

VIKTOR E. FRANKL



EN EL PRINCIPIO
ERA EL
SENTIDO

Reflexiones
en torno al ser
humano



Alguien como Viktor E. Frankl, cuya primera crisis existencial le sobreviene a una edad tan temprana como la que tenía Wolfgang Amadeus Mozart cuando compuso su primer minué, ha tenido que dejar forzosamente su impronta en el siglo XX: el siglo del replanteamiento de todos los valores, de la aceleración vertiginosa de todos los procesos y de la decadencia de las costumbres, sometidas a una constante manipulación cotidiana. En su camino hacia la inmortalidad intelectual, Viktor E. Frankl tuvo a su favor, a diferencia de Mozart, haber vivido hasta la vejez con buena salud física y mental y una actividad incansable, incluyendo algunos años en los campos de concentración de Hitler, así como haber sido capaz de dedicar su vida *exclusivamente* a un pensamiento fundamental. Con una fuerza de penetración incomparable, Frankl pasó toda su existencia hablando de algo que, antes de él, parecía innecesario tener que explicar a los demás: que la vida tiene un sentido, que ese sentido no es una imaginación nuestra, sino que *realmente* existe. Podemos, pues, aplicar a Frankl la famosa frase de Goethe: «En el principio era el Sentido».

El presente libro incluye dos conversaciones entre Frankl y Franz Kreuzer, uno de los más prestigiosos periodistas austríacos de la actualidad, y dos textos fundamentales del primero.



Viktor Frankl

En el principio era el sentido

Reflexiones en torno al ser humano

ePub r1.0
diegoan 25.05.14

Título original: *Im Anfang war der Sinn*
Viktor Frankl, 1982
Traducción: Héctor Piquer Minguijón
Diseño/Retoque de cubierta: Ferran Cartes y Montse Plass

Editor digital: diegoan
ePub base r1.1

más libros en espaebook.com

«Debía de tener cuatro años cuando, una noche, poco antes de conciliar el sueño, me asusté, o mejor dicho, me horroricé al comprender que yo también tendría que morir algún día. Pero, a decir verdad, en ningún momento de mi vida ha sido la muerte lo que ha centrado mis preocupaciones, sino más bien una única cuestión: ¿no es la transitoriedad de la vida lo que aniquila su sentido? Y la respuesta que, a la postre, determinó mi decisión fue la siguiente: en cierta manera, sólo la muerte es lo que da sentido a la vida».

VIKTOR E. FRANKL

Entrevista con Viktor E. Frankl

Kreuzer: Profesor Frankl, si nombramos su apellido entre personas medianamente informadas de cualquier rincón de los cinco continentes, obtendremos seguramente por respuesta la palabra «sentido» como fruto de la asociación de ideas. Es una correspondencia más directa que la que se establece entre el apellido Kneipp y la palabra «hidroterapia». ¿Cómo ha logrado extender por todo el planeta con la precisión de un rayo láser la definición de su teoría y cómo llegó usted mismo a la cuestión del sentido? ¿Cómo descubrió usted su propia teoría?

Frankl: Creo que se podría decir que primero descubrí mi teoría para mí mismo. Se suele decir que cuando alguien funda un sistema psicoterapéutico, lo que hace, en resumidas cuentas, es relatar su propio historial patológico, dejar constancia escrita de él en ese sistema. Todos sabemos que Sigmund Freud padeció pequeñas fobias y que Alfred Adler no fue precisamente un niño sano y robusto. De este modo Freud llegó a su teoría del complejo de Edipo y Adler a la del complejo de inferioridad. Debo decir que no soy ninguna excepción a esta regla. Soy consciente de que, cuando empecé a madurar, tuve que luchar mucho contra el sentimiento de que, al fin y al cabo, todo era un completo sinsentido. Aquella lucha acabó convirtiéndose en una determinación, y entonces desarrollé un antídoto contra el nihilismo.

Kreuzer: ¿Cuándo sucedió esto?

Frankl: En la pubertad...

Kreuzer: Es decir, que desde entonces ha llevado latente su teoría consigo.

Frankl: Digamos que estaba preformada. Fue cristalizando paulatinamente, aunque sólo de forma abstracta. Con el tiempo, con el paso de los años, tuve que sistematizarla para que se convirtiera en un método terapéutico susceptible de ser enseñado y aprendido. Pero, interiormente, primero tenía que superar de una vez por todas mi nihilismo. Esto le ocurre a cualquiera que padece algo, pero algo que no sea una enfermedad. El nihilismo, el sentimiento de falta de sentido, lo produce básicamente la propia persona. No es ninguna enfermedad ni ninguna neurosis, pero siempre es algo que hay que intentar superar. Y yo no quería guardarme para mí ninguna idea que me ayudara a hacerlo. Por supuesto, uno se ve impulsado a compartir una cosa así con los demás, a ayudarlos. Así, con el paso de las décadas, este sistema fue desarrollándose lentamente, hasta llegar al punto en que, actualmente, debemos preguntarnos: ¿de qué adolece más la humanidad, el hombre medio actual? ¿Continúa padeciendo como antes las consecuencias de una situación edípica? ¿Continúa padeciendo como antes los efectos de un sentimiento de inferioridad? Y nos damos cuenta de que no es así. Hoy, cada vez con más fuerza, se impone de forma generalizada un sentimiento de falta de sentido en el hombre medio. Entonces surge la pregunta: «¿Qué puede ayudarlo?». En determinadas circunstancias, una terapia orientada o centrada en el sentido como la logoterapia (*logos* significa «sentido» en este contexto) puede desempeñar aquí un papel primordial. Como acostumbra a decir los norteamericanos, *it speaks to the needs of the hour*, es decir, le habla a las necesidades del momento.

Una dirección que Sigmund Freud se sabía de memoria

Kreuzer: Profesor Frankl, volviendo de nuevo al joven Frankl, cuénteme cómo se desarrolló todo esto en usted desde el punto de vista científico. En aquel entonces era estudiante, un médico joven. ¿Cuál fue su relación con Freud y Adler? ¿Era unas veces freudiano y otras adleriano, o bien se saltó interiormente todos esos estadios? ¿Fue usted siempre *el mismo Frankl*?

Frankl: ¿Recuerda el principio biogenético de Ernst Haeckel (ha perdido toda validez, pero da igual), según el cual la evolución de un individuo es una repetición abreviada de la evolución de toda la especie? Eso mismo me ha sucedido a mí.

Kreuzer: Su ontogénesis como filogénesis de la ciencia...

Frankl: Exacto. Al principio me sentía atraído y fascinado por el psicoanálisis freudiano. Cuando estaba en el instituto mantuve durante años una correspondencia constante con Sigmund Freud. No había carta que él no me respondiera inmediatamente, en menos de 48 horas. Una vez me atreví a adjuntar un breve manuscrito, y cuál fue mi sorpresa cuando me respondió diciendo que lo había recibido y que daba por sentado que no pondría pegas por haberlo enviado ya a la redacción de la *Internationalen Zeitschrift für Psychoanalyse*. El artículo se publicó dos años después, en 1924, pero entonces ya me había pasado a la psicología individual de Alfred Adler.

Kreuzer: ¿No estudió con Freud?

Frankl: No. Freud me invitó a presentarme al entonces secretario de la Sociedad Psicoanalítica para hacerme miembro de la misma. Este creyó que era preferible que primero acabara la carrera de medicina porque, de lo contrario, tendría más dificultades, y que sólo tras finalizar los estudios podría presentarme al análisis didáctico y, después, a la admisión en la Sociedad. Como ya he dicho, luego coincidí con Freud una vez, por casualidad, en el año 1926; entonces yo ya había fundado una asociación académica de psicología médica con Maximilian Silbermann y Fritz Wittels, que fue el primer biógrafo de Sigmund Freud. Así, a Freud lo conocí primero por la correspondencia mantenida y después en persona. Me presenté y le dije: «Viktor Frankl». Él me contestó: «Czerningasse, 6, puerta 25, distrito 2º, ¿verdad?». «Sí», respondí. Hasta el número de la puerta era correcto. Todavía lo recordaba de las cartas que me envió.

Alfred Adler hace expulsar a un disidente

En fin, la cuestión es que me moví entre estas dos orientaciones. Y entonces, en 1927, Alfred Adler me expulsó por falta de ortodoxia. Se empeñó en ello. Yo pensaba que, a pesar de mis ideas, mis ideas críticas, podría hacerme un sitio en el círculo de psicólogos individuales, pero Adler se empeñó en que debía ser expulsado. No actué espontáneamente, sino que esperé adrede a que me echaran.

Kreuzer: ¿Cuál fue el origen del conflicto?

Frankl: Yo, junto con Rudolf Allers y Oswald Schwartz, quienes influyeron en mí de forma determinante, era muy crítico con el psicologismo, que estaba profundamente anclado y asentado, al menos en aquella época, no sólo en el psicoanálisis, sino también dentro, en la psicología individual. Psicologismo significa que algo que es neurótico se toma *eo ipso* por fingido, o que algo que es fingido se califica simplemente como neurótico, como enfermo. Esta relación conceptual se me acaba de ocurrir provocada por la función catalítica que usted ejerce y llega hasta el mismo corazón de la problemática actual, en la cual debemos preguntarnos, ahora que se habla tanto de neurosis de masas, si la desesperación por la aparente falta de sentido de la existencia es realmente una neurosis colectiva. Y al final se comprueba que no es nada patológico, que es un certificado de madurez intelectual de la persona, y no la manifestación de una enfermedad mental. Esto es muy importante y hay que explicárselo a la gente.

Kreuzer: ¿Tiene algo que ver su antigua postura crítica con el chiste de que el psicoanálisis es la única enfermedad que se cura a sí misma?

Frankl: No directamente. Además, estoy convencido de que, actualmente, Freud vería las cosas de un modo muy distinto. Todos sabemos que los discípulos son mucho más ortodoxos y dogmáticos que los propios maestros, y eso también me ha enseñado algo. Con motivo de la fundación del Instituto de Logoterapia y de la inauguración de la Frankl Memorabilia and Library, que es una especie de centro de documentación, en Berkeley, California, dije lo siguiente: «Señoras y señores, la logoterapia todavía no existe, yo sólo he intentado poner los cimientos. Ahora les toca a ustedes construirla». Acaba de aparecer un libro, *Logotherapy in Action*, en el que han participado treinta autores, mayoritariamente norteamericanos, que se han especializado en aplicar la logoterapia a todo tipo de ámbitos. En el prólogo digo que cada uno de ellos aporta algo distinto, algo que, en cierto sentido, yo no estaría dispuesto a suscribir, pero tienen todo el derecho y absoluta libertad para hacerlo, porque en la logoterapia no hay ortodoxias.

Kreuzer. Señor Frankl, usted mismo ha introducido la comparación con la ontogénesis y la filogénesis. Ha transportado a su persona el principio de Haeckel, según el cual la evolución de la especie se repite en la evolución del individuo. Ahora se da por sentado que la ontogénesis no es el protocolo de la totalidad de la evolución, sino sólo de sus éxitos, porque de los fracasos no ha quedado nada. ¿Hasta qué punto sería usted el protocolo de los éxitos del psicoanálisis y de la psicología individual? ¿Qué ha quedado en usted del conjunto de éxitos de este último medio siglo o tres cuartos de siglo? ¿Qué cree usted que queda de Freud y Adler que también se confirme en su teoría?

Frankl: No me cansaré de repetir que el psicoanálisis de Freud no sólo es el punto de partida histórico de todas las psicoterapias actuales y futuras, sino que seguirá siéndolo. Pero, al mismo tiempo, también hay que decir que, tal como sucede con los cimientos de una obra, cuando se levanta un edificio sobre ellos, se sustraen cada vez más de las miradas; es decir, se entierran. El psicoanálisis y la psicología individual han sobrevivido y, sea como sea, sobrevivirán. Pero debemos superarlas, hay que ir más allá.

Kreuzer. ¿Podemos todavía perseverar en preguntarnos sobre esta operación esencial? ¿Se trataría de interiorizar la mirada en el inconsciente?

Frankl: Exacto. Yo diría que lo esencial es adquirir conciencia de lo inconsciente. Sobre todo tenemos que ser también conscientes de que, al final, siempre se producirá una vuelta al inconsciente. Para curarse, la persona tiene que traer a la conciencia ciertas cosas para, al final, volverlas a sumergir en el inconsciente y que formen parte natural de todos sus actos. Cuando esto no sucede, se llega a lo que en la logoterapia llamamos hiperreflexión. Es decir, que la persona se observa y se espía continuamente: «¿Cuál será ahora mi motivo real? Seguro que no es lo que pensaba, sino algo distinto y seguramente malo e indigno».

Kreuzer. El psicoanálisis, todos lo sabemos, se adelantó a un gran número de saberes de este siglo: teoría de la evolución, etología comparada, fisiología cerebral. Hoy también sabemos, mucho más de lo que Freud imaginó, lo importante que es el inconsciente en nuestro cerebro y en nuestro destino en conjunto. Este es el verdadero mérito. Pero, como usted ha dicho, esto no se consumó en la fase inicial. La gente estaba demasiado fascinada por el descubrimiento del inconsciente, miraba demasiado al fondo de aquellas profundidades recién descubiertas...

¿Neurosis como pérdida de religión?

Frankl:... y además se limitó a unas clases de contenidos muy determinadas. La hazaña no sólo de Alfred Adler, sino también de C. G. Jung, consistió en ampliar el ámbito de lo que el hombre neurótico, especialmente, debía hacer consciente. Así, Freud pensó en las experiencias traumatizantes, principalmente infantiles, de una situación edípica. Después, por su parte, Adler amplió esta perspectiva introduciendo el complejo de inferioridad y, con él, también ciertos problemas de valores. C. G. Jung, el tercer gran clásico de la historia de la psicoterapia, fue aún más lejos al sacar a relucir en el inconsciente cosas que no sólo eran sexuales, sino que llegaban al terreno religioso y afectaban al hombre en su integridad: el arquetipo. Tampoco debemos olvidar que C. G. Jung fue la primera persona en este siglo que expuso una tesis tan atrevida y poco ortodoxa como esta: la neurosis es el sufrimiento del alma que no ha encontrado su sentido. Es cierto que, psicológicamente, Jung dio un nuevo giro, pero fue una proeza sin igual que se podría colocar con todo derecho en una lista junto a las de Sigmund Freud y las posteriores aportaciones de Alfred Adler.

Kreuzer. ¿Cómo ve usted su escuela y su teoría en esa lista? En los libros de texto siempre aparecen juntos estos tres nombres: Freud, Adler y Jung. Por otro lado, su escuela ha sido bautizada, y creo que con todo derecho, como la tercera escuela psicoanalítica vienesa.

Frankl: La tercera orientación vienesa de la psicoterapia.

Kreuzer: ¿Podríamos hallar una clave, por ejemplo, en ese libro de Hans Kűng, traducido actualmente a todos los idiomas por otro motivo, en el que se relaciona su nombre con los de Jung y Fromm como una orientación hacia la superación de las líneas originales de la psicoterapia? Naturalmente, Kűng lo relaciona con la religión y dice que la gran diferencia consistiría en que, para Freud, la religión era una neurosis colectiva, es decir, algo negativo que debía ser vencido, mientras que, y esto desemboca en usted, a partir de Jung la religión se valora de un modo distinto al aparecer su pérdida como causa de la neurosis. ¿Aceptaría esta proximidad con Jung y Fromm?

Frankl: Sí, mire usted, mi relación con las otras dos o tres orientaciones... Quizás debería permitirme una observación. En mi primer libro, que redacté ya en 1941, pero que no se publicó hasta 1946, en la primera página —creo que en el primer párrafo— digo algo que no es mío. Es una cita literal de Wilhelm Stekel, el discípulo de Freud, que dice así: «Un enano subido a hombros de un gigante siempre verá un poco más que el propio gigante». El término «tercera orientación vienesa» no lo acuñé yo, sino Soucek, quien lo publicó en los años cuarenta y los demás lo adoptaron a continuación. Sea como fuere, el caso es que otros han hablado después de la logoterapia como tercera orientación vienesa. Eso no significa que excluyera los otros saberes. Estos plantaron los cimientos y fueron desarrollados en la tradición y la línea correctas. Por ejemplo, Adler introdujo ya la dimensión social en lo sexual y Jung incluyó, en un sentido muy ambiguo, la dimensión religiosa. Aunque el propio Jung cayó aquí también en el error del psicologismo... Pero nos apartaríamos demasiado del tema si le presentara ahora las pruebas para demostrarlo. Por otro lado, Fromm —al que usted ha mencionado, y al que Kűng también menciona— acentuó todavía más esta dimensión social o, mejor dicho, marxista; y después Wilhelm Reich a su manera particular. Pero en lo que concierne ahora a la problemática de la religión, debo recalcar aquí, delante de usted, que la logoterapia es una terapia y, por lo tanto, una psicoterapia, es decir, un método de tratamiento psiquiátrico, aunque también está indicado para que lo emplee un profano de la psiquiatría en circunstancias determinadas. Y como tal, es un acercamiento secular. Si usted, señor Kreuzer, se dirige a mí como fundador de la logoterapia, entenderá que debo insistir y hacer hincapié en que esta es aplicable a cualquier paciente, tanto al religioso como al no religioso. Más aún. Debo insistir en que su manejo está en las manos de cualquier terapeuta, tanto del agnóstico como del religioso. Naturalmente, desde las tesis de la logoterapia, mejor dicho, de la logoteoría, también nos dedicamos al fenómeno de la religiosidad de la persona, pero considerado como un fenómeno esencialmente humano, terrenal. En ese caso, podrá preguntarme legítimamente: ¿qué lugar ocupa el fenómeno de la religiosidad en la vida humana, en la vida interior de la persona? En cambio, no podrá preguntarme: ¿la logoterapia cree en Dios Nuestro Señor? Esta sería una pregunta ilegítima.

Psicoterapia sin diván

Kreuzer: Volvamos al tema, ahora desde la práctica. Probablemente, habrá algún oyente que desee saber cómo funciona realmente la logoterapia. Quizá tiene una imagen del psicoanálisis, en parte popularizada por las publicaciones de divulgación científica o las revistas de humor, consistente en un tratamiento en el que uno se acuesta en un diván y se somete a preguntas sobre el complejo de Edipo. La gente sabe relativamente poco sobre el funcionamiento de la terapia de Adler. ¿Cómo funciona la suya? ¿Qué tratamiento recibe el paciente cuando se pone en manos de un logoterapeuta?

Frankl: Mire, señor Kreuzer. Hace ya muchos años tuve sentado frente a mí en esta mesa a un médico norteamericano. Me dijo: «Así que usted es psicoanalista, ¿no?». Y yo le respondí: «No exactamente psicoanalista, digamos psicoterapeuta...». «Entonces, ¿a qué orientación representa?», preguntó. «Se llama logoterapia». «¿Cuál es la diferencia que hay entre logoterapia y psicoanálisis? ¿Lo puede resumir en una frase?», Y le dije: «Lo haré encantado, pero primero dígame con una frase qué es para usted el psicoanálisis». Entonces dijo: «Dios mío, en el psicoanálisis —y esto en inglés parecía aún más gracioso—, en el psicoanálisis hay que acostarse en un diván y decir cosas que resultan muy desagradables». Y yo le dije: «Pues mire, en la logoterapia te puedes quedar sentado y, en determinadas circunstancias, tienes que

escuchar cosas que resultan desagradables». Desgraciadamente, esta es una definición de la logoterapia que en muchos libros de texto norteamericanos se da por auténtica. Por supuesto, no lo es. Se trata sólo de una visión cómica. Pero, naturalmente, algo hay de eso. Es decir, en la logoterapia el paciente no se enfrenta a contenidos inconscientes reprimidos de su historia sexual, como por ejemplo...

Kreuzer: Pero esta tampoco está excluida.

Frankl: No, por supuesto. La sexualidad es una cosa esencial...

Kreuzer: Tampoco los aspectos adlerianos de la compensación.

Frankl: Tampoco. No sólo publiqué cosas con Freud, sino también con Adler, por invitación suya. Por lo tanto, Adler me reconoció absolutamente como alumno suyo.

Voluntad de placer, voluntad de poder y voluntad de sentido

Kreuzer: ¿Se puede decir que en su método están incluidos los temas originales, con lo cual abarca tres problemas: la voluntad de placer, como en Freud; la voluntad de poder, como en Adler; y ahora, la voluntad de sentido?

Frankl: Se puede decir, aunque reconocerá que es una simplificación. Pero, como tal, se puede decir.

Kreuzer: ¿Puede acudir un paciente a su consulta con un complejo de Edipo? ¿Qué ocurre entonces?

Frankl: En uno de mis libros, *Teoría y terapia de las neurosis*, cito *in extenso* un caso de este tipo como ejemplo. Se trata de una situación edípica real, con todas sus secuelas, con la que topé en el transcurso de un análisis. Pero la cosa no se queda ahí. Esto no es lo esencial. Por lo general, hay muchas otras cosas que resultan esenciales. El paciente no se enfrenta a los contenidos inconscientes procedentes de la esfera libidinosa, del historial de la libido, ni a la rivalidad con sus hermanos procedente de la infancia, sino que, en la logoterapia, en tanto que psicoterapia centrada en el sentido, y bajo ciertas circunstancias, el paciente se enfrenta —en el sentido estricto de un análisis, aunque también en un sentido más amplio— a lo que tiene en deuda con su autorrealización, a las posibilidades de realizar su sentido. De repente, su horizonte empieza a ampliarse y se da cuenta de que hay unas tareas a la espera que él, y quizá sólo él, es capaz de cumplir. Entonces se llega a una toma de conciencia de la responsabilidad que, por supuesto, es inherente a la existencia humana. Se llega a una *Aha-Erlebnis*, tal como la definió Karl Bühler. En un instante, el paciente lo ve todo claro: «Sí, aquí debe ocurrir algo, esta es una situación que debo aceptar, tengo que cambiar mi situación, tengo que cambiar el mundo». En ciertas circunstancias, esta clase de personas se activan o reactivan políticamente. Dicho con otras palabras, reconocen que un sentido muy concreto les está esperando, como personas muy concretas, en una situación muy concreta.

La logoterapia no es ninguna panacea

Kreuzer: Entonces, ¿la logoterapia sustituye a las otras psicoterapias?

Frankl: Toda terapia se basa en un diagnóstico; un diagnóstico diferencial, podríamos decir. El hombre es un ser que participa de tres dimensiones distintas: primero, la corporal, somática u orgánica; segundo, la psíquica o mental en sentido estricto; y tercero, la intelectual, que es la dimensión específicamente humana, la propia de las personas. Tomemos como ejemplo una depresión. Una depresión puede tener, por supuesto, una base orgánica; no entraremos a analizar si esta es bioquímica o si interviene algún componente hereditario. En un caso así, la terapia también deberá encaminarse siempre hacia lo corporal, lo somático, lo físico, y se indicará entonces un tratamiento con fármacos. Y aunque aún hoy, por motivos exclusivamente ideológicos, se demonice la farmacoterapia, cualquier psiquiatra experimentado —e insisto, un especialista, no un psicólogo— le confirmará que privar de los beneficios de la farmacoterapia moderna a un paciente que padece una profunda fase depresiva endógena raya el error médico.

Kreuzer: O sea, que lo que acaba de decir sobre el posible origen orgánico de los trastornos psíquicos y su tratamiento con fármacos, lo suscribiría cualquiera que practique la psicoterapia con sentido común.

Frankl: Sí, pero con independencia de la correspondiente adscripción a una escuela psicoterapéutica y, al revés, dependiendo de si dispone de experiencia clínica personal y de si ha visto o reconocido, aunque sea una sola vez, una depresión endógena. Una depresión endógena se puede diferenciar muy claramente de una depresión psicógena o reactiva a partir del diagnóstico. Sin embargo, las depresiones somatógenas, endógenas, son principalmente psicosis. Una neurosis es, en sentido estricto...

Kreuzer:... una enfermedad psíquica sin diagnóstico orgánico.

Frankl: Las neurosis deben atribuirse a complejos en el sentido psicoanalítico, a conflictos en el sentido de la psicología individual, a experiencias traumatizantes, etcétera. No cabe duda de que las otras escuelas psicoterapéuticas también pueden ser decisivas en este campo; la logoterapia no se erige en monopolio, ni mucho menos. Pero aquí se crean una serie de formaciones cíclicas que desempeñan una función trascendental en la aparición de las neurosis. Aquí es donde la logoterapia tiene la capacidad de actuar, y precisamente con una técnica que ya desarrollé a finales de los años veinte: la intención paradójica.

Kreuzer: De sus palabras deduzco que no excluye prácticamente ninguna escuela psicoanalítica o psicoterapéutica de una concepción general del tratamiento. Entonces sería completamente imaginable un tratamiento combinado en equipo o complementario.

Frankl: Sin duda. He repetido muchas veces que la logoterapia...

Kreuzer:... no es ninguna contraescuela.

Frankl: La logoterapia está abierta a su propia evolución. Si echa un vistazo a los ejemplares de la revista *The International Forum for Logotherapy* o al informe sobre el primer Congreso Mundial de Logoterapia en el primer volumen de los *Analecta Frankliana* editados por la profesora Sandra Wawrytko, o si está pendiente del segundo Congreso Mundial que acaba de empezar en la Universidad de Connecticut, verá hasta qué punto mis discípulos han seguido desarrollando la logoterapia. La logoterapia está abierta a su propia evolución y a la cooperación con otras escuelas.

Kreuzer: ¿Es imaginable, por ejemplo, que un logoterapeuta que sea médico general y psiquiatra envíe a un paciente a otro colega porque su terapia se adecúa mejor?

Frankl: En principio, es completamente posible. Por regla general, los logoterapeutas no son seguidores ortodoxos de la logoterapia, afortunadamente, sino que suelen combinar de forma espontánea el tratamiento logoterapéutico con otros tratamientos. Mire, durante el cuarto de siglo que estuve al frente del departamento de neurología de la Poliklinik, sólo una pequeña parte de los episodios neuróticos, por no hablar de los neurológicos orgánicos, recibía tratamiento logoterapéutico. Dos de mis médicos jefes eran miembros de la Asociación Psicoanalítica freudiana, o sea, psicoanalistas ortodoxos, y yo les di plena libertad de actuación. Las técnicas de tratamiento basadas en la terapia de la conducta se aplican continuamente simultaneando, completando o sustituyendo las técnicas logoterapéuticas.

Kreuzer: Entonces, la logoterapia no se considera una panacea que quiera tratar todo el síntoma con sus propias técnicas, sino que hace hincapié únicamente en el aspecto logoterapéutico.

Curar un dolor que no es enfermedad

Frankl: En tanto que psicoterapia centrada en el sentido, la logoterapia hace hincapié en la orientación humana hacia el sentido. Su competencia sólo será plena en los casos en que, precisamente más allá de lo psíquico, se discuta lo no ético o, digamos, lo específicamente humano, y en los que la persona vea frustrada su búsqueda en la demanda del sentido de la vida. En realidad, hace mucho que esto ha dejado de tener algo que ver con el hecho de estar enfermo. Una persona que lucha por conseguir dar un sentido a su vida no es neurótica, no está enferma. Por eso, cuando aplicamos la logoterapia en un caso de este tipo, no hablamos de «análisis existencial», pues es un término equívoco, sino que debemos hablar de «logoterapia». Pero en realidad no se trata en modo alguno de una terapia, porque el estado en el que

debemos atender al llamado «enfermo» no es ninguna enfermedad. No hay enfermedad cuando un adolescente se pregunta si su vida tiene sentido. Si la hubiera, si hubiera algún tipo de neurosis, esta sería sociógena, porque la frustración en su búsqueda del sentido de la vida residiría en la estructura social actual, en la sociedad industrial y de consumo.

Kreuzer: Es decir, que la logoterapia sólo se considera directamente competente para un sector reducido de neurosis, aparte de para un gran sector de problemas vitales de origen no neurótico. En el campo del problema neurótico general, su terapia no es específicamente logoterapéutica. Sin embargo, ha hablado de la «intención paradójica». ¿Hasta qué punto tiene esto que ver con la cuestión del sentido en el momento en que aquí entra en juego un mecanismo que me permite interiorizar en mí mismo?

Frankl: En los últimos años han aparecido diversos libros, obras de referencia de autores norteamericanos muy destacados que dicen conocer todo lo relacionado con la logoterapia, pero que no comprenden qué tiene que ver la intención paradójica con la cuestión del sentido. Uno de ellos dice literalmente que la intención paradójica y la logoterapia sólo tienen en común que las ha creado Frankl. Mire usted, no estoy de acuerdo, porque la intención paradójica se basa en una capacidad específicamente humana. Estamos hablando de la autotrascendencia, de que el hombre vaya siempre más allá de sí mismo. Pero, aparte de esta autotrascendencia, hay aquí una segunda capacidad específicamente humana: la capacidad de autodistanciamiento. El hombre puede apartarse de sí mismo, oponerse a sí mismo, incluso puede enfrentarse a sí mismo si es necesario, y este autoenfrentamiento no tiene por qué ser siempre un ejercicio heroico, sino que también puede producirse de forma irónica. El humor es, por lo tanto, una capacidad específicamente humana, porque presupone que el hombre puede reír, es más, puede reírse de sí mismo, de sus propios temores.

Acabar con el sudor

Kreuzer: Quizá podría ilustrar esto con un ejemplo práctico.

Frankl: Hace algunas décadas se sentó frente a esta mesa un médico de un hospital de la Baja Austria, horrorizado porque cada vez que se encontraba con su jefe o con cualquier persona de grado superior empezaba a sudar terriblemente. Y si encima tenía que darle la mano era catastrófico, porque entonces el sudor frío le empezaba a salir por los poros. Entraba en juego un mecanismo de ansiedad, uno de esos mecanismos cíclicos: el miedo a sudar le hacía expulsar el sudor frío por los poros. Entonces le dije: «Le propongo una cosa. La próxima vez que vea acercarse a su jefe —y ya sabe que tendrá que darle la mano— dígame: “¡Dios mío, ahora empezaré a sudar! ¿Y qué es empezar a sudar, cuando ya llevo expulsado un litro de sudor? ¡Ahora voy a sacar diez litros! Le voy a enseñar yo a ese lo que es que te suden las manos de verdad. ¡Verá lo que puedo llegar a sudar!”». Así lo hizo, y a la semana siguiente volvió a mi consulta. Aquel hombre —no recuerdo exactamente cuánto tiempo hacía que padecía esa fobia—, aquel hombre estaba curado. Se había curado a sí mismo invirtiendo su posición con respecto a la situación. Intención paradójica significa que el paciente desee o realice aquello que hasta entonces había temido tanto. Aquí cabe destacar una diferencia esencial con respecto al método llamado *symptom prescription* en la terapia de la conducta. Cuando el paciente llega con el miedo al sudor, yo no le digo que tenga más miedo, esto sería *symptom prescription*, es decir, prescripción del síntoma, agravamiento del síntoma. Al neurótico obsesivo que tiene que lavarse las manos veinte veces tampoco le digo que se las lave doscientas. Esto sería agravar el síntoma, y los logoterapeutas no lo hacemos. Con la intención paradójica no aumento la ansiedad, no aumento la obsesión, sino que invito al paciente a que, a partir de un momento, desee o realice para él mismo aquello que tanto le había aterrado. Por ejemplo, yo no le digo al paciente «tenga más agorafobia», sino que le digo: «Qué tal si en lugar del miedo que tiene al infarto y que ha trasladado a la agorafobia, se propusiera pensar lo siguiente: “Hoy saldré y haré que me dé un infarto, uno de miocardio y otro cerebral; saldré y mostraré a la gente de la calle cómo se pueden sufrir diez colapsos seguidos”». Verá usted como el paciente empezará a reír interiormente en ese momento. Con ello se ha ganado un distanciamiento. El

paciente ya no es su síntoma, sino que *tiene* un síntoma; ya no es un neurótico, sino que *tiene* una neurosis, y puede manipularla.

Kreuzer: Se escabulle de su cuerpo afectado por el síntoma y se contempla desde fuera...

Frankl: Así es.

Reírse en la propia cara

Kreuzer: Es decir, se distancia de sí mismo...

Frankl: Y aquí ve también, señor Kreuzer, el arraigo, que muy pocos apuntan, de la técnica de la intención paradójica con la imagen del hombre, con la base antropológica de la logoterapia. Más aún en tanto que interviene la capacidad humana de autodistanciamiento. El hombre es hombre gracias a la autotrascendencia que supone buscar un sentido; la autotrascendencia tiene como finalidad esta búsqueda. Un animal no se pregunta cuál es el sentido de su existencia. Y gracias a la capacidad de autodistanciamiento —el segundo fenómeno específicamente humano— el hombre puede reírse de sí mismo, distanciarse de sí mismo, hasta el punto de autoparodiarse y, sobre todo, de parodiar a su propia neurosis. La capacidad humana de reír —un animal no puede reír—, la capacidad de reírse además de uno mismo, esta capacidad humana de reírse en la propia cara, en la cara de la neurosis, interviene en la intención paradójica de la misma manera que la autotrascendencia, es decir, la búsqueda de un sentido y el efecto saludable y curativo del sentido encontrado. Finalmente, me gustaría hacer constar un hecho. Resulta harto interesante ver cómo los terapeutas conductistas, quienes a tenor de su imagen del hombre deberían ser los mayores detractores de la logoterapia, se han adueñado de mi intención paradójica. Prueba de ello es el profesor Josef Wolpe, fundador de la terapia de la conducta, de la desensibilización sistemática y demás, quien me invitó junto con tres ponentes más a Filadelfia, en cuya universidad se celebró un congreso de psicoterapia. Su asistente, el profesor Michael Ascher, ha dedicado exclusivamente su último trabajo no sólo a la intención paradójica, sino también a la comprobación experimental de que la intención paradójica no sólo es la mejor terapia conductista, sino que, en determinados cuadros como la alteración del sueño, se muestra superior a las técnicas habituales del conductismo. Esta comprobación la realizó sometiendo cientos de casos a un tratamiento paralelo. Estas personas necesitaban una media de 48 minutos para conciliar el sueño. Tras diez semanas de tratamiento con la terapia clásica de la conducta, los pacientes pasaron a necesitar 39 minutos. Entonces, a los casos en los que no consiguió ejercer ninguna influencia les aplicó la intención paradójica durante dos semanas. Estos llegaron a un tiempo de conciliación del sueño de 10 minutos de promedio.

¿Contando ovejitas?

Kreuzer: ¿Cuál es la diferencia característica en el método de tratamiento? La terapia de la conducta sería una especie de adiestramiento...

Frankl: En cambio, la intención paradójica consiste en lo siguiente: primero tenemos que desadoctrinar a la gente. La gente está adoctrinada por los medios de comunicación que le dicen que el insomnio es lo más malo que hay, que si no duermes te mueres o sufres alucinaciones. Entonces tengo que decirle al paciente: «Lo crea o no lo crea, lo note o no, el sueño, que es completamente necesario para el organismo, lo buscará el mismo sueño por sus propios medios. Por lo tanto, usted puede arriesgarse con toda tranquilidad a hacer lo que ahora le diré: en lugar de intentar irse a dormir con convulsiones —la excitación ahuyenta el sueño—, límitese a proponerse lo siguiente: “Hoy no dormiré nada, hoy simplemente quiero relajarme y pensar en esto o aquello; en mis últimas vacaciones o en las próximas, etcétera. Hoy, mi problema con el dormir no me importa nada. Al contrario: hoy quiero permanecer despierto”». Y la gente se duerme. El caso más gracioso

fue el que le ocurrió al profesor Michael Ascher, que habló al respecto en una conferencia realizada en Viena. Ascher tenía una paciente que se había sometido durante años a tratamiento psicoanalítico, psicoanálisis freudiano, sin éxito. El profesor probó con ella la intención paradójica para tratar sus alteraciones del sueño. Cuando lo hizo, la paciente le dijo: «¡Menuda tontería, pero si esto no se puede hacer! Usted no me puede tratar sin antes averiguar y hacer conscientes mis complejos, mis traumas y mis conflictos inconscientes. Y esto es un trabajo que lleva muchos años, doctor». Entonces Ascher vio que tenía que vencer esta resistencia con astucia. ¿Sabe lo que hizo? Le dijo: «En cierto modo tiene usted razón, pero para poder extraer este material inconsciente, usted deberá observarse con detalle y anotar con pelos y señales qué tipo de cosas se le ocurren y qué pensamientos le afloran desde el subconsciente antes de quedarse dormida. O sea que durante las noches siguientes deberá intentar retardar el sueño cuanto pueda, porque necesitaré el material; y por favor, apúntelo todo con pelos y señales». La paciente terminó durmiéndose. Esta clase de saberes son por sí solos muy antiguos, pero sólo la logoterapia los ha erigido como método y los ha incorporado en un sistema.

¿Encontrar un sentido o inventarlo?

Kreuzer: Profesor Frankl, volviendo a la logoterapia propiamente dicha, a la logoteoría, ¿cómo tiene lugar la logoterapia? El sentido, el sentido perdido en la persona que es el paciente, ¿se *busca* o se inserta en esa persona? ¿El sentido se *encuentra* o más bien se *inventa* para ella?

Frankl: Volveré a la primera pregunta que me ha formulado, señor Kreuzer: ¿hay algún denominador común entre el psicoanálisis, la psicología individual y la logoterapia? Aquí tiene la respuesta. Se trata de un proceso de toma de conciencia. Por ejemplo, un empresario que se da cuenta de que ganar dinero no le importa tanto como se imaginaba. O bien otra persona que se da cuenta de que su papel de *playboy* no le interesa nada. O bien otro que se da cuenta de que ir a la discoteca no es nada interesante, que detrás de toda esa búsqueda de placer y de delirio por el trabajo hay un vacío interior, una búsqueda de sentido frustrada. Y entonces toma conciencia de ello, es consciente desde el punto de vista analítico. Por tanto, tiende la mano a un sentido, a un compañero o compañera al que poder amar y al que no utiliza sólo como herramienta sexual o como medio para conseguir la abreacción y descargar así sus necesidades y pulsiones sexuales. Y es consciente de que le aguardan una serie de obligaciones, de que debe ponerse al servicio de algo en lo que él pueda servir de verdad. Y en el servicio a ese algo podrá realizarse. La persona toma conciencia de todo esto. Entonces hay que poner en juego una función catalizadora, del mismo modo que usted ha practicado en mí una función catalizadora hace un momento y ha hecho que me dé cuenta de que existen ciertas conexiones transversales. Aquí, el paciente reacciona espontáneamente. Los logoterapeutas sólo podemos contribuir a ampliar el campo de visión del paciente. A su pregunta de si el sentido se *encuentra* o se *inventa*, le responderé sin ambigüedades que el logoterapeuta no es pintor, sino oculista. El pintor pinta la realidad tal como *él* la ve, mientras que el oculista ayuda al paciente para que pueda ver la realidad tal como es, tal como *es para el paciente*. Es decir, amplía su horizonte, su campo de visión para un sentido y unos valores. Sin embargo, me gustaría recordar que sólo un 20% de las neurosis están relacionadas con la pérdida de sentido; el 80% restante no tiene nada que ver con la cuestión del sentido de la vida. Y viceversa, la mayoría de las personas que buscan un sentido tampoco son neuróticas. El hecho de que hoy la gente identifique de forma tan general la logoterapia con una psicoterapia orientada hacia el sentido es, sin duda, un síntoma de nuestro tiempo, del estado de «enfermedad» del espíritu de la época. Las personas nunca están enfermas porque estén ávidas de sentido. Como es normal, mucha gente se sentirá aludida por una psicoterapia que, si bien trata en un 80% las neurosis obsesivas y de ansiedad tradicionales, también trata en un 20% algo que les corre mucha prisa.

Kreuzer: Otra crítica más a la logoterapia: se ha dicho también en tono de burla que ya no es un *psicoanálisis* sino más bien una *psicosíntesis*. ¿Puede significar esto que, si bien hay una necesidad que lo motiva, se introduce, sin embargo, una interpretación en el paciente? ¿Se hace creer algo al paciente, aunque sea por su bien?

Frankl: Yo diría más bien lo contrario, no existe tal *psicosíntesis*, aunque sí se integran distintas facultades interiores. Por decirlo de un modo poco ortodoxo: es como cuando ponemos un imán debajo de un montón de limaduras de hierro y estas se ordenan instantáneamente. La integración de la vida interior y su consecuencia, la autorrealización, y la consecuencia de esta, ser feliz, todo esto son consecuencias secundarias de la orientación hacia un objetivo. No hay nada en el mundo que sea tan capaz de consolar a una persona de las fatigas internas o las dificultades externas como el tener conocimiento de un deber específico, de un sentido muy concreto, no en el conjunto de su vida, sino aquí y ahora, en la situación concreta en la que se encuentra. Esto ya lo hemos visto en los campos de prisioneros de guerra. En mi Universidad de California tuve entre los alumnos a algunos oficiales norteamericanos. Se dio la coincidencia de que entre ellos estaban los tres oficiales que más tiempo pasaron en cárceles norvietnamitas, en celdas de aislamiento, etcétera... una experiencia inimaginable. Uno de ellos estuvo recluido hasta siete años, ¡siete años! Celebramos un debate abierto cuya conclusión fue que si hubo algo que los mantuvo vivos —y lo mismo oiré de los deportados de Stalingrado y los prisioneros de los campos de concentración— fue el tener conocimiento de algo que los esperaba en el futuro. Algo o alguien.

Cómo se vivió el año 1975

Kreuzer: Este es un aspecto biográfico importante, profesor. La principal experiencia de su vida, así como la confirmación de su teoría, las vivió en el dolor de un campo de concentración. También ha escrito y dicho mucho al respecto.

Frankl: He tenido que redactar los capítulos sobre psiquiatría de campos de concentración que hay actualmente en los dos libros de texto psiquiátricos más importantes.

Kreuzer: Usted confirmó la validez de su convicción principal en el campo de concentración...

Frankl: Puede decirse que así fue. Los que tuvieron las mayores posibilidades de supervivencia fueron justamente aquellos que se proyectaban hacia el futuro, hacia un deber concreto en el futuro, para ser precisos. Esto es lo que en la psicología norteamericana denominan *survival valúé* (término que designa el incremento de las posibilidades de supervivencia). Hace poco he desarrollado en el marco de la logoterapia este concepto de la teoría de la motivación, la «voluntad de sentido». Significa que una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él, que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor en situaciones límite que la del resto de la gente normal. Naturalmente, esta no es una condición suficiente para sobrevivir, pero sí necesaria. De la misma manera, es cierto que mucha gente que ha adoptado un compromiso, también en sentido religioso, por un ser supremo, ha perecido irremediablemente. Pero, sometidas a otras circunstancias iguales, las personas que están orientadas hacia un sentido tienen una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor.

Cómo se vive el año 2000

Me gustaría decir que esto se puede extender sin reparos al conjunto de la humanidad. Se dice que la humanidad no sobrevivirá nunca a estas décadas tan difíciles; pues bien, sólo podrá hacerlo si, antes o después, se pone de acuerdo a través de una voluntad por un sentido compartido. Si se trata o no de obligaciones ecológicas u obligaciones con las que se enfrenta la ONU, esto ya es otra cuestión.

Kreuzer: Con esto llegamos a la gran neurosis colectiva mundial. ¿Cómo se ha originado? Según su tesis, empezó primero con la evolución, debido a la pérdida de los instintos por nuestros antepasados, y continuó después con la llegada de la Edad Moderna, el progreso y la Ilustración. Así, el estado actual se ha originado principalmente por la pérdida de un recogimiento primigenio. ¿Significa esto que sería mejor volver atrás y huir hacia aquel recogimiento original, o bien dejar en su sitio a aquellos que están todavía dentro? En este sentido, ¿es su teoría conservadora, al menos en un principio?

Frankl: Todo lo contrario. No hay ninguna vuelta atrás. Las tradiciones desaparecen, se hacen pedazos, y con ellas, los valores transmitidos. La gente, sobre todo los jóvenes, se preguntan: «¿Para qué tengo que alcanzar unos valores? ¿Para qué?». Es decir, la problemática del sentido es primordial. Al final, siempre preguntan: «Todo esto está muy bien, es muy bonito, pero ¿para qué? No comprendo por qué tengo que alcanzar esos valores, esos ideales». La cuestión del sentido de la vida es justamente primordial, y esto significa que en una época en que los valores e ideales transmitidos ya no aparecen como obligatorios, al menos para los jóvenes, habrá que encontrar el sentido contrapuesto a los valores. De hecho, los valores son universales del sentido que han cristalizado en el transcurso de la historia de la humanidad. Se trata, en general, de valores como «no robarás». Pero pueden darse situaciones en las que lo único razonable sea robar. Estoy pensando en situaciones muy concretas en los campos de concentración, donde el hecho de organizarse, tal como se decía durante la guerra, no sólo ayudó a la supervivencia, sino que también, en un nivel más individual, dañó al régimen. O sea que hay situaciones en que los valores generales han dejado de servir desde hace tiempo. El sentido debe buscarse, y se puede buscar. El proceso de búsqueda del sentido es una especie de proceso de percepción de la forma. Esto es un hecho demostrable. A este respecto existen trabajos empíricos realizados por alumnos míos, principalmente de Estados Unidos, aunque también de Japón y Polonia. Lo que quiero decir con esto es que el sentido no se puede transmitir, como tampoco se puede tomar de las manos de la tradición. Es algo único e irrepetible. ¿Cómo pueden la tradición o nuestros padres saber qué clase de deberes o situaciones concretas deben imponernos o proponernos? Por eso creo que el descubrimiento del sentido es esencialmente independiente de la tradición. Simplemente, no hay vuelta atrás. Creo que fue Novalis quien dijo que la escalera por la que ha ido subiendo la humanidad se ha derrumbado. No podemos dar la vuelta y bajar, porque no hay escalera.

Los ismos: Un veneno para el tercer mundo

Kreuzer: Sí, pero ¿cómo se hace? Este tema que ha puesto hoy sobre el tapete por todo el mundo fue hace poco, y no por casualidad, el objeto de una conversación entre la condesa Dönhof, editora del semanario hamburgués *Die Zeit*, y el canciller Kreisky. Dönhof aborda este tema en relación con los años ochenta preguntando si no estamos plantando cara a una década con una problemática irracional, aludiendo, por ejemplo, a los fenómenos acaecidos en Irán, causados por falta de control de todas las reformas, entre comillas, que introdujo el sha; o a los acontecimientos sucedidos en la mezquita de La Meca, de los cuales sabemos ahora con exactitud que fueron un levantamiento causado por la falta de control del flujo de oro que entraba en el país. Aquí se manifiesta un enorme problema mundial de diferencias entre Norte y Sur. ¿Quiere decir esto que si aplacamos el hambre del Tercer y Cuarto Mundo, es decir, si les llevamos nuestro progreso y nuestras tecnologías, les arrebatamos el sentido, les arrojaremos a una gran neurosis colectiva? ¿Podemos elegir entre dar pan o dar sentido?

Frankl: Existen dos trabajos realizados por profesores norteamericanos que han estado en países subdesarrollados. En ellos se demuestra que esta sensación de falta abismal de sentido también campa a sus anchas en el Tercer Mundo, especialmente entre la juventud académica, porque, simplemente, está desarraigada, alienada. ¿Por qué? Pues porque a los países subdesarrollados sólo les hemos vendido tecnología y ciencia. Si lee a Schrödinger o a Einstein, verá que la ciencia no puede dar ningún sentido ni ningún objetivo. La ciencia no puede hacerlo por principio. ¿Y qué es lo que ha hecho la técnica? La técnica nunca podrá dar un propósito. Al contrario, sólo puede poner en nuestras manos los medios para alcanzar el

propósito. Y por eso la gente retrocede ante el racionalismo, la técnica o la ciencia. La razón es, necesariamente, la base de la técnica y de la ciencia. Han retrocedido, han huido y se han desviado hacia el irracionalismo. Pero lo que hace falta es ir más allá de la razón, un «transracionalismo», diríamos.

Kreuzer: Profesor Frankl, hemos exportado la alienación, definida con suficiente claridad en nuestro entorno como un problema propio que todavía no hemos solucionado. Pero cuando usted recomienda ahora, de un modo general, que este problema mundial debería solucionarse dando un sentido a la vida, volvemos a un problema de escala mucho menor: ¿qué hace el logoterapeuta con su paciente? Mi pregunta anterior era: ¿debe *buscar*, para y con el paciente, el sentido que yace en su interior, o bien debe *darle, imponerle* un sentido? Este es nuestro problema para con el Tercer Mundo: no podemos darles ni llevarles ningún sentido...

Frankl: No, lo tienen que encontrar ellos mismos, y lo encontrarán. Lo encontrarán si, junto con la técnica y la ciencia, les proporcionamos también el factor transracional, es decir, si les dejamos claro de una vez por todas que la ciencia y la técnica no son ni pueden serlo todo. Sin embargo, el envoltorio de la ciencia en el ámbito académico es actualmente reduccionista en todos sus aspectos. No sólo vendemos a la gente biología, psicología y sociología, sino también biologismo, psicologismo y sociologismo. Es decir, les repetimos hasta la saciedad que el hombre no es más que un ordenador, el resultado de una mutación, un mero producto de una herencia y un ambiente, un producto de su entorno, de las condiciones socioeconómicas. Haced esto y aquello, arreglad vuestra situación económica, y seréis felices. Y así lo han hecho. La gente es más infeliz en la sociedad del Estado del bienestar. Este es el trasfondo sociológico del vacío existencial, del sentimiento de falta de sentido: la sociedad actual aspira a satisfacer sus necesidades, e incluso a crearlas. Pero hay *una* necesidad, que, además, es la principal necesidad humana, que queda frustrada, que queda obviada por la sociedad: la necesidad de sentido. Dicho con otras palabras: el relativo bienestar material está acompañado de un empobrecimiento existencial.

Acción frente a reacción y abreacción

En nuestra imagen actual del llamado hombre científico, que es puramente racional y sólo reconoce lo ponderable y lo cuantificable, esta voluntad de sentido, este esfuerzo por ir más allá no se tiene en cuenta porque no le conviene, porque no se deja encajar en los esquemas según los cuales el hombre es un ser que reacciona frente a los estímulos o un ser que descarga sus pulsiones (abreacción). Sugerimos a nuestros pacientes que son un mecanismo, un aparato, hasta tal punto que, al final, se lo creen, y entonces se sumen en una neurosis incurable. Llegan a la consulta con una aritmomanía sin importancia o una agorafobia banal, y a los pocos años de adoctrinamiento por parte del psicoterapeuta acaban con un ego todavía más limitado. Sin embargo, la esencia de la existencia humana es la autotrascendencia, la cual no consiste en observarse, ni en espiarse, ni en cuestionarse continuamente, exceptuando aquellas situaciones críticas que hacen necesario un análisis también crítico. El hombre no descarga sus pulsiones ni reacciona a los estímulos, sino que actúa para intervenir en un mundo. Un mundo de deberes que anhela cumplir, un mundo de cónyuges que podría amar, pero no un mundo de gente lo suficientemente buena como para descargar en ella las pulsiones sexuales, o de cosas lo suficientemente buenas como para descargar en ellas sus pulsiones agresivas. O si no, piense en los miembros de la resistencia contra Hitler. Imagínese que la gente los calificara de chiflados que, en vez de calmar sus pulsiones agresivas en una cámara de agresiones o un partido de fútbol, fueron tan estúpidos que las descargaron en Hitler y en el nacionalsocialismo. ¡Esto sería un error! Se trataba de personas objetivas que actuaron para intervenir en el mundo, pero que interiormente no deseaban descargar ningún tipo de potencial agresivo.

Kreuzer: Ha hablado de la autotrascendencia. Deberíamos traducir su significado: traspasar el propio yo, las fronteras del propio yo...

Frankl: Mire, señor Kreuzer, hay un modo muy sencillo de interpretar lo que yo entiendo por autotrascendencia y de mostrar lo poco que tiene que ver con la trascendencia de Jaspers o la religiosa. La autotrascendencia son nuestros ojos. Es decir, la capacidad de mi ojo de cumplir con su función, que es la de percibir ópticamente el mundo exterior, depende totalmente de la incapacidad de percibirse a sí mismo, excepción hecha de los espejismos. Mi ojo estará enfermo en el momento en que note o vea algo de sí mismo. Si ve nubes, serán cataratas, mi cristalino se opaca; si ve aureolas de arcos iris alrededor de los focos de luz, será glaucoma, un aumento de la presión en el glóbulo ocular. Un ojo sano no se ve a sí mismo. Lo mismo ocurre con el hecho de ser hombre. Autotrascendencia significa que el hombre sea sólo él mismo y, justamente, tanto más hombre será cuanto que se olvide y se pase por alto, se deje a sí mismo atrás, al servicio de algo, de la consecución de su sentido, consagrándose a un deber o a otra persona, un cónyuge; entonces será él mismo. Esta orientación hacia un sentido es la que, como catalizadores, tenemos que incitar, evocar, provocar. Aquí es donde es útil la logoteoría; pero no la logoterapia, porque aquí no nos estamos refiriendo a neuróticos. Una teoría como esta se hace muy necesaria. Y no carece de fundamento, sino que se basa en lo que he venido a llamar, y no se me asuste, «autocomprensión ontológica prerreflexiva».

Kreuzer: Ahora sí que tenemos que traducir rápidamente: ontológica, prerreflexiva...

Frankl: «Autocomprensión» significa qué opinión tengo de mí como persona, qué creo que significa finalmente ser un hombre. «Ontológica» quiere decir que se refiere a la existencia humana. Y «prerreflexiva» significa que antes de tener alguna idea de lo que es la filosofía, la psicología o la psiquiatría, ya sé de antemano lo que es la vida. Minuto a minuto, me enfrento a situaciones que me hacen un llamamiento: tienes que hacer esto, lo puedes hacer, tienes que cambiar el mundo, tienes que cambiar la situación. Tienes que ayudarte, tienes que ayudar a los demás, tienes que sacar algo de ella, tienes que darle la mejor forma que puedas; esta posibilidad de sentido yace detrás de cualquier situación. Hay una veintena de trabajos de alumnos míos que, a partir de diez mil casos, han podido demostrar empírica y estadísticamente que el descubrimiento de un sentido en la vida está abierto fundamentalmente a todas las personas, con independencia del coeficiente de inteligencia, del nivel de educación, del sexo o la edad, con independencia incluso de si se es religioso o no. Y si se es religioso, con independencia de si se profesa esta o aquella confesión.

Kreuzer: Pero entonces, esto significa que el «sentido» no es algo sobrehumano, sino profundamente humano y, en parte —en tanto que pertenece al vasto campo del psicoanálisis—, incluso algo inconsciente que hay que descubrir y extraer.

Frankl: Exacto, porque la percepción del sentido es inconsciente en toda su magnitud y sólo debe hacerse consciente allí donde hace falta; allí donde el hombre se sumerge en una crisis, donde dice que «la vida ya no tiene sentido» porque se ha frustrado su voluntad de sentido; allí donde no se da cuenta del sentido que lo está esperando. Está demostrado que un sentido no sólo se puede encontrar en el trabajo, a través de un acto que llevamos a cabo, de algo que llevamos al mundo o de una obra que creamos, sino también en la experimentación, al hacer nuestro algo del mundo, de la naturaleza, de la cultura, también al experimentar, no algo, sino a alguien. Experimentar a alguien en toda su singularidad significa querer a alguien. Es decir, nos realizamos en el amor y en el trabajo, y realizamos también nuestro sentido. Pero también nos realizamos allí donde ya no podemos cambiar la situación: hasta el último momento cabe la posibilidad de cambiarnos a nosotros mismos, o sea, de cambiar nuestra posición frente a las cosas. Y haciéndolo, podemos crecer interiormente y más allá de nosotros, podemos madurar interiormente, incluso hasta el último suspiro. De este modo, la posibilidad de encontrar un sentido la tenemos latente hasta el final. A la gente que pregunta: «¿Es necesario sufrir para satisfacer un sentido?», yo le respondo: «¡De ningún modo! No es necesario sufrir para satisfacer un sentido». Lo que realmente quiero decir es que el sentido también es posible a pesar del sufrimiento, exactamente a través del sufrimiento. Mientras podamos

remediar o aparcarse un sufrimiento, lo único razonable es hacerlo, ya se trate de un sufrimiento de origen biológico, psicológico o político. Todo lo demás sería masoquismo y no heroísmo. Sólo allí donde justamente seamos incapaces de cambiar la situación, nos sentiremos llamados a modificarnos, a cambiar nuestra propia posición y a dar testimonio con este cambio de aquello de lo que el hombre es capaz: transformar una tragedia personal en un triunfo humano. Incluso se puede verificar empíricamente que la vida está potencialmente llena de sentido hasta el final.

El conejo Harvey

Kreuzer: Creo, profesor Frankl, que al mencionar la confirmación empírica de la logoterapia ha aportado un concepto clave muy importante. No es obligatorio reclamar una confirmación empírica a una terapia o a un método curativo. Pongamos el caso de un médico acupuntor exitoso. No será obligatorio ratificar antes la acupuntura desde todos los puntos de vista de nuestra ciencia tradicional antes de que el acupuntor la aplique: el éxito cuenta. Sin embargo, resulta interesante —y usted lo ha hecho— preguntar por la confirmación empírica. Reflexionando al respecto desde la crítica, me viene a la cabeza una comedia teatral que seguramente conocerá: *Harvey*, la entrañable obra de Mary Chase, representada desde hace décadas y traducida al alemán por Alfred Polgar. En Viena hemos podido ver a Heinz Rühmann, y antes a Oskar Karlweis, interpretando al protagonista, y más tarde a James Stewart en la película. Ya conoce el argumento: el protagonista tiene un conejo de su mismo tamaño, un metro setenta, al que quiere y necesita, y que siempre lleva consigo. Pero el conejo no existe en realidad. La comedia es tan ingeniosa que no podemos reducirla a un mero retrato de la esquizofrenia. En realidad explica lo inteligente que llega a ser el protagonista, que es capaz de mantener ante la sociedad a un conejo inexistente porque lo necesita.

Frankl: E incluso se muestra superior a la sociedad, por lo que puedo recordar.

Kreuzer: Así es. Y ahora yo le pregunto: ¿hasta qué punto podemos equipar a Harvey, el conejo de esta inteligente comedia, con el sentido del que usted nos habla? Aunque usted no invente el sentido, sí lo descubre para el paciente, se lo proporciona, se lo prescribe como si fuera una receta de la seguridad social, porque lo necesita. Y esto enlaza con la pregunta científica: ¿existe este sentido? ¿Cómo deberíamos clasificar al conejo Harvey en la zoología?

Frankl: Mire, desde el punto de vista de la logoterapia —y subrayo la palabra «terapia»—, tendríamos el derecho a resolver este problema de forma pragmática, por no decir utilitaria. Es decir: lo verdadero es lo que da resultado. Entonces, se puede decir —y creo que usted así lo da a entender— que podríamos trasladar a la logoterapia la filosofía del «como-si» de Hans Vaihinger: hagamos como si hubiera un sentido.

Kreuzer: Y si no lo hubiera, deberíamos inventarlo...

Frankl: Exactamente. En aras de la curación. A mi parecer, creo que hay algo de falsedad, incluso de imposibilidad. Porque si trato de comprender la situación de un paciente al que, por así decirlo, trato de persuadir de que «hay un sentido, pero no me hable de él, haga como si lo hubiera», entonces me diría: «Tengo que hacerlo para curarme, ¿verdad, doctor?». «Sí». «¿Y por qué tengo que curarme?». ... Hace poco leí un trabajo de una alumna mía que dirige una importante consulta logoterapéutica en Munich. Ha realizado su tesis doctoral aquí, en Viena, en el Instituto de Psicología Experimental, y en su trabajo escribe lo siguiente: si pensamos que una paciente recibe instrucciones de los terapeutas conductistas para olvidarse de su depresión mediante esta o aquella estrategia —porque actualmente ya no se habla de técnica, sino de estrategia— haciendo esto o aquello, la paciente se preguntará: «Sí, pero ¿por qué me tengo que curar?». Mientras no esté encaminada de forma real y sincera hacia un sentido, todo el proceso de curación vendrá a menos y se desplomará por sí solo. Vemos otra vez, señor Kreuzer, que la pregunta sobre el sentido de la vida que de veras importa es la primera o la última que nos hacemos.

Kreuzer: O sea que si decimos que el sentido debe tener un sentido, es que también tiene que existir.

Frankl: También tiene que existir. Hay pruebas que lo demuestran. En la hermosa novela de Franz Werfel *Der Veruntreuten Himmel*, llevada también a la pantalla, aparece esta frase: «La sed es la prueba más clara de la existencia de algo parecido al agua». Habría que preguntarse cómo es que estamos tan persuadidos por una voluntad de sentido tan profundamente arraigada; cómo es que se puede demostrar empíricamente que cualquier persona, cualquier sujeto de experimentación, busca inmediatamente un sentido, una forma de sentido, en todas las situaciones a las que se enfrenta. Diría que algo debe haberse imaginado la naturaleza cuando ha depositado esta voluntad de sentido tan profunda en el hombre.

Kreuzer: O, como escribió primero Goethe y citó después Lorenz: «Si el ojo no huyera del sol, nunca podría verlo». Es decir, esta necesidad de sentido, este sentido que reside dentro de nosotros debe corresponderse con algo allí fuera, en el mundo exterior, que a nosotros nos puede parecer inaccesible.

Frankl: Debe corresponderse con una realidad, o quizá habría que decir una potencialidad. Porque esta es, precisamente, la diferencia entre la percepción tradicional de las formas y la percepción de los sentidos, la cual concibo precisamente como percepción de formas; esta es la diferencia. Nos han enseñado que, en la percepción de formas, hay una figura, «gafas», que se destaca de un fondo, «tablero de mesa». Sin embargo, en la percepción del sentido, lo que salta a la vista es una posibilidad sobre el fondo de la realidad. Es decir, una posibilidad de transformar la realidad. Como dirían los ingleses, *to do something about it*, ¿entiende?, algo que te sirva para asirte a una oportunidad.

¿Salvar almas o curar mentes?

Kreuzer: Profesor Frankl, si abrimos todo el abanico de respuestas posibles, la primera y más sencilla es, naturalmente, y a pesar de todo, la de la religión. Si dejamos a un lado el problema científico y decimos que el sentido quizá no es científicamente demostrable, el sentido es religión. Aunque usted ya lo haya insinuado antes, le preguntaré sobre ello. ¿Qué es lo que diferencia realmente la logoterapia, la logoteoría en este caso, de los preceptos de la religión, la cual puede, sin duda, obtener el mismo efecto terapéutico?

Frankl: La religión tiene un efecto psicoterapéutico pero no se plantea ningún objetivo psicoterapéutico.

Y viceversa, la psicoterapia puede y se permite no plantearse ningún objetivo religioso, pero, en determinadas circunstancias, se produce una transformación o profundización religiosa con efectos secundarios inesperados. Es decir, en el transcurso de una terapia vemos una y otra vez cómo algunas personas se encuentran con unas raíces u orígenes religiosos en su inconsciente a pesar de que la terapia no haya tenido nada que ver con la religión ni se haya discutido cuestión religiosa alguna. Sin embargo, el planteamiento de objetivos es harto distinto. Digamos que la religión quiere salvar o *curar el alma* y la logoterapia, y también la logoteoría, quiere *curar la mente*. Pero ocurre que, en la terapia de neurosis referidas al sentido de la vida, entra en juego la religión. Tenemos que excluir aquí el 80% de fobias y neurosis obsesivas y referirnos únicamente al 20% de neurosis condicionadas por la frustración en la búsqueda de sentido, a las que llamo neurosis noógenas; no se trata de neurosis provocadas por conflictos entre el yo, el ello, y el superyó, sino de neurosis resultantes de un sentimiento de falta de sentido (desesperación, depresión). Así que, si nos ceñimos a este 20% de neurosis condicionadas por la falta de sentido, sin saber cómo, se nos plantará delante la problemática religiosa. Por regla general, una persona religiosa puede encontrar un sentido antes o, digamos, más fácilmente que una no religiosa. Antes he apuntado, y está empíricamente demostrado, que, en principio, cualquiera puede encontrar su sentido. No obstante, Küng dice en uno de sus libros que, en determinadas circunstancias, la Iglesia, más que curar, puede provocar crisis de sentido.

Kreuzer: En este orden de cosas me viene a la cabeza la reinterpretación del sacramento administrado al morir como una unción de aceite al enfermo, la extremaunción. Ahora se están buscando nuevos métodos «profanos» para la eutanasia.

Frankl: Y no sólo eso. Existe la llamada «neurosis eclesiógena» —no me gusta la palabra, jamás la he

utilizado; la acuñó Schätzing, un ginecólogo berlinés que se ha dedicado durante mucho tiempo a la psicoterapia—, es decir, una neurosis provocada por una educación religiosa... Los religiosos dirían, naturalmente, una educación religiosa desacertada. Aunque me gustaría decir al respecto que si hablamos de neurosis «eclesiógenas», también deberíamos hablar de neurosis «psicoanalíticas» o «psicoterapéuticas»...

Kreuzer: Para ser honestos, habría que decir que allí donde la religión puede ayudar —y no cabe duda de que puede hacerlo ampliamente— no es necesaria la logoterapia. La persona religiosa sabe cuál es el sentido de su vida, no necesita venir a su consulta para encontrarlo.

Frankl: No estoy del todo de acuerdo. En uno de mis libros describo el caso de una monja carmelita que padecía una depresión, una grave depresión endógena, que no se había originado por ninguna duda acerca del sentido. Sin embargo, en el cuadro patológico se detectaron dudas acerca del sentido de la vida y dudas sobre la autoestima. Las consecuencias: depresión aguda e, incluso, peligro de suicidio, por imposible que parezca en una carmelita. La monja salió de esta depresión de origen somático mediante un tratamiento farmacológico, pero su confesor no cejó en el empeño de convencerla de que una verdadera cristiana no podía padecer depresiones. No estoy de acuerdo. Los cristianos de verdad, los profundamente religiosos, también pueden caer víctimas de una neurosis, hasta de una psicosis. Pero tampoco se puede generalizar. En realidad, la religiosidad no es ninguna garantía frente a una dolencia neurótica o incluso psicótica. Y viceversa: la ausencia de neurosis tampoco garantiza la existencia de religiosidad. Este ha sido el error de determinados círculos eclesiásticos que, para dar una educación psicoanalítica a sus seminaristas, les hicieron un análisis didáctico, con el resultado de que, en vez de didáctico, fue todo lo contrario y al final el 90% de los sacerdotes colgaba los hábitos. Buscad primero el Reino de Freud y Skinner, y todas esas cosas se os darán por añadidura, creían. Es decir: dejaos primero liberar de vuestros complejos por el psicoanálisis o la terapia conductista, o a través de la psicología individual desde mí, y os convertiréis al instante en verdaderos religiosos. Lo uno no tiene absolutamente nada que ver con lo otro.

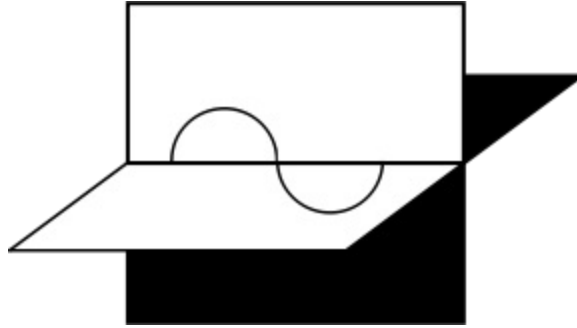
«Sentido» y «metasentido»

Kreuzer: Entonces, dado el caso, la religión no sólo no puede sustituir a la logoterapia —ni a ninguna otra psicoterapia relevante—, sino que incluso puede llegar a originar neurosis. Aunque es cierto que, en el terreno de la ausencia de neurosis, la religión puede impedir la aparición de crisis de sentido. Pero volvamos de nuevo a la pregunta. ¿Existe realmente el sentido? Hemos hablado de religión; seguro que la religión tiene una posible respuesta: el sentido viene de Dios. Usted no necesita esta explicación, pues está claro que busca el sentido en el ámbito de la ciencia. Aquí hay otra vía importante para encontrar una respuesta: creo que usted mismo ha hablado del metasentido, de ese sentido del cual hay que aceptar que se encuentra detrás del sentido y a través del cual el sentido se hace razonable y comprensible.

Frankl: A este respecto se podría decir que el sentido del que se ocupa instantáneamente la logoterapia es un sentido particular, un sentido que está aquí y ahora. Se trata de un deber que una persona concreta debe cumplir aquí y ahora, y que debe divisar a través de la función catalítica del psicoterapeuta o del logoterapeuta. Y además hay un sentido general; debe, o debería haber, un sentido general, un sentido último. Un metasentido, tal como yo lo llamo, que, por supuesto, no tiene absolutamente nada que ver con lo metafísico. Es un metasentido porque va más allá de nuestra capacidad de aprehensión puramente racional. Ya he aludido antes a ello con el factor transracional. Mire, *este* sentido no es científicamente aprehensible; se sustrae al acceso de toda ciencia. Y esto nos devuelve a las tesis de Schrödinger y Einstein, en virtud de las cuales el sentido o, tal como querría llamarlo ahora, el sentido último no se refleja en el plano de la ciencia. Pero esto no significa que tengamos permiso para afirmar que no existe tal sentido.

Si nos imaginamos que esto es el plano de la ciencia, con esta superficie de aquí, veremos que aquí, aquí y aquí, por ejemplo, hay una serie de puntos completamente independientes que no presentan ninguna relación coherente entre sí. Sin embargo, nadie puede admitir que yo, como científico que debe ser tomado

en serio, diga que sólo existe *este* plano, el plano de la biología y de la teoría de la evolución, donde se producen mutaciones inconexas, fruto del azar. Tal como dijo Monod: el azar lo es todo, el azar y la necesidad. ¿Quién me dice que no hay otro plano perpendicular a este? Así, inclinado a noventa grados. Entonces podría ser que estos puntos estuvieran íntimamente relacionados y formarían, por ejemplo, una curva sinusoidal.



Lo único que se puede encerrar en este plano biológico, lo que se refleja en él, son los puntos de intersección por donde la curva corta el plano principal. Pero ningún científico tiene el derecho —y sería indigno de él— a estipular que no existan más planos de proyección. Por lo tanto, la clave está en el plano de proyección. Y entonces, como biólogos, diremos que no conocemos este plano perpendicular, pero que podría existir. Tenemos que estar abiertos a la posibilidad de que existan otros planos de proyección, otros cortes transversales que atraviesan la realidad. No podemos usurpar la sacrosanta posición de que sólo el biólogo, el teórico de la evolución o el biólogo molecular tienen el derecho a entrometerse cuando se trata del sentido último. Y entonces vamos pasando a las otras ciencias la antorcha del «aunque no lo sé», o sea, del «me figuro que», o bien tenemos que restituirla a esta autocomprensión profundamente arraigada en el hombre y que también guía al habitante del Tercer Mundo, puesto que la conoce desde hace mucho tiempo.

La cara diurna y nocturna de la realidad

Kreuzer: Profesor Frankl, como he leído esta metáfora en sus obras, he traído un libro muy interesante al respecto: *Jenseits der Erkenntnis: Die Gnostiker von Princeton*. Lo menciono porque en Estados Unidos se está extendiendo una corriente de pensamiento en los círculos de investigadores empíricos, quienes, utilizando otra metáfora —por supuesto, son sólo metáforas de lo que no se puede representar científicamente—, admiten la existencia de una «cara exterior» y una «cara interior» del mundo. Algo así como la diferencia que hay entre una esfera vista desde el exterior —equivalente a la ciencia empírica— y una esfera vista desde el interior, que también es una esfera, pero muy distinta de la que se observa desde fuera. Los gnósticos consideran que el mundo tiene una cara interior, aprehensible sin más con nuestros sentidos y también con nuestros dispositivos de pensamiento, que se diferencia de la cara exterior del mundo como el anverso y el reverso de una tela brillante. ¿Esta forma de pensar converge con la suya?

Frankl: Absolutamente. Pero no es del todo nueva. De buenas a primeras —improvisé mi respuesta a su pregunta improvisada—, diría que ya la anticipó Gustav Theodor Fechner, el hombre que desarrolló la teoría de la psicofísica en el siglo XIX. Habla de las caras «diurna» y «nocturna» de la realidad y opina exactamente lo mismo. Y esto, naturalmente, tiene mucho que ver con nuestro tema. Y sería de gran importancia que, ya en la educación secundaria, se enseñara a los alumnos que la ciencia no tiene nunca la última palabra en relación a «qué es real y qué no lo es». Todas estas cosas también las destacó Paul Watzlawick en su teoría de la comunicación. Lo que vengo a decir es que, como científicos, nos hemos vuelto más discretos. Pero querría añadir que yo, como terapeuta, me he vuelto más exigente. Pero aunque no pienso que la ciencia tenga la última palabra y la última opinión autorizada sobre qué es real o irreal, sí creo que, con referencia a las cuestiones más íntimas de la existencia humana, como es el caso del sentido

de la vida, también debemos ver que lo que hemos aprendido de forma intuitiva y aplicamos como directriz de nuestro tratamiento en los enfermos, lo colocamos asimismo sobre un fundamento científico. Y aquí la investigación empírica es muy importante. Actualmente hay 73 tesis doctorales sobre logoterapia que constituyen, prácticamente todas, validaciones y verificaciones empíricas.

Vivir no es preguntar, sino responder

Kreuzer: Sentido fundamentado en la religión, metasentido entendido como comprensión de un sentido en una dimensión superior... Quizá habría que incluir aquí también la concepción de Wittgenstein, quien excluye del dominio científico cualquier cuestión referida a valores éticos, estéticos y hasta religiosos cuando dice que la temática del sentido no pertenece al mundo sobre el que podemos decir algo, sino a aquel sobre el que debemos permanecer en silencio. El sentido no pertenece al mundo, sino que «se manifiesta». El sentido está más allá de los límites del mundo empírico, al igual que el yo, la muerte o Dios. Por lo tanto, la ciencia no puede solucionar los problemas de la vida.

Frankl: Desde joven me relacioné con el Círculo de Viena. Edgar Zilsel, que pertenecía a ese círculo, fue mi primer profesor en la universidad popular. Allí hice una exposición a los quince años sobre el «sentido de la vida». En ella expliqué, y lo sigo suscribiendo, que el hombre no está autorizado a preguntar cuál es el sentido de su vida, sino que es a la propia vida, que le plantea continuamente preguntas, a la que debe responder. Él es el que responde o el que debe responder. No responde con palabras, sino con sus acciones, con acciones responsables. Es decir, el hombre es el interrogado y cualquier situación de la vida es una pregunta. El hombre apenas reflexiona en el día a día, en las situaciones cotidianas. Él sabe que «ahora me toca hacer esto». El mundo que hay más allá, o mejor dicho, a este lado de todas las teorías, es el que arremete directamente contra nosotros y nos asalta como lo hace una forma cuando la percibimos. «El mundo a este lado de todas las teorías» es prácticamente idéntico al *a priori*, no sólo en el sentido de Kant, sino también en el de Lorenz. Al fin y al cabo, nosotros *somos* nuestros valores; en el trabajo que publiqué en 1925 con Adler ya hablo de ello. Al fin y al cabo, apenas podemos hacer otra cosa que adoptar estos o aquellos valores; así está determinado en nuestra *condition humaine*. Sin embargo, imagínese que un enfermo le diera lástima. Usted se apiada de él, siente compasión por él y quiere ayudarlo. Entonces actuará para deshacerse de una sensación de falta de sentido o, simplemente, porque es su obligación, es decir, porque usted es precisamente la compasión por el enfermo y, por lo tanto, es el valor denominado *ayudar a los demás*. Esto es un anclaje existencial de valores. Al fin y al cabo, en la psicoterapia también tenemos que ir retrocediendo hasta estas fuentes, hasta estos primeros orígenes.

Kreuzer: Podríamos pensar aquí en el *Fausto* de Goethe, cuando el protagonista intenta sustituir la frase bíblica «En el principio era la Palabra» con «En el principio era el Sentido», hasta dejarla finalmente como «En el principio era la Acción». Esta transposición sería completamente innecesaria, porque «En el principio era el Sentido» y «En el principio era la Acción» significan lo mismo.

Frankl: Se podría decir: «En el principio era el Sentido, y el Sentido era la Acción». No respondemos a la vida con palabras, sino con acciones. Eso sí, acciones de las que nos hacemos responsables.

El mundo no es un espejismo

Kreuzer: Ya que ha mencionado a Paul Watzlawick —por otro lado, también austríaco—, en el abanico de las posibles respuestas a la pregunta de si existe objetivamente un sentido, él aporta otra posibilidad. Básicamente, la tesis de Watzlawick es la renuncia a esta búsqueda de un sentido último, absoluto y palpable, y la resignación ante el mundo como un fenómeno de engaños complejos. La realidad se nos impone, precisamente, a través de nuestra realidad social, a través de la comunicación. Como dice la frase,

si no tenemos más remedio que vivir en la sala de espejos de los engaños, sólo tenemos que colocar bien estos espejos. Si tenemos los espejos bien dirigidos hacia nosotros, de manera que nos sintamos a gusto en nuestro entorno comunicativo, nos podremos dar por satisfechos.

Frankl: Creo que él puede darse así por satisfecho, y en cierta manera, según las circunstancias, yo mismo podría darme también por satisfecho. Pero nuestros pacientes y las personas que nos esperan, que esperan una palabra de nosotros, no tendrían suficiente. Ello se debe, precisamente, a que el hombre, en su búsqueda del sentido, así como en su búsqueda de la verdad objetiva, está dirigido por algo parecido a un sentido o a una realidad. Imagínese que me quiero ir a Tahití. Nunca me daría por satisfecho si, en vez de viajar hasta allí, tapara la ventana de mi casa con un enorme cartel publicitario de una isla paradisíaca y lo mirara cada mañana al despertar. Mire, este es el error fundamental que han cometido las terapias anteriores con la imagen del hombre en la que se han basado: toman al hombre por una mónada, no son psicologías sino monadologías, creen que el hombre es un sistema cerrado, una mónada sin puertas ni ventanas. En realidad, lo esencial de la condición humana es el hecho de autotranscenderse, el que haya algo más en mi vida que no sea yo mismo... Algo o alguien, una cosa u otra persona distinta que yo. Y esto se olvida. Por eso, no me daría por satisfecho si me tuviera que limitar a desengancharme de las exigencias de la sociedad de consumo, descargar mis instintos, en el sentido psicodinámico, o reaccionar a los estímulos, en el sentido conductista. Al contrario. Quiero hacer algo en el mundo exterior, nada de reacción o abreacción, sino acción, quiero transformar algo en el mundo, no dejar que me canten ninguna nana. Y este es el error fundamental, digamos existencial, o quizá epistemológico, de la drogadicción. La gente, a partir de una falta de sentido en la vida, se crea en su interior una sensación de sentido meramente subjetiva. Pero afuera esperan las obligaciones y la gente pasa por delante, exactamente igual que los ratones de Olds y Milner en California, a los que les introdujeron unos electrodos en el cerebro con los que, apretando un botón, podían crearse orgasmos y satisfacer su apetito. ¿Qué sucedió? Los ratones aprendieron a autosatisfacer sus instintos alimenticios y sexuales hasta 50.000 veces al día apretando una tecla. ¿Cuál fue el resultado? Cuando les ofrecían comida real o compañeros sexuales reales, hacían caso omiso de ellos y preferían autosatisfacerse. Esto son mónadas, pero también artefactos, pues ningún animal normal reaccionaría así, tal como demostró Konrad Lorenz. Y ninguna persona normal que no esté deformada se dará por satisfecha si se le hace creer en un espejismo. Desea tener un sentido real. Y puede encontrar su sentido particular. Y que la búsqueda del sentido último no acabe siempre con su descubrimiento, al menos en las personas no religiosas, eso forma parte de la condición humana. Nuestra vida, por supuesto, también tiene su parte de resignación.

Un gancho clavado en una roca

Kreuzer: Para abrir un poco más el abanico de las respuestas a la pregunta del sentido de la vida: profesor Frankl, usted ha mencionado a Lorenz. Esta escuela austríaca de biólogos consagrados enteramente a las ciencias naturales, personificada hoy por el profesor Riedl, se esfuerza con ahínco —sin intentar traspasar la esfera científica, exclusivamente dentro de los límites de la ciencia— por encontrar una respuesta a la pregunta del sentido de la vida. Hubo un último intento: partiendo de los conocimientos de Einstein, y remontándose a Kant, se puso de relieve que no podemos pensar las tres categorías fundamentales de nuestro conocimiento —espacio, tiempo y causalidad— tal y como se corresponden con la realidad exterior, pero que, sin embargo, debe existir una correlación de estas categorías en el mundo exterior.

Frankl: Que Lorenz ya denominó en los años cuarenta como *a priori biológico*...

Kreuzer: Y ahora se sigue reflexionando, especialmente hacia la causalidad, intentando interpretarla como algo más complejo, de manera que incluya también la finalidad como una variación de la causalidad. Está claro que nuestra estructura cerebral se muestra insuficiente, porque el complicado entramado de motivos que se nos manifiesta en parte como fines no lo podemos percibir tal como es afuera, en la realidad

real. Esta teoría sostiene que, posiblemente, a partir del conocimiento real de la causalidad, la cual incluye la finalidad, se podría llegar también a una respuesta al más complejo de este conjunto de fines, o sea, al sentido. En términos evolucionistas, esto significa —cito textualmente— que las fuerzas que atraen «desde abajo», que hasta ahora se nos manifestaban como las únicas científicamente demostrables, se complementan con unas fuerzas aparentes —aparentes para nuestros sentidos— ligadas a un fin que atraen «desde arriba». Quizá algo así como —usted es alpinista—, como un escalador que asciende por una pared vertical impulsándose no sólo desde abajo con los pies, sino también clavando un gancho por encima de él y tirando hacia arriba con una cuerda. Así, si consideramos este gancho como la meta, como lo que está relacionado con el fin o el sentido en la evolución de nuestro ser, habremos encontrado una explicación absolutamente real: hay algo que nos atrae hacia arriba, pero es un gancho que nosotros mismos hemos clavado, una cuerda de la que nosotros mismos podemos tirar.

Frankl: Y que hemos llevado con nosotros desde abajo, ¿verdad?

Kreuzer: Esta es una orientación que usted todavía no está obligado a reconocer, pero ¿converge del todo con sus propias ideas, a pesar de que pertenezca absolutamente a las ciencias naturales?

Frankl: En cualquier caso, es una orientación paralela. Pero estoy convencido de que, si observamos detenidamente, o bien esperamos a que tarde o temprano así se produzca, ambas orientaciones convergerán bastante en lo que respecta a su sentido. Y creo que estamos a las puertas de un enorme conocimiento, un conocimiento fulgurante, muy en el sentido de un desarrollo o una evolución de la ciencia o del saber, en el sentido de Konrad Lorenz, quien ya acuñó el término *fulguración* para referirse a ello, a la aparición fulminante de algo nuevo. Igual que en cada nueva dimensión se pasa por un umbral, de la materia a la vida, de la vida a la psique, de la psique a lo específicamente humano, dentro de la ciencia también se produciría un salto cuántico, justamente una fulguración, porque el relámpago de la fulguración debería llevar consigo un efecto esclarecedor del conocimiento, si interpretamos bien a Konrad Lorenz.

Kreuzer: Y si intentamos comprender aquí a Lorenz, podríamos decir que, en cualquier nivel, tanto en la evolución de la naturaleza como en la evolución de la mente, la fulguración sería como la exposición «fulgurante» a la que se somete una película fotográfica y que sólo después podrá ser revelada^[1]. La pregunta es: ¿cómo aparece la imagen? Según esto, la imagen deberá estar preformada en lo más hondo de la bioquímica. Y aun así siempre hay investigadores que intentan descubrir en los albores de la evolución, cuando se formaron las moléculas complejas, las fuerzas primigenias de esta autoorganización de la materia, como por ejemplo, el *hiperciclo* de Manfred Eigen.

Frankl: Esta es también la idea de la isomorfia. Sin duda, el isomorfismo también ocupa un lugar en la teoría de la forma. La forma debe tener una correspondencia objetiva en la realidad, no puede ser sólo una aparición en nuestro cerebro o en nuestra psique. En cierto modo es como un puente que salva el abismo sujeto-objeto, y que no fue predicado por primera vez por la teoría del conocimiento o por las cátedras filosóficas, sino que ha ido creciendo desde abajo, en la biología y especialmente en la teoría de la evolución, o en la biología molecular, para ser más exactos.

Un faro al que hay que volver la mirada

Kreuzer: ¿Significa esto, profesor Frankl, ya para resumir, que a pesar de haber desarrollado su teoría, su enseñanza o su método curativo de forma completamente independiente y autónoma, no exento de interrupciones en su intercambio de información con el entorno de investigación empírica que lo rodea, también asume que se podrían producir avances en la investigación natural empírica que confirmarían su teoría y convergerían con ella de algún modo?

Frankl: Como mínimo deberíamos esperarlos ansiosamente. Y creo que al resto de colegas les resultará hartamente interesante ver que alguien que desde un principio no ha colaborado con ellos, haya obtenido unos resultados análogos. A este respecto, siempre me viene a la memoria una bella y sabia frase de mi gran maestro, con el que, desgraciadamente, nunca llegué a tener trato personal, pero que fue entre todos el que

más influyó en mí, Max Scheler, quien dijo una vez que mirando al faro nos orientaremos. Es decir, que 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.

Kreuzer. Muchas gracias, profesor Frankl.

Entrevista emitida el 11 de enero de 1980

Anexo a la entrevista con Viktor E. Frankl^[2]

Sobre los nazis

Kreuzer: Profesor Frankl, a un prisionero de los campos de concentración, como lo fue usted, no hace falta preguntarle sobre su relación con el nacionalsocialismo. Usted no tuvo la más mínima opción de suscribir ningún compromiso con el nacionalsocialismo, ni aunque lo hubiera querido. ¿Qué opinión tiene de los que contrajeron compromisos, de los que tuvieron que contraerlos? ¿Cree que la vida en el campo de concentración fue para usted la única manera de aguantar con dignidad la época del nacionalsocialismo, o hubo otros métodos?

Frankl: Ponerse en el lugar de tener que aducir al heroísmo de preferir la deportación antes que contraer cualquier compromiso, ponerse en esta situación es un derecho que sólo se puede tener cuando has comprobado para ti mismo que realmente prefieres cargar con este sacrificio antes que transigir o pactar de alguna manera. A los que estuvieron durante aquella época a salvo en el extranjero les niego el derecho de emitir un juicio tan duro.

Kreuzer: Usted estuvo en un campo de concentración y no ha emitido tal juicio. Incluso ha dado un testimonio francamente positivo sobre aquel miembro de las SS que conoció en el campo de concentración...

Frankl: Sí, en el campo de Türkheim...

Kreuzer: Esto prueba que tampoco condena a todos los que no estuvieron presos en los campos de concentración.

Frankl: Estoy muy lejos de una generalización de esta índole, de una concepción de culpa colectiva, precisamente porque no fui nacionalsocialista. Para mí, el nacionalsocialismo es, finalmente, una forma moderna de paganismo. Piense en *El mito del siglo xx* de Rosenberg. Para él, como dice la famosa frase, el hombre es el producto de la sangre y el suelo. Y esto es exactamente lo que, al menos en el pensamiento occidental, estuvo olvidado durante milenios. Es decir, ya no creemos que el hombre deba ser esto o aquello porque venga «de este suelo» o haya crecido «en este suelo» o porque corra esta o aquella «sangre» por sus venas. La pertenencia a un país o a un suelo determinado, o ser miembro de una nación o un pueblo concreto, no es lo que integra al hombre, sino que le da posibilidades. Le da posibilidades tanto en el sentido positivo como en el negativo. Una persona puede hacer cosas distintas en su condición de prusiano o vienés. La predisposición es objetiva, pero lo que yo haga con ella es mi problema. Puedo ser prusiano en el sentido de la instrucción castrense, puedo ser prusiano en el loable sentido del rigorismo ético kantiano. Puedo ser vienés en el sentido del desorden, de la falta de carácter, de la falta de agallas o de la mentalidad del *Herr Karl* de Qualtinger, pero también puedo ser vienés en el sentido de la más bella sensibilidad o de la mayor empatía por otras culturas, pues Viena es la metrópolis de un país donde conviven muchos pueblos.

Kreuzer: Cuénteme qué pasó con el miembro de las SS en el campo de concentración de Türkheim, porque creo que ilustra muy bien esta cuestión.

Frankl: Este miembro de la policía militar nazi era el comandante del último campo en el que estuve y del que fui liberado por los norteamericanos. Se mostraba francamente humano con todos nosotros. Tuve la oportunidad de observarlo, de seguirlo de cerca. Cuando las tropas norteamericanas entraron, tres jóvenes judíos húngaros ocultaron al hombre de las SS, o sea, al comandante de su campo de concentración, en el bosque. Después se dirigieron al jefe de las tropas norteamericanas y le dijeron que sólo se lo entregarían si les daba su palabra de honor de oficial de que no le tocarían ni un solo cabello. Este dio su palabra. Los tres jóvenes judíos fueron al bosque a por el hombre de las SS y el jefe de las tropas norteamericanas confió al excomandante del campo la misión de conservar su antiguo cargo para organizar la recogida de ropa y alimentos en los pueblos de los alrededores.

Kreuzer: ¿Es para usted el comunismo simplemente un equivalente del nacionalsocialismo o no tiene nada que ver?

Frankl: No es fácil decir en pocas palabras hasta qué punto no tiene nada que ver. Yo mismo fui en mi juventud miembro del Partido Socialista y funcionario de las juventudes trabajadoras socialistas, y durante una larga época fui también director gerente de los estudiantes de secundaria socialistas de Austria.

Kreuzer: Por lo tanto, conocerá también el marxismo desde dentro.

Frankl: Conozco muy bien el marxismo. Pero para mí, comunismo, socialismo, etcétera, no significan mucho. En mi opinión hay una línea divisoria, un canal, por así decirlo, que separa una política que soy capaz de suscribir de una política de la que no puedo decir lo mismo. Y esta división hay que buscarla precisamente allí donde unos políticos sostienen que el fin justifica los medios mientras la otra clase de políticos sabe perfectamente que hay medios que podrían llegar a prostituir el fin más justificado. Que un medio sea aplicable o no, eso lo decide la más íntima conciencia. Tanto es así, por ejemplo, que el terrorismo actual sólo se explica por el vacío existencial que han vivido los terroristas, es decir, han huido hacia delante desde una sensación de falta de sentido. Pero lo esencial es que la conciencia, que a nosotros nos posibilita en general este proceso de descubrimiento del sentido, ha ejercido en ellos su función, que no es otra que la función de vetar. Porque, finalmente, la conciencia es la que me dirá en última instancia si en la lucha política se pueden aplicar o no determinados medios, incluso en aras de los fines más justificados.

Kreuzer: Pero hay una cosa clara que puede marcar una diferencia con el nacionalsocialismo, y es que el comunismo es la perversión de una doctrina intrínsecamente humanitaria. ¿Cree que el comunismo puede reencontrar de algún modo —primavera de Praga, eurocomunismo— esas raíces humanitarias o lo tiene prohibido a causa de su evolución?

Frankl: En teoría, debería ser posible. Y con Dubcek parecía que lo era. Pero la decepción fue enorme. Sin embargo, hay que tener la esperanza, también la esperanza política por utópica que sea, de no abandonar. Precisamente porque nuestro activismo debería crecer de ahí. Porque sabemos de lo que es capaz el hombre. Y si no lo arriesgamos todo, iremos de mal en peor.

Sobre la felicidad

Kreuzer: Profesor Frankl, una pregunta que podrá parecer banal, pero que en su caso resulta trascendental: ¿vivimos para ser felices?

Frankl: Niego de forma categórica que el hombre busque original y principalmente la felicidad. Lo que el hombre quiere es tener un motivo para ser feliz. Una vez tiene el motivo, la felicidad llega por sí sola. Pero si en lugar de aspirar a un motivo para ser feliz, persigue la propia felicidad, fracasará en el intento y se le escapará. Y esto es algo que los neurólogos observamos a diario en las consultas con nuestros pacientes neuróticos sexuales: en la medida en que un paciente quiere demostrar su potencia, se vuelve impotente; en la medida en que una paciente intenta demostrar que es capaz de tener un orgasmo completo, se ve cohibida y no puede tenerlo. Como dijo Kierkegaard...

Kreuzer: «La puerta de la felicidad da al exterior...».

Frankl: Y cuando entras en la habitación, se cierra para siempre. O como dijo una vez Rabindranath Tagore en un brevísimo epigrama: «Dormí y soñé que la vida era gozo. Desperté y vi que la vida era deber. Trabajé y ved, el deber era gozo».

Kreuzer: ¿Qué es el progreso? ¿Progreso significa progresar? No cabe duda de que el progreso de la evolución a través de la supresión de nuestros principales instintos y el progreso de la historia a través de la pérdida de la tradición han provocado los mayores problemas de nuestra época. ¿Debe producirse un retroceso o el progreso se puede hacer *progresando*? ¿O bien sólo existe el progreso, como dice Brecht, que «prograsa de los hombres»?

Frankl: El progreso técnico es público y notorio. Pero no creo en un progreso automático y ciego con respecto a la cultura. En general, dudo que en los últimos dos mil años los hombres hayan progresado moralmente. Quizá se haya podido llevar la moralidad de la persona al campo de acción de la publicidad a través de los medios de comunicación modernos, lo que, naturalmente, es muy importante. Pero para ello también tenemos que pagar. Si, por ejemplo, piensa que las posibilidades de comunicación modernas se manifiestan también de la manera que le voy a explicar, entonces comprenderá mi escepticismo. Como es sabido, vivimos desgraciadamente una época de escalada de los suicidios y en Detroit, la famosa ciudad de los coches, hay muchos suicidios. Pero durante seis semanas los índices de suicidio se hundieron repentinamente, y al cabo de esas seis semanas volvieron a ascender con la misma celeridad. ¿Sabe lo que había pasado durante aquellas seis semanas? Una huelga de periódicos. No se podía informar de ningún suicidio, no se podía entrar en detalles sobre la cuestión, y ello provocó de inmediato la disminución de suicidios. En general, reconocemos la responsabilidad que tienen los medios de comunicación. Sin embargo, piense sólo hasta qué punto toman a la persona por estúpida y las tonterías que llegan a decir. Igual que, con todo, hay tanta gente que padece idiocia, o que por lo menos la ha habido, que se ha vuelto idiota y se ha quedado así porque algún psiquiatra le ha diagnosticado por error debilidad mental. Así y todo, muchas personas de nuestro público desean verse necesitadas, solicitadas, desean que se las tome en serio, pero la gente de los medios cree que esas personas son demasiado estúpidas y arrinconan los programas buenos en franjas horarias nocturnas.

Frankl, la técnica y la montaña

Kreuzer: ¿Qué papel desarrolla, en su opinión, la técnica en nuestras vidas? Y a propósito, por curiosidad, ¿conduce usted?

Frankl: Sí, conduzco, pero durante la semana siempre verá mi coche en el aparcamiento de la policlínica y los fines de semana en el aparcamiento del funicular del Rax. El coche es para mí, principalmente, la forma más rápida que hay para ir a la montaña, y el funicular, la forma más rápida de llegar al altiplano del Rax, porque allí arriba es donde me siento más a gusto, me desahogo por completo. La escalada ya me cuesta más, pero todavía practico el alpinismo.

Kreuzer: ¿Cree que podrá seguir escalando hasta bien entrada la vejez?

Frankl: Eso ya no lo sé, aunque, sin ánimo de profetizar, no lo descarto del todo. De cualquier modo, querría contarle algo que nos puede servir de moraleja para esta cuestión. Una vez escalé la pared de Prein y el escalador Ignaz Gruber me hacía de guía. Y mientras él estaba allí, sentado y asegurado, recogíendome con la cuerda, me dijo: «No se me enfade, profesor, pero cada vez que lo miro, veo que no le queda ni una pizca de fuerza. Pero ¿sabe?, su forma de compensarlo, con esa técnica de escalada tan refinada... tengo que reconocer que de usted se puede aprender mucho sobre escalada». Imagínese, eso me lo decía una persona que acababa de llegar de una expedición al Himalaya. Ahora ya sabe que no me falta vanidad, y también sabe lo que entiendo por técnica.

Frankl y la vejez

Kreuzer: Parecería absurdo preguntarle por los problemas de la vejez; más bien habría que preguntarle: ¿cómo lo hace para disimularlos tan bien? ¿No será que no tiene ninguno?

Frankl: Tengo problemas, y no tengo nada en contra de la vejez mientras me permita pensar que maduro a medida que envejeczo. Y la mejor prueba de que no dejo de madurar es que ahora, a las dos semanas de haber acabado de redactar un manuscrito, no estoy satisfecho con el resultado.

Kreuzer: ¿Ha notado alguna vez algún indicio de envejecimiento? En tanto que psiquiatra, también está facultado para observarse a usted mismo. ¿Cuándo notamos que envejecemos? ¿Cuándo lo notó usted?

Frankl: Depende. La gente se da cuenta de que se hace mayor cuando le ofrecen asiento en el autobús, pero como actualmente esto sólo ocurre en contadas excepciones, la gente debería seguir sintiéndose muy joven. Cada sector es distinto. Como médico yo sé, por ejemplo, que el cristalino empieza a envejecer a los veinte años de edad, y las células ganglionares del cerebro empiezan a morir todavía antes. Es decir, envejecemos biológicamente ya en la juventud. Sin embargo, tal como apuntó una vez Charlotte Bühler, mientras vamos degenerando biológicamente, nos vamos regenerando biográficamente.

Kreuzer: ¿Vivió personalmente el paso de una etapa a otra de su vida como lo que la moda llama ahora «crisis de los cincuenta», o sea, como un corte dramático o a empujones, o bien como un proceso paulatino?

Frankl: Más bien paulatino. Esto también te permite adaptarte mejor. Porque la capacidad de adaptación no tiene límites. No se trata de lo que experimentas durante el proceso de envejecimiento, sino de qué postura adoptas ante él, cómo lo transformas y cómo intentas formar algo positivo de lo negativo.

Frankl y la muerte

Kreuzer: En la discusión científica y pseudocientífica sobre la llamada «crisis de los cincuenta» se ha definido, entre otras cosas, su origen. La característica principal que se ha puesto sobre el tapete es si se podría tratar del primer enfrentamiento real con la expectativa de la muerte, la primera vez que se dirige realmente la mirada a la muerte. ¿Cree que es una definición correcta? ¿Cómo fue en su caso? ¿Desde cuándo piensa en la muerte?

Frankl: Recuerdo que la primera vez debía de tener cuatro o cinco años. Me desperté en plena noche y descubrí que yo también moriría algún día. No fue una deducción del tipo «Gayo es un hombre, los hombres son mortales, Gayo es mortal», sino que «yo» también era mortal. Y desde entonces siempre me he enfrentado con la muerte. Nunca es lo suficientemente pronto ni lo suficientemente tarde para enfrentarse con ella. Si usted quiere sacarle el mejor partido a su vida, deberá contar constantemente con el hecho de la muerte, con el hecho de la mortalidad, con el hecho de la transitoriedad de la existencia humana. Porque, si no existiera la muerte, viviríamos eternamente y podríamos dejarlo todo para más adelante; hoy no tendría por qué pasar nada, podría pasar mañana, el año que viene, el siglo que viene... El mero límite temporal de nuestra existencia es un aliciente para aprovechar el tiempo, cada hora y cada día. La muerte apenas nos asustará si la analizamos en toda su dimensión, es decir, si no nos ceñimos a que es necesaria para conceder sentido a la vida ni a que aniquila la concesión de sentido. Entonces, ¿qué significa que todo es transitorio? Significa que lo cobijamos en el ser pasado, donde no está perdido para siempre, sino guardado para que no se pierda. Todo lo que hagamos, creamos, vivamos y suframos, con coraje y honestidad, lo habremos hecho de una vez para siempre. Si veo una posibilidad de sentido y la hago realidad realizando mi sentido, habré cobijado esta posibilidad en el ser pasado. El ser pasado también es una clase de ser, quizá la forma más segura, porque nada ni nadie nos puede despojar de lo que hemos depositado en el ser pasado. En general, las personas sólo ven los rastros de la transitoriedad y pasan por alto los graneros repletos del ser pasado. Desde hace mucho tiempo han ido almacenando en esos graneros la cosecha de su vida, y nada ni nadie en el mundo puede acabar con lo que allí han almacenado, depositado, guardado o custodiado, en el sentido hegeliano de la guardia y la custodia.

Kreuzer: Es decir, que una píldora que nos hiciera olvidarnos de la muerte también eliminaría el sentido

de nuestra vida.

Frankl: Nos desactivaría. Nos haría inútiles. Nos paralizaría, no tendríamos ningún estímulo para actuar. Perderíamos la capacidad de ser responsables, la conciencia de responsabilidad para aprovechar cada día y cada hora, es decir, para realizar un sentido cuando se nos presenta, cuando se nos ofrece momentáneamente. En el Antiguo Testamento hay una cita del sabio Hillel, que fue uno de los fundadores de las dos primeras escuelas del Talmud; también se cree que fue uno de los maestros de Jesús. Ese versículo, puede usted consultarlo en cualquier Biblia, dice lo siguiente: «Si no lo hago yo, ¿quién lo hará? Y si no lo hago ahora, ¿cuándo tendré que hacerlo? Y si lo hago sólo para mí, ¿qué soy yo?».

Sobre la vida después de la muerte

Kreuzer: Supongo que esta cuestión incluye también la pregunta de si se puede imaginar un sentido en la vida sólo si esta continúa después de la muerte de una forma incomprensible para nosotros...

Frankl: También puedo imaginar el sentido de la vida de otra manera, y debo imaginármelo de otra manera, porque no considero legítima la pregunta sobre qué sucede después de la muerte, especialmente con nosotros como individuos. Aquí doy la razón a los positivistas, que dicen que esa pregunta es absurda. Por una razón muy sencilla que le voy a explicar: en el «instante» de la muerte, el concepto de tiempo desaparece automáticamente. Es absurdo que en el mismo segundo de la muerte se empiece a hablar de un «antes» o un «después». Por eso, para mí se eliminan también cuestiones como la reencarnación y, sobre todo, la vida después de la muerte. El concepto de tiempo muere con nosotros, nos lo llevamos a la tumba junto con el concepto de espacio. En nuestros ataúdes no hay lugar para el espacio y el tiempo.

Kreuzer: Entonces se podría decir que pasamos a la eternidad.

Frankl: Sí, se podría decir. Porque la eternidad no es un tiempo que se prolonga hacia el infinito, sino que está por encima del espacio y el tiempo.

Frankl y Dios

Kreuzer: ¿Responde con eso también a la pregunta sobre su creencia en Dios?

Frankl: Sí, en cierto sentido, porque lo que he dicho es un antiantropomorfismo, o sea, una postura crítica frente a las percepciones religiosas primitivas o, digamos, ingenuas. Por muy banal y obsoleto que suene, suscribo la afirmación de que la religión es algo privado. Quiero decir que pertenece a la esfera íntima de la existencia humana. Hace décadas, la gente se ruborizaba de pudor cuando se le preguntaba sobre su vida sexual. Hoy, tal como he podido comprobar repetidas veces, los pacientes se ruborizan de pudor cuando se les pregunta sobre su vida religiosa privada; sucede hasta en las aulas. Y esto tiene su sentido, porque el pudor no es ninguna manifestación moralista pasajera, por así decirlo. Como mostraron Max Scheler y Erwin Straus, el pudor se encarga de preservar lo más íntimo del ataque de lo público; lo que retenemos y guardamos con pudor no debe convertirse en algo manido, en centro de admiración, no debemos descubrirlo, no debemos convertirlo en objeto. Y si piensa que la esencia del sujeto consiste en que está dirigido a objetos en la medida en que se trasciende a sí mismo, entonces comprenderá que cuanto más persona soy, cuanto más soy yo mismo, cuanto más sujeto soy, más me trasciendo a mí mismo, más me entrego a una cosa o a una persona. Por ejemplo, cuando amo, me olvido de mi persona; cuando rezo, no tengo ojos para mí. Algo parecido sucede con la muerte, en el morir. Y si pudiera pedir algo, daría orden de que nunca se fotografiaran ni filmaran estas tres cosas: amar, rezar y morir. Las tres constituyen una reserva del más íntimo recogimiento de la persona, donde uno puede ser y seguir siendo uno mismo, sin convertirse en objeto de contemplación pública.

Frankl y el amor

Kreuzer: La esencia de la obscenidad consiste en convertir el sujeto en objeto. ¿Podemos decir lo mismo en el terreno del amor, el erotismo y la sexualidad?

Frankl: En el caso específico de la pornografía, la parte genital aún se destaca más y se aísla del objeto del cuerpo humano, y esto obstruye cualquier tipo de sensación amorosa. Amor significa que una persona, en tanto que persona, se adapta a la persona de otro, en tanto que persona. Una correspondencia interpersonal que lo incluye todo, también la sexualidad, la genitalidad, la excitación sexual. Y viceversa: la amistad excluye el aislamiento de lo genital, la acentuación de lo sexual como una postura del «arte por el arte», como un fin absoluto, o como un simple medio de obtención de placer. Esto es, por así decirlo, sexualidad sin consideración de la persona. Y esto humilla al género humano. Una de las mayores humillaciones que puede sufrir la persona es convertirla en un simple medio para conseguir un fin, porque la desvirtúa por completo. Hay una formulación alternativa del imperativo categórico de Kant, que dice que el hombre nunca puede ser utilizado como medio para un fin. Esta es una de las raíces de la moral marxista, y también deberíamos admitirla como una de las raíces de cualquier moral sexual. Entretanto, tenemos el negocio, la gran industria de la pornografía, que conduce a la gente por el buen camino haciéndole creer que la libertad de los llamados tabúes es un signo de progreso, cuando es marcadamente regresiva, eso sí, en el riguroso sentido psicoanalítico de la sexualidad regresiva.

Frankl y la patria

Kreuzer: Pueblo, nación, tierra natal: ¿estas categorías le han dicho algo en su vida? Por ejemplo, con respecto a la cuestión de hasta qué punto es usted austríaco, europeo o ciudadano del mundo.

Frankl: Ante todo debo decir que creo que no deberíamos utilizar esas categorías para ver en la nacionalidad un mérito que nos podamos atribuir. Sería exactamente el mismo error que ver en ella un defecto.

Kreuzer: ¿La palabra «patria» todavía significa algo para usted? ¿Debería significar algo o ya ha sido superada por la historia?

Frankl: No significa mucho, y si no significa mucho, es por una razón sencilla: porque soy del parecer de aquel escritor anglosajón que dijo: «Mi patria está allí donde me comprenden». Me duele tener que decir que en otros países me han comprendido antes y mejor que en mi propia patria.

Kreuzer: ¿Habría sido Austria esa patria? ¿Nunca ha establecido algún tipo de relación entre el espacio de habla alemana como «patria» y su historia personal? Por ejemplo, en los años veinte, cuando a Austria todavía se la llamaba Austria alemana y todavía no se había levantado sobre nosotros todo el revuelo del nacionalismo...

Frankl: Debo decir que esa cuestión nunca me ha parecido actual. Si pienso en los escritores cuya lectura he disfrutado y que me han aportado un beneficio personal, debería decir, sin duda, que me he sentido identificado con todo el espacio de habla alemana. Pero si pienso en qué forma de vida he absorbido con mayor avidez o qué aire he respirado, en sentido cultural, pondría naturalmente a Austria en primera línea, Viena, para ser más exactos. No en vano fue en su «aire» donde me crie.

Frankl, madre y padre

Kreuzer: Para finalizar, hablemos de una cuestión muy personal, sobre sus padres, el significado de sus padres en su vida, quizá también de las vivencias de su primera infancia con sus padres, hermanos y su

entorno más cercano.

Frankl: Durante mi infancia viví un calor familiar extraordinario, cosa que debió de influir en mi personalidad. Consideraba a mi padre el más justo entre los justos; en mi madre conocí a una persona bondadosa e inocente y siempre me llevé bien con mis hermanos. Mi padre era funcionario del Estado y se jubiló siendo director en el Ministerio de Asuntos Sociales. Nació en la provincia de Moravia Septentrional. Su padre fue un humilde encuadernador y, a pesar de vivir en la pobreza, consiguió finalizar los estudios de medicina. Después, como no pudo optar a ninguna beca para la carrera de médico militar, ingresó en la administración pública. Fue taquígrafo del Parlamento durante diez años y, posteriormente, secretario personal de una ministra del gobierno austríaco, Maria von Bärnreithers. Mi madre nació en Praga, en el seno de una familia ilustre de la ciudad. En la primera posguerra, o ya antes, durante la Primera Guerra Mundial, nuestra familia empobreció, al igual que todas las familias de funcionarios, y todavía recuerdo que, de pequeños, íbamos por las granjas a pedir pan y algunas veces hasta robábamos maíz en los campos. En la posguerra la situación fue mejorando poco a poco. Entonces llegó la inflación y la crisis económica mundial, pero, para mí, los problemas económicos y financieros nunca supusieron un obstáculo. El dinero que me hacía falta para comprar libros lo ganaba dando clases particulares. Y aún hoy mantengo la misma postura: para una persona sensata, el hecho de poseer dinero sólo puede tener un sentido, y es el de poder permitirse no tener que pensar en el dinero.

Kreuzer: Usted perdió a sus padres por culpa de los nazis...

Frankl: Mi padre y mi madre, junto con mi hermano y muchos otros familiares, murieron en los campos de concentración.

Kreuzer: Esta sombra que el horrible final de sus padres ha proyectado sobre su vida la ha superado en parte en su enseñanza y en parte en su trabajo.

Frankl: Mire, recuerdo que en agosto de 1945, uno o dos días después de saber que mi madre había muerto gaseada en Auschwitz, contemplé los crematorios y las cámaras de gas en un noticiario que proyectaron en un cine de Munich. Recuerdo perfectamente que no me afectó lo más mínimo. Antes ya me habían dicho que mi madre, la persona más indulgente que había conocido en mi vida, había necesitado treinta minutos para asfixiarse en la cámara de gas. Cuando te explican una cosa así, digamos que es comprensible que salgas, cojas una cuerda y te ahorques. Pero también puede haber en ti una serie de recursos que puedes movilizar en un momento como ese, y hablo de forma psicológica expresamente objetiva. En tal caso, no te importa lo más mínimo ver un noticiario en el que aparezcan las cámaras de gas y los crematorios. Ya no te puede afectar. Debes tener dentro de ti algún recurso que, a la vista de un mundo así, te detenga y te disuada del suicidio inmediato... O puede que no lo tengas. Pero si lo tienes, entonces todo te rebota y no hay lugar para sentimentalismos.

Kreuzer: En su salón tiene uno de aquellos cuadros, conocidos a raíz de la serie *Holocausto*, que fueron pintados en el campo de concentración. En él se representa una escena directamente relacionada con el destino de su familia.

Frankl: Sí. Fue pintado en Teresianópolis por uno de esos pintores que después fueron torturados y sacrificados, tal como bien se explica en *Holocausto*, y eso que en su época fue un pintor de Brno muy conocido, el profesor Otto Ungar, que también era primo mío. Por eso ha pasado a ser de mi propiedad, además de haber sido expuesto repetidas veces. El cuadro representa un lugar en los extramuros de Teresianópolis, que era una ciudad amurallada. La imagen muestra aquel lugar donde durante tanto tiempo se celebraron las ceremonias de inhumación. En él podrá ver una docena de ataúdes —los ataúdes que se utilizaban eran siempre los mismos, por supuesto— y en uno de ellos, justo aquí, fue donde vi el cadáver de mi padre y me despedí de él. Y al fondo puede ver el techo del barracón en el que me despedí de mi madre cuando fui a Auschwitz. Una semana más tarde la pusieron en la cola y la llevaron directamente a la cámara de gas; fue el último transporte que entonces se realizó a las cámaras. Y bajo el techo de ese barracón, me despedí de mi madre.

Sobre el poder de obstinación de la mente^[3]

Viktor E. Frankl

Señor presidente de la República, damas y caballeros.

Si hablamos del poder de obstinación de la mente para referirnos a la capacidad fundamental de la persona (dentro de los límites de lo humanamente posible, por supuesto) de hacer frente a las condiciones y circunstancias más adversas, tanto circunstancias exteriores como estados interiores, es decir, de mostrarse más fuerte que todo ello, entonces no me queda más remedio que introducir este discurso con una confesión, porque tengo que reconocer que, en mi caso, el poder de obstinación de mi mente se acaba de ver reducido prácticamente a cero. Es decir, en un principio, me resistía en cuerpo y alma a aceptar el homenaje y el reconocimiento que me brindan, pero finalmente, en un acto de vileza y mezquindad, he transigido. Como ven, en mi caso deberíamos hablar más bien de debilidad de mi mente. ¿Y por qué me resistía? Pues porque no me considero legitimado para aceptar y porque lo único que me vincula con Rotary International son dos cosas: primero, que ambos nacimos en 1905, y segundo, tal como he podido saber, que su organización estuvo prohibida durante el Tercer Reich, tal como yo lo estuve en cierta manera. Después de que, a pesar de todo, aceptara, surgió la cuestión de qué tema o, incluso, qué título debía elegir, y como sabía que los grupos de rotarios, los Clubes, no se limitan a elegir cada uno una parejita, como era costumbre en tiempos de Noé, sino a un único ejemplar de cada especie profesional, resultó que tendría que vérmelas con un público totalmente heterogéneo. Por ello, qué más fácil que coger al vuelo un tema que satisfaga a casi todos, y como resulta que soy neurólogo y psiquiatra, qué más fácil que hablar de la neurosis colectiva actual. Quizá sabrán que nunca me canso de decir que, al contrario de lo que sucedía en tiempos de Sigmund Freud, el primer gran clásico de la psicoterapia vienesa, la gente padece menos frustraciones sexuales y muchas más frustraciones existenciales. Lo que a la gente le atormenta, lo que le urge de verdad, no es este o aquel problema sexual, sino el problema del sentido de la vida. En oposición a la psicología individual de Alfred Adler, la segunda orientación psicológica vienesa, hoy la gente ya no está atormentada por complejos de inferioridad, sino que estos se han visto ampliamente superados por un profundo sentimiento de falta de sentido. En general, la gente se conforma con vivir *de* algo; sin embargo, apenas saben *para qué* puede vivir. Podríamos hablar de nihilismo vivido para referirnos a este vacío con el que se enfrenta la gente, y lo más grave de este nihilismo, damas y caballeros, es quizá el fatalismo que lo acompaña. El nihilista se dice a sí mismo que no sirve de nada dar la mano a la vida, controlar el destino, porque, al fin y al cabo, la vida no tiene ningún sentido. El fatalista se dice a sí mismo que eso no sólo es inútil, sino completamente imposible, porque no somos libres, ni siquiera responsables, sino que somos las víctimas de la coyuntura, del entorno, de las circunstancias. Pero los fatalistas no tienen en cuenta y olvidan que, en realidad, somos nosotros quienes configuramos las circunstancias y los que podemos transformarlas allí donde haga falta.

¿Qué dice la ciencia de todo esto? ¿Hace frente tanto al fatalismo como al nihilismo? ¿O no será más bien, como nos advirtieron Einstein y Schrödinger, que la ciencia como tal no está en situación de señalar hacia un fin cualquiera o, incluso, de dar un sentido a la vida? Si me preguntaran a mí personalmente, diría que una ciencia que desconoce sus límites y que, encima, se vuelve todavía más popular, por no decir vulgar, una ciencia que como mínimo sea así, no dará al hombre ningún sentido, sino que le dará las sobras, paradójicamente, quitándole algo que no es otra cosa que el resto de sensación de sentido que todavía pueda quedarle. La ciencia efectúa esta operación adoctrinando al hombre medio actual a través de los medios de comunicación, diciéndole que no es más que el producto de una serie de procesos socioeconómicos o psicodinámicos, el mero producto de la predisposición y el entorno, de la herencia y la educación. Pero a sus predicadores se les escapa que lo propiamente humano, lo que hace hombre al hombre, está fuera del marco de una concepción humana aparentemente científica, es decir, fuera del marco de una pseudociencia del hombre. Porque las disyuntivas «predisposición o entorno», «herencia o educación», son erróneas ya desde su planteamiento; porque, finalmente —y esto se demuestra una y otra

vez en las situaciones decisivas—, el devenir de una persona no depende ni de la predisposición ni del entorno, ni de lo que la herencia le haya deparado ni de lo que en su educación le haya tocado en suerte, sino que, al fin y al cabo, todo esto depende de la propia persona, todo se deja al criterio de su propia decisión y, dentro de los límites que las condiciones y las circunstancias le permitan, esta decisión será una decisión libre. Es decir, el hombre no está libre de circunstancias biológicas, psicológicas y sociológicas, pero siempre es y será libre para adoptar una postura frente a todas estas condiciones y circunstancias, ya sea resignándose a ellas o ya sea superándolas haciendo uso del poder de obstinación de la mente.

Damas y caballeros, probablemente les sorprenderá escuchar algo así en boca de un neurólogo y psiquiatra, pero, sirviéndome de las palabras del gran médico mental vienés del siglo pasado, el conde Ernst von Feuchtersleben, les puedo asegurar una cosa: «A la medicina se le ha reprochado que fomenta una tendencia al materialismo, es decir, a una visión del mundo que reniega del espíritu. Este reproche es injusto, porque nadie tiene *más* motivos que el médico para reconocer la caducidad de la materia, por supuesto, pero también para reconocer el poder de la mente. Y si *no* consigue este conocimiento, la ciencia no será la culpable de ello, sino él mismo, porque precisamente él ha sido el que no la ha aprendido con suficiente profundidad».

Y permítanme ahora, damas y caballeros, presentar las pruebas para esta audaz afirmación del conde de Feuchtersleben. Como sabrán, los gemelos univitelinos poseen factores hereditarios idénticos. Pues bien, el psiquiatra alemán Johannes Lange hizo público una vez el caso de unos gemelos univitelinos, uno de los cuales era un criminal asombrosamente refinado, situación que llevó a su hermano a convertirse en un criminalista no menos refinado. La predisposición había sido siempre la misma, pero el elemento decisivo no fue el refinamiento heredado, sino los fines distintos en los que ambos lo habían aplicado, es decir, lo que ambos habían hecho de ellos mismos.

Otro caso más: la doctora Elisabeth Lukas, directora de un gabinete psicológico en Munich, recibió una vez a una mujer que tenía dos hijas. Una de ellas procedía de un embarazo no deseado y, justo al nacer, fue enviada con su abuela; posteriormente fue violada por su padre natural y acabó abandonando el domicilio familiar. Esta niña se desarrolló hasta convertirse en una persona completamente sana, ha llevado una vida sexual normal e incluso ha llegado a ser algo en el terreno profesional. La otra hija era deseada y *no* fue violada, y sin embargo era profundamente neurótica. A causa de ella, su madre acudió a la consulta de la doctora Lukas, quien sacó la siguiente conclusión: «Esta es la realidad que no figura en los libros de psicología. La idea del trauma psíquico persistente carece de fundamento. Lo cierto es que alguien que ha sufrido un *shock* grave puede también seguir llevando una vida normal, y que alguien que ha crecido en un entorno positivo puede también tener un desarrollo defectuoso». Hasta aquí las palabras de la doctora Lukas. Efectivamente, esto no coincide con las creencias supersticiosas de los fatalistas en el todopoderoso destino interior y exterior. En cambio, sí que coincide con los resultados obtenidos por la Universidad de California en sus investigaciones. Allí partieron de la premisa de que los hijos de matrimonios rotos y de familias destrozadas tendrían dificultades como adultos y que, al revés, los hijos que habían podido disfrutar de una infancia feliz también serían felices como adultos. Sin embargo, esto resultó no ser así en más de las dos terceras partes de los casos. Miren ustedes, el poder de obstinación de la mente no sólo se extiende a la predisposición, sino también al entorno, incluso en las peores condiciones imaginables.

Yo mismo podría citarles como testigo el caso de tres estudiantes que tuve en la US International University de California, a quienes el azar llevó a matricularse simultáneamente en mi seminario. Se trataba de los tres oficiales que sobrevivieron a la reclusión más larga como prisioneros de guerra en Vietnam del Norte; hasta siete años, la mayor parte de ellos en cámaras de aislamiento. En aquel seminario, estos tres hombres nos brindaron el testimonio real de que el ser humano puede hacer frente a la peor de las situaciones y de que la postura que adopta ante las situaciones en las que se ve arrojado implica una toma de posición libre. El hombre puede adoptar esta o aquella postura, pero si lo declaramos libre en este sentido, no podremos hacerlo sin declararlo también responsable. Es responsable de sus proezas y también de sus fechorías. Si se me permite decirlo, es *susceptible de ser culpable* y no estamos autorizados a escamotearle la culpa por nada. Esto sería, precisamente, herir su dignidad humana.

Permítanme citar un fragmento de una carta que me envió el preso número 87. 084 de la cárcel de Illinois: «Si los sociólogos siguen así, no nos quedará prácticamente ninguna posibilidad de hacernos comprender. Porque lo único que hacen es ofrecernos un *lote de disculpas* entre las que poder elegir. “La culpa es de la sociedad”, y en muchos casos simplemente se desplaza la culpa a la víctima».

Cerca de San Francisco hay otro presidio, San Quintín, cuyo director me pidió repetidas veces que fuera a dar una conferencia, a hablar delante de los presos. Es una cárcel de las de peor fama; incluso hoy se conserva una cámara de gas. Me acompañó un profesor de la Universidad de California que quería entrevistar a los presos al finalizar mi conferencia. Les preguntó qué opinaban de la misma —pues cada mes venían a la cárcel psicólogos y psiquiatras de San Francisco— y los reclusos le dijeron: «Mire, todos intentan convencernos de que nuestro pasado, nuestra niñez, es el culpable de todo, que lo llevamos encima, arrastrándolo sin parar como una rueda de molino atada al cuello. En general, prácticamente todos nosotros hemos dejado de acudir a las conferencias. A la de Frankl sí que hemos ido porque nos han dicho que también fue prisionero, pero este Frankl nos ha explicado algo muy distinto que los demás, porque ha dado a entender que cada uno de nosotros todavía podría tomar las riendas de su destino, podría convertirse en otra persona». Permítanme que les traduzca a mi alemán de Viena lo que realmente les dije a aquellos presos: «Chicos, vosotros sois personas, personas igual que yo, y como personas, sois libres y responsables. *Habéis tenido la libertad* de cometer un disparate, una canallada, un crimen. Pero *ahora* hacedme el favor de pensar que *tenéis la responsabilidad* de superaros a vosotros mismos, de ir más allá de vuestro estado de culpabilidad». Miren, puedo demostrar que lo aceptaron favorablemente, que tuvo éxito, porque presentar a una persona que ha cometido un crimen cualquiera como víctima de las circunstancias no tiene absolutamente nada que ver con el humanitarismo, sino todo lo contrario, es una de las peores humillaciones que podemos causar a un ser humano, una violación de su dignidad, porque, si así lo hiciéramos, lo consideraríamos un mero aparato estropeado, *una máquina que debe ser reparada*, cosa que el hombre no es en absoluto. Y viceversa, si tomamos en serio al ser humano como tal, si lo consideramos libre y responsable, podremos apelar también a su libertad y a su responsabilidad, y sólo así le daremos una oportunidad para que realmente «tome las riendas» de su destino, para que se transforme y se supere. Ser persona no significa nunca *tener que ser sólo así y nada más*, sino que es *poder ser siempre de otra manera*. Esta capacidad de autoformación, de auto-transformación, esta capacidad de madurar más allá de uno mismo no se la puedo negar a nadie, porque si no, la capacidad se marchitará.

Miren, una vez yo mismo me convertí en culpable con respecto a esta «negación» de la capacidad, a este derrotismo moral. El individuo más mefistofélico que he conocido en mi vida fue un íntimo compañero de profesión que más tarde sería conocido como «el matarife del Steinhof», que era una institución para enfermos mentales de Viena. Se había destacado como nadie en la eutanasia practicada a los enfermos mentales durante el nazismo. Tras la guerra se dijo que había huido a América del Sur. Pero un par de años más tarde me vino a ver a la consulta un antiguo diplomático austríaco y me preguntó algo así como: «Dígame, doctor, ¿por casualidad conocía usted al doctor Fulanito?». Resultó que ambos compartieron celda en la célebre cárcel moscovita de Lubjanka. Mi colega murió allí, relativamente joven, de cáncer de vejiga. Picado por la curiosidad, le pregunté: «¿Qué clase de persona era en aquel entonces?». El diplomático me respondió: «Ese tipo fue el mejor compañero que se puede imaginar. Por poco que podía, nos ayudaba, y si no podía, por lo menos nos consolaba. Debo admitir —estas fueron las palabras del diplomático— que era un santo».

Damas y caballeros, ¿se atreverían ahora a dirigirse a alguien y negarle la capacidad de «convertirse en otro»? En Estados Unidos se acaba de publicar un libro, *Logotherapy in Action*, a cargo de treinta investigadores. Uno de ellos informa de un experimento realizado con dieciocho criminales jóvenes. Los psicólogos les habían pronosticado a todos que, debido a las experiencias de su infancia, pasarían más o menos toda su vida entre rejas. Y basándose en los test de inteligencia, se dijo que ninguno sería apto para ir a la escuela o recibir formación alguna. De estos dieciocho jóvenes criminales, sólo uno se quedó en la cárcel. Los otros se enfrentaron a los deberes y a la responsabilidad, en una palabra, se les pidió, se les enfrentó con el deber de sacar del fatalismo a sus compañeros de prisión. El resultado fue que, de los

dieciocho que participaron en el experimento, diecisiete han conseguido algo en la vida; uno, que era prácticamente analfabeto, se doctoró y actualmente es profesor en una universidad de Massachusetts; otro es ahora una especie de jefe de departamento en el Ministerio de Educación, en Washington.

Así pues, el poder de obstinación de la mente se refiere también a la propia persona.

Sin embargo, nuestros neuróticos no quieren saber ni escuchar nada de todo esto. Necesitan tener coartadas, de manera que cuando un neurótico habla de las particularidades de su carácter, siempre pide disculpas por ellas. Recuerdo que una vez tuve que examinar a una paciente cuando era todavía un joven médico en el Steinhof. Nada más entrar, me dijo: «¿Sabe una cosa, doctor? No espere nada de mí. Soy la típica hija única adleriana, con todas las particularidades típicas de su carácter». Miren, esta clase de personas olvida que el hombre también puede ser más fuerte que él mismo o, por lo menos, lo suficientemente curioso como para preguntar, como el dramaturgo Nestroy: «Ahora siento verdadera curiosidad por saber quién es más fuerte: si yo o yo». O, dicho de otro modo, tal como acostumbro a preguntar a mis pacientes cuando me vienen a importunar quejándose de lo que no pueden o de lo que deben hacer: «Ahora, dígame, ¿realmente tiene que mostrarse condescendiente en todo?».

Otro ejemplo de una paciente, también del Steinhof. A la petición de que me dijera si de vez en cuando tenía una sensación de falta de voluntad, me respondió, sin sospechar lo sabía que era su afirmación: «¿Sabe, doctor? Cuando quiero, me falta voluntad, y cuando no quiero, no me falta».

Falta por saber si el poder de obstinación de la mente se extiende también a las psicosis. Pues bien, el hombre no es realmente responsable de su psicosis, nadie ha ido nunca al acecho de una psicosis, y sin embargo en ella hay un poso de libertad. Conozco a paranoicos con manía persecutoria que han liquidado a sus supuestos enemigos, y conozco a paranoicos que no se han inmutado ante sus supuestos enemigos. He conocido a melancólicos que, a consecuencia de una depresión, se han suicidado, y conozco a melancólicos que, a pesar de todo, han sido capaces de vencer sus impulsos suicidas. ¿Cómo es posible algo así? ¿Cuándo y bajo qué condiciones es posible algo así?

Damas y caballeros, ¿recuerdan la película *Moulin Rouge*? ¿Recuerdan aquella conmovedora escena en la que Toulouse-Lautrec se intenta suicidar? Se oye el silbido del gas que sale de la lámpara, cuando el pintor fija su mirada en el caballete, en uno de los cuadros que hay sobre el caballete, y entonces se da cuenta de que hay un fallo. El artista saca fuerzas de flaqueza, resuelve el error con una pincelada y cierra la llave del gas. ¿Qué quiero decir con esto? Pues que el pintor sólo podía vencer su depresión, su impulso suicida, *entregándose a un deber*. El neurocirujano Harvey Cushing dijo una vez que «la única forma de resistir los embates de la vida es teniendo siempre un deber que cumplir».

Y ahora comprenderán, volviendo al punto de partida, la trascendencia que adquiere el hoy tan extendido sentimiento de falta de sentido. Una persona que desconoce cuál es el sentido de su vida no sólo es infeliz, sino que es incapaz de vivir. Y no soy yo quien lo dice, son palabras textuales de Albert Einstein. Y al revés, convendrán conmigo en que una persona sumida incluso en las condiciones y circunstancias más desoladoras puede encontrar un sentido en su vida y, por consiguiente, ser todavía feliz en cierto sentido. Permítanme que les esboce brevemente un par de casos. Una alumna norteamericana mía tuvo que atender a un hombre de treinta y un años que sufrió una descarga eléctrica y al que le amputaron las cuatro extremidades.

Esta estudiante explica que aquel hombre no levantó cabeza hasta que empezó a interesarse por otro joven parapléjico que había en la misma sección del hospital. Un año después, el joven pudo volver a llevar una vida normal y el hombre escribió lo siguiente a la estudiante: «Antes de mi accidente me sentía completamente vacío. No paraba de beber y me moría de aburrimiento. Sólo hoy sé lo que significa realmente ser feliz». Este hombre había encontrado su deber.

Albert Schweitzer dijo una vez que las únicas personas realmente felices que había conocido eran aquellas que se habían entregado al servicio de algo. Otro ejemplo, la profesora Starck, de Alabama, me escribió una vez: «Tengo una paciente de veintidós años, parapléjica como consecuencia de un disparo, que sólo puede hacer una cosa: escribir a máquina con la ayuda de un palito entre los dientes. ¿Y sabe lo que hace? Lleva una vida plena de sentido: ve la televisión, le lee el periódico y cada vez que sabe de

alguien que se tiene que enfrentar a un destino difícil, le escribe una carta para consolarlo y estimularlo. Y teclea esa carta utilizando un palito de madera entre los dientes...».

Damas y caballeros, he introducido mi exposición confesando mi impotencia, el escaso poder de obstinación de mi mente. Quisiera retractarme en parte de esta confesión para mostrarles que el poder de obstinación de la mente presupone que una persona puede distanciarse del mundo y de sí misma, y que este autodistanciamiento presupone a su vez la capacidad de objetivar el mundo y a sí mismo. Para demostrarlo, me veo obligado a recurrir a una experiencia personal.

En 1945, una columna de deportados salimos en formación de un campo de concentración del sur de Baviera para trabajar en unas obras. Hacía una mañana helada, los zapatos estaban llenos de agujeros y no quedaba espacio donde poner harapos para taparlos, porque teníamos los pies inflados por los edemas del hambre y los sabañones reventados. Así que salimos del campo en formación, al despuntar el alba, tropezando por los campos helados y cubiertos de nieve. Sentíamos la premura de pensar en la vuelta por la noche tras los trabajos forzosos, en la sopa caliente que nos darían al llegar y en si esta tendría uno o quizá dos trozos de patata. Era una situación desesperada, desconsolada, apenas soportable. Entonces recurrí a un truco. Me imaginé, estando en aquellas condiciones en el año 1945, que un día estaría subido a un estrado dando una conferencia titulada *Un psicólogo en el campo de concentración*, una conferencia en un enorme y bello auditorio, con mucha luz, al calor de un público interesado que me escucharía con atención. Me imaginé que daba esa conferencia, justamente sobre todo aquello que en aquel momento estaba obligado a soportar en la realidad. De esta manera intentaba colocarme más allá de la situación, distanciarme de ella objetivándola, hablando desde la perspectiva de considerar científicamente objetivo todo aquello que entonces tenía que soportar; dicho de otro modo, utilizando el poder de obstinación de mi mente.

Damas y caballeros, créanme si les digo que en aquel entonces nadie habría dicho, nadie habría apostado, más bien lo contrario, porque algún día me fuera concedido el placer de hablar de aquella experiencia en el marco de una conferencia, y encima en uno de los auditorios más bellos del mundo... Y ante una audiencia tan honorable. Muchas gracias.

¿Qué es la logoterapia?^[4]

Viktor E. Frankl

Antes de empezar a hablar sobre qué es la logoterapia, es recomendable decir lo que *no es*: *la logoterapia no es ninguna panacea*. La determinación del «método de la elección» en un caso determinado conduce a una ecuación con dos incógnitas.

$$\Psi = x + y$$

Donde *x* es la personalidad única y exclusiva del paciente e *y* la personalidad no menos única ni menos exclusiva del terapeuta. Dicho de otro modo: *ni todos los métodos son aplicables a todos los casos con las mismas posibilidades de éxito, ni todos los terapeutas pueden utilizar todos los métodos con la misma eficacia*. Y lo que es válido en general para la psicoterapia, también es válido para la logoterapia en particular. Es decir, nuestra ecuación se puede formular ahora de este modo:

$$\Psi = x + y = \lambda.$$

Así, Paul E. Johnson se atrevió a afirmar una vez que «la logoterapia no es una terapia que rivalice con las demás, pero bien podría constituir un desafío para las mismas por su factor añadido». («The Challenge of Logotherapy», *Journal of Religion and Health*, 7 [1968], pág. 122). Sin embargo, el posible valor de este factor añadido nos lo revela N. Petrilowitsch, cuando opina que la logoterapia, al contrario que las otras psicoterapias, no se queda en el plano de la neurosis, sino que va más allá y entra en la dimensión de los fenómenos específicamente humanos («Über die Stellung der Logotherapie in der klinischen Psychotherapie», *Die medizinische Welt*, 2. 790 [1964]). En efecto, el *psicoanálisis*, por ejemplo, ve la neurosis como el resultado de procesos psicodinámicos y, en consecuencia, intenta tratar la neurosis para que ponga en juego procesos psicodinámicos nuevos, tales como la transferencia. Por su parte, la *terapia de la conducta*, adscrita a la teoría del aprendizaje, ve la neurosis como el producto de procesos de aprendizaje o *conditioning processes* y, en consecuencia, procura influir en la neurosis para que organice una especie de reaprendizaje o *reconditioning processes*. En cambio, la logoterapia asciende a la dimensión humana, situándose así en condición de admitir en su instrumental los fenómenos específicamente humanos con los que se tropieza. Y aquí se encuentran ni más ni menos que las dos características antropológicas fundamentales de la existencia humana: primero, la *autotrascendencia* (Viktor E. Frankl, *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, Munich, Urban und Schwarzenberg, 1959), y segundo, la capacidad de *autodistanciamiento*, que resalta en no menor medida la existencia de la persona como tal, como persona (Viktor E. Frankl, *Der unbedingte Mensch*, Viena, Franz Deuticke, 1949, pág. 88 [trad. cast.: Viktor E. Frankl, *El hombre incondicionado*, Buenos Aires, Plantin, 1955]).

La autotrascendencia destaca el hecho antropológico fundamental de que la existencia de la persona siempre hace referencia a algo que nunca es ella misma, sino un hecho u otra persona. Es decir, o bien hace referencia a un sentido válido para ser realizado, o bien a la existencia del prójimo con quien se relaciona. Sólo entonces la persona será realmente persona, y ella será ella misma por completo sólo allí donde se vea absorbida por la entrega a un deber, allí donde se pase a sí misma por alto y se olvide de sí misma al servicio de una cosa o por amor a otra persona.

Si no incluimos la autotrascendencia en la imagen que nos hacemos del hombre, no podremos comprender la neurosis colectiva actual. En general, la frustración que experimenta hoy el hombre ya no es sexual sino existencial, y ya no adolece tanto de un sentimiento de inferioridad como de un *sentimiento de falta de sentido* (Viktor E. Frankl, «The Feeling of Meaninglessness», *The American Journal of Psychoanalysis*, 32 [1972], pág. 85). Esta sensación de falta de sentido viene acompañada habitualmente de una *sensación de vacío*, de un «vacío existencial» (Viktor E. Frankl, *Pathologie des Zeitgeistes*, Viena, Franz Deuticke, 1955). La generalización de la falta de sentido en la vida es un hecho demostrado. Kratochvil, Vymetal y Kohler han apuntado que la sensación de falta de sentido no se limita únicamente a los países capitalistas, sino que también se hace mucho más patente en los Estados comunistas. Y gracias a los estudios de L. L. Klitzke («Students in Emerging Africa —Logotherapy in Tanzania», *American Journal*

of *Humanistic Psychology*, 9 [1969], pág. 105) y Joseph L. Philbrick («A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-Life») nos hemos hecho eco de la existencia de este hecho también en los países subdesarrollados.

Si nos preguntamos qué es lo que ha producido y causado el vacío existencial, llegaremos a la siguiente explicación: al contrario que un animal, el hombre no tiene ningún instinto o impulso que le diga lo que debe hacer y, al contrario que en épocas pasadas, hoy ya no quedan tradiciones que guíen sus actos. Ni sabe lo que debe hacer, ni tiene nada que lo guíe, y desconoce completamente lo que de verdad desea. Las consecuencias de ello son o bien que el hombre *sólo desea aquello que hacen los demás*, es decir, *conformismo*, o bien al revés, que *sólo hace lo que los demás desean*, es decir, *totalitarismo*^[5].

Hay aún otro efecto secundario más del vacío existencial, una neurotización específica, llamada *neurosis noógena* (Viktor E. Frankl, «Über Psychotherapie», *Wiener Zeitschrift für Nervenheilkunde*, 3 [1951], pág. 461), que cabe atribuir etiológicamente al sentimiento de falta de sentido, es decir, a la duda que surge sobre el sentido de la vida^[6].

Con ello no debe entenderse que existe una patología inherente a esta duda. Preguntarse por el sentido de la existencia, cuestionar este sentido, es más un esfuerzo humano que una dolencia neurótica. En él se manifiesta, como mínimo, una mayoría de edad mental: la oferta de sentido ya no se toma exenta de crítica o de duda de las manos de la tradición, es decir, sin pensar, sino que el sentido pide ser descubierto y encontrado de forma independiente y autónoma. Por ello, el modelo de la medicina no se puede aplicar *a priori* en la *frustración existencial*. En caso de que se trate realmente de una neurosis, la frustración existencial será una *neurosis sociógena*. Así, un hecho sociológico, como la pérdida de las tradiciones, es lo que provoca tanta inseguridad existencial en el hombre de hoy.

También existen formas encubiertas de frustración existencial. Me limitaré a citar los casos de suicidio, particularmente frecuentes entre los jóvenes estudiantes, la drogadicción, el tan extendido alcoholismo y la creciente criminalidad juvenil. No resulta difícil demostrar el importante papel que desempeña actualmente la frustración existencial en estos casos. Para este cometido tenemos a nuestro servicio el test PIL (disponible a través de Psychometric Affiliates, Post Office Box 3167, Munster, Indiana, 46321, EE. UU.), un instrumento de medida desarrollado por James C. Crumbaugh para cuantificar el grado de frustración existencial, y más recientemente, el Logo-Test de Elisabeth L. Lukas, que supone un aporte más al estudio exacto y empírico de la logoterapia («Zur Validierung der Logotherapie», en Viktor E. Frankl, *Der Wille zum Sinn*, Berna, Hans Huber, 1982)^[7].

En lo que se refiere al suicidio, en la Universidad del Estado de Idaho se examinó a 60 estudiantes que habían intentado quitarse la vida y en un 85% de los casos se concluyó que «la vida no significaba nada para ellos». De esos datos se desprende sin duda que, de los estudiantes que padecían este sentimiento de falta de sentido, un 93% disfrutaba de un estado de salud extraordinario, llevaba una vida social activa, tenía un historial académico inmejorable y mantenía una buena relación con su familia (según información de Vann A. Smith).

En cuanto a la drogodependencia, una de mis doctorandas, Betty Lou Padelford (tesis doctoral, United States International University, 1973) pudo demostrar estadísticamente que detrás de este problema no se halla en modo alguno la «figura del padre débil» (*weak father image*) incriminada por el psicoanálisis en este contexto. A raíz de un estudio realizado con 416 estudiantes, Padelford pudo demostrar que el nivel de frustración existencial está, en realidad, directamente relacionado con el índice de implicación con las drogas (*drug involvement index*). Dicho índice era de 4, 25 en los casos de ausencia de frustración existencial, mientras que en los casos de frustración existencial se elevaba a 8, 90, es decir, más del doble. Estos resultados coinciden con los hallazgos registrados por Glenn D. Shean y Freddie Fechtman («Purpose in Life Scores of Student Marijuana Users», *Journal of Clinical Psychology*, 27 [1971], pág. 112).

Es evidente que una rehabilitación que contempla la frustración existencial como un factor etiológico y que la elimina mediante una intervención logoterapéutica es una rehabilitación prometedora. Así, según *Medical Tribune* (año 3, n.º 19, 1971), de 36 drogadictos sometidos a un tratamiento de dieciocho meses, sólo dos se rehabilitaron con seguridad, lo que supone un porcentaje del 5, 5. En la República Federal

Alemana, de «todos los jóvenes drogadictos que se someten a tratamiento médico, menos de un 10% puede contar con su curación» (*Osterreichische Arztezeitung*, 1973); en Estados Unidos, la cifra media es del 11%. Sin embargo, Alvin R. Fraiser utiliza la logoterapia en el Narcotic Addict Rehabilitation Center de California, dirigido por él mismo, y puede llegar incluso a niveles del 40%.

Lo mismo ocurre con el alcoholismo. Se ha demostrado que, entre los casos más agudos de alcoholismo crónico, un 90% de los afectados padecía un profundo sentimiento de falta de sentido (Annemarie Von Forstmeyer, *The Will to Meaning as a Prerequisite for Self-Actualization*, tesis doctoral, California Western University, 1968). No es, pues, ningún milagro que James C. Crumbaugh, partiendo de los test, consiguiera objetivar los buenos resultados de la logoterapia de grupo en casos de alcoholismo y, comparándolos con los de otros tratamientos, determinar que «sólo la logoterapia registra una mejora estadísticamente significativa» («Changes in Frankl's Existential Vacuum as a Measure of Therapeutic Outcome», *Newsletter for Research in Psychology*, 14 [1972], pág. 35).

En lo que respecta a la criminalidad, W. A. M. Black y R. A. M. Gregson, de una universidad neozelandesa, han descubierto que mantiene una relación inversamente proporcional con el sentido de la vida. Según las mediciones realizadas con el test del sentido de la vida de Crumbaugh, los presos reincidentes se diferencian del resto de la población media en una relación de 85 a 115 («Purpose in Life and Neuroticism in New Zealand Prisoners», *Br. J. soc. clin. Psychol.*, 12 [1973], pág. 50).

Con todo esto nos situamos ya frente a las posibilidades de una intervención logoterapéutica que, en tanto que tal, aspira a la superación del sentimiento de falta de sentido mediante la puesta en marcha de procesos de descubrimiento del sentido. Efectivamente, Louis S. Barber, en el espacio de seis meses y en su centro de rehabilitación para criminales, consiguió aumentar el nivel de realización efectiva del sentido determinado por los test de 86, 13 a 103, 46 convirtiendo dicho centro en un «entorno logoterapéutico». Así, mientras en EE. UU. el índice medio de reincidencia es del 40%, Barber consiguió rebajarlo en su caso al 17% (Reuven R. Bulka, Joseph B. Fabry y William S. Sahakian [comps.], *Logotherapy in Action*, Nueva York, Aronson, 1979).

Después de analizar las múltiples y diversas formas de expresión y manifestación de la frustración existencial, llega el momento de plantearnos algunas cuestiones. ¿Cómo debe estar organizada la existencia de la persona? ¿Qué presupuesto ontológico hace que, por ejemplo, 60 estudiantes entrevistados por la Universidad del Estado de Idaho hayan intentado suicidarse sin que existiera ningún tipo de causa psicofísica o socioeconómica? En definitiva, ¿cómo debe estar constituida la existencia de la persona para que pueda existir algo como la frustración existencial? Dicho de otro modo, y utilizando las palabras de Kant, estamos preguntando por «la condición de la posibilidad» de la frustración existencial, y creo que no nos equivocamos si aceptamos que el hombre está estructurado de tal manera que su constitución es simplemente inconcebible si no hay sentido. En resumen, la frustración de una persona sólo se puede entender si entendemos su motivación. Y la presencia ubicua del sentimiento de falta de sentido nos deberá servir de indicador allí donde tengamos que encontrar la motivación primera, que es lo que el hombre finalmente desea.

La logoterapia enseña que, en el fondo, el hombre está impregnado precisamente de una «voluntad de sentido» (Viktor E. Frankl, *Der unbedingte Mensch*, Viena, Franz Deuticke, 1949, [trad. cast.: Viktor E. Frankl, *El hombre incondicionado*, Buenos Aires, Plantin, 1955]). Antes incluso de su verificación y validación empírica, la teoría de la motivación de la logoterapia se puede definir también de forma operacional mediante la siguiente explicación: llamamos voluntad de sentido simplemente a aquello que se frustra en la persona cada vez que se sume en un sentimiento de falta de sentido o en una sensación de vacío.

James C. Crumbaugh y Leonard T. Maholick («Eine experimentelle Untersuchung im Bereich der Existen-zanalyse. Ein psychometrischer Ansatz zu Viktor Frankls Konzept der "noogenen Neurose"», en Nikolaus Petrilowitsch [comp.], *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1972), al igual que Elisabeth S. Lukas (*Logotherapie als Persönlichkeitstheorie*, tesis doctoral, Viena, 1971), se han ocupado de la fijación empírica de la teoría de la voluntad de sentido a partir de millares de sujetos de experimentación. Mientras tanto, cada vez se publican más estadísticas de las que

se desprende la legitimidad de esta teoría de la motivación.

Llegados a este punto, debemos plantearnos cuál será nuestro cometido frente a la frustración existencial o frustración de la voluntad de sentido, y frente a la neurosis noógena. Actualmente, el sentido apenas se puede ofrecer, ni siquiera el terapeuta puede hacerlo, sino que debe ser encontrado, y sólo puede encontrarlo uno mismo. Por lo tanto, el sentido no se deja prescribir, pero sí que podemos describir lo que sucede en la persona cada vez que se pone a buscar su sentido^[8]. Se ha demostrado, por ejemplo, que el descubrimiento de un sentido conduce a la percepción de una forma, tal como explican Max Wertheimer y Kurt Lewin, quienes ya hablan de un «carácter exhortativo» latente en determinadas situaciones. Lo que ocurre es que la forma del sentido no consiste en una «figura» que nos asalta desde un «fondo», sino que lo que se percibe en el descubrimiento de un sentido es una posibilidad sobre el fondo de la realidad: la posibilidad de transformar la realidad de un modo u otro.

Ahora se demuestra que el hombre modesto y sencillo (no el que se ha sometido a años de adoctrinamiento, ya sea como estudiante en una universidad o como paciente en un diván) casi siempre sabe qué caminos tomar para encontrar un sentido, y vemos que la vida se puede llenar de sentido. Ante todo, fijando una acción o creando una obra, es decir, de forma productiva, pero también mediante una experiencia, es decir, experimentando algo o a alguien, y experimentar a alguien en toda su singularidad y unicidad significa amarlo. Sin embargo, la vida se presenta sin reservas llena de sentido, y permanece así (tiene un sentido y lo conserva) bajo cualquier condición y circunstancia. Porque, en virtud de una *autocomprensión ontológica prerreflexiva*, de la cual podemos destilar una extensa axiología, el hombre de la calle es ante todo sabedor de que, en el preciso momento en que se enfrenta a un hecho inevitable, puede demostrar su condición humana justamente en el dominio de esta situación, puede dar testimonio de las posibilidades del hombre. Lo que entonces cuenta es, pues, la postura y la posición con que se detienen los avatares del destino en la vida. Por lo tanto, el hombre está autorizado y dispuesto hasta el último suspiro para conseguir y ganarle un sentido a esta vida.

Esta *logoteoría*, desarrollada al principio de forma intuitiva en el marco de la logoterapia y que era la teoría de los originalmente llamados «valores creadores, de la experiencia y de la posición» (Viktor E. Frankl, «Zur geistigen Problematik der Psychotherapie», *Zentralblattfür Psychotherapie*, 10 [1938], pág. 33), se ha ido verificando y validando a lo largo de los años. Brown, Casciani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planova, Popielsky, Richmond, Roberts, Ruch, Sallee, Smith, Yarnell y Young han podido demostrar que el descubrimiento y la realización del sentido son independientes de la edad o del nivel de educación de cada uno, de si se es hombre o mujer, e incluso de si se es religioso o agnóstico, y en el caso de declararse religioso, con independencia de la confesión profesada. Y lo mismo ocurre con el coeficiente de inteligencia.

Con el paso del tiempo, parece que ha ido quedando claro que una psicoterapia que se atreve a ir más allá de la psicodinámica y el conductismo para entrar en la dimensión de los fenómenos específicamente humanos, o sea, una *psicoterapia rehumanizada*, es la única que será capaz de entender los signos de los tiempos y de hacer frente a sus trances. Dicho de otro modo, parece que ha ido quedando claro que para diagnosticar la frustración existencial o cualquier otra neurosis noógena estaremos obligados a ver en el hombre a un ser que, gracias a su autotrascendencia, está continuamente buscando un sentido. Sin embargo, en lo que respecta no al diagnóstico, sino a la terapia, y no a la terapia de la neurosis noógena, sino a la de la neurosis psicógena, deberemos recurrir, para agotar todas las posibilidades, a la no menos característica capacidad humana de autodistanciamiento, que encontraremos particularmente en forma de capacidad para afrontar las cosas con buen humor. Por lo tanto, una psicoterapia humanizada o rehumanizada implica tener un buen juicio de la autotrascendencia y aprender a llevarnos bien con el autodistanciamiento. Pero si vemos en el hombre a un animal, no podremos hacer las dos cosas a la vez. A los animales no les importa lo más mínimo el sentido de la vida y no son capaces de reír. Pero esto no quiere decir que el hombre no pueda tener también algo de animal. Efectivamente, la dimensión humana es superior a la dimensión animal, es decir, incluye a la dimensión inferior. La constatación de fenómenos específicamente humanos en la persona no está en absoluto reñida con el reconocimiento también de

fenómenos subhumanos, dado que entre lo humano y lo subhumano no existe una relación de exclusión, sino, si se me permite decirlo, de inclusión.

La técnica de la intención paradójica

La técnica logoterapéutica de la intención paradójica se propone exactamente movilizar la capacidad de autodistanciamiento dentro del tratamiento de la neurosis psicógena, mientras que una segunda técnica, la desreflexión, se apoyará sobre el otro hecho antropológico fundamental, es decir, la autotrascendencia. Pero para comprender ambos tratamientos, tendremos que partir primero de la teoría logoterapéutica de la neurosis.

En ella distinguimos tres modelos de reacción patógenos. El primero de ellos responde a la siguiente descripción (figura 1): el paciente reacciona ante un síntoma determinado con el temor a que pudiera volver a aparecer, es decir, con una ansiedad, y dicha ansiedad induce de forma efectiva la reaparición del síntoma. Se trata, pues, de un acontecimiento que el paciente confirma únicamente con su temor original.

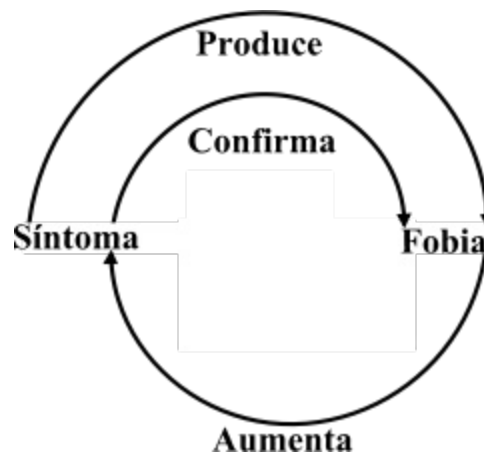


Figura 1

En determinadas circunstancias puede ocurrir que lo que el paciente teme que reaparezca sea la propia ansiedad. En ese caso, nuestros pacientes hablan espontáneamente de un «miedo al miedo». ¿Cómo alimentan los pacientes este miedo, esta ansiedad? Normalmente tienen miedo a sentirse impotentes ante un infarto de miocardio o una apoplejía, pero ¿cómo reaccionarán cuando temen al miedo? Pues huyendo de él. Evitan, por ejemplo, salir de casa; de hecho, la agorafobia es el paradigma de este primer modelo de reacción de la neurosis de ansiedad.

¿Por qué hemos dicho que este modelo de reacción es «patógeno»? En una conferencia que di invitado por la American Association for the Advancement of Psychotherapy (Nueva York, 26 de febrero de 1960) formulé la siguiente respuesta: «Las fobias y las neurosis obsesivo-compulsivas son debidas en parte al esfuerzo por evitar la situación en la que surge la ansiedad». Entiendo que huir de la ansiedad evitando la situación que desencadena dicha ansiedad es determinante para la perpetuación del modelo de reacción de la neurosis de ansiedad (Viktor E. Frankl, «Paradoxical Intention: A Logotherapeutic Technique», *American Journal of Psychotherapy*, 14 [1960], pág. 520). Con el tiempo, la terapia de la conducta ha ratificado repetidas veces esta opinión. No se puede negar que la logoterapia ha anticipado muchos aspectos que la terapia de la conducta ha establecido después como un sólido fundamento empírico. Pero ya en 1947 sostuve la siguiente opinión: «Como es sabido, la neurosis también se puede entender, en cierto sentido y con cierto derecho, como un mecanismo de reflejo condicionado. Así, en todos los métodos de tratamiento psicológico orientados principalmente al análisis se intenta sobre todo aclarar de forma consciente las condiciones primarias del reflejo condicionado, es decir, la situación interior y exterior en la

primera aparición de un síntoma neurótico. Pero nosotros creemos que la verdadera neurosis (la manifiesta, la que ya está fijada) no sólo está provocada por su condición primaria, sino también por su *facilitación* (secundaria). Sin embargo, el reflejo condicionado, tal como intentamos entender ahora el síntoma neurótico, se facilita a través del círculo vicioso de la ansiedad. Así pues, si queremos, por así decirlo, *desfacilitar* un reflejo inculcado, tendremos que eliminar cada vez la ansiedad, eso sí, de la misma manera con que hayamos fijado la intención paradójica como su principio» (Viktor E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis*, Viena, Franz Deuticke, 1947).

El segundo modelo de reacción patógeno no aparece en la neurosis de ansiedad sino en los casos de neurosis obsesiva. Aquí, el paciente se halla bajo la presión de las obsesiones que lo acechan y reacciona intentando reprimirlas. Es decir, procura ejercer una contrapresión (figura 2).

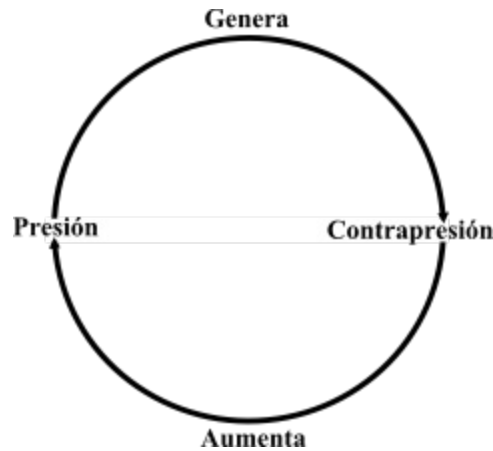


Figura 2

Pero esta contrapresión hace aumentar todavía más la presión original, con lo cual vuelve a cerrarse el ciclo y el paciente cae otra vez en un círculo vicioso. Sin embargo, lo que caracteriza a la neurosis obsesiva no es la huida, como en el caso de la neurosis de ansiedad, sino la lucha, el enfrentamiento con las obsesiones. Si analizamos la causa que motiva y lleva a esta situación, llegaremos a la conclusión de que el paciente teme que las obsesiones, al dar indicios de psicosis, pudieran ser algo más que una neurosis, o bien que podría hacer realidad obsesiones de contenido criminal contra alguien (o contra él mismo). De un modo u otro, el paciente neurótico obsesivo no tiene miedo al miedo, sino a él mismo.

Llegados a este punto, la tarea de la intención paradójica consistirá en romper, deshacer, sacar de quicio ambos mecanismos cíclicos. Esta operación se realiza echando por tierra los temores del enfermo al «coger el toro por los cuernos», tal como me dijo una vez un paciente. Hay que tener en cuenta que el neurótico ansioso se siente atemorizado por lo que pudiera ocurrirle, mientras que el neurótico obsesivo tiene miedo de lo que él podría llegar a hacer. Así, para considerar ambos perfiles neuróticos, definiremos la intención paradójica como aquella operación en la que se insta al paciente a creerse todo aquello que antes había temido tanto (en la neurosis de ansiedad) o a ponerlo en práctica (en la neurosis obsesiva).

Como vemos, la intención paradójica consiste en invertir la intención que caracteriza a los dos modelos de reacción patógenos, es decir, en evitar la ansiedad y la obsesión huyendo de la primera y luchando contra la segunda.

En 1929 ya puse en práctica la intención paradójica (Ludwig J. Pongratz, *Psychotherapie in Selbstdarstellungen*, Berna, Hans Huber 1973), pero no la describí hasta 1939 (Viktor E. Frankl, «Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen», *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, 43 [1939], pág. 26) y no la publiqué con su nombre hasta 1947 (Viktor E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis*, Viena, Franz Deuticke, 1947). El parecido existente con métodos de tratamiento conductistas aparecidos posteriormente, tales como la *exposure in vivo* o el *flooding*, es manifiesto y no pasa inadvertido para algunos terapeutas conductistas. El profesor L. Michael Ascher, asistente de Wolpe en la clínica universitaria de terapia de la conducta de Filadelfia, afirma incluso que hay

métodos conductistas que no son más que «traducciones de la intención paradójica a la teoría del aprendizaje», sobre todo en el caso del llamado método de la implosión («Paradoxical Intention», en A. Goldstein y E. B. Foa [comps.], *Handbook of Behavioral Interventions*, Nueva York, John Wiley, 1980). El profesor Irvin D. Yalom, de la Universidad de Stanford, opina también que «la técnica logoterapéutica de la intención paradójica anticipó el método de la *symptom prescription* introducido por Milton Erickson, Jay Haley, Don Jackson y Paul Watzlawick» (*Existential Psychotherapy*, Nueva York, Basic Books, 1980).

A este respecto, resulta interesante destacar que el primer intento que hubo para demostrar empíricamente la eficacia de la intención paradójica fue realizado por terapeutas conductistas. Pero fueron los profesores L. Solyom, J. Garza-Pérez, B. L. Ledwidge y C. Solyom, de la clínica psiquiátrica de la Universidad McGill, quienes seleccionaron de cada episodio de neurosis obsesiva crónica dos síntomas marcados por la misma intensidad y, a continuación, trataron uno, el síntoma de destino, con la intención paradójica y dejaron el otro, el síntoma de «control», sin tratar. Efectivamente, el resultado fue que sólo desaparecieron los síntomas tratados, y en el breve tiempo de dos semanas («Paradoxical Intention in the Treatment of Obsessive Thoughts: A Pilot Study», *Comprehensive Psychiatry*, 13 [1972], pág. 291).

Ascher también merece un reconocimiento por su demostración empírica de la importancia y eficacia terapéuticas de la intención paradójica. La conclusión a la que llegó fue que, en general, esta técnica logoterapéutica equivalía a las distintas «intervenciones» de la terapia conductista. Sin embargo, quedaban todavía por analizar los casos de alteración del sueño y de disfunciones mingtonianas neuróticas. Con respecto a los primeros, los pacientes de Ascher necesitaban al principio una media de 48, 6 minutos para conciliar el sueño. Tras diez semanas de tratamiento con terapia conductista se llegó a los 39, 36 minutos. Pero cuando aplicaron al fin durante dos semanas la intención paradójica, consiguieron rebajar el tiempo hasta 10, 2 minutos (L. M. Ascher y J. Efran, «Use of paradoxical intention in a behavioral program for sleep onset insomnia», *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36 [1978], págs. 547-550).

Centremos ahora el estudio de la intención paradójica en el aspecto de su puesta en práctica *lege artis*, según las reglas de la logoterapia, y lo haremos sirviéndonos de la casuística. Spencer Adolph M., de San Diego, nos escribió estas palabras: «Dos días después de finalizar la lectura de su libro *El hombre en busca de sentido*, me encontré en una situación que me dio la oportunidad de poner a prueba la logoterapia. Asistí a un seminario en la universidad sobre Martin Buber y durante el primer coloquio no me mordí la lengua cuando creí que debía decir justo lo contrario de lo que los demás habían dicho. Entonces empecé de golpe a sudar intensamente. En cuanto me di cuenta, tuve que vérmelas con el temor de que los compañeros pudieran notarlo, con lo cual sí que empecé a sudar de verdad. De pronto, me vino a la mente el caso de un doctor al que usted había atendido por su miedo a los arranques de sudor y pensé que mi situación era parecida. No soy muy partidario de la psicoterapia, y mucho menos de la logoterapia, pero con mayor razón aquel momento me pareció una oportunidad única para poner a prueba la intención paradójica. ¿Qué fue lo que había dado resultado en el caso de su colega? Él tuvo que imaginarse y ponerse en situación de enseñar a la gente hasta qué punto era capaz de sudar, tal como dice en su libro: “Ya llevo perdido un litro de sudor, pues ahora voy a sacar diez litros”. Así, mientras seguía hablando en el seminario, me dije: “Spencer, enseña a tus compañeros lo que puedes llegar a sudar, pero de verdad; esto no es nada. Tienes que sudar más todavía”. Apenas habían pasado unos segundos cuando pude observar cómo se secaba mi piel. No pude evitar reírme por dentro. No esperaba que la intención paradójica pudiera funcionar, y mucho menos con tal inmediatez. “Por todos los diablos”, me dije, “¿qué tendrá la intención paradójica?”. Lo había conseguido, pero, a pesar de ello, sigo siendo escéptico con la logoterapia».

En un informe de Mohammed Sadiq aparece el siguiente caso: «La paciente N., de cuarenta y ocho años, padece unos temblores que le impiden sostener una taza de café o un vaso de agua sin que se derrame. Tampoco puede escribir ni sostener un libro con la suficiente calma para leer. Una mañana que estábamos sentados frente a frente, ella empezó otra vez a temblar. A consecuencia de ello, decidí aplicar la intención paradójica, pero de forma divertida. Así que le dije: “¿Qué tal, señora N., si nos ponemos a temblar los dos a la vez?”. Y ella: “¿A qué se refiere?”. Yo: “Sólo es para ver quién puede temblar más y más rápido”. Ella: “No sabía que usted también padeciera temblores”. Yo: “No, no, de ninguna manera, pero yo me puedo

poner a temblar cuando quiero”. Y me puse a temblar, y de qué manera. Ella dijo: “¡Hala!, pero si tiembla más rápido que yo”. Y, riendo, empezó a temblar con mayor rapidez. Entonces le dije: “Venga, más rápido, señora N., tiene que temblar más rápido”. Ella: “No puedo, pare, pare, que no puedo más”. La señora N. se había cansado de verdad. Entonces se levantó, se dirigió a la cocina y volvió... con una taza de café. Se lo bebió todo sin derramar ni una gota. Desde entonces, cada vez que la sorprendía temblando, sólo tenía que decirle: “¿Qué tal un concursito de temblores, señora N.?”. Y ella me respondía: “Encantada”. Y cada vez le ha servido de ayuda».

Un profesor adjunto de universidad nos escribió lo siguiente: «Tenía que presentarme en un sitio tras haber cursado una solicitud para un puesto que me convenía mucho, y entonces podría hacer que mi mujer y mis hijos vinieran a reunirse conmigo a California. Pero estaba muy nervioso y tremendamente preocupado por causar una buena impresión, y siempre que me pongo nervioso, empiezo a agitar rápidamente las piernas, tanto que los presentes acaban por notarlo. Así sucedió entonces, por lo que me dije: “Ahora voy a agitar las piernas con tal fuerza que no pueda quedarme sentado y tenga que saltar y ponerme a bailar por el despacho hasta que estas personas piensen que estoy loco. Hoy mis músculos se contraerán como nunca, voy a batir el récord de las contracciones”. Y durante toda la entrevista mis músculos no sufrieron la más mínima contracción. He conseguido el puesto y mi familia pronto estará en California conmigo».

La aplicación de la intención paradójica en casos de tartamudeo ha sido harto discutida en la literatura especializada. Manfred Eisenmann dedicó a este tema su tesis doctoral en la Universidad de Friburgo de Brisgovia (1960). J. Lehembre publicó sus experiencias con niños y resaltó que sólo se consiguieron síntomas sustitutivos en una única ocasión («L'intention paradoxale, procédé de psychotherapie», *Acta neurol. Belg.*, 64 [1964], pág. 725), coincidiendo así con las observaciones de L. Solyom, Garza-Pérez, Ledwidge y C. Solyom, quienes, tras aplicar la intención paradójica, apenas pudieron determinar síntomas sustitutivos en ningún caso (*op. cit*)^[9].

Sadiq, a quien ya hemos citado, trató una vez a una paciente de cincuenta y cuatro años que había caído en la dependencia de somníferos y tuvo que ser ingresada en un hospital: «A las diez de la noche salió de la habitación y pidió un somnífero: “¿Me pueden dar mis pastillas, por favor?”. Yo le dije: “Lo siento, se han terminado y la enfermera se ha olvidado de pedir repuestos con antelación”. Ella: “¿Cómo voy a poder dormir ahora?”. Yo: “Hoy tendrá que acostarse sin somníferos”. Dos horas más tarde volvió a aparecer y dijo: “No hay manera...”. Entonces le dije: “¿Por qué no se acuesta otra vez y, para variar, no intenta dormir sino, al contrario, quedarse la noche en vela?”. Ella: “Siempre creí que era yo la loca, pero me parece que usted también lo está”. Yo: “¿Sabe? A veces me divierte estar loco, ¿no lo puede entender?”. Ella: “Entonces, ¿iba en serio?”. Yo: “¿El qué?”. Ella: “Lo de que intentara no dormir”. Yo: “Naturalmente que iba en serio. Inténtelo aunque sólo sea una vez. Queremos ver si se puede quedar toda la noche despierta”. Ella: “Muy bien”. Cuando la enfermera entró por la mañana en su habitación para darle el desayuno, la paciente todavía no se había despertado».

R. W. Medlicott, psiquiatra de la Universidad de Nueva Zelanda, se reservó el derecho de ser el primero en aplicar la intención paradójica no sólo en el sueño, sino también en los sueños. Obtuvo muy buenos resultados con este método, incluso en el caso de una paciente que era psicoanalista de profesión, tal como él mismo destaca. Se trataba de una persona que sufría pesadillas con regularidad y siempre soñaba que la perseguían y la acababan apuñalando. Entonces gritaba y su marido también se despertaba. Medlicott le pidió que hiciera todo lo posible para soñar aquella espantosa pesadilla hasta el final, hasta que los apuñalamientos llegaran a su fin. ¿Qué ocurrió entonces? Las pesadillas no se repitieron, pero el marido siguió viendo alterado su sueño: ciertamente, la paciente había dejado de gritar dormida, pero para ello tenía que reír tan alto que tampoco dejaba dormir en paz a su marido («The Management of Anxiety», *New Zealand Medical Journal*, 70 [1969], pág. 155).

En repetidas ocasiones se ha podido observar que la intención paradójica también es efectiva en casos graves y crónicos, de larga duración, y que su eficacia es la misma aunque el tratamiento sea corto. Así, se han descrito episodios en los que, tras dieciséis años de persistencia, se dio lugar a una mejora decisiva

con la ayuda de la intención paradójica (K. Kocourek, Eva Niebauer y Paul Polak, «Ergebnisse der klinischen Anwendung der Logotherapie», en Viktor E. Frankl, Victor E. V. Gebattel y J. H. Schultz [comps.], *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*, Munich-Berlín, Urban & Schwarzenberg, 1959). Los éxitos terapéuticos que se pueden conseguir con esta técnica son cuando menos extraordinarios y dignos de mención si los confrontamos con el pesimismo ubicuo con el que los psiquiatras actuales se presentan ante una neurosis obsesiva grave y crónica. A este respecto, L. Solyom, Garza-Pérez, Ledwidge y C. Solyom (*op. cit.*) se remiten al resultado de doce profundas investigaciones realizadas en siete países distintos, de las que se dedujo que la neurosis obsesiva no es influenciada terapéuticamente en un 50% de los casos. Los autores consideran que el pronóstico de la neurosis obsesiva es peor que el de otras formas neuróticas y sostienen que la terapia de la conducta no ha supuesto ninguna transformación, dado que el 46% de los casos publicados por terapeutas conductistas han sido mejorados. Pero también D. Henkel, C. Schmook y R. Bastine (*Praxis der Psychotherapie*, 17 [1972], pág. 236), aludiendo a psiquiatras experimentados, indican que «las neurosis particularmente graves se muestran como intratables a pesar de los empeños terapéuticos intensivos», mientras que la intención paradójica «permite apreciar claramente la posibilidad de influir en las alteraciones neurótico-obsesivas en un plazo marcadamente reducido».

La siguiente casuística servirá para demostrar que, en episodios de larga duración, la intención paradójica puede ser de ayuda y que la duración del tratamiento puede ser breve. En la compilación de Arnold A. Lazarus, *Clinical Behavior Therapy* (Nueva York, Brunner-Mazel, 1972), Max Jacobs comenta el siguiente caso: La señora K. había padecido, durante al menos quince años, una grave claustrofobia cuando fue a la consulta de Jacobs en Sudáfrica una semana antes de volar a Inglaterra, de donde es oriunda. K. es cantante de ópera y tiene que viajar mucho en avión por todo el mundo para cumplir con sus compromisos. Su claustrofobia se concentra precisamente aquí, en los aviones, ascensores, trenes, restaurantes... y teatros. «Entonces pusimos en práctica la técnica de la intención paradójica», comenta Jacobs, quien, efectivamente, instó a la paciente a que fuera al encuentro de las situaciones que desencadenaban su fobia y deseara pasar por todo lo que tanto le había asustado, es decir, asfixiarse. La paciente debió pensar que se asfixiaría al momento, pero dijo: «¡Que sea lo que Dios quiera!». Cabe destacar que la señora K. recibió instrucción sobre relajación progresiva (*progressive relaxation*) y desensibilización (*desensitization*). Dos días después resultó que era capaz de entrar en un restaurante como si tal cosa, subir en un ascensor o ir en autobús. A los cuatro días pudo entrar en un cine sin sentir ningún temor y esperaba su vuelo de retorno a Londres sin indicios de ansiedad. Una vez allí, informó que incluso era capaz de volver a ir en metro, después de muchos años sin hacerlo. Quince meses después de aquel tratamiento tan corto, la paciente se había curado completamente.

Después de este caso de neurosis de ansiedad, Jacobs describe uno de neurosis obsesiva. El señor T. padecía esta neurosis desde hacía doce años y había tenido que soportar sin éxito tratamientos de psicoanálisis y electroshocks. Principalmente, tenía miedo de asfixiarse al comer, al beber o incluso al cruzar una calle. Jacobs le mandó hacer exactamente aquello que tanto miedo le producía: «Utilizando la técnica de la intención paradójica, le di un vaso de agua para que se la bebiera y le dije que hiciera todo lo posible para ahogarse. Le ordené que intentara ahogarse tres veces al día». Aparte se realizaron ejercicios de relajación. En la duodécima sesión, el paciente pudo comunicar que estaba completamente curado.

Resulta asombrosa la frecuencia con que también los profanos se aplican la intención paradójica en ellos mismos. Tenemos la carta de una mujer que padeció agorafobia durante catorce años y que se sometió sin éxito a un tratamiento psicoanalítico ortodoxo a lo largo de tres años. Durante dos años recurrió a los servicios de un hipnotizador que alivió un poco su fobia, e incluso tuvo que estar internada durante seis semanas, pero nada de esto sirvió realmente de ayuda. La enferma llegó a escribir: «Mi situación no cambió en catorce años. Cada día de cada año era un verdadero infierno». Un día que salió a la calle quiso dar media vuelta; con tal gravedad le sobrevenía la agorafobia. Entonces le vino a la cabeza lo que había leído en mi libro *El hombre en busca de sentido*, y se dijo: «Ahora verá toda la gente de la calle que me rodea lo extraordinariamente bien que caigo presa del pánico y me da un colapso». De repente, se calmó. Continuó su camino hacia el supermercado e hizo sus compras. Pero cuando llegó a la caja, empezó a

sudar y a temblar. Entonces se dijo: «Ahora verá el cajero lo mucho que puedo llegar a sudar, se va a quedar de una pieza». No fue hasta el camino de vuelta que la mujer se dio cuenta de lo tranquila que estaba. Y así sucesivamente. Pasadas unas pocas semanas, la mujer era capaz de controlar su agorafobia con la ayuda de la intención paradójica hasta tal punto que a veces no podía creer que hubiera estado enferma.

Falta tratar todavía el tercer modelo de reacción patógeno. Mientras el primero era propio de las neurosis de ansiedad y el segundo de las neurosis obsesivas, el tercer modelo de reacción patógeno es un mecanismo que encontramos en las neurosis sexuales, es decir, en casos en que se produce una alteración de la potencia sexual y el orgasmo. Es cierto que aquí, al igual que en las neurosis obsesivas, volvemos a observar una lucha del paciente, pero en las neurosis sexuales este no lucha *contra* algo (ya dijimos que el neurótico obsesivo lucha contra su obsesión), sino *por* algo, en el sentido de que lucha por el placer sexual, ya sea en forma de potencia u orgasmo. Pero, desafortunadamente, cuanto más se le da vueltas al placer, más pronto desaparecen las ganas. Es decir, el placer se sustrae de su acceso directo. Ello se debe a que el placer no es el propósito real de nuestra conducta ni tampoco un posible objetivo, sino que es más bien un efecto, un efecto secundario que llega por sí solo, siempre que nos abramos a la vida con nuestra autotrascendencia, es decir, siempre que nos entreguemos a otra persona con amor o al servicio de una cosa. Así, el camino de la obtención de placer y la autorrealización sólo se hace a través de la autoentrega y el autoolvido. Quien considere este camino un rodeo, se verá inclinado a elegir un atajo e ir directo al placer, y está comprobado que este atajo es un callejón sin salida.

Aquí podemos observar otra vez cómo el paciente vuelve a entrar en un nuevo círculo vicioso. La lucha por el placer, la lucha por la potencia sexual y el orgasmo, el deseo del placer, es decir, una hiperintención forzada del placer no sólo le priva a uno del propio placer, sino que trae también consigo una hiperreflexión igualmente forzada (figura 3): uno empieza a observarse durante el acto sexual y, si puede, espía también a la pareja, con lo cual se habrá perdido la espontaneidad.

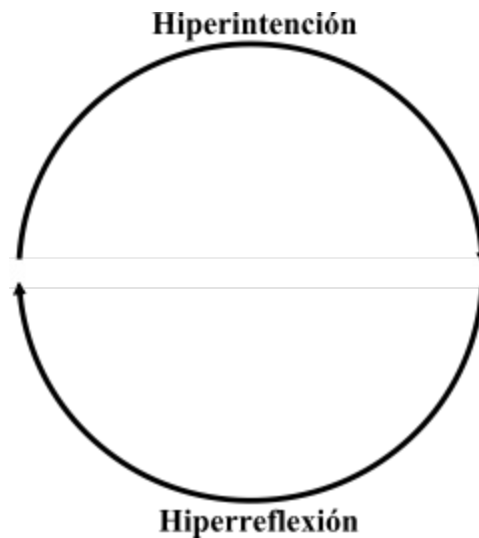


Figura 3

Si nos preguntamos qué es lo que puede haber desencadenado la hiperintención en los casos de alteración de la potencia sexual, siempre sacaremos la conclusión de que el paciente ve en el acto sexual una obligación que él mismo exige. En una palabra, el acto sexual tiene para él un carácter obligatorio. Ya en 1946 (Viktor E. Frankl, *Ärztliche Seelsorge*, Viena, Franz Deuticke) señalé que el paciente «se ve en cierto modo obligado a consumir el acto sexual» y, precisamente, esta «obsesión por la sexualidad puede ser una obsesión por parte del propio yo o una obsesión por parte de una situación». Pero la obsesión también puede venir de la pareja (una compañera «temperamental» y sexualmente exigente). Mientras, el alcance de este tercer factor se ha demostrado empíricamente incluso con animales. Así, Konrad Lorenz

consiguió que un ejemplar hembra de pez combatiente no se hiciera perseguir con coqueteos durante el apareamiento, sino que se abalanzara directamente sobre el macho, con lo cual este reaccionó, como se suele decir, de forma humana: con el acto reflejo de no dejarla acceder a su aparato reproductor.

La desreflexión

La hiperreflexión se combate desde la logoterapia con la desreflexión, mientras que para enfrentarse a la hiperintención, tan patógena en los casos de impotencia masculina, tenemos a nuestra disposición una técnica logoterapéutica que se remonta al año 1947 (Viktor E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis*, Viena, Franz Deuticke). En ella recomendamos convencer al paciente de que «no realice el acto sexual de forma programada, sino que se conforme con unas dosis de caricias constantes, algo así como un preludio sexual mutuo». También le sugerimos que «explique a su pareja que hemos decretado provisionalmente una prohibición estricta del coito. En realidad, tarde o temprano el paciente no tendrá que cumplir más la prohibición, sino que, libre ya de la presión de las exigencias sexuales, tal como se le planteaban hasta entonces por parte de su pareja, deberá abordar el objetivo de su pulsión en un acercamiento progresivo, con el peligro de que ella lo rechace, justamente por estar advertida de la pretendida prohibición de coito. Cuanto más se vea rechazado, mejores resultados obtendrá».

William S. Sahakian y Barbara Jacquelyn Sahakian («Logotherapy as a Personality Theory», *Israel Annals of Psychiatry*, 10 [1972], pág. 230) opinan que los resultados de las investigaciones de W. Masters y V. Johnson han supuesto una confirmación absoluta de los nuestros. Efectivamente, el método de tratamiento desarrollado por Masters y Johnson en 1970 es muy parecido en muchos aspectos a la técnica publicada por nosotros en 1947 y que hemos esbozado aquí. A continuación, volvemos a ilustrar nuestras explicaciones con la ayuda de la casuística.

Una paciente acudió a mi consulta a causa de la frigidez que padecía. En su infancia sufrió los abusos sexuales de su propio padre y tenía el convencimiento de que aquello «no podía quedar así». Poseída por esta ansiedad, siempre que llegaba a un momento de intimidad con su pareja se ponía «al acecho», porque lo que quería era, de una vez por todas, demostrar y afirmarse en su feminidad. Sin embargo, justamente por ello su atención se dividía entre su compañero y ella misma. Pero todo esto también debía hacer fracasar el orgasmo, porque en la misma medida en que se centra la atención en el acto sexual, disminuye también la capacidad de entrega. Le hice creer que en aquel momento no tenía tiempo para adoptar un tratamiento y la cité para que volviera dos meses después. Pero le pedí que hasta entonces no se preocupara más por su capacidad o incapacidad para tener un orgasmo (de eso ya hablaríamos durante el tratamiento) y que durante las relaciones sexuales prestara más atención a su compañero. El desarrollo de los acontecimientos me dio la razón, pues acabó sucediendo lo que yo esperaba. La paciente no volvió a los dos meses, sino apenas dos días después, y curada. El mero desprendimiento de la atención de sí misma, de su capacidad o incapacidad con respecto al orgasmo (o sea, una desreflexión) y la entrega imparcial a su marido habían bastado para provocar el orgasmo por primera vez.

A veces, nuestro «truco» sólo tiene las de ganar cuando ninguno de los cónyuges está al corriente del mismo. El siguiente informe, cuya elaboración agradezco a mi antiguo alumno Myron J. Horn, demuestra lo ingenioso que hay que ser en una situación de este tipo: «Una pareja joven vino a verme por un problema de impotencia del hombre. Su mujer le había dicho repetidas veces que era “un amante nefasto” y que no descartaba irse a conocer a otros hombres para quedarse satisfecha de una vez por todas. Entonces les obligué a los dos a que cada noche, durante una semana, pasaran una hora juntos en la cama desnudos e hicieran lo que les viniera en gana, pero lo único que no estaba permitido, bajo ningún concepto, era el coito. Una semana después los volví a ver. Me dijeron que habían intentado seguir mis indicaciones, pero, “desgraciadamente”, habían llegado al coito en tres ocasiones. Me hice el enfadado e insistí en que se atuvieran a mis instrucciones, al menos durante la semana siguiente. Pero a los pocos días me llamaron por teléfono para decirme otra vez que se veían incapaces de seguir mis órdenes y que incluso habían llegado

al coito varias veces al día. Un año después supe que esta situación se había mantenido».

Sin embargo, hay veces en que es necesario explicar el «truco» a la compañera y no al paciente, tal como ocurrió en el siguiente caso. Una participante en un seminario de logoterapia impartido en la Universidad de Berkeley por Joseph B. Fabry aplicó nuestra técnica, bajo la dirección del propio Fabry, en su marido, que también era psicólogo y regentaba un consultorio de orientación sexual (sus maestros fueron Masters y Johnson). Se dio la circunstancia de que a este terapeuta sexual le tocó vivir en su piel los problemas de la impotencia. El informe que nos remitieron decía: «Utilizando una técnica de Frankl, decidimos que Susan diría a su compañero que la estaba tratando un médico, el cual le había recetado una medicación y le había dicho que no tuviera relaciones sexuales durante un mes, pero tenían permiso para estar físicamente juntos y hacer cualquier cosa excepto consumir el acto sexual. A la semana siguiente, Susan informó de que había funcionado». Pero se produjo una recaída. A pesar de ello, la alumna de Fabry se las ingenió para acabar de una vez con la impotencia de su compañero: «Como no podía repetir el cuento de las órdenes del doctor, Susan le dijo a su compañero que raras veces, por no decir nunca, había alcanzado el orgasmo, y le pidió que esa noche la ayudara con el problema del orgasmo pero sin tener relaciones sexuales». Ella adoptó de esta manera el papel de paciente para obligar a su compañero a asumir las funciones de terapeuta sexual en práctica y arrastrarlo así hacia la autotranscendencia. Con ello se provocó también la desreflexión y se eliminó la hiperreflexión que originaba la patología. «Aquello volvió a funcionar. Desde entonces no ha aparecido ningún otro problema relacionado con la impotencia».

Gustave Ehrentraut, terapeuta sexual californiano, tuvo que tratar una vez a un paciente que había padecido eyaculación precoz durante dieciséis años. Al principio el caso se trató con terapia conductista, pero transcurridos dos meses todavía no se había apreciado ningún resultado. El informe añadía lo siguiente: «Decidí probar la intención paradójica de Frankl. Informé al paciente de que no iba a ser capaz de corregir su eyaculación precoz y que solamente podría intentar satisfacerse a sí mismo». Como Ehrentraut le recomendó a continuación que hiciera durar el coito lo menos posible, la intención paradójica actuó de manera que se pudo prolongar hasta cuatro veces más que antes. Desde entonces no se ha producido ninguna recaída.

Otro terapeuta sexual californiano, Claude Farris, me entregó un informe del que se desprende que la intención paradójica también se puede aplicar a casos de vaginismo. Para la paciente, que se había educado en un convento católico, la sexualidad era un tabú. Llegó a la consulta a causa de los intensos dolores que sentía durante el coito. Entonces Farris le ordenó que no relajara la zona genital, sino que contrajera al máximo los músculos vaginales hasta el punto que a su marido le resultara imposible realizar la penetración. Una semana más tarde aparecieron los dos otra vez para informar de que por primera vez en su vida conyugal habían experimentado un coito indoloro. No se registró ninguna recidiva. Pero lo más interesante de este informe es la idea de activar la intención paradójica para conseguir la relajación. A este respecto debemos citar también un experimento realizado por otro investigador californiano, David L. Norris, quien instó a Steve, el sujeto de experimentación, a relajarse lo que pudiera, cosa que intentó, pero sin éxito, dado que Steve se mostraba demasiado activo en la consecución de ese objetivo. Norris pudo observar este hecho con precisión porque el sujeto estaba conectado a un electromiógrafo que marcaba un nivel constante de 15 microamperios. Esta situación duró hasta que Norris dijo a Steve que nunca en su vida conseguiría relajarse de verdad, a lo que este le espetó: «¡Al diablo con la relajación! ¡Me importa un pito relajarme!». Entonces, la aguja del electromiógrafo descendió rápidamente hasta 10 microamperios, «con tal velocidad —describe Norris— que pensé que el aparato se había desconectado. Las sesiones siguientes fueron un éxito porque Steve no intentó relajarse».

A modo de resumen, podemos decir que la logoterapia contempla cinco áreas de indicación. En primer lugar, en tanto que terapia que parte del *logos*, o sea, del sentido, está principalmente indicada en casos de neurosis *noógena*, la cual, en tanto que noógena, está provocada sobre todo por una pérdida del sentido de la vida. Por ello, en esta *primera* área de indicación podemos considerar la logoterapia como una terapia específica.

Lo contrario ocurre en la *segunda* área de indicación. En los casos de neurosis *psicógena*, donde actúa

en forma de desreflexión e intención paradójica, la logoterapia se revela como terapia inespecífica en la medida en que los distintos modelos de reacción, en cuyo remedio pone tanto empeño, no tienen nada que ver con la problemática del sentido. Con ello no queremos decir ni mucho menos que, por el hecho de ser una terapia inespecífica, se trate únicamente de una terapia sintomática, puesto que la desreflexión y la intención paradójica intervienen en casos en los que están realmente indicadas, en las raíces de la neurosis, es decir, precisamente allí donde los mecanismos cíclicos que hay que romper habían sido tan patógenos. De esta manera, la logoterapia como tal deja de ser aquí una terapia específica, pero como psicoterapia, sigue siendo una terapia causal que interviene en los orígenes.

Otra dimensión distinta se abre en la *tercera* área de indicación. Aquí la logoterapia deja de ser una terapia por la sencilla razón de que no sólo tiene que ver con dolencias *somatógenas*, sino también, y en especial, con enfermedades somatógenas incurables en las que, por lo tanto, lo único que se podrá hacer es facilitar al enfermo desde un principio el descubrimiento de un sentido dentro de su dolencia, es decir, hasta el final, a través de la realización de sus valores de posición^[10]. Como ya hemos mencionado, en este caso la logoterapia consiste, o mejor dicho, ya no puede consistir en una terapia. A pesar de ello, no se puede negar que esta especie de curación médica de las almas^[11] pertenece precisamente al radio de acción del tratamiento y la conducta médica.

Al contrario que en la anterior, en su *cuarta* área de indicación la logoterapia deja de ser un tratamiento médico, a pesar de que también contempla dolencias y enfermedades incurables. Aquí nos enfrentamos a fenómenos *sociógenos* como el sentimiento de falta de sentido, el sentimiento de vacío y el vacío existencial, es decir, fenómenos en los que el modelo de la medicina no encuentra aplicación porque, por muy patógenos que pudieran llegar a ser, no son intrínsecamente patológicos. Estamos hablando de casos en los que estos fenómenos conducen a una neurosis noógena.

Finalmente, en su *quinta* área de indicación, la logoterapia, confrontada con la duda y la desesperación sociógena alrededor del sentido de la vida, está entregada no al tratamiento médico de enfermos, sino a la atención humana de personas dolientes. Pero esta quinta área de indicación no consiste en terapias específicas o inespecíficas para neurosis noógenas o psicógenas, ni tampoco en tratamientos o asistencias de casos somatógenos o sociógenos. Se trata más bien de prevenir las neurosis llamadas *iatrógenas*, aunque en realidad deberíamos hablar antes de neurosis psiquiátricas. Nos referimos a aquellos casos en los que el médico o psiquiatra se hace tanto o más cómplice de la intensificación de la frustración existencial cuanto que sugiere al paciente representaciones de modelos completamente subhumanistas, con lo cual la psicoterapia acaba convirtiéndose *nolens volens* en un adoctrinamiento que, encima, es reduccionista.

Sigmund Freud escribió una vez: «Todas nuestras descripciones esperan ser completadas y que se construya encima de ellas para, así, ser corregidas». Sin embargo, se sigue insistiendo en que el psicoanálisis también servirá de base a la psicoterapia del futuro, por mucho que «se construya encima» de él y, como ocurre con todo cimiento, vaya quedando oculto mientras el edificio de la psicoterapia del futuro se erige sobre él. Por lo tanto, la contribución de Freud en la fundación de la psicoterapia es imperecedera y su labor, incomparable. Si visitan la sinagoga más antigua del mundo, la Alt-Neu-Schule de Praga, el guía les mostrará dos tronos. En uno de ellos se había sentado el célebre y legendario rabí Löw, del que se dice que creó el Golem a partir de un montón de barro, y el otro lo ocuparon el resto de rabinos que lo precedieron: ninguno de ellos se atrevió a considerarse igual que su predecesor y tomar su asiento. De esta manera, el trono del rabí Löw permaneció libre. Creo que con Freud nos ocurre algo parecido: nadie podrá nunca medirse con él.



VIKTOR E. FRANKL: Austria, Viena (nació el 26 de marzo de 1905, murió el 2 de septiembre de 1997). Fue catedrático de Neurología y Psiquiatría en la Universidad de Viena y de Logoterapia en la United States International University de California. Es el fundador de la logoterapia, denominada por algunos autores como la «tercera orientación vienesa de la psicoterapia», después del psicoanálisis y la psicología individual. Obtuvo cátedras en las universidades de Harvard y Stanford, así como en las de Dallas (Texas) y Pittsburg. El primer escrito publicado de Frankl aparece en 1924, en la *Internationaler Zeitschrift für Psychoanalyse*, gracias a la recomendación expresa de Sigmund Freud. Los 32 libros publicados por Frankl —entre ellos *El hombre en busca del sentido último*, también editado por Paidós— se han traducido a 26 idiomas, incluido el chino, el japonés y el coreano.

En sus giras de conferencias, Frankl recorrió los cinco continentes, invitado por más de doscientas universidades.

Bibliografía

- *Ärztliche Seelsorge*, 11ª ed., Viena, Franz Deuticke, 1982.
- *... trotzdem Ja zum Leben sagen*, 6ª ed., Munich, dtv 10023, 1982.
- *Der Wille zum Sinn*, 3ª ed., Berna, Hans Huber, 1982 (trad. cast.: *La voluntad de sentido*, Barcelona, Herder, 1991).
- *Die Psychotherapie in der Praxis*, 4ª ed., Viena, Franz Deuticke, 1982 (trad. cast.: *La psicoterapia en la práctica médica*, Buenos Aires, Escuela, 1966, Buenos Aires, San Pablo, 1993).
- *Der unbewußte Gott*, 5ª ed., Munich, Kösel, 1979 (trad. cast.: *El Dios inconsciente*, Buenos Aires, Escuela, 1966).
- *Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Berna, Hans Huber, 1975.
- *Psychotherapie für den Laien*, 9ª ed., Friburgo, Herder, 1981.
- *Theorie und Therapie der Neurosen*, 5ª ed., Munich-Basilea, Ernst Reinhardt, 1982 (trad. cast.: *Teoría y terapia de las neurosis*, Barcelona, Herder, 1992 y Buenos Aires, José Ferrer, 1964).

- *Das Leiden am sinnlosen Leben*, 6^a ed., Friburgo, Herder, 1981.
- *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, 3^a ed., Munich, Piper, 1982.
- *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, Munich, Serie Piper 214, 1981.
- *Mans Search for Meaning*, 66^a ed., Nueva York, Simon & Schuster, 1980.
- *Man's Search for Ultimate Meaning*, Nueva York, Insight Books, 1997 (trad. cast.: *El hombre en busca del sentido último*, Barcelona, Paidós, 1999).
- *Psychotherapy and Existentialism*, 10^a ed., Nueva York, Simon & Schuster, 1978.
- *The Will to Meaning*, 7^a ed., Nueva York, New American Library, 1981.
- *The Unheard Cry for Meaning*, 4^a ed., Nueva York, Simon & Schuster, 1979.

Notas

[1] Juego de palabras con el doble significado del verbo alemán *entwickeln*, que significa «revelar» (una fotografía), pero también «desarrollar», «evolucionar». [N. del T.]<<

[2] Extraído de la serie de la ZDF *Zeugen des Jahrhunderts* («Testigos del siglo»).<<

[3] Conferencia dada con motivo de la celebración del 75 aniversario de Rotary International, teatro de Josefstadt, Viena, 24 de febrero de 1980 (transcripción de una grabación magnetofónica).<<

[4] De la introducción a Viktor E. Frankl, *Die Psychotherapie in der Praxis*, Viena, Franz Deuticke, 1982 (abreviado).<<

[5] En relación con la etiología del vacío existencial, cabe destacar las explicaciones de los psiquiatras Wolfgang G. Jilek y Louise Jilek-Aall (Universidad de British Columbia, Vancouver, Canadá) que se pudieron escuchar en el primer Congreso Mundial de Logoterapia (San Diego, del 6 al 8 de noviembre de 1980): «Para un creciente número de indios norteamericanos, el suicidio es el único acto lleno de sentido en vida que consideran carente del mismo. En Canadá, la cifra de suicidios entre indios se ha duplicado en cuatro años (Departamento de Salud y Bienestar Nacional, 1979). En una reserva de Ontario, el índice de suicidios ascendió hasta multiplicar por ocho las cifras anteriores (Ward and Fox, 1976). Los conflictos subyacentes que descubrimos estaban muy alejados de los complejos psicosexuales de la teoría psicoanalítica. Conseguimos reconocer lo restringida que es la validez de las teorías psicodinámicas cuando las extrapolamos de las asociaciones libres de una clientela de clase media-alta de antes de la Primera Guerra Mundial». El índice de suicidios de los indios investigados estaba determinado, tal como descubrieron los investigadores citados, única y exclusivamente por la caída de las tradiciones: «Se desintegró la estructura de las culturas nativas más tradicionales». <<

[6] Existe una decena de trabajos científicos de los que se desprende unánimemente que se puede esperar hasta un 20% de neurosis noógenas. Estos datos proceden de la inestimable labor de Frank M. Buckley, Eric Klinger, Gerald Kovacic, Dietrich Langen, Elisabeth S. Lukas, Eva Niebauer-Kozdera, Kazimierz Popielski, Hans Joachim Prill, Nina Toll, Ruth Volhard y T. A. Werner (véase Eric Klinger, *Meaning and Void*, Minneapolis, University of Minnesota, 1977).<<

[7] Existen en la actualidad diez test logoterapéuticos: el test PIL (*purpose in Ufé*) de James C. Crumbaugh y Leonard T. Maholick («Eine experimentelle Untersuchung im Bereich der Existenzanalyse. Ein psychometrischer Ansatz zu Viktor Frankls Konzept der “noogenen Neurose”», en Nikolaus Petrilowitsch [comp.], *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft, 1972), el test SONG (*seeking of noetic goals*) y el test MILE (*meaning in Ufe evolution*) de James C. Crumbaugh («Seeking of Noetic Goals Tests», *Journal of Clinical Psychology*, vol. 33, n.º 3 [julio de 1977], págs. 900-907), el test de la Attitudinal Values Scale de Bernard Dansart (*Development of a Scale to Measure Attitudinal Values as Defined by Viktor Frankl*, tesis doctoral, Northern Illinois University, 1974), el test del Life Purpose Questionnaire de R. R. Hutzell y Ruth Hablas (conferencia leída en el primer Congreso Mundial de Logoterapia, celebrado en San Diego, California), el Logo-Test de Elisabeth L. Lukas, el test S. E. E. (*Sinneinschdtzung und-erwartung.*) de Walter Böckmann (*Sinn-orientierte Leistungsmotivation und Mitarbeiterführung. Ein Beitrag der Humanistischen Psychologie, insbesondere der Logotherapie nach Viktor E. Frankl, zum Sinn-Problem der Arbeit*, Stuttgart, Enke, 1980) y los tres test, todavía en preparación, de Gerald Kovacic (Universidad de Viena), Bruno Giorgi (Universidad de Dublín) y Patricia L. Starck (Universidad de Alabama).<<

[8] «¿Qué es lo que en definitiva determina la vida humana? En nuestras sesiones psicoterapéuticas escuchamos esta pregunta una y otra vez. ¿Quién puede decir qué a quién? Lo único que podemos hacer es estudiar las vidas de las personas que presumiblemente hayan encontrado sus propias respuestas y enfrentarlas a aquellas que no lo hayan conseguido. El estudio de estas biografías me parece un método fundamental para el psicólogo humanista». (Charlotte Bühler, «Basic Theoretical Concepts of Humanistic Psychology», *American Psychologist*, 26 [abril de 1971], pág. 378).<<

[9] Ascher no pudo observar síntomas sustitutivos tras aplicar la intención paradójica y también se muestra contrario a reducir la intención paradójica a una sugestión: «La intención paradójica se mostraba efectiva a pesar de que las expectativas de los pacientes se sabían opuestas al funcionamiento de la técnica».<<

[¹⁰] En determinadas circunstancias, la logoterapia puede incluso ayudar a los enfermos terminales a encontrar un sentido en la vida (por no decir en la muerte). Esta fue la conclusión a la que llegaron Terry E. Zuehlke y John T. Watkins tras realizar minuciosas investigaciones empíricas basadas en el test PIL (*Purpose in Life*) de James Crumbaugh y Leonard T. Maholick, y que después hicieron públicas en los artículos «The use of psychotherapy with dying patients. An exploratory study» (en *Journal of Clinical Psychology*, 31 [1975], págs. 729-732) y «Psychotherapy with terminally ill patients» (en *Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 14 [1977], págs. 403-410). «La efectividad de la logoterapia en pacientes terminales» llegó incluso a poder cuantificarse: «Los pacientes experimentaron un incremento significativo en las nociones de objetivo y sentido de sus vidas, tal como registró el test *Purpose in Life*». <<

[11] Freud dijo: «Lo que impulsamos es la curación de las almas en el mejor sentido».<<