de libertad, apertura, espontaneidad, respeto y cuidado. Entonces y solo así podemos entender a la terapia como un arte.”

”

Al hablar de creación, me refiero a que la terapia no tiene que estar ceñida a determinados encuadres, que, aunque necesarios, no tienen porqué ser rígidos ateniéndonos solamente a teorías.

Lo necesario en toda terapia, es llegar a la intimidad del paciente a través de un camino vivencial y no solo intelectual. Camino que podemos transitar posibilitando un clima de libertad, apertura, espontaneidad, respeto y cuidado. Entonces y solo así podemos entender a la terapia como un arte.

El terapeuta junto a su paciente crea situaciones de encuentro que no se pueden aprender en ningún libro, por más que leamos análisis de casos, no encontraremos ninguna receta, es simplemente abrimos al mundo de la creación. Ninguna sesión aunque hablemos de un mismo tema, será igual a otra sesión. Así como un pintor cada vez que se acerca a una tela en blanco y sepa de teoría del color, de leyes de perspectiva, y tenga delante de sí un modelo a pintar, no “sabe” exactamente cómo resultará la obra. “Olvida” los conceptos aprendidos y se sumerge en la tela en blanco. **Un nadador, no piensa en cada movimiento que debe dar para nadar, se sumerge en el agua y nada. Así como el pintor se sumerge en la tela en blanco y el nadador se sumerge en el agua, el terapeuta se sumerge en el diálogo con su paciente.**

Con lo dicho, no estoy negando la necesidad de conocer teorías, en quien se elige como terapeuta, muy por el contrario, la terapia es un camino que oscila entre la ciencia y el arte. Pero por lo que tiene de arte, nos permite “olvidarnos” de las teorías porque ya están corporalizadas, encarnadas en nuestra mismidad, forman parte de nuestra visión de mundo.

Entonces si la terapia es un arte, podemos permitirnos conocer al otro a través de distintas manifestaciones creativas. El diálogo entre terapeuta y paciente no es solamente palabra expresada.

La terapia tal como la conocemos y la ejercemos está llena de metáforas, de ejemplos de la cotidianidad, de humor. El habla misma nos permite todo esto.

“... M. Ponty expresó que el único mundo que hay es el percibido por lo cual ese mundo, ese encuentro, se transforma en nuestra realidad.”

Pero conocer al otro no se da únicamente por la palabra, hay otros modos de conocimiento que no son racionales pero que les permiten a terapeutas y pacientes abrirse a nuevos des-cubrimientos del ser. Transitar estos caminos es ver a la terapia como un arte.

Podemos apreciar que hay terapeutas que recomiendan determinadas lecturas, y a esto se lo llamó biblioterapia, otros utilizan la música como la musicoterapia, otros el cine otorgándole el nombre de psicocine, la fotografía como fototerapia o fotografía terapéutica, el uso de técnicas teatrales llamado psicodrama. Todas estas técnicas son específicas de las disciplinas que tomaron esos nombres.

Entonces me pregunté por qué no utilizar en terapia, cualquiera de ellas sin necesariamente regirse por técnicas específicas indicadas por esas disciplinas. Todas ellas son manifes-

taciones artísticas aplicadas para el logro de la salud mental. Si el arte cura a través de un lenguaje distinto de acercamiento al otro, podemos utilizar esos otros lenguajes en la terapia. Su instrumentación puede depararnos verdaderas sorpresas, tanto al terapeuta como al paciente. Por eso propongo que la terapia no esté solamente ceñida a la palabra.

Fue así que se me ocurrió utilizar cualquier iniciativa artística que tuviera un paciente, sus propios escritos, dibujos o alguna música significativa para ellos y para quienes no tuvieran inquietudes artísticas, igualmente les sugerí que podían traer a sesión cualquier cosa que fuera demostrativa de sus vivencias.

A lo ya mencionado agregué fotografías. Porque las imágenes se presentan como una alternativa de acceder al mundo íntimo de un paciente. Entonces comencé a proponerles a los pacientes aproximadamente al mes de iniciada la terapia, que busquen una imagen que simbolice cómo se sentían al iniciar la terapia y luego la analizaríamos juntos, otra al año y otra al finalizar los encuentros terapéuticos, de este modo podríamos evaluar los cambios que se observarían entre una imagen y la otra.

Con esto intentaba que el ser se expresara no solo a través de la palabra como suele ser lo usual en terapia sino a través de otro lenguaje y donde hubiera una búsqueda personal de su vivencia, expresada ahora de un modo simbólico-emotivo.

Siguiendo a Binswanger (1973), aspiraba a descubrir el contenido del mundo de ese ser-en-el-mundo y para lograr

“... Binswanger nos decía que en cualquier situación es posible captar el proyecto existencial de mundo, sea “en las manifestaciones lingüísticas espontáneas, sea en la exploración sistemática, sea en los experimentos con el Rorschach o los asociativos, sea en los dibujos o en los sueños” (Binswanger, 1973) Ellas mismas hablarían del propio ser-en-el-mundo del paciente como manifestación de su proyecto existencial.”

“... Un nadador, no piensa en cada movimiento que debe dar para nadar, se sumerge en el agua y nada. Así como el pintor se sumerge en la tela en blanco y el nadador se sumerge en el agua, el terapeuta se sumerge en el diálogo con su paciente.”

eso, aprecié que las imágenes lo permitían ampliamente. Expresa Binswanger: “El conocimiento de la estructura básica de la existencia nos presta una guía sistemática para la exploración analítico-existencial práctica (...) Los puntos de vista (...) que debemos tener presentes” (Binswanger, 1973) son la luminosidad y el colorido de la existencia, la espacialidad, la temporalidad, la materialidad, la movilidad y agrego yo, la afectividad, implicada en todo lo mencionado, dejando para un segundo momento el contenido verbal agregado a las imágenes para disminuir la supremacía que le otorgamos a la razón.

Binswanger nos decía que en cualquier situación es posible captar el proyecto existencial de mundo, sea “en las manifestaciones lingüísticas espontáneas, sea en la exploración sistemática, sea en los experimentos con el Rorschach o los asociativos, sea en los dibujos o en los sueños” (Binswanger, 1973). ¿Por qué entonces no captarlo en las imágenes buscadas por los pacientes? Ellas mismas hablarían del propio ser-en-el-mundo del paciente como manifestación de su proyecto existencial.

“

“... El arte se adelanta a su tiempo y rompe estereotipos culturales. Permite un proceso de buscar, hacer, expresar, simbolizar, comunicar, dar. Como expresa Gadamer (1960) el arte proporciona un aumento del ser. La verdad de la obra de arte es la verdad del ser.”

”

La imagen es también un lenguaje, expresa algo a descifrar. Tanto con las imágenes como con las palabras podemos distinguir lo visible y lo invisible, lo visible nos brinda un indicio (des-cubrimiento) de una posible significación (lo invisible). Los indicios son brindados para el caso de la palabra, por los tonos de voz y para el caso de las imágenes por la atmósfera generada por el color, la luminosidad, que hablan de los estados anímicos.

Entonces cualquier manifestación creativa en terapia trae a la misma, la presencia de lo estético como valor.

El arte nos proporciona una cierta imagen del mundo, es una forma de exaltación de valores, interviene la simbolización, la intuición, permite expresar sentimientos y produce sentimientos, está ligado a la sensibilidad propia de la vida, es una actividad expresiva, es una búsqueda comunicativa hacia otro, por lo tanto es interacción. El arte se adelanta a su tiempo y rompe estereotipos culturales. Permite un proceso de buscar, hacer, expresar, simbolizar, comunicar, dar. Como expresa Gadamer (1960) el arte proporciona un aumento del ser. La verdad de la obra de arte es la verdad del ser.

La lectura de lo expresado, en cualquier tipo de lenguaje, posterior a la búsqueda y hallazgo, se da a través de la hermenéutica conjunta entre paciente y terapeuta para llegar a la comprensión de su situación vivencial, que estará en correspondencia con su manera de interpretar la realidad, de darle significado, sentido, valor y en consecuencia actuará de acuerdo a ella con su propia modalidad.

Así como P. Tillich (2018) nos habló de la valentía de ser, traducido también como el coraje de ser, R. May (1977) inspirado en dicho autor, nos habló de la creación en su libro *La valentía de crear*. Expresó que no se puede ser en el vacío, por lo cual expresamos nuestro ser a través de la creatividad.

Así como para Tillich, el coraje es necesario para posibilitar el ser y es en la libertad de las decisiones donde el ser cobra valor. Para Tillich este valor es ontológico. May toma este concepto para hablar del valor creativo como una forma de descubrimiento de nuevas formas, nuevos símbolos y nuevos modelos que toda profesión requiere. También Frankl habló de los valores de creación que representan lo que creamos y damos al mundo, como por ejemplo el cumplimiento de una tarea, la creación de una obra, o la realización de una buena acción.

Nuestra profesión, ser terapeutas, no puede quedar excluida de este valor. Si bien, son los artistas quienes “dan forma a los nuevos símbolos por medio de imágenes poéticas,

“... **Apreciar una obra de un artista, es también un acto creativo, ya que cobra una nueva significación apelando a la íntima sensibilidad de quien contempla. Entonces la utilización del arte en la terapia nos permite considerar a la terapia como arte ya que la creación es una forma de des-cubrimiento.**”

auditivas, plásticas o dramáticas”, no debe quedar excluida del quehacer terapéutico (May, 1977, p. 30).

Apreciar una obra de un artista, es también un acto creativo, ya que cobra una nueva significación apelando a la íntima sensibilidad de quien contempla. Entonces la utilización del arte en la terapia nos permite considerar a la terapia como arte ya que la creación es una forma de descubrimiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Binswanger, L. (1973). *Artículos y conferencias escogidas*. Madrid, España: Gredos.

Gadamer, H. (1993). *Verdad y método*. Salamanca, España: Sígueme.

Guberman, M. (2004). *Símbolo y psicoterapia*. Bs. As., Argentina: Lugar.

May, R. (1977). *La valentía de crear*. Bs. As., Argentina: Emecé.

Signorelli, S. (2015 – 2016). *El proceso de cambio en la terapia existencial*. Revista Latinoamericana de Psicología Existencial. Año 6, N° 11 y 12.

Tillich, P. (2018). *El coraje de ser*. España: Avarigani.

Conocé nuestras actividades

Contamos con casi 30 años de trabajo ininterrumpido en la formación, investigación y atención psicoterapéutica a la comunidad a través de las siguientes herramientas:

- Talleres
- Cursos
- Seminarios
- Obras Editadas
- Revista LOGO
- Asistencia Terapéutica
- Voluntariado



El Tiempo es Sustancia de la Vida



Con la agudeza que lo distinguía, Borges (1998) aportó: *El tiempo es la sustancia de que estoy hecho. El tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río; es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre; es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego.*

El tiempo no es ajeno a la vida; no es algo externo a ella. El tiempo está incorporado, tiene encarnadura en la vida.

El tiempo y la vida que lo contiene, son dinámicos, fluyen, son sucesivos, poseen un hilo conductor que les otorga unicidad.

Como ilustró Philipp Lersch (1964): *Lo viviente no solo está en el tiempo como lo inanimado, sino que el tiempo está en lo viviente; el tiempo pertenece a la intimidad de la vida como su respiración y su pulso. Todo ser viviente es en sí tiempo; una realidad que se temporaliza.*

Por su condición de ser viviente y por sus dotes específicas, el ser humano es un ser temporal. Desde una triple perspectiva.

PRIMERA: El ser humano es un ser temporal en el sentido que es un ser finito, esto es, mortal. Mortales llamaban los griegos a los humanos para diferenciarlos de los dioses, los inmortales. Nuestra vida, irrevocablemente, está acotada en el tiempo. Tiene principio y fin. Este criterio nos recuerda que somos seres temporarios. Una lágrima en el océano del tiempo.

Desde la concepción hasta la muerte transcurre nuestro itinerario vital. Ser concebido, además de adquirir vida es

“ Morir, además de dejar de vivir, es emerger de la temporalidad. Aquí es útil recordar que si bien la muerte es el final del camino no es su finalidad. Final y finalidad de nuestra existencia nunca debieran confluír en la muerte. La finalidad, la trasciende, va más allá de ella.”

“... los seres humanos somos temporales porque nuestra hechura es de tiempo. Estamos hechos de tiempo, a tiempo, con tiempo y para el tiempo. Estamos hechos de tiempo porque el tiempo nos constituye y configura.”

ingresar en la temporalidad. Morir, además de dejar de vivir, es emerger de la temporalidad. Aquí es útil recordar que si bien la muerte es el final del camino no es su finalidad. Final y finalidad de nuestra existencia nunca debieran confluír en la muerte. La finalidad, la trasciende, va más allá de ella.

SEGUNDA: El ser humano es temporal en el sentido de ser un ser histórico. Histórico con un triple criterio: Uno, porque la historia y los acontecimientos pasados nos constituyen. Dos, porque nuestra vida transcurre en un período preciso de la historia; el único posible para cada uno y ningún otro. Tres, porque cada ser humano es hacedor de historia.

TERCERA: Y es la tesis que respalda este artículo, los seres humanos somos temporales porque nuestra hechura es de tiempo. Estamos hechos de tiempo, a tiempo, con tiempo y para el tiempo.

Estamos hechos de tiempo porque el tiempo nos constituye y configura.

Fuimos hechos a tiempo porque en ningún otro instante hubiésemos podido surgir a la vida. Cada uno fue concebido en su kairós, en su momento propicio. El único posible en todo el devenir del tiempo.

Fuimos hechos con tiempo porque fueron necesarias todas las generaciones precedentes para que surgiera la nuestra (y más lejano aún, toda la cadena evolutiva hasta desembocar en la especie humana y así hasta o desde el Big Bang inicial).

Y también fuimos hechos para el tiempo, para trascender nuestro tiempo. Para dejar como legado la obra de la propia vida. Viktor Frankl (1997) lo expresó de este modo: *Es importante escribir un libro; pero más importante es llevar una vida coherente con lo escrito en el libro y más importante aún es vivir una vida que merezca narrarse en un libro.*

“ ... Viktor Frankl (1997) lo expresó de este modo: *Es importante escribir un libro; pero más importante es llevar una vida coherente con lo escrito en el libro y más importante aún es vivir una vida que merezca narrarse en un libro.*”

Una de las confirmaciones que el tiempo pertenece a la intimidad de lo viviente es la existencia de un reloj biológico. Casi todos los seres vivos estamos dotados con este dispositivo que permite regular los ciclos biológicos. Así, hay ciclos diarios, los circadianos, regulados por la presencia o ausencia de luz. Otros duran alrededor de un mes (como el ciclo menstrual). Otros son anuales, los circanuales.

Todos estos estudios dieron origen, décadas atrás, a la cronobiología. Disciplina que, como su nombre lo sugiere, se ocupa de la organización temporal de los seres vivos, su alteración y los mecanismos implicados en su regulación.

LAS DIMENSIONES HUMANAS Y LA TEMPORALIDAD

En la cita inicial de este apartado, Borges alude a Cronos sin mencionarlo. En la mitología helénica Cronos era el principal Titán, hijo de Gea (Tierra) y de Urano (Cielo). Casado con Rea, Cronos fue devorando a sus hijos. La simbología es obvia: los seres humanos, en tanto hijos del tiempo, seremos devorados finalmente por él. Borges da una vuelta reflexiva y aporta que no solo somos hijos de un tiempo que nos consumirá, sino que somos ese tiempo. Dado que la hechura de nuestro ser es en base al tiempo.

Nuestro ser requiere el concurso del tiempo para madurar. Pero no maduramos de una vez y para siempre. Es un proceso dinámico que lleva toda la vida. Mientras estamos vivos estamos en proceso constructivo, formativo, que solo cesa con la muerte. Por eso, como se plantea desde el existencialismo, lo más apropiado es aplicar el gerundio y expresar estamos siendo. Este devenir es un proceso temporal, se da en y con el tiempo.

Hemos arribado al punto nodal de este artículo: propongo la inclusión de la temporalidad como otra dimensión humana.

Hay consenso generalizado que son tres las dimensiones que conforman nuestro ser: La dimensión somática o biológica; la dimensión psico-social y la dimensión espiritual.

Tengo un disenso parcial con este encuadre; no por incorrecto, sino por incompleto. Considero que se debe incluir en él una cuarta dimensión: la temporal.

“ ... Mientras estamos vivos estamos en proceso constructivo, formativo, que solo cesa con la muerte. Por eso, como se plantea desde el existencialismo, lo más apropiado es aplicar el gerundio y expresar estamos siendo.”

Por influencia de Jung, de quien era amigo, Einstein incorporó en la física el tiempo como cuarta dimensión. **Por influencia de la realidad de nuestro ser, deberíamos asumarnos constituidos por estas cuatro dimensiones. Somos seres bio-psico-socio-espíritu-temporales.**

Nuestra biología, nuestra psique, nuestros vínculos y nuestro espíritu, todos, se hallan temporalizados. Se despliegan exclusivamente en nuestro tiempo. Y aunque la llama de ese tiempo, único y personal, nos termine consumiendo, también da calor y luz a nuestra vida.

“ ... Por influencia de la realidad de nuestro ser, deberíamos asumarnos constituidos por estas cuatro dimensiones. Somos seres bio-psico-socio-espíritu-temporales.

Nuestra biología, nuestra psique, nuestros vínculos y nuestro espíritu, todos, se hallan temporalizados..”

BIBLIOGRAFÍA

- BORGES, J.L (1998) *Otras inquisiciones*. Madrid: Alianza Editorial
- CASTELLÁ, G (1997) *Paradojas existenciales*. Buenos Aires: San Pablo
- (2006) *La concepción y el sentido de la existencia* 1. Buenos Aires: San Pablo
- FRANKL, V.E(1997) *Lo que no está escrito en mis libros*. Buenos Aires: San Pablo
- (1984) *Psicoterapia y humanismo*. México. FCE LERSCH, P (1964) *La estructura de la personalidad*. Barcelona: Scientia

Área Clínica

Desde su creación la Fundación ofrece asistencia terapéutica ambulatoria con honorarios institucionales. Los tratamientos están a cargo de profesionales pertenecientes a la casa, egresados de los cursos de especialización en Logoterapia.

Trabajamos con niños, jóvenes, adultos y tercera edad en la modalidad individual, pareja y terapia familiar, también realizamos orientación vocacional. Los diagnósticos abarcan tanto la nomenclatura oficial (DSM IV, CIE 10) como las aportaciones propias de la Logoterapia al padecimiento humano.

El equipo que conforma el área cuenta con psiquiatras (admisores) y psicólogos que asisten regularmente a ateneos clínicos en los que supervisamos cada uno de los tratamientos con la única intención de ofrecer a nuestros pacientes la mejor atención posible.

“Hay dos cosas que debemos exigirle al paciente: confianza en el especialista y paciencia consigo mismo”.

*“La psicoterapia en la práctica médica”
Viktor Frankl.*

Salud Psicológica, Bienestar y Conexión Mente-Corazón-Cuerpo

Ponencia presentada en Octubre 2022



“.. La presencia de factores estresantes psicosociales se asocia con un mayor riesgo de infarto agudo de miocardio, lo que sugiere que se deben desarrollar enfoques destinados a modificar estos factores”. Depresión, Estrés, Ira, Aislamiento social.”

Como médico, en mi formación en la Universidad de Buenos Aires allá por 1984, tuve contacto primero con **la muerte**. Las primeras clases de anatomía en contacto con esos cuerpos yacentes sin vida, fueron la prueba de fuego para muchos. Luego fuimos formándonos en reconocer **la enfermedad**; primero en las células, luego en los tejidos los órganos y finalmente los últimos años en los hospitales recorriendo salas repletas de enfermos, entrenándonos para reconocer signos y síntomas que nos dijeran qué andaba mal para luego poder tratarlo. El paradigma de la salud es: **diagnóstico/tratamiento**; diagnosticar una enfermedad para ofrecer el tratamiento. “Algo está roto por ello hay que repararlo”

En la formación como cardiólogo en el Hospital Italiano de Buenos Aires, el paradigma fue cambiando, al menos un poco; la idea de **prevenir la enfermedad** comenzó a prevalecer, fue apareciendo el concepto de **factores de riesgo**, aquellos elementos que de, estar presentes, podían ser modificados para llevar a que nuestros pacientes vivieran más y mejor.

Fuimos “mutando” hacia el paradigma de **la epidemiología**, esa ciencia que estudia y actúa sobre poblaciones y grupos de personas que viven en condiciones reales.

Fue en 2004 cuando el estudio INTER-HEART¹ nos enseñó sobre la importancia de **los factores psicosociales**: “La presencia de factores estresantes psicosociales se asocia con un mayor riesgo de infarto agudo de miocardio, lo que sugiere que se deben desarrollar enfoques destinados a modificar estos factores”. **Depresión, Estrés, Ira, Aislamiento social**.

La epidemiología, la fisiopatología y el manejo de los factores de riesgo psicosociales en la práctica cardíaca: el campo emergente de la cardiología conductual la cual se basa en la comprensión de que los **factores de riesgo psicosociales y conductuales** para la enfermedad coronaria no solo están altamente interrelacionados, sino que también requieren un sistema sofisticado de prestación de atención médica para optimizar su efectividad².

Llegamos al trayecto 2010 – 2022 plasmado en las últimas guías de la **Asociación Americana del Corazón (AHA) actualiza las recomendaciones sobre prevención cardiovascular. Incorpora el sueño, la salud psicológica y determinantes sociales**³.

Quisiera reflexionar junto a ustedes como médico cardiólogo y Logoterapeuta acerca de estas guías recientemente publicadas acerca de la Salud Psicológica, Bienestar y Conexión Mente-Corazón-Cuerpo.

1 Salim Yusuf et al. INTER-HEART A global study of risk factors for acute myocardial infarction. Am Heart J 2001;141:711-21.

2 Rozanski et al. Psychosocial Factors and CAD JACC . Vol. 45, No. 5, March 1, 2005:637-51

3 Lloyd-Jones et al Life’s Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association’s Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association - Circulation Volume 146, Issue 52 August 2022



Podemos observar en el centro del 8 de la infografía que la imagen tiene forma de rueda con 8 porciones que representan los 8 elementos que son esenciales para la salud cardiovascular:

1. Sin exposición a la nicotina
2. Sueño saludable
3. Dieta saludable
4. Actividad física
5. Nivel saludable de azúcar en la sangre
6. Peso saludable
7. Niveles saludables de colesterol
8. Presión arterial saludable

Para cada uno de los “factores de riesgo clásicos podríamos llamarles, existe una medida considerada objetivo o meta saludable.

Los médicos generalmente somos reacios a aceptar una condición como una enfermedad orgánica sin un concepto fisiopatológico o la capacidad de medir la enfermedad en un paciente determinado, como es el caso. con niebla mental post-Covid⁴

4 Cognitive Deficits in Long Covid-19. Varun Venkataramani, M.D.,



Mejorar y mantener la salud cardiovascular, o CVH (por sus siglas en inglés), puede ayudarlo a disfrutar de una vida más larga y saludable. Una mejor CVH también se asocia con la disminución del riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, cáncer, demencia y otros problemas de salud importantes.

Life's Essential 8 describe algunos sencillos pasos que puede seguir para llevar un estilo de vida más saludable.



✓ MEJORE SU ALIMENTACIÓN

Busque un patrón de alimentación saludable que incluya alimentos integrales, muchas frutas y verduras, proteínas magras, frutos secos, semillas y cocinar con aceites no tropicales, como el de oliva y el de canola.

✓ CONTROLE SU PESO

Alcanzar y mantener un peso saludable tiene muchos beneficios. El índice de masa corporal (IMC), un valor numérico de su peso en relación con su altura, es un indicador útil. El IMC óptimo para la mayoría de los adultos varía entre 18,5 y menos de 25. Puede calcularlo en línea o consultar con un profesional de la salud.



✓ SEA MÁS ACTIVO

Los adultos deben realizar 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física intensa. Caminar es bueno para niveles de actividad moderada. Los niños deben realizar 60 minutos todos los días, incluidos juegos y actividades estructuradas.

✓ CONTROLE EL COLESTEROL

Los niveles altos de colesterol no transportado por las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o "malo", pueden provocar enfermedades cardíacas. Su profesional de la salud puede considerar el colesterol no HDL como el número preferido que monitorear, en lugar del colesterol total, ya que se puede medir sin ayuno de antemano y se calcula de manera confiable en todas las personas.

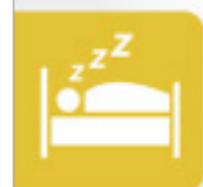


✓ DEJE EL TABACO

El uso de productos de administración de nicotina inhalada, que incluye cigarrillos tradicionales, cigarrillos electrónicos y vapeo, es la causa principal de muerte prevenible en los EE. UU., incluye aproximadamente un tercio de todas las muertes por enfermedades cardíacas. Además, aproximadamente un tercio de los niños de los EE. UU. entre los 3 y los 11 años se encuentran expuestos al humo y vapor indirectos.

✓ CONTROLE LA GLUCEMIA

La mayoría de los alimentos que comemos se convierten en glucosa (o glucemia) que nuestro cuerpo utiliza como energía. Con el tiempo, los niveles altos de glucemia pueden dañar el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Como parte de las pruebas, el monitoreo de la hemoglobina A1c puede reflejar mejor el control a largo plazo en personas con diabetes o prediabetes.



✓ DUERMA LO SUFICIENTE

Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardiovascular. Los adultos deben tener como objetivo un promedio de 7 a 9 horas, y los bebés y niños necesitan más según su edad. Los estudios indican que el sueño excesivo o insuficiente está asociado con enfermedades cardíacas.

✓ CONTROLE LA PRESIÓN ARTERIAL

Mantener la presión arterial dentro de márgenes aceptables puede mantenerlo saludable durante más tiempo. Los niveles inferiores a 120/80 mm Hg son los ideales. La presión arterial alta se define como una presión sistólica de 130-139 mm Hg (el número más alto en la lectura) o una presión diastólica de 80-89 mm Hg (el número inferior).



Obtenga más información en heart.org/lifes8

En este enfoque de la medicina hegemónica⁵ existe una marcada tendencia a “lo que no se puede medir, no existe” por lo tanto nos hemos concentrado en estos factores de fácil medición y hasta se han propuesto “calculadoras del riesgo” y se mide el impacto en términos de reducción del riesgo para las poblaciones y los individuos.

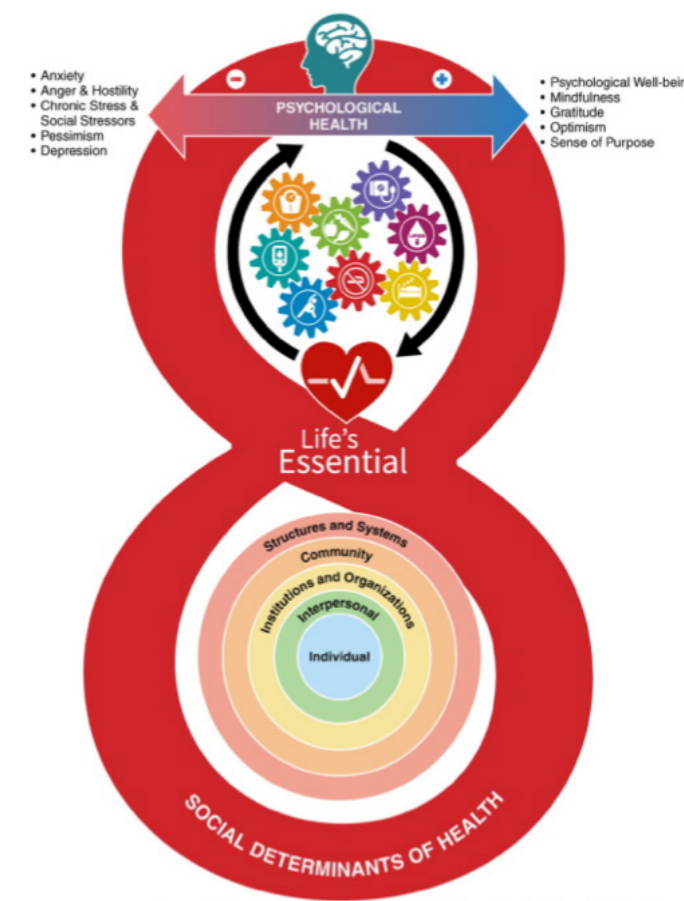
La relevancia de estas nuevas guías, es que expresan claramente que, se trata de una actualización y mejora del constructo de salud cardiovascular, Se evaluó la definición y cuantificación de cada una de las métricas originales (Life's Simple 7) para determinar la capacidad de respuesta a la variación interindividual y al cambio intraindividual, Se consideraron nuevas métricas, se agregó Sueño saludable (8 horas) y se amplió el espectro de edad para incluir todo el curso de la vida.

“... En este enfoque de la medicina hegemónica existe una marcada tendencia a “lo que no se puede medir, no existe” por lo tanto nos hemos concentrado en estos factores de fácil medición y hasta se han propuesto “calculadoras del riesgo” y se mide el impacto en términos de reducción del riesgo para las poblaciones y los individuos.”

Ph.D., and Frank Winkler, M.D., Ph.D.

November 10, 2022 . N Engl J Med 2022; 387:1813-1815. DOI: 10.1056/NEJMcibr2210069

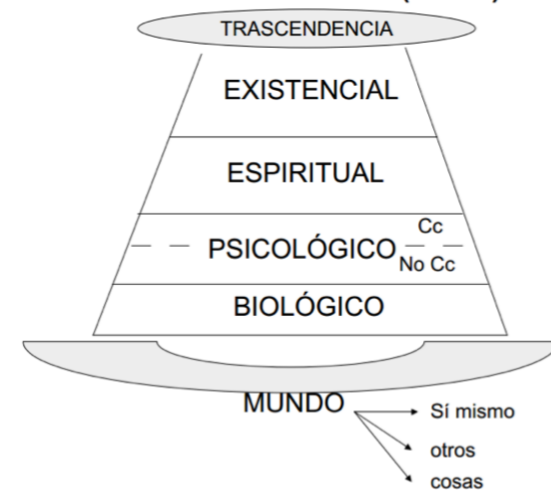
5 Este paradigma sanitario, que atraviesa toda las políticas de salud, puede denominarse biomedicina, medicina hegemónica, o medicina alopática. , que contrapone salud a enfermedad y que se centra en la identificación de síntomas y posibles tratamientos, con un sesgo marcado por el positivismo



Los contextos fundamentales de los determinantes sociales de la salud y la salud psicológica se abordaron como factores cruciales para optimizar y preservar la salud cardiovascular.

Se analizan los métodos para implementar la evaluación de la salud cardiovascular y el seguimiento longitudinal, así como las posibles fuentes de datos y herramientas para promover la adopción generalizada en entornos normativos, de salud pública, clínicos, institucionales y comunitarios. “Consideramos cuidadosamente los determinantes sociales de la salud en nuestra actualización y determinamos que se necesita más investigación sobre estos componentes para establecer su medición e inclusión en el futuro”, dijo Lloyd-Jones. “Sin embargo, **los determinantes sociales y estructurales, así como la salud y el bienestar psicológicos, son factores críticos y fundamentales en la oportunidad de un individuo o una comunidad para preservar y mejorar la salud cardiovascular.** Debemos considerar y

LA PERSONA ESTRATIFICADA MUNDO TRIPLE TRASCENDENCIA (PEM:3T)



abordar todos estos problemas para que las personas tengan la oportunidad de una vida plena y saludable según lo medido por Life's Essential 8™”.

Entonces, esta vez nos acercamos más al concepto de Salud: Bienestar bio-psico-social y no la mera ausencia de enfermedad.

Resulta interesante ver los paralelismos entre la conceptualización de Viktor Frankl y la propuesta actual del AHA.

Así como también observar los mecanismos propuestos que subyacen en:

- el síndrome de Takotsubo o “Corazón roto”^{6,7}
- el MUS (síntomas medicamente inexplicables),^{8,9}

6 F.M. Pérez Pérez. Síndrome de Tako-Tsubo. Semergen. 2014;40(2):73-79

7 Klein, et. Al. Takotsubo syndrome: How the broken heart deals with negative emotions NeuroImage: Clinical 25 (2020) 102124

8 Functional somatic disorders: discussion paper for a new common classification for research and clinical use. Burton, C.; Fink, P.; Henningsen, P.; Löwe, B.; Rief, W.; EURONET-SOMA, G.r.oup.

9 Prevalence of functional somatic syndromes and bodily distress

- los ACEs (Eventos adversos en la infancia)^{10, 11} y el impacto en la salud no solo cardiovascular, sino además las nuevas propuestas de intervención a través del

- Microbioma^{12,13}
- Mindfulness^{14,15}

syndrome in the Danish population: the DanFunD study.. Petersen, M.W et. al. Scandinavian Journal of Public Health 2020; 48(5):567-576

10 Wade TJ, O’Leary DD, Dempster KS, MacNeil AJ, Molnar DS, McGrath J, Cairney J. Adverse childhood experiences (ACEs) and cardiovascular development from childhood to early adulthood: study protocol of the Niagara Longitudinal Heart Study. BMJ Open. 2019 Jul 16;9(7):e030339. doi: 10.1136/bmjopen-2019-030339. PMID: 31315878; PMCID: PMC6661634.

11 Felitti VJ, Anda RF, Nordenberg D, Williamson DF, Spitz AM, Edwards V, Koss MP, Marks JS. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults. The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. Am J Prev Med. 1998 May;14(4):245-58. doi: 10.1016/s0749-3797(98)00017-8. PMID: 9635069.

12 Ho Y-T, Tsai Y-C, Kuo TBJ, Yang CCH. Effects of Lactobacillus plantarum PS128 on Depressive Symptoms and Sleep Quality in Self-Reported Insomniacs: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Pilot Trial. Nutrients. 2021; 13(8):2820. https://doi.org/10.3390/nu13082820

13 Lee HJ, Hong JK, Kim J-K, Kim D-H, Jang SW, Han S-W, Yoon I-Y. Effects of Probiotic NVP-1704 on Mental Health and Sleep in Healthy Adults: An 8-Week Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. Nutrients. 2021; 13(8):2660. https://doi.org/10.3390/nu13082660.

14 Nyklicek I, Kuijpers KF. Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism? Ann Behav Med. 2008;35(3):331-340.

15 Luciano JV, Guallar JA, Aguado J, López-Del-Hoyo Y, Oliván B, Magallón R, et al. Effectiveness

of group acceptance and commitment therapy for fibromyalgia: a

“... los determinantes sociales y estructurales, así como la salud y el bienestar psicológicos, son factores críticos y fundamentales en la oportunidad de un individuo o una comunidad para preservar y mejorar la salud cardiovascular. Debemos considerar y abordar todos estos problemas para que las personas tengan la oportunidad de una vida plena y saludable”

- HRV (Variabilidad de la frecuencia cardíaca)^{16,17}

- EMDR (Desensibilización y Reprocesamiento cerebral)^{18,19}

6-month randomized controlled trial (EFFIGACT study). Pain 2014;155:693 – 702. https://doi.org/10.1016/j.pain.2013.12.029

16 Appl Psychophysiol Biofeedback (2007) 32:1–10 DOI 10.1007/s10484-006-9028-0. A Pilot Study of the Efficacy of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback in Patients with Fibromyalgia.

17 McCraty Rollin, Zayas Maria A. Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psychosocial well-being. Frontiers in Psychology VOLUME=5 YEAR=2014

18 Amelia Staton. The Effectiveness of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) for Medically Unexplained Symptoms: A Systematic Literature Review. Journal of EMDR Practice and Research, Volume 16, Number 4, 2022. © 2022 EMDR International Association http://dx.doi.org/10.1891/EMDR-2022-0017

19 Dr. Rubén Lescano Neurociencias Cognitivas, Investigación y EMDR Manual para discutir con

Fundamentos. LAtingrafica 2022. ISBN 978-987-88-3876-2

Este año, en octubre la Sociedad Argentina de Cardiología (SAC) publicó el primer consenso de factores psicosociales²⁰

El Consejo de Aspectos Psicosociales es parte de los 22 Consejos de la Sociedad Argentina de Cardiología y tiene como misión la visibilización de los factores psicosociales y la concientización acerca del impacto de los mismos en la enfermedad cardiovascular, siendo estos tan relevantes como los llamados factores de riesgo cardiovascular tradicionales: dislipemia, tabaquismo, hipertensión, diabetes, obesidad o sedentarismo.

“... atender a nuestros pacientes no sólo en su dimensión psicofísico-social sino también espiritual, ya que la decisión acerca de cómo y para qué vivir es una decisión libre que debemos ayudar a que las personas puedan hacer consciente.”

Recomiendo su lectura e invito a pensar juntos nuevos enfoques que nos permitan trabajar en el terreno de lo concreto y práctico, en la clínica diaria para poder plasmar programas interdisciplinarios que permitan atender a nuestros pacientes no sólo en su dimensión psicofísico-social sino también espiritual, ya que la decisión acerca de cómo y para qué vivir es una decisión libre que debemos ayudar a que las personas puedan hacer consciente.

Resulta más que esperanzador el poder trabajar desde un enfoque cuerpo/mente y espíritu, y no puedo dejar de imaginarme a un Frankl sonriente al observar los nuevos enfoques de las Sociedades de cardiología que, no hacen más que consolidar lo expuesto en su tan amada Logoterapia.

20 OCTUBRE 2022 Vol. 90 SUPL. 8. Consenso de Aspectos Psicosociales en Enfermedad Cardiovascular. Revista Argentina de Cardiología. ISSN 0034-7000

Vacío existencial: del homo patiens al homo eligens

1. INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo es plantear cómo la cuestión específicamente humana del vacío existencial -introducida en el campo de la psicoterapia por el psiquiatra y neurólogo vienés Viktor Frankl (1905-1997) a mediados del siglo pasado-, sigue vigente en nuestra sociedad actual. Una sociedad (o una vida, en general) que el sociólogo y filósofo polaco Zygmunt Bauman (1925-2017) definió en los 2000' como "líquida"; regida por la inmediatez, el consumismo y el desperdicio. Un mundo en el que el hombre ya no es más un "homo sapiens" (hombre pensante) ni un "homo patiens" (hombre doliente) al que hace referencia

Frankl; aquel que debe volverse "audaz" ante el sufrimiento para lograr trascenderlo. Es un "homo eligens" (hombre elector), asediado, alejado de su interior y siempre a punto de ser devorado por el sistema.

¿En qué se traduce -además de en una frustración y ansiedad crónicas- esta crisis generalizada de valores? ¿Cómo salir del vacío existencial del mundo líquido y volver al camino del sentido?

Estos son los principales interrogantes que han motivado el presente informe y que intentaremos dilucidar recurriendo a la bibliografía disponible sobre el tema.

"... Un mundo en el que el hombre ya no es más un "homo sapiens" (hombre pensante) ni un "homo patiens" (hombre doliente) al que hace referencia Frankl; aquel que debe volverse "audaz" ante el sufrimiento para lograr trascenderlo. Es un "homo eligens" (hombre elector), asediado, alejado de su interior y siempre a punto de ser devorado por el sistema..."

2. DESARROLLO

2.1 LOGOTERAPIA Y VACÍO EXISTENCIAL

Los inicios de la logoterapia se remontan a finales de los años 20' cuando Frankl inicia, en su Viena natal, una propuesta dirigida a los jóvenes que presentaban trastornos psicológicos y que constaba en fundar centros de atención gratuita situados cerca de los colegios secundarios. (Martínez Ortiz, pág. 144)

El joven médico pasaría luego cuatro años en el gran hospital psiquiátrico de Viena, donde atendió a más de 12.000 pacientes con intento de suicidio. "(...) Pude constatar una y otra vez que incluso en situaciones sin aparente salida hay siempre al final una solución, una respuesta, un sentido, siquiera a largo plazo". (Frankl V. E., 1987, pág. 32).

En 1942 fue deportado -junto a sus padres y a su mujer - a los campos de concentración orquestados por el Nazismo, pero solo él logró sobrevivir. En ese momento de soledad y depresión profundas comprendió que lo esperaba una misión que trascendía cualquier tragedia personal: **ayudar a otros a encontrar el sentido de la vida, a pesar de todo.**

La logoterapia se apoya en los valores de voluntad, libertad y responsabilidad; enfatizando la capacidad humana para la "autotrascendencia" y el "autodistanciamiento" con respecto a sus dimensiones somática y psicológica. (Ferrández Formoso, 2019) Hace hincapié en la dimensión

noética o espiritual de la persona, focalizando su tarea en el tratamiento de las neurosis noógenas que, al decir de Frankl (1987): "más que una enfermedad psíquica, son una pobreza espiritual y que no pocas veces son consecuencia de un sentimiento radical de falta de sentido".

Este complejo de falta de sentido, acompañado de un sentimiento de vacío, dará forma al **vacío existencial**. Sus principales causas son la pérdida del instinto y la pérdida de la tradición (el hombre no sabe cómo actuar ni conoce sus deberes). Por lo que, confundido, termina cayendo o en el conformismo o en el totalitarismo. (Frankl V. E., 1987, pág. 6)

2.1.1 EL HOMO PATIENS

La ilustración "divinizó literalmente la razón", dirá Frankl. El hombre, era ahora el más desarrollado de su especie por su capacidad de pensar. Pero ¿qué ocurre con su resistencia al sufrimiento? Al decir de Frankl (1987), "no creemos ya que la misión de la psicoterapia sea capacitar al hombre para trabajar y para gozar: debe capacitarle también, al menos en cierto modo, para sufrir." (pág. 97). Aquí es donde la logoterapia realiza su aporte existencialista al decir que: "El sufrimiento mismo es una pregunta (...) el hombre doliente, el homo patiens, es el interpelado:

¹ La propuesta metodológica de la logoterapia, también conocida como "la tercera escuela de psicoterapia vienesa", surge para hacer frente a otras dos "fuerzas" dominantes: el psicoanálisis de Sigmund Freud (orientado a la voluntad de placer) y la psicología individual de Alfred Adler (orientada a la voluntad de poder).

“... En el caso del neurótico noógeno, el horizonte de sentido está completamente abierto, pero su “ojo interno” no le permite llegar a “ver”, En el hombre doliente, el horizonte de sentido está parcialmente tapado; ha sufrido una pérdida de valores y sus posibilidades de realización al respecto son limitadas. Él solo ve eso que “falta” y su actitud se resume en el lema “¡todo o nada!””.

éste no ha de preguntar, sino responder, responder a la pregunta, aguantar la prueba: ha de «realizar» el sufrimiento.” (Frankl V. E., 1987, pág. 128).

Elizabeth Lukas (2003), una de las primeras discípulas de Frankl, advertía a finales de los 90’ que el trastorno del homo patiens era uno de los dos grupos de trastornos cuasi ignorados por la psicoterapia. El otro era el trastorno del neurótico noógeno (mencionado en el punto 2.1). La principal diferencia entre ambos está en la actitud crítica frente a la posibilidad de sentido que ofrece la vida. En el caso del neurótico noógeno, el horizonte de sentido está completamente abierto, pero su “ojo interno” no le permite llegar a “ver”, quedando atrapado en la actitud trágica del “¡todo es nada!”. En el hombre doliente, el horizonte de sentido está parcialmente tapado; ha sufrido una pérdida de valores y sus posibilidades de realización al respecto son limitadas. Él solo ve eso que “falta” y su actitud se resume en el lema “¡todo o nada!”

El psiquiatra español Enrique Rojas (2012), alertó acerca de la crisis de valores y el vacío existencial presente en la sociedad occidental de finales del siglo pasado² (antesala de la “vida líquida”). De este escenario emerge el *hombre light*, cuya actitud es el “¡todo vale!”: un sujeto egocéntrico, frívolo e indiferente. Posee una espiritualidad “a medida” y su conducta es adaptativa a las modas de turno. Va

2 “Este es un libro de denuncia (...) me preocupan los derroteros por los que se dirige la sociedad opulenta del bienestar en Occidente, y también porque su influencia en el resto de los continentes abre camino, crea opinión y propone argumentos” - Prólogo de la primera edición de 1992.

por la vida en modo zapeo³ y persigue obsesivamente el éxito. El *hombre light*, no solo no es feliz, sino que es sumamente vulnerable. “Al principio tiene un cierto atractivo, es chispeante y divertido, pero después ofrece su auténtica imagen; es decir, un ser vacío, hedonista⁴, materialista, sin ideales, evasivo y contradictorio”. (Rojas, 2012)

2.2 LA VIDA LÍQUIDA Y EL HOMO ELIGENS

“La vida líquida es una vida precaria y vivida en condiciones de incertidumbre constante (...) temor a que nos tomen desprevenidos, a que no podamos seguir el ritmo de unos acontecimientos que se mueven con gran rapidez” (Bauman, 2006, pág. 8)

El hombre en el siglo XXI cuenta con un abanico más amplio y sofisticado de posibilidades para el consumo y la evasión. La meta es alcanzar la felicidad y el éxito material fácilmente. No mira hacia atrás (por lo que la angustia radica en el futuro incierto). Sus modelos son escasos y reemplazables: ya no hay cabida para los mártires y héroes. Su lugar lo ocuparán las celebridades y las víctimas (que ante el mínimo atisbo de agravio, buscan culpas y resarcimiento). El dolor solo se justifica cuando es infligido por las autoridades como castigo a delitos.

3 Adapt. del ingl. Zapping 1.m. Cambio reiterado de canal de televisión por medio del mando a distancia. (Real Academia Española, 2021)

4 2. Adj. Partidario del hedonismo 3. Adj. Que procura el placer. (Real Academia Española, 2021)

Al hombre de la sociedad moderna líquida se lo elimina del juego⁵ en cuanto se descuida. Las tendencias las marca un grupo selecto que va definiendo el momento ideal para “reconfigurar” el escenario.⁶ De este océano contaminado de productos desechados, emerge el homo eligens. El “hombre elector” (pero no por su capacidad de) a quien Bauman define como un “yo permanente impermanente, completamente incompleto, definitivamente indefinido... y auténticamente inauténtico” (pág. 54).

3. CONCLUSIONES

“... De este océano contaminado de productos desechados, emerge el homo eligens. El “hombre elector” (pero no por su capacidad de) a quien Bauman define como un “yo permanente impermanente, completamente incompleto, definitivamente indefinido... y auténticamente inauténtico” (pág. 54)”.

Continúan los tiempos de oscuridad. La meta es ser felices de a ratos y sobrevivir al final de la semana. El hombre se ha vuelto adicto al celular, pero fóbico a recibir llamadas. Y protagonista en la cultura del posteo⁷ y el figurar a cualquier precio. El objetivo sigue siendo que lo quieran (aún no aprendió a quererse ni a conocerse a sí mismo), pero se conforma con un “me gusta”.

5 “La vida en la vida moderna líquida es una versión siniestra de un juego de las sillas que se juega en serio.” (Bauman, 2006, pág. 10)

6 “(...) son personas que circulan en las proximidades de la cumbre de la pirámide de poder global (...) Son tan ligeras, ágiles y volátiles como el comercio y las finanzas cada vez más globalizadas que las ayudaron a nacer y que sostienen su existencia nómada.” (Bauman, 2006, pág. 11)

7 Como sinónimo de publicar algo en las redes sociales.

“... El vacío existencial ha adoptado formas diversas, pero el origen es el mismo: la “frivolidad metafísica”, al decir de Frankl, de un ser humano inmaduro que fracasa en términos morales y espirituales por no asumir su responsabilidad ante la vida y ante sí mismo. Por demorar la única tarea verdaderamente urgente: descubrir el sentido de su existencia. ”

El *homo eligens* post pandémico⁸ continúa asediado y aterrado (ante una nueva crisis económica, catástrofe natural o pandemia), pero desdramatiza todo con *memes*⁹. Se lo podría llamar “*homo enlinea*” -por su característica más evidente-; el que curiosear la vida ajena para compararse con los demás y seguir postergando su proyecto de vida. Es un alma en pena, pero se muestra feliz en las redes. En su mundo, las celebridades (o *influencers*) siguen ocupando el lugar de los héroes y mártires - junto con emprendedores, oradores motivacionales y adolescentes que venden sus *NFTs* en la Web3¹⁰-. El espectáculo de aquellos que enseñan a vender y a venderse.

El vacío existencial ha adoptado formas diversas, pero el origen es el mismo: la “frivolidad metafísica”, al decir de Frankl, de un ser humano inmaduro que fracasa en términos mo-

8 Durante la pandemia del COVID19 se vivenció la neurosis colectiva marcada principalmente por la actitud de existencia provisional -vivir el hoy-, el fatalismo y el pensamiento colectivista: el “ellos” (los no vacunados, culpables de todo) vs “nosotros” (los vacunados, ciudadanos ejemplares).

9 m. Imagen, video o texto, por lo general distorsionado con fines caricaturescos, que se difunde principalmente a través de Internet. (Real Academia Española, 2021)

10 Se puede encontrar más información en: <https://www.nytimes.com/es/interactive/2022/03/29/espanol/nft-tokens-que-son.html>

rales y espirituales por no asumir su responsabilidad ante la vida y ante sí mismo. Por demorar la única tarea verdaderamente urgente: **descubrir el sentido de su existencia**.

Lukas (2003) propone un análisis existencial: volver a los modelos, identificar los dones y responsabilizarse de hacerlos crecer; salir al encuentro del otro. Bauman (2006) apunta a la necesidad de crear “lazos firmes y fiables de amistad y confianza mutua” (pág. 165). Rojas (2012) dirá: “ante el «todo vale», perseguir y apostar por los valores inmutables y positivos que dan trascendencia al hombre”. Y rematará Frankl, siempre elocuente: “En el servicio a una causa o en el amor a una persona, se realiza el hombre a sí mismo”.

¿Y si el desafío máximo de este homo en línea, fuera volver a Dios?

BIBLIOGRAFÍA

Real Academia Española. (2019). *Observatorio de Palabras*. Recuperado el noviembre de 2022, de Real Academia Española: <https://www.rae.es/observatorio-de-palabras/influencer>

Linguee. (s.f.). *Diccionario Inglés-Español*. Recuperado el noviembre de 2022, de Linguee: <https://www.linguee.es/ingles-espanol/traduccion/light.html>

Ferrández Formoso, R. (julio-diciembre de 2019). *Themata. Revista de Filosofía No 60*, pp.: 27-40 - “La Dimensión Noética de la Salud en la Logoterapia de Viktor Frankl”. Recuperado el noviembre de 2022, de Revistas Científicas de la Editorial de la Universidad de Sevilla: <https://revistascientificas.us.es/index.php/themata/article/view/8936/pdf>

Martínez Ortiz, E. (s.f.). “*Psicoterapia y Sentido de la Vida: Psicología Clínica de orientación Logoterapéutica*” págs 144-163. Recuperado el noviembre de 2022, de Fundación Argentina de Logoterapia - Curso de Orientadores en Desarrollo Humano: <https://drive.google.com/file/d/1CgEZg5jj1uLYJ36ftPsKxie-F9ojAs8w/view>

Frankl, V. E. (1987). “*El Hombre Doliente*. Funda-

mentos antropológicos de la psicoterapia”. Recuperado el noviembre de 2022, de Fundación Argentina de Logoterapia - Curso de Orientadores en Desarrollo Humano: https://drive.google.com/file/d/1zHwHbTMzuhjOk9m-TxiqKXI_ySuEyUbUs/view

Frankl, V. E. (1980). “*Ante el Vacío Existencial: Hacia una humanización de la psicoterapia*”. Barcelona, España: Herder Editorial S.L.

Rojas, E. (2012). “*El hombre Light: la importancia de una vida con valores*”. Madrid, Madrid, España: Ediciones Planeta Madrid S.A.

Bauman, Z. (2006). “*La Vida Líquida*”. Barcelona, España: Editorial Planeta S.A.

Lukas, E. (2003). “*Logoterapia. La búsqueda de sentido*”, págs. 213-221. Recuperado el noviembre de 2022, de Fundación Argentina de Logoterapia - Curso de Orientadores en Desarrollo Humano: https://drive.google.com/file/d/1_DrnYCl5c-NRWW7GSUg1WXTwt69l8Bqi/view

Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el noviembre de 2022, de Actualización 2021: <https://dle.rae.es/zapeo>

Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el noviembre de 2022, de Actualización 2021: <https://dle.rae.es/hedonista>

Real Academia Española. (2021). *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el noviembre de 2022, de Edición 2021: <https://dle.rae.es/meme>

CAPACITACIÓN

Introducción a la Logoterapia y la orientación para el desarrollo humano

DIRIGIDO A: COACHES, COUNSELORS, PSICÓLOGOS SOCIALES, TERAPEUTAS HOLÍSTICOS, ACOMPAÑANTES TERAPÉUTICOS Y ESPIRITUALES

Formación de Orientadores en Desarrollo Humano Aplicado

DIRIGIDO A: COACHES, COUNSELORS, PSICÓLOGOS SOCIALES, TERAPEUTAS HOLÍSTICOS, ACOMPAÑANTES TERAPÉUTICOS Y ESPIRITUALES, QUE CUENTEN CON CONOCIMIENTO CERTIFICADO POR INSTITUCIÓN RECONOCIDA SOBRE LOGOTERAPIA Y SUS FUNDAMENTOS ANTROPOLÓGICOS.

Habilidades para el acompañamiento en Desarrollo Humano

DIRIGIDO A QUIENES TENGAN FORMACIÓN EN LOGOTERAPIA E INTENCIÓN DE ORIENTAR PERSONAS

+ Info en: logoterapia-arg.com.ar



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA
"VÍKTOR E. FRANKL"

www.logoterapia-arg.com.ar



(+54 9 11) 5843-1386

Seguinos en:

