

LOS RECURSOS NOETICOS EN LA PSICOTERAPIA CENTRADA EN EL SENTIDO¹

Efrén Martínez Ortiz Ph.D.
Sociedad para el Avance e Investigacion
de la Psicoterapia Centrada en el Sentido

La dimensión espiritual y los recursos noéticos son sin duda alguna los elementos configurantes de una psicoterapia centrada en el sentido, constituyéndose en uno de los grandes aportes de Viktor Frankl a la psicoterapia contemporánea, siendo común encontrar en la literatura psicoterapéutica de diferentes corrientes, elementos que hacen referencia al autodistanciamiento y la autotrascendencia, aunque sin hacer justicia histórica a Frankl como uno de sus padres; desde allí, se encuentran diferentes escuelas de corte humanista existencial, cognitivo, metacognitivo y constructivista que ya han sido analizadas en otro trabajo (Martínez, 2005) y que hoy permiten consolidar la aplicación de la logoterapia al ámbito psicoterapéutico, como una psicoterapia contemporánea con buena perspectiva de evolución.

Las bases filosóficas de los recursos noéticos

En realidad los recursos noéticos no son una reflexión nueva, pues diferentes filósofos que influyeron en el pensamiento de Frankl los planteaban, como bien dice el padre de la logoterapia: “En resumen, podría decir que la contribución a la filosofía existencial de los pensadores citados consistía en una interpretación de la existencia humana como una co-existencia. En especial se interpreto la coexistencia como una relación entre yo-tu, y como tal, vista como una relación que se desenvuelve -yo diría- no en un plano subhumano sino humano sobre el plano personal. (1994d)”, haciendo referencia al encuentro existencial y en especial a los aportes de Martin Buber, quien podría considerarse un verdadero estudioso de la autotrascendencia humana, ahora bien, como ya se verá en el capítulo final de este libro, fue Max Scheler, el filósofo que más influyó en el pensamiento de Viktor Frankl; la fenomenología formulada por Scheler, plantea que la persona existe únicamente en la realización de actos intencionales, considerando el mundo como el correlato objetivo de la persona. De esta manera dice: “Así, a cada persona individual corresponde también un mundo individual. (2001a)”. Sin embargo, no es solamente una característica del espíritu la de estar orientado hacia objetos intencionales, sino que además, le es una característica distintiva con los animales, así como lo son en general las demás capacidades de lo espiritual. Por ello Scheler expone con propiedad que “es de esencia de la persona que viva y exista únicamente en la realización de actos intencionales. Por consiguiente, ella no es, esencialmente, ningún "objeto". Al contrario, toda postura objetiva (bien sea el percibir, el representar, el pensar, el recordar, el esperar) hace en seguida trascendente el ser de la persona.

¹ Tomado de: Martínez, E. & cols. Manual de psicología clínica de orientación logoterapéutica.

(2001a)”, es así que en cuanto a la autotrascendencia que para Frankl (1994d) es la esencia en donde yace la existencia humana, para Scheler es “Estar abierto al mundo”; en este aspecto dice Frankl (1994a): “Sabemos por Scheler y Gehlen que el hombre es un ser abierto al mundo, pero no como el animal, que está abierto a un entorno, a su medio ambiente específico. Frente al animal ligado a su medio ambiente, el hombre no posee entorno, sino un «mundo», irrumpe del medio ambiente «al» mundo y traspasa ese mundo trascendiendo al supermundo”.

Frankl no solo retoma la visión de persona como centro de actos espirituales y la autotrascendencia, sino que los recursos noéticos en general, y especialmente el autodistanciamiento tienen estas bases que podemos ver, en cuanto al autodistanciamiento, cuando Scheler (1997) dice: “Si colocamos en el ápice del concepto de espíritu una función particular de conocimiento, una clase de saber, que sólo el espíritu puede dar, entonces la propiedad fundamental de un ser "espiritual" es su independencia, libertad o autonomía existencial -o la del centro de su existencia- frente a los lazos y a la presión de lo orgánico, de la "vida", de todo lo que pertenece a la "vida" y por ende también de la inteligencia impulsiva propia de ésta. Semejante ser "espiritual" ya no está vinculado a sus impulsos, ni al mundo circundante, sino que es "libre frente al mundo circundante", está abierto al mundo, según expresión que nos place usar. Semejante ser espiritual tiene "mundo"” y más adelante encontramos: “El hombre no solo puede elevar el "medio" a la dimensión del "mundo" y hacer de las resistencias "objetos", sino que puede también - y esto es lo más admirable- convertir en objetiva su propia constitución fisiológica y psíquica y cada una de sus vivencias psíquicas. Sólo por esto puede también modelar libremente su vida. El animal oye, y ve, pero sin saber que oye y que ve”.

La libertad de lo espiritual para tomar distancia de lo psicofísico, la autoconciencia del ser humano, el antagonismo psicoético ya se ven con claridad en las propuestas de Scheler, incluyendo el humor como elemento autodistanciante y exclusivo del ser humano (Martínez, 2005), es Scheler quien dice: “El hombre - en cuanto persona- es el único que puede elevarse por encima de sí mismo - como ser vivo - y partiendo de un centro situado, por decirlo así allende el mundo tiempo - espacial, convertir todas las cosas, y entre ellas también a sí mismo, en objeto de su conocimiento. (1997)”.

Por su parte, Jaspers (1999) dice: “Al igual que el hombre vuelve reflexivamente ante sí mismo, así puede el enfermo tomar también una actitud ante la enfermedad”, referencia que sin lugar a dudas hace mención a la capacidad de autodistanciamiento, comentario no extraño, pues tal vez sea el tema de la libertad y la autodeterminación el más citado por Frankl en relación a Jaspers (Martínez, 2005), estando de acuerdo con Jaspers en que el hombre es el ser que se decide así mismo, o en palabras del mismo (1994a): “Jaspers define el ser del hombre, en una fórmula muy feliz, como «ser decisivo» que nunca «es» sin más, sino que cada vez decide lo que es” definición a la que se adhiere Frankl en diversas publicaciones (Frankl, 1994a, 1994c, 1994d, 1995b, 1999). De igual forma, Jaspers retoma el tradicional tema del encuentro, denominado “comunicación”, elemento considerado una manifestación o una posibilidad debida a la autotrascendencia del ser humano, que si bien se dirige a un Tu, también se direcciona al sentido, tema que no deja Jaspers sin tocar al decir: “Cuando decidimos libremente y elegimos llenos del sentido de nuestra vida, somos conscientes de no debernos a nosotros mismos.”(Jaspers, 1985).

Edmund Husserl, el padre de la fenomenología, así como Brentano y Scheler, dan las bases de la epistemología logoterapéutica que no de manera gratuita ha sido llamada una escuela de psiquiatría fenomenológica. Pues como bien dice Frankl (2001): “Conservar lo humano de los fenómenos humanos es precisamente lo que el enfoque fenomenológico, tal como lo han propuesto Husserl y Scheler, han intentado hacer.” La logoterapia basa su postura acerca de la realización existencial y el sentido de la vida, en el recurso espiritual de la autotranscendencia, concepto a claras luces relacionado con la intencionalidad y los objetos intencionales de los que habla la fenomenología (Frankl, 1999). En palabras de Frankl (1994d): “Esta autotranscendencia se refleja especialmente en la intencionalidad de los fenómenos humanos como lo expusieron Franz Brentano y Edmund Husserl. Ciertamente los fenómenos humanos siempre están ordenados y dirigidos hacia un objeto intencional; y sentido y valores son objetos intencionales de esa clase.” Siendo este concepto de intencionalidad y autotranscendencia un constitutivo de la espiritualidad humana, una nota distintiva que caracteriza al espíritu humano frente al modo funcional psíquico de los seres vivos no humanos (Frankl, 1994a).

Finalmente, aparece en el pensamiento de Frankl, el gran filósofo alemán Martín Heidegger, quien con su ser-en-el-mundo expresa la relación con referentes intencionales, con el protofenómeno existencial llamado trascendencia o como lo llama Frankl autotranscendencia, fenómeno que no deja al ser humano ahí en el mundo, sino actuando sobre el mismo. Como dice Frankl (1999): “Y como “los referentes intencionales” forman “ el mundo en el cual un ser humano es”, el sentido de “ser en el mundo” (Para usar la frase de Heidegger, frecuentemente mal empleada), resulta así que el mundo se cierra tan pronto como una persona se la deja de ver como un ser que actúa en el mundo y se le ve más bien como un ser que reacciona a estímulos(modelo behaviorista) o que manifiesta tendencias e instintos (modelo psicodinámico)”.

Dimensión Noológica: La Espiritualidad humana

La Dimensión Noológica entendida como la dimensión de la autoconciencia y la intencionalidad humana, es decir como la dimensión específica del ser humano, comprende los aspectos cognitivos (Frankl, 1994a, Martínez, 2005) y metacognitivos (Martínez, 2005), pero trasciende a lo más profundo y elevado del ser humano, su espiritualidad propiamente dicha.

La espiritualidad es tal vez el término que mayor defensividad y ambigüedad teórica despierta en los estudiosos que intentan acercarse a la logoterapia; sin embargo, la dimensión espiritual o noética no es una realidad tan abstracta como parece y aunque no sea una realidad óptica sino más bien ontológica, puede ser comprensible y además, necesariamente comprensible, pues la misma no es solo la dimensión propia del hombre sino que es la dimensión específica del mismo (Frankl, 1994c, Martínez, 2005), la dimensión que lo diferencia e integra en una unidad múltiple que lo hace humano. ¿Qué es entonces lo espiritual?, en palabras de Frankl (1994c): “Y precisamente designamos como espiritual en el hombre aquello que pueda confrontarse con todo lo social, lo corporal e incluso lo psíquico en él. Lo espiritual es ya por definición sólo lo libre en el hombre”.

Características de la espiritualidad humana

- Lo espiritual es potencia pura (Frankl, 1994a), no posee una realidad sustancial, es mera posibilidad de manifestación que se reconoce en su accionar.
- Lo espiritual brinda unidad y totalidad a la persona humana, es la dimensión integradora que solo en un nivel heurístico puede verse separada de su organismo psicofísico (Frankl, 1994c).
- Lo espiritual hace consciente lo estético, lo erótico y lo ético en una tensión fecunda de su propia intencionalidad (Frankl, 1994c), es la dimensión del amor, el arte y la moral, entre otras.
- Lo espiritual es autoconciencia (Frankl, 1994c, 1999a), es dialogo consigo mismo, es la diferencia fundamental con otros seres que no reflexionan sobre sí.
- Lo espiritual es doblemente trascendente en su intencionalidad y reflexividad (Frankl, 1999a), está dirigido hacia objetos intencionales fuera de sí –en sentido ilustrativo- y dentro de sí.
- Lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma (Frankl, 1999a) y que como se expuso en un punto anterior, puede tomar postura ante la enfermedad.
- Lo espiritual ejerce presencia en sentido ontológico (Frankl, 1994a), es un “estar junto a” que no se concibe en términos espacio-temporales, esta mas afuera que dentro en sentido figurado.
- La dimensión noológica debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2001).
- Lo espiritual es aquello que instrumentaliza al organismo psicofísico, utilizándolo como mecanismo de expresión (Frankl, 1994a, 1994c), anteponiéndose ante el mismo si es preciso o reconciliándose con él, cuando sea permitido.
- Lo espiritual es el centro de recursos noéticos, de recursos como la Autotrascendencia y el Autodistanciamiento (1999a).

La dimensión noética al ser potencia pura, se reconoce en su realización, requiriendo del organismo psicofísico para su expresión. Si bien, lo físico y lo psicológico forman una unidad íntima (Frankl, 1994c), esta no es la mismidad de la persona, no es la totalidad, pero si es necesario para la expresión de lo espiritual. Ahora bien, la mismidad espiritual no es consciente a sí misma, es irrefleja e irreflexionable (Frankl, 1995b), es aquello que se conoce como inconsciente espiritual o preferiblemente espiritualidad no consciente (Freire, 2002), tema de fundamental importancia para comprender el funcionamiento de la logoterapia y que junto a los aspectos ontogenéticos y filogenéticos de la dimensión noética se requeriría de un espacio mayor para poder profundizar en tales conceptos, y en especial, en el de la maduración psicofísica necesaria para el despliegue de la espiritualidad humana, elementos trabajados en una publicación anterior (Martínez, 2005) y expuestos en mayor profundidad por el creador de la logoterapia en su libro “El Hombre Doliente”.

La Dimensión Noética es la dimensión específicamente humana (Frankl, 1994c, 2001), “la dimensión noológica debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos” (Frankl, 2001). Para efectos de la psicoterapia a esos fenómenos, a esas capacidades inherentes del ser humano los llamamos recursos noéticos, “entre esos recursos, dos son los más relevantes para la psicoterapia: la capacidad humana de autodistanciamiento y de autotrascendencia” (Frankl, 1999).

Recursos Noéticos: Los recursos de la Persona

Los recursos noéticos al hacer referencia a capacidades específicamente humanas y al constituir los principales elementos para desarrollar una psicoterapia centrada en el sentido, son sin lugar a dudas una pieza fundamental de profundización y estudio para los logoterapeutas, pues como bien dice Frankl: “Una psicoterapia humana - humanizada, rehumanizada - presupone que tengamos bien presente la autotranscendencia y que lleguemos a dominar el autodistanciamiento. (1992)”. ¿Qué son entonces los recursos noéticos?, pues son características antropológicas básicas de la existencia humana, potencialidades inherentes que constituyen al ser humano en persona y que Frankl consideraba como “las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana, que se dan en esa dimensión: su autotranscendencia, en primer lugar, y, en segundo lugar, la capacidad para distanciarse de sí mismo. (1992)”. En síntesis, los recursos noéticos (Frankl, 1992, 1999) son el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el Autodistanciamiento y la Autotranscendencia. Son características antropológicas ineludibles aunque sí restringibles, son recursos que no están en lo psicofísico, ni siquiera “están” en ninguna parte, no son una realidad óptica, no tienen materia, son potencia pura, son posibilidad de manifestación (Martínez, 2007).

Autodistanciamiento

El autodistanciamiento es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de monitorear y controlar los propios procesos emotivo-cognitivos; “lo espiritual nunca se diluye en una situación; siempre es capaz de distanciarse de la situación sin diluirse en ella; de guardar distancia, de tomar postura frente a la situación” (Frankl, 1994a), es la manifestación de la autoconciencia que terapéuticamente es bastante útil. “En efecto, esta distancia de lo espiritual frente a lo psicofísico, que hemos comentado antes, esa distancia que funda el antagonismo psico-noético, parece extraordinariamente fecunda, se puede hacer útil. Justamente la logoterapia ha procurado explotar el antagonismo facultativo entre la existencia espiritual y la facticidad psicofísica. La logoterapia apela a la persona, a la facultad del espíritu de contraponerse a lo psicofísico, de resistirlo, a ese poder de resistencia del espíritu; a este poder recurre, a este poder se remite” (Frankl, 1994a). El autodistanciamiento incluye las capacidades metacognitivas del ser humano, pues la misma, es el conocimiento que uno tiene y el control que uno ejerce sobre la propia actividad cognitiva, así como de las sensaciones o sentimientos, que acompañan dicha actividad, relacionadas con el progreso hacia las metas, que pueden llegar a ser interpretadas conscientemente (Mateos, 2001), de tal forma que cuando se habla de metacognición se está hablando de autodistanciamiento.

Esta capacidad humana de autodistanciarse, de ejercer la autoconciencia no solo para verse en situación, sino para regular sus propios procesos -o como se diría en logoterapia: para manifestar el poder de oposición del espíritu- es un elemento compartido por diferentes teóricos tanto de lo cognitivo, lo metacognitivo y lo constructivista (Guidano & Liotti, 1988, Mahoney & Freeman, 1988, Mahoney, 1988, Bandura, 1988, Ellis, 1997, Neimeyer, 1997, 1998, Goncalves, 2002, Neimeyer, Greg. 1998, Feixas & Villegas, 2000, Mateos, 2001, Semerari, 2002a, 2002b) y que sin lugar a dudas, Frankl fue el primero en plantearlo en el ámbito de la psicoterapia, dándole el lugar que le corresponde, pues como el mismo dice: “El antagonismo noopsíquico posee

así una extremada relevancia terapéutica: toda psicoterapia debe arrancar de él, y especialmente la logoterapia debe cerrarse a él, en efecto mientras que lo psicofísico, conforme al paralelismo psicofísico se sigue en definitiva de lo somático, la actitud personal espiritual se afirma frente a lo psicofísico (sin olvidar que ese enfrentamiento no es necesariamente una contraposición) Gracias a esta facultad de lo espiritual para enfrentarse a lo psicofísico, la logoterapia como psicoterapia, desde lo espiritual, puede abordar, por la vía de lo espiritual y con los medios de lo espiritual, todos los estados psicofísicos. (1994a)”.

Para Frankl, El autodistanciamiento es “la capacidad de poner distancia a las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación a ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos. (1999a,)”, es aquello que Frankl define Antagonismo Psiconoético Facultativo y que en palabras del mismo “este responde a la capacidad del hombre para distanciarse de lo psicofísico. En lugar de identificarse con los instintos, el hombre se distancia de ellos; si bien, desde esa distancia, puede decirle sí. Esto es lo que constituye en definitiva lo humano del hombre; la posibilidad de distanciarse de los instintos y de no identificarse con ellos; esto no puede hacerlo el animal porque, en cierto modo, ya es idéntico a sus instintos.” El autodistanciamiento y su multiplicidad enriquecedora puede resumirse en la autocomprensión o autoconocimiento fruto de la distancia de sí mismo, la autorregulación o poder de resistencia del espíritu que ejerce el antagonismo psiconoético facultativo y la autoproyección humana o capacidad de anticipación de lo que se puede llegar a ser.

La Autocomprensión

La autocomprensión como dice Frankl se refiere “a la comprensión de sí mismo, autocomprensión, que como decimos es inmediata e indirecta, la conciencia de sí mismo, la autoconciencia sin más, el tener conciencia de algo que también es mediata es de suyo intencional, y en tanto que lo es, representa un tener consciente, de modo que al fin la autoconciencia equivale a una conciencia propiamente dicha. La intencionalidad y la reflexividad de que acabamos de hablar son las que constituyen la doble trascendencia de lo espiritual”, es a través del autodistanciamiento y de esta autocomprensión que el ser humano puede adoptar una postura ante sí mismo, pues “A través de su libertad, el ser humano es, no sólo capaz de distanciarse del mundo, sino capaz también de distanciarse de sí mismo. En otras palabras, uno puede adoptar una actitud respecto de sí mismo; como persona espiritual, puede escoger una determinada actitud ante el propio carácter psicológico. (1997)”.

La autocomprensión es la capacidad de autoobjetivación que se produce en la trascendencia reflexiva de lo espiritual, es la capacidad de ver lo factico en el hombre desde aquello que le es facultativo, es la capacidad de monitorearse, es decir, de hacerse seguimiento, de encontrarse consigo mismo; la autocomprensión es la capacidad de verse a sí mismo en situación y en sus circunstancias particulares, es la capacidad que tiene la persona de darse cuenta de lo que le sucede, de lo que piensa y de lo que siente, es la posibilidad de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de revisarse atemporal y aespacialmente, de identificarse y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento. Por ello, la autocomprensión se consolida en motor de cambio que identifica lo que hay que modificar, de lo que hay que tomar distancia o ante que hay que asumir una actitud.

La autocomprensión es una capacidad que se ejerce gracias a la facultad del autodistanciamiento, lo noológico puede tomar distancia de sí mismo y observarse para evaluar lo dado a la conciencia; la autocomprensión no es una simple distancia de sí, es un proceso más complejo que se da gracias al autodistanciamiento y que implica:

- Evaluar lo dado a la conciencia, no solamente observándolo de forma pasiva, sino también valorando lo visto. Dirigiéndose a la esencia. Es decir, ante el fenómeno que aparece “es que la culpa es de ella”, hacemos reducción fenomenológica (¿y eso que dice de ti? ¿y si no tuviera que ver con ella?, ¿eso como te hace ver?... como una mala persona, como un mal ser humano), hacemos otra reducción (¿y si no fueras nada de ello?, ¿que es lo que hay?... es que ya nada hace palpar mi corazón)...llegamos a lo esencial.
- Generar conexiones entre los diferentes objetos intencionales, relacionar lo que aparece en la conciencia al distanciarse de sí, generando mapas que brinden un orden coherente o un entendimiento de lo desintegrado.
- Describir lo que está en juego, seguir detalles en lo acontecido, describiendo la vivencia, sus conexiones y valoraciones.
- Aceptar lo captado, incluyendo la aceptación de lo inaceptable que puede ser lo dado a la conciencia; aceptar no es solo reconocer lo que aparece, implica permitir la experiencia del fluir emocional involucrado. Aceptar no es resignarse, pues en la aceptación no se queda estancada la emoción.

La autocomprensión es una expresión auténtica de la espiritualidad humana y no una expresión de la psicopatología, pues si bien en muchos casos la hiperreflexión es común a varios trastornos, la misma no tiene que ver con la capacidad de autocomprensión. En la hiperreflexión el proceso de aceptar lo captado, no se da, la persona lucha y se esfuerza precisamente para no aceptar lo dado a la conciencia, de tal forma que aunque algunas formas de psicopatología parecieran verse mucho a sí mismos (trastorno evitativo de la personalidad, fobias sociales, trastorno obsesivo compulsivo...etc), no siempre es una autocomprensión, en el sentido real de lo noológico.

La Autorregulación

La autorregulación es la capacidad específicamente humana de distanciarse de sí para oponerse a su paralelismo psicofísico, es una de las principales características distintivas del ser humano, expresada por Frankl al decir: “Contrariamente al paralelismo psicofísico, hay algo que podemos llamar el antagonismo psiconoético facultativo. Este responde a la capacidad del hombre para distanciarse de lo psicofísico. En lugar de identificarse con los instintos, el hombre se distancia de ellos; si bien, desde esa distancia, puede decirle sí. Esto es lo que constituye en definitiva lo humano del hombre; la posibilidad de distanciarse de los instintos y de no identificarse con ellos; esto no puede hacerlo el animal porque, en cierto modo, ya es idéntico a sus instintos. El animal no tiene instintos, porque es sus instintos. Por eso el animal no experimenta ningún antagonismo, sino que vive siempre en paralelismo psicofísico desde la realidad psicofísica unitaria. Pero el hombre empieza a ser hombre en el punto donde puede enfrentarse a la realidad psicofísica. (1994c)” y más adelante comenta: “En efecto, esta distancia de lo espiritual frente a lo psicofísico, que hemos comentado antes, esa distancia que funda el antagonismo psiconoético, parece extraordinariamente fecunda,

se puede hacer útil. Justamente la logoterapia ha procurado explotar el antagonismo facultativo entre la existencia espiritual y la facticidad psicofísica. La logoterapia apela a la persona, a la facultad del espíritu de contraponerse a lo psicofísico, de resistirlo, a ese poder de resistencia del espíritu; a este poder recurre, a este poder se remite. (1994c)”.

Esta autorregulación del ser humano no es solo interna, pues la misma también habla de la postura ante lo externo, es decir, no solo hace referencia a la distancia consigo mismo sino como dice Frankl: “es la capacidad de poner distancia a las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación a ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos. (1999)”.

La autorregulación es la capacidad de tomar distancia y regular los propios procesos cognitivos y emotivos, de reconciliarse con lo psicofísico o de oponerse a sí mismo si es preciso. Es la capacidad de ser proactivo y no reactivo ante los que se piensa o se siente, es la capacidad de poder detenerse y pensarse, de poder aplazar o detener la satisfacción de instintos, es el generador de la autodisciplina humana; en sí, es la capacidad de ejercerse a pesar de las disposiciones o características internas, como bien plantea Frankl: “Que un hombre se distancie de su depresión endógena mientras que otro se deja caer en ella, no depende de la depresión endógena sino de la persona espiritual. Es decir esta realidad espiritual, este auge existencial descrito más allá de sí mismo en virtud de lo que el análisis existencial llamamos fuerza de obstinación del espíritu. Así vemos el paralelismo psicofísico se opone a un antagonismo psicoonético. (1994c)”.

Este poder de la espiritualidad es una posibilidad y no una regla, pues el hombre llega a afirmarse precisamente por la presencia de aquello ante lo cual puede afirmarse, es decir, “según esto, la fuerza de obstinación del espíritu es una simple posibilidad y no una necesidad. (1994c)”, posibilidad que ejerce gracias a la autocomprensión o autoconocimiento que la misma espiritualidad permite.

La autorregulación, el poder de posición del espíritu, es tal vez el recurso de mayor importancia para el ámbito terapéutico y si bien el mismo depende de la autocomprensión vista en un punto anterior y de la autoproyección a verse posteriormente, ya se menciono en líneas pasadas que toda psicoterapia debe arrancar desde allí y que la logoterapia debe cerrarse a esto (Frankl, 1994a), pues la manifestación de este poder de oposición, el surgimiento de esta capacidad en la dimensión noológica, vuelve al ser humano capaz de tomar distancia de lo psicológico y que como bien dice Frankl: “esta capacidad específicamente humana de autodistanciamiento se moviliza particularmente mediante la logoterapia contra acontecimientos patológicos en el ámbito de la dimensión psicológica, como son, por ejemplo, los síntomas neuróticos y psicóticos. (2001)”, motivo por el cual, la logoterapia entendida como aquella psicoterapia que moviliza los recursos espirituales para abordar lo psicofísico (Martínez, 2005), no sería logoterapia sin contemplar estos recursos y menos sería una psicoterapia para la persona humana, pues, “Por cuanto la logoterapia se dirige, no al síntoma, sino a introducir un cambio en la postura, una conversación personal del paciente frente al síntoma, se puede decir de ella que es una auténtica psicoterapia personalista. (Frankl, 1999a).”

La autorregulación es una capacidad que se da gracias a la facultad del autodistanciamiento y que se diferencia de la “regulación” psicológica, pues la misma se da en libertad y no de forma reactiva para preservar la identidad, como sucede en la

dimensión psicológica; es decir, la autorregulación hace referencia a la apertura de lo espiritual para aceptar y tolerar el malestar psicofísico, sin dejarse dominar por el mismo, ni sentirse obligado a distencionarse. La dimensión psicológica es una dimensión cerrada cuya función es preservar la identidad de la persona, brindándole un orden lógico y coherente a través del cual lee la realidad, sin embargo, cuando este sistema protector se ha hecho rígido y se ha cristalizado, la persona espiritual no puede manifestarse, quedando atrapada y gobernada por la voluntad de placer que intenta distencionar hasta el mínimo movimiento emocional. La autorregulación implica:

- Aceptar el malestar psicofísico y la incertidumbre sin luchar ni huir, aumentando la tolerancia al malestar, sin entender por ello una tendencia masoquista o de búsqueda del sufrimiento.
- Oponerse si es preciso a los mandatos psicofísicos que buscan “regular” el malestar.
- Ejecutar –cuando amerite- conductas alternativas a la “regulación” de las necesidades psicofísicas.

La autorregulación es una expresión de la capacidad espiritual del autodistanciamiento, no es una represión, pues la misma se da de forma consciente, incluyendo la aceptación de aquello a lo que se opone, así como de las pérdidas que trae cualquier elección. Es diferente manejarse a sí mismo que reprimirse. La autorregulación es una expresión auténtica de la espiritualidad humana y no una expresión de la psicopatología, pues si bien en muchos casos las personas parecen regularse bastante, la autorregulación no es lo mismo que la “regulación”. El trastorno de la personalidad obsesiva parecería autorregularse bastante, sin embargo, sucede todo lo contrario, no es capaz de autorregular su exceso de “regulación”; realmente en la psicopatología, no se da la autorregulación, la persona lucha o huye intentando “regularse” el malestar que experimenta.

La autoproyección

La autoproyección es la capacidad de verse a sí mismo de otra manera, es la capacidad intencional de la espiritualidad humana de dirigirse en su reflexividad hacia sí mismo y concebirse -incluso atemporal y aespacialmente- de una forma diferente. “Y este mi ser persona significa libertad, libertad para “convertirme en” personalidad. Ésta es libertad de la propia facticidad y libertad para la propia existencialidad. Es libertad de ser así y libertad para convertirse en algo diferente. (Frankl, 1994c)”. Esta capacidad de anticipación de la persona es la que le permite cambiar, le permite intuitivamente anticipar lo que se ha de realizar, “Este anticiparse, esta anticipación espiritual se lleva a cabo por lo que se llama intuición: la anticipación espiritual acontece por un acto de visión. (Frankl, 1994c)”, acto en donde el ser humano se ve a sí mismo diferente a lo que es, encontrando así, los valores y sentidos depositados que lo atraen para cambiar, descubriendo los “para que” de su libertad, que de la mano con la autocomprensión y la autorregulación, del autoconocimiento y de su antagonismo psicoonético facultativo le permiten superar sus neurosis, pues dice Frankl (1994c): “Con anterioridad habíamos definido al neurótico como aquella persona que cambia la interpretación de su existencia como un poder llegar a ser siempre también de otra forma en un deber ser así y no de otra forma.”

La autoproyección es la capacidad de imaginarse a sí mismo de otra manera, de verse en el futuro siendo distinto a como se es en la actualidad, de verse como proceso y no mero suceso, de creer y concebir que se puede cambiar, que se puede llegar a ser mejor persona; la autoproyección es una condición fundamental, planteada en las bases profundas de la logoterapia, al decir Frankl (1994c): “El hombre como debe ser anticipa, al hombre como es. De este modo ese anticiparse es la condición de toda posibilidad, de toda variabilidad: de toda autodeterminación, autoconfiguración y autoeducación”.

La autoproyección es el centro de la motivación para el cambio y la transformación, es la puesta en marcha de una voluntad de sentido que contempla:

- Elegir la versión de si mismo que se desea, sin fantasías evitativas, ni como una forma de voluntad de placer.
- Evaluar lo dado a la conciencia, observando lo que realmente implica dicha proyección, el precio del cambio y del esfuerzo..
- Generar conexiones entre lo deseado y los posibles obstáculos para lograrlo, las pérdidas a asumir por cambiar, así como las reacciones de lo externo ante las nuevas actitudes y formas de vida asumidas.
- Describir la vivencia futura, sus conexiones y valoraciones.
- Aceptar lo que puede darse y lo que no puede darse.

La autoproyección es una expresión de la capacidad espiritual del autodistanciamiento, no es una reacción maniaca, ni una fantasía psicológica en búsqueda de distención. La autoproyección es una expresión auténtica de la espiritualidad humana y no una expresión de la psicopatología o un mecanismo de defensa.

e. Autotrascendencia

El segundo recurso Noético es la autotrascendencia, la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo, capacidad “que denota el hecho de que el ser humano siempre apunta, y está dirigido, hacia algo más que sí mismo, es decir a los significados de realización o a encontrarse con otros seres humanos a quienes amar” (Frankl, 1988). La autotrascendencia podría ser considerada como una de las piedras angulares de la logoterapia pues un aspecto importante de la misma deriva la teoría motivacional de Frankl, es decir, la voluntad de sentido (Frankl, 1999a), esta tensión entre el ser y el deber ser que permite encontrar un sentido en la vida.

La Autotrascendencia no solo permite una voluntad de sentido, este recurso trae efectos colaterales de valor incomparable, pues “La felicidad no es solamente el resultado de la planificación de un sentido, sino también en un aspecto más general, es un efecto colateral, no buscado de la autotrascendencia. (Frankl, 1999a).” Por ello, y parafraseando a Frankl (1994c): “Verdaderamente la autotrascendencia es la esencia de la existencia humana.” Si bien, se podría decir que la libertad humana tiene un correlato operativo poderoso en el autodistanciamiento, es la Autotrascendencia el correlato operativo de la responsabilidad, y si la logoterapia es considerada por Frankl como una educación para la responsabilidad (Frankl, 1994c), es en definitiva la autotrascendencia un pilar de estudio obligatorio para la psicoterapia centrada en el sentido.

La autotranscendencia se encuentra en la base de la autorrealización humana, pues a diferencia de las posturas de Maslow –aunque después aceptadas por el mismo- “sólo la existencia que se trasciende a sí misma, sólo la existencia humana que se trasciende hacia el mundo donde se encuentra puede autorrealizarse, pero si pretende realizarse a sí misma, si busca la autorrealización, fracasa inevitablemente. (Frankl, 1994a).” De tal manera que de la autotranscendencia surge la voluntad de sentido y se obtiene el efecto colateral de la felicidad, se alcanza la verdadera autorrealización y se completan los dos elementos autotranscendentes que expone Frankl: El sentido y el amor. “El primer aspecto de la autotranscendencia, la búsqueda y el alcance de un sentido, puede expresarse con un concepto basado de la teoría de la motivación y que yo suelo llamar deseo de sentido...El amor en efecto se revela como uno de los dos aspectos de eso que yo llamo, la autotranscendencia de la existencia humana. Entiendo por tal hecho antropológico fundamental de que el ser humano remite siempre, más allá de sí mismo, hacia algo que no es él: hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido que el hombre colma o hacia un semejante con el que se encuentra. (Frankl, 1994a).”

Sin embargo, debe recordarse que la dimensión espiritual comprende lo cognitivo y lo metacognitivo, por ello, “la intencionalidad se puede entender como el aspecto cognitivo de la autotranscendencia” (Frankl, 1988, 1994a), mas no lo único que expresa, como bien se ha visto en los párrafos anteriores. Esta intencionalidad de la conciencia en términos estrictamente cognitivos, al igual que el autodistanciamiento, es un elemento que comparten diferentes teóricos (Guidano, 1995, Goncalves, 2002, Semerari, 2002a), desde allí, la logoterapia y la manifestación intencional de la autotranscendencia dan el pie del mundo que tiene la persona, dan lugar a la comprensión del como capta la realidad el ser humano, proceso necesario para el ámbito terapéutico cuando de buscar un cambio se trata. “Nuestros conceptos, nuestros conocimientos, son ese tener, más no tener de existencia, sino de modo de ser de esencia. (Frankl, 1994a).” Reflexiones y análisis desarrolladas en mayor profundidad en otro trabajo (Martinez, 2007).

La autotranscendencia funda el campo de la noodinamia, pues “el conocimiento se basa en un campo de tensiones que se extiende entre el polo del objeto y el polo del sujeto como condición de su propia posibilidad. En este campo de tensiones se funda, en definitiva, toda noodinámica. (Frankl, 1994a).”, posibilidad caracterizada por el “estar junto a” de la espiritualidad humana, que no solo radica en un conocimiento ontológico y no óptico; no solo es un estar presente en todo lo que se piensa -incluso atemporal y aespacialmente-, sino en la posibilidad de la intersubjetividad, es decir en la capacidad “estar junto a otro ente de la misma clase”, esta es su facultad original, su capacidad de hacer presencia en todo lo que toca.

La noodinamia, es la dinámica tensional entre el hombre y el sentido oculto en el mundo, tensión en un terreno de libertad para cumplir o rechazar el sentido (Frankl, 1997); sin embargo, en el conocimiento, en la captación de la realidad no siempre el ser humano encuentra el sentido, muchas veces se queda en el significado, así es que no descubre un sentido sino que más bien lo atribuye, lo crea, frustrando así su existencia; circunstancia en donde a través del autodistanciamiento y la autotranscendencia se logra renovar esta noodinamia, pues es importante considerar que la autotranscendencia en su aspecto intencional se dirige a objetos intencionales, en donde la razón y el sentido son objetos de esta índole (Frankl, 1994b), pero vale aclarar que no son los únicos objetos, pues el ser humano siempre está orientado hacia algo y esto no quiere decir que todo lo

captado selectivamente le dé sentido al ser humano, es decir, la conciencia intencional, la conciencia “de algo”, es un componente de la autotrascendencia, pero la misma se refiere no solo a la captación de un objeto intencional, sino a la noodinamia de lo espiritual, es decir, a la captación de objetos intencionales valorativos, valores y sentidos que cumplir, así como a otros objetos intencionales del mundo.

El ser humano es intencional, es decir, siempre es conciencia de algo, nunca puede ser conciencia de nada y nadie puede decir que ha hecho conciencia de nada, pues ello ya sería hacer conciencia de algo, un algo que desde la fenomenología se sabe como objeto intencional, y es esta característica antropológica fundamental, la que mejor caracteriza a la autotrascendencia, siendo este su componente o manifestación cognitiva (Frankl, 1988, 1994a) que permite leer la realidad, pero que a sí mismo posee como diría Max Scheler, un percibir afectivo espiritual, es decir, la posibilidad de captar lo ético, lo estético y lo verdadero, así como otras formas de percepción como lo trascendente y lo sagrado, en si los valores y sentidos.

Para Frankl “la autotrascendencia es la segunda capacidad humana, denota el hecho de que el ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto a sí mismo para realizar un sentido o para lograr un encuentro amoroso en su relación con los otros seres humanos.(1999).” Y de forma más clara y específica frente a la intencionalidad, dice: “Forma parte de la esencia del hombre su ser orientado hacia, sea hacia alguna cosa, sea hacia alguien, hacia una obra, hacia un hombre, hacia una idea, hacia una persona- Y sólo en la medida en que somos intencionales, somos existenciales; sólo en la medida en que el hombre esta espiritualmente con algo o con alguien, junto a otro ente espiritual así como junto a un ente no espiritual, sólo en la medida de tal “estar junto a”, el hombre esta consigo mismo” (Frankl, 1994c).

De tal forma que la intencionalidad ayuda a captar la realidad de forma selectiva, como ya se ha expuesto en otro trabajo resumiendo los aportes epistemológicos de Frankl (Martínez, 2005), en síntesis:“Todos los potenciales referentes intencionales, los objetos a los que se refiere el lenguaje, y los que son aludidos por dos sujetos que se comunican entre sí, forman un todo estructurado, un mundo de “sentido”; este cosmos de sentidos es lo que podemos denominar, adecuadamente, el logos (Frankl, 1994b)”, pero la intencionalidad de la autotrascendencia va mucho más allá del plano cognitivo y psicológico para dirigirse a captar específicamente a otro ser humano o a un sentido de vida que atrae, “Con otras palabras: la existencia que no tiende hacia el logos sino hacia sí misma, fracasa; pero fracasa igualmente, si al tender hacia el logos no se trasciende, en una palabra: la intencionalidad forma parte de la esencia de la existencia humana, y la trascendentalidad forma parte de la esencia de algo así como el sentido y los valores. (Frankl, 1994c)”, como característica fundamental para Frankl (1994b): “La “intencionalidad” de los actos cognitivos, tan destacada por la escuela del pensamiento fenomenológico, constituye tan solo un aspecto de un fenómeno humano más amplio: la autotrascendencia humana. Cualquier diálogo que se limite a la mera autoexpresión no participa de la cualidad autotrascendente de la realidad humana. El encuentro auténtico es un modo de coexistencia que está abierto al logos”. La intencionalidad es ese “estar junto a” del ente espiritual, es la esencia del ente espiritual, es ser consciente de otro ente y es allí, cuando esta junto a sí mismo, se realiza al “estar junto a”, es esa su posibilidad más propia (Frankl, 1994c, 1994b), está presente en todo lo que toca, en todo lo que es objeto de su pensamiento, sin embargo, no es una presencia espacial, ni es una presencia óptica sino mas bien ontológica, el ser espiritual, los recursos noéticos,

la autotranscendencia y en especial su intencionalidad, es capaz de presencia ontológica.

La autotranscendencia en síntesis deriva en capacidades que le permiten un funcionamiento pleno a la persona para amar, encontrarse con el otro, descubrir sentido y valores y en general captar selectivamente la realidad, por ello se puede decir que un efecto de la autotranscendencia es la capacidad de diferenciación, es decir de reconocer la mente del otro como legítimo otro y así poder encontrarse con otro ser humano o amar a alguien; así mismo, la autotranscendencia tiene efectos de afectación, pues lo que capta lo toca, le genera resonancia afectiva, es por ello que captar referentes intencionales de sentido lo afectan y le permiten donarse, entregarse, es decir le facilitan su capacidad de sacrificarse, servir, entregarse a una tarea, persona o misión altruista.

La Diferenciación

La diferenciación es un fruto de la autotranscendencia que le permite al ser humano encontrarse con otro ser humano, es decir, que le permite al ente espiritual “estar junto a” otro ente de la misma clase, en palabras de Frankl: “El ente espiritual no solo es capaz de estar junto a” otro ente, sino que también puede, en especial “estar junto a un ente de la misma clase, es decir, junto a un ente igualmente espiritual, es decir, del mismo tipo. Este “estar junto a” del ente espiritual a otro ente espiritual, este “estar junto a” entre entes espirituales, lo llamamos “estar junto al otro”. Resulta, pues, que el pleno “estar junto a” se hace posible solamente y ante todo semejante “estar junto al otro”, por consiguiente sólo entre existentes de la misma clase. (1994c).” Y para que ello sea posible, es necesario desplegar la capacidad de reconocer al otro como un legítimo otro, es decir, la capacidad de diferenciar entre el yo y el tu, sin que medio ningún concepto teórico (Buber, 1998), la capacidad de salir de sí y encontrarse con el otro.

Para la logoterapia “Ser hombre significa estar ordenado y orientado a algo que no es uno mismo. La existencia humana se caracteriza por su autotranscendencia. Cuando la existencia humana no apunta más allá de sí misma, la permanencia en la vida deja de tener sentido, es imposible. (Frankl, 1994a)”, Tal vez el fenómeno del amor permite apreciar con mayor fidelidad este concepto de diferenciación, pues en el amor para que sea verdadero, debe ser siempre amor de persona a persona y por tanto de espíritu a espíritu. No de organismo a organismo, sino entre un yo y un tu, en su singularidad y unicidad, de allí que sobrevive a la destrucción o el deterioro de cualquier organismo y trasciende el tiempo y el espacio. Ahora bien, si el encuentro es un tipo de relación amorosa, dicho reconocimiento del otro como independiente de uno mismo es condición fundamental para el desarrollo de la terapéutica; “El encuentro es una relación con un semejante en la que se reconoce a éste como ser humano. (Frankl, 1994a).”

La capacidad de diferenciación le permite a la persona no fundirse en el otro, generar vínculos auténticos, obtener soporte social y convivir de una forma adecuada; la misma implica:

- Reconocer que es lo propio y lo ajeno, que características le pertenecen a la persona y cuales son “prestadas”, manteniendo límites interpersonales adecuados.
- Respetar las emociones de los otros, sin personalizar ni sentirse atacado,

permitiéndoles ser.

- Describir lo propio y lo personal.
- Mantenerse en la autenticidad sin permitir que el contexto lo absorba.

La Afectación

Un aspecto importante -y tal vez el primer aspecto- de la autotranscendencia es lo que Frankl llama Voluntad de sentido (Frankl, 1999a, 1994b) y es esta la tensión entre el ser y el deber-ser, entre el ser humano y el sentido y los valores, sin embargo, los valores atraen, ellos no empujan al ser humano, llaman y convocan para que el ser humano entre en contacto con ellos a través de lo que Max Scheler (2001a) llamaba la percepción afectiva, una percepción en donde se capta y se vive emocionalmente lo captado, por ello, como ya se ha dicho en otra parte, el sentido de vida es una percepción afectiva-cognitiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro ante una situación particular o la vida en general, confiriéndole a la persona identidad y coherencia personal (Martínez, 2005).

La afectación es ese impacto emocional que se produce cuando se “esta junto a” un valor o al sentido, es la capacidad de dejarse tocar por el valor o el sentido captado, de resonar afectivamente en su presencia, es la capacidad de vivir esa tensión entre el ser y el deber-ser, tensión y resonancia que es más fuerte cuando más alto es el valor o el sentido que atrae.

La afectación es un resultado de la noodinamia, entendida por Frankl como “la dinámica en un campo de tensión, cuyos polos están representados por el hombre y el sentido que le requiere. (2001)” y cuando esta tensión se produce, la misma está dada por la atracción que ejerce el sentido sobre la persona, es decir, por la afectación que esta recibe. Ahora bien, vale la pena aclarar que así como la intencionalidad es el componente cognitivo o más bien la manifestación cognitiva de la dimensión noética, la afectación se puede dar en diferentes formas de percepción afectiva, pues al ser humano los valores sensibles de lo agradable-desagradable y los valores vitales del bienestar también lo tocan, sin embargo, la diferencia -y he allí la función de la conciencia como órgano del sentido (Frankl, 1995b)- radica en que la afectación en el mundo de la libertad, la afectación en la dimensión de los valores y el sentido, se reconoce en criterios de duración, extensión y divisibilidad, fundamentación, satisfacción y relatividad de lo captado, siendo ideal cuando la afectación es más alta -en términos de la espiritualidad humana- cuando lo captado se acerca más al valor absoluto, encontrándose allí aquellos valores relacionados con lo estético, el conocimiento, lo ético y lo sagrado, mientras que en dimensiones diferentes a la noológica la afectación se debe a objetos intencionales de menor altura que generan un empujar distinto, de menor durabilidad, mas divisible, menos puro y de menor profundidad como es el caso de los valores sensibles y los vitales, no queriendo decir en absoluto que estos valores no le sean justos y necesarios al hombre.

Ya se ha dicho que la autotranscendencia es la capacidad intencional de la conciencia de dirigirse a objetos intencionales como el sentido y los valores, así como a otro ser humano con quien se encuentra e incluso se llega a amar; la afectación no solo se da en el terreno de los valores y el sentido, por supuesto, el ejemplo más fuerte se da en

aquello que llamamos a-mor, sin-muerte, en eternidad, es decir siempre presente, atemporal y aespacialmente junto a otro ser de la misma índole, experiencia reflejada en hermosas palabras en el Yo-Tu Buberiano, en donde el encuentro de un Yo con un Tu solo puede darse con la totalidad del ser en mutua afectación, que de no darse de esta manera haría referencia a las palabras yo-ello que nunca fundan el mundo de la relación, ni con un Tu, ni con un Tu eterno.

La diferenciación permite que la existencia no se frustre en la inmanencia y que se dé el contexto de expresión de la intencionalidad, capacidad de la autotranscendencia para dirigirse hacia algo o alguien que afecta al ser humano, ante lo cual se elige donarse, entregarse, ejercer esta capacidad de entrega o amor que Scheler definía como “el acto radical y primario por el cual un ente, sin dejar de ser tal ente limitado, se abandona así mismo para compartir y participar como ens intentionales en otro ente, sin que por esto se conviertan ambos en partes reales de nada (1996)”.

La Entrega

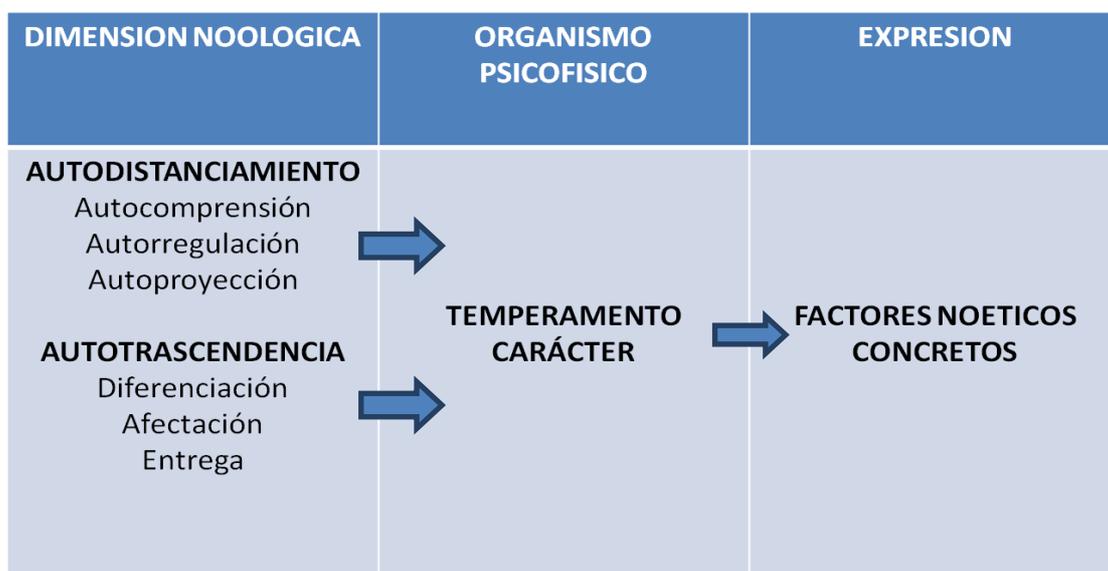
El ser humano no solo se deja afectar por el sentido o por otro ser humano, la afectación invita a la acción, a la entrega, es decir a la realización del sentido, pues como dice el fundador de la logoterapia en su libro psicoterapia y existencialismo: “Me parece completamente obvio que la autoactualización es un efecto y que no puede ser objeto de la intención. Se refleja en este hecho la verdad antropológica fundamental de que la autotranscendencia es una de las características de la existencia humana. Sólo en la medida en que el hombre se aparta de sí mismo en cuanto deja de lado los intereses y la atención egoístas consigue un modo auténtico de existencia. (2001)”, es decir, solo olvidándose, pero diferenciándose de el otro o lo otro (Capacidad de diferenciación), captando el sentido y los valores, así como otros seres humanos a través del percibir afectivo que le toca, le llama, le atrae en un campo de tensión denominado noodinamia (Capacidad de afectación), el ser humano se actualiza a sí mismo, sale de sí hacia algo que no es el mismo, captándolo y dejándose tocar para realizar el sentido (capacidad de entrega), consumando así su existencia auténtica, pues como dice Frankl: “Así llegué a comprender que el primordial hecho antropológico humano es estar siempre dirigido o apuntado hacia algo o alguien distinto de uno mismo: hacia un sentido que cumplir u otro ser humano que encontrar, una causa a la cual servir o una persona a la cual amar. Tan sólo en la medida en que alguien vive esta autotranscendencia de la existencia humana, es auténticamente humano o deviene auténticamente él mismo. (1994b)” y en otro texto dice: “El hombre no llega a ser realmente hombre y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea, cuando no hace caso de sí mismo o se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona. (1992)”

Es así como la entrega, la realización del sentido, es el resultado de una autotranscendencia visible y potencializada, de una espiritualidad bien expresada.

Unidad de los recursos noéticos

Los recursos noéticos son expresiones de la espiritualidad humana, que es en sí misma una unidad indisoluble, motivo por el cual tanto la autotranscendencia como el autodistanciamiento están mutuamente implicados, siendo recursos que requieren de un funcionamiento pleno y simultaneo para su adecuada expresión. Es así como la

capacidad de la autoproyección –entendida como facultad específicamente humana para verse a sí mismo diferente en el futuro- que se expresa como manifestación del autodistanciamiento, no podría existir sin la capacidad de afectación de la autotranscendencia, pues la misma le permite al ser humano dejarse tocar por valores o sentidos que lo inviten a actuar de alguna manera; de igual forma, sería difícil autorregularse –oponerse al organismo psicofísico- si al mismo tiempo no existe un buen nivel de autocomprensión que le permita a la persona verse en la necesidad de autorregularse. Como es claro en la literatura logoterapéutica, la dimensión noética no enferma, pues las facultades o potencialidades son precisamente eso: posibilidades; sin embargo por ser posibilidades, estas si se pueden restringir o no expresar, así como desplegarse o manifestarse en factores concretos que se derivan de la múltiple y mutua implicación de los recursos noéticos.



Los factores noeticos concretos, son la manifestación de los recursos noeticos a través de su organismo psicofísico, en manifestaciones dimensionales que varían dependiendo del grado de restricción o flexibilidad del organismo psicofísico, así como del nivel de despliegue de la dimensión noologica. En investigaciones preliminares desarrolladas en SAPS (Sociedad para el avance de la psicoterapia centrada en el sentido), se identifico un modelo dimensional de la existencialidad humana (Martinez, 2010, 2011a), en seis dimensiones o factores noeticos concretos, evaluables a través de la escala de recursos noeticos (Martinez, 2011a).

DIMENSIONES		
Impotencia	Potencia
Apego de sí mismo	Distancia de sí mismo
Sometimiento de sí mismo	Dominio de sí mismo
Inmanencia	Trascendencia
Indiferenciación	Diferenciación
Regresión	Proyección

La dimensionalidad del modelo parte de la menor expresión de los recursos noeticos al mayor nivel manifestación, encontrando un degrade que varía en intensidad desde la

restricción o bloqueo del recurso, hasta el despliegue del mismo. Los factores noéticos concretos son el juego múltiple de la dimensión noética a través de su organismo psicofísico; los factores están planteados de manera concreta en la vida de las personas a partir de la implicación de sus recursos, como se describe a continuación:

Factor	Recursos noéticos implicados	Definición
1. Impotencia / Potencia noética	Todos	Nivel de expresión de las potencialidades personales
2. Apego de sí mismo / Distancia de sí mismo	Autocomprensión, autorregulación y Autoproyección.	Nivel de distanciamiento personal del organismo psicofísico
3. Sometimiento de sí mismo / Dominio de sí mismo	Autocomprensión, autorregulación y Diferenciación.	Nivel de gobernabilidad personal.
4. Inmanencia / Trascendencia	Afectación, Entrega y Diferenciación.	Nivel de sensibilidad hacia el mundo y el sentido
5. Indiferenciación / Diferenciación	Diferenciación y Autocomprensión.	Grado de distinción interna y externa entre los propios recursos y los de los demás.
6. Regresión / Proyección	Autoproyección.	Nivel de prospectiva personal esperanzadora.

Bibliografía

- Bandura, A. (1988) Modelo de causalidad en la teoría del aprendizaje social. En: Mahoney & Freeman. Cognición y psicoterapia. Barcelona. Ed. Paidós.
- Buber, Martín. (1998) Yo y Tú. Madrid. Ed. Caparrós.
- Ellis, Albert. (1997) Reflexiones sobre la terapia racional emotiva. En: Mahoney, Michael. Psicoterapia cognitiva y constructivistas. Teoría, Investigación y práctica. Bilbao. Ed. DDB.
- Feixas & Villegas. (2000) Constructivismo y psicoterapia. Bilbao. Ed. DDB.
- Freire, J. Benigno. (2002) El humanismo en la logoterapia de Viktor Frankl. Navarra. Ed. EUNSA.
- Frankl, V. (1992) Teoría y terapia de las neurosis. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1994^a) El Hombre doliente. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1994b) Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?. México. Ed. FCE.
- Frankl, V. (1994c) Logoterapia y Análisis Existencial. Barcelona. Ed. Herder. 1994c
- Frankl, V. (1995) La presencia ignorada de Dios. Barcelona. Ed. Herder.
- Frankl, V. (1988) Logos, paradoja y búsqueda de significado. En: Mahoney & Freeman. Cognición y psicoterapia. Barcelona. Ed. Paidós.
- Frankl, V. (1999) La idea psicológica del hombre. Madrid. Ed. Rialp.
- Frankl, V. (1997) Psicoanálisis y existencialismo. ed FCE. México.
- Frankl, V. (2001) Psicoterapia y existencialismo. Barcelona. Ed. Herder.
- Goncalves, Oscar. (2002) Psicoterapia cognitiva narrativa. Manual de terapia breve. Bilbao. Ed. DDB.
- Guidano & Liotti. (1988) Una base constructiva para la terapia cognitiva. En: Mahoney & Freeman. Cognición y psicoterapia. Barcelona. Ed. Paidós.
- Jaspers, K. (1999) Psicopatología general. México. Ed. FCE.
- Jaspers, K. (1985) La filosofía. México. Ed. FCE.

- Mahoney & Freeman. (1988) *Cognición y Psicoterapia*. Barcelona. Ed. Paidos.
- Mahoney, M. (1988) *Las demandas psicológicas para un terapeuta constructivo. Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona. Ed. Paidos.
- Martínez, Efren. (2005) *Psicoterapia y sentido de vida: psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Bogota. Ed. CAA.
- Mateos, Mar. (2001) *Metacognición y educación*. B. Aires. Ed. AIQUE.
- Neimeyer, Robert. (1997) Una valoración de las psicoterapias constructivistas. En: Mahoney, Michael. *Psicoterapia cognitivas y constructivistas. Teoría, Investigación y práctica*. Bilbao. Ed. DDB.
- Neimeyer, Greg. (1998) El cuestionamiento del cambio. En: Neimeyer & Mahoney. *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona. Ed. Paidos.
- Semerari. Antonio. (2002^a) *Psicoterapia cognitivas del paciente grave. Metacognición y relación terapéutica*. Bilbao. Ed. DDB.
- Semerari. Antonio. (2002^b) *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. Barcelona. Ed. Paidos.
- Scheler, Max. (2001) *Ética*. Madrid. Ed. Caparros.
- Scheler, Max. (1997) *El puesto del hombre en el cosmos*. B. Aires. Ed. Losada.
- Scheler, Max. (1996) *Ordo Amoris*. Madrid. Ed. Caparros.