

Se autoriza el uso de este material citando su procedencia:

Oro, O.R. (2000). Relación de ayuda. Encuentro entre personas. NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial. (4), 7-13.

RELACIÓN DE AYUDA ENCUENTRO ENTRE PERSONAS

Oscar Ricardo ORO

Conferencia pronunciada en las IV Jornadas Encuentro de la Asociación Española de Logoterapia. Lugo, 10 de noviembre de 2000.

Introducción El tema propuesto por los organizadores es una oportunidad para lo que espero sea un diálogo fecundo entre nosotros. Y precisamente, pienso que las personas se encuentran, porque los animales viven por instinto en majadas, cardúmenes, vuelan en bandadas, andan en manadas, etc. Y si bien a veces nos dan ejemplos como el de los gansos, que es muy instructivo, los seres humanos nos encontramos a veces por casualidad y en otras oportunidades, la mayoría, por propia decisión.

En nuestro caso particular, no cabe duda que nos encontramos por propia decisión; espero que a ninguno de Uds. lo hayan traído aquí por la fuerza. Supongo que por un motivo u otro han decidido encontrarse con alguien que aceptó de buen grado la invitación que le hizo el año pasado María de los Ángeles y se comprometió a dialogar con personas interesadas en el tema de la logoterapia.

Y también supongo que el interés por la logoterapia es a efectos de ayudarse frente a diferentes situaciones que la vida les presente o para ayudar a personas que puedan solicitar vuestra atención. En este último caso puede ser la ayuda en la familia, entre los amigos, en el trabajo o la ayuda terapéutica, en sus diferentes modalidades, según las profesiones de cada uno de Uds.

Enmarcado así el tema, vamos a ver que podemos aportar a los encuentros desde la logoterapia de Viktor Frankl, médico psiquiatra, neurólogo y filósofo vienés, sobreviviente de campos de concentración y creador de esta escuela psicológica que denominó precisamente logoterapia, es decir, una psicoterapia que se basa en que toda vida humana tiene un sentido y que la persona está constituida por los estratos biológico, psicológico, social y que es también portadora de una espiritualidad. Esto es lo que se denomina idea antropológica de persona.

No me voy a extender sobre este tema, pero sí quedo abierto a las preguntas que Uds. me quieran hacer luego.

Los encuentros interpersonales

Lo social y lo colectivo ocupan hoy un importante lugar en la vida de todos nosotros y pocas veces nos encontramos solos. También podemos observar que no nos gusta la soledad y en algunos casos incluso produce tedio, a veces por la pobreza interior, por el escaso interés en profundizar temas vitales. Por otra parte, las relaciones humanas han perdido el carácter de intimidad. Hay personas que nunca han sido sujeto para el otro, un ser único, no intercambiable; solo son miembros de una comunidad, un grupo o en el mejor de los casos, de una familia. Esto se detecta más en personas jóvenes, pero no es exclusivo, se percibe en diferentes edades.

Sin embargo, lograr la comunicación directa y personal es tal vez el deseo más profundo del corazón humano, pero necesitamos pasar primero por la experiencia de la soledad. Aunque parezca contradictorio, solo por ella cada uno se capta como un ser único, aunque para ello pase por la angustia que produce tomar conciencia de las propias singularidades. Es entonces que se asume el control de sí mismo y se comienza a descubrir el sentido verdadero de la existencia.

Podemos decir que ese espacio de la soledad personal, es un espacio de preparación. Paradójicamente, cuanto más conocemos nuestra singularidad, más necesidad tenemos de comunicación con el otro. Porque en los encuentros con las otras personas se prueba no lo que se imagina ser, sino lo que verdaderamente se es.

Encontrarnos con los otros nos llena de esperanza porque vemos la posibilidad de salir de nuestra soledad, pero también nos da temores. ¿Ganaré más de lo que puedo perder?

Sin embargo, el deseo de formar un nosotros es más fuerte, porque solo en el encuentro con el otro logramos la plenitud como personas. Esto es así porque la plena realización personal no se logra buscándola desesperadamente sino cuando somos capaces de colaborar para que otros la encuentren y logren acercarse a la felicidad. Esto en logoterapia se denomina autotrascender, salir de sí mismo hacia los otros.

Encuentros con determinadas personas suelen ser decisivos, sobre todo si ellas encarnan en sus vidas lo que nosotros tenemos como ideal o buscamos aunque sea confusamente. Y estos encuentros pueden producirse con las personas menos esperadas, de ahí la importancia de la apertura, tan diferente de la persona prejuiciosa que limita su existencia a un pequeño núcleo de personas.

También es cierto que una vez que se posee plena conciencia y claridad de criterio, se eligen las influencias que se quieren experimentar y que nos harán salir de nosotros mismos, autotrascender, crecer. Eligiéndolas nos protegemos de las que no queremos incorporar.

Creo que a estas posibilidades de selección, el poeta alemán Goethe las denominaba "afinidades electivas".

Este tipo de influencias, que surge de un encuentro con una persona o algo que viene de ella, lejos de forzarnos a hacer cosas extrañas al sentir profundo de nuestro yo, actúa como invitación a poner en acto lo que el yo tiene de más profundo y auténtico. Es decir, nos hace más personales.

Estos encuentros nos invitan a descubrirnos y a ser verdaderamente nosotros mismos, a llevar a pleno lo que traemos en potencia y todavía no concretamos, y que es constructivo para nuestra vida y la de los otros, porque serán nuestro aporte original a la existencia.

Los acontecimientos decisivos en nuestras vidas se dan cuando logramos un vínculo personal con la vida interior de la otra persona, pero esto implica que también nosotros nos hayamos descubierto y aceptado, y estemos dispuestos a compartimos, a darnos al otro o a los otros.

Enfoque logoterapéutico

Frankl califica el encuentro humano como un modo de acercamiento y de valoración de la existencia, que trasciende la realidad objetivada y la explicación causal: se trata de un encuentro empático en las tareas que lleva a cabo el logoterapeuta y con una intuición específica frente a los problemas de salud mental.

El modo de ser de la persona en el mundo, la forma de colocarse en el espacio y el tiempo, el estilo de sus expresiones comunicativas (verbales, gráficas, gestos, vestimenta, etc.) la forma de integrarse o no con los demás, son algunos de los aspectos por los cuales se preocupa el logoterapeuta. Podemos decir que se trata de una investigación fenomenológico existencial.

Se intenta captar en los consultantes los testimonios más amplios de su vida interior y el empleo de su peculiar lenguaje, las expresiones calificativas y la adjetivación original, tal como se encuentra por

ejemplo en algunos escritos de Karl Jaspers. En alguna medida esto está sistematizado en lo que denominamos el ABC de K. Jaspers.

En el tema de los encuentros, como también en otros aspectos más profundos, Frankl toma distancia de lo que comunmente se denomina psicología humanista. Si bien existe la expresión, por ejemplo "Psicología humanista-existencial", los dos términos no significan lo mismo.

El concepto de encuentro fue introducido por la filosofía existencial, más que nada por Martín Buber y en el campo de la psicología por Jacob L. Moreno. En ambos casos se interpreta la existencia como co-existencia. En este contexto el encuentro es el yo-tu, y este encuentro por su propia naturaleza solo puede establecerse a nivel humano y personal.

Sin embargo, para Frankl este encuentro yo-tu carece de una dimensión, tal vez la más importante. Para ello apela a la propuesta de la teoría del lenguaje de Karl Bühler y a los aportes de la fenomenología de Husserl y Brentano que se vincula con los referentes intencionales.

La comunicación en los encuentros

Toma de Bühler la discriminación de una triple función del lenguaje. En primer lugar, el lenguaje le permite al que habla expresarse a sí mismo (es un vehículo de la autoexpresión). En segundo lugar, el lenguaje es una apelación dirigida por el que habla a la persona a la cual habla. Y en tercer lugar, el lenguaje representa siempre algo, el "algo" acerca de lo cual se habla. Siempre que alguien se pone a hablar está:

- a) expresándose a sí mismo, mientras
- b) se está dirigiendo a alguien distinto
- c) sin embargo, a no ser que hable de algo, no está realmente justificado denominar "lenguaje" a ese proceso.

Tomando este modelo, Frankl expresa que lo que es válido acerca del lenguaje también lo es para la coexistencia y los encuentros. Por lo tanto el yo-tu es importante y necesario pero no es suficiente, le falta lo que aportan Brentano y Husserl, es decir, los referentes intencionales. Estos son los objetos a los que alude el lenguaje y que son mencionados por los dos sujetos que se comunican entre sí, formando un mundo estructurado, un universo de sentido. Frankl dice que a este universo de sentido lo podemos denominar logos.

A partir de esta descripción, la psicología que prescindiera del sentido le quita a los que se comunican el verdadero significado del encuentro. Sería para nuestro autor una "psico" sin "logo", es decir, media psicología. No hay diálogo posible si no se incluye la dimensión del logos. Sin esta dimensión no es diálogo, sino monólogo, mera autoexpresión. Le falta lo que Frankl denomina autotrascendencia. Esta palabra designa la cualidad específicamente humana de dirigirse a algo distinto de sí mismo.

Por lo que señalamos, dice Frankl que "el encuentro auténtico es un modo de existencia que está abierto al logos, permitiendo a los participantes trascenderse a sí mismos hacia el logos, e incluso promocionar tal autotrascendencia mutua".

Por lo tanto, el encuentro humanista, sin logos, se adhiere a la psicología antigua, es decir, sin autotrascendencia. Más que psicología humanista, es psicología mecanicista. Y los encuentros que promueve, los llamados grupos de encuentros, tan ampliamente practicados en Estados Unidos, consisten en que la gente que participa de ellos se preocupa mucho de que la cuiden y la asistan. Y aquí se ha tergiversado el sentido del encuentro que, como vimos estaba dirigido a la autotrascendencia.

Al faltarle a estos grupos de encuentro la temática del sentido de la vida, se convierten en un culto a la intimidad, a expresar las emociones de cada uno, lo cual deriva para Frankl en un pseudo-encuentro; se trata de un "diálogo sin logos". Y este es el tipo de los encuentros humanistas, que tiene éxito entre la multitud solitaria y a los cuales Frankl señala como una desviación de la auténtica psicología existencial.

No es este el momento de buscar los motivos por los cuales sucede esta distorsión, como podríamos denominar, de estos encuentros sin logos. Irvin Yalom, un psiquiatra norteamericano y actual novelista de

éxito, atribuye esta necesidad de intimismo a la gran movilidad de la población de Estados Unidos. Sobre esta misma situación Frankl opina que si bien existe una alienación social, como sería la propuesta por Yalom, también existe una alienación emocional, que consiste en el alejamiento de las propias emociones.

Encuentro y ayuda

Continuando con el aporte de la logoterapia para este tema que nos convocó en el día de hoy, veamos como darle a todo esto un sentido más positivo, más vinculado a la ayuda, al crecimiento, que en nuestro propio lenguaje denominamos autotrascendencia.

Al proponer encuentros de crecimiento, haciendo un uso un tanto extensivo del término ayuda, nos acercamos al concepto de terapéutica en sentido amplio. Y si aceptamos esta posibilidad es porque hemos percibido que tal como se estructuran algunos grupos actuales, tienen bastante el aspecto de "síntoma". Es decir son el síntoma de una incontinencia emocional que busca un cauce de expresión y esto es necesario porque la represión de lo emocional no sólo afecta a nivel psíquico sino también a nivel somático, en algunos casos a través de diferentes formas de angustia, la cual como es sabido se trata de eliminar mediante el consumo de psicofármacos.

La observación desde el punto de vista de la logoterapia es que si lo que estamos tratando en este encuentro - con las diferencias propias de cada grupo social en los diferentes lugares geográficos - es una forma de vida actual, tenemos que concluir que hemos descubierto, en parte, el origen de la angustia del hombre moderno.

Ahora bien, el captar un problema no significa la solución del mismo. La propuesta que trae la logoterapia es pasar de la hiperdiscusión de los temas emocionales, que señalamos como de autoexpresión, al tratamiento del tema del sentido de la vida.

Nosotros, es decir, los que nos encontramos aquí porque conocemos o queremos conocer más sobre logoterapia, sabemos que la carencia de un sentido para vivir produce lo que Frankl denominó "vacío existencial". Y conocemos que en este vacío crecen diferentes tipos de neurosis. Por lo tanto es oportuno intentar llenar ese vacío a través de encuentros auténticos de ayuda mutua en la búsqueda de sentido.

¿Qué sucedería si nosotros concibiéramos este grupo de encuentro como un grupo de ayuda mutua y cooperación que nos aliente a discutir el sentido de nuestras vidas?

Esta propuesta favorecería no sólo la autoexpresión de los participantes, sino que, sobretodo, favorecería la autotrascendencia, que es el antídoto del vacío existencial que, como sabemos por la experiencia psicoterapéutica, puede conducir a diferentes patologías como las conductas agresivas, las depresiones y las adicciones.

Si bien no vamos a poner en práctica la discusión de nuestro propio vacío existencial ni nuestra historia personal de la búsqueda de sentido, con sus fracasos y sus aciertos, si quedo abierto a las preguntas que les puedan aclarar algunos puntos u omisiones de mi exposición.

Oscar Ricardo ORO es Doctor en Psicología Clínica, profesor de universidad y Presidente de la Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl".

Bibliografía básica

- Frankl, V.E. (1988). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V.E. (1984). *La idea psicológica de hombre*. Madrid: Ediciones Rialp.
- Oro, O.R. (1997). *Persona y personalidad*. Buenos Aires: Ediciones Fundación Argentina de Logoterapia "Viktor E. Frankl".
- Seguín C.A. (1972). *Amor y psicoterapia*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Editorial Herder.