

El Hombre en Busca de Sentido

Esta historia trata de experiencias personales. Es la historia íntima de un campo de concentración contado por uno de sus supervivientes. Quiere dar respuesta a una pregunta: ¿Cómo influenciaba la vida diaria de un campo de concentración en la mente del prisionero?

Muchos de los acontecimientos narrados aquí tuvieron lugar en los más pequeños campos, que es donde se produjeron las mayores experiencias del exterminio.

Es fácil para el que nunca ha estado en un campo de concentración hacerse una idea equivocada de la vida en él, ya que no conocen prácticamente nada de la lucha por la existencia que se libraba, ya que no conocen casi nada de dichas luchas que se libraban entre los prisioneros, por el pan de cada día y por la propia vida. Las veces en que se anunciaba el traslado de algunos prisioneros a un campo de concentración, no era difícil adivinar que el final de todos ellos era la cámara de gas.

Cada uno de los prisioneros no era más que un número. Muchas veces se los tatuaban en la piel y además había que llevarlos cosidos en alguna parte de los pantalones, o del abrigo. Sólo había un pensamiento que animaba a los prisioneros: mantenerse con vida para volver con su familia que los esperaba, y salvar a sus amigos.

Yo era un prisionero más, número 119.104, y la mayor parte del tiempo la pasaba cavando y tendiendo traviesas para el ferrocarril. En la navidad de 1944 me encontré con los llamados cupones de premio, que daba la empresa constructora en la que trabajábamos. Cada uno se podía cajar por seis cigarrillos, pero lo más importante era que los cigarrillos se podían cambiar por doce raciones de sopa. El privilegio de fumar cigarrillos era sólo para los capos (prisioneros que trabajaban como administradores y tenían privilegios), ya que tenían su cuota semanal de cupones; o quizás al prisionero que había perdido la voluntad de vivir y quería disfrutar de sus últimos días.

Cabe distinguir tres fases en las reacciones mentales de los internados en un campo de concentración: la fase de su internamiento, la fase de su vida en el campo, y la fase de su liberación.

Primera Fase: Internamiento en el Campo

El síntoma que caracteriza la primera fase es el shock, que puede venir antes que la admisión formal del prisionero en el campo.

Unas 1500 personas estuvimos viajando en tren varios días, hasta llegar a Auschwitz. Ese nombre traía a la cabeza todo lo horrible que hay en el mundo: cámaras de gas, hornos crematorios, matanzas indiscriminadas. Mi imaginación me llevaba a ver horcas con gente colgando de ellas. Me estremecí de horror, pero no estaba desencaminado porque paso a paso nos fuimos acostumbrando a un horror inmenso.

Las puertas del vagón se abrieron y un grupo de prisioneros entró alborotando, parecían bien alimentados. Mi innato optimismo, que muchas veces me ayudó a controlar mis sentimientos en las situaciones más desesperadas, se aferró al pensamiento de que los hombres tenían buen aspecto y parecían estar de buen humor. Tal vez consiga compartir su favorable posición.

Es psiquiatría hay un estado de ánimo que se conoce como la ilusión del indulto, según el cual el condenado a muerte, en el instante antes de su ejecución, crea la ilusión de que en el último momento lo indultarán. Nosotros también hasta el último creímos que no todo sería tan malo. No sabíamos que aquellos hombres de buen aspecto conformaban un grupo especialmente seleccionado que por mucho tiempo habían sido el comité

de recepción de los nuevos grupos de prisioneros que llegaban.

A la espera de trasladar a unos prisioneros a otros campos más pequeños, los metieron en una barraca. Durante cuatro días nuestro único alimento era un trozo de pan, pero yo oí a prisioneros más antiguos regatear con uno de los componentes del comité de recepción por un alfiler de corbata de platino y diamantes. La mayor parte de las ganancias se convertían en tragos de aguardiente, pero ¿quién podría culpar a los prisioneros de tratar de drogarse en esas circunstancias?

Nos dijeron que dejáramos nuestro equipaje en el tren y que formáramos dos filas. Al tocar mi turno, alguien me dijo que si nos enviaban a la derecha significaba trabajos forzados, y si nos enviaban a la izquierda era para los enfermos e incapaces de trabajar, y los enviaban a otro campo. El hombre de la SS me miró de arriba abajo y dudó; después puso sus manos sobre mis hombros, me hizo girar hasta que quedé frente al lado derecho y seguí caminando en esa dirección.

Luego nos explicaron el significado de todo ese juego, era la primera selección. Para la gran mayoría de los prisioneros, significó la muerte. Los que fueron al lado izquierdo marcharon directamente al crematorio. Ese edificio tenía escrito en las puertas la palabra baño en varios idiomas. Al entrar, a cada prisionero se le entregaba un jabón y después

Desde un punto de vista psicológico teníamos un muy largo camino por delante desde que entramos en la estación hasta la primera noche en el campo. Escortados por los guardias de la SS, nos hicieron recorrer el camino que atravesaba el campo hasta llegar al pabellón de desinfección.

Los guardias aparecieron y extendieron unas mantas sobre las que teníamos que echar todo lo que teníamos con nosotros. Yo tenía el manuscrito de un libro científico, y quería conservarlo a toda costa porque contenía la obra de mi vida. Pero en ese momento hice lo que fue el punto culminante de la primera fase de mi reacción psicológica: borré de mi conciencia toda la vida pasada.

Lo único que poseíamos era nuestra existencia desnuda, no poseíamos otra cosa que fuera un nexo material con nuestra existencia anterior.

Las ilusiones que algunos de nosotros conservábamos todavía las fuimos perdiendo una a una. Muchos de nosotros nos sentimos embargados por un humor macabro. Aparte de esa clase de humor, otra sensación se apoderó de nosotros: la curiosidad. Una fría curiosidad era lo que predominaba en Auschwitz, y lo cultivábamos como medida de protección. Estábamos ansiosos de saber lo que sucedería a continuación y qué consecuencias traería. A los recién llegados nos estaban reservadas muchas sorpresas.

Algunas de las sorpresas de lo que éramos capaces de soportar eran por ejemplo, que no podíamos limpiarnos los dientes y sin embargo, nuestras encías estaban más saludables que antes. Pasaban muchos días sin que nos laváramos, y sin embargo las llagas de nuestras manos sucias por el trabajo no supuraban.

Lo desesperante de la situación, y la amenaza de muerte hacía que todos nosotros tuviéramos el pensamiento de suicidarnos. La primera noche que pasé en el campo me hice la promesa de que no me lanzaría a la alambrada, que era el nombre del método de suicidio más popular: tocar la cerca de alambre electrificada.

Un día, un colega que había llegado unas semanas antes a Auschwitz se coló en nuestro barracón, quería calmarnos y tranquilizarnos, y nos dio consejos para parecer más jóvenes y fuertes y así poder pasar las selecciones. Luego nos dijo que ninguno de nosotros nos deberíamos preocupar por las selecciones, excepto por mí. Yo sonreí.

Antes una situación anormal, la reacción anormal constituye una conducta normal. La reacción de un hombre después de su internamiento en un campo representa un estado de ánimo anormal, pero juzgada objetivamente

es normal.

Segunda Fase: La Vida en el Campo.

Las reacciones empezaron a cambiar a los pocos días. El prisionero pasaba a la segunda fase, una fase de apatía en la que llegaba a una especie de muerte emocional. El prisionero recién llegado experimentaba torturas de emociones dolorosas. La primera era la añoranza de su casa y familia, y luego seguía la repugnancia que le causaba toda la fealdad que le rodeaba.

Al principio, cuando se castigaba a alguno de los prisioneros, el otro volvía la cabeza; no podía soportar la contemplación de sus compañeros siendo golpeados. El prisionero que ya se encontraba en la segunda fase de sus reacciones psicológicas no apartaba la vista, ya que sus sentimientos se habían estancado. Asco, piedad y horror era emociones que los espectadores ya no podían sentir. Los enfermos y los muertos eran cosas tan comunes que no lo conmovían en absoluto. Si mi falta de emociones no me hubiera sorprendido desde el punto de vista del interés profesional, ahora no recordaría muchas de las cosas que vi, tal era el escaso sentimiento que en mí despertaban.

La apatía, el estancamiento de las emociones y el sentimiento de que ya nunca nada le importaría eran los síntomas que se manifestaban en la segunda fase de las reacciones psicológicas del prisionero. Gracias a esta insensibilidad el prisionero se armaba con un caparazón protector que era necesario, ya que los golpes se producían a la mínima provocación y sin razón alguna. En estas situaciones ya no es el dolor físico lo que más nos causaba sufrimiento, sino la agonía mental causada por la injusticia, lo ilógico de todo esto y el insulto que incluyen, que era el aspecto más doloroso. Sin embargo, también había capataces que se preocupaban y hacían lo posible por aliviar nuestra situación.

Un estado de tensión tan grande y la constante necesidad de concentrarse en estar vivos, hacía que la vida íntima del prisionero descendiera a un nivel primitivo. Sus apetencias y deseo se manifestaban en sus sueños. El no tener satisfechos los más simples deseos empujaba al hombre a cumplirlos en sus sueños. Pero aún así, el soñador debía regresar a la realidad de la vida en el campo de concentración y del aterrador contraste entre ésta y sus sueños.

En los prisioneros, ese esfuerzo por concentrarse en salvar su vida llevaba a un abandono total de lo que no sirviera para eso, y eso lo experimenté cuando me trasladaron de Auschwitz a Dachau. Mientras estábamos en el tren, en un momento nos acercamos a la calle en donde yo había nacido y vivido hasta antes del reclutamiento. Todos los prisioneros que estaban cerca de las ventanillas apreciaban intensamente el paisaje, entonces rogué y supliqué que me dejaran pasar adelante sólo un momento para poder ver mi calle, pero fui rechazado con rudeza y cinismo: ¿Qué has vivido ahí varios años? Bueno entonces ya lo has visto demasiado.

A pesar del primitivismo físico y mental, aún era posible, desarrollar una profunda vida espiritual. Los prisioneros podían aislarse del terrible entorno retrocediendo a una vida de riqueza interior y libertad espiritual. Así es como se puede explicar que los menos fornidos parecían soportar mejor la vida en el campo que los más robustos.

Siempre pensaba, y me aferraba a la imagen de mi mujer. Por primera vez comprendí la verdad de que el amor es la meta última a la que puede aspirar el hombre. Comprendió que aunque esté desposeído de todo en este mundo, podría alcanzar la felicidad a través del ser querido. No sabía si mi mujer estaba viva o no, tampoco tenía cómo averiguarlo. Pero eso ya no me importaba, nada iba a poder vencer la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi mujer.

Nosotros siempre agradecíamos los más simples favores. Los escasos placeres de la vida del campo nos causaban una especie de felicidad negativa. Los verdaderos placeres positivos escaseaban. Recuerdo que llevaba una contabilidad de los placeres diarios y comprobé que en el lapso de varias semanas sólo

experimenté dos momentos placenteros.

La vida comunitaria en la que estábamos obligados a vivir y en la que se prestaba atención a todo lo que hacíamos en todo momento, producía la necesidad de alejarse. El prisionero siempre anhelaba estar a solas consigo mismo y sus pensamientos, extrañaba su intimidad y su soledad.

Cuando me trasladaron a un campo de reposo, tuve la suerte de encontrar a veces cinco minutos de soledad. Siempre que mis servicios no eran necesarios me sentaba sobre un pozo que estaba en la parte trasera del barracón, sin que me molestaran los cadáveres que estaban apilados junto a mí; lo único que me podía distraer eran las pisadas de los guardianes o una llamada desde la enfermería.

Es difícil para un extraño comprender qué tan poco valor se le daba a la vida humana en un campo de concentración. A los cadáveres que se debían trasladar a otro campo los empujaban en carretillas; si uno de los enfermos moría antes de salir, de todas maneras se le echaba, porque la lista debía estar completa, lo único que importaba era la lista, y los hombres sólo contaban por su número de prisionero. Los prisioneros estaban considerados a voluntad de los guardias, eran juguetes del destino, y esto lo hacía más inhumanos aún.

El prisionero de un campo de concentración temía tener que tomar decisiones, pero a veces se necesitaba tomar decisiones precipitadas que, de todas formas, podían significar la vida o la muerte. El querer salirse de tal compromiso se hacía más notorio cuando el prisionero tenía que decidir entre escaparse del campo o no. Una vez tuve la oportunidad de escapar del campo, y no lo hice. En otra oportunidad tuve la posibilidad de salir en libertad hacia suiza, pero gracias al destino no pude hacerlo, y un tiempo después me enteré de que mis amigos que iban en aquellos camiones hacia la libertad, fueron muertos abrasados.

Tras el intento de explicar psicológicamente las características del prisionero en un campo de concentración, se puede sacar la conclusión de que el ser humano es alguien completamente influido por su entorno. Sobre la libertad humana, las experiencias de la vida de un campo demuestran que el hombre tiene capacidad de elección. El hombre todavía puede conservar un rastro de libertad espiritual, hasta en las terribles circunstancias de tensión física y psíquica.

Al hombre se le puede quitar todo excepto una cosa: la elección de una actitud personal ante ciertas circunstancias para decidir su propio camino. El tipo de persona en la que se convertía un prisionero era el resultado de una decisión íntima, y no sólo de la influencia del campo, ya que aún en él se puede conservar la dignidad humana. Esta libertad espiritual es lo que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito.

La máxima preocupación de un prisionero se resumía en la incertidumbre sobre su supervivencia al campo de concentración. De no ser así, todo el sufrimiento carecería de sentido.

La forma en la que el hombre acepta su destino le da muchas oportunidades para darle a su vida un sentido más profundo, es la oportunidad que tiene el hombre para aprovechar o dejar pasar las ventajas que una situación difícil puede proporcionarle. El hombre siempre se enfrenta a su destino y tiene la oportunidad de conseguir algo a través del sufrimiento.

Esta observación psicológica de los prisioneros también ha demostrado que sólo los hombres que permitían que se debilitara su sostén moral y espiritual eran lo que caían víctimas de las influencias degenerantes del campo.

La influencia más deprimente de todas es que el prisionero no supiera cuánto tiempo iba a durar su encarcelamiento. La duración no sólo era incierta, sino ilimitada; la vida de un campo de concentración podría denominarse como una existencia provisional cuya duración se desconoce. Pero el hombre que no podía ver el fin de su existencia provisional, tampoco podía aspirar a una meta última en la vida.

El hombre que se dejaba vencer porque no tenía ninguna meta futura, se ocupaba en pensamientos retrospectivos. Pero sacar al presente de su realidad podía ser peligroso, ya que se podían ignorar las posibilidades de hacer algo positivo en el campo, y esas personas olvidaban que muchas veces es exactamente una situación difícil la que le da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente. Los prisioneros del campo de concentración creyeron que la oportunidad de vivir ya les había pasado, y la realidad era que representó una oportunidad y un desafío.

El hombre tiene la particularidad de que no puede vivir si no mira hacia el futuro, y esto es su salvación en los momentos más difíciles de su existencia. El prisionero que perdía la fe en el futuro estaba condenado, ya que al mismo tiempo perdía su sostén espiritual, se abandonaba y se aniquilaba física y mentalmente. El que no veía ningún sentido en su vida, ninguna meta, intencionalidad, ni finalidad en vivirla, estaba perdido, era un desgraciado.

Lo que necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender que no importa que no esperemos nada de la vida, importa si la vida espera algo de nosotros. Vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar las respuestas a los problemas que la vida plantea y cumplir las tareas que esta no asigna.

Si después de haber oído los relatos de las atrocidades cometidas se llega al convencimiento de que en verdad sucedieron, uno se pregunta cómo pudieron ocurrir desde un punto de vista psicológico. Para poder contestar esa interrogante, se necesita señalar algunas cosas. En primer lugar, entre los guardias había algunos sádicos en un sentido clínico. En segundo lugar, se elegía a los sádicos siempre que se necesitaban guardias severos. En tercer lugar, los sentimientos de la mayoría de los guardias estaban estancados por todos los años en que habían sido testigos de los métodos brutales del campo. Y en cuarto lugar, entre los guardias había unos que sentían lástima de nosotros.

La bondad humana está en todos los grupos, hasta en aquellos que merecen ser condenados. Existen dos razas de hombres en el mundo: la raza de los hombres decentes y la de los indecentes. Ambas están en todas partes y en todas las capas sociales.

Tercera Fase: Después de la liberación

Para poder describir las experiencias de la liberación debemos retroceder hasta aquella parte en que se izó la bandera blanca en la entrada del campo. Nosotros dimos unos pasos afuera, caminábamos despacio por la carretera que partía del campo. No podíamos creer que éramos libres. Habíamos repetido tanto esa palabra que ya había perdido su significado. Habíamos perdido la capacidad de alegrarnos y teníamos que volverla a aprender lentamente.

Desde el punto de vista psicológico, lo que le sucedía a los prisioneros de llama despersonalización. Todo parecía irreal, improbable y como un sueño. Pero como el cuerpo tiene menos inhibiciones que la mente, desde el primer momento hizo buen uso de su libertad y empezó a comer durante horas y días enteros...

Sería un error pensar que el prisionero liberado no tenía la necesidad de ningún cuidado. Un hombre que ha vivido bajo una presión mental grande y durante tanto tiempo, también corre peligro después de la liberación, sobre todo por el hecho de que la tensión haya terminado tan de repente.

Durante esa fase, las personas de naturaleza más primitiva no podían escapar a las influencias de la brutalidad que les había rodeado. Al verse libres, pensaban que podían hacer uso de su libertad sin sujetarse a ninguna norma; lo único que había cambiado para ellos es que en vez de ser oprimidos eran opresores, justificaban su conducta en sus terribles experiencias. Sólo lentamente se podía devolver a los hombres a la verdad de que nadie tenía derecho a obrar mal, aun cuando a él le hubieran hecho daño.

Aparte de la deformidad y aflojamiento de la tensión espiritual, otras dos experiencias mentales amenazaban con dañar el carácter del prisionero: La amargura y la desilusión que sentía al volver a su antigua vida.

La amargura tenía su origen en todas las cosas contra las que se rebelaba cuando volvía a su ciudad. Cuando veía que en muchos lugares sólo se le recibía con un encogimiento de hombros y unas frases gastadas, solía preguntarse por qué había tenido que pasar por todo aquello.

En la experiencia de la desilusión ya no era el amigo que le parecía cruel, sino su propio destino. El hombre había creído alcanzar el límite del sufrimiento, y ahora se encontraba con que el sufrimiento no tenía límites y que todavía podía sufrir más y más intensamente.

Cuando se intentaba infundir ánimo en el prisionero para superar su situación había que recordarle que la vida todavía le estaba esperando, que un ser humano esperaba a que él regresara. Sin embargo algunos se encontraron con que nadie les esperaba.

Esta desilusión resultó ser una experiencia muy dura de sobrellevar y muy difícil de tratar; aunque no tendría que desalentarle, sino debería ser un estímulo más.

Pero para todos los prisioneros liberados llegó el día en que fueron incapaces de comprender cómo habían soportado tal sufrimiento, y también llegó el día en que todas las experiencias de campo no fueron más que una pesadilla para ellos. La experiencia final del hombre que vuelve a su hogar es la sensación de que, después de todo lo que ha sufrido, no hay nada a lo que le tenga que temer, excepto a su Dios.

Parte Segunda: Conceptos Básicos de la Logoterapia

Comparada con el psicoanálisis, la logoterapia es un método menos retrospectivo y menos introspectivo; mira más al futuro, a las obligaciones y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro.

Al aplicar la logoterapia, el paciente tiene que enfrentarse con el sentido de su propia vida para rectificar la orientación de su conducta en ese sentido. La logoterapia se centra en el significado de la existencia humana, y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre.

De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida. Este sentido es único y específico porque es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; sólo así el hombre logra alcanzar un significado que satisfaga su voluntad de sentido.

Algunos autores dicen que las sensaciones y los principios son mecanismos de defensa, formaciones y sublimaciones de las reacciones. Es verdad que son muchos los casos en que la insistencia de algunas personas en los principios morales no es más que una pantalla para ocultar sus conflictos internos, pero tenemos que tener cuidado de caer en la tendencia de considerar los principios morales como simple expresión del hombre, ya que *logos* (sentido), no sólo es algo que nace de la propia existencia, sino algo que hace frente a la existencia. Si ese sentido que espera ser realizado no fuera nada más que la expresión de sí mismo, perdería su carácter de exigencia y desafío, no podría motivar al hombre.

Los principios morales no mueven al hombre, sino más bien tiran de él. Esto quiere decir que la voluntad interviene siempre: la libertad del hombre para elegir entre aceptar o rechazar una oferta.

En el hombre no cabe hablar de eso que se suele llamar un impulso moral o religioso. El hombre no actúa para satisfacer un impulso moral y tener una buena conciencia, lo hace por amor a una causa con la que se identifica, por la persona que ama, o por la gloria de Dios.

La voluntad de sentido del hombre también se puede frustrar, y en ese caso la logoterapia habla de la

frustración existencial, la cual se puede resumir en neurosis. Para este tipo de neurosis, la logoterapia ha creado el término neurosis noógena. Esta tiene su origen en la dimensión zoológica (mental) de la existencia humana.

Las neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino de los conflictos morales entre los que la frustración existencial sueña tener una función importante.

En los casos noógenos, la terapia apropiada es la logoterapia, una terapia que se atreva a entrar en la dimensión espiritual de la existencia humana. La logoterapia considera en términos espirituales temas como la aspiración humana por una existencia significativa y la frustración de ese anhelo. Esos temas se tratan con sinceridad desde el momento en que se inician, en vez de tratarlos como instintivos.

Y niego que la búsqueda de un sentido para la propia existencia proceda siempre de una enfermedad o sea resultado de ella. El interés del hombre por lo que la vida tenga de valiosa, es una angustia espiritual, no una enfermedad mental. El deber del especialista consiste en conducir a ese paciente a través de su crisis existencial de crecimiento y desarrollo.

La pretensión de la logoterapia de conseguir que algo vuelva otra vez a la conciencia no limita su actividad a los hechos instintivos que están en el inconsciente de la persona, sino que también le hace ocuparse de realidades espirituales, como el sentido potencial de la existencia, así como de la voluntad de sentido.

La búsqueda humana de ese sentido y de esos principios puede nacer de una tensión interna y no de un equilibrio interno. Esta tensión es un requisito indispensable de la salud mental. No hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, hasta en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Los campos de concentración nazis fueron testigos de que los más aptos para la supervivencia eran aquellos que sabían que les esperaba una tarea por realizar.

El vacío existencial es algo que fue muy extendido en el siglo XX, quizás por la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un ser humano: al principio de la historia de la humanidad, el hombre perdió algunos de los instintos animales que le daban seguridad, y hoy les están prohibidos para siempre, el hombre tiene que elegir. Además, también ha tenido otra pérdida, las tradiciones que le habían servido de apoyo a su conducta se están diluyendo. En lugar de todo esto, desea hacer lo que otros hacen (conformismo) y hacer lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo).

Dudo que haya algún médico que pueda contestar a la pregunta del sentido de la vida en términos generales, ya que difiere de un hombre a otro. Lo que importa es el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. El hombre no debería buscar cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien de busca. La logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable.

La logoterapia intenta hacer al paciente consciente de sus propias responsabilidades, por lo cual hay que dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o quién se considera responsable.

Corresponde al paciente decidir si debe interpretar su tarea en la vida siendo responsable ante la sociedad o ante su propia conciencia. La función del logoterapeuta es ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente para él toda la esencia de las significaciones y los principios.

El verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano, como si se tratara de un sistema cerrado. Por esa razón, la verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina autorrealización. La autorrealización no puede alcanzarse cuando se considera un fin en sí misma, sino cuando se toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, se le presenta la oportunidad de cumplir el sentido más profundo, que es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, y al cargar con él.

El único aspecto realmente transitorio de la vida es lo que en ella hay de potencial y que en el momento en que se realiza, se hace realidad, se guarda y se entrega al pasado. La transitoriedad de nuestra existencia hace que esta carezca de significado, pero sí configura nuestra responsabilidad, ya que todo depende de que nosotros comprendamos que las posibilidades son esencialmente transitorias. La logoterapia, al tener en cuenta la transitoriedad esencial de la existencia humana, es activista.

La logoterapia también ha creado una técnica que trata los temores realistas o los neuróticos. Por más irónico que parezca, el miedo hace que suceda lo que uno teme, y una intención obligada a hacer algo hace imposible que eso se realice. Esta intención excesiva se llama hiperintención, y también existe la atención excesiva, llamada hiperreflexión.

La logoterapia basa la técnica llamada intención paradójica en la dualidad de que por una parte el miedo hace que se realice lo que se teme y por otra la hiperintención estorba lo que se desea. Por la intención paradójica se invita al paciente a que intente hacer precisamente aquello que teme.

Este procedimiento consiste en darle vuelta a la actitud del paciente mientras que su temor es reemplazado por un deseo paradójico. El procedimiento a la vez debe hacer uso de la capacidad humana para el desprendimiento de uno mismo; esta capacidad se pone de manifiesto siempre que se aplica la técnica de intención paradójica, mientras se capacita al paciente para apartarse de su propia neurosis.

La intención paradójica es un instrumento útil en el tratamiento de las situaciones obsesivas, compulsivas y fóbicas. La ansiedad anticipatoria debe contraatacarse con ésta técnica, pero esto no es posible si no es mediante un cambio en la orientación del paciente hacia su vocación específica y su misión en la vida.

Durante mucho tiempo la psiquiatría ha tratado de interpretar la mente humana como un simple mecanismo, y la terapia de la enfermedad mental como una simple técnica, pero me parece que eso ya ha llegado a su fin; lo que ahora empezamos a vislumbrar son los cuadros de una psiquiatría humanizada.

El ser humano no es una cosa más entre otras cosas. El hombre es su propio determinante; lo que llegue a ser lo tiene que hacer por sí mismo.

Nuestra generación es realista, ya que hemos llegado a saber lo que realmente es el hombre. Él es quien ha inventado las cámaras de gas, pero también es el que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida.