
LA LIBERTAD DESDE UNA MIRADA HUMANISTA Y EXISTENCIAL

Freedom from a humanistic and existencial perspective

Alejandro Khaled Salomón Paredes*

Resumen

En este artículo se analiza el fenómeno de la libertad humana en relación a su contraparte existencial: los estados de restricción donde se limita el ser libre (neurosis, trastornos psíquicos, condiciones somatógenas), considerando a la libertad como la posibilidad del hombre de ser autoconsciente y elegir la respuesta por sí mismo ante su situación (responsabilidad). La perspectiva es integradora, amplia y acogedora respecto a los estados de restricción de la libertad como necesarios y plenamente humanos. Se acude a autores como N. Hartmann, V. Frankl, F. Perls, S. Kierkegaard, M. Scheler, K. Jaspers, E. Martínez, K. Dabrowski, entre otros, en relación a los conceptos de libertad y estados de restricción de la libertad y la responsabilidad. Partiendo de esta visión integradora de la existencia, se pretende abrir posibilidades para el trabajo psicoterapéutico orientado a la aceptación de lo que se vive en el aquí y ahora, para una existencia lo más humana posible.

Palabras clave: Libertad, responsabilidad, restricción, persona, existencia.

Abstract

This article discusses the possibility of human freedom in relation to its existential counterpart: states the limits where the person limits (neurosis, mental disorders, "somatogenic" conditions) with an integrated look, spacious and cozy regarding restriction states of freedom as possible, necessary and fully human. Regarding authors such as N. Hartmann, V. Frankl, F. Perls, S. Kierkegaard, M. Scheler, K. Jaspers, E. Martinez, K. Dabrowski, among others, in relation to the concepts of freedom and states of restriction of freedom and responsibility. Starting from this integrated vision of existence, it pretends to open up possibilities for work-oriented psychotherapeutic acceptance of what exists in the here and now, both the emotional as the experience and situation, for a fully human existence as possible.

Key words: Freedom, responsibility, restriction, person, existence

* Psicólogo. Director del Centro Psicoterapéutico Logos (CPL). Docente en la Facultad de Psicología y Humanidades de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. centropsicoterapeuticologos@gmail.com

“Sólo es digno de libertad quien sabe conquistarla cada día”.

J.W. Goethe

La libertad en el hombre es una posibilidad a actualizar, una potencia a ser actualizada por medio de la conciencia y la decisión. La libertad en el hombre es una libertad finita, es decir, una libertad con límites, que encuentra su sentido en la afirmación positiva ante un algo, un *para qué* y *ante qué* ser libre (Hartmann, citado por Fernández, 1974). Es así que el hombre no tiene absoluta libertad, ya que se encuentra condicionado por lo biológico, lo psicológico y lo social (Frankl, 2003). Ante todo esto ha de dar *respuesta*, con lo que el hombre se vuelve *responsable*. De aquí que la libertad y la responsabilidad son dos caras de una misma moneda (Frankl, 2002). Es el sentido de ser libres: responder por nosotros mismos, responder ante aquello de lo que no somos libres para poder serlo. Este dar respuesta ante los condicionamientos no involucra liberarse de ellos sino asumir una actitud *frente a*, en la búsqueda hacia un sentido que enriquezca la vida, *a pesar de*.

Cuando el hombre no toma conciencia de su libertad (la posibilidad de elegir y dar respuesta ante la facticidad) queda a ciegas y pareciera determinado por las circunstancias. No se apropia de sí mismo, de su personalidad ni de su proyecto (Martínez, 2011), sino que sobrevive con un modo de ser inauténtico diseñado para evitar precisamente la angustia de ser sí mismo y tener que decidirse por alguna posibilidad. Aquí la persona queda restringida en su capacidad de decisión, limitada por aquello que ha heredado, ha aprendido y ha elegido (Acevedo, 2003, citado por Martínez, 2011) sin *hacer* algo con todo esto. A esto podemos llamar *estado de restricción psicógeno de la libertad* (Martínez, 2011). Ni bueno ni malo. Un estado del ser humano, una faceta existencial, una forma de afronte y de ajuste creativo ante un mundo que se percibe como amenazante (Perls, 1993). Otros estados de restricción de lo libre pueden tener una etiología somática, a las que llamamos *restricciones somatógenas* (Martínez, 2011), caracterizadas por la no evitación de la responsabilidad y la libertad, como si es el caso de las neurosis y demás trastornos psicógenos. Tal es el caso de lesiones y alteraciones fisiológicas del sistema nervioso central que afectan el despliegue de lo libre en el hombre.

Este estado de falta de acceso a la conciencia y al despliegue de la libertad es común a todos los seres humanos. Recordemos la célebre frase de Viktor Frankl (2003): “Aquel que esté absolutamente libre de neurosis que tire la primera piedra”. Estar *neurótico* es algo que atañe a todos, ya que nadie es completamente libre, es decir en este sentido, nadie es libre de estar neurótico. La neurosis (estado de restricción inconsciente) puede tener diversas etiologías, sin embargo el factor relevante subyace en la actitud de la persona frente a su circunstancia vital en su aquí y ahora. Precisamente la responsabilidad ha de ser en el aquí y ahora de una situación concreta para una persona concreta (Frankl, 2004). La libertad se actualiza en el presente para confrontarse a lo que está ocurriendo, sino no tiene ningún sentido.

Aquí surge la premisa fundamental de la libertad como autodeterminación humana (Hartmann, citado por Fernández, 1974) y gracias al *ante qué* de la libertad es que es esta posible (libertad en sentido *positivo*). Ese *ante qué* es todo aquello que involucra la no - libertad, la aparente determinación de factores internos y externos. Se vuelve así en una suerte de polaridad entre lo libre y lo no libre, o entre libertad y *coacción* (Scheler, 2010). La persona oscila entre ambos polos: cuando decide, responde y se apropia, y cuando *libremente* renuncia a ser responsable, con lo cual no es plenamente libre (esta renuncia se da *en* libertad, más no *con* libertad). Y es que si bien, como señala Frankl (2002) el hombre renuncia libremente a su libertad, o como señala Sartre (2008) estamos condenados a ser libres, la libertad como concepto existencial y antropológico nos remite necesariamente a la responsabilidad (Frankl, 2004), siendo la conciencia y la decisión factores indispensables para el despliegue pleno de la libertad humana. De lo contrario podemos hablar de reacciones más que de respuestas (Martínez, 2011).

Es así que el hombre es libre, en la medida en que tiene un *ante qué* ser libre. A diferencia de otros seres vivientes el hombre tiene ambas posibilidades de ser: libre y prisionero. Los animales no tienen instintos, *son* sus instintos (Scheler, 2004), a lo que el hombre *tiene* instintos e impulsos, así como otros muchos factores condicionantes ante los cuales tomar postura (libertad). En palabras de Karl Jaspers:

“Como rasgo básico el hombre se tiene desde sus orígenes: la libertad, la reflexión y el espíritu. El animal tiene su destino natural, cumplido automáticamente por las leyes naturales. El hombre en cambio tiene un destino que puede cumplir por sí mismo...Para el hombre mismo es base de su enfermedad su imperfección, su franqueza, su libertad y su posibilidad inmutable. Para él es vitalmente imposible, en comparación con los animales, una perfección originaria, tiene que conseguirla como forma progresiva de su vida. En cuanto a la mera perfección, está quizá más cerca de ella el animal”. (Jaspers, 1999, P. 15)

Ningún ser viviente puede ser libre salvo el hombre, del mismo modo que ningún ser viviente puede ser prisionero de sus circunstancias salvo el hombre mismo, ya que si no apela a su condición específica como ser responsable renuncia a su libertad tornándose en una víctima del mundo, un mundo al cual está llamado a configurar. Al respecto afirma Frankl:

“La libertad humana es libertad finita: el hombre no es libre de condicionamientos, sino que es libre solamente respecto a la actitud como ha de asumirlos. Pero el hombre no está determinado inequívocamente. Pues, finalmente, le incumbe a él decidir si se deja vencer, si se somete a los condicionamientos. Existe un espacio en el cual el hombre puede trascenderlos con lo cual él solo cobraría el impulso para alcanzar la verdadera dimensión humana”. (Frankl, 2002, P. 150)

Siendo así que es necesario estar *coaccionado* (Scheler, 2010) por los condicionamientos para poder actualizar la libertad en forma de autocomprensión (Martínez, 2011) y decisión, cabe aceptar y validar como necesarios a los estados de restricción de tal libertad (vivir sin autocomprenderse, sin autorregularse, sin apropiarse de la personalidad, sin salir de sí mismo, dejarse determinar) (Martínez, 2010) como parte de un todo existencial, de aquello que constituye la esencia misma del ser hombre.

Todo este despliegue de libertad no sería posible sin el *ante qué* desplegarse. El hombre solo puede

oponerse a algo a qué oponerse: condicionantes biológicos (enfermedades, lesiones, predisposiciones hereditarias, etc.), psicológicos (traumas, vacíos, complejos, significados limitantes, necesidades afectivas) o sociales (la familia, la cultura, etc.), en fin, de aquellos límites que la vida impone a la persona y ante los cuales puede desplegar su libertad.

Según Frankl (2003) el hombre tiene instintos ontológicamente y debe tenerlos éticamente, con lo cual sugiere que al tener instintos estamos llamados a hacer algo con ellos, a decidirnos frente a ellos, a favor o contra ellos. El tomar distancia frente a los instintos e impulsos es claro ejemplo de esta dualidad existencial. Ante qué me pararía si no es ante el instinto del que no soy libre, por ejemplo, para regularlo, o ante la personalidad inauténtica para apropiarme de ella amorosamente.

La necesidad de un *ante qué* ser libre se funda en la idea de Hartmann (citado por Fernández, 1974) acerca de la libertad humana, donde el hombre no es libre *de*, sino libre *para*. Esto significa que estamos condicionados o “dependientes” de las causalidades de la vida, sin embargo poseemos la autodeterminación para decidirnos frente a lo que nos condiciona y que pareciera determinarnos. La pregunta es si ese otro aspecto de la existencia en oposición a la libertad humana no es acaso su propio *sentido de ser*, esa *no - libertad de*, donde caben perfectamente la neurosis y demás estados restrictivos como estados de coacción, de condición y todos aquellos límites infranqueables ante los cuales sucumbir para darles respuesta.

UN POSIBLE SENTIDO DE LA LIBERTAD

La libertad apunta a un sentido siempre de forma objetiva, es decir, persigue un fin, siendo a su vez un fin en sí misma (Weier, 1974), se orienta hacia un propósito en su *para qué*. Para Frankl (2004) el sentido de la libertad es la responsabilidad (“dos caras de una misma moneda”), siendo que la responsabilidad es el *para qué* de la libertad. Pero, ¿responsable ante qué? o ¿responder frente a qué? Como Hartmann señala, la libertad se asienta en una base positiva de afirmación (citado por Fernández, 1974), ¿no es acaso ese piso sobre el que se afirma lo que le da sentido al acto mismo de afirmarse?

Todo esto refuerza la idea frankleana de que todo tiene sentido cualquiera sea la situación (Frankl, 2007), cualquiera sea el fenómeno hay una posibilidad de valor y sentido depositada. ¿Cuál es el sentido entonces de la neurosis y los demás estados de restricción? ¿Cómo enriquece aquello que restringe la libertad? Podemos encontrarle sentido desde una óptica opositora, desde la mirada de la libertad que se despliega para hacerle frente y complementarse como las dos grandes posibilidades constantes de ser del hombre como ser *espiritual* (Scheler, 2004): a no ser libre y a serlo, a estar determinado y libre para decidir sobre aquella determinación hasta ser una autodeterminación (Hartmann, citado por Fernández, 1974). Ambos polos existenciales acompañarán al hombre hasta el fin de sus días, como señala G. Acevedo (2003) el hombre es un ser siendo, un gerundio, y se completa recién cuando muere (en el sentido que mientras vive el hombre está *siendo*. Cuando muere *es*, puesto que ya no hay más posibilidades de ser diferente).

Si bien autores como Frankl (2002) o Jaspers (2006) nos refieren que el hombre es realmente hombre en el momento en que despliega su libertad, o en el que *es* libertad (conciencia y responsabilidad), a la luz de lo tratado hasta ahora podemos sugerir con auténtico espíritu filosófico que el hombre no solamente es hombre en su libertad, sino también en su no - libertad manifiesta, en la restricción del espíritu libre. Al respecto el mismo Jaspers nos ilustra:

“...Pues es nuestro mismo humano ser lo que nos sume en la pasión y el temor, lo que nos hace experimentar, en medio de las lágrimas y del júbilo, lo que existe. Por ende, solo llegamos a ser nosotros mismos en el remontarnos por encima de la sujeción a las pasiones, no con la extirpación de estas. Por eso tenemos que atrevernos a ser hombres y a hacer lo que podemos, para avanzar hasta una independencia con contenido. Entonces padeceremos sin quejarnos, dudaremos sin hundirnos, nos conmoveremos sin derrumbarnos totalmente, cuando se haga dueño de nosotros lo que brotará de nosotros como independencia interior”. (Jaspers, 2006, P. 119.)

Y es que ambos fenómenos, responsabilidad y neurosis, son específicamente humanos y se complementan, son necesarios para la existencia.

Existir significa saber que se existe (Heidegger, 2003) y como Frankl (2003) refiere, la persona es un ser existencial en el sentido de que puede decidirse a favor o en contra de algo incluso de sí misma. Esto indica que la existencia se da gracias a la manifestación de lo libre en el hombre (Frankl, 2003), del poder de oposición del espíritu humano (Frankl, 2004) y por supuesto del *ante qué* de tal oposición. Tal como Perls (1975) afirma acerca de Freud, gracias a sus teorías fue que el pudo afirmar su teoría psicoterapéutica (terapia de concentración), en la oposición a las ideas freudianas. Lo mismo plantea Wallon (citado por Olano, 1993) en su psicología dialéctica cuando refiere que el ser se afirma en la medida en que se opone a un algo o alguien. Para R. Allers (copartícipe en el nacimiento de la *Logoterapia* junto V. Frankl y O. Schwartz) (citado por Miramontes, 2010) la neurosis no es una enfermedad sino algo que le acontece al ser humano por el simple hecho de existir.

En relación a la libertad como posibilidad, Villarino refiere lo siguiente citando a Jaspers:

“Pero si la libertad es posibilidad, también ha de contener la posibilidad de renunciar a ella y por lo tanto que aquello que me interesa incondicionalmente no sea realizado por mí. En el ámbito de la existencia empírica esto es la norma, nunca realizo lo que me interesa, porque si lo que acontece sucede inevitablemente de acuerdo con leyes generales, y como nadie conoce todo y está empujado por oscuras determinaciones psicológicas, al elegir siempre ocurre lo inesperado, lo imprevisto, incluso lo opuesto a lo intentado. Nadie puede planificarlo todo porque nadie lo conoce todo y en la vida práctica nunca ocurre lo que quiero tal como lo quiero. En la existencia empírica, sin embargo, al decidirme, hago algo que depende de mí, aunque los resultados a la postre, se parezcan a los propios del azar. Pero incluso si decidiera sorteando las alternativas y entregándome al acaso, al echar los dados sigo haciendo algo que depende de mí. En la mayor arbitrariedad mía, y ante la incommensurabilidad de los resultados de mis decisiones, se produce con todo, una coincidencia conmigo mismo. Y aunque en el albedrío no soy enteramente libre, dice Jaspers, sin el no habría libertad”. (Villarino, 2009, P. 116).

Respecto a la neurosis como oportunidad de crecimiento, nos ilustra Dabrowski:

“Las psiconeurosis – especialmente aquellas de nivel elevado – ofrecen la oportunidad de tomar uno su vida en sus propias manos. Son expresión de una tendencia hacia la autonomía psíquica, especialmente hacia la autonomía moral, a través de la transformación de una estructura más o menos primitivamente integrada. Es este un proceso en el que el individuo mismo se hace agente activo de su desintegración y aún de su crisis. Así la persona encuentra su curación, no en el sentido de una rehabilitación sino más bien en el sentido de alcanzar un nivel más elevado que aquel en el que estaba antes de la desintegración. Esto ocurre a través de un proceso de educación de sí mismo y de una transformación psíquica interna. Uno de los mecanismos principales de este proceso es un continuo mirar dentro de sí mismo, como si observase desde afuera, seguido de una afirmación o negación consciente de las condiciones y valores tanto del medio interno como externo. Por medio de esta constante elección de sí mismo, un individuo pasa por niveles siempre más elevados de neurosis y al mismo tiempo por niveles más elevados del desarrollo universal de su personalidad”. (Dabrowski, 1983, P. 4)

Todo esto no hace más que corroborar a la neurosis como algo específicamente humano y lo rehumanizante y posibilitador que resulta aceptarla en vez de negarla o atribuirle un tinte moralista de *mala*. Esto involucra que la persona se acepte en su totalidad, en su actualidad y en todas sus posibilidades de ser, abierta a la incertidumbre de la vida. Esta aceptación es la plenitud del ser libre. De la misma forma ser humilde ante aquello donde no puede ser libre, aquellos límites que la vida impone y que constituyen también la no libertad del hombre, aquello que no puede cambiar y solo le toca aceptar. Aceptar lo que *es* en la situación y aceptar lo vivenciado, lo sentido, a lo que se le teme y las estrategias usadas para huir o luchar contra lo que *es*, es decir, la neurosis misma. En palabras de Martínez:

“...Movilizando la capacidad auto distanciante de la autocomprensión para ir develando las

pasividades y actividades incorrectas y aceptando la sensación de amenaza que se experimenta, observando y comprendiendo los procesos emocionales y cognitivos que la persona vive, asumiendo la responsabilidad sobre la participación de la persona en lo que le sucede y aceptando lo que se está dando, sin confundir aceptación con resignación” (Martínez, 2011, P. 68).

Esta visión integradora de los estados de restricción, restricción de lo noético, de lo espiritual en el hombre (Martínez, 2010) como parte natural de la existencia nos mueve a aceptarlos, a entregarnos al sentir que ocupa el primer plano de nuestra vida en ese preciso instante, a permitirnos sufrir y fluir. Esa aceptación de tal estado se expande a ser una aceptación de sí mismo como ser doliente, frustrado, que ya no huye ni lucha (Frankl, 2007) contra lo que *es* sino que renuncia a sus expectativas para enfrentarse consigo mismo y su situación concreta. Desde esa aceptación es que puede hallarse un sentido a lo que se vive, desde el estado de libre. Y con más razón aun entonces validar a la neurosis y la ausencia de responsabilidad como reales impulsores de cambio, necesarios para el despliegue de su contraparte existencial: la libertad, necesaria para el crecimiento personal. Estamos arrojados al mundo (Heidegger, 2003) hacia lo social (“neurosis colectiva”, Frankl, 2004) para luego ir singularizándonos, individualizándonos, desarrollando la autonomía existencial propia del Yo desplegado. Esto no sería posible sin el paso previo de la colectividad de la cual irse desprendiendo, ante la cual se tomó postura. ¿Qué sentido tiene entonces la neurosis?, ¿cuál es su *para qué*? La respuesta se halla en la vivencia de cada quien, en el despliegue que pueda hacer de su consciencia. Entonces ese sentido personal involucrará inevitablemente a la libertad. ¿Será entonces la misma libertad el sentido de ser de la neurosis?

ACEPTACIÓN, LIBERTAD Y RESTRICCIÓN

Aceptar lo que nos ocurre y lo que no podemos cambiar (con el sufrimiento que conlleva) es el primer paso hacia el hallazgo del sentido, y aceptar que estamos negando lo que *es* (huyendo o luchando) (Frankl, 2004) es el despliegue de la libertad ya que se trata de una elección consciente y autónoma, donde ha tenido que ver la voluntad. Desde hace mucho tiempo

vivimos cerrados a lo desagradable, con una tendencia fóbica hacia aquello que creemos que amenaza nuestra estabilidad (Martínez, 2010). Desde esa postura es que se consolidan las neurosis, evitando la responsabilidad, el responder por sí mismo. El tránsito desde esta suerte de esclavitud, de determinación, hacia la libertad pasa por vivenciar la angustia propia de decidir, de asumir el riesgo del cambio, de dejarse ver: La angustia es la señal de que nos corresponde decidir. La angustia es el *vértigo de la libertad* (Kierkegaard, 1984).

El mismo Kierkegaard (1984) nos ilustra al respecto:

“La angustia es la realidad de la libertad en cuanto a posibilidad...La angustia y la nada son siempre correspondientes entre sí. La angustia queda eliminada tan pronto aparece de veras la realidad de la libertad y del espíritu” P. 21

Del mismo modo opina Martínez:

“...El salto de la inautenticidad a la autenticidad transita por la angustia, pues se moverá la identidad construida y se cruzara el desierto de la pérdida de coherencia; cambiar significa entrar en terrenos desconocidos sobre los que no siempre se tiene control, necesitando de una fuerte y constante motivación, de un alto nivel de autoproyección”. (Martínez, 2011, P. 70)

La aceptación es un sublime acto de libertad, donde el hombre se realiza en la plenitud de su humanidad, en la renuncia a sus expectativas egocéntricas y en el acogimiento de su sufrimiento, de sus miedos más profundos, de su ser naturalmente imperfecto y de su vida con límites. Precisamente al decidir aceptar integra sus dos aspectos existenciales: responsabilidad y neurosis. El aceptar es un despliegue de libertad, es un acto que involucra una actitud frente a uno mismo y ante la propia vida, ante el estado de inautenticidad, donde se es prisionero (o sirviente) más que amo, y no hay propiedad sobre el modo de ser. Al aceptar se restituye la chispa del autocontrol sobre la propia vida. Una aceptación que se acompaña de autoconsciencia, y de su propósito, de su intencionalidad. La autocomprensión (Martínez, 2010) tiene un *de qué* y un *para qué*, o un hacia donde que la direcciona,

que la orienta de a pocos a un *hacer*. Todo esto en libertad. Pero sabemos que hubo algo comprendido y algo aceptado, necesario para ser vivido y acogido: una situación, una condición, una vivencia, un miedo, un vacío o un modo inauténtico de ser. Respecto a esto nos señala Y. Martínez:

“En cuanto al énfasis que la psicoterapia humanista pone en la ‘totalidad’ y la ‘integración’, el punto de vista existencial considera que este acento es importante, sólo si también se enfatiza el polo opuesto de la inevitable incompletud de cualquier vida humana. La posibilidad polar también requiere ser considerada como una experiencia valiosa de la existencia. Lo mismo sucede con el bienestar, porque la perspectiva existencial lo considera importante cuando también se reconoce la importancia del malestar. Ambos aspectos son parte de la existencia humana y cada uno requiere del otro para experimentarse. La fenomenología nos recuerda la importancia de los opuestos como criterio de contraste y como característica indispensable para la conciencia: sólo conocemos el calor gracias al frío, el arriba por el abajo, la alegría por la tristeza, etc.”. (Martínez, 2011; <http://circuloexistencial.blogspot.com/>).

Al aceptar, despliegue y restricción se unifican por un momento, una no anula a la otra. La libertad al desplegarse no extingue a la neurosis, sino que la persona misma la integra a la existencia en un acto libre. Se ha liberado de aquello que le impedía la autenticidad y la vida propia: su propia negación de lo que *le pasa* en el mundo, tanto dentro como fuera de sí. Como cuando el hombre es humilde y acepta una situación y acepta su vivencia y su sentir, es decir, *renuncia* y *se entrega*. Si bien aquí no actúa libremente frente a una restricción (en el sentido de aquello que limita desde el hombre mismo el despliegue de su libertad, como las neurosis y los trastornos o padecimientos somatógenos), aún así es libre para asumir una actitud frente a un suceso del cual no está libre. Situación límite y restricción, como hemos visto anteriormente, forman parte del polo de la no libertad humana. Ambas son parte de su *ser – en – el – mundo*. Una es externa y la otra interna. Ante ellas se o-pone lo libre del propio hombre en el acto mismo de humanidad. En tal momento, cuando la persona acepta, la vida es más que nunca existencia, quedando

el hombre abierto al mundo, entregado y dispuesto a lo incierto, al cambio, a vivir lo terrible y a sufrir.

También encontramos muestras de esta visión integradora en el arte y en la poesía, como nos dice K. Gibrán:

“Seréis en verdad libres, no cuando vuestros días estén libres de cuidado y vuestras noches vacías de necesidad y pena. Sino, más bien, cuando la necesidad y la angustia rodeen vuestra vida y, sin embargo, seáis capaces de elevaros sobre ellas desnudos y sin ataduras.” (Gibrán, 1968, P. 62)

El hombre es plenamente hombre entonces cuando se entrega a vivir toda su vida. Cuando se acoge a sí mismo haciéndose consciente de lo nutricional y amoroso de su aceptación. El hombre parece así intuir el sentido de su padecimiento o de su impotencia. Precisamente solo le puede hallar sentido si asume todo esto como suyo, como algo que en el aquí y ahora *le es dado*.

Esta idea puede ser rebatida desde la idea de una libertad constante, en donde el hombre siempre es libre. De ser así la libertad no sería un polo desde donde oponerse a algo sino algo absoluto. Como el amor respecto al odio (Lukas, 2008), donde el amor no puede ser polaridad del odio ya que pertenecen a dimensiones distintas en el hombre, a saber, lo espiritual y lo psíquico. El amor no está entonces en referencia horizontal al odio, sino vertical, por encima, presentándose como un valor absoluto. Esto, llevado al plano de la libertad, significa que el hombre no tiene margen fuera de la libertad. Siempre es libre. De forma absoluta y fáctica. Pero así olvidamos que el hombre es un ser libre *facultativamente* (Frankl, 2003) y esto significa que la libertad es, como todo en el hombre, posibilidad pura. Y para actualizarse necesita de la conciencia (la libertad debe hacerse consciente, Frankl, 2003) y de una respuesta consciente (responsabilidad). Solo así, cuando el hombre decide dando respuesta y no solo reaccionando (Martínez, 2011) es que despliega la libertad que le es específica a su ser. Una posibilidad que no se actualiza, simplemente no *es*. Al aceptar, la polaridad existencial se complementa, la libertad es gracias a lo que está frente a ella.

ASPECTOS PSICOTERAPÉUTICOS

Es necesario entonces llevar todo este planteamiento al plano de la ayuda, al plano de la sanación, al plano psicoterapéutico. La negación de la polaridad existencial “restricción” impide el despliegue de lo libre en el hombre. Se necesita de un contraste fenomenológico (Martínez, 2011) para vivenciarse en libertad. Si no se vive primero plenamente, con aceptación y acogimiento aquello que es necesario aceptar y acoger no emergerá la libertad en su plenitud. Esa aceptación es precisamente lo que tanto cuesta, lo que tanto se evita, luchando o huyendo, impidiendo el natural fluir de la vida. Se lucha o se huye de situaciones límite (Jaspers, 2006), emociones desagradables, temores y de las estrategias utilizadas en toda esta negación (Martínez, 2011). Todo esto es el polo no – libre del hombre, aquel que necesita integrar plenamente a su existencia consciente. Si psicoterapéuticamente trabajamos en lograr la conciencia de la libertad en cada persona, esto es, de su capacidad de elegir y ser responsable, necesitamos facilitar ineludiblemente la autocomprensión y aceptación de su no – libertad, requisito necesario para vivir una vida auténtica y propia. Esa es la realización constante del devenir de la existencia, la oscilación entre restricción y libertad, la conciencia de una trae la conciencia y el despliegue de la otra, y nuevamente de la libertad hacia la restricción, y así el hombre se hace más humano cada vez.

El diálogo psicoterapéutico, el llamado *diálogo socrático* (Frankl, 2003, Fabry, 2009, Martínez, 2012) ha de orientarse a ese reconocimiento integral, respetuoso y amoroso de sí mismo. Ir reconociendo lo temido, lo evitado, las formas como cada quien se protege del dolor de ser, para ir poco a poco reconciliándose consigo mismo y su propia vida, en el despliegue de la libertad y el acogimiento de lo imperfecto, es este el momento mismo en que uno es humano totalmente, restricción y libertad se complementan.

Utilizando las preguntas fenomenológicas ¿qué?, ¿cómo?, ¿para qué? (Martínez 2012), podemos ir facilitando el que la persona tome conciencia de lo limitante que resulta negar lo que *es* en el momento actual, quien viene *siendo* y lo que le viene ocurriendo en su situación.

La psicoterapia requiere de una evaluación previa y un diagnóstico acertado que ayude a orientar el proceso, sin descuidar los reduccionismos propios de la etiquetación diagnóstica. Los primeros momentos serán para generar el ambiente adecuado de soporte, la reducción de los síntomas gravitantes y la consolidación de la relación terapéutica (Martínez, 2011). En los segundos momentos nos centraremos en que la persona se autocomprenda respecto al sentir, a las vivencias, descubriendo los significados con los que construye su realidad y tomando consciencia de la funcionalidad de los modos de ser y de las estrategias desplegadas para evitar el sufrimiento necesario y para evitar dar cara ante sí mismo. A grandes rasgos, un modelo de preguntas fenomenológicas orientadas a estos fines puede ser:

- ¿Qué es lo que te ocurre? (motivo de consulta).
- ¿Qué es lo que sientes cuando esto te ocurre? (emoción).
- ¿Cómo te sientes cuando esto te ocurre? (vivencia).
- ¿Qué es lo que te frustra/duele/entristece/encoleriza/atemoriza/avergüenza? (lo no aceptado).
- ¿Qué significa para ti esto? (significado).
- ¿Significa que tú que...? significa que el/ella/ellos que...? (ídem).
- ¿Cómo reaccionas ante esta situación? (actitud, modo de ser inauténtico).
- ¿Para qué lo haces? (propósito del modo de ser inauténtico).
- ¿Contra qué estás luchando? (lo no aceptado).
- ¿De qué estás huyendo? (ídem).
- ¿Qué evitas? (ídem).
- ¿Qué te cuesta aceptar? (ídem).
- ¿Qué pasaría si aceptaras esto? (miedos).
- ¿A qué le temes? (ídem).
- ¿Qué no quieres sentir o que te ocurra? (ídem).
- ¿A qué no te das permiso? (actitud, modo de ser inauténtico).
- ¿Esto te está pasando o sientes que está estancado? (vivencia).

Cuando la persona se va auto comprendiendo cada vez más, el proceso psicoterapéutico puede dirigirse hacia la aceptación y el acogimiento de sí mismo, de los vacíos, de la reconciliación con la “sombra”, con la parte rechazada y temida de la existencia. Lo libre se manifiesta para decidir aceptar lo no libre. Este acceso a la naturalidad de la vida conlleva a darse el permiso de sentir de forma auténtica, dejar fluir la emocionalidad, dejarse tocar por los valores que hay en el mundo, diferenciarse del resto, dejarse ver (Martínez, 2011) y tomar consciencia de la propia responsabilidad. La persona es consciente de sus posibilidades, asume riesgos acogiendo su angustia y eligiendo. Solo desde este estado de integración es posible descubrir el sentido a lo que sucede y a la vida.

Esta dinámica existencial se repite incesantemente hasta la muerte. Es la dinámica que más pone sobre el tapete nuestra perfecta imperfección. Vamos de la restricción a la libertad y de la libertad a la restricción. Cada situación es un llamado de la vida a responder, pero somos humanos, y tendemos a evitar lo desagradable sin saber que puede ser nutricio, y que no todo lo que tiene sentido es agradable (Frankl, 2004).

La libertad es una posibilidad, no es algo fáctico sino facultativo (Frankl, 2007), y al serlo se abre a la posibilidad de la no libertad, de la falta de responsabilidad, de la inautenticidad. Ambos son estados por los que solo los seres humanos transitamos y debemos transitar. Es la libertad que se despliega acogiendo a la restricción necesaria, en una integración que nos mueve a crecer hacia una cada vez más humana existencia.

REFERENCIAS

- Dabrowski, K. (1983). *La psiconeurosis no es una enfermedad*. Lima: Unifé.
- Fabry, J. (2009). *Señales del camino hacia el sentido*. México. LAG.
- Fernández, A. (1974). *Las antinomias de la libertad en Nicolai Hartmann*. Anuario Filosófico. P 75-121. España. Universidad de Navarra.
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido*. España. Herder.

- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. España. Herder.
- Frankl, V. (2003). *Psicoterapia y existencialismo*. España. Herder.
- Frankl, V. (2004). *La psicoterapia en la práctica médica*. Argentina. San Pablo.
- Frankl, V. (2007). *Logoterapia y análisis existencial*. España. Herder.
- Gibrán, K. (1968). *El profeta*. Perú. PLV.
- Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo*. España. Trotta.
- Jaspers, K. (1999). *Psicopatología general*. México. FCE.
- Jaspers, K. (2006). *La filosofía*. México. FCE.
- Kierkegaard, S. (1984). *El concepto de la angustia*. España. Orbis.
- Lukas, E. (1992). *Psicología espiritual*. Argentina. San Pablo.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Colombia. Manual Moderno.
- Martínez, E. (2012). *El dialogo socrático en psicoterapia*. Colombia. Aquí y ahora.
- Martínez, Y. (2012). *Diferencias entre psicología humanista y psicología existencial*. <http://circuloexistencial.blogspot.com/>
- Miramontes, F. (2010). *Encuentro y relación de Frankl, Allers y Schwarz*. México. LAG.
- Olano, R. (1993). *La psicología genético-dialéctica de H. Wallon y sus implicaciones educativas*. España. Universidad de Oviedo.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México. FCE.
- Scheler, M. (2010). *Amor y conocimiento y otros escritos*. España. Palabra.
- Scheler, M. (2004). *El puesto del hombre en el cosmos*. Argentina. Losada.
- Sartre, J. P. (2008). *La náusea*. Argentina. Losada.
- Villarino, H. (2009). *Karl Jaspers. La comunicación como fundamento de la condición humana*. España. Mediterráneo.
- Weier, W. (1974). *Sentido y libertad*. Anuario filosófico. P. 491 – 525. España. Universidad de Navarra.

Fecha de recepción: 15 de enero 2013

Fecha de aceptación: 10 marzo 2013