

VIOLENCIA, DEPRESIÓN Y ADICCIÓN EN LOS JÓVENES

Recursos para prevenir desde la escuela y la familia

Paper

Dr. Ezequiel Fernández Langan

Director General

Lic. Lucía Copello

Autora

Abstract

El presente informe intenta ser un acercamiento a tres síntomas y fenómenos que prevalecen y se manifiestan con intensidad en los jóvenes en la actualidad: la violencia, la depresión y la adicción.

El contenido del mismo estará abocado a presentar algunos lineamientos teóricos en relación a los conceptos de violencia, depresión y adicción; conocer cuál es el contexto actual de los jóvenes en relación a esta tríada a través de distintas variables cuantitativas y cualitativas; además de profundizar y presentar respecto a propuestas de abordaje, que brinda la psicología, ante esta problemática.

Las familias y la escuela son los ámbitos indicados y privilegiados para trabajar en la prevención de esta tríada. Es por ello que, también, se incluirán en este paper algunas pautas de trabajo para que desde las familias y en las escuelas puedan disponer de algunos instrumentos que faciliten la prevención y eviten el desarrollo de esta tríada en los jóvenes.

Desarrollo

1. DEPRESIÓN, AGRESIÓN Y ADICCIÓN

a. Conceptualización de la tríada:

Distintas ciencias y corrientes científicas han desarrollado diferentes conceptos teóricos en relación a estos fenómenos prevaletentes en la juventud actual. El marco teórico desde el cuál desarrollaré este paper es desde una corriente psicológica ubicada dentro de la línea existencial humanista: la logoterapia.

La logoterapia es la tercera escuela vienesa de psicoterapia y se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre.

Frankl hace una relación directa respecto a la manifestación de la violencia, la depresión y la adicción a los efectos del vacío existencial en la sociedad contemporánea. En relación a las características de los jóvenes él observó en primer lugar, a escala mundial, un aumento de violencia, en segundo lugar la violencia se tornaba contra sí mismos lo cuál significaba el aumento del suicidio y en tercer lugar el sentimiento de la falta de sentido, el sentimiento de un vacío personal íntimo que técnicamente se denomina en la logoterapia "Vacío existencial" el cuál condensa tres conceptos que componen una tríada: agresión, depresión y adicciones o dependencia.

Está tríada fue desarrollada en sus libros como "síndrome neurótico de masas": "...Pero el sentimiento de la falta de sentido de la vida es otra cosa: no es una enfermedad psíquica, sino una expresión de un agotamiento espiritual. Son especialmente los jóvenes los que, además de preguntar por el sentido de la vida, se atreven a cuestionarlo y no están dispuestos a comulgar con las ruedas de molino de la tradición. Y ocurre así que el índice de frustración existencial o frustración de lo que nosotros llamamos en logoterapia <anhelo de sentido> es especialmente elevado en los jóvenes (según la asociación Caritas, el 42% de los jóvenes consideran la vida como absurda). No es de extrañar en tales circunstancias que el sentimiento de absurdo se manifiesta en forma de un síndrome neurótico masivo que puede observarse sobre todo en los jóvenes. Un taxista americano lo formuló una vez en los siguientes términos: "se matan a sí mismos, matan a otros y toman drogas". En lugar de tantas palabras podría haber usado tres: depresión, agresión y adicción"¹.

En su libro *Psicoterapia y Humanismo* (1978) Frankl en relación a estos conceptos agrega: "La sensación de falta de sentido, el vacío existencial, está aumentando y extendiéndose en medida tal, que se la puede designar auténticamente como una neurosis de masas"²; "...la sintomatología del vacío existencial, aquello que yo denominaría "tríada de la neurosis de masas" y que comprende la depresión, la agresión y adicción"... "junto con la depresión y la agresión, la adicción, al menos en parte, ha de ser referida también a la sensación de carencia de sentido"³

En su libro *Logoterapia y Análisis Existencial* (1987) Frankl profundiza sus conceptos en relación a esta tríada: "...Pues en este su vacío existencial amenaza con proliferar aquella tríada neurótica de masas que se compone con depresión, adicción y agresión, lo que significa

1 Frankl, Viktor: "El Hombre Doliente", editorial Herder, Barcelona, 1990, Pág. 69.

2 Frankl, Viktor: "Psicoterapia y Humanismo", Fondo de cultura económica, México, 2003, Pág. 24.

3 *Ibidem*, Pág. 26.

prácticamente suicidio en el sentido estricto de la palabra, suicidio crónico en el sentido de la drogadependencia y sobre todo violencia incluso contra otros”⁴.

Frankl en relación al concepto de violencia explica: “... En el hombre existen, por supuesto, impulsos agresivos, ya lo interpretemos como una herencia procedente de nuestros antepasados subhumanos o como algo reactivo, con arreglo a las teorías psicodinámicas. Al nivel humano, sin embargo, los impulsos agresivos nunca existen per se en una persona, sino como algo con respecto a lo cual dicha persona ha de adoptar una actitud, haya elegido identificarse con ello o bien alejarse. Lo que importa es la actitud personal frente a los impersonales impulsos agresivos, más bien que los propios impulsos en sí”⁵

En relación a la depresión y los suicidios destaca: “... otro tanto puede decirse en cuanto a los impulsos al suicidio. Carece de sentido, por ejemplo, intentar medirlos. En último análisis, el riesgo de suicidio no depende de la intensidad de los impulsos suicidas dentro de una persona, sino de su respuesta a dichos impulsos; y su reacción, a su vez, dependerá fundamentalmente de si considera o no la supervivencia como algo pleno de sentido, aun cuando sea doloroso.”⁶

En relación a las adicciones y a la droga-dependencia menciona: “...Así pues, tan sólo hemos de examinar aquí el tercer aspecto de la tríada, a fin de mostrar que junto con la depresión y la agresión, la adicción, al menos en parte, ha de ser referida también a la sensación de carencia de sentido. Desde que expuse esta hipótesis son numerosos los autores que la han apoyado.”⁷ ; “La simple expresión drogo-dependencia puede inducir a un error en la medida en que eclipsa la libertad que posibilita al hombre decidirse a favor o en contra de tomar drogas por primera vez, cediendo –curiosas como son las personas jóvenes- o precisamente resistiendo a la atracción de la peer pressure⁸. Si no se anima a la resistencia y una vez que ha llegado tan lejos que es adicto a las drogas, entonces ya no es tampoco libre y a la drogadependencia se le debe atribuir el carácter de enfermedad. Por esta razón, se debe tratar mucho más de una profilaxis –y no sólo de una terapia- lo que significa que tenemos que guardarnos de hablar de antemano en este contexto de <enfermedad> y de sus <víctimas>. Más bien deberíamos preocuparnos de no proporcionar tales álibis⁹ a los que todavía están sanos; sino ayudarles a que lleguen a la conciencia plena de su libertad y de hacerles sentir la plena responsabilidad para su destino futuro”¹⁰

b. Vacío existencial

El concepto de “vacío existencial” está íntimamente ligado al desarrollo de esta tríada. Es importante, entonces, explicar algunas ideas centrales en relación a este concepto.

Frankl entendió al Vacío Existencial como un fenómeno del siglo XX – y que se incrementa y sigue vigente extendiéndose en el Siglo XXI- , un síntoma “natural” (todo ser humano puede vivenciarlo a lo largo de su existencia) que representa el sentido de “vacío” del sin sentido (el sentimiento de que la vida carece de significado, sentido, meta y/o contenido). Algunas definiciones de este concepto que se encuentran en sus obras son:

4 Frankl, Viktor: “Logoterapia y análisis existencial”, editorial Herder, Barcelona, 1990, Pág. 279/280.

5 García Pintos y Col; “Frankl por definición. Consultor temático de Logoterapia y Análisis Existencial”, Editorial San Pablo, Buenos Aires, 2007, Pág.21.

6 Ibídem, Pág. 285.

7 Ibídem, Pág. 94.

8 “peer pressure” significa: presión de los iguales/de los compañeros

9 Álibis significa disculpa

10 Frankl, Viktor; “Logoterapia y Análisis Existencial; Editorial Herder, Barcelona, 1990, Pág. 278.

“...El vacío existencial que es la neurosis masiva de nuestro tiempo puede descubrirse como una forma privada y personal de nihilismo, ya que el nihilismo puede definirse como la aseveración de que el ser carece de significación.”¹¹

“¿Y como se exterioriza concretamente este sentimiento omnipresente de carencia de sentido o sentimiento de vacío? En el aburrimiento y en la indiferencia; podemos definir el aburrimiento como una falta de intereses y la indiferencia como una falta de iniciativa: en muchos casos al hombre de hoy le falta un verdadero interés por el mundo y ni hablar de que tome la iniciativa de cambiar algo en el mundo”.¹² La explicación del por qué hay tanto aburrimiento e indiferencia la podemos encontrar en el tipo de cultura en el que viven los jóvenes. No se les enseña a estar con ellos mismos (no es igual a estar solos), predomina una cultura del entretenimiento. Nuestra cultura es adicta a la estimulación externa.

El vacío existencial se expresa con sentimientos de apatía, aburrimiento, dispersión y desorientación y puede presentarse en conductas como manifestaciones depresivas (incluso el suicidio), conductas agresivas (la agresión como una expresión primaria del instinto de supervivencia asociada al miedo); las conductas adictivas (crearse una realidad virtual como medio de escape al sentimiento de vacío existencial), conductas antisociales como la delincuencia. También, el vacío existencial, puede derivar en una neurosis; la neurosis noógena: “la neurosis de la falta de sentido”.

Cabe destacar que las características de la etapa evolutiva que caracterizan a la juventud predispone la manifestación y el desarrollo del vacío y/o frustración existencial. La identidad es el mayor logro psicológico en esta etapa evolutiva. Su desarrollo es complejo y necesita de acompañamiento, apoyo y límites por parte del mundo adulto. La identidad surge de un proceso, se construye entre los factores biológicos, psicológicos y sociológicos heredados sumado a los testimonios de terceros significativos y las experiencias de vida vividas hasta este momento. El joven debe resolver en su transitar las siguientes preguntas: ¿qué quiero hacer?; ¿quién quiero ser?, hasta finalmente poder responder ¿Quién soy?

Distintos autores que han estudiado la etapa de la adolescencia y juventud coinciden en destacar la importancia de los factores socioculturales en la determinación de la fenomenología expresiva en esta edad de la vida. Mauricio Knobel en el libro de su autoría junto a Arminda Aberastury “La adolescencia Normal”¹³ señala “este período de la vida, como todo fenómeno humano, tiene su exteriorización característica dentro del marco cultural-social en el cual se desarrolla. Así, debemos por una parte considerar la adolescencia como un fenómeno específico dentro de toda la historia del desarrollo del ser humano; y; por otra parte; estudiar su expresión circunstancial de tipo geográfico y temporal histórico-social”

Ser joven es estar buscando definir quién se es, sentando las bases para desplegar una vida autónoma, efectiva y afectivamente responsable. El medio socio-cultural en dónde el joven debe resolver la construcción de su identidad ha cambiado; cambió el papel de la familia, la cultura y la sociedad. Claudio García Pintos considera que ser joven es debatirse en un mundo “juvenívoro” entre el apetito natural de mismidad y la propuesta apremiante de masividad. Es ser deambulante por orfandad.

En paralelo a la crisis por la búsqueda de sí mismo (la construcción de su identidad) el joven debe enfrentar en esta etapa evolutiva un conjunto de situaciones críticas: con su esquema corporal y en la aceptación de los cambios corporales que va teniendo; dilemas emocionales que produce esta etapa de la transición del mundo infantil al mundo adulto (miedos, culpas,

11 Frankl, Viktor; “El Hombre en busca del sentido”, editorial Herder, Barcelona 2001, Pág. 178

12 Frankl, Viktor: “Logoterapia y análisis existencial”, editorial Herder, Barcelona, 1990, Pág. 276.

13 Aberastury/ Knobel ; “La adolescencia normal”; editorial Paidós; Buenos Aires, 1997, Pág. 36.

inseguridades, rebeldías ante las figuras paternas o la autoridad, dependencia; desequilibrio; inestabilidad; contradicción en sus conductas, fluctuaciones en el humor y en su estado de ánimo; necesidad de fantasear e intelectualizar); conflictos de autoestima; religiosos; con la expresión de su sexualidad y vocacional.

El ser humano tiene capacidad para preguntarse naturalmente por el sentido de la vida y encontrar la respuesta a esta pregunta. En la transición de la construcción de la identidad y la resolución de los diferentes dilemas que en esta etapa evolutiva atraviesa puede el joven experimentar sentimientos de vacío existencial en el intento de dar respuesta a este cuestionamiento existencial.

2. Contexto Actual de los jóvenes en relación a la tríada

Es interesante intentar ilustrar el contexto actual de los jóvenes mediante datos estadísticos de manera tal de poder hacer una aproximación diagnóstica respecto a cómo se manifiestan estos tres síntomas: Depresión, Agresión/violencia y Adicción en los jóvenes en la actualidad:

a. Depresión/suicidio:

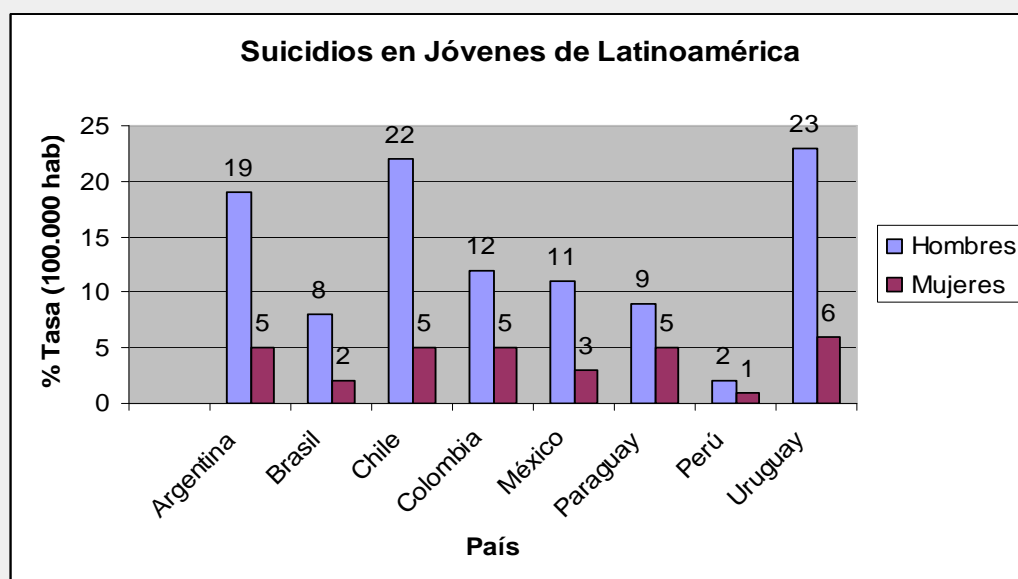
La sintomatología de la depresión en jóvenes se manifiesta en: irritabilidad, aburrimiento, abatimiento, asociabilidad, agresividad, aislamiento, rumiación de ideas, falta de concentración, mal rendimiento, humor depresivo, impulsos suicidas, trastornos de apetito, cefaleas, imposibilidad de percibir y expresar su estado de ánimo disfórico (no muestran que están tristes). Muchas veces se confunde el diagnóstico con trastornos de la personalidad o de la conducta.

Un trabajo publicado en Mayo de 2009 de la fundación Mendizabal (argentina, entidad sin fines de lucro, creada en 1988 dedicada a la lucha contra la depresión) destaca que en los últimos años comenzó a cambiar el perfil de las personas que piden ayuda para salir de la depresión. Son más jóvenes, tienen entre 18 y 30 años, y la principal causa es la crisis económica. Dos décadas atrás, quienes más consultaban por este mal eran los adultos, de 35 años en adelante, y en su mayoría mujeres. Las estadísticas de la Fundación Mendizabal indican que en la franja de edad de 18 a 30 años, el 55% de los pacientes son hombres. ¿Cuáles son los principales motivos de las consultas? La falta de trabajo (33%), despidos (32%), violencia laboral (15%), crisis vocacional en la elección de una carrera (10%), crisis de pareja (8%), no saben qué hacer de sus vidas (2%). La imposibilidad de combinar horarios para trabajar y estudiar, poder irse a vivir solo y tener espacios de ocio son algunas de las cuestiones que empiezan a generar frustraciones en los jóvenes y terminan en cuadros depresivos. Hoy el estrés laboral (porque falta trabajo o porque es malo) está a la orden del día. Y cada vez afecta a personas más jóvenes, con contratos temporales de tres a seis meses con bajos sueldos, los jóvenes se sienten descalificados; cumplen con obligaciones, no sienten placer por lo que hacen y les pesa, además, la carga social de no poder independizarse económicamente para ir a vivir solos. (Investigación realizada sobre 1000 pacientes en los últimos dos años)

En relación al suicidio, la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) en el informe "Juventud y Cohesión Social en Iberoamérica, publicado en el año 2008; presenta estadísticas de 16 países de la región, entre los años 2004 y 2005, respecto a la mortalidad por causas externas de las personas entre los 15 y los 29 años (se han considerado las cifras de homicidios, suicidios y accidentes en el transporte terrestre en los cuales han sido jóvenes las víctimas o los victimarios), allí encontramos los siguientes datos:

Tasa de mortalidad por causas externas de las personas de 15 a 29 años por sexo:
(Defunciones por cada 100 000 personas)

País	Hombres			Mujeres		
	Homicidio	Suicidio	Accidente transporte terrestre	Homicidio	Suicidio	Accidente Transporte terrestre
Argentina (2004)	17	19	16	2	5	5
Brasil (2004)	97	8	39	7	2	8
Chile (2004)	15	22	20	1	5	5
Colombia (2004)	159	12	26	13	5	6
México (2005)	23	11	33	3	3	7
Paraguay (2004)	43	9	19	3	5	6
Perú (2000)	3	2	10	1	1	3
Uruguay (2004)	11	23	17	3	6	6
Total Latinoamérica	68	10	30	5	3	6



Fuente: CEPAL (Comisión económica para América Latina y el Caribe”; en el informe “Juventud y Cohesión social en Iberoamérica, año 2008)

b. Agresión/Violencia:

Durante 2008, la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe) llevó a cabo una encuesta sobre políticas públicas y programas dirigidos hacia la violencia juvenil. En dicho estudio resalta que, para las autoridades a cargo de la seguridad de los gobiernos, la violencia juvenil organizada figura como una de las principales preocupaciones en sus respectivos países. En segundo lugar, se considera la violencia intrafamiliar y, finalmente, a todas las

conductas violentas autoinfligidas o perpetradas, al igual que aquellas vinculadas al consumo de alcohol y drogas.

Si bien el informe plantea la dificultad de la medición real de la violencia, ya que los datos para evaluarla provienen de fuentes con pocos recursos estadísticos o con falta de libertad para dar a conocer los datos que manejan (organismos policiales, judiciales y de la salud) presentan algunas variables cualitativas que están relacionadas a causas identificadas para la manifestación de la violencia juvenil en los distintos países de Latinoamérica:

Causas de la violencia Juvenil			
País	1º en Importancia	2º en Importancia	3º en Importancia
Argentina	Marginalidad y falta de expectativas	Ausencia de proyectos individuales y sociales y la drogadicción	Ausencia de parámetros y modelos y el desempleo
Brasil	Desigualdades sociales, dificultad de acceso a la educación y al trabajo	Discriminación y victimización	Conflictos recurrentes de consumo abusivo y tráfico de drogas.
Chile	Delincuencia	Violencia en las escuelas	Violencia en la pareja.
Colombia	Conflicto armado. Hurto	Narcotráfico, delincuencia común, homicidio.	Pandillas y culturas juveniles. Extorsión
México	Violencia Intrafamiliar	Violencia callejera	Violencia en el noviazgo.
Perú	Delincuencia. Pandillas.	Abuso de drogas y alcohol, violencia intrafamiliar.	Falta de educación y capacitación adecuada.

La violencia juvenil asume formas múltiples y corresponde a diversos ámbitos: puede ser estructural (diversas manifestaciones de exclusión social), institucional (por ejemplo violencia escolar, laboral), interpersonal (vincular: intrafamiliar, pareja, grupos sociales, intergeneracional) o individual (autoinfligida), simbólica (lenguaje y signos culturales), de género y política.

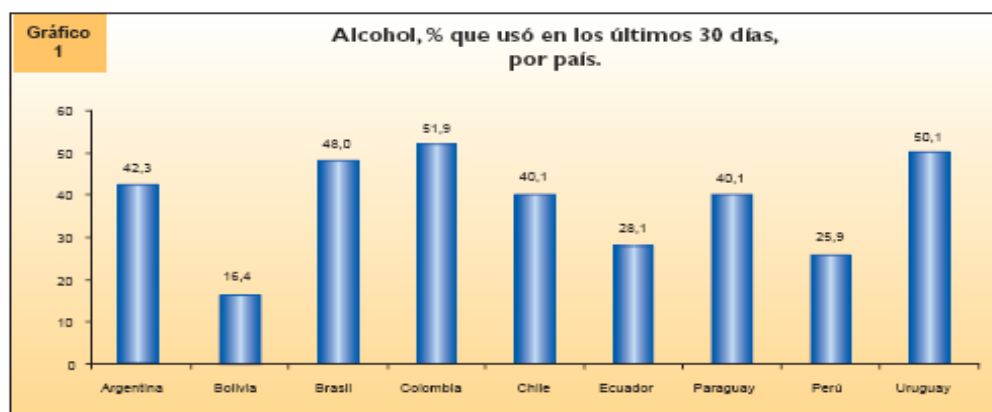
También se manifiesta como “violencia juvenil organizada” (violencia organizada en delincuencia, pandillas y violencia callejera); una gran mayoría de jóvenes participan en actos violentos contra jóvenes (en general son personas del mismo grupo de edad y género que sus víctimas). La participación de jóvenes en hechos de violencia se relaciona con el contexto global de desigualdades que se generan en las grandes ciudades y capitales. La asociatividad juvenil tiende a desarrollar expresiones de identidad grupal pero con dificultades para armonizar o articularse institucionalmente con otros sectores de la sociedad. Dando origen a nuevas formas de violencia urbana. La pertenencia a diferentes “bandas o grupos” opera como una “inclusión en la exclusión” constituyéndose como referentes de pertenencia en donde concilian una función simbólica (sentirse parte de, ser reconocidos por) así como una función material (obtener beneficios que no logran por otra vía). Las bandas juveniles son para muchos jóvenes un espacio de participación social, un sistema de valores donde afirmarán identidades personales y grupales mediante nuevos códigos de comunicación y nuevas formas de autoridad.

Los patrones de comportamiento violento cambian a lo largo de las trayectorias de vida. La adolescencia y los primeros años de la vida adulta constituyen un período en que la violencia se expresa con mayor intensidad, y ésta responde a un entramado de causas y motivaciones. El carácter de transición que representa la etapa juvenil, impone considerar los elementos de construcción de identidad que motivan el desarrollo de conductas violentas, junto con elementos de carácter social e individual que los explican (Vanderschueren y Lunecke, 2004).

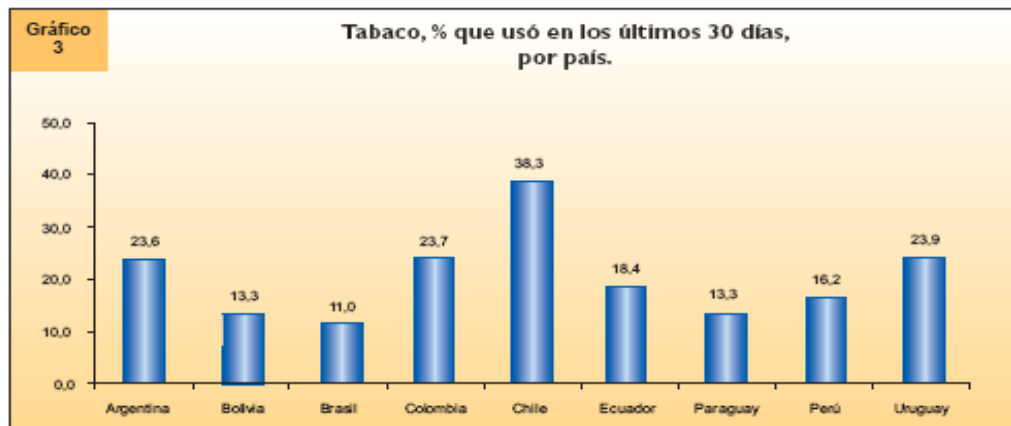
c. Adicciones:

En el año 2006 la Oficina de Naciones Unidas Contra las Drogas y el Delito, ONUDD, el Observatorio Interamericano sobre Drogas de la CICAD/OEA y las comisiones gubernamentales encargadas del tema drogas en los países de Argentina, Bolivia, Brasil, Colombia, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay presentaron el primer estudio comparativo sobre uso de drogas en población escolar secundaria (la población mayoritariamente es de 14 a 18 años)

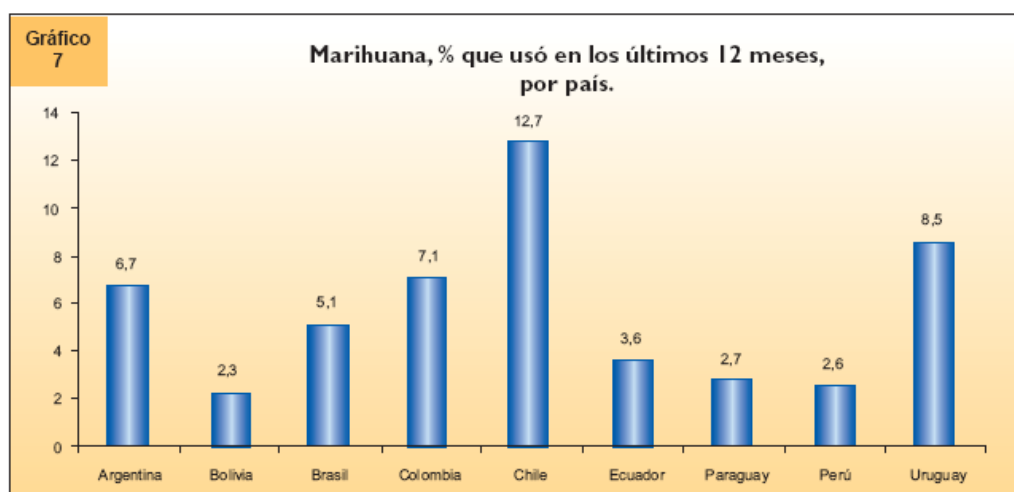
El alcohol es la droga de mayor consumo entre los estudiantes secundarios de los nueve países en que se realizó esta investigación (gráfico 1). La mayor tasa de consumo actual o prevalencia de último mes de alcohol la registra Colombia con 51,9%, seguido de Uruguay con 50,1%. En Colombia y Brasil el uso de alcohol en estudiantes es más precoz con relación a los demás países.



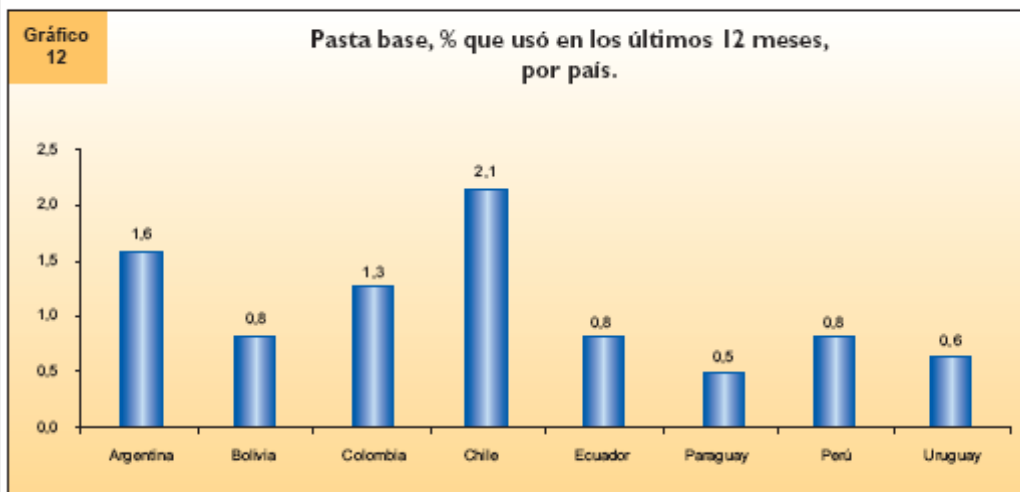
En cuanto al uso de tabaco, los estudiantes de Chile llevan inapelablemente la delantera con prevalencias de consumo de último mes de 38,3% (gráfico 3), donde el uso es mayor en las mujeres con 41,3% en relación a los hombres, con prevalencias mes de 35,4%.



La prevalencia año más alta de marihuana (gráfico 7) la registran los estudiantes de Chile con 12,7%, seguido de Uruguay con 8,5%. El consumo de marihuana es siempre más alto entre los estudiantes hombres con relación a las mujeres, en todos los países. El uso más precoz de esta droga lo realizan los estudiantes de Chile, con prevalencias año de 4,1% en escolares de 14 años de edad o menores, seguido por los estudiantes argentinos con prevalencias de 3,3%.



Las mayores tasas de consumo reciente de cocaína y pasta base la registran los estudiantes de Argentina y Chile. El consumo de cocaína presenta tasas de consumo reciente similares entre estos países: 2,5% en Argentina y 2,4% en Chile. Sin embargo, en el caso de pasta base la prevalencia año de Chile es de 2,1% y la de estudiantes argentinos de 1,6% (gráfico 10). Ambos países también registran el mayor uso precoz de estas drogas. Sin embargo, en este último caso las tasas de consumo reciente son más altas entre los estudiantes de Argentina, con 2,1% en cocaína y 1,6% en pasta base, mientras que en Chile el consumo precoz registra tasas de 1,4% y 1,5% en cocaína y pasta base respectivamente (gráfico 12).



3. LA EDUCACIÓN EXISTENCIAL

Luego de haber ampliado el concepto de la tríada que compone el síndrome neurótico de masas y de conocer cómo se presenta en los jóvenes de Latinoamérica en la actualidad cabe desarrollar ahora como desde la logoterapia se puede abordar esta problemática.

Como fue explicado anteriormente Frankl relaciona el origen de esta tríada con el sentimiento de la falta de sentido de la vida. Lejos de considerarlo una enfermedad psíquica lo entiende como una expresión de un agotamiento espiritual. Recordemos algunas definiciones de Frankl respecto a la dimensión espiritual:

1) "Sin embargo, lo que nosotros destacamos es el hecho de que el hombre, como ser espiritual, no sólo se encuentra confrontado con el mundo –tanto con el medio ambiente como con su mundo interior- sino que también toma posición frente a él, siempre se puede disponer y confrontar de alguna forma frente a él y este comportamiento es precisamente un

comportamiento libre. En cualquier momento de su existencia, el hombre toma posición tanto respecto al medio ambiente natural y social, al entorno externo, como respecto al mundo interior psicofísico vital, al entorno interno. Y precisamente designamos como espiritual en el hombre aquello que puede 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. Desde un principio llamamos persona sólo aquello que puede comportarse libremente, cualesquiera que sean las circunstancias. La persona espiritual es aquella parte del hombre que puede confrontarse siempre y en cualquier momento”

2) “... Ciertamente no sólo lo psíquico sino también lo espiritual tiene su dinámica; sin embargo, la dinámica de lo espiritual no se fundamenta partiendo de lo instintivo sino partiendo de la aspiración a los valores. El carácter instintivo psíquico, los instintos, se introducen en esta aspiración espiritual hacia los valores como una energía alimentadora” 14

El trabajo para prevenir esta tríada estará, entonces, orientado a fortalecer la dimensión espiritual movilizandolos recursos noéticos que la constituyen. Este trabajo lo considero una orientación logoterapéutica y/o educación existencial en dónde podemos impulsar a los jóvenes un proceso de descubrimiento del sentido.

Martínez Ortiz realiza un aporte¹⁵ respecto al concepto de los recursos noéticos; los define como las 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)” Los recursos noéticos son el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas por el Autodistanciamiento y la Autotranscendencia.

Además profundiza y define los diferentes recursos noéticos inherentes a la dimensión espiritual:

<p>1.AUTODISTANCIA-MIENTO</p>	<p>Es la capacidad de tomar distancia no sólo de una situación; sino también de sí mismo. Haciéndolo toma posición respecto de sus propios condicionamientos y determinantes somáticos y psicológicos (Antagonismo psiconoético facultativo). Esta capacidad de posicionarnos es lo que nos constituye como seres humanos. 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.</p>
<p>1.a.Autocomprensión</p>	<p>Es “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”. 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.</p>

14 Frankl, Viktor: “Logoterapia y análisis existencial”, editorial Herder, Barcelona, 1990, Pág. 67-69

15 Martínez, Efrén. El diálogo socrático en la práctica logoterapéutica. México. Ed. Manual Moderno. 2009. (en edición)

1.b 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 lo 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.
1.c 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”.
2.AUTOTRASCENDENCIA	“La esencia de la existencia humana se encuentra en su autotranscendencia, por así decirlo. Ser hombre significa estar, desde siempre, orientado y dirigido a algo o a alguien, estar dedicado a un trabajo al que se enfrenta un hombre, a otro ser humano al que ama, o a Dios a quien sirve.” La cualidad esencialmente humana de la autotranscendencia, lo convierte al hombre en un ser que busca más allá de sí mismo.
2.a. Diferenciación	Es lo 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. 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. “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”
2.b. Afectación	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.
2.c 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. 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.

Los recursos noéticos hacen referencia a capacidades específicamente humanas y constituyen los principales elementos para lograr una orientación hacia el sentido de la vida. El eje rector de la orientación existencial en los jóvenes deberá estar relacionado con la orientación al sentido de la vida. Joseph Fabry, en su libro: “Señales del Camino hacia el Sentido”¹⁶ describe cinco formas en las que el sentido puede hacerse consciente:

Encontrando la verdad acerca de uno mismo: saber quién se es, no quién aparentamos ser ante la mirada de nuestros padres, de maestros, parientes y personas significativas. Para

¹⁶ Fabry, Joseph; “Señales del camino hacia el sentido”; ediciones LAG, México, 2006.

poder descubrir el sentido específico de cada situación debemos dar una respuesta genuina con lo que auténticamente somos. Trabajar con los jóvenes en el autodescubrimiento de cómo se ven ellos mismos implica poder abrir espacios de diálogo para que respondan a esta pregunta. Es interesante hacerles reflexionar respecto a la coherencia en sus diferentes pensamientos, emociones y acciones. Que puedan hacer un ejercicio de introspección respecto a qué aspectos de su personalidad y de su manera de ser reconocen en las diferentes actitudes y acciones con las que responden a las diferentes situaciones de la vida.

Teniendo alternativa: la posibilidad de elegir en una alternativa (otras opciones) constituye la segunda área en la que se puede encontrar el sentido. Aunque no lo hagamos de manera consciente siempre estamos eligiendo. Una situación en la que no se vislumbran alternativas, en donde nos sentimos atrapados, parecerá carente de significado. En el trabajo con los jóvenes será interesante trabajar en la toma de conciencia de las distintas opciones que se nos ofrecen en las diferentes situaciones de la vida. Lo importante es determinar y aprender a reconocer cuál es la que tiene más sentido para el individuo en esa etapa específica de su vida.

Sintiéndose único: la búsqueda del sentido a través de la unicidad está ligada no tanto a lo que es uno (autodescubrimiento), sino por lo importante que uno es en sus relaciones interpersonales o en las circunstancias que vive (Ej.: trabajo). Se encuentra el sentido en las situaciones en las que uno se siente único (que no es lo mismo que ser irremplazable). Destacar y reconocer las cualidades específicas colaborará al sentimiento de la unicidad.

Actuando con responsabilidad: una elección sin responsabilidad carece de sentido. Existen tres caminos para encontrar el sentido mediante la responsabilidad: a) dando respuesta al sentido del momento, b) haciendo elecciones responsables cuando existe la posibilidad de elegir y c) no sintiéndose responsable cuando no hay alternativa disponible. Se puede entender la responsabilidad como capacidad de dar respuesta, la habilidad de cada persona para reaccionar a las ofertas del sentido implícitas en cada nueva situación. Será un desafío el trabajar con los jóvenes el asumir las responsabilidades de sus acciones entendiendo que, todo hombre debe responder de sus actos no porque esté obligado a ello, sino porque son las consecuencias de lo que decidió, de lo que eligió hacer. El apropiado uso de la libertad presupone reconocerla para poder posteriormente asumir la propia responsabilidad, el compromiso con una acción, con una causa o con una persona, en la respuesta libremente aceptada.

Pensando y portándose en formas autotrascendentes: la autotrascendencia es la quinta área en donde se puede encontrar el sentido. Como se describió anteriormente es la cualidad esencialmente humana de la autotrascendencia lo convierte en un ser que busca más allá de sí mismo.

4. RECURSOS PREVENTIVOS DESDE LA ESCUELA Y LA FAMILIA

Las familias y la escuela tienen la oportunidad y la responsabilidad de trabajar en la prevención del desarrollo de la depresión, la agresión y las adicciones en los jóvenes. Considero que la propuesta de trabajar con los jóvenes en la orientación existencial, puede contribuir a mitigar dichas manifestaciones del vacío existencial.

La escuela y la familia son los espacios en donde el joven comparte la mayor parte del tiempo; son ámbitos indicados y privilegiados para incorporar habilidades, generar espacios de reflexión y de autoconocimiento, fomentando el despliegue, la movilización y el desarrollo de los recursos noéticos.

Algunas ideas que he tenido en cuenta y algunas acciones que sugiero que podemos llevar a la práctica como educadores y padres para colaborar en la movilización y el despliegue de estos recursos noéticos en nuestra cotidianidad y en nuestra relación con los jóvenes, son:

- ▶ Al hablar de “jóvenes” podemos correr el riesgo de enmarcarlos en un concepto abstracto y general. Hemos de situarlo en coordenadas de tiempo y espacio para hablar de “alguien” personal poniendo siempre el énfasis en su individualidad.
- ▶ Si el joven crece en un ambiente donde el se comprende a sí mismo como “nada más que un producto de la cultura”, lo que podemos esperar es que su capacidad de aportación, su motivación para vivir y participar sean muy limitadas y cerradas en sí mismas. Una persona que vive desde el sentimiento del sin sentido hace cosas sin sentido
- ▶ Proporcione al joven el espacio para que su búsqueda existencial sea algo explícito. La búsqueda de una razón para vivir es una tarea personal e intransferible. Colabore en el despliegue de su autotrascendencia: los jóvenes tiene una notable capacidad para la acción. La acción puede expresarse en trabajo, deportes, artes, servicios a la comunidad. Pero para “hacer algo” primero ha de decidir que quiere hacer el y como quiere ser el. Es importante respetar su derecho a elegir ya que las elecciones son constituyentes de la clase de persona que uno es, al elegir qué hacer elige quien ser.
- ▶ La búsqueda de sentido es un proceso personal, único, intransferible, que genera tensión y conflicto con los patrones tradicionales de conducta. La búsqueda de sentido es posible si el joven descubre su autotrascendencia o radical apertura a los demás y si descubre su lugar en la comunidad dónde está llamado a ser libre y a responder de su vida. El joven tiene que buscar para descubrir el sentido y a partir de allí realizar su propia historia personal. Debemos ser pacientes y estar alertas en acompañar los diferentes caminos por dónde transita su búsqueda de sentido.
- ▶ Contemple al joven no por lo que es sino por lo que puede llegar a ser, como un ser facultativo. Considérelo con posibilidades. Céntrese en un modelo de educación/orientación basado en la “persona humana” del que aprende. No se quede con lo que el joven muestra de sí, apele a su dimensión espiritual.
- ▶ Eduque en la libertad: Educar en la libertad es brindar los espacios para que esta sea posible y buscar el contacto con la facultad personal de autodistanciarse de sí mismo para la toma de postura ante sus circunstancias particulares, su contexto, su herencia y su visión de mundo. Ejercitar la escucha activa de la autoconciencia que reflexiona ante y sobre las preguntas que la vida plantea (situaciones, circunstancias). Esta manifestación de la libertad se da frente a “algo” pero al mismo tiempo se da “para algo”, por lo tanto, soy “responsable de algo” ante alguien. Educar en la libertad es también educar en la responsabilidad.
- ▶ Potencialice su libertad, no permita que se creen autodeterminaciones mentales como: “así nací yo...”, “yo no puedo cambiar...”.
- ▶ Eduque para la responsabilidad: es importante crear una conciencia de responsabilidad frente a la vida. Es importante que los jóvenes asuman responsabilidades en la familia y en la escuela por más pequeñas que sean.

- ▶ La sobreprotección y la justificación de sus actos no colaboran en la toma de conciencia de su ser responsable (y de las consecuencias de sus acciones).
- ▶ Permítale vivir su propia vida con autonomía generando espacios para compartir y reflexionar respecto a las vivencias del joven en el contexto y con las características de la sociedad y la cultura actual. Facilite la reflexión, la crítica y la búsqueda de contenidos significativos en el diario vivir. Que logre asumir la vida como una pregunta a responder.
- ▶ La formación de una cultura familiar e individual fuerte impide la aculturización y pérdida de tradiciones autóctonas que inviten a la imitación de culturas y tradiciones ajenas. Dedique tiempo a inculcar y transmitir las tradiciones familiares.
- ▶ Transmita valores: ser coherentes con los valores que transmitimos y educamos como importantes en relación a la vivencia que tenemos de los mismos. Fomentar el despliegue de los valores de creación, de experiencia y de actitud. Recuerde que la mejor forma de enseñar los valores es con el ejemplo y la vivencia de los mismos. El sentido se descubre mediante la realización de valores, tiene un aspecto estrictamente personal pero también comunitario.
- ▶ Eduque en el espíritu crítico: en la toma de posición activa ante las urgencias del momento y en el compromiso en las respuestas.
- ▶ Eduque en la experiencia del límite: en la aceptación del límite, de lo irremediable y lo inevitable. En la capacidad de decidir, de elegir responsablemente y en capacidad de renuncia. (Valores de actitud).
- ▶ Busque alternativas para estar, como padres, más presentes, afectiva y efectivamente, en la vida de nuestros hijos. Estar dispuestos a dialogar, compartir momentos en familia. Ayudarlos a conocer y desarrollar sus mejores recursos, habilidades, talentos. Asumir la responsabilidad de poner límites y sostenerlos con firmeza. No temer a demostrar autoridad, ya que no implica autoritarismo ni severidad innecesaria, sino demostrar los signos lógicos de protección, cuidado, acompañamiento y responsabilidad que asumimos como padres
- ▶ Dialogue con los jóvenes, desde pequeños, hablando de todos los temas sin tabúes ni temores, educándolos en valores firmes, ayudándolos a sentirse bien con ellos mismos, apoyándolos en sus logros personales, preparándolos para enfrentar la presión social para que puedan decir “no” ante aquello que pueda hacerles mal, promoviendo en ellos actividades formativas (deporte, arte, desarrollo de habilidades y aptitudes varias), aceptando que los límites son actos de amor, y que ellos los necesitan.
- ▶ Todo educador debe apelar al órgano de sentido, la conciencia, presente en el ser humano, ya que es ella la que permite captar en cada situación que se presenta lo que tiene valor y sentido para la vida; pero esto se puede alcanzar porque en el hombre esta presente una motivación básica de su conducta, la voluntad de sentido, que hace posible la actitud de búsqueda de lo valioso y significativo.
- ▶ El desafío para los modelos educativos es mostrar la conexión entre el ser y el quehacer como medio para descubrir un sentido a la vida. El joven cuando se siente creador, productivo, tenido en cuenta en sus opiniones y participante en las responsabilidades, puede imprimir una huella personal indeleble en su ambiente (“huellas de sentido”).

- ▶ El desafío es transformar al docente en educador, corriéndolo del lugar del que sabe para poder facilitar e un vínculo de “persona a persona” en dónde se generen espacios de encuentro para trabajar en la orientación existencial.
- ▶ Orientar el sentido de la vida desde lo particular hacia un proyecto de vida más amplio en dónde involucre y comprometa las diferentes áreas de su existencia (individual, familiar, social, intelectual, espiritual). Comprender la vida como una misión personal, individual e intransferible. Plantearse objetivos, metas, estrategias. El proyecto está vinculado con la realización personal de la existencia, lo que me va determinando, marcando camino. El marco referencial que me guía hacia dónde ir. El hombre tiene que buscar para descubrir y a partir de allí realizar su propia historia personal.
- ▶ Es importante que como educadores y padres nos convirtamos en “faros” para los jóvenes. Frankl, en “En el principio era el sentido” nos enseña que mirando el Faro nos orientamos: “El navegante que zarpa del puerto y se adentra en mar abierto, siempre echa la vista atrás y se orienta por el faro. La dirección en la que navega es opuesta a la del faro, pero la mirada hacia atrás le indica, si lleva o no, el rumbo correcto. Y por eso hay que mirar siempre hacia donde están los demás: ¿dónde se han quedado?; ¿Qué rumbo han tomado?, y entonces podrás juzgar si, en líneas generales, sigues las pistas correctas, las huellas correctas, en este caso, hacia el sentido de la vida”

BIBLIOGRAFIA

Aberastury/ Knobel ; "La adolescencia normal"; editorial Paidós; Buenos Aires, 1997.

CEPAL (Comisión económica para América Latina y el Caribe"; Informe "Juventud y Cohesión social en Iberoamérica, año 2008.

Fabry, Joseph; "Señales del camino hacia el sentido"; ediciones LAG, México, 2006.

Frankl, Víktor: "El Hombre Doliente", editorial Herder, Barcelona, 1990.

Frankl, Víktor; "El Hombre en busca del sentido", editorial Herder, Barcelona 2001.

Frankl, Víktor: "Psicoterapia y Humanismo", Fondo de cultura económica, México, 2003.

Frankl, Víktor: "Logoterapia y análisis existencial", editorial Herder, Barcelona, 1990.

García Pintos y Col; "Frankl por definición. Consultor temático de Logoterapia y Análisis Existencial", Editorial San Pablo, Buenos Aires, 2007.

Martínez, Efrén. Acción y Elección. Logoterapia de grupo y una visión de las drogadependencias. Ediciones Colectivo Aquí y Ahora, Bogotá.

Martínez, Efrén. El diálogo socrático en la práctica logoterapéutica. México. Ed. Manual Moderno. 2009. (en edición)

Martínez, Efrén. Psicoterapia y Sentido de la vida. Ediciones Colectivo Aquí y Ahora, Bogotá. 2005.

ONUDD (Oficina de Naciones Unidas Contra las Drogas y el Delito), Observatorio Interamericano sobre Drogas de la CICAD/OEA; Informe: "Estudio comparativo sobre uso de drogas en población escolar secundaria"

Pareja Herrera, Guillermo. Comunicación y Resistencia, Editorial San Pablo, Buenos Aires, 2006.

Pareja Herrera, Guillermo. Artículo: "Educación y Sentido", Universidad Iberoamericana, México, 1985.

Pareja Herrera, Guillermo. "La búsqueda del sentido de la vida en la adolescencia", trabajo presentado en el IX Congreso de Psicología, Instituto Superior de Ciencia y Tecnología, Durango, 1985.