

VIVIR CONFINADO: A PESAR DE TODO... DECIR SÍ A LA VIDA

Gerónimo ACEVEDO

Resumen

La vida es la aventura de pensar más allá de lo ya pensado y de la costra del uso. La vida es la aventura de la búsqueda que trasciende el vacío.

Sin embargo, para ello, hay que hacer el esfuerzo de cambiar el paradigma mental de *luchar con nuestros límites* y pasar al paradigma de *incluir nuestros límites*. La diferencia es sustancial: luchar alude a *eliminación*, incluir evoca *transformación, tolerancia y aceptación*. Muchos pacientes en situaciones límites han sido maestros a la hora de comprender esta diferencia, hay que aprender de ellos y Viktor Frankl lo aprendió bien.

Vivir es la oportunidad que se brinda permanentemente para llegar a ser aquel que uno todavía no es, pero desea ser, podría ser y debería ser. Vivir es la oportunidad continua para agotar la propia potencialidad de una forma que el propio saber y la propia conciencia moral acepten. A pesar de todo..., decir sí a la vida.

Abstract

Living trusting: In spite of everything... say yes to life

Life is the adventure of thinking beyond what has already been thought and the crust of use. Life is the adventure of the search that transcends the emptiness.

However, for this, we must make the effort to change the mental paradigm of fighting with our limits and move to the paradigm of including our limits. The difference is substantial: fighting refers to elimination, including evokes transformation, tolerance and acceptance. Many patients in extreme situations have been masters when it comes to understanding this difference, we have to learn from them, and Viktor Frankl learned it well.

Living is the opportunity that is permanently offered to become what one is not yet, but wants to be, could be and should be. Living is the continuous opportunity to exhaust one's potentiality in a way that one's own knowledge and moral conscience accept. In spite of everything... say yes to life.

Palabras clave: Límites. Transformación. Comprensión. Sentido.

Key words: Limits. Transformation. Understanding. Meaning.

Introducción

La vida es la tarea de pensar más allá de lo ya pensado y de la *costra del uso*, que nos llega de la mano de expresiones como *se usa, se dice, se hace...* Estas expresiones no son más que otro nombre de lo intrascendente. La vida, sin embargo, es más, es la aventura de la búsqueda que trasciende el vacío.

El oficio del escritor es escribir libros y no es mucho; saber vivir, es más; sería mucho más escribir un libro que enseñe a vivir. Sería mucho más aún vivir una vida que merezca ser relatada en un libro. Viktor Frankl escribió muchos libros y vivió una vida que merece ser relatada en varios libros. Llegó a ser un buen médico que logro escuchar como un sacerdote, razonar como un científico, participar como un militante, actuar como un héroe y hablar... como una persona común y corriente. Supo escuchar con interés al otro; no es difícil, sólo requiere de una actitud humilde de vivir la ignorancia sin sentirla como peyorativa sino como una genuina disposición; el ingrediente necesario es un genuino interés de comprender.

Sin embargo, para ello, hay que hacer el esfuerzo de cambiar el paradigma mental de *luchar con nuestros límites* y pasar al paradigma de *incluir nuestros límites*. La diferencia es sustancial: luchar es una palabra que alude a *eliminación*, incluir es una palabra que evoca *transformación, tolerancia y aceptación*. Muchos pacientes en situaciones límites han sido maestros a la hora de comprender esta diferencia, hay que aprender de ellos y Viktor Frankl lo aprendió bien (cfr. Frankl, 2013).

La logoterapia no pide la exclusión, pide justamente lo contrario: la inclusión. Y desde la inclusión de la dimensión espiritual surge la toma de decisión personal que integra la auto-realización y la compatibilidad engranadas en la autotranscendencia y la búsqueda de sentido.

El reconocimiento de lo espiritual en el ser humano es un antídoto contra la desesperación. Sólo puede estar desesperado alguien que ha endiosado algo, que pone algo por encima de todo. Esto significa que la única posibilidad de inmunizarse contra la desesperación es anteponer a todo lo demás la tarea de conservar el *sentido en la vida* bajo cualquier condición y circunstancia. La vida incluye el *amor desgraciado*, el desamor y la infecundidad, también la posibilidad de sucumbir a una enfermedad psicótica. “La tarea es: mantener la existencia que se nos ha dado, [...] que nos han *brindado* desde la trascendencia, según Jaspers; conservar esta existencia según el leal saber y entender de cada uno. La entrega a esta misión es lo único que nos puede inmunizar, no contra un amor desgraciado, no contra la infecundidad, no contra la enfermedad psicótica, etc., etc., sino contra la desesperación” (Frankl, 1987, p. 285).

Educar para entender las matemáticas o cualquier disciplina es una cosa; educar para la comprensión humana es otra bien distinta. Ahí se encuentra justamente la misión espiritual de la dimensión humana de la educación: enseñar la comprensión entre las personas como condición y garantía de solidaridad moral e intelectual de la humanidad. No tenemos que actuar como maestros que enseñan sin vivir lo que enseñan, ni como pintores que pintan solo lo lindo, tenemos que actuar como oculistas que nos ayudan a ver la realidad y a tomar decisiones.

Los complejos, conflictos y traumas no son realmente patógenos (causa de enfermedad) sino patognómicos (señal de sufrimiento); la actitud frente a los mismos tiene siempre un margen de libertad.

Lo que diferencia al ser humano del animal es que el perro mira el dedo (y es real) el ser humano tiene una mirada más abarcativa, mira la luna que es lo que el dedo está indicando.

Logoterapia como nuevo paradigma

Este nuevo paradigma integra mente, cuerpo y espíritu y habla de identidad en la medida en que nos comprometemos con algo que está más allá de nosotros. Nos sitúa en formas de vida que junten, sumen, multipliquen e incluyan y se potencien en una nueva realidad. Se requiere más iniciativa que expectativa; esto supone autotrascendencia personal con compromiso social.

Somos potencial de vínculo, que es complementariedad y reciprocidad. Pero más aún, somos vínculo, término que nos da idea de ligadura fuerte, de nexo íntimo entre dos; no se trata de un juego de comunicación de ida y vuelta, sino de la producción de una nueva realidad. El mensaje fraternal, que reconoce el vínculo humano, genera el *entre* en los seres humanos.

Ese *entre* atraviesa la diferencia de edades, de maneras de pensar. Es una de las vivencias más importantes de la vida. Vivimos esta experiencia enriquecedora de la vida, compartimos momentos felices y tristes que existieron.

La amistad no se construye en un día, es un proceso, es una construcción diaria continua que va creciendo y trasmite el valor del encuentro. El día que disfrutamos todos, es el epifenómeno de un proto-fenómeno que construimos con el otro.

Mencionamos aquí cuatro de los *principios del nuevo paradigma*:

1. Monotropismo (una misma humanidad): Uniformidad y multidiversidad.
2. Universal situado y en situación: Globalidad y Localidad.
3. Novedad y conservación.
4. Racionalidad y emotividad

El presente existencial

El presente existencial sólo se puede comprender si se relaciona con un *dinamismo de permanencia* y un *dinamismo de despliegue*, un gerundio existencial. Seguir siendo lo que uno es para llegar a ser lo que puede y debe llegar a ser, articulando el dinamismo de permanencia (*seguir siendo*) con el dinamismo de despliegue (*llegar a ser*).

El dinamismo de permanencia tiende a unificar y reconciliar las rupturas interiores: *yo soy el que llegue a ser*. El dinamismo de despliegue posibilita a la persona realizar acciones encaminadas al despliegue personal, al encuentro de comunión con los demás seres humanos. Es el dinamismo que lleva al ser humano a desplegar la persona realizando en y con el mundo el sentido en su vida; es el dinamismo de apertura hacia la auto-trascendencia.

El dinamismo personal es un dinamismo de creación. Es, por lo tanto, un dinamismo inteligente, que después de lograr decir no a los determinismos naturales, sigue creando su propia libertad en las decisiones de cada día. El ser humano es *alguien que, habiendo sido y siendo, quiere llegar a ser*.

El principio de complementariedad y preponderancia

Estos dos principios nos recuerdan la actitud epistemológica de respeto del ser humano en su *totalidad y originalidad* que toda ciencia debe sostener por encima de los reduccionismos que dividen los saberes y terminan ocasionando una fragmentación de lo humano.

El principio de complementariedad nos recuerda que, frente a realidades dotadas de una integridad plural, la visión que propicie la postura del *o esto, o lo otro* debe ser excluida. La misma debería ser reemplazada por el esquema *esto y lo otro*. El de preponderancia nos hace presente que unas dimensiones son en un determinado contexto o circunstancia más relevantes que otras en la génesis de un fenómeno humano.

La reformulación de preguntas

La actitud logoterapéutica puede ser plantear preguntas provocativas en el marco de un diálogo mayéutico, en sentido socrático. Pero ¿qué significa preguntar?, ¿cómo podemos reformular las preguntas?

Preguntar significa dudar, enfrentarnos a lo desconocido tomando una actitud de búsqueda. No es buscar lo que ya se sabe. La pregunta nace de nuestra oscuridad, de nuestra incertidumbre, de nuestra angustia y del deseo no satisfecho. Intenta develar, correr velos, acercarnos a la verdad.

El ser humano es un ser que va cambiando el mundo y, simultáneamente, tiene que irse reciclando para insertarse en el mundo que fabricó. La persona auténtica no tiene nada que ver con el egoísmo. El egoísta no tiene energía propia, se alimenta de la energía de los demás, sea financiera o moral.

La forma de relación amorosa tiene un significado. Apunta a la aproximación de dos personas, y no a la unión de dos mitades. Y ella solo es posible para aquellos que consiguieron trabajar su unicidad. Cuando

más fuera la persona capaz de vivir su unicidad, más preparado estará para una buena relación afectiva. Salir de uno mismo sin dejar de ser uno mismo.

La noción de proceso

En lugar de proponer una sociedad sana es preferible hablar de saludable y esto implica una red humana que en su accionar esté respondiendo a las necesidades biológicas, a las necesidades psicológicas y a las necesidades axiológicas y existenciales. Estar respondiendo significa haber escuchado, percibido y comprendido esas necesidades.

Desde una mirada humanista las necesidades humanas son también potencialidades. Desde una visión existencial, la medicina y la psicología no son unas ciencias; son la aplicación de la ciencia a un problema humano. Para la biología, la enfermedad es una construcción biológica des-antropologizada y des-socializada. Para la biografía, la enfermedad es una construcción social con expresión biológica. Para la biología, el enfermo es un promedio estadístico. Para la biografía, el enfermo es una persona; es decir, tiene dignidad y no precio, es un fin en sí mismo y no un medio, es un sujeto y no un objeto. Para la biología, el enfermo es un caso. Para la biografía, el enfermo es una historia de vida.

La posición humanista-existencial realiza una reconceptualización del concepto de salud:

1. Una biología que comprender y cuidar.
2. Una motivación que percibir.
3. Una tarea que realizar.
4. Un sentido que buscar.

Si el concepto de saludable se reduce a lo biológico, se biologiza y se mimetiza con el de inmunidad, se convierte en un reduccionismo y termina siendo *más de lo mismo*, dentro de los patrones dominantes de pensamiento.

Patrones de pensamiento

Los patrones de pensamiento dominantes son de carácter *reproductivo*, basado en lo que aprendimos del pasado, y con tendencia a *simplificar las complejidades* propias del vivir.

Sin embargo, el pensamiento *creativo productivamente* considera al ser humano como *hijo de su pasado, dueño de su presente y padre de su porvenir*, reconociéndole un margen de libertad y responsabilidad. No vive un *presente existencial humano* quien niega o reprime el pasado, en este sentido el aporte de Freud en el psicoanálisis es valioso. De ningún modo vive un presente existencial humano quien se aísla y niega la realidad actual que le toca vivir. Tampoco se vive plenamente el presente existencial si se amputa el futuro, si se suprime la esperanza, si se ignora el sentido.

La vida ha de verse como gerundio existencial, ser siendo, en el mundo con los otros. La vida es el alegre trabajo de humanizarse y ser persona, *ser en el mundo y con el mundo.* Transcurre en el espacio entre el estímulo y la respuesta, entre las cosas que nos ocurren y la forma como reaccionamos ante ellas (cfr. Acevedo, 1996).

Debemos prestar atención al *presente existencial*. Es un tiempo de decisiones; no es algo que viene a complementar el pasado, no es algo que en cierta situación dispara algo que ya estaba presente, sino que promueve algo que no estaba.

Al ser humano, desde ese presente existencial, hay que comprenderlo:

No sólo como identificado, sino como identificante.

No solo fáctico - sino facultativo.

No sólo historizado -sino historizante.

No sólo pensado - sino pensante.

No sólo sujetado - sino protagonista.

No sólo hablado - sino hablante.

Algunos riesgos de la logoterapia

Resaltamos en este apartado algunos de los riesgos en que puede caer la logoterapia en nuestro tiempo.

La necesidad de *publicar o perecer*, de generar textos o discursos de forma continua, producida por la impaciencia frente al proceso de transformación que exige una profundización e interioridad que no puede ser evitada.

Adaptarse o desaparecer es otro de los errores frecuentes que, de forma imperceptible en muchos casos, va avanzando en una devaluación de los propios principios.

A ello se le suman los hiper-especialísimos, que reducen el todo a la parte observada, y, creyendo que están profundizando en un tema, pierden aspectos básicos-fundamentales.

Resulta práctico el ejemplo del pescador. Se puede pescar de dos maneras: 1) con un anzuelo y cebo de acuerdo con el pez que estoy buscando, y 2) con una red. *No podemos analizar* el mundo marino de acuerdo con lo que ve en la canasta del pescador que pesca con una caña, un anzuelo y un cebo específicos, que busca *determinados peces*, ignorando el resto que permanece en el mar. Con una red puedo recoger más variedad de peces, pero aún así algunos pequeños pueden escaparse por los huecos de la malla.

Este ejemplo pone en evidencia la dificultad de pasar de la causalidad reductora a la causalidad compleja.

Metáfora para una reflexión final

“Pensemos en el funcionamiento de un coro de cantores. Cada uno debe estar atento a los sonidos musicales que debe emitir -ritmo, altura de la nota, volumen- y a la vez debe escuchar los sonidos que le llegan de los demás. Me consta lo extremadamente difícil que resulta para un adulto sin experiencia previa, el intentar mantener el propio ritmo o melodía, sin ser arrastrado por el ritmo y melodía de sus compañeros. Uno tiene que hacer su parte y, al mismo tiempo, tiene que ser uno con los demás” (Merino, 2013, s/p).

Lo esencial del ser humano es su ser facultativo (somos posibilidad), si bien ha de contar con su facticidad (lo recibido, y lo que ha hecho con ello). Vivir es la oportunidad que se brinda permanentemente para llegar a ser aquel que uno todavía no es, pero desea ser, podría ser y debería ser. Vivir es la oportunidad continua para agotar la propia potencialidad de una forma que el propio saber y la propia conciencia moral acepten. Podemos afirmar con Viktor Frankl (2016): *A pesar de todo..., decir sí a la vida.*

Conclusiones

La logoterapia apuesta por la inclusión; desde la inclusión de la dimensión espiritual hasta la auto-realización, la autotrascendencia y la búsqueda de sentido.

Educar es enseñar la comprensión entre las personas como condición y garantía de solidaridad moral e intelectual de la humanidad. Se requiere más iniciativa que expectativa; esto supone autotrascendencia personal con compromiso social.

El presente existencial sólo se puede comprender si se relaciona con un dinamismo de permanencia (*seguir siendo*) y un dinamismo de despliegue (*llegar a ser*), un gerundio existencial. El pensamiento *creativo productivamente* considera al ser humano como *hijo de su pasado, dueño de su presente y padre de su porvenir*, reconociéndole un margen de libertad y responsabilidad.

La logoterapia afronta algunos riesgos: la disyuntiva entre *publicar o perecer*, la de *adaptarse o desaparecer* y los híper-especialísimos.

Vivir es la oportunidad continua para agotar la propia potencialidad de una forma que el propio saber y la propia conciencia moral acepten. Es, *a pesar de todo...*, *decir sí a la vida*.

Gerónimo ACEVEDO es médico. Presidente del Centro Viktor-Frankl (CEVF), profesor adjunto en la Universidad del Salvador, Argentina. Ha recibido el "Grand Award of the City of Vienna Viktor Frankl Foundation" por su vida dedicada a la logoterapia y la psicoterapia humanista.

Referencias

Acevedo, G. (1996). *El modo humano de enfermar*. Buenos Aires: FAL.

Frankl, V.E. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona: Herder (original 1984).

Frankl, V.E. (2013). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder (original 1946).

Frankl, V.E. (2016). *A pesar de todo, decir sí a la vida*. Barcelona: Plataforma editorial.

Merino, J.L. (2013). *Pregnancia: más allá de la Gestalt*. Descargado el 1-11-2016 de: <https://jose Luis817.wordpress.com/2013/10/05/pregnancia/>