

Conceptos básicos de logoterapia

cil de tratar desde el punto de vista del psiquiatra; aunque tampoco tendría que desalentarle; muy al contrario, debiera ser un acicate y un estímulo más.

Pero para todos y cada uno de los prisioneros liberados llegó el día en que, volviendo la vista atrás a aquella experiencia del campo, fueron incapaces de comprender cómo habían podido soportarlo. Y si llegó por fin el día de su liberación y todo les pareció como un bello sueño, también llegó el día en que todas las experiencias del campo no fueron para ellos nada más que una pesadilla. *total*

La experiencia final para el hombre que vuelve a su hogar es la maravillosa sensación de que, después de todo lo que ha sufrido, ya no hay nada a lo que tenga que temer, excepto a su Dios.

La persona que sigue hablando de la guerra ya no opina de la parte para que queda. Es simplemente cuando se le acorta ya no duele pero queda en el recuerdo. La razón por la que queda es la muerte.

"EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO"
AUTOR = VIKTOR. E. FRANKL.

LOS LECTORES de mi breve relato autobiográfico me pidieron que hiciera una exposición más directa y completa de mi doctrina terapéutica. En consecuencia, añadí a la edición original un sucinto resumen de lo que es la logoterapia. Pero no ha sido suficiente; me acosan pidiéndome que trate más detenidamente el tema, de modo que en la presente edición he dado una nueva redacción a mi relato, ampliándolo con más detalles.

No ha sido un cometido fácil. Transmitir al lector en un espacio reducido todo el material que en alemán requirió veinte volúmenes es una tarea capaz de desanimar a cualquiera. Recuerdo a un colega norteamericano que un día me preguntó en mi clínica de Viena: «Veamos, doctor, ¿usted es psicoanalista?» A lo que yo le contesté: «No exactamente psicoanalista. Digamos que soy psicoterapeuta.» Entonces siguió preguntándome: «A qué escuela pertenece usted?» «Es mi propia teoría; se llama logoterapia», le repliqué. «¿Puede definirme en una frase lo que quiere decir logoterapia?» «Sí», le dije, «pero antes que nada, ¿puede usted definir en una sola frase la esencia del psicoanálisis?» He aquí su respuesta: «En el psicoanálisis, el paciente se tiende en un diván y le dice a usted cosas que, a veces, son muy desagradables de decir.» Tras lo cual y de inmediato yo le devolví la siguiente improvisación: «Pues bien, en la logoterapia, el paciente permanece senta-

do, bien derecho, pero tiene que oír cosas que, a veces, son muy desagradables de escuchar.»

Por supuesto dije esto en tono más bien festivo y sin pretender que fuera una versión resumida de la logoterapia. Sin embargo, tiene mucho de verdad, pues, comparada con el psicoanálisis, la logoterapia es un método menos *retrospectivo* y menos *introspectivo*. La logoterapia mira más bien al futuro, es decir, a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro. A la vez, la logoterapia se desentiende de todas las formulaciones del tipo círculo vicioso y de todos los mecanismos de retroacción que tan importante papel desempeñan en el desarrollo de las neurosis. De esta forma se quiebra el típico ensimismamiento del neurótico, en vez de volver una y otra vez sobre lo mismo, con el consiguiente refuerzo.

Qué duda cabe de que mi definición simplificaba las cosas hasta el máximo y, sin embargo, al aplicar la logoterapia el paciente ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida para, a continuación, rectificar la orientación de su conducta en tal sentido. Por consiguiente, mi definición improvisada de la logoterapia es válida en cuanto que el neurótico trata de eludir el cabal conocimiento de su cometido en la vida, y el hacerle sabedor de esta tarea y despertarle a una concienciación plena puede ayudar mucho a su capacidad para sobreponerse a su neurosis.

[Explicaré a continuación por qué empleé el término «logoterapia» para definir mi teoría. *Logos* es una palabra griega que equivale a «sentido», «significado» o «propósito». La logoterapia o,

como muchos autores la han llamado, «la tercera escuela vienesa de psicoterapia», se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a la propia vida. Por eso hablo yo de *voluntad de sentido*, en contraste con el principio de placer (o, como también podríamos denominarlo, la *voluntad de placer*) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la *voluntad de poder* que enfatiza la psicología de Adler.]

VOLUNTAD DE SENTIDO

[La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una «racionalización secundaria» de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.] Algunos autores sostienen que las sensaciones y los principios no son otra cosa que «mecanismos de defensa», «formaciones y sublimaciones de las reacciones». Por lo que a mí toca, yo no quisiera vivir simplemente por mor de mis «mecanismos de defensa», ni estaría dispuesto a morir por mis «formaciones de las reacciones». El hombre, no obstante, es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y principios!

Hace unos cuantos años se realizó en Francia una encuesta de opinión. Los resultados demostraron que el 80 por ciento de la población encuestada reconocía que el hombre necesita «algo» por qué vivir. Además, el 61 por ciento admitía que había algo, o alguien, en su vida por cuya causa estaban dispuestos incluso a morir. Repetí esta encuesta en mi clínica de Viena tanto entre los pacientes como entre el personal y el resultado fue prácticamente similar al obtenido entre las miles de personas encuestadas en Francia; la diferencia fue sólo de un 2 por ciento. En otras palabras, la voluntad de sentido para muchas personas es cuestión de hecho, no de fe.

Ni que decir tiene que son muchos los casos en que la insistencia de algunas personas en los principios morales no es más que una pantalla para ocultar sus conflictos internos; pero aun siendo esto cierto, representa la excepción a la regla y no la mayoría. En dichos casos se justifica la interpretación psicodinámica como un intento de analizar la dinámica inconsciente que le sirve de base. Nos encontramos en realidad ante pseudoprincipios (buen ejemplo de ello es el caso del fanático) que, por lo mismo, es preciso desenmascarar. El desenmascaramiento o la desmitificación cesará, sin embargo, en cuanto uno se tope con lo que el hombre tiene de auténtico y de genuino; por ejemplo, el deseo de una vida lo más significativa posible. Si al llegar aquí no se detiene, el hombre que realiza el desenmascaramiento se limitaba a traicionar su propia voluntad al menospreciar las aspiraciones espirituales de los demás.

Tenemos que precavernos de la tendencia a considerar los principios morales como simple expresión del hombre. Pues logos o «sentido» no es sólo algo que nace de la propia existencia, sino algo que hace frente a la existencia. Si ese sentido que espera ser realizado por el hombre no fuera nada más que la expresión de sí mismo o nada más que la proyección de un espejismo, perdería inmediatamente su carácter de exigencia y desafío; no podría motivar al hombre ni requerirle por más tiempo. Esto se considera verdadero no sólo por lo que se refiere a la sublimación de los impulsos instintivos, sino también por lo que toca a lo que C.G. Jung denomina *arquetipos* del «inconsciente colectivo», en cuanto estos últimos serían también expresiones propias de la humanidad, como un todo. Y también se considera cierto por lo que se refiere al argumento de algunos pensadores existencialistas que no ven en los ideales humanos otra cosa que invenciones. Según J.P. Sartre, el hombre se inventa a sí mismo, concibe su propia «esencia», es decir, lo que él es esencialmente, incluso lo que debería o tendría que ser. Pero yo no considero que nosotros inventemos el sentido de nuestra existencia, sino que lo descubrimos.

La investigación psicodinámica en el campo de los principios es legítima; la cuestión estriba en saber si siempre es apropiada. Por encima de todas las cosas debemos recordar que una investigación exclusivamente psicodinámica puede, en principio, revelar únicamente lo que es una fuerza impulsora en el hombre. Ahora bien, los principios morales no mueven al hombre, no le

empujan, más bien tiran de él. Diré, de paso, que es una diferencia que recordaba continuamente al pasar por las puertas de los hoteles de Norteamérica: hay que tirar de una y empujar otra. Pues bien, si yo digo que el hombre se ve *arrastrado* por los principios morales, lo que implícitamente se infiere es el hecho de que la voluntad interviene siempre: la libertad del hombre para elegir entre aceptar o rechazar una oferta; es decir, para cumplir un sentido potencial o bien para perderlo.

Sin embargo, debe quedar bien claro que en el hombre no cabe hablar de eso que suele llamarse *impulso moral* o *impulso religioso*, interpretándolo de manera idéntica a cuando decimos que los seres humanos están determinados por los instintos básicos. Nunca el hombre se ve impulsado a una conducta moral; en cada caso concreto decide actuar moralmente. Y el hombre no actúa así para satisfacer un impulso moral y tener una buena conciencia; lo hace por mor de una causa con la que se identifica, o por la persona que ama, o por la gloria de Dios. Si obra para tranquilizar su conciencia será un fariseo y dejará de ser una persona verdaderamente moral. Creo que hasta los mismos santos no se preocupan de otra cosa que no sea servir a su Dios y dudo siquiera de que piensen en ser santos. Si así fuera serían perfeccionistas, pero no santos. Ciertamente que, como reza el dicho alemán, «una buena conciencia es la mejor almohada»; pero la verdadera moralidad es algo más que un somnífero o un tranquilizante.

FRUSTRACIÓN EXISTENCIAL

La voluntad de sentido del hombre puede también frustrarse, y en tal caso la logoterapia habla de la frustración existencial. El término «existencial» se puede utilizar de tres maneras: para referirse a la propia (1) *existencia*, es decir, el modo de ser específicamente humano; (2) el *sentido de la existencia*; y (3) el afán de encontrar un sentido concreto a la existencia personal, o lo que es lo mismo, la voluntad de sentido.

La frustración existencial se puede también resolver en neurosis. Para este tipo de neurosis, la logoterapia ha acuñado el término «neurosis noógena», en contraste con la neurosis en sentido estricto; es decir, la neurosis psicógena. Las neurosis noógenas tienen su origen no en lo psicológico, sino más bien en la dimensión noológica (del griego *noos*, que significa mente), de la existencia humana. Este término logoterapéutico denota algo que pertenece al núcleo «espiritual» de la personalidad humana. No obstante, debe recordarse que dentro del marco de referencia de la logoterapia, el término «espiritual» no tiene connotación primordialmente religiosa, sino que hace referencia a la dimensión específicamente humana.

NEUROSIS NOÓGENA

Las neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos entre principios morales distin-

tos; en otras palabras, de los conflictos morales o, expresándonos en términos más generales, de los problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante.

Resulta obvio que en los casos noógenos, la terapia apropiada e idónea no es la psicoterapia en general, sino la logoterapia, es decir, una terapia que se atreva a penetrar en la dimensión espiritual de la existencia humana. De hecho, *logos* en griego no sólo quiere decir «significación» o «sentido», sino también «espíritu». La logoterapia considera en términos *espirituales* temas asimismo espirituales, como pueden ser la aspiración humana por una existencia significativa y la frustración de este anhelo. Dichos temas se tratan con sinceridad y desde el momento en que se inician, en vez de rastrearlos hasta sus raíces y orígenes inconscientes, es decir, en vez de tratarlos como *instintivos*.

Si un médico no acierta a distinguir entre la dimensión espiritual como opuesta a la dimensión instintiva, el resultado es una tremenda confusión. Citaré el siguiente ejemplo: un diplomático norteamericano de alta graduación acudió a mi consulta en Viena a fin de continuar un tratamiento psicoanalítico que había iniciado cinco años antes con un analista de Nueva York. Para empezar, le pregunté qué le había llevado a pensar que debía ser analizado; es decir, antes que nada, cuál había sido la causa de iniciar el análisis. El paciente me contestó que se sentía insatisfecho con su profesión y tenía serias dificultades para cumplir la política exterior de Norteamérica. Su analista le había repetido una y otra vez que

debía tratar de reconciliarse con su padre, pues el gobierno estadounidense, al igual que sus superiores, «no eran otra cosa» que imágenes del padre y, en consecuencia, la insatisfacción que sentía por su trabajo se debía al aborrecimiento que, inconscientemente, abrigaba hacia su padre. A lo largo de un análisis que había durado cinco años, el paciente, cada vez se había ido sintiendo más dispuesto a aceptar estas interpretaciones, hasta que al final era incapaz de ver el bosque de la realidad a causa de los árboles de símbolos e imágenes. Tras unas cuantas entrevistas, quedó bien patente que su voluntad de sentido se había visto frustrada por su vocación y añoraba no estar realizando otro trabajo distinto. Como no había ninguna razón para no abandonar su empleo y dedicarse a otra cosa, así lo hizo y con resultados muy gratificantes. Según me ha informado recientemente, lleva ya cinco años en su nueva profesión y está contento. Dudo mucho de que, en este caso, yo tratara con una personalidad neurótica, ni mucho menos, y por ello dudo de que necesitara ningún tipo de psicoterapia, ni tampoco de logoterapia, por la sencilla razón de que ni siquiera era un paciente. Pues no todos los conflictos son necesariamente neuróticos y, a veces, es normal y saludable cierta dosis de conflictividad. Análogamente, el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico; más que un síntoma neurótico, el sufrimiento puede muy bien ser un logro humano, sobre todo cuando nace de la frustración existencial. Yo niego categóricamente que la búsqueda de un sentido para la propia existencia, o incluso la duda de que exis-

ta, proceda siempre de una enfermedad o sea resultado de ella. La frustración existencial no es en sí misma ni patológica ni patógena. El interés del hombre, incluso su desesperación por lo que la vida tenga de valiosa, es una *angustia espiritual*, pero no es en modo alguno una *enfermedad mental*. Muy bien pudiera acaecer que al interpretar la primera como si fuera la segunda, el especialista se vea inducido a enterrar la desesperación existencial de su paciente bajo un cúmulo de drogas tranquilizantes. Su deber consiste, en cambio, en conducir a ese paciente a través de su crisis existencial de crecimiento y desarrollo.

La logoterapia considera que es su cometido ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. En cuanto la logoterapia le hace consciente del *logos* oculto de su existencia, es un proceso analítico. Hasta aquí, la logoterapia se parece al psicoanálisis. Ahora bien, la pretensión de la logoterapia de conseguir que algo vuelva otra vez a la conciencia no limita su actividad a los hechos *instintivos* que están en el inconsciente del individuo, sino que también le hace ocuparse de realidades *espirituales*, tales como el sentido potencial de la existencia que ha de cumplirse, así como de su *voluntad de sentido*. Sin embargo, todo análisis, aun en el caso de que no comprenda la dimensión *noológica* o *espiritual* en su proceso terapéutico, trata de hacer al paciente consciente de lo que anhela en lo más profundo de su ser. La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en *cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera gratificación*

y satisfacción de sus impulsos e instintos ni en pocas más que la conciliación de las conflictivas exigencias del *ello*, del *yo* y del *superyó*, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno.

NOODINÁMICA

Cierto que la búsqueda humana de ese sentido y de esos principios puede nacer de una tensión interna y no de un equilibrio interno.

Ahora bien, precisamente esta tensión es un requisito indispensable de la salud mental. Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: «Quien tiene un *por qué* para vivir puede soportar casi cualquier *cómo*.» Yo veo en estas palabras un motor que es válido para cualquier psicoterapia. Los campos de concentración nazis fueron testigos (y ello fue confirmado más tarde por los psiquiatras norteamericanos tanto en Japón como en Corea) de que los más aptos para la supervivencia eran aquellos que sabían que les esperaba una tarea por realizar.

En cuanto a mí, cuando fui internado en el campo de Auschwitz me confiscaron un manuscrito listo para su publicación¹. No cabe duda de

1. Se trataba de la primera versión de mi primer libro, cuya traducción al castellano la publicó en 1950 el Fondo de Cultura Económica, México, con el título *Psicoanálisis y existencialismo*.

que mi profundo interés por volver a escribir el libro me ayudó a superar los rigores de aquel campo. Por ejemplo, cuando caí enfermo de tifus anoté en miséras tiras de papel muchos apuntes con la idea de que me sirvieran para redactar de nuevo el manuscrito si sobrevivía hasta el día de la liberación. Estoy convencido de que la reconstrucción de aquel trabajo que perdí en los siniestros barracones de un campo de concentración bávaro me ayudó a vencer el peligro del colapso.

Puede verse, pues, que la salud se basa en un cierto grado de tensión, la tensión existente entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido; o el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente es indispensable al bienestar mental. No debemos, pues, dudar en desafiar al hombre a que cumpla su sentido potencial. Sólo de este modo despertamos del estado de latencia su voluntad de significación. Considero un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre necesita ante todo es equilibrio o, como se denomina en biología «homeostasis»; es decir, un estado sin tensiones. Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena. Lo que precisa no es eliminar la tensión a toda costa, sino sentir la llamada de un sentido potencial que esta esperando que él lo cumpla. Lo que el hombre necesita no es la «homeostasis», sino lo que yo llamo la «noodinámica», es decir, la dinámica espiritual dentro de un campo de tensión bipolar en el cual un polo viene representado por el signifi-

cado que debe cumplirse y el otro polo por el hombre que debe cumplirlo. Y no debe pensarse que esto es cierto sólo para las condiciones normales; su validez es aún más patente en el caso de individuos neuróticos. Cuando los arquitectos quieren apuntalar un arco que se hunde, aumentan la carga encima de él, para que sus partes se unan así con mayor firmeza. Así también, si los terapeutas quieren fortalecer la salud mental de sus pacientes, no deben tener miedo a aumentar dicha carga y orientarles hacia el sentido de su vida.

Una vez puesta de manifiesto la incidencia beneficiosa que ejerce la orientación significativa, me ocuparé de la influencia nociva que encierra ese sentimiento del que se quejan hoy muchos pacientes; a saber, el sentimiento de que su vida carece total y definitivamente de un sentido. Se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí; están atrapados en esa situación que ellos denominan «vacío existencial».

EL VACÍO EXISTENCIAL

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. Ello es comprensible y puede deberse a la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un verdadero ser humano. Al principio de la historia de la humanidad, el hombre perdió algunos de los instintos animales básicos que conforman la conducta del animal y le confieren seguridad; seguridad que, como el paraíso, le está hoy veda-

da al hombre para siempre: el hombre tiene que elegir; pero, además, en los últimos tiempos de su transcurrir, el hombre ha sufrido otra pérdida: las tradiciones que habían servido de contrafuerte a su conducta se están diluyendo a pasos agigantados. Carece, pues, de un instinto que le diga lo que ha de hacer, y no tiene ya tradiciones que le indiquen lo que debe hacer; en ocasiones no sabe ni siquiera lo que le gustaría hacer. En su lugar, desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo) o hace lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo).

Mi equipo del departamento neurológico realizó una encuesta entre los pacientes y los enfermos del Hospital Policlínico de Viena y en ella se reveló que el 55 por ciento de las personas encuestadas acusaban un mayor o menor grado de vacío existencial. En otras palabras, más de la mitad de ellos habían experimentado la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa.

Este vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio. Podemos comprender hoy a Schopenhauer cuando decía que, aparentemente, la humanidad estaba condenada a bascular eternamente entre los dos extremos de la tensión y el aburrimiento. De hecho, el hastío es hoy causa de más problemas que la tensión y, desde luego, lleva más casos a la consulta del psiquiatra. Estos problemas se hacen cada vez más críticos, pues la progresiva automatización tendrá como consecuencia un gran aumento del promedio de tiempo de ocio para los obreros. Lo único malo de ello es que muchos quizás no sepan qué hacer con todo ese tiempo libre recién adquirido.

Pensemos, por ejemplo, en la «neurosis del domingo», esa especie de depresión que aflige a las personas conscientes de la falta de contenido de su vida cuando el trajín de la semana se acaba y ante ellos se pone de manifiesto su vacío interno. No pocos casos de suicidio pueden rastrearse hasta ese vacío existencial. No es comprensible que se extiendan tanto los fenómenos del alcoholismo y la delincuencia juvenil a menos que reconozcamos la existencia del vacío existencial que les sirve de sustento. Y esto es igualmente válido en el caso de los jubilados y de las personas de edad.

[Sin contar con que el vacío existencial se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces. A veces la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante una voluntad de poder, en la que cabe su expresión más primitiva: la voluntad de tener dinero. En otros casos en que la voluntad de sentido se frustra, viene a ocupar su lugar la voluntad de placer. Por esta razón la frustración existencial suele manifestarse en forma de compensación sexual y así, en los casos de vacío existencial, podemos observar que la libido sexual se vuelve agresiva.]

Algo parecido sucede en las neurosis. Hay determinados tipos de mecanismos de retroacción y de formación de círculos viciosos que trataré más adelante. Sin embargo una y otra vez se observa que esta sintomatología invade las existencias vacías, en cuyo seno se desarrolla y florece. En estos pacientes el síntoma que tenemos que tratar no es una neurosis noógena. Ahora bien, nunca conseguiremos que el paciente se

sobreponga a su condición, si no complementamos el tratamiento psicoterapéutico con la logoterapia, ya que al llenar su vacío existencial se previene al paciente de ulteriores recaídas. Así pues, la logoterapia está indicada no sólo en los casos noógenos como señalábamos antes, sino también en los casos psicógenos y, sobre todo, en lo que yo he denominado (pseudo)neurosis somatógenas». Desde esta perspectiva se justifica la afirmación que un día hiciera Magda B. Arnold²: «Toda terapia debe ser, además, logoterapia, aunque sea en un grado mínimo.»

Consideremos a continuación lo que podemos hacer cuando el paciente pregunta cuál es el sentido de su vida.

EL SENTIDO DE LA VIDA

Dudo de que haya ningún médico que pueda contestar a esta pregunta en términos generales, ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. Plantear la cuestión en términos generales puede equipararse a la pregunta que se hizo a un campeón de ajedrez: «Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?» Lo que ocurre es, sencillamente, que

2. Magda B. Arnold y John A. Gasson, *The Human Person*, The Rondald Press Company, Nueva York, 1954, p. 618.

no hay nada que sea la mejor jugada, o una buena jugada, si se considera fuera de la situación especial del juego y de la peculiar personalidad del oponente. No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.

Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que sólo él debe resolver, la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiere. En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable.

LA ESENCIA DE LA EXISTENCIA

[Este énfasis en la capacidad de ser responsable se refleja en el imperativo categórico de la logoterapia; a saber: «Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar.» Me parece a mí

que no hay nada que más pueda estimular el sentido humano de la responsabilidad que esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la *finitud* de la vida, así como con la *finalidad* de lo que cree de sí mismo y de su vida.

La logoterapia intenta hacer al paciente plenamente consciente de sus propias responsabilidades; razón por la cual ha de dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable. Y por ello el logoterapeuta es el menos tentado de todos los psicoterapeutas a imponer al paciente juicios de valor, pues nunca permitirá que éste traspase al médico la responsabilidad de juzgar.

Corresponde, pues, al paciente decidir si debe interpretar su tarea vital siendo responsable ante la sociedad o ante su propia conciencia. Una gran mayoría, no obstante, considera que es a Dios a quien tiene que rendir cuentas; éstos son los que no interpretan su vida simplemente bajo la idea de que se les ha asignado una tarea que cumplir, sino que se vuelven hacia el rector que les ha asignado dicha tarea.

La logoterapia no es ni labor docente ni predicación. Está tan lejos del razonamiento lógico como de la exhortación moral. Dicho figurativamente, el papel que el logoterapeuta representa es más el de un especialista en oftalmología que el de un pintor. Éste intenta poner ante nosotros una representación del mundo tal como él lo ve; el oftalmólogo intenta conseguir que veamos el

mundo como realmente es. La función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de las significaciones y los principios. La logoterapia no precisa imponer al paciente ningún juicio, pues en realidad la verdad se impone por sí misma sin intervención de ningún tipo.

Al declarar que el hombre es una criatura responsable y que debe aprehender el sentido potencial de su vida, quiero subrayar que el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia *psique*, como si se tratara de un sistema cerrado. Por idéntica razón, la verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina autorrealización. Ésta no puede ser en sí misma una meta por la simple razón de que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla más se le escapa, pues sólo en la misma medida en que el hombre se compromete al cumplimiento del sentido de su vida, en esa misma medida se autorrealiza. En otras palabras, la autorrealización no puede alcanzarse cuando se considera un fin en sí misma, sino cuando se toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

No debe considerarse el mundo como simple expresión de uno mismo, ni tampoco como mero instrumento, o como medio para conseguir la autorrealización. En ambos casos la visión del mundo, o, *Weltanschauung*, se convierte en *Weltentwertung*, es decir, menosprecio del mundo.

Ya hemos dicho que el sentido de la vida siempre está cambiando, pero nunca cesa. De acuer-

do con la logoterapia, podemos descubrir este sentido de la vida de tres modos distintos: (1) realizando una acción; (2) teniendo algún principio; y (3) por el sufrimiento. En el primer caso el medio para el logro o cumplimiento es obvio. El segundo y tercer medio precisan ser explicados.

El segundo medio para encontrar un sentido en la vida es sentir por algo como, por ejemplo, la obra de la naturaleza o la cultura; y también sentir por alguien, por ejemplo el amor.

EL SENTIDO DEL AMOR

El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias: lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más, mediante su amor, la persona que ama hace posible que el amado manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que esas potencias se conviertan en realidad.

En logoterapia, el amor no se interpreta como un epifenómeno³ de los impulsos e instintos sexuales en el sentido de lo que se denomina sublimación. El amor es un fenómeno tan primario como

3. Fenómeno que se produce como consecuencia de un fenómeno primario.

pueda ser el sexo. Normalmente el sexo es una forma de expresar el amor. El sexo se justifica, incluso se santifica, en cuanto que es un vehículo del amor, pero sólo mientras éste existe. De este modo, el amor no se entiende como un mero efecto secundario del sexo, sino que el sexo se ve como medio para expresar la experiencia de ese espíritu de fusión total y definitivo que se llama amor.

Un tercer cauce para encontrar el sentido de la vida es por vía del sufrimiento.

EL SENTIDO DEL SUFRIMIENTO

Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento.

Citaré un ejemplo muy claro: en una ocasión, un viejo doctor en medicina general me consultó sobre la fuerte depresión que padecía. No podía sobreponerse a la pérdida de su esposa, que había muerto hacía dos años y a quien él había amado por encima de todas las cosas. ¿De qué forma podía ayudarle? ¿Qué decirle? Pues bien, me abstuve de decirle nada y en vez de ello le espeté la siguiente pregunta: «¿Qué hubiera sucedi-

do, doctor, si usted hubiera muerto primero y su esposa le hubiera sobrevivido?» «¡Oh!», dijo, «¡para ella hubiera sido terrible, habría sufrido muchísimo!» A lo que le repliqué: «Lo ve, doctor, usted le ha ahorrado a ella todo ese sufrimiento; pero ahora tiene que pagar por ello sobreviviendo y llorando su muerte.»

No dijo nada, pero me tomó la mano y quedamente abandonó mi despacho. El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio.

Claro está que en este caso no hubo terapia en el verdadero sentido de la palabra, puesto que, para empezar, su sufrimiento no era una enfermedad y, además, yo no podía dar vida a su esposa. Pero en aquel preciso momento sí acerté a modificar su *actitud* hacia ese destino inalterable en cuanto a partir de ese momento al menos podía encontrar un sentido a su sufrimiento.

Uno de los postulados básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrar un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido.

Ni que decir tiene que el sufrimiento no significará nada a menos que sea absolutamente necesario; por ejemplo, el paciente no tiene por qué soportar, como si llevara una cruz, el cáncer que puede combatirse con una operación; en tal caso sería masoquismo, no heroísmo.

La psicoterapia tradicional ha tendido a restaurar la capacidad del individuo para el trabajo

y para gozar de la vida; la logoterapia también persigue dichos objetivos y aún va más allá al hacer que el paciente recupere su capacidad de sufrir, si fuera necesario, y por tanto de encontrar un sentido incluso al sufrimiento. En este contexto, Edith Weisskopf-Joelson, catedrática de psicología de la Universidad de Georgia, en su artículo sobre logoterapia⁴ defiende que «nuestra filosofía de la higiene mental al uso insiste en la idea de que la gente tiene que ser feliz, que la infelicidad es síntoma de desajuste. Un sistema tal de valores ha de ser responsable del hecho de que el cúmulo de infelicidad inevitable se vea aumentado por la desdicha de ser desgraciado». En otro ensayo⁵ expresa la esperanza de que la logoterapia «pueda contribuir a actuar en contra de ciertas tendencias indeseables en la cultura actual estadounidense, en la que se da al que sufre incurablemente una oportunidad muy pequeña de enorgullecerse de su sufrimiento y de considerarlo enaltecedor y no degradante», de forma que «no sólo se siente desdichado, sino avergonzado además por serlo».

Hay situaciones en las que a uno se le priva de la oportunidad de ejecutar su propio trabajo y de disfrutar de la vida, pero lo que nunca podrá desecharse es la inevitabilidad del sufrimiento. Al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva

4. Edith Weisskopf-Joelson, *Some Comments on a Viennese School of Psychiatry*. «The Journal of Abnormal and Social Psychology», vol. 51., pp. 701-703 (1955).

5. Edith Weisskopf-Joelson, *Logotherapy and Existential Analysis*, «Acta psychotherap. », vol 6, pp. 193-204 (1958).

hasta el fin, literalmente hablando. En otras palabras, el sentido de la vida es de tipo incondicional, ya que comprende incluso el sentido del posible sufrimiento.

Traigo ahora a la memoria lo que tal vez constituya la experiencia más honda que pasé en un campo de concentración. Las probabilidades de sobrevivir en uno de estos campos no superaban la proporción de 1 a 28 como puede verificarse por las estadísticas. No parecía posible, cuanto menos probable, que yo pudiera rescatar el manuscrito de mi primer libro, que había escondido en mi chaqueta cuando llegué a Auschwitz. Así pues, tuve que pasar el mal trago y sobreponerme a la pérdida de mi hijo espiritual. Es más, parecía como si nada o nadie fuera a sobrevivirme, ni un hijo físico, ni un hijo espiritual, nada que fuera mío. De modo que tuve que enfrentarme a la pregunta de si en tales circunstancias mi vida no estaba huérfana de cualquier sentido.

Aún no me había dado cuenta de que ya me estaba reservada la respuesta a la pregunta con la que yo mantenía una lucha apasionada, respuesta que muy pronto me sería revelada. Sucedió cuando tuve que abandonar mis ropas y heredé a cambio los harapos de un prisionero que habían enviado a la cámara de gas nada más poner los pies en la estación de Auschwitz. En vez de las muchas páginas de mi manuscrito encontré en un bolsillo de la chaqueta que acababan de entregarme una sola página arrancada de un libro de oraciones en hebreo, que contenía la más importante oración judía, el *Shema Yisrael*. ¿Cómo interpretar esa «coincidencia» sino como el desafío

para *vivir* mis pensamientos en vez de limitarme a ponerlos en el papel?

Un poco más tarde, según recuerdo, me pareció que no tardaría en morir. En esta situación crítica, sin embargo, mi interés era distinto del de mis camaradas. Su pregunta era: «¿Sobreviviremos a este campo? Pues si no, este sufrimiento no tiene sentido.» La pregunta que yo me planteaba era algo distinta: «¿Tienen 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 casualidad —ya se sobreviva o se escape a ella— en último término no merece ser vivida.»

PROBLEMAS METACLÍNICOS

Cada día que pasa, el médico se ve confrontado más y más con las preguntas: ¿Qué es la vida? ¿Qué es el sufrimiento, después de todo? Ciertamente que incesante y continuamente al psiquiatra le abordan hoy pacientes que le plantean problemas humanos más que síntomas neuróticos. Algunas de las personas que en la actualidad visitan al psiquiatra hubieran acudido en tiempos pasados a un pastor, un sacerdote o un rabino, pero hoy, por lo general, se resisten a ponerse en manos de un eclesiástico, de forma que el médico tiene que hacer frente a cuestiones filosóficas más que a conflictos emocionales.