
LA EXPLORACIÓN AXIOLÓGICA EN PSICOTERAPIA: LA LOGOTERAPIA

Axological exploration in psychotherapy: Logotherapy

Alejandro Khaled Salomón Paredes*
Universidad Femenina del Sagrado Corazón

Resumen

En este artículo se describe la metodología de la logoterapia respecto a la aproximación a la experiencia axiológica del consultante. Se explora la influencia de Max Scheler y la teoría fenomenológica de los valores, así como también la propuesta psicoterapéutica de Viktor Frankl, sustentada en la intencionalidad como la tendencia de la persona hacia los valores y el sentido. Se brinda especial atención a la puesta en práctica de una actitud fenomenológica en el proceso terapéutico. Se reflexiona además sobre los aportes de Fabry y Lukas entre otros respecto al abordaje axiológico en el análisis existencial frankleano. Así mismo se describen momentos psicoterapéuticos y preguntas clave que pueden ayudar al proceso.

Palabras claves: Logoterapia, psicoterapia, valores, fenomenología.

Abstract

The present article discusses the methodology of logotherapy regarding the approach to the axiological experience questioner described. The influence of Max Scheler and phenomenological theory of values also psychotherapeutic Viktor Frankl proposal, based on intentionality as personal reaching out towards the values and meaning is explored, as well. Special attention to the implementation of a phenomenological attitude in the therapeutic process is provided. It also reflects on the contributions of Fabry and Lukas among others regarding the axiological approach in franklean existential analysis. Also, psychotherapeutic moments and key questions that can help the process are described.

Keywords: Logotherapy, psychotherapy, values, phenomenological.

* Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Psicólogo. Director del Centro Psicoterapéutico Logos en Lima, Perú. asolomon@cpllogoterapia

CONTENIDO

Una persona llega a consulta muy deprimida refiriendo no tener razones para vivir. Al invitarla a que describa mejor su experiencia comenta que siente un profundo vacío. El terapeuta le pregunta si encuentra en su vida aspectos valiosos, que le den sentido. Responde que no, que pareciera que todo lo importante dejó de serlo, como que todo hubiera perdido su valor. ¿Cómo afecta esto a la persona? ¿Qué relación hay entre su depresión y esta escasa percepción de aspectos valiosos en su vida? ¿Cómo y para qué explorar la dimensión axiológica de la persona en psicoterapia?

La palabra *valor* hace referencia a lo que es *valioso*. Y lo que es valioso implica una realización personal en diversos aspectos que le dan sentido a la vida, como relaciones, trabajo, tareas, proyectos y experiencias de todo tipo, incluyendo aquellas en las que el destino imprime un tinte doloroso (Frankl, 1997); así también la percepción sobre uno mismo y la autoestima nos refieren a lo valioso. Ahora bien, numerosos estudios demuestran la relación entre diversas condiciones psicopatológicas y la falta de percepción de valores en la vida (Frankl, 2003); el trastorno restringe la posibilidad de esta captación (Martínez, 2011), perdiéndose de vista lo realmente significativo, es decir, la vida se torna vacía de sentido (Frankl, 2003). La psicoterapia debe orientarse entre otras cosas a clarificar la experiencia actual de la persona en referencia a la vivencia de valores, movilizandole la responsabilidad personal del hallazgo de sentido. Esta es la misión de la logoterapia, una psicoterapia centrada en la libertad y en la apertura a un mundo de valores que atraen y esperan por nosotros para su realización (Salomón, 2016).

Pero conviene clarificar ¿qué son los valores?, para así describir su relación con la persona en su proceso existencial. Existen diversas perspectivas para comprenderlos, pero nosotros exploraremos la mirada fenomenológica de Max Scheler, quizá la principal influencia filosófica – antropológica para Viktor Frankl (Pareja, 2007). Es así que nos adentraremos en el *reino de los valores* como *esencias objetivas* hacia las cuales la persona se *abre y tiende*, percibiéndolas desde su *subjetividad*. Sin embargo en la teoría axiológica de Scheler la problemática de los valores se contempla como una inseparable unidad entre subjetividad y objetividad. Veamos de qué trata.

Max Scheler y la teoría fenomenológica de los valores

Max Scheler (1874 – 1928) fue un notable filósofo y antropólogo alemán quien se interesó en problemas humanos como la libertad, la cultura, la religión y la ética. Buscando formas para aproximarse mejor a estos temas llega a conocer la fenomenología de Edmund Husserl adoptando su “método fenomenológico” (Husserl, 2011). Este método consiste básicamente en realizar una reducción fenomenológica, es decir, “poner entre paréntesis” o suspender todo conocimiento del mundo (epojé) y tan solo quedarnos con la experiencia intuitiva directa del fenómeno (lo que se presenta a la conciencia), describiendo las vivencias propias de tal intuición, absteniéndonos de prejuicios, valoraciones e interpretaciones sobre los hechos (Reeder, 2011). Husserl cuestionaba el conocimiento mismo, interesado en la diferencia entre la apariencia de las cosas y lo que son en realidad; de ahí que buscara “ir a las cosas mismas” (Martínez, 2013). Con la fenomenología Scheler llegó a la conclusión de que el conocimiento propio de la ciencia es deductivo e inferencial, ya que la experiencia de un fenómeno se tiñe de experiencias y saberes previos conformados en teorías y criterios que explican dicho fenómeno, de símbolos que impiden una mejor y más fidedigna aprehensión de la realidad o del hecho puro. Esta vivencia más pura sería precisamente la misión de la filosofía fenomenológica. Así entonces:

“solo puede ser auto-dado (la evidencia vivencial directa) aquello que ya no está simplemente dado por cualquier clase de símbolo, es decir, de modo que se lo ‘mienta’ como mera ‘realización’ de un signo definido anteriormente en alguna forma. En este sentido la filosofía fenomenológica es una continua des-simbolización del mundo” (Scheler, 1970 p. 69).

Scheler va a utilizar este método para desarrollar su axiología o teoría de los valores. El principal concepto que toma de la fenomenología es el de intencionalidad, siendo esta la estructura misma de la conciencia, y significa que la conciencia es siempre conciencia de algo, por eso es intencional, siendo esta intencionalidad la que revela la naturaleza relacional de la realidad humana (Martínez, 2013). La conciencia así refiere tanto al objeto que se percibe (el “qué”

de la conciencia o noema) como a la vivencia de tal percepción (el “cómo”, la “forma” de la conciencia o noesis), pues no hay conciencia sin objeto ni objeto sin conciencia (Martínez, 2013). Pero para Scheler no solo la conciencia es intencional sino la persona misma, la cual no solo en su ser conciencia se intenciona hacia objetos (todo lo que no es *la propia conciencia*) sino que desde lo afectivo tiende también hacia valores (disposición afectiva o *gesinnung*) (Scheler, 2007). Es así que Scheler desarrolla una teoría de valores objetivos, materiales, que no son (como los seres) sino que *valen*, y que son aprehendidos no por el entendimiento sino por el *sentimiento* (Scheler en Vegas, 2014), siendo independientes de quien los aprehende. Pero en esta teoría hay algo no menos importante: Scheler diferencia entre valores y bienes (cuestionando la ética de bienes y fines de Kant), siendo los valores esencias independientes de los bienes en los que se depositan. A este respecto:

“solo puede haber distinción entre bienes y valores en el sentido de que con el término bienes se indican las cosas individuales, en cuanto en ellas están realizados los valores, al paso que se denominan valores las esencias o ideas valorales abstraídas de aquellas” (Brugger, 1958 p. 479).

Entonces los bienes y los fines son valiosos en su esencia y esta esencia es el valor. Por eso los bienes mutan mientras los valores son inmutables; así mismo los fines atraen no por la realización del fin en sí mismo sino por el valor que lo fundamenta. Scheler utiliza los colores para ejemplificar esto: el hecho de que una manzana deje de ser roja (si se torna marrón al descomponerse) no significa que el color rojo deje de estar, y estará depositado siempre en alguna otra superficie. Pero ¿realmente era la manzana roja? Desde esta perspectiva no, más bien tenía depositado el color rojo; la manzana puede cambiar pero no el color.

Es necesario tomar en cuenta que desde la axiología scheleriana solo la persona puede captar y realizar los valores por ser un ser *espiritual*, es decir, libre y responsable, abierto a un mundo de valores que los otros seres no pueden vivenciar (Scheler, 1957). El animal por ejemplo, no puede comprender las motivaciones humanas, nunca entendería para qué es sujeto de experimentos, pues estos motivos se fundan

en valores (Frankl, 2002). La utilidad del método fenomenológico radica en tratar de aprehender los valores directamente en la intuición del fenómeno, absteniéndonos de los prejuicios o juicios de valor (valoraciones), describiendo la experiencia tal cual se vivencia *a priori*, ya que una valoración puede restringir la percepción de un valor (p.e. si una mujer resentida valora negativamente a un varón que recién conoce puede que ya no se relacione con él, perdiendo así posibilidades de captar valor; o si una persona con una adicción valora positivamente el consumo pierde de vista los valores depositados en la acción de no consumir).

Los valores se ordenan ya sea a priori según su *depositario esencial* o se jerarquizan según las *modalidades de valor* (Scheler, 2007). En el primer caso se trata de distinguir entre las personas y las cosas. A las primeras les corresponde el valor de dignidad (inalienable, incluso tras la muerte), mientras que a las cosas el valor de utilidad (relativo). Respecto a la modalidad de valor, Scheler plantea una jerarquía donde – desde los más bajos a los más altos - los valores pueden realizarse en aspectos relacionados al disfrute sensorial de lo agradable, los que él llamó valores sensibles (p.e. el delicioso sabor que se encuentra en un plato o las sensaciones placenteras en el coito); o en aspectos relacionados a la vitalidad y la salud, a los que llamó valores vitales (p.e. la satisfacción de realizar una rutina de ejercicio físico o la sensación de bienestar en general). Pueden ser aspectos relacionados a la belleza y la armonía, a los que llamó valores estéticos (p.e. la contemplación de una obra de arte o la apreciación del orden); o bien aspectos relacionados al conocimiento y la sabiduría, a los que llamó valores intelectuales (p.e. el valor que se encuentra al leer e interiorizar un libro o la satisfacción al compartir conocimiento). También aspectos de la vida relacionados a la bondad y el bien obrar en las relaciones, a los que llamó valores éticos (p.e. la realización de una acción solidaria); hasta aquellos aspectos relacionados a la divinidad o trascendencia, a los que llamó valores sagrados (p.e. la sensación de profundidad en una oración o la vivencia de la fe). Cuanto más alto sea el valor referirá ciertas cualidades como mayor profundidad de la satisfacción en la realización o mayor permanencia vivencial en el tiempo. Cada una de estas modalidades son vivenciadas por la persona en su vida cotidiana en la acción de

ser-en-el-mundo, puesto que los valores esperan por nosotros para su realización allá afuera, en nuestra vida (existir deriva del latín *existere*, que significa emerger o ir hacia afuera) (Salomón, 2016). En el caso de los valores sensibles y vitales su realización se da movilizada por lo biológico y lo psicológico (Martínez, 2012), mientras que en el resto de valores se da desde lo espiritual, es decir, solo el hombre puede captarlos (en cambio los animales también tienden al placer y a la vida); recordando a Frankl, lo espiritual en el hombre es lo específicamente humano (Frankl, 2004). Es entonces la realización de valores espirituales lo que confiere sentido a la vida, lo que hace que se torne significativa (Scheler en Vegas, 2014).

Como se vio con anterioridad, los valores no son pensados ni son captados por el entendimiento sino por el sentir, de tal forma que “solo encuentran la respuesta plenamente adecuada en el sentir y el querer” (Brugger, 1958 P. 479). Ya nos decía Frankl (1998) que el sentir tiene mucha más sensibilidad que la mayor agudeza del intelecto, lo que no implica que también haya un factor cognitivo en la vivencia de valores (Martínez, 2012). Scheler plantea así una *fenomenología del afecto* (Scheler, 2007), inspirándose como hemos visto en la noción de intencionalidad que Husserl tomaría de su maestro Franz Brentano (Martínez, 2013). Si para Husserl la conciencia es intencional por tender siempre hacia algo, para Scheler la persona es intencional por tender también hacia valores a lo que llama disposición afectiva (Scheler, 1957), siendo el amor lo que nos moviliza hacia lo valioso en la vida (Scheler en Vegas, 2014). La emocionalidad viene a ser entonces *correlato subjetivo* de los valores (Martínez, 2012) que la persona vivencia en su mundo (el polo objetivo de la existencia), a lo que Scheler llamó sentimientos intencionales (Scheler, 2007). Estos sentimientos intencionales - que tienen a los valores como *objetos intencionales* a los cuales apuntan - se diferencian de los estados emocionales puramente subjetivos (Vegas, 2014). En este sentido, cuando algo valioso en la vida deja de existir, sentimos tristeza; cuando algo valioso está en peligro sentimos miedo; cuando algo valioso es atacado sentimos cólera; cuando algo valioso está en su plenitud frente a nosotros sentimos alegría (Martínez, 2012). De igual forma nos podemos sentir “emocionados” frente a un trabajo, una tarea, una experiencia; o conmovidos frente al sufrimiento

de alguien; o “entusiasmados” frente a una posibilidad o un proyecto. Solo en un segundo momento reflexivo se da una asignación *cognitiva* pudiendo atribuir *significado* a la experiencia de valor (el aspecto lógico del sentido), más en esencia tal aprehensión y vivencia de valores es a priori, alógica, pre reflexiva, intuitiva y emocional. Finalmente vale decir que donde se pueden encontrar y realizar valores hay la posibilidad de encontrar y realizar sentido.

Ahora veamos cómo Viktor Frankl (1905 – 1997) integra esta axiología fenomenológica a su teoría de la salud y el enfermar humano antes de conocer la praxis logoterapéutica en lo que respecta a valores.

Los valores en la logoterapia

Frankl fue quizá el primero en incorporar a la psicoterapia la dimensión espiritual del ser humano. Influido principalmente por Scheler y por los filósofos existenciales (en especial Kierkegaard, Jaspers y Heidegger) propuso una mirada rehumanizante del hombre, un hombre que no es determinado por su instinto, ni por sus genes, ni por el medio ambiente, ni por sus aprendizajes, ni por su historia, sino indeterminado (Frankl, 1994), libre frente a todas estas condiciones, es decir, libre para responder a lo que la vida le inquiere. Es precisamente de Scheler de quien tomará las bases para su “ontología dimensional”, esto es, ver al hombre como un ser que es unidad y totalidad, pero a su vez multiplicidad. En esta unidad y totalidad se dan cita lo biológico, lo psicológico, lo social y lo espiritual (no podrían existir por separado), habiendo un paralelismo obligado entre lo somático y lo psíquico, más respecto a lo espiritual se da un “antagonismo” que es solo posible y nunca ya dado. Este antagonismo consiste en la posibilidad de tomar una postura ante lo psicofísico y lo social (Frankl, 2004). Entonces lo espiritual es por definición todo lo libre e incondicionado del hombre, desde donde puede oponerse a cualquier condición (Salomón y Díaz del Castillo, 2015). Ciertamente es la *libertad para elegir una actitud* algo específicamente humano, y es desde esta dimensión plenamente humana que nos abrimos a los valores, a aquellas esencias que solo el hombre puede aprehender y realizar. Los valores nos atraen, pero nosotros somos los que decidimos hacia dónde ir. Cada situación implica una posibilidad de valor por realizar y es cada persona concreta en su situación

concreta quien ha de hacerlo eligiendo la opción con más sentido, pudiendo también equivocarse su decisión y no realizar valores. He ahí la responsabilidad. De ahí que en terapia “el logoterapeuta no consentirá que el paciente se desembarace de toda responsabilidad y que la eche sobre él, porque la logoterapia es esencialmente educación para la responsabilidad” (Frankl, 1992 p. 202).

Frente al sentido y los valores, en oposición dialéctica, se halla el placer (Lukas, 2004). La cultura occidental consumista nos empuja hacia la felicidad y hacia el éxito socio-económico, hacia el anhelo de equilibrio, a la homeóstasis. Mientras menos malestar en la vida mejor, mientras menos tensiones nos den el día a día seremos más felices y mientras más estatus y cosas tengamos nuestra vida será más valiosa. Sin embargo la existencia humana no se agota en la relajación, ni tampoco se agota en el éxito, como lo sugiere la sociedad orientada al placer y al poder en la que vivimos. La vida humana se *realiza* en la vivencia del amor, en la satisfacción del acto ético, en la plenitud de la comprensión, en la entrega a una tarea o en la renuncia incluso a lo seguro y cómodo si el fin es una causa noble. La vida humana se realiza por supuesto en el afronte ante la adversidad inmodificable con dignidad. Pensar entonces que lo que finalmente quiere el hombre es morir para no sentir tensiones (instinto de muerte) es reducir a la persona, es proyectar los fenómenos humanos hacia lo solo biológico o psicológico, pues son las plantas y los animales quienes tienden solo hacia evitar el dolor y preservar la vida. El hombre requiere llenarla con un contenido y con un compromiso, necesita existir. No solo se ve empujado al placer o al poder, sino que sobre todo aspira a valores. El éxito y la felicidad nunca llegan si se buscan como fines en sí mismos, sino solo como consecuencias de la realización de una causa más grande que uno mismo (Frankl, 2004).

Los valores son entonces los “semáforos en el camino a través de la vida” (Fabry, 2009), siendo una suerte de orientadores, de señales respecto a lo que tiene sentido. Pero sabemos que estas señales nos atraen, nunca nos empujan. Significa que los valores no son imperativos y cada quien elige si los realiza o no. Y si una persona obedece a un valor por el *deber* cae en un “fariseísmo” (Scheler, 2007), restringiendo

así la aprehensión (a priori) del valor. Si bien Scheler distinguió una dimensión moral en el reino de los valores, es decir, actos moralmente buenos o malos en función de qué valores son preferidos y cuales son postergados (p.e. preferir un valor sensible y postergar uno ético está *mal*) o en si son o no realizados según su *polaridad* (p.e. dañar a alguien intencionalmente es un antivalor y está *mal*), en logoterapia no consideramos una dimensión moral universal (ya que las valoraciones morales se buscan suspender en la *reducción fenomenológica*) pero hablamos de elecciones con más o menos sentido y siempre son decisiones de cada uno en función de lo que considera. Vemos así que es el hombre profundamente responsable, de lo contrario no tendría que asumir las consecuencias de sus decisiones, sino que serían los valores los responsables:

“Los valores me atraen pero no me empujan. En situación de libertad y responsabilidad me decido por la realización de valores, me abro al mundo de los valores, pero en todo esto no se puede hablar de un carácter instintivo. Ciertamente no solo lo psíquico sino también lo espiritual tiene su dinámica; sin embargo, la dinámica de lo espiritual no se fundamenta en lo instintivo, sino en la aspiración a los valores” (Frankl, 2007 p. 112).

Ahora bien, ser seres espirituales nos faculta para captar y realizar valores. La capacidad para aprehenderlos afectivamente es llamada en logoterapia *afectación* (Martínez, 2012) y es manifestación concreta de la *autotrascendencia* (Frankl, 1997). Esta es a su vez la capacidad para *ir más allá de uno mismo*, en este sentido “ser hombre significa estar orientado hacia más allá de sí mismo, hacia algo o alguien... un trabajo que realizar o un ser humano al cual amar” (Frankl, 1997 p. 51). Esta resonancia afectiva en presencia de los valores puede luego realizarse en la acción, en la encarnación del valor, en lo que llamamos *entrega* (Martínez, 2012).

Siguiendo a Scheler, Frankl retoma la idea de que la percepción y realización de valores espirituales en la vida conlleva a la vivencia de sentido, el cual es único y peculiar para cada persona única y peculiar, de ahí que “no existe un sentido universal de la vida, sino solo los sentidos singulares de las situaciones individuales”

(Frankl, 2007 p. 112). Esta realización puede según Frankl darse a través de tres formas o caminos:

Valores de creación: tienen que ver con lo que la persona puede dar al mundo, en el trabajo, el arte, la ayuda, el servicio. Es la entrega al mundo a través de una acción, una donación, dejándose a sí misma en un segundo plano (Salomón y Díaz del Castillo, 2015).

Valores de experiencia: implica recibir lo que el mundo da en un encuentro amoroso con otro ser humano, en el contacto con la naturaleza, en los recuerdos y vivencias, en los proyectos, etc. (Salomón y Díaz del Castillo, 2015).

Valores de actitud: se realizan cuando se asume una postura humilde ante la vida, cuando se está frente a una situación inmodificable y solo queda aceptarla y responderle. Este es según Frankl el camino más elevado, ya que implica encontrarle sentido al sufrimiento, enriqueciéndose la persona y en la posibilidad de enriquecer a otros también (Salomón y Díaz del Castillo, 2015). Se trata del “valor supremo”: convertir una tragedia personal en un triunfo (Frankl, 2007).

Ceguera de valores y restricción de lo espiritual

Si bien la vida se plenifica y se torna significativa en la percepción y realización de valores, muchas veces captarlos se vuelve algo difícil. Aquí hablamos de que la afectación como capacidad autotrascendente se halla restringida. Tal restricción se relaciona a condiciones somatógenas o psicógenas que limitan el despliegue de las capacidades específicamente humanas (Frankl, 1992). Las restricciones somatógenas refieren daños orgánicos que impiden el despliegue espiritual, es decir, que “un organismo psicofísico apto en cuanto a su función es la condición para que pueda desenvolverse la espiritualidad humana” (Frankl, 1992 p. 85). Cuando se trata de restricciones psicógenas hablamos de que la persona trata de no asumir la responsabilidad de su vida, renunciando libremente a su libertad (Frankl, 1997). Responder por uno mismo a las situaciones y condicionamientos de su vida entraña angustia, frente a la incertidumbre y al riesgo de la elección, como señala Frankl: “solo un ser que es libre puede llegar a tener angustia y solo un ser que es responsable puede llegar a ser culpable” (Frankl, 1992 p. 184). Para no asumir

la angustia ni la responsabilidad la persona configura modos de evasión, los cuales constituyen reacciones rígidas y automáticas (en alto grado inconscientes) de *huida* o de *lucha* frente al malestar psicofísico y las situaciones donde se siente en riesgo, lo que Frankl llama *pasividades* y *actividades incorrectas* (Frankl, 1992). Estas estrategias son las formas a través de las cuales la persona enfrenta la vida, condicionada por vivencias que implican una pobre percepción del valor propio y del mundo. Los modos de ser que se desarrollan son llamados *modos de ser inauténticos* (Martínez, 2011) donde la persona no se apropia de sí misma, se vivencia definida, no sale al mundo por el miedo, no se deja ver por los demás, pero tampoco logra ver hacia “afuera”, no se abre a los valores, con lo cual no los percibe. Ya decía Frankl (2004 p. 155) que “el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia psique, como si se tratara de un sistema cerrado”. Y es que los valores atraen, pero están en el mundo y salir puede ser riesgoso. De ahí que para encontrar sentido en la vida muchas veces hay que asumir el riesgo de ser auténticos, dando el “salto de fe” desde donde nos permitamos renunciar al alivio y a la comodidad para vivir más plenamente. Ciertamente “la angustia es la realidad de la libertad en cuanto posibilidad” (Kierkegaard, 1984 p. 21).

Frankl también nos habla de una restricción *noógena*, la cual implica una crisis de sentido, esto es, frente a la pregunta por el sentido de la vida no hay respuesta. El hombre no es solo un animal al que los instintos le indican qué hacer, a lo que se suma que ha ido perdiendo las tradiciones que le decían que debe hacer; en su lugar el hombre hace lo que otros hacen (conformismo) o lo que los demás quieren que haga (totalitarismo) (Frankl, 2004), puesto que no encuentra su propio camino, su propia respuesta. A esta falta de percepción y realización de aspectos valiosos en la vida Frankl (2004) la llamó *vacío existencial*, puesto que es la realización de valores elevados lo que hace que la vida se torne significativa (Scheler, 2007). Sentir este vacío no es en sí algo patológico (Frankl, 2003), pero si no se afronta adecuadamente, es decir, *sintiéndolo* y *conociéndolo*, la persona puede desviarse hacia el placer o el poder con el fin de no sentir el malestar. Estas estrategias suelen aliviar al hombre momentáneamente pero la insatisfacción de

una vida vacua va derivando en depresión, trastornos de ansiedad e incluso trastornos de la personalidad y cuadros psicóticos (Frankl, 2003). En este sentido:

“Siempre que un ser humano esté insatisfecho en sus estratos más centrales y profundos, su tender adquiere la actitud a sustituir en cierto modo ese estado insatisfactorio por una intención tendencial hacia el placer. La misma intención tendencial hacia el placer es ya un signo de infelicidad interior” (Scheler en Vegas, 2014 p. 34).

Aquí se muestra claramente la oposición frankleana a las teorías freudianas y adlerianas sobre el principio de placer y la voluntad de poder respectivamente, puesto que estas se constituyen cuando la voluntad de sentido se frustra, es decir, cuando se dejan de percibir y realizar valores, y no son, como Freud y Adler consideraban, las principales motivaciones humanas (Frankl, 2003).

Teniendo una mayor comprensión de la axiología frankleana veamos ahora la aproximación hacia la persona en el proceso psicoterapéutico de orientación logoterapéutica en lo concerniente a valores.

Exploración fenomenológico - axiológica en el análisis existencial frankleano

La logoterapia es una psicoterapia centrada en la libertad, que apunta a la responsabilidad y la apertura al mundo de valores. La logoterapia revela y apela al ser espiritual (Frankl, 1992), para lo cual se sirve del *método fenomenológico* (Husserl, 2011), considerándolo como la mejor forma de aproximarnos a la experiencia del consultante. Este método es llevado al encuentro psicoterapéutico en forma de *actitud* frente al otro y a uno mismo, por medio de un *diálogo socrático* que facilite el despliegue de la libertad a través del vínculo entre terapeuta y consultante (Salomón y Díaz del Castillo, 2015).

Veamos cómo se da el método fenomenológico en el proceso logoterapéutico:

La suspensión o epojé: se trata de *abstenerse de prejuicios* (Jaspers, 2014) o “ponerlos entre paréntesis”. Pero para hacerlo es necesario primero lograr *autodistanciarse* (verse a uno mismo en situación)

y así poder descubrirse interpretando, juzgando, significando, valorando, teorizando o hipotetizando acerca de la otra persona. Esta autocomprensión facilita la suspensión. Esto no significa eliminar lo puesto entre paréntesis (cosa que es además imposible), sino saber que eso está ahí, que es propio y que no hace referencia necesariamente a la experiencia del otro. La ventaja es que no se va dialogando a ciegas en piloto automático, sino que se puede tener una mejor comprensión de las experiencias valorativas e intencionalidad del paciente y cómo resuenan en el terapeuta. Al hacer la suspensión éste queda en una mejor posición para verse a sí mismo y a quien tiene al frente. Y poder distinguirse respecto al otro y su experiencia es lo que llamamos diferenciación (Martínez, 2012), la capacidad para poder ver al otro como un legítimo otro, que piensa, siente, actúa, necesita y anhela, es decir, existe de forma diferente. Principio básico para una relación logoterapéutica.

La descripción: una vez hecha la suspensión se procede a describir lo que se vivencia. Para esto hay que estar presente como terapeuta, por lo que la percepción se ha de dar no solo con los cinco sentidos. Aquí hablamos de la antes mencionada *disposición afectiva* (Gesinnung) (Scheler, 1957), aquel acto tendencial hacia lo valioso, el estar abiertos a percibir afectivamente la presencia del otro. Es el estar junto a otro ente espiritual (Frankl, 2007). La propuesta es describir con minuciosidad lo observado en la persona del paciente, ya sean las manifestaciones corporales y los contenidos verbales, así como invitarlo a describir su experiencia emocional, cognitiva, conductual, motivacional y relacional lo mejor posible, siendo un factor importante que el terapeuta describa su propia vivencia en la relación, tratándose de un vínculo horizontal, un encuentro cara a cara, una relación yo - tu. El objetivo de la descripción es la *comprensión* a partir de una relación más auténtica.

La horizontalización: ningún aspecto de la descripción vale más que otro para el terapeuta. O todo es igual de valioso o nada lo es. En sí durante la terapia, la tarea de descubrir y jerarquizar valores corresponde a la propia persona consultante y nunca al terapeuta. Recordemos que en logoterapia buscamos ampliar la libertad y la responsabilidad de cada quien en su proceso existencial, sin embargo es común que

el terapeuta imponga valores al consultante, aun sin intención, ya sea dando algún consejo, sugiriendo una acción determinada o dando apreciaciones morales de afirmación o negación ante la experiencia del otro. Este es “el peligro de que el terapeuta se sitúe por encima de lo que está bien o mal en la vida del paciente y le endose una escala de valores propia” (Lukas, 2004).

La pregunta: si bien esta no pertenece al método que Husserl planteó, es indispensable para el vínculo en la psicoterapia de orientación logoterapéutica. La pregunta es el puente tendido que facilita el encuentro y el conocimiento (Salomón y Díaz del Castillo, 2015). Es parte clave en el diálogo socrático, ya que partimos de una postura de ignorancia, es decir, de un no saber, y como Sócrates suponía, todo conocimiento parte de la ignorancia (Salomón y Díaz del Castillo, 2015). Precisamente este no saber implica reconocer aquello que hemos “puesto entre paréntesis”, dirigiendo nuestra intencionalidad hacia el otro con el fin de contemplar y de comprender su experiencia, con sus vivencias, significados y valores. Preguntar es un arte que hay que practicar para ayudar al otro a que despliegue su arte de responder y existir. Las preguntas fenomenológicas nunca invitan a la explicación o a la interpretación (¿por qué?) sino a la descripción y la comprensión, utilizando el ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿quién o quiénes?, y ¿para qué? (Salomón, 2016).

El diálogo socrático, fundamentado en una actitud fenomenológica, nos puede ayudar a que, a través del vínculo, la persona en terapia actualice sus posibilidades de valor, es decir, que “aclare su vista” respecto a qué es lo valioso en su vida y qué está dejando de captar, sin que sea el terapeuta quien “prescriba” tales valores o señale los caminos:

“Aunque ningún logoterapeuta prescribe un sentido, si puede muy bien *describirlo*. Me refiero a que puede describir que pasa en un hombre cuando experimenta algo significativamente sin aplicar a esas experiencias pauta alguna preconcebida de interpretación. Para decirlo en pocas palabras, nuestra tarea es recurrir a una investigación fenomenológica de los datos inmediatos de la experiencia vital real. De un modo fenomenológico el logoterapeuta puede ampliar y

ensanchar el campo visual de este paciente en lo tocante a sentidos y valores, haciendo que cobren importancia, por así decir.” (Frankl, 2003 p. 29) (Cursivas del autor).

El propósito psicoterapéutico apunta a una aclaración axiológica, a un *esclarecimiento existencial* (Lukas, 1994) que ilumine las áreas o aspectos de la vida que están a oscuras y en los que no se alcanzan a vislumbrar valores. Es entonces el análisis existencial “aquel método de tratamiento psicoterapéutico que sirva (al paciente) para ayudarlo a descubrir en su existencia factores de sentido y a vislumbrar posibilidades de valores” (Frankl, 1992 p. 202).

Aclaración de valores

La logoterapia es una psicoterapia orientada a la modificación de actitudes, al cambio en la forma en que se relaciona la persona consigo misma y con el mundo. Este cambio implica entre otras cosas una mayor apertura hacia los valores por una des restricción de lo espiritual, un desbloqueo de aquella capacidad autotranscendente del hombre para dejarse tocar por lo valioso de su vida, que está ahí, esperando a ser sentido y realizado. Esta des restricción hace referencia a buscar comprender en el proceso psicoterapéutico los modos de ser y con ello las actitudes, significados y valoraciones que restringen la *afectación* (percepción afectiva de valores) para así lograr un resonar emocional de la persona con lo realmente importante de su vida (Fabry, 2009). Finalmente, la realización de esos valores recae en la persona, profundamente libre y responsable para elegir qué camino seguir, la opción que tenga más sentido para ella. Y cuanta más claridad, mejor.

Para lograr este esclarecimiento trabajamos en desplegar el *autodistanciamiento* (Frankl, 2002) como *autocomprensión* (Martínez, 2012), reconociendo principalmente las valoraciones sobre los hechos que puedan restringir la apertura a los valores. Como hemos visto una valoración (juicio cognitivo de valor) puede limitar la percepción a priori de lo valioso de una situación, sea una relación, una tarea, un proyecto, una adversidad, etc. Descubrir esto permite desarrollar una actitud fenomenológica por parte del consultante, desde donde puede reconocer sus valoraciones como propias, comprendiendo su limitación y abriéndose

al encuentro de lo novedoso. La resonancia afectiva con lo valioso puede ayudar en la resignificación de la experiencia y en una valoración más acorde con el valor presente. Por ejemplo, una adolescente de diecisiete años que no conoce bien a su padre ya que no creció a su lado, se inhibe en expresarle sus sentimientos auténticos ya que “no confía en él”, valorándolo desde el resentimiento y el miedo, dejándose llevar por la idea que ha construido de él. Así la comunicación se limita y surge la insatisfacción de una relación que vivencia distante, lo cual a su vez refuerza la sensación existencial de ausencia afectiva. En terapia se busca analizar el modo de ser de la paciente en la relación terapéutica misma, explorando sus ideas y valoraciones respecto al propio terapeuta, descubriendo que también le cuesta expresarle su pensar y su sentir en la consulta de forma directa, es decir, salir al mundo y encontrarse con el otro. La joven considera que decirle al terapeuta algo que no le agrada de él es riesgoso ya que teme que éste reaccione hostilmente hacia ella o no la tome en cuenta. El terapeuta pregunta si incluso sintiendo el temor la paciente puede presentir que se puede estar perdiendo de algo valioso con esa actitud, a lo que ella responde que sí, efectivamente, intuye que de algo valioso se pierde, en sus propias palabras, de que la conozcan mejor respecto a lo que realmente piensa y siente y conocer el sentir de la otra persona. Es el dilema de la inautenticidad: por un lado ella está a salvo sin expresarse ante el terapeuta y por otro lado siente la insatisfacción del hermetismo y la distancia. Luego de dialogar e ir comprendiendo el propósito de su modo de ser (cuidarse de salir lastimada) la joven decide arriesgarse y expresarle lo que le molesta de él. En ese momento la atmósfera es de una sana tensión, de apertura mutua y comprensión. El terapeuta pregunta a la paciente qué siente con esta experiencia de salir al mundo un poco más, a lo que ella responde que una especie de *satisfacción*. Finalmente exploran cómo podría darse esto en la relación con el padre y cuán valioso puede ser eso para ella. Esta percepción de valores hace referencia a la afectación, aquella capacidad para dejarse tocar por lo valioso (Martínez, 2012) propia de la *autotrascendencia* (Frankl, 2004). La paciente percibió posibilidades de valor en la relación con el padre a partir de la experiencia en la relación terapéutica, ayudando esto a una resignificación de las vivencias y a un movimiento voluntario de aproximación, asumiendo el riesgo del encuentro,

siendo el encuentro mismo la realización del valor percibido (valor de experiencia). Un reclamo usual de la joven era que percibía al padre poco dispuesto a llegar a ella, por lo que esta experiencia terapéutica fomentó una mayor responsabilidad y protagonismo en la paciente. Aclarar los valores personales implica como hemos visto en el ejemplo anterior buscar entre las posibilidades valiosas que atraen, que son captadas afectivamente y que mueven a la persona a decidirse por lo que tiene más sentido, siendo esta una decisión totalmente propia. Seguir este rastro de la conciencia para la captación de valores implica seguir *las huellas del sentido* (Lukas, 2004), siendo la conciencia un *órgano de sentido* (Frankl, 1997) que cual brújula nos orienta intuitivamente sobre lo realmente importante. Recordemos que cada quien está llamado a encontrar y realizar lo valioso de su existencia, pues esa es su profunda responsabilidad.

Algunas preguntas socráticas que pueden ayudar a desplegar la autocomprensión de las valoraciones pueden ser:

¿Qué significa esta situación para ti?

¿Qué tan bueno o malo es esto para ti?

¿Qué idea tienes sobre él/ella?

¿Qué piensas sobre esta situación?

¿Qué sientes cuando piensas así sobre esto?

¿Lo que piensas sobre esta situación/persona te ayuda o te limita?

¿Qué quiere decir esto para ti?

Algunas preguntas que pueden ayudar a desplegar la afectación pueden ser:

¿Qué sientes frente a esto?

¿Qué sientes frente a esta posibilidad?

¿Cómo resuena esto en ti?

¿Sientes que esto te emociona?

¿Presientes que puede haber algo muy valioso ahí?

¿Qué hay tan valioso allá afuera que no estás viendo?

¿Cuánto sentido tiene esto para ti?

El trabajo terapéutico implica así una apertura hacia los valores y esto es una percepción y realización

de sentido. Esta percepción se da, como hemos visto, desde lo afectivo, desde el sentir, por lo que hablamos de una percepción afectiva de valores. Para desplegar esta capacidad de afectación se incluyen en el diálogo socrático ciertas estrategias como el *entrenamiento en percepción de sentido* (Martínez, 2012), donde se exploran los valores en función de la resonancia afectiva.

Una aclaración axiológica es también una aclaración de la jerarquía de valores actuales de la persona, ya que muchas veces sus actos de *preferencia* y *postergación* de valores envuelven conflictos y dilemas existenciales. Según J. Fabry este conflicto tiene su origen en que hay valores aprendidos que no son vivenciados con coherencia, puesto que no son propios, y refieren a valores impuestos por la sociedad, los padres, la cultura (Fabry, 2009), que se experimentan como *debeísmos* (Frankl, 2007). Podríamos decir que han sido aprendidos más no aprehendidos. Aclarar este conflicto implica revisar qué es auténtico (propio) y qué proviene de una fuente externa (Fabry, 2009) y está en disonancia con la propia voluntad. Para esto se pueden trabajar listas de valores para clarificarlos según la sintonía con la conciencia (Fabry, 2009) dándoles así una jerarquía más acorde con el sentido que se percibe. Así por ejemplo una persona puede llegar a preferir el consumo de alcohol y dejar de lado la familia; trabajar en clarificar la jerarquía de valores puede ayudar a que la persona tome mayor conciencia de lo que es realmente importante, modificando su actitud ante la vida.

Los conflictos de valores suelen estar no solo en relación con debeísmos sino que pueden contraponerse valores auténticamente sentidos, generando un conflicto que puede derivar en una *neurosis noógena* (Frankl, 1992). No hay aquí una restricción psicógena sino un conflicto espiritual, estando la persona en medio de dos o quizá más aspectos importantes de su vida, teniendo que decidirse por alguna alternativa. Por ejemplo una persona está entre asistir a una clase o ir a una reunión familiar. Ambas son valiosas y solo podrá asistir a una. Aquí la elección se dará en función de lo que intuya como más valioso desde la conciencia, es decir, la opción con más sentido en ese momento. La neurosis se origina al elegir no elegir, al postergar la decisión para no asumir la responsabilidad que

angustia (inautenticidad), como una muchacha que en consulta refiere no saber por cual pretendiente optar, ambos tienen algo que la atrae, ambos son importantes, pero al elegir a uno deja al otro y no quiere asumir el posible error tras la decisión. Los valores así no se realizan, constituyéndose la insatisfacción al no dar el *salto*.

Es importante también aclarar la posición axiológica, es decir, la orientación de valores. De esta forma se proponen dos posiciones: una piramidal y la otra horizontal (Kratochvil en Fabry, 2009). La orientación piramidal implica que existe un valor en la cima y es dominante, siendo otros menos importantes. El problema es que frente a algún cambio en la vida que implique la pérdida del valor predominante la persona puede caer en un vacío existencial, ante el colapso de la estructura de valores. Por ejemplo quien coloca en la cima el trabajo corre el riesgo de sentirse vacío de sentido en la vida si pierde el trabajo o se jubila (la "neurosis de jubilación" de Frankl). Por otra parte una orientación horizontal implica que los valores se realizan en varias áreas de la vida y coexisten de forma paralela unos con otros, de tal forma que si uno se pierde otros se mantienen (Fabry, 2009). Esto puede ser un seguro contra una vida vacía, por así decirlo.

La aprehensión y realización de valores llena la vida con sentido, pero muchas veces esa capacidad para captarlos se restringe. Es la misión de la logoterapia ayudar a "levantar la lámpara" para iluminar todo lo que está ahí en la vida pero no se alcanza a ver. Finalmente, la decisión con más sentido recae en la más profunda responsabilidad personal.

REFERENCIAS

- Brugger, W. (1958). *Diccionario de filosofía*. España: Herder
- Fabry, J. (2009). *Señales del camino hacia el sentido*. México: LAG.
- Frankl, V. (2007). *Logoterapia y análisis existencial*. España: Herder.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder.

- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. España: Herder.
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido*. España: Herder.
- Frankl, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. México: FCE
- Frankl, V. (1994). *El hombre doliente*. España: Herder.
- Frankl, V. (1992). *Teoría y terapia de las neurosis*. España: Herder.
- Husserl, E. (2011). *La idea de la fenomenología*. España: Herder.
- Jaspers, K. (2014). *Psicopatología general*. México: FCE
- Kierkegaard, S. (1984). *El concepto de la angustia*. España: Orbis
- Lukas, E. (2004). *Logoterapia, la búsqueda de sentido*. Argentina: Paidós.
- Martínez, E. (2012). *El dialogo socrático en la psicoterapia*. Colombia: Aquí y ahora.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Colombia: Manual Moderno.
- Martínez, Y. (2013). *Filosofía existencial para terapeutas y uno que otro curioso*. México: LAG
- Pareja, G. (2013). *Viktor Frankl, comunicación y resistencia*. Argentina: San Pablo
- Reeder, H. (2011). *La praxis fenomenológica de Husserl*. Colombia: San Pablo.
- Salomón, A. (2016). La logoterapia: una psicoterapia fenomenológica. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. 4 (2). 99-107
- Salomón, A; Díaz del Castillo, J. (2015). *Encontrando y realizando sentido. Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia*. Perú: Unifé.
- Scheler, M (2007). *Ética*. España: Caparrós
- Scheler, M (1970). *La esencia de la filosofía*. Argentina: Nova
- Scheler, M. (1957). *El puesto del hombre en el cosmos*. Argentina: Losada.
- Vegas, J. (2014). *Introducción a Max Scheler*. España: FEM

Fecha de recepción: 27 de octubre de 2016

Fecha de aceptación: 12 de noviembre de 2016