

Víktor E. Frankl, 1946, El hombre en busca de sentido, Barcelona: editorial Herder, decimoséptima edición 1995.

Este libro es uno y dos a la vez. Por un lado habla de la propia experiencia de un hombre en un campo de concentración nazi, por otro da una teoría psicológica profunda y necesaria en los tiempos modernos en los que todos nos vemos enfrentados a la falta de sentido de la existencia. Como el autor mezcla la historia y la teoría lo mismo se hará en este resumen, aunque sea más confuso que explicar cada una de ellas por separado, ya que así se mantiene mejor el espíritu que el autor quiso dar a su obra.

PARTE PRIMERA: *Un Psicólogo en un campo de concentración*

Este libro no es sobre los hechos ya conocidos que tuvieron lugar en los campos de concentración, el exterminio masivo y las grandes crueldades, es mas bien un relato personal de un psicólogo que fue llevado a estos campos, cómo vivió la vida de un prisionero medio. Comienza diferenciando la psicología de los prisioneros comunes de la de los miembros de la SS o los capos, prisioneros con privilegios especiales, que estaban a cargo de los demás gracias a su temperamento especialmente brutal.

Selección activa y pasiva

La lucha por la supervivencia era constante en los campos, cuando salían los trenes con su cargamento de sentenciados a muerte lo único que importaba es que uno mismo o un amigo no fuera en ellos. Esta era una selección pasiva pues los que llenaban estos trenes eran los que estaban demasiado débiles o enfermos para trabajar. Para sobrevivir había que mantenerse sano y joven. Por otro lado la selección activa era la selección de los capos, ya que mientras más brutal fuera su comportamiento más posibilidades había de ser escogido como parte de este grupo.

Se aclara que este libro se escribe desde una perspectiva personal ya que no se puede ser objetivo en asuntos que tienen que ver con la propia vida, e inminente muerte.

Al estudiar la evolución psicológica del prisionero se observan tres fases en sus reacciones mentales, la fase que sigue a su internamiento, la fase de vida en el campo y la fase posterior a su liberación.

PRIMERA FASE: INTERNAMIENTO EN EL CAMPO

Estación Auschwitz

El primer síntoma que se vive al llegar a un campo de concentración es el *shock*.

Cuando él (Viktor E. Frankl) iba en el tren que lo llevaría a Auschwitz no sabía hacia dónde se dirigía, estaba junto a 1500 personas, 80 en cada vagón, durmiendo sobre el poco equipaje que llevaban y que luego se les arrebataría. Al llegar y ver a los capos que se encargaban de ellos, sin aspecto de haber pasado hambre o sufrido cosas indecibles, aun mantenían un poco de esperanza.

La primera selección

Al llegar todavía tenían la ilusión de que serían liberados, ilusión que poco a poco irían perdiendo. Los separaron en dos filas, una de mujeres y otra de hombres y desfilaron ante un oficial de la SS, que señalaba a cada uno de ellos mandándolos a la derecha o la izquierda, los que iban a la derecha, suficientemente fuertes, eran mandados a trabajos forzados, los que iban a la izquierda pasaban directamente de la estación al crematorio, que estaba señalado como baño. Más del 90% de los que llegaron a Auschwitz ese día, murieron

antes del anochecer.

Los oficiales de la SS eran amables con los pocos que habían pasado la primera selección, amables hasta convencerlos de que les pasaran sus relojes y pocas joyas.

Desinfección

Al pasar a la antecámara de la sala de desinfección se les dijo que dejaran todo, relojes, joyas, etc. sobre una manta, algunos sin poder convencerse de dónde estaban, pidieron conservar algo de especial valor. Víktor Frankl quiso conservar un manuscrito de su primer libro, cuando notó que no podría hacerlo y se dio cuenta del lugar en el que estaba hice lo que constituyó el punto culminante de la primera fase de mi reacción psicológica: borré de mi conciencia toda vida anterior (pag. 24).

Luego los obligaron a desnudarse, conservando sólo el cinturón, zapatos, lentes. Los rasuraron enteros, y los llevaron a las duchas, el único consuelo: de las duchas salía agua de verdad.

Nuestra única posesión: la existencia desnuda

En las duchas los prisioneros se encontraron con que ya nada material los unía a su vida anterior, si sus zapatos estaban en buen estado se los cambiaban por unos inservibles, y sus cinturones y lentes tendrían que ser cambiados por algo de comida. Lo único que poseían era su existencia desnuda, y a muchos, ésta también les sería arrebatada.

Las primeras reacciones

Al darse cuenta de su situación generaron un mecanismo de defensa basado en una especie de humor negro, hacían bromas acerca de ellos mismos y su situación. Luego el miedo dio paso a otro sentimiento la curiosidad. Curiosidad acerca de lo que venía, de cómo sobrevivirían, si es que lo hacían. Luego la curiosidad dio paso a la sorpresa, sorpresa basada en hechos como no resfriarse luego de estar desnudos y mojados en el frío del fin del otoño, o de dormir menos de lo necesario y aun así mantener su cordura, sorpresa que se siente al darse cuenta de que lo que antes era indispensable, ahora es imposible, y sin embargo seguían viviendo. Sorpresa al saber que el hombre resiste cualquier cosa, aun sin saber cómo.

¿Lanzarse contra la alambrada?

Ésta era la forma más popular usada para suicidarse, tocar la cerca electrificada. Aunque todos los prisioneros lo pensaban alguna vez, la mayoría desechaba la idea, ya que en el campo las probabilidades de pasar todas las selecciones eran mínimas, la probabilidad de seguir viviendo era mínima, así que no tenía sentido terminar con una vida que posiblemente terminara de un momento a otro.

En situaciones anormales como esa, la reacción normal es la anormal. No se puede esperar otra cosa de una persona normal.

SEGUNDA FASE: LA VIDA EN EL CAMPO

Apatía

Consistía en una especie de muerte espiritual, que comenzaba con la anulación de sentimientos dolorosos, y seguía con una repugnancia por todo lo que rodeaba al prisionero. Luego de un tiempo de ver horrores se insensibilizaba ante éstos, ya no sentía compasión ni asco.

Lo que hace daño

En circunstancias como esa lo que más hace daño no son los golpes, sino la injusticia e indignidad de todo aquello, el ser tratados como animales que apenas merecen un golpe, la falta de humanidad.

El insulto

Peor que la humillación de los golpes era la del insulto. Ser tratados como cerdos era el fin de todo sentimiento de dignidad que podría haberles quedado. Estaban a merced del ánimo de los guardias de la SS o de los capos, protegiéndose solamente con la apatía o, las menos veces, la indignación ante tanto desamparo.

Los sueños de los prisioneros

En los sueños que tenían los prisioneros se observaba una regresión al estado más primitivo de la mente. Solían soñar con la comida que deseaban y necesitaba, con baños calientes, con sus esposas, familias o amigos, todo perdido entre tanto desastre. Estos sueños podían ser cumplimiento de deseos, pero al tener que despertar de ellos y enfrentarse a la realidad ésta se hacía más evidente y dolorosa, porque al final un sueño es sólo un sueño, y ni siquiera una pesadilla era más terrible que su realidad.

El hambre

Un pedazo de pan duro era un consuelo dentro de tanta miseria. Hablaban de comidas abundantes y deliciosas, cosa difícilmente positiva ya que debían acostumbrarse a raciones de comida mínima, poco nutritiva y de calorías ínfimas, sobre todo pensando en el duro trabajo que enfrentaban cada día, en condiciones climáticas extremadamente severas, sin ropa apropiada para soportar la inclemencia del tiempo.

Sexualidad

Por causa de la desnutrición y el agotamiento mental la sexualidad era casi inexistente. Casi no había perversiones (a pesar de ser un recinto masculino, donde típicamente se observan estos hechos), y ni siquiera en los sueños se mostraba un deseo sexual evidente. Seguramente porque cuando la vida está en peligro a cada instante y el deseo está centrado en alimentarse para sobrevivir, la procreación y el deseo sexual pasan a segundo plano.

Ausencia de sentimentalismo

La vida primitiva y la necesidad constante de sobrevivir llevaba a que la mayoría de los prisioneros perdiera todo sentimentalismo. Todas las energías estaban dirigidas a esas tareas, no se podían perder en recuerdos o nostalgias pasadas.

Política y religión

A pesar de que en el campo se vivía una especie de hibernación cultural, producida precisamente por no gastar energías en nada que no fuera sobrevivir, había dos temas que se discutía continuamente: política y religión. De política se hablaba constantemente, se discutían rumores acerca del fin cercano, o no tan cercano, de la guerra. Acentuados por algunos optimistas que hacían circular rumores de esperanza que luego el tiempo desmentía. La religión por su parte era asombrosa, había en los prisioneros un fervor sorprendente, que se manifestaba en los oficios improvisados en las barracas, o en las oraciones de los moribundos que ya no tenían ningún otro consuelo.

Una sesión de espiritismo

Invitado por el médico jefe, Víktor Frankl presenció una sesión de espiritismo. Luego de diez minutos y la frase incompleta vae v. (vae victis: ¡hay de los vencidos!) concluyó que era una frase inconsciente de la

persona que por escritura automática había escrito la frase. Si fue el inconsciente o fueron los espíritus es irrelevante, lo importante es que esa frase resume el dolor de los millones de prisioneros de una guerra, que como toda guerra, es siempre injusta.

La huida hacia el interior

A pesar del primitivismo obligatorio al que los prisioneros se veían sometidos aun era posible una profunda vida espiritual. Paradójicamente los que fueron intelectuales en su vida anterior, por lo tanto menos fornidos que sus compañeros, podían soportar mejor las duras condiciones, ya que podían refugiarse en una vida interior rica y en una libertad espiritual.

Cuando todo se ha perdido

Al verse desamparado y refugiarse en el recuerdo claro de su esposa, Víktor Frankl se dio cuenta de que el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre... la salvación del hombre está en el amor y a través del amor (pag. 46), aun era posible conocer la felicidad momentánea en la contemplación del ser amado. Esta contemplación podía hacer olvidar los sufrimientos para entregarse al amor, un amor en el que ni siquiera es necesario que el ser amado esté presente, o incluso que siga vivo, el amor por el amor.

Meditaciones en la zanja

Entre el trabajo y el confinamiento los prisioneros podían admirar las bellezas de la naturaleza, una bella puesta de sol podía sacarlos del trabajo o el descanso y hacerles decir que bello *podría* ser el mundo.

Monólogo al amanecer

Al preguntarse si hay una finalidad última para tanto sufrimiento Víktor Frankl escucha un ¡sí! en su cabeza que le devuelve la esperanza. Cualquier signo, por pequeño que sea, es un poco más de esperanza para una existencia desnuda.

Arte en el campo

El arte que se cultivaba en el campo era el entretenimiento, cosa bastante difícil de hacer en esas condiciones, pero que ayudaba a los prisioneros a olvidarse por unos minutos de donde estaban. Se otorgaban premios por entretener (unos pocos guisantes en la sopa era suficiente), y premios por aplaudir, si era necesario (es decir, aplaudir a un capo)

El humor en el campo

El humor es otra de las armas que se utilizan en la lucha por la supervivencia, y también se daba en el campo, aunque fuera por segundos o minutos escasos. A pesar del sufrimiento podían aprender a reírse de ellos mismos y su situación. Dice que el sufrimiento es como el gas, llena el alma sin importar la cantidad de sufrimiento, por lo tanto cualquier alivio puede llegar a ser el mayor consuelo.

¡Quién fuera un preso común!

Veían que cualquier preso común recibía una cantidad de comida mayor que la de ellos, e incluso eran tratados con más respeto. Hasta la suerte de no estar bajo el mando de los capataces más brutales era un buen augurio.

Suerte es lo que a uno no le toca padecer

Casi los únicos placeres disponibles eran los llamados placeres negativos, es decir el cese, aunque fuera por corto tiempo, del sufrimiento.

¿Al campo de infecciosos?

Ser trasladado al campo de infecciosos significó la diferencia entre la vida y la muerte para Víktor Frankl, ya que estaba en tal estado de deterioro que si no hubiera recibido los cuidados especiales que se le brindaron, difícilmente habría sobrevivido. Impresiona la forma en que las personas recluidas perdían su individualidad y su sentido moral, solo importaba la supervivencia de uno mismo y de los amigos. Al final todo se resumía en sobrevivir.

Añoranza de soledad

Al estar constantemente rodeado de prisioneros y guardias, sin ningún momento de intimidad la soledad se convierte en un bien inapreciable, disponer de unos momentos para sí mismo, para poder simplemente contemplar, era una codiciada vía de escape.

Juguete del destino

Es casi incomprensible para alguien que no haya estado en esas condiciones, comprender el poco valor que se le daba a la vida humana. Cada ser humano era despojado de su nombre y su historia, y sólo conservaba un número que lo identificaba de los otros prisioneros en las listas. En estas listas lo que importaba es que cada número estuviera, no importaba si vivo o muerto mientras la lista estuviera completa.

La última voluntad aprendida de memoria

En el campamento Frankl aprendió que lo mejor era dejar que el destino siguiera su curso, sin imponerse a él. Así se vio en la posición de tener que decir su última voluntad, al darse ya por muerto. Y así fue como salvó su vida, dejando que el destino hiciera, no intentando cambiar lo que en esas condiciones no podía ser cambiado.

Planes de fuga

El destino era una fuerza primaria dentro del campo, los prisioneros estaban tan acostumbrados a no influir en él que las decisiones apresuradas resultaban difíciles, sobre todo si significaban la diferencia entre la vida y la muerte. Frankl sobrevivió al aceptar su destino, aun teniendo planes de fugarse no lo hizo, confió en los delegados de la cruz roja y esperó; por haber tenido esos planes aun conservaba una mochila y por esa mochila los de la SS creyeron que aun quería evadirse y lo dejaron en el último grupo de los que se iban del campo. Ese grupo fue el que sobrevivió.

Irritabilidad

Otra característica del estado mental de los prisioneros era la irritabilidad, ésta era producida por el frío, hambre, incomodidad, fatiga física y mental, etc. Eran tratados como nada, se sentían inferiores, y casi no tenían conciencia del amor propio. Cuando la irritabilidad chocaba con la apatía (ambos presentes simultáneamente en el campo), no era raro que se presentara violencia.

La libertad interior

A pesar de lo que se podría pensar por todo esto, al hombre no se le pudo arrebatar su libertad interior. A cada momento podían decidir, si no su destino, la forma de enfrentarse a él. En palabras de Frankl *la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su*

propio camino (pag. 69).

Una vida activa permite que el hombre comprenda sus méritos en la labor creativa, una vida pasiva permite gozar de la belleza, el arte y la naturaleza, pero cuando no se puede hacer ninguna de estas dos cosas la vida también merece ser vivida, le da al hombre la oportunidad de crecer, de ser. El sufrimiento también es parte de la vida por lo que merece ser vivido, y más aun, bien vivido, con entereza, conciencia y valor.

El destino, un regalo

El sufrimiento le da la oportunidad al hombre de ser más humano, de añadir a su vida un sentido más profundo, pero también tiene la oportunidad de no tomar ese camino y enfrentar sus sufrimientos de una manera que lo convierta en más animal que humano. Ahí está la grandeza del hombre, puede decidir si ser un hombre superior, con sentido y grandeza, o puede decidir no serlo, y ser el animal que todo hombre puede llegar a ser.

Análisis de la existencia provisional

La vida en el campo era una existencia provisional, pero de duración desconocida. Quien vive por mientras sin saber cuando esta vida termina no tiene metas futuras, ni hace planes, porque en el fondo, no sabe qué es lo que realmente podrá hacer o qué no. Como todo parecía carecer de objetivo la mayoría de los prisioneros no vieron la oportunidad de profundizar sus vidas con una experiencia de sufrimiento inevitable, pero única. Prefirieron cerrar sus ojos y vivir del pasado, así la vida perdió todo su sentido.

Spinoza, educador

Cualquier intento de psicoterapia en el campo debía dirigirse a darle a los prisioneros una fortaleza interior que les permitiera volverse hacia metas futuras, el hombre necesita mirar al futuro para poder vivir, necesita una meta, un destino al cual llegar, si no lo tiene su vida pierde todo el sentido. Cuando un prisionero perdía su fe en el futuro perdía también su sostén espiritual, y decaía física y mentalmente hasta dejarse morir. Para seguir con vida lo importante era tener una meta por la cual vivir, en palabras de Nietzsche: Quien tiene algo *por qué* vivir, es capaz de soportar cualquier *como* (pag. 78)

La pregunta por el sentido de la vida

Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que *en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros* (pag. 78). Vivir es asumir la responsabilidad de hacerlo, aprender a enfrentar los riesgos y sufrimientos que la vida plantea. La vida en sí misma es su sentido, ya que cada uno es único y nadie puede hacerse cargo de otra vida más que la propia. En el campo el sentido de la vida hacía la diferencia entre la vida y la muerte, ya que si había una meta por la cual vivir el prisionero podía aguantar otro día, pero si perdía las esperanzas en el futuro su vida perdería todo sentido y se dejaría morir.

Sufrimiento como prestación

En un lugar donde había tanto sufrimiento éste se volvió la tarea a realizar, la forma de crecer y hacerse digno de su sufrimiento, ya no era necesario esconderse en el pasado o en optimismos absurdos, el sufrimiento se volvió el trabajo diario que había que realizar o mejor posible, con el valor de sufrir.

Algo nos espera

Toda psicoterapia en el campo estaba destinada a mantener la vida, muchas veces esto se hacía evitando los suicidios. A alguien que pensaba suicidarse porque no esperaba nada de la vida había que convencerla de que

la vida aun esperaba algo de él. Tal vez afuera esperaba un hijo, tal vez una obra inconclusa, incluso un talento inexplorado, había afuera algo por lo cual seguir viviendo.

Una palabra a tiempo

A veces, cuando todo va mal, una palabra a tiempo puede hacer la diferencia entre la esperanza y el suicidio. Son esos momentos malos los que más necesitan una palabra de apoyo, y los que pueden darla deben olvidarse de sí mismos por un tiempo y encontrar el sentido en ayudar a los demás.

Asistencia psicológica

Para infundir ánimo Frankl comenzó hablando del futuro, que aunque hubiera pocas oportunidades de sobrevivir no sabían lo que les deparaba el futuro y podían tener un poco de suerte en sus vidas. Luego habló del pasado y de como nadie puede arrebatarte lo que has vivido, el pasado no se borra sino que queda permanentemente grabado en uno mismo, haber sido también es una forma de ser.

En los peores momentos siempre hay alguien que observa (Dios, una esposa, un amigo o un hijo), y no debe ser decepcionado, mas bien hay que vivir, sufrir y hasta morir con dignidad, si no por uno mismo, por esos observadores que esperan lo mejor de cada uno. Todo el sufrimiento y el sacrificio tienen un sentido, y uno mismo es el que le da ese sentido, no hay que buscarlo afuera sino en el interior.

Psicología de los guardias del campamento

¿Cómo un guardia puede llegar a ser tan cruel? Para responder eso hay que saber que algunos de los guardias y los capos eran clínicamente sádicos, y eran elegidos como tales por su crueldad. Había otros guardias que si bien no hacían daño a los prisioneros tampoco impedían que otros lo hicieran, ya estaban endurecidos depuse de tantos años. Es importante mencionar que el prisionero más antiguo podía ser más cruel que cualquier guardia, así como también había guardias o personas de la SS que eran especialmente sensibles a las condiciones de los prisioneros e intentaban ayudar en la medida de sus posibilidades. Así que saber si una persona era guardia o prisionero en un campo nada dice de la calidad de la persona, había guardias y prisioneros brutales, como también había guardias y prisioneros sensibles.

Hay solo dos razas de hombres en el mundo: los decentes y los indecentes, y nada más que le obrar puede decir si uno hombre es de una u otra raza, el hombre decide su destino, aun cuando el destino pareciera elegirlo a él el hombre tiene la posibilidad de hacer lo que pueda dentro de sus circunstancias. Así algunos eligieron ser decentes y otros indecentes, sin importar si eran guardias o prisioneros.

TERCERA FASE: DESPUES DE LA LIBERACIÓN

El ser liberados era una experiencia tan difícil como las anteriores, al prisionero le costaba creer que su libertad fuera realmente suya, aun estaba amarrado por las cadenas interiores que lo habían hecho sobrevivir, pero que en libertad constituían otra cárcel, pero autoimpuesta esta vez. No podían sentir la alegría de la liberación, pero sí necesitaban sus beneficios, estaba tan hambrientos que comían incesantemente, el cuerpo le necesitaba y sabía que había sobrevivido. A pasar los días poco a poco pudieron ir acostumbrándose a esta nueva libertad, hasta que la sintieron suya. Es notable como el soltar las amarras se expresaba en los prisioneros, tenían una necesidad imperiosa de hablar, hablaban por horas ¡la libertad era suya!

El desahogo

Un prisionero liberado también necesitaba cuidados, al estar tanto tiempo sometidos a tanta presión verse de repente libres podía significar un golpe muy duro de enfrentar. Algunos se volvían brutales, acostumbrados al sufrimiento querían hacer sufrir, de alguna manera vengarse por todo lo que habían tenido que vivir. Se

producía una especie de deformidad moral. A esto se le sumaba la desilusión y amargura al volver a su antigua vida. Amargura al ser recibido con frases gastadas, como si su vida de prisionero no hubiera significado nada y todo su sufrimiento no hubiera tenido sentido. La desilusión consistía en volver y que nada fuera como se esperaba, si la persona que le infundía ánimos para seguir viviendo ya no vivía, y al volver nadie esperaba al prisionero. ¿Qué hacer de ahí en adelante? Seguir viviendo. Los que sobrevivieron a los campos de concentración se dieron cuenta de que ya no podían temerle a nada, excepto a Dios.

PARTE SEGUNDA: CONCEPTOS BÁSICOS DE LOGOTERAPIA

La logoterapia es menos retrospectiva e introspectiva que el psicoanálisis, aunque proviene de él. La logoterapia se centra en la búsqueda de sentido de la vida del ser humano, por eso habla de voluntad de sentido (en contraposición de voluntad de placer o voluntad de poder).

Voluntad de sentido

La búsqueda de sentido es una fuerza primaria, no una racionalización secundaria. El sentido es único y específico para cada persona en cada momento y es esa persona la encargada de encontrarlo, nadie lo puede hacer en su lugar. El sentido es cuestión de hecho, no de fe. No se deben confundir los principios personales, con los pseudoprincipios, éstos últimos son irreales y constituyen una máscara que esconde al ser humano de sus otros problemas. Los principios no son solamente una extensión del hombre, sino que le permiten hacer frente a la existencia. Los principios morales son siempre una decisión personal, el hombre no es empujado por éstos, sino más bien tirado, pero siempre con una voluntad presente, es el hombre quien decide si actuar moralmente o no, y cuando obra por sus principios lo hace por éstos y no por sí mismo, ni su conciencia.

Frustración existencial

El término existencial se puede usar de tres maneras:

- El modo de ser específicamente humano
- El sentido de la existencia
- El afán de encontrar un sentido concreto a la existencia personal o la *voluntad de sentido*

Cuando la voluntad de sentido se frustra se habla de frustración existencial. Esto puede desencadenar en una neurosis noógena, es decir, una enfermedad de la mente o el espíritu (no en un sentido religioso sino humano).

Neurosis noógena

Nacen de los conflictos entre principios morales distintos. Se deben distinguir los conflictos espirituales de los instintivos, ya que ambos tipos necesitan terapias diferentes. Pero no todos los conflictos son patológicos y la logoterapia hace perfectamente la distinción entre los que tienen un grado normal de conflicto de los que desarrollan algún tipo de patología. La logoterapia es consciente de que el hombre necesita darle un sentido a su vida, aun más de lo que necesita cumplir sus impulsos.

Noodinámica

El hombre no necesita vivir en un estado sin tensiones, en una homeostasis constante, sino que necesita encontrarle al sentido a esas tensiones, encontrarles el por qué para luego hallar e cómo. A darle un sentido a la tensión ésta deja de ser una cárcel para convertirse en una posibilidad de crecimiento personal. Aumentar la carga tiene como resultado hacer que el hombre sea más firme en sus convicciones y forma de ser.

El vacío existencial

Cuando la vida carece de sentido y significación aparece el sentimiento de estar vacío por dentro, de que nada vale realmente la pena y todo es un deber sin sentido, este sentimiento es el vacío existencial. Este es un fenómeno muy extendido durante el siglo XX ya que se han perdido los instintos (el hombre ya no los necesita tanto para sobrevivir) y se han perdido las tradiciones que le indicaban qué debía hacer. Ahora el hombre muchas veces ni siquiera sabe lo que le gustaría hacer. En esas condiciones termina haciendo lo que los demás quieren (conformismo) o lo que le ordenan (totalitarismo). A veces esta falta de voluntad de sentido se expresa en voluntad de poder, en neurosis, etc. Para eso sirve la logoterapia (que debe estar incluida aunque sea mínimamente en toda terapia), le devuelve al hombre la voluntad de sentido que le dará la fuerza para seguir viviendo.

El sentido de la vida

El sentido de la vida no es algo general, es único para cada hombre en cada momento y nadie puede encontrarlo por uno. Uno mismo es el indicado para hacer esa búsqueda interior que concretará el sentido. No hay un sentido abstracto de la vida. Cada hombre responde por el sentido de su propia vida, no hay un sentido general, cada uno es responsable de sí mismo.

La esencia de la existencia

El imperativo categórico de la logoterapia es vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás apunto de obrar. Esta es la esencia de la responsabilidad sobre la propia vida, ver el presente como pasado, y a la vez, saber que ese pasado puede ser cambiado. Es la persona la que decide ante qué o quien es responsable, la logoterapia debe abstenerse de hacer juicios de valor.

La autorrealización no debe tomarse como un fin en sí misma, sino como un efecto de la propia trascendencia, el mundo tampoco es el instrumento de la autorrealización. El sentido de la vida se puede descubrir de tres modos distintos:

- Realizando una acción
- Teniendo algún principio (sentir por algo o alguien)
- Por el sufrimiento

El sentido del amor

Es la única forma de conocer realmente a otra persona, no se puede conocer sin amor. Conocer lo que esa persona es y lo que podría ser, y ayudarla a ser sus posibilidades. El amor no es una consecuencia del deseo sexual, más aun, el sexo se santifica en el amor.

El sentido del sufrimiento

Lo que importa más que el sufrimiento es la actitud que se adopta ante él, no se puede modificar el sufrimiento, pero sí la forma de enfrentarlo. El hombre es capaz de sufrir voluntariamente, siempre que el sufrimiento tenga un sentido y sea absolutamente necesario. Cuando no hay alternativa el hombre puede engrandecerse en el sufrimiento y mantener su dignidad intacta. Si el sufrimiento que es parte de la vida no tiene sentido, la vida tampoco lo tiene.

Problemas metaclínicos

Ahora los psicoterapeutas se enfrentan a problemas que en el pasado serían consultados a un pastor o un sacerdote, son problemas de trascendencia y no patológicos, y el psicoterapeuta debe encontrar una forma de ayudar a quienes se pregunta el por qué de su existencia.

Un logodrama

También en el sufrimiento y la muerte hay un sentido, y comprender esto es el primer paso hacia la felicidad, incluso en el sufrimiento. Si no se puede obtener la felicidad, por lo menos este conocimiento produce calma en el espíritu. Tal vez el sentido último de todo sufrimiento esté en un nivel más elevado que como seres humanos no alcanzamos a comprender.

El suprasentido

Tal vez el sentido de todo está más allá de las posibilidades de comprensión del hombre, en ese caso se pide que aprehendan el sentido profundo de la vida, aunque éste carezca de lógica. No es necesario que la vida tenga una lógica para que sea digna de ser vivida.

La transitoriedad de la vida

Lo único transitorio de la vida son las potencialidades, porque cuando éstas se hacen realidad se convierten en haber sido, que está para siempre guardado en la memoria y se puede rescatar de ahí en cualquier instante y volver a ser presente, así se preserva de la transitoriedad y se vuelve eterno. En todo momento el hombre debe decidir que será eterno en su propia vida, que se salvará de la transitoriedad, que será el monumento de su existencia. Nadie debe envidiar la juventud por sus posibilidades, ya que la vejez contiene la seguridad de la vida vivida, al amor amado y el sufrimiento sufrido dignamente, que produce orgullo, aunque no envidia.

La logoterapia como técnica

El miedo es la madre del suceso (pag. 118) es decir, el miedo a que algo suceda produce el suceso, y la acción obligada lo reprime. Es la hiperintención lo que impide que cierto acontecimiento suceda. La atención excesiva o hiperreflexión también puede producir efectos patógenos.

En base a esto la logoterapia se basa en la intención paradójica, se le pide al paciente que haga, aunque sea por un momento, aquello que teme, así la hiperintención y la hiperreflexión pierden su objeto y el miedo ya no actúa como antes. El miedo se ve reemplazado por un deseo paradójico que aleja la ansiedad. Esta técnica también utiliza la capacidad de reírse de uno mismo, el sentido del humor, para así relajar al paciente, evitar la ansiedad y terminar con el problema (fobia o cualquier otro de esa índole). La intención paradójica da resultados muy rápidos, pero no por esa rapidez son resultados fugaces, pueden durar años a partir de una sola sesión. Al aplicar la intención paradójica se rompe el círculo vicioso que mantiene la neurosis. La clave para curarse está en la trascendencia de uno mismo.

La neurosis colectiva

La neurosis colectiva de esta época es el vacío existencial, se necesita que el hombre vuelva a ser conciente de su libertad personal, más allá de su biología, sociología, etc. para que pueda encontrarle el sentido a su existencia. El ser humano no es un robot que responde a múltiples factores programados, en él está siempre presente la libertad de ser, de trascender la nada, e incluso trascenderse a sí mismo. Aunque uno no se pueda liberar de sus condiciones tiene la libertad de enfrentarlas de la mejor manera posible.

Crítica al pandeterminismo

El hombre no está determinado absolutamente por sus circunstancias, él decide si dejarse llevar o enfrentarlas, decide cual será su existencia a cada minuto. Todo ser humano tiene la habilidad, la posibilidad y la libertad de cambiar a cada instante. El hombre puede trascender sus circunstancias, y puede ser autotrascendente. Pero la libertad no es el fin de la historia, si no se complementa con la responsabilidad se corre el riesgo de degenerar en libertinaje y perder el sentido de la libertad.

El credo psiquiátrico

Aun el hombre sicótico, que en apariencia ha perdido toda su libertad, tiene algo que lo mantiene libre y humano, nadie es sicótico todo el tiempo, como tampoco es normal todo el tiempo. La esencia del hombre lo salva de cualquier enfermedad, aunque sea un momento, porque el hombre es más que sus circunstancias, el ser humano es también espíritu.

La psiquiatría rehumanizada

La psiquiatría está dejando de ver al hombre como una máquina de reacciones para verlo como a un ser humano que se determina a sí mismo. Lo que llegue a ser (dentro de sus límites) lo tiene que hacer él mismo, nadie puede hacernos lo que somos. De las decisiones y no de las condiciones depende nuestro ser íntimo, cada uno decide que potencias llevar a la realidad, al hombre tiene dentro de sí mismo a Dios y al diablo, depende de él a cual dejará ganar. En palabras de Víktor Frankl:

Nuestra generación es realista, pues hemos llegado a saber lo que realmente es el hombre. Después de todo, el hombre es ese ser que ha inventado las cámaras de gas en Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padre Nuestro o el Shema Ysrael en sus labios

(Víktor E. Frankl, pag. 128)

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

RAMO: TEORÍA EXISTENCIAL HUMANISTA

El hombre en busca de sentido

Víktor E. Frankl