

## EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO POR VÍKTOR FRANKL

(Texto íntegro de la conferencia pronunciada en Santiago de Chile por V. Frankl, el 23/V/1991, invitado por la Universidad Gabriela Mistral, y publicado en El Mercurio el 2/VI/1991; edición digital de Centro de Ética Aplicada)

De un psiquiatra proveniente de Viena, obviamente se espera que comience mencionando o al menos diciendo algunas palabras sobre Sigmund Freud y Alfred Adler, los grandes clásicos, los maestros y pioneros, por no decir los padres fundadores de la psicoterapia. A mi edad -87 años- ciertamente me cuento entre las escasas personas que tuvieron la gran suerte de conocer en forma personal a esos dos grandes genios y de haber contribuido durante algunos años a su trabajo científico.

Para explicar en forma muy simplificada la diferencia esencial entre las dos enseñanzas, me referiré a la motivación de sus teorías. El concepto freudiano del principio del placer, frente al concepto adleriano de una lucha por la superioridad, pueden definirse muy sucintamente como un deseo de placer y un deseo de poder.

De acuerdo con lo dicho por el mismo Freud, placer significa ausencia de perturbaciones internas, de tensiones; es decir, un equilibrio interno u homeostasis, como se denomina en biología. Asimismo, la lucha por el poder, según las enseñanzas adlerianas, puede considerarse como el intento de superar un sentimiento básico, original y primario de inferioridad. Si el principio del placer constituye una lucha por una condición interna libre de tensiones que el individuo debe mantener en aras de su tranquilidad psicológica, y si la lucha por la superioridad consiste simplemente en un esfuerzo de toda la vida por superar el sentimiento original de inferioridad, tendríamos que decir entonces que se trata en ambos casos de meras condiciones intrapsíquicas. Sin embargo, en cuanto a mi anciana persona se refiere, no estoy dispuesto a vivir, a luchar, a hacer algo o amar a alguien o padecer únicamente en aras de mi tranquilidad interna o mi deseo de superar un complejo de inferioridad. Eso no bastaría para satisfacer lo que llamo mi deseo de encontrar un sentido, ya que intrínsecamente todo ser humano siempre se está proyectando hacia algo más allá de sí mismo, algo en el mundo exterior o alguien en ese mundo exterior: una persona, un ser amado a quien entregarle su amor.

Eso es lo que un ser humano busca intrínseca, básicamente en el mundo exterior. En la medida en que un ser humano, en vez de contemplarse a sí mismo y reflexionar sobre sí mismo, desea ponerse al servicio de una causa superior a él o amar a otra persona, se encuentra con la autotranscendencia -a mi juicio, una cualidad esencial de la existencia humana-. Todo esto tiene también una dimensión biológica. Por ejemplo, nuestros ojos son, en cierto modo, autotranscendentes. ¿Cuándo funciona normalmente el ojo? Cumpliendo su propia misión, consistente en percibir visualmente lo que ocurre en el mundo. Irónicamente, sólo puede cumplir su función en la medida que no se vea a sí mismo. ¿En qué momento un ojo percibe parte de sí mismo? Sólo cuando está enfermo. Si tengo cataratas, estoy percibiendo algo en mi propia vista; o si hay una gran tensión en cierta parte del ojo, síntoma de un glaucoma, veo los colores del arco iris en torno a las luces. El ojo normal no advierte nada de sí mismo.

Otro tanto acontece con el ser humano. La autotranscendencia es un rasgo esencial de la existencia humana. La autorrealización es buena, pero sólo puede obtenerse como efecto secundario o subproducto; no puede procurarse directamente. Debe llegar a nosotros no porque la hayamos buscado. Mientras mayor sea nuestra posibilidad de percibir el sentido de nuestra vida, mayor será nuestra autorrealización, como efecto secundario o subproducto, sin que exista una preocupación por ella. Abraham Maslow fue el primero en dar este concepto de autorrealización, señalando que no es posible ir en persecución de la misma.

La mejor manera de conseguir la realización personal consiste en dedicarse a metas desinteresadas. En la declaración inicial de la fundación de los Estados Unidos se habla de la búsqueda de la felicidad. Todo el mundo tiene derecho a buscar la felicidad. Permítanme decirles que para mí la búsqueda de la felicidad constituye una contradicción en sí misma, puesto que es algo que no puede perseguirse, ya que sencillamente la felicidad ha de ser consecuencia de una buena acción o de una relación amorosa satisfactoria.

Si uno ejerce su profesión, hace su trabajo o se ocupa de su familia, se está realizando sin preocuparse por la autorrealización. En otras palabras, no se pueden tener como metas el placer, la felicidad o la autorrealización. Paradójicamente, en la medida en que se establecen como fines, ellas se alejan.

Desde el punto de vista psiquiátrico, como ejemplo veamos la frigidez, la imposibilidad de la mujer de experimentar el orgasmo. Una señora se quejaba de no haber experimentado un orgasmo total durante todos sus años de matrimonio. Le dije que volviera al cabo de dos meses para empezar un tratamiento que sin duda sería exitoso. No regresó a los dos meses, sino pasados dos días, o, digamos, dos noches. Había experimentado su primer orgasmo total, porque yo le había dicho: "En estos dos meses distráigase, preocúpese de cualquier cosa menos de su condición anorgásmica, la que trataremos después". Al distraer su atención de su problema de frigidez,

espontáneamente se orientó más hacia su pareja. Como resultado, sanó sin necesidad de tratamiento. Esto no significa que cualquier paciente va a restablecerse en dos días, pero es muy importante y didáctico saber esas cosas. Originalmente, el hombre no lucha por el placer o el poder, sino por un sentido. Y al realizar ese sentido -la dedicación amorosa a otro ser humano- se produce el placer como efecto. Sin embargo, hay personas que no pueden encontrar un sentido en su interior, y por eso no pueden llegar al placer. Esas personas buscan el placer directamente, porque están frustradas en su deseo de encontrar un sentido. Ahora bien, el camino directo es

contraproducente y resulta ser un callejón sin salida. Ciertamente, éste es un fenómeno observable e importante. Es la verdadera raíz de muchos casos de neurosis.

Algo semejante ocurre con el poder. Así como el placer es un efecto secundario del encontrar un sentido, el poder es un medio para alcanzar un fin. Cuando la gente carece de sentido se queda en los medios -es decir, en el poder; desarrolla una voluntad de poder. En otras palabras, tanto la voluntad de poder -señalada por Adler-, como el deseo de placer —de acuerdo con el principio freudiano del placer-, son resultado de una frustración inicial del deseo original de encontrar un sentido.

Vamos ahora un poco más allá y pasemos a otro fenómeno humano intrínseco, que va unido a la autotranscendencia y que yo llamo el autodistanciamiento. El ser humano busca en el mundo otros seres humanos y significados; pero tiene al mismo tiempo la capacidad, a diferencia del mundo animal, de poner distancia entre él y un objeto.

El humor es una forma. Puedo reír frente a mis ansiedades o fobias. Esta posibilidad se utiliza en la logoterapia como base para el desarrollo de la llamada técnica de la intención paradójica. Por ejemplo, en el caso de pacientes con agorafobia, temerosos de encontrarse en lugares abiertos sin compañía. Se invita a esos pacientes a realizar un cambio. Si en este momento estoy ansioso y temeroso de salir de mi casa, el cambio consistiría en desear en este momento deliberadamente tener un ataque en la calle. "Ayer tuve ataques y morí dos veces, anteayer tres veces, y hoy deseo morir de infarto cuatro veces. Voy a intentarlo y saldré a la calle con la intención precisa de morir para un cambio". El paciente sonríe cuando uno habla así y luego aprende a reír también frente a toda su agorafobia. Esta técnica se aplica con mucho éxito y se publican los resultados a nivel mundial. La gente no tiene vergüenza, puesto que el objetivo principal consiste, después de todo, en ayudar a los pacientes.

La técnica de la intención paradójica es realmente muy eficaz. Recuerdo que un día de 1942: de madrugada sonó el teléfono. Mi madre me dijo que llamaban de la Gestapo. Me pedían presentarme en la oficina principal. Pregunté si podía llevar conmigo algunas cosas, como una escobilla de dientes. Me dijeron que sí, con lo cual entendí que me llevarían a un campo de concentración. A la mañana siguiente, en la oficina principal de la Gestapo, me preguntaron si era psiquiatra y cuántos quedaban en Viena. Me preguntaron también si sabía lo que era una neurosis y si había psiquiatras capaces de tratar la agorafobia. "Tengo un amigo con agorafobia. ¿Cómo lo trataría usted?", me preguntó el funcionario. Yo le dije: "La próxima vez que su amigo tenga miedo y sienta angustia, deliberadamente y en forma humorística debería hablarse a sí mismo y decir "Ahora me muero..." ". Le mostré en forma teatral la intención paradójica en casos de agorafobia.

Este caso demuestra cómo la logoterapia no se basa únicamente en el encuentro personal, sino, por el contrario, puramente en la técnica. En ese caso concreto no había una relación yo-tú -de acuerdo a Martin Buber-, sino una relación yo-él. Habría sido inconcebible una relación yo-tú entre la Gestapo y yo. En todo caso, tiene que haber sido muy eficaz mi recomendación. De otro modo no entendería cómo fue posible que mis viejos padres y yo permaneciéramos un año más en Viena. Sólo después de cerrarse el hospital, donde yo era jefe del Departamento de Neurología, nos enviaron al primer campo de concentración. Fue, pues, una extraña forma de pagarle sus honorarios a un doctor.

En cuanto a la intención paradójica, los dos casos siguientes son ilustrativos. En la escuela secundaria se iba a representar una comedia al terminar el año. Uno de los personajes era tartamudo. Como en la clase había uno, le asignaron el papel. Sin embargo, en escena, al tratar deliberadamente de tartamudear, le fue absolutamente imposible. En Boston, un estudiante australiano fue llamado a hacer su servicio militar. No quería hacerlo y, como era muy tartamudo, pensó: "No es problema voy a la sesión de la comisión y les muestro que soy tartamudo". Sin embargo, cuando lo intentó, le fue imposible demostrar su tartamudez. Por primera vez en su vida estaba hablando en forma normal, por el solo hecho de tratar intencionalmente de producir una tartamudez.

### **Se trata, pues, de un fenómeno básico en la psicología humana.**

Avancemos otro paso. En los años 30, Oswald Spengler predijo el derrumbe europeo. Señaló que antes de terminar este siglo, las personas de alto nivel intelectual dejarían de entusiasmarse e impresionarse con la tecnología y la investigación científica y estarían preocupadas por el sentido de la vida. A comienzos de este siglo, cuando yo tenía sólo tres años de edad -es decir, treinta años antes de la publicación del libro de Spengler-, ya me preocupaba el sentido. Un día le pregunté a mi madre: "¿Qué sentido tiene el ombligo?". Ella me replicó, "¿Qué pregunta tan tonta!". "Sí" -dije- "el ombligo tiene que tener un sentido". Yo no tenía idea de embriología, y proseguí: "Mamá, ya sé qué sentido tiene el ombligo. Hay un gran espacio sin nada en el vientre; entonces, la función del ombligo es de adorno, porque si no, queda mucho lugar vacío".

En el mismo año que Spengler hizo su predicción, yo publiqué un artículo en el American Journal of Psychotherapy, señalando el hecho de que, de acuerdo a una investigación estadística, en la mayoría de los casos la preocupación principal entre los jóvenes se relacionaba con los problemas sexuales. En los años 70, cuatro décadas más tarde, un joven profesor me mostró una estadística hecha por él a partir de las respuestas de sus estudiantes sobre su principal problema. Ya no era el sexo, sino el suicidio. ¿Qué otra cosa es el suicidio sino un "no" al sentido de la vida?

Tengo experiencia en suicidio. Durante diez años formé parte del personal del primer centro mundial de prevención del suicidio, en Viena. El suicidio provocado por la depresión constituye uno de los tres aspectos de lo que me parece ser la neurosis colectiva en la actualidad. Normalmente me refiero a este síndrome neurótico masivo como el síndrome del "taxi". En una ocasión me invitaron a una universidad en Atlanta, Georgia, para dar una conferencia titulada "¿Está loca la nueva generación?". Allí tomé un taxi para ir a la universidad, y el conductor me preguntó a qué iba a ese plantel. "Acabo de llegar de Viena y tengo que dar una conferencia". "¿Sobre qué tema es su

conferencia?". "¿Está loca la nueva generación?" -le dije-. Él rió y yo le propuse, "Yo me hago cargo del taxi y usted de la conferencia". Él dijo: "Sí, podría hacerlo". Le pregunté: "Dígame una cosa: ¿está loca la nueva generación?". "Por supuesto". "¿Por qué?". "Porque se suicidan, se matan unos a otros y, en tercer lugar, consumen drogas". En una sola frase había sintetizado la neurosis colectiva del momento: la depresión, la agresión y la adicción a las drogas. Descubrí que el verdadero origen de todo eso es una sensación de carencia de sentido. La gente recurre a las drogas, se suicida y comete crímenes. No pretendo decir que todos los casos de suicidio o intentos de quitarse la vida se deban a una carencia de sentido; pero sé efectivamente que si alguien tiene que enfrentar dificultades, conflictos familiares, desempleo o cualquier crisis en la vida, corre riesgo de suicidarse si no tiene un argumento para seguir adelante. Al considerar el suicidio, la persona se dice en último término "¿Por qué no? Nada lo impide". Sin embargo, si hay un sentido y se siente responsable, preferirá seguir adelante.

Personalmente, estuve en una situación donde, de acuerdo a las estadísticas, sólo una de cada veintinueve personas sobrevivió.

Pero al llegar a la estación ferroviaria llamada Auschwitz, no recurrí a la forma habitual de suicidarse que se utilizaba, consistente en irse contra el alambrado eléctrico que rodeaba el campo. En vez de suicidarme, adopté el siguiente principio: En la medida que nadie pueda garantizarme en un ciento por ciento que voy a morir, prometo firmemente que me sentiré responsable, mientras tenga una probabilidad mínima de sobrevivir, de seguir adelante y hacer todo lo posible por vivir. Después de todo, alguien podría estarme esperando al final de la guerra. Nadie estaba, de hecho, esperándome en Viena. Pero Bruno Pittermann -un viejo amigo mío que fue Vicecanciller de Austria algunos años después-, no me dejó solo. Me obligó a estar completamente ocupado -pensando que, como mi mujer y mis padres habían muerto, en cualquier momento yo podía quitarme la vida-. En realidad, sufrí una depresión después de ver que nadie me esperaba. Pero me di cuenta de que podía haber alguna misión que cumplir todavía.

Me dediqué a escribir y a enseñar, y durante algunos meses eso me ocupó completamente. Sólo el hecho de ver un sentido por delante permite seguir luchando en vez de recurrir al suicidio.

También tuve el honor, el placer y la experiencia de conocer diversos casos de criminalidad en San Quintín. Allí nadie quería escuchar a un psicólogo o a un psicoanalista. "Todos los meses viene alguien de Los Angeles o San Francisco" -me dijeron- "pero no nos interesa escucharlo. Siempre vienen con la misma historia, diciéndonos que somos víctimas de la educación, de nuestros padres y nuestros genes, que realmente no somos responsables de nuestro destino". "No" -les dije- "ustedes son seres humanos, como yo, y como tales son libres y han tenido libertad para cometer un crimen. Son libres como cualquier ser humano; pero también responsables, como todo ser humano. Tienen que asumir esto: es decir, de aquí en adelante tienen la responsabilidad de cambiar para mejorar, y eso también es posible. No crean que yo estoy hablando desde una torre de marfil".

Otro ejemplo: un hombre que había sido agente secreto durante la época de Hitler y estaba a cargo de la eutanasia de los psicóticos, de la "matanza por compasión" como se llamaba. Al regresar a Viena después de la guerra, pregunté por él. El ejército ruso lo había aislado, pero escapó. Había posibilidades de escapar a Latinoamérica en esa época. Muchos años después me tocó hacerle un examen neurológico a un diplomático austríaco que estuvo preso en Moscú algunos años. Me contó que había conocido a ese hombre en la cárcel de Moscú. Le pregunté que le había parecido esa persona. Me dijo que era un ángel, que compartía su fe y hacía todo en la mejor forma posible. Era el mejor compañero en la prisión y levantaba el ánimo, ayudándolos en todo lo posible. Ese hombre había cambiado para mejor. Si semejante persona puede cambiar tanto, es porque el ser humano tiene posibilidades enormes. Este es un incentivo para que nos esforcemos al máximo por cambiar.

En cuanto al último aspecto -el problema de las drogas-, es básicamente un asunto de prevención y de educación. La educación para la responsabilidad, para resistir y no ceder frente a la tentación y el mal ejemplo, la capacidad para decir "no". Existe la curiosidad; puede ser entretenido eso que hacen otros. Es necesario educar en la responsabilidad frente a la libertad. Ya en 1931 mi jefe en la Clínica Psiquiátrica Universitaria, me sugirió probar una nueva droga, una anfetamina, que da mucha energía. Estuve muy tentado y apenas pude resistir el deseo de probar. No lo hice, porque sabía que ya tenía cierta adicción, no al alcohol, que detesto, pero sí a dos tazas diarias de café, que son muy importantes para mí. En sentido clínico estricto es una adicción, pero lo necesito y lo disfruto. En cuanto a la carencia de sentido, ¿cómo podemos darle sentido a otro? Eso no es posible; uno sólo puede ayudar a una persona a encontrar sentido y darle un ejemplo. En una novela de Franz Werfel hay una frase que dice: "La sed es la mejor prueba de la existencia del agua". Si no existiera el agua, ningún animal y ningún ser humano experimentarían la sed. Otro tanto puede decirse con respecto al sentido; es posible que en el fondo de nuestro espíritu exista un deseo de encontrar un sentido en la vida y luchar por concretarlo, como algo personal y propio de cada individuo. Si hemos encontrado el sentido, procuramos, por supuesto, sentirnos responsables por realizarlo. Esto constituye un factor básico de motivación existencial. Sin embargo, a veces nos perdemos, sencillamente porque es difícil encontrar ese sentido peculiar propio de cada individualidad. A un joven que dice no poder encontrar su sentido, se le puede indicar que la tarea que le espera consiste precisamente en eso, en luchar pacientemente hasta que se desarrolle en su consciencia un sentido. En la actualidad resulta difícil encontrar sentido, sobre todo para la gente joven, porque existe un tabú.

En una ocasión, leí en una novela americana que ahora ya no existe el tabú de la época de Freud: el tabú sexual. En cambio, hay un tabú para hablar de la vida como algo dotado del más mínimo sentido. Esto es cinismo y el cinismo es una enfermedad infecciosa. En lugar de inmunizar contra esta enfermedad, contra el nihilismo, el personal docente adoctrina a la juventud en términos de cinismo, biologismo y psicologismo, dentro del fatalismo de los genes y la educación. En vez de buscar disculpas en el padre, la madre y todo ese tipo de cosas, habría que recordarle a cada joven, como yo lo hice exitosamente con los presos y criminales de San Quintín, su condición de ser humano libre y responsable. La libertad es sólo un aspecto del fenómeno total, y el otro aspecto es la responsabilidad. Por eso, en mis giras dando conferencias en los Estados Unidos, siempre recomiendo complementar la Estatua de la Libertad de la costa oriental con una contraparte en la costa occidental, que sería la estatua de la responsabilidad. Hasta ahora no existe una estatua de la responsabilidad en la costa occidental. Sin embargo, un millonario norteamericano mandó a hacer dos mil monedas, de oro, plata y cobre, en las cuales en un lado aparece la estatua de la libertad y en el otro una estatua de la responsabilidad.

Ahora bien, a nadie se le puede decir cuál es su sentido, porque es diferente en cada persona y en cada momento. Con todo, es posible que existan avenidas conducentes a la realización del sentido, de carácter general. En primer lugar, se puede encontrar un sentido en el trabajo profesional o de otro tipo. En segundo lugar, a través del amor o la experiencia, de algo hermoso; la belleza, la verdad, el arte, la cultura; o la experiencia de otra persona en su carácter único, es decir, el amor. Ciertamente esto ha sido oscurecido mediante el adoctrinamiento basado en teorías de tipo freudiano sobre la libido. Si analizamos las ideas sexuales de Freud, tal vez no sean incorrectas, pero sí totalmente incompletas. Según Freud, el impulso sexual tiene una meta y un objeto. El objetivo del impulso sexual consiste en liberarse de la tensión producida por la sexualidad. Y el objeto es la pareja. Sin embargo, en realidad, este objetivo también podría conseguirse mediante "la relajación total", como se llama en algunas instituciones. También así, el objetivo puede lograrse mediante la masturbación o la prostitución.

Pero en un nivel superior, la pareja no es un objeto, sino un sujeto; es decir, se visualiza como ser humano, en el sentido del concepto de Emmanuel Kant, quien dice: "Un ser humano nunca debe ser utilizado como un medio para un fin". Además, existe un nivel aún más alto, el mayor que puede alcanzarse, donde no sólo reconocemos un ser humano en el otro, sino también una persona, con un carácter único, distinta a todos los demás seres humanos. Y este reconocimiento del carácter único de una persona es el amor.

Fui invitado en una ocasión a un congreso internacional sobre la familia, en Caracas, para hablar sobre estos problemas. Y mencioné esta jerarquía de niveles de desarrollo que llegan hasta la madurez de un individuo en el amor, que después de todo garantiza dos cosas: la duración de una relación monógama y su exclusividad, debida al carácter único. En semejante relación, el garante es el verdadero amor y no será fácil que haya un divorcio. Además de encontrar un sentido en el trabajo y en el amor, hay otra forma, que otorga un profundo sentido al ser humano. Es el auténtico sufrimiento. Cuando hay un sufrimiento inevitable, lo importante es la actitud. Se puede actualizar aquí el máximo potencial humano: el convertir una tragedia personal en un triunfo. Un obispo alemán me contó una vez la historia de una señora que usaba una pulsera con dientecitos. Alguien le preguntó por ellos. Ella dijo que eran los dientes de sus nueve hijos, que habían muerto en una cámara de gases durante la época de Hitler. Luego contó que estaba en Israel a cargo de un orfanato.

En Linz, Austria, en una encuesta, le preguntaron a la gente en la calle qué era, en su opinión, lo máximo alcanzable para un ser humano. La mayoría de las respuestas era: "Superar un destino terrible" o "Ayudar a otros a superar su destino". Conozco a alguien que combinó ambas cosas. Es Jerry Long, quien, víctima de un accidente, quedó paralizado del cuello para abajo a los diecisiete años. Una vez me escribió una carta desde Texas, diciéndome que había leído mi libro *El hombre en busca de sentido*. Me contó que, si bien se había quebrado el cuello, no se había quebrado él. El sufrimiento le sirvió para desarrollar la capacidad de ayudar a otros que también tienen que sufrir. Por eso quiso estudiar psicología. Actualmente es profesor de ese ramo en una universidad tejana. Y en San Francisco, en el 8° Congreso Mundial de Logoterapia, el profesor Jerry Long, ese hombre paralizado, dio una charla sobre cómo se las arregló y superó su destino para ayudar a otros a hacer lo mismo. A modo de conclusión, sólo quiero decir que todavía queda un argumento: ustedes podrían decir, "De acuerdo, pero en definitiva uno muere y todo queda en el pasado y se olvida". No opino lo mismo, porque del pasado nada se pierde. Por el contrario, todo se conserva. Lo hecho ya no puede deshacerse. Lo realizado queda fijo en el pasado y nadie puede cambiarlo. Por eso, hay que considerar que en el pasado hay algo así como un museo, a partir de la historia personal de cada uno.

En otras palabras, no hay motivos para compadecer a los ancianos porque ellos ya no tienen futuro o posibilidades. Ellos no necesitan ser compadecidos, sino envidiados, porque no necesitan un futuro. En el pasado tienen no sólo posibilidades, sino realidades que han concretado y no pueden eliminarse ni perderse. Podemos resumir lo que ellos sienten después de haber actuado, amado y sufrido con dignidad y valor. Ellos pueden decir lo mismo que está escrito en el libro de Job, en el Antiguo Testamento: "Llegarás al sepulcro y verás cómo, en su tiempo, recogen la cosecha".

## EL SENTIDO DEL SUFRIMIENTO EN VICTOR FRANKL POR LLUÍS PIFARRÉ, CATEDRÁTICO DE FILOSOFÍA

### 1.- El Hombre Doliente.

Durante la II Guerra Mundial, Victor Frankl estuvo recluido por su condición de judío en los campos de concentración nazis de Auschwitz y Türkheim, y tuvo que soportar con toda la crudeza su inhumana brutalidad. Pero paradójicamente, fue en estas horribles situaciones límites donde adquirió plena conciencia del sentido y dignidad de la vida humana y del valor del sufrimiento, aportándonos, con ello, una gran dosis de optimismo y esperanza respecto a que la vida humana vale la pena ser vivida. Es por ello, que el psiquiatra vienés posee la suficiente autoridad moral para hablarnos en diversas partes de sus obras de la difícil cuestión del sufrimiento, tanto físico, psíquico o moral, como ineludible realidad humana. No obstante, en la mentalidad de amplios sectores de la sociedad occidental se concibe como un hecho absolutamente incomprensible, motivo por el cual se pretende rechazarlo por todos los medios al desconocer e ignorar su enriquecedor significado y la fecundidad de su sentido. Frankl considera que cualquier tipo de sufrimiento y de sacrificio que la vida nos depara, será aceptado con fortaleza por el ser humano, si sabe que detrás de él hay un sentido que puede iluminar su significado:

El interés principal del hombre, es el de encontrar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que este sufrimiento tenga un sentido (1)

Frente al clásico *homo sapiens*, Frankl tiene la audaz osadía de oponerle al *homo patiens*, al “hombre doliente”. El “atreverse a saber”, que es tan propio de la naturaleza humana, se debe completar con el “atreverse a sufrir”, que tiene como virtualidad justificativa el convertir el sufrimiento en acción trascendente, puesto que el sufrimiento aceptado con sentido positivo, nos lleva más allá de nosotros mismos, haciéndonos más aptos para vivir valores humanos de un rango superior a las acciones del *homo faber*, que se siente esclavizado por el afán y la fiebre de la producción puramente material, la única que valora y estima:

Al imperativo *sapere aude* oponemos otro: *pati aude*

¡atrévete a sufrir!(2) El “homo patiens” transforma el sufrimiento en acción; sabe que al tender hacia el sufrimiento ya lo trasciende, y es que no sólo cumplimos y realizamos valores produciendo, sino también viviendo y sufriendo.<sup>3</sup> Adjetivación del hombre como *patiens*, derivado del infinitivo latino *patior*, equivalente a padecer, resistir, soportar físicamente o moralmente un daño. Frankl sostiene que el sufrimiento alberga muchas posibilidades de sentido, y una de ellas, es que comprendemos mejor el sentido de nuestra dignidad antropológica y en consecuencia de nuestra trayectoria humana para conducirnos a una sólida y verdadera felicidad. Esta era la profunda intuición de Dostoyevski, al narrar el pasaje en el que el monje ortodoxo Zossima, en su silenciosa y humilde celda del monasterio, ofrece una serie de consejos a Aliosha, el menor de los hermanos Karamazov, para confiarle con ternura al final de los mismos: “He aquí mi testamento: Busca tu felicidad en las lágrimas”(4). Una vez muerto el iluminado y profético monje, se le aparece en sueños a Aliosha, diciéndole con solemnidad: “Sufrirás mucho, pero encontrarás tu felicidad en los mismos sufrimientos”(5) A ello se refiere Frankl, en uno de sus recientes escritos: En realidad, ni el sufrimiento ni la culpa ni la muerte -toda esta triada trágica- puede privar a la vida de su auténtico sentido (6).

### 2.- Aceptación del Sufrimiento

El valor y el mérito del sufrimiento está en relación proporcional con la capacidad de saber aceptarlo, no con disposiciones tristes y exasperadas, sino con actitud positiva y de sentido, hecho que sucede cuando somos conscientes de que es un factor que incrementa y desarrolla la personalidad, la hace más fuerte y equilibrada, y también más comprensiva del dolor ajeno. Pero esta libre y positiva aceptación del sufrimiento, no significa para Frankl, que el sujeto doliente se sumerja en sus sufrimientos por una especie de torcida atracción, rechazando sin más, cualquier posibilidad de ser amortiguado o evitado, como respondiendo a las exigencias de una personalidad masoquista y desquiciada:

El mérito de aceptar libremente el sufrimiento no se debe interpretar el asumir voluntariamente un dolor o sufrimiento que se podría evitar (7)

Para Frankl, lo esencial en la forma de su disposición es “el como” se sobrelleva el sufrimiento para poder vislumbrarle un sentido con significado, ya que de lo contrario, se interpretará como un acontecimiento absurdo y sinsentido, destructivo de la persona, como una odiosa causa de tristeza y desesperación. Por eso no es de extrañar que, los que acechan monotémicamente la complacencia y el agrado en sus acciones, apartando con infundado horror al sufrimiento, se desarmen de la fortaleza para soportar el dolor o la enfermedad cuando les atrapa, hundiéndose en la desesperanza, y ahí está su fracaso. Al rebelarse frente al sufrimiento, no sacan de ello ningún provecho existencial, y se produce la paradoja de que su obsesión para escapar del mismo a toda costa, aún agudiza más la mordedura estéril de sus propios sufrimientos:

El como se sobrelleva un sufrimiento ineludible, encierra ya un sentido del sufrimiento(8) .El sufrimiento que parece no tener sentido, lleva a la desesperación(9)

Cuando el sufrimiento que se aposenta en nuestra existencia se concibe como algo inexplicable y pavoroso, como un mal absoluto sin posible justificación, causante de traumas y trastornos psíquicos, se intenta enmascararlo por

todos los medios. Pero estas ocultadoras pretensiones que silencian la realidad del sufrimiento en sus propias vidas y en la de los demás, para establecer falsas y quiméricas ilusiones de una supuesta vida sin padecimiento, al no verse cumplidas, hacen insoportable su asunción, desaprovechando con ello, la oportunidad para hacernos más humanos y más sensibles con el dolor ajeno:

El sufrimiento necesario es un sufrimiento que tiene sentido, eximirle al ser humano de él, sería inhumano (10) Efectivamente, rechazar sistemáticamente el sufrimiento y el sacrificio que inevitablemente la realidad nos demanda, se puede conseguir al precio de aceptar una vida falseada en sus cimientos, que al precio de deshumanizarse paulatinamente, engendra personalidades afectivamente débiles e inestables. Estas endeble personalidades, solamente encuentran la seguridad afectiva de su vaciedad interior, en modos de existencia sumergidas en la perenne frivolidad, solícitas en buscar modos de conducta que apenas ofrezcan resistencia y esfuerzo para lograr sus tibios propósitos. Pero estos planteamientos vivenciales propios de una feliz inconsciencia, narcotizan la sensibilidad para apreciar la realidad de un mundo generador de tantos sufrimientos en todos los órdenes. El conde de Gloucester ante el sufrimiento que le produce la inminente locura del Rey Lear, afirma que también él, desearía sumergirse en la feliz irracionalidad inconsciente de la locura para ahuyentar el sufrimiento: "Más me valiera estar loco; entonces olvidaría mis sufrimientos. Una imaginación extraviada nos quita la conciencia de nuestros males"(11).

### **3.- El Médico ante el "ser sufriente"**

En este plano de consideraciones, se entiende que Frankl valore la importancia de que los médicos, que son los que más tratan con las personas que sufren, sepan transmitirles la dimensión positiva del sufrimiento, de ayudarles a descubrir su metasentido, en el que el sentido se hace razonable, para saber incorporar en sus vidas los más preciados y genuinos valores. Pero la condición previa para lograr estas nobles propósitos, depende de que los médicos tengan la suficiente sensibilidad y el adecuado conocimiento de la naturaleza humana para concebir el sufrimiento no como un factor disolvente de la persona, sino como una realidad plena de sentido, y como una inestimable oportunidad para que tantos enfermos azotados por el dolor puedan recobrar la autoidentidad y estima personal:

En una época que tanto se sufre de la falta de fe en el sentido, se precisa que el médico se haga cargo más que nunca, y haga de ello consciente al enfermo, de que la vida del ser humano que sufre no deja por ello de tener su sentido, sino al contrario, ella es la que ofrece las mejores posibilidades de colmar el más profundo de los sentidos y de realizar el valor de más elevado rango (12)

En su larga y fecunda experiencia de psiquiatra, Frankl, no ha podido evitar ante la presencia de sus pacientes sumidos en la cruel enfermedad, en ocasiones incurable, la silenciosa veneración y el tembloroso respeto al detectar detrás de su decadencia y ruina física, de su inutilidad pragmática, toda la hondura de su "ser", de su dimensión trascendente y espiritual. Por ello, desearía que sus colegas de profesión, no vieran en el enfermo un simple dato clínico, una inevitable fatalidad empírica de nuestro organismo, que engrosa la interminable cifra del colectivo de los sufrientes, sino que vieran en él, al "hombre concreto de carne y huesos" en expresión de Kierkegaard, con su propia e intransferible biografía, que reclama el bálsamo de la compasión y la piedad, y que el médico debe ofrecerle como expresión de su amor y comprensión:

Cuántas veces los médicos ante cuadros de sufrimiento por pacientes cruelmente golpeados por el destino, nos invaden sentimientos de veneración (13).

Existe el peligro de que los psicoterapeutas podemos sugerir una concepción del hombre que no representa la concepción del hombre verdadero, sino una caricatura en el fondo; ¡si hacemos del hombre un homúnculo! (14)

En última instancia para Frankl, el conocimiento de la realidad trascendental de la persona, la valoración de su íntima realidad espiritual, es la que nos permite introducirnos en la interioridad de sus sufrimientos, delicada morada en la que se hace inteligible la razón última del sufrimiento y se ilumina su sentido:

El plano de lo espiritual es el único en que es imaginable: un sentido del sufrimiento (15)

Gregorio Marañón, el afamado psiquiatra y escritor, indicaba, algunos años antes que Frankl, de que el olvido de la procedencia divina de nuestras existencias es lo que hace infecundo al sufrimiento: "El hombre actual, en su mayoría, ha prescindido de Dios... y por ello ha perdido una aptitud maravillosa de convertir el sufrimiento en fuente de paz y progreso interior"(16). Es indudable que el sufrimiento, cuando adquiere un sentido superior y se acepta como un hecho normal y positivo de nuestras existencias, se constituye en una fuente inagotable de enriquecimiento y progreso en todos los órdenes. Así ocurre en el campo de la docencia, asumiendo el sacrificio que demanda el incremento de la cultura (no hay cultura sin dolor, afirmaba Unamuno), también en el campo del arte y la literatura en el que el sufrimiento físico o moral han sido frecuentemente una fuente de inspiración creativa, en el campo profesional para afrontar con la debida competencia las duras exigencias que demanda el mercado, en el campo ético, para incrementar y desarrollar las virtudes, etc. Frankl, recordando sus años de prisionero en los campos de concentración nazis, afirmará con rotundidad, que si el sufrimiento, la muerte, la enfermedad, no tuvieran un sentido más allá de nosotros mismos, la vida no merecería ser vivida:

¿Tiene todo este sufrimiento, estas muertes en torno mío, algún sentido? Porque si no, definitivamente, la supervivencia no tiene sentido, pues la vida cuyo significado depende de una causalidad -ya se sobreviva o se escape a ella- en último término no merece ser vivida (17)

(1) VICTOR FRANKL, El Hombre en busca de Sentido: Conceptos básicos de Logoterapia, Ed Herder, Barcelona 1979, p 158

(2) Idem, Logoterapia y Análisis Existencial, De Herder, Barcelona 1990, p 158 (3) Idem, p 156

- (4) F. DOSTOYEVSKI: Los Hermanos Karamazov, Ed Ferma, Bcn 1969, p 47 (5) Idem, p 548  
 (6) V. FRANKL, Logoterapia y Análisis Existencial, p 156 (7) Idem, La Voluntad de Sentido, Ed Herder, Barcelona 1983, p 23  
 (8) Idem, La Idea Psicológica del Hombre, Ed Rialp, Madrid 1965, p 68 (9) Idem, La Voluntad de Sentido, p 15  
 (10) Idem, El Hombre Doliente, De Herder, Barcelona 1984, p 129 (11) W. SHAKESPEARE, El Rey Lear, Espasa Calpe, Madrid 1969, p 119  
 (12) V. FRANKL, La Voluntad de Sentido, p 83 (13) Idem, p 19 (14) Idem, Logoterapia y Análisis Existencial, p 64  
 (15) Idem, La Idea Psicológica del Hombre, p 68 (16) G. MARANÓN, Raíz y Decoro de España, Espasa Calpe, Madrid 1964, p 49  
 (17) V. FRANKL, (nota 1) p 167

## **EL SENTIDO DE LA VIDA EN VICTOR FRANKL**

### **1.- La realidad Primaria del Sentido**

Es fácilmente observable que amplios sectores de la sociedad moderna, de manera más o menos intensa, están afectados por diversos trastornos psíquicos, que se traducen en diversas anomalías mentales, como pueden ser determinados tipos de ansiedades, complejos, depresiones, angustias, desesperanzas, aburrimiento, tedio...etc. y que les lleva a recorrer largos y costosos peregrinajes por el intrincado mundo de psiquiatras y psicólogos, como señala Victor Frankl:

“Los pacientes acuden al psiquiatra porque dudan del sentido de su vida o desesperan de poder encontrarlo” [1]  
 Frankl, afamado psiquiatra y filósofo vienés, antiguo discípulo de Freud, y fundador de la “Logoterapia”, es uno de los pensadores del S. XX que con más amplitud y profundidad han tratado de estos conflictos psíquicos, y que ha logrado despertar el interés por ellos. Especialmente en dos de sus obras: “La Voluntad de Sentido” y “La Idea Psicológica del Hombre”, considera que lo primario y fundamental para vivir de acuerdo con nuestra dignidad humana es el encontrar un sentido a la vida:

“El preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano” [2]

Por ello sostiene, que un importante porcentaje de estos trastornos mentales, proceden del “sinsentido” de la vida en el que se desenvuelve el itinerario existencial de numerosos individuos, producto de su vaciedad interior:

Diversos filósofos de la antigüedad, como Sócrates, Platón, Aristóteles, los estoicos, los epicúreos, San Agustín, y un largo etcétera, ya se habían planteado desde sus propias ópticas especulativas, el concepto del sentido de la vida. Por ello se lamenta Frankl, que este concepto que justifica y da razón de ser a la existencia humana, no se haya planteado en los gabinetes psicológicos, hasta fechas recientes:

“Durante demasiado tiempo el clamor que busca el sentido ha sido desoído” “Este concepto tiene una historia larga, pero la psicología moderna, hasta hace poco apenas lo había utilizado sobre todo porque parecía inaccesible a la ciencia” [3]

### **2.- Una peculiaridad propia del ser humano**

Frankl considera que la búsqueda del sentido de la vida, es una peculiaridad propia del ser humano, que lo distingue radicalmente de los animales irracionales. Y es que el hombre, como nos recuerda Heidegger, habita el mundo, que es su morada, y lo organiza de acuerdo con sus intencionales proyectos y decisiones, en cambio el animal, se limita a corretear por el mundo. Por tal circunstancia, cuando algún psicólogo con anteojeras reductivamente biológicas, concibe que la frustración por la ausencia de un sentido de la vida responde a una enfermiza falta de inseguridad, a un complejo de debilidad, o a otras instancias semejantes, expresa un notable desconocimiento de la naturaleza humana, y se arriesga a tener una visión deformada y unilateral de su realidad óptica:

“El cuidarse de averiguar el sentido de su existencia es lo que caracteriza justamente al ser humano en cuanto tal -no se puede ni aun imaginar un animal sometido a tal preocupación, y no es lícito degradar esta realidad que vemos en el hombre a una especie de debilidad, una enfermedad, un síntoma o un complejo. Más bien es al revés [4]. “La frustración de la voluntad de sentido, no es de suyo algo patológico, y está también lejos de ser enfermizo” [5]

Frankl reconoce y autovalora la importancia de su trabajo de investigación sobre la voluntad de sentido, y la positiva aplicación de su método de la “logoterapia”, tanto por los excelentes resultados prácticos que ha producido en sus pacientes, como por su identificación con la sensibilidad y las necesidades del hombre actual:

“Es un hecho que la logoterapia al interpretar al hombre como un ser en la búsqueda del sentido, hace vibrar una cuerda en el ser humano de hoy que conecta con necesidades de nuestra época [6]

### **3.- El placer como categoría suprema**

Una de las conductas que revelan la ausencia del sentido de la vida, es la que le atribuye al placer sensible el rango de principio y categoría suprema, y se traduce en la búsqueda desaforada de aquellos objetos que lo producen, como las drogas, el sexo, el alcohol, los juegos de azar, etc. o también en el afán desmesurado de poseer imperativamente los múltiples productos y artefactos que se ofrecen en el mercado. Alejandro Llano, dirá al respecto que “la tendencia del disfrute inmediato de gratificaciones sensibles es culturalmente letal. Adormece la capacidad de proyecto, fomenta el conformismo y domestica la disidencia. Se mueve en una espiral descendente, que sume a las personas en el vértice del hedonismo” [7]

“La búsqueda del placer, (el principio del placer), comenta Frankl, aparece cuando se frustra la voluntad de sentido” [8].

Este principio hedonista del placer, que Frankl critica con su habitual agudeza, es precisamente el principio en el que Freud, fundado en las subjetivas instancias desiderativas del individuo, sustentará su tambaleante estatuto cognoscitivo. Un principio del placer, que se ha acelerado en la equívoca denominación de la “sociedad del consumismo”, y que actuando como anestesiador del espíritu, fomenta diversas formas de inmadurez psíquica que incapacitan para descubrir el auténtico sentido de la existencia humana:

“La pregunta por el sentido de la vida es expresión de madurez mental. En la sociedad de consumo y abundancia sólo hay una necesidad que no encuentra satisfacción y esa es la necesidad de sentido, su voluntad de sentido” [9] Y es que la abundancia de ofertas y el innumerable elenco de instrumentos técnicos cada vez más sofisticados que nos brinda el supuesto “estado del bienestar”, aunque es evidente que satisface necesidades básicas en distintos órdenes de la vida, hay que afirmar al margen de lo políticamente correcto, que no responde a las exigencias más hondas e íntimas de la persona si se toman y se absolutizan como fines en sí mismos. Pues el simple tener y acumular bienes materiales, no perfecciona de por sí a los sujetos si no contribuyen a la perfección y enriquecimiento de su ser. Es lo que ya en los años treinta, Gabriel Marcel expresó en su conocida formulación de que el sentido y el valor de la persona “no está en lo que tiene, sino en lo que es”, es decir, no se trata solamente de “tener más” sino de “ser más”, proposición que de algún modo se podría identificar con la frase de Frankl: “Las personas tienen los medios para vivir, pero carecen de sentido por el qué vivir”[10]

Como palpablemente se puede comprobar, este cúmulo de prestaciones que hacen más fácil y cómoda la existencia y mejoran la salud colectiva, no son de por sí una fuente de alegría y de acicate intelectual, si no que más bien desembocan, como Frankl sabe poner de relieve, en la insatisfacción afectiva, y en la pérdida de sensibilidad para el agradecimiento (especialmente en los jóvenes), si no se les confiere un sentido de orden superior:

“Los pacientes en su mayoría están sanos, pero no están satisfechos de serlo, poseen abundantes bienes sin estar agradecidos” [11]

Poner como exclusivo objetivo la mera satisfacción de las necesidades biológicas (como pretende el psicoanálisis) simplemente para restablecer el reequilibrio homeostático o psicológico, conlleva mutilar la integridad de nuestro ser y cegar la mirada ante el horizonte de los valores:

“El ser humano no agota su realidad en la satisfacción de los instintos o las necesidades con miras a mantener o restablecer su equilibrio psíquico, sino que busca originariamente, cumplimiento de un sentido y la realización de unos valores”[12]. “La persona no está determinada por sus instintos sino orientada hacia el sentido” 13

#### **4.- La reducción biológica**

Un reduccionismo psico-biológico, chato y romo, que se sustenta a costa de marginar otras dimensiones de la estructura humana, y que para Frankl supone una errónea interpretación que alimenta la ignorancia por el sentido de la vida:

“El reduccionismo tiene razón dentro de sus límites. Su peligro es el pensamiento unidimensional que priva la posibilidad de encontrar un sentido” [14]

Una de las consecuencias que se asienta en el ánimo de los individuos que se dejan impregnar por la ausencia del sentido, es para Frankl el aburrimiento. Un negativo sentimiento que desembocando en la abulia y la tristeza, se distribuye en un amplio repertorio de actitudes y comportamientos que se detectan por la falta de ilusiones y proyectos, o en la rutinaria frivolidad e insulsez de las conversaciones nutridas con los tópicos y clichés al uso, en un ir “matando” y perdiendo tediosamente el tiempo, también en la reiterativa monotonía y falta de imaginación que se aprecia frecuentemente en los medios de comunicación, y cuyos obtusos autores tienen que suplantar su falta de talento recurriendo al mal gusto, las expresiones soeces, la fácil chabacanería o el papanatismo de moda, ante una masificada audiencia tan mediocre y aburrida como ellos, etc. Situaciones todas ellas, que ponen de manifiesto un vacío existencial que Frankl lo juzgará como el cáncer de nuestra época

“La gente vive en un vacío existencial que se manifiesta sobre todo en el aburrimiento”[15] “La gran enfermedad de nuestro tiempo es la carencia de objetivos, el aburrimiento, la falta de sentido y de propósito” [16]

#### **5.- La asequibilidad del sentido de la vida**

Pero encontrar el sentido de la vida, no es algo que se pueda lograr mediante disposiciones en el boletín oficial, o por imperativos sociales de autoridad, sino que es una posibilidad asequible para cualquier persona que encuentre la razón u “objeto”, con la suficiente dignidad para justificar un verdadero sentido y arrastrar a la voluntad hacia su realización:

“La Voluntad de Sentido no puede ordenarse, es más bien un acto intencional que no permite una autoimposición. Para que surja debe ofrecerse un objeto. La búsqueda de un sentido no es un asunto de una minoría intelectual. sino de cada individuo [17]

Por ello, no hay que poseer una especial capacidad intelectual o ser un individuo con cualidades eminentes, para plantearse la necesidad de encontrar un sentido a la vida, y esto es así de natural, por la simple razón de que hallar un sentido es algo esencial a nuestra naturaleza:

“El sentido está a la alcance de la mano de todas y cada una de las personas” [18]



Frankl comenta de que en la medida que aumenta el peso y gravitación de nuestros deberes y compromisos personales, y asumimos nuestras propias responsabilidades, sin atribuir a los demás las deficiencias de nuestros actos, también en esa medida, se incrementa la conciencia y el sentido de nuestra vida:

“Las dificultades cuanto más grandes sean, acentúan el carácter de deber que tiene nuestra existencia y con ello se da más sentido a la vida” [19].

“El interrogante de la vida puede ser contestado si asumimos nuestra vida con responsabilidad que es el sentido de nuestra existencia” [20].

El panorama existencial que Frankl nos traza, nos abre a una fundada y alentadora esperanza, al formular la posibilidad de que vivir de acuerdo con un sentido supone un impulso de la creatividad imaginativa y una motivación de la voluntad para ser capaz de plasmar nuevas e insospechadas realizaciones. El despertar de las facultades, establece las condiciones óptimas para descubrir un significado trascendente, hasta en los quehaceres más prosaicos y corrientes que realizamos en todos los tramos de nuestra vida, y que supone una concepción vital que se opone frontalmente al absurdo sartriano de la existencia

“El ser humano llega a ser creativo cuando logra extraerle sentido a una vida que parecía absurda.

La vida es potencialmente significativa hasta el último momento, hasta el último aliento” [21]

Para Frankl, el ácido corrosivo que disuelve el sentido de la vida, es la psicología de inspiración nihilista, cínicamente desenmascaradora, que rechaza la dimensión espiritual y libre del ser humano y se niega a aceptar que la vida tenga un sentido de significación trascendente. Pero el precio a pagar por la materialista herencia recibida, es la obtención de un ser humano domesticado y biológicamente satisfecho, que por influencia de Nietzsche era, en última instancia, el objetivo que pretendía Freud de sus pacientes. Detrás de ese objetivo sólo queda una enigmática irracionalidad, sumergida en la insustancial vaciedad de su existencia, y cuando el individuo sensiblemente autosatisfecho, se atreve a arrimarse a su propia indigencia, siente el vértigo del abismo eternamente frío de la nada

“Esa psicología que a sí misma se llama deslarvante y que no acepta la voluntad de sentido, ni aun en lo espiritual en el ser humano, tilda como máscara lo que es algo primario, original e irreductible. Lo que se esconde detrás de esa psicología deslarvante, es la tendencia a desenmascarar, a desvalorizar, una tendencia que repudia lo espiritual del hombre y que de este modo se declara a sí misma esencialmente nihilista” [22].

## 6.- El ser humano remite más allá de sí mismo

¿Pero en que realidad concreta y determinada debe fundarse la actividad humana, para encontrar un auténtico sentido en su vida? ¿No puede ocurrir, que sin darnos cuenta, estemos suscitando la necesidad de un sentido abstracto y vacío de contenido? Es lo que apunta Alejandro Llano cuando escribe: “La cuestión del sentido no se dilucida ya en el ámbito del pensamiento abstracto, sino en el inmediatismo del contacto vital, en los encuentros personales, en el movimiento corporal, en la música y en el canto” [23].

Es indudable que el ser humano encuentra el sentido de la vida, en una diversidad de positivas y enriquecedoras actividades culturales, científicas, artísticas, deportivas etc, como Frankl señala en diversas ocasiones. Es cierto, por tanto, que existe todo un campo de posibilidades dadoras de sentido, pero también es cierto, que el auténtico y verdadero sentido, el que responde a las exigencias más hondas e íntimas del ser humano, es el sentido que se inspira en la dimensión trascendente de la persona, que no es otro, que el sentido que se funda en Dios como el acto de ser perfecto que posee la plenitud de sentido. Frankl reproduce la frase de Einstein en la que dice:

“preguntar por el sentido de la vida significa ser religioso” [24], e interpretar el verdadero sentido, dirá el psiquiatra vienés, supone ser espiritual:

“La interpretación del sentido supone que el ser humano es espiritual” “El hecho antropológico fundamental es que el ser humano remite siempre más allá de sí mismo, hacia algo que no es él, hacia algo o hacia alguien, hacia un sentido. El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende” [25]

Frankl afirmará a lo largo de sus escritos, su atrevido silogismo, que el paso del tiempo se cuida de corroborar cada vez más, de que un elevado porcentaje de grados diversos de neurosis que sufre el hombre actual, tienen su origen en el bloqueo represivo de las virtudes y valores espirituales de la persona que se aprecia en la sociedad contemporánea, que le hacen desembocar en la pérdida de la voluntad de sentido y el vacío existencial.

[1] Víctor Frankl, “El Hombre Doliente”, Ed. Herder, Barcelona, 1984, p 36 [2] Idem “La Idea Psicológica del Hombre”, Ed. Rialp, Madrid, 1965, p93 [3] Idem, “La Voluntad de Sentido”, Ed. Herder, Barcelona, 1983, p 250-255 [4] Idem, p 58 [5] Víctor Frankl, “La Idea Psicológica del Hombre”, p 59 [6] Idem, p 187 [7] Alejandro Llano, “La Nueva Sensibilidad”, Espasa Calpe, Madrid, 1988, p 166

[8] V. Frankl, “La Voluntad de Sentido”, p 12 [9] Idem, p 226 [10] Idem, p 245 [11] Idem, p 229 [12] Víctor Frankl, “El Hombre Doliente”, p 38

[13] Víctor Frankl, “La Voluntad de Sentido”, p 111 [14] Víctor Frankl, “El Hombre Doliente”, p 17

[15] Idem, p 14 [16] Idem, p 22

[17] Víctor Frankl, “La Voluntad de Sentido”, p 178

[18] Idem, p 250 [19] Idem, p 15 [20] Idem, p 16 [21] Idem, 246

[22] Víctor Frankl, “La Idea Psicológica del Hombre”, p 116

[23] Alejandro Llano, “La Nueva Sensibilidad”, p 116

[24] Víctor Frankl, “La Voluntad de Sentido”, p 115

[25] Víctor Frankl, “El Hombre Doliente”, p 45 y 59.

## Victor Frankl, la felicidad como apertura Por Lluís Pifarré

### 1.- La tendencia natural de la apertura

En diversos apartados de sus obras, V. Frankl, al analizar la estructura del ser humano, afirmará, siguiendo la línea de los pensadores clásicos, que está “diseñada” y concebida, tanto desde su dimensión físico-biológica, como desde su dimensión psico-racional, para abrirse al mundo de su entorno y relacionarse con los demás. Una actitud de apertura hacia los otros “tús” humanos que no requiere para su ejercicio ninguna especie de añadidura artificial y forzada, puesto que esta actitud responde a las exigencias más propias e íntimas de la persona, Frankl es consciente además, que son diversos los pensadores y psicólogos en el S. XX, que refrendan este aspecto esencial de nuestra naturaleza, proyectada por su trascendencia, más allá de sí mismo:

Es propio de la naturaleza humana que sea abierta al mundo y a las cosas. En esto coinciden Max Scheler, Gehlen, Portman y Allport. Su esencia yace en su autotrascendencia(1)

En estas épocas estresantes e hiperactivas en la que en el que está inmersa gran parte de la sociedad occidental, son numerosas las personas que sepultadas en el ruidoso fragor de sus múltiples actividades, buscan su propia felicidad y autorrealización, en la confirmación exitosa de sus logros profesionales, en el disfrute de sus placeres sensibles o en la aceptación social de su cuidada y edulcorada imagen externa. Se incrementan sin cesar, las instituciones y clínicas médicas, arrojadas por insistentes mensajes publicitarios, que nos ofrecen, si seguimos dócilmente sus instrucciones, hermosos y estilizados cuerpos para adquirir un “look” personal, que se ajuste a los criterios dictatoriales de la “moda” imperante. Frankl, invirtiendo este orden de valores, sostendrá que la soñada autorealización y la plenitud existencial del ser humano, como preámbulos de la felicidad, no se obtiene poniendo un espejo de contención frente al mundo exterior para sestear en nuestra propia y narcisista imagen refractaria, sino que se obtiene en la medida que nos entregamos a los demás y nos olvidamos de nosotros mismos. Así lo describe en diversos párrafos de su obra *El Hombre Doliente*:

El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende. Sólo es plenamente cuando se deshace por algo o se entrega a otro y se olvida de sí mismo (2)

Cuando nos dejamos absorber por nuestras grandes o pequeñas tareas cotidianas y tratamos de realizarlas con competencia para que sean útiles a los demás, quedamos tan absortos en su realización, que nos olvidamos de nosotros mismos, de nuestras persistentes y obsesivas preocupaciones, y sin pretenderlo, nuestra vida y nuestra forma de estar, adquiere su más preciada y adecuada hermosura. A ello se refiere Frankl cuando escribe:

Que hermoso es un niño cuando se le fotografía y está absorto en el juego, olvidado de sí (3)

En *La Voluntad de Sentido* expresará parecidos razonamientos, al poner de relieve, que el principio antropológico fundamental del ser humano, es esta natural remitencia hacia más allá de sí mismo. De acuerdo con este presupuesto, Frankl sostendrá que la apertura proyectiva de nuestros sentimientos y de nuestros actos volitivos y racionales, cuando no se autoclausuran en la propia subjetividad, sino que se expanden desde la propia interioridad hacia la realidad exterior, contribuyen, en la medida que nos trascendemos a nosotros mismos y nos entregamos en el cumplimiento de nuestros deberes, al desarrollo conjuntivo y armónico de nuestras potencialidades humanas, es decir, nos hacemos más humanos:

El hombre es humano en la medida en que se pasa por alto y se olvida de sí mismo entregándose a una causa a la que servir o a una persona a la que amar. Al sumergirnos en el trabajo o en el amor nos trascendemos a nosotros mismos y de este modo nos autorrealizamos (4)

Desde su perspectiva antropológica, Frankl investiga desde diversos ángulos, esta tendencia o capacidad natural de ir más allá de nosotros mismos, de trascendernos hacia aquellas personas que conviven alrededor de la diversidad ambiental y social de nuestros espacios naturales. Con esta postura, actualiza el viejo principio aristotélico de que “el hombre es social por naturaleza”, principio que el gran filósofo griego lo fundamentaba en las peculiares características del lenguaje humano, al afirmar que está semánticamente construido para comunicarnos y relacionarnos con nuestros semejantes.

El ser humano apunta por encima de sí mismo hacia algo que no es el mismo, hacia un semejante a quien uno se encuentra (5)

### 2.- El riesgo de la excesiva autoobservación

Frankl nos alerta del peligro de encerrarnos exclusivamente en la autorreflexión de nuestros caprichos y satisfacciones sensibles, de nuestros éxitos y fracasos, de nuestros bienes presentes y de nuestras seguridades futuras, debido a que esta voluntaria oclusión, supone tomar una actitud y una disposición que violenta nuestra natural apertura hacia el mundo exterior y hacia las personas de nuestro entorno. Por ello, el psiquiatra vienés, considerará que aprisionar el “yo” en las estrechas paredes de nuestro claustro interior, sin dejar que se expanda sin falsos recelos “hacia afuera”, es un riesgo que facilita el cultivo de una serie de gérmenes patológicos que al envolver obsesivamente nuestras reflexiones, pueden derivar hacia determinados trastornos neuróticos y ser focos de infelicidad. Una personalidad sana y bien constituida desde la perspectiva psicológica, es para Frankl, aquella que sabe abrir las puertas y ventanas de su conciencia, hacia la luz y claridad del mundo exterior, dirigiéndose e interesándose por la gente que le rodea:

El ser humano no se interesa primariamente por su estado interno, y a menos que sea neurótico, está volcado hacia las cosas y hacia sus semejantes (6)

El bloquear esta natural apertura hacia los demás, curvándose la voluntad de la persona sobre sí misma y sus propios sentimientos afectivos, produce una serie de estados anímicos de enfermiza y obsesionante “autoobservación” y excesiva atención consigo mismos. Con la aplicación de su método de la “logoterapia”, y de su peculiar técnica de la “derreflexión” u olvido de sí mismo, Frankl, pretende ayudar a aquellos de sus pacientes que han quedado aprisionados y obturados en estos estados patológicos de monopolizadora autoobservación

La excesiva autoobservación genera la hiperintención y la hiperreflexión. Ésta puede contrarrestarse con la técnica de la logoterapia llamada derreflexión, en la que los pacientes en lugar de observarse a sí mismos, tratan de olvidarse de sí mismos, y esto exige su autoolvido (7)

Frankl está convencido que conseguir plasmar en la vida real estas tendencias de apertura a los demás, no es un objetivo utópico e imposible de alcanzar, ni un invento de los psicólogos para crear falsas e ilusionantes expectativas. Para ello, recurre a ejemplos metafóricos que permiten esclarecer aquello que pretende transmitirnos; de que la tendencia de apertura y trascendencia hacia los demás responda a una tendencia natural de nuestro ser. Así se referirá a la facultad visual del ojo, al decir que éste órgano se ve a sí mismo cuando sufre alguna irregularidad fisiológica, y debido a esta visión irregular, el órgano del ojo pierde su natural condición de ver las cosas más allá de sí. Por tanto, si el ojo no se pasa por alto a sí mismo, los estímulos procedentes de la realidad exterior los percibe deformados, y la correcta visión de las cosas extrasensoriales queda frustrada. Es lo que nos comenta en “La Voluntad de Sentido”:

En la medida que el ojo se ve a sí mismo, su propia catarata, su capacidad autotrascendente de ver el mundo se le deteriora

Así también, la facultad del ser del hombre se encuentra trastornada en la medida en que la autotrascendencia no se materializa, no se vive (8)

En “El Hombre Doliente”, escribe en parecidos términos:

Debo relegarme a mí mismo, postergarme, pasarme por alto como el ojo debe pasarse por alto para poder ver algo del mundo (9)

Otro de sus ejemplos, se refiere a las propiedades que posee el bumerán australiano. Este peculiar herramienta, que retorna y se vuelve sobre sí misma, (al lugar de quien la arroja) cuando yerra su objetivo, le sirve para compararla con el error que cometen en el horizonte de su existencia, aquellas personas que se sumergen en su enfermiza hiperreflexión, y su exagerada autocontemplación, y que al no acertar a dar en la diana, en el blanco de su realización vital, se les diluye la posibilidad de ser felices y de encontrar un sentido a su existencia:

El ser humano atento a la realización de sí mismo recuerda al fenómeno del bumerán (éste sólo vuelve al que lo arroja cuando ha errado el blanco) Lo mismo le sucede al hombre vuelto sobre sí mismo, hiperreflexiona sobre sí mismo cuando no encuentra un sentido capaz de hacerle digna de vivirse (10)

### **3.- La Felicidad es una consecuencia**

Es un hecho evidente y observable, como ya nos recordó Aristóteles, que en el ser humano existe una tendencia radical que le impulsa al bien y a la felicidad. En relación al significado de la felicidad y cuál es la causa o el fin que la puede producir, se han barajado las más diversas interpretaciones y las más plurales teorías filosóficas. Platón, la fundará en la sabiduría, Aristóteles en la virtud, los epicúreos en el placer sensible, los estoicos en el equilibrio interior, el cristianismo en la unión con el Bien Supremo, el empirismo en los bienes materiales, etc. Frankl, en este orden de consideraciones, influido especialmente por Aristóteles y el cristianismo, planteará la cuestión de la felicidad, como una consecuencia derivada de una forma de vivir como antecedencia. Por esto, la felicidad, más que una causa que se busca por sí, como si la pudiéramos alcanzar por una decisión propia y voluntaria, es el resultado, el fruto en sazón, que se obtiene cuando previamente se vive en apertura a los demás con olvido de sí mismo:

La felicidad debe ser una consecuencia y no se puede lograr a voluntad propia(11)

Para Frankl, una manera de no encontrar jamás la felicidad, es buscarla con ansiedad, pretender cercarla y apresarla para apoderarnos de ella. No debemos perseguir la felicidad como el Hades perseguía a la bella y aguerrida Perséfone, hija de Zeus. La felicidad es como la hermosa y delicada flor que cierra sus pétalos cuando osamos tocarla. Se produce con la felicidad, la aparente paradoja que cuanto más la cercamos, más se nos aleja y huye de nosotros, cuanto más nos obsesionamos en poseerla de forma directa, más se nos diluye y desvanece de nuestro ser:

La felicidad no puede ser perseguida, sino que más bien es algo con lo que uno se encuentra. Cuanto más corremos tras ella, más nos esquivo (12)

En “La Idea Psicológica del hombre”, desde una perspectiva psicológica de reminiscencias epicúreas, abunda sobre las consecuencias asfixiantes de pretender poseer de forma imperativa y obsesionante aquello que deseamos:

Cuanto más ansiosamente perseguimos algo que deseamos tanto más dificultamos en conseguirlo. El deseo vivido con excesiva intensidad ahoga aquello mismo que tanto anhela (13)

Abraham Maslow, prestigioso psiquiatra, mostrará su concordancia con Frankl, respecto a su concepto de la felicidad: “Según mi propia experiencia estoy de acuerdo con Frankl en que las personas que buscan su autorrealización, su felicidad directamente, separada de una misión en la vida, de hecho no lo logran”. Frankl,

señalará la circunstancia de que cuando alguien expresa con frecuencia a los demás que se siente feliz, es probable que no lo sea. Una circunstancia que a menudo se puede ver u oír en los medios de comunicación, a través de ciertos personajes populares que aparecen exultantes al comunicarnos lo felices y dichosos que se sienten en su vida sentimental, para despertarnos a los pocos días, con la noticia de su posible ruptura y su incipiente depresión. Quien es feliz, es innecesario que nos lo diga, puesto que lo manifiesta de forma espontánea y natural. Por tanto, no es feliz quien lo proclama, (dime de lo que presumes y te diré de lo que careces) si no de quien ha encauzado su vida, sus acciones y sus proyectos como un modo de servicio y apertura a los demás, como cumplimiento de una amorosa obligación:

Cuanto más persigue el hombre la felicidad, más la echa de su lado. En la medida en que la busca directamente pierde de vista el fundamento en que se basaba y el sentimiento de dicha se desmorona (14)

La felicidad es la consecuencia del cumplimiento de la obligación (15)

#### **4.- La Felicidad busca un fundamento**

Sin embargo, Frankl, en línea con su importante tesis del sentido de la vida, nos hace la interesante consideración de que constituye un prejuicio social el afirmar que el ser humano busca de forma prioritaria su personal felicidad, la felicidad sin más, pues lo que realmente desea y busca es una razón, un por qué, un fundamento que cimiente su felicidad. La larga experiencia clínica que posee el psiquiatra vienés a través de sus pacientes, es la mejor garantía para corroborar sus comentarios:

Debemos superar el prejuicio de que el hombre busca fundamentalmente la felicidad; lo que quiere, en realidad es encontrar una razón para ello (16)

En su obra *La Psicoterapia al alcance de todos*, volverá a insistir en estas consideraciones:

La vida clínica cotidiana demuestra que es precisamente la falta de un "motivo" para ser feliz lo que impide ser felices a las personas (17)

Yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un "motivo" para ser feliz" (18)

Frankl reproduce una frase de Max Scheler, que aprovecha para poner de relieve de que el desarrollo de la personalidad, la propia autorrealización y el conocimiento de sí mismo, como una de las razones para alcanzar la felicidad, se consigue cuando nos olvidamos y nos perdemos a nosotros mismos. Una frase de claro sabor evangélico, que ninguna sorpresa le puede deparar al campesino que labra y cultiva la tierra, pues conoce de sobra que si el grano de trigo no se pierde en los ricos subsuelos poblados de microorganismos y elementos químicos, no puede nutrirse para fecundar la tierra y producir sus frutos.

Solamente quien quiere perderse a sí mismo en una cosa, puede lograrse auténticamente a sí mismo (19)

Según Frankl, quien más en condiciones se encuentra para salir más allá de sí, quien posee la suficiente fortaleza y la exigente autocrítica para enfrentarse consigo mismo, con sus propios egoísmos y sus egoístas intereses personales, es la persona que es consciente de su realidad espiritual y sabe valorarla como la condición esencial de su naturaleza. Es entonces, cuando las diversas dimensiones de la estructura humana, se desarrollan en armonía y adquieren su verdadero significado, condiciones indispensables para lograr una vida feliz.

Existir significa salirse de sí mismo y enfrentarse consigo mismo, y eso lo hace la persona espiritual (20)

---

(1).- V. FRANKL, *La Voluntad de Sentido*, Ed. Herder, Barcelona 1983, p. 140. (2).- Idem, *El Hombre Doliente*, Ed. Herder, Barcelona 1984, p 54. (3).- Idem, p 55. (4).- Idem, *La Voluntad de Sentido*, p 241. (5).- Idem, p 18. (6).- Idem, *El Hombre Doliente*, p 51. (7).- Idem, *La Voluntad de Sentido*, p 246. (8).- Idem, p 147. (9).- Idem, *El Hombre Doliente*, p 65. (10).- Idem, p 66. (11).- Idem, *La Voluntad de Sentido*, p 25. (12).- Idem, p 245. (13).- Idem, *La Idea Psicológica del Hombre*, Ed. Rialp, Madrid 1965, p 39. (14).- Idem, p 25. (15).- Idem, *La Psicoterapia al alcance de todos*, Ed. Herder, Barcelona 1995, p 13. (16).- Idem, *La Voluntad de Sentido*, p 25. (17).- Idem, *La Psicoterapia al alcance de todos*, p 14. (18).- Idem, p 12. (19).- Idem, *La Voluntad de Sentido*, p 138. (20).- Idem, *La Psicoterapia al alcance de todos*, p 94.