



El pasado 2 de septiembre se conmemoró el 26 aniversario del fallecimiento del psiquiatra austriaco Viktor E. Frankl, muy conocido en el mundo entero por ser el creador de la tercera escuela de psiquiatría vienesa, la Logoterapia. La religión para él no era un tema lejano, y su pensamiento puede dar interesantes luces

El pensamiento de Viktor Frankl y la Logoterapia

Viktor Frankl es una de las grandes personalidades que ha marcado la vida cultural y científica de nuestra época. Tiene mucho que decir a la mujer y al hombre de hoy. Sus intuiciones, confirmadas con su experiencia en los campos de concentración, tienen una creciente utilidad para mantener o recuperar la salud mental. Este artículo ofrece un **resumen de la antropología de Frankl**. Se dirige a la mujer y al hombre de hoy, con luces que ayudan a ser más humanos y por tanto más felices.

Frankl tenía una singular lucidez para penetrar en la **comprensión de la persona**. Muchos autores, psiquiatras, psicólogos, filósofos y teólogos, de variadas tendencias y opiniones, se apoyan en sus ideas. Por nombrar a algunos actuales: [Boris Cyrulnik](#), Robert Cloninger, Jordan Peterson, [Byung-Chul Han](#), [Edith Eger](#), [Marian Rojas](#), [Emily Esfahani](#),

Introducción

Viktor E. Frankl, psiquiatra y filósofo, nació en una familia hebrea, [en Viena](#), el 26 de marzo de 1905 y murió en la misma ciudad el 2 de septiembre de 1997. Su libro más difundido es El hombre en busca de sentido. Un psicólogo en un campo de concentración [1], en que narra con impresionante dramaticidad su estancia en los campos de concentración nazis, y describe el sistema de psicoterapia por él fundado: la Logoterapia.

En la dolorosa experiencia de los años de guerra, encuentra confirmación para la idea central de su pensamiento: la presencia de «una innata tendencia del hombre a llevar una vida lo más rica posible de sentido» [2]. Era la esperanza de que una tarea, un ideal, una persona querida..., les aguardaba fuera del campo, lo que ayudaba a los prisioneros a soportar la dura prueba. Del mismo modo, esa voluntad de sentido, esa tensión radical a encontrar algo o alguien que dé significado a la propia vida, se demuestra esencial para el ser humano en cualquier circunstancia.

La perspectiva del sentido de la vida, entendida como misión, como respuesta personal a lo que la misma existencia espera de nosotros, estará presente en todas estas líneas. Veremos la propia vida de Frankl; luego, su distanciamiento del sistema freudiano; la Logoterapia como síntesis de sus ideas; y, por último, algunas consecuencias prácticas y aplicaciones. Veremos aspectos centrales de lo que diría Viktor Frankl a la mujer y al hombre de hoy.

1. Frankl, una vida plena de significado

Llama la atención la energía que Frankl mantuvo hasta el final. A los sesenta y siete años, por ejemplo, tomó un curso de vuelo. El alpinismo, su deporte favorito, lo practicó hasta pasados los setenta. No dejó nunca la actividad científica. Una pequeña prueba más de esta vitalidad, la tuvimos en 1995, cuando preparábamos lo que sería nuestra tesis doctoral sobre sus ideas. Al enviarle un resumen con lo que nos parecía fundamental, recibimos con sorpresa una alentadora carta suya.

Su padre, Gabriel, provenía de Südmähren y consiguió el diploma en medicina después de pasar por bastantes apuros económicos. No trabajó como médico, sino que fue dependiente estatal del ministerio para la administración social. Activo protagonista de la vida cultural y política de su ciudad muere asesinado en el campo de concentración de Theresienstadt. Su madre se llamaba Elsa Lion. Venía de Praga y también muere en un campo de concentración nazi.

Poco sabemos de la infancia de Frankl. Por algunos indicios, se deduce que no fue fácil: en los penosos años de la primera guerra mundial, más de alguna vez debió pedir pan en las fábricas. Ya en ese período se notaba su inquietud intelectual. Desde la escuela media frecuentaba cursos de psicología aplicada en la Universidad Popular. A los quince años era capaz de hipnotizar; a los dieciséis tuvo su primera conferencia hablando del sentido de la vida. Desde entonces vio la importancia de responder, con responsabilidad, a las preguntas que la existencia nos plantea.

El joven Frankl

En el período entreguerras leyó a numerosos autores y fue formando su propia idea del hombre y de la realidad. Se hizo funcionario de la asociación de jóvenes trabajadores socialistas, y en 1924 llegó a ser jefe administrativo de los estudiantes socialistas de Austria: es el período de lo que llama tentación sociologista.

Pronto centró su interés en la psicología de Freud, primero a través de sus discípulos y luego por medio de

contacto epistolar. Diecinueve años tenía cuando ve publicado un texto sobre la mímica de la afirmación y de la negación, que había enviado a Freud.

El próximo paso es hacia la Psicología individual de Adler, en cuya revista publica, en 1925, su segundo escrito: hace hincapié en el sentido y los valores. Al año siguiente presenta una ponencia en el congreso de Psicología individual de Düsseldorf, en que ya se aleja de Adler.

En 1927 recibe la influencia de Rudolf Allers, psiquiatra católico; y de Oswald Schwarz, fundador de la medicina psicosomática y de la antropología médica. Por estas fechas conoce la obra de Max Scheler que, junto con los escritos de Karl Jaspers, constituye la más importante base filosófica de sus ideas. A lo largo de los años, tiene relación personal y directa con distinguidos filósofos contemporáneos, como Heidegger, Martin Buber y Gabriel Marcel.

Poco después es expulsado de la sociedad de Psicología individual. Su interés se hace más práctico, y organizó centros de consulta para jóvenes con problemas psicológicos. Siendo todavía estudiante de medicina, trabajó en el reparto de psicoterapia de Otto Pözl. En 1930 alcanzó el título de médico y en 1936 obtuvo la especialización en Neurología y Psiquiatría. Nota ya, en sus pacientes, la eficacia de lo que será la técnica más original de su sistema: la intención paradójica, cuya primera descripción aparece en 1939. Llega a ser director de un pabellón psiquiátrico —conocido como el “pabellón de las mujeres suicidas”— en el Hospital de Am Steinhof.

Los horrores de la guerra mundial

En marzo de 1938, Austria pasa a formar parte de la Gran Alemania de Hitler. Frankl, hebreo, se encuentra en dificultad y no puede salir del país. Ayudado por Pözl —que cuenta con la confianza de los nazis—, consigue la dirección del reparto de neurología del hospital hebreo, Rothschild-Spital. Juntos, van en contra del plan de eutanasia promovido por las autoridades, que preveía la muerte de los pacientes psiquiátricos; sin poder hacer más, se dedican a cambiar los diagnósticos.

En esta difícil situación redacta su primer libro, *Psicoanálisis y existencialismo* [3], que contiene ya su personal visión de la existencia y los puntos centrales de la Logoterapia.

La persecución nazista cae en seguida sobre él y su familia. En 1942 es internado en un campo de concentración, de los que llegó a conocer varios. En Türkheim, enfermo de tifus, comienza una nueva redacción manuscrita de su libro, que le da fuerzas para vivir. El principal y último campo fue el de Auschwitz, donde pierde lo que había escrito.

El 27 de abril de 1945 es liberado por los norteamericanos y vuelve a Viena. Pocos días más tarde se entera de que sus padres, su hermano, y su mujer —Tilly, con la que se había casado a principios de 1942—, han muerto en los campos. Bajo esta fuerte presión afectiva escribe en nueve días el citado libro: *Un psicólogo en un campo de concentración*; y reelabora, por tercera vez, *Psicoanálisis y existencialismo*.

El periodo de post guerra y los estudios de filosofía de Frankl

Terminada la guerra, la vida de Frankl vuelve a sus cursos normales. El 18 de julio de 1947 se casa con Eleonore Katharina Schwindt, mujer católica que le acompañará siempre. Tienen una hija, Gabriela.

Decide estudiar Filosofía, presentando a los 44 años —en 1949— su tesis doctoral: Dios en el inconsciente [4].

El primer trabajo escrito en que aparece el nombre de Logoterapia es de 1938. La nueva corriente comienza a ser conocida como Tercera escuela vienesa, después de Freud y Adler. Con este apelativo llega a los Estados Unidos, donde Frankl viaja en 1961. Fue invitado a Harvard por Gordon Allport, y suscitó gran interés.

En 1971 comenzó el Instituto de Logoterapia en la Universidad de San Diego, California. Existen ahora institutos similares en todo el mundo, como el que dirige en Alemania la Dra. Elizabeth Lukas, la más conocida discípula de Frankl, a quien agradecemos la ayuda que nos prestó para llegar a comprender mejor a su maestro.

Frankl mantuvo una gran vitalidad hasta los últimos años; tomó un curso de vuelo a los sesenta y siete y solía escalar en el macizo montañoso del Rax, en Los Alpes, cerca de Viena, donde [tuve la suerte de estar](#). Allí, en el “refugio del lago” le [recuerdan aún hoy](#) con reconocimiento y afecto. Frankl enseña que la vida es una **ascensión que vale la pena**.

2. Crítica a la Psicología que no considera el «espíritu»

Nuestra época está marcada por una notable evolución de la Psicología. La Psicología experimental, que se detenía sólo en los fenómenos psíquicos que capta la experiencia directa, en el hombre máquina, deja paso en el siglo XX a numerosas corrientes. Muchas, aun aceptando una realidad psíquica, pretenden explicar todo a partir de lo material, de un sustrato orgánico. Frankl intenta que se considere un principio superior, el espíritu; quiere rehumanizar la psicoterapia.

Ésta es la clave más importante de su pensamiento: la visión de la persona como un ser espiritual [5]. Al concepto de hombre como mera unidad de lo corporal y lo psíquico se agrega un tercer elemento integrante y primordial, que pertenece a su esencia. No se trata de un compuesto de alma, cuerpo y espíritu, sino todo esto en uno, donde «es el espíritu quien primero constituye ese uno y sólo él lo garantiza» [6]. No se niega que existan [factores condicionantes de la personalidad](#), tanto internos como externos; pero, a pesar de los cuales, gracias a la fuerza de reacción del espíritu, se mantiene la libertad.

Por su importancia e influencia, y en polémica con las ideas de Frankl, destacan las tendencias psicoanalíticas, que tienen como base el determinismo freudiano. Según éste, el desarrollo de la personalidad está sólo en función de factores biológicos y ambientales: en cualquier etapa se puede generar un conflicto. El inconsciente ¿donde yacen impulsos innatos, deseos, sentimientos, recuerdos reprimidos? será primordial.

El psicoanálisis freudiano y Viktor Frankl

Los grandes sistemas que más han sido afectados por el psicologismo son el Psicoanálisis de Sigmund Freud, la Psicología individual de Alfred Adler, y la Psicología analítica desarrollada por Karl Jung.

La psicología profunda, como es llamada la psicología de Freud y sus seguidores, ve en el actuar humano «sólo el afán de placer y la determinación instintiva, pero no el afán de valores y la orientación hacia el sentido» [7]. La referencia a motivaciones inconscientes, profundas —que originan su apelativo—, supuso un avance, pero no admitirán que pueda existir una dificultad espiritual detrás de una enfermedad aparentemente psíquica. Frankl se pregunta: «¿Hay que asombrarse de que un individuo que sufre la presión de problemas espirituales y la tensión de conflictos morales (...) y no una enfermedad psíquica, padezca insomnio, sude y tiemble, lo mismo que el neurótico?» [8].

El método psicoanalítico viene a ser un análisis de la impulsividad: el inconsciente freudiano es ante todo un almacén de impulsividad reprimida. La voluntad del hombre queda reducida a voluntad de placer; y del amor sólo queda la libido.

Adler se aleja del mecanicismo freudiano que sólo ve causas, e introduce en el hombre la dimensión social y de autorrealización: la conducta del ser humano está determinada por un objetivo o meta. Ésta, sin embargo, no es más que la tendencia a superar a los otros, bajo la influencia del sentimiento de inferioridad. La finalidad es sólo intrapsíquica, no sale del hombre mismo. La tendencia principal no es la libido, sino el esfuerzo por hacerse valer, el impulso a la autoafirmación o la voluntad de poder en el sentido de Nietzsche.

Para la Psicología analítica de Jung, caben una serie de predisposiciones innatas, los arquetipos; hay un inconsciente colectivo o memoria de la especie. Emerge la idea de una vocación religiosa, la pregunta por un sentido, que se plantea de modo más urgente al acercarse la muerte. Se admite el sufrimiento por una vida sin sentido. Sin negar el progreso, Frankl advierte el error que aún persiste: «localizar esta religiosidad inconsciente donde se localiza la sexualidad inconsciente: es decir, en el inconsciente instintivo, en el Ello» [9].

3. La Logoterapia y el Análisis existencial

La Logoterapia busca incluir al logos, el sentido y los valores, en la psicoterapia. Se trata de una psicoterapia centrada en el sentido, que se divide en Logoterapia, como terapéutica desde lo espiritual, y en Análisis existencial, como análisis hacia lo espiritual. El punto de partida es la convicción de que una persona humana es realmente tal, cuando busca el sentido de su única e irrepetible existencia.

Se apoya en tres pilares: la vida entera y toda circunstancia tienen sentido; cada uno tiene una voluntad de sentido; el hombre es libre de elegir su propio camino para vivir y para morir: es limitado, pero puede variar su actitud. Estas bases conducen al imperativo categórico de la Logoterapia: «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» [10].

Es urgente que el hombre recobre la conciencia de su propia responsabilidad, y la propuesta es un análisis de la existencia con especial referencia a ésta. Se trata de «hacer surgir la autonomía de la existencia espiritual, en lugar del automatismo del aparato psíquico» [11].

Técnicas de la logoterapia

Los dos principales procedimientos propios son la intención paradójica y la de-reflexión [12]. La llamada intención paradójica ha sido utilizada por mucha gente sin conocer ni su teoría ni su nombre. Baste como ejemplo el de un orador que, ante un público numeroso, siente transpirar sus manos y que el corazón se desboca. Acto seguido piensa: “veamos si puedo hacer que se oiga el latido más fuerte”, o, “vamos a transpirar y temblar hasta hacer caer el podio...”. Ese simple acto —evidentemente contrapuesto a su querer— tiene el efecto de relajarlo y disminuir la ansiedad.

La intención paradójica se encamina a romper la ansiedad anticipatoria: miedo a la repetición que todo síntoma, por fugaz e inofensivo que sea, produce. Miedo que, a su vez, refuerza el síntoma aumentando el temor del paciente: se cae en un círculo vicioso. La Logoterapia busca romper el círculo, basándose en la capacidad humana de tomar distancia de una situación, de los peores condicionamientos y también de sí mismo: el auto-distanciamiento, donde el buen humor es importante. Se sugieren fórmulas, en lo posible humorísticas, con las que —paradójicamente— los pacientes deseen lo que temen.

La segunda técnica es la de-reflexión. En su base encontramos otra capacidad humana: la auto-trascendencia, esa orientación esencial que hace que el hombre «apunte hacia algo que no es el mismo, hacia algo o hacia un sentido que hay que cumplir, o hacia otro ser humano, a cuyo encuentro vamos con amor» [13]. Se persigue estimular dicha capacidad y afrontar la híper-reflexión.

La híper-reflexión —pensar mucho en uno mismo, en los propios síntomas— es frecuente en los inseguros y psíquicamente lábiles. Con ella, los problemas más insignificantes pueden llegar a ser insuperables. Para la Logoterapia, es una de las actitudes más patológicas desde el punto de vista psíquico. Se acompaña de híper-intención: una intencionalidad dirigida hacia uno mismo, una búsqueda de satisfacciones que no considera la existencia de otras personas. Como sería patológico estar excesivamente pendiente de funciones fisiológicas inconscientes: el latido cardíaco, los movimientos intestinales, etc., es también patológica la excesiva preocupación por la actividad mental.

4. Frankl a la mujer y al hombre de hoy

El campo de aplicación de la Logoterapia va más allá del puramente médico. Además de un modo de vida, se puede considerar una forma de ver el mundo; da su propia interpretación a los fenómenos de la persona y la sociedad, destacando en todo la libertad positiva o para algo: la responsabilidad de cada persona individual y concreta.

Mencionaremos algunas orientaciones, útiles para superar el vacío existencial: vacío que, a nivel personal se

manifiesta como un sentimiento de falta de sentido —tedio e indiferencia, en un lenguaje más común—, y puede dar origen a una patología: la neurosis noógena.

La vida sin sentido se experimenta como un absurdo; se refleja en el aburrimiento: en el desinterés por las cosas; y, en la indiferencia: la falta de iniciativa por mejorar uno mismo, por cambiar el mundo.

Actitud ante la enfermedad y el sufrimiento

El sufrimiento puede transformarse en logro, en algo beneficioso. Su sentido está en cambiar a la misma persona que sufre: en hacerla mejor. Citando a un pintor hebreo que de niño fue llevado a un campo de concentración, Frankl escribe: «el dolor realmente tiene sentido cuando tú mismo te conviertes en otro hombre» [14].

Sufrir significa esforzarse, crecer, madurar, enriquecerse. Hace intuir una verdad fundamental: que esta vida, pasando por el dolor y la enfermedad, se acaba inexorablemente en la muerte. La existencia se hace en cierto modo transparente y muestra su fondo: se descubre y acepta la vida como pasión, que nos ha sido dada; se revela la esencia del hombre como «ser doliente: homo patiens» [15].

La pregunta sobre el sentido del sufrimiento deja paso a una gran verdad: el hombre mismo es el interrogado; su papel —más que en hacer la pregunta— reside en contestar a ella sufriendo de manera adecuada, en conseguir salir airoso de la prueba. La personal limitación se impone y hemos de rendirnos ante la trascendencia que nos supera, creer en el sentido, aunque no lo comprendamos. Ésta es la madurez a que se llega con el sufrimiento: una madurez hacia la verdad.

El interés de la persona no es alejar el dolor a toda costa y obtener el máximo de placer, sino encontrar el sentido; «el hombre está dispuesto a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido» [16].

Quien padece tiene delante la posibilidad de realizar el valor de rango más elevado: la actitud de aceptar el destino, afrontarlo con la capacidad de sufrir. Es necesario alguien por quien sufrir, alguien a quien se pueda ofrecer en sacrificio. Detrás de este móvil, surge el amor como su fundamento. La plenitud de sentido estará en el sacrificio al Valor más alto, en la aceptación por amor de la voluntad de Dios. Sólo quien ama de verdad, es capaz de soportar la adversidad; «sólo puedo sufrir con sentido si sufro por algo, por amor a alguien» [17].

Amor humano y sexualidad según Viktor Frankl

Estrechamente ligado al sacrificio, como su razón última, se descubre el amor: ese acto espiritual, que para Frankl constituye la relación interpersonal más elevada; que permite conocer a la persona en sí. Siempre se tratará, si es genuino, de un Yo que ama a un Tú; de algo que se halla por encima de la simple afectividad, de lo psicofísico.

Distingue como tres tipos. El más primitivo, o sexual, que se refiere a lo corpóreo. Una forma superior o erótica que alcanza ya el nivel de lo psíquico, una emotividad psíquica o determinados rasgos de carácter que son

capaces de llevarle a un enamoramiento. Por último, el amor verdadero y auténtico, que es la orientación directa hacia la persona espiritual del ser amado. Este amor no se queda en lo que el ser amado tiene, sino en lo que es, en su esencia. Es la vivencia de otro ser humano en todo lo que su vida posee de particular: en su condición de persona única e irrepetible; es para siempre.

Cuando decae el amor, cuando no hay una persona espiritual como punto de mira, degenera también la voluntad de sentido. Todo será subjetivo: con valor para mí, en la medida en que sea útil. No se aspira a un sentido y valor absoluto. A un hombre así, lo mueve la voluntad de poder; poder, que convierte a la persona en un egoísta.

Basado en su experiencia, advierte que «el joven que entra prematuramente en una relación exclusivamente sexual, consumiendo sus energías sexuales antes de tiempo, jamás encontrará el camino que conduce a la síntesis armónica de lo sexual y lo erótico» [18]. Lo asemeja al ingreso con pocos años en la vida laboral, que puede impedir una buena preparación profesional. De igual modo, quien nada más llegar la pubertad comienza con relaciones sexuales, no podrá desarrollarse interiormente, elevarse a las formas más elevadas de la vida amorosa, a una vivencia profunda del amor.

[Educación sexual según Viktor Frankl](#)

Con sentido común, confirmado por la psicología del desarrollo, habla del lugar y el modo de llevar a cabo la educación sexual: «las explicaciones encaminadas a iniciar a la juventud en los asuntos sexuales no deben darse nunca colectivamente (...), se incurrirá en el peligro de que la explicación sea, para algunos demasiado prematura y los deje perplejos, y que para otros, en cambio, demasiado atrasada, poniéndose con ello en ridículo. El método racional y recomendable es el individual» [19].

Debe haber una gran confianza, agrega, con quien enseña, para que el joven sepa exponer sus problemas en el momento. En la pubertad, para estimular la responsabilidad, hay que cultivar la confianza del joven en sí mismo, al tiempo que se pone confianza en él. Se desprende con facilidad que el lugar más apropiado para [abordar estos temas es la familia](#).

La auténtica capacidad de amar, de orientarse hacia la persona del otro, no sólo da una mayor felicidad en lo sexual, sino que previene o cura la patología psíquica que la rodea. El verdadero amor enriquece necesariamente a quien ama. De un amor humano mal entendido surgen no pocas situaciones dolorosas.

[El matrimonio según Frankl](#)

El momento propio de la expresión de la sexualidad será el matrimonio. El amor «es lo único capaz de transformar el matrimonio, el estar sexualmente uno junto a otro —ontológicamente considerado— en algo humano y, desde el punto de vista ético, capaz de consagrarlo como digno del hombre» [20].

Si el instinto sexual —propio de los animales— impulsa hacia el ejemplar de otro sexo, a nivel humano, en cambio, «el amor es despertado por todo lo que hay de amable en la pareja, es decir, trascendiéndome a mí mismo me

abro en un acto espiritual intencional, que en el acto sexual solamente se expresa físicamente, o sea, se encarna» [21]. La pareja no se puede contemplar como medio para un fin. La relación con el otro va mucho más lejos: «en el encuentro contemplo su humanidad y en el amor su unicidad y su singularidad» [22].

La indisolubilidad propia del matrimonio también se resalta. El ser humano no puede amar temporalmente, de una manera provisional. No puede proponerse lo provisional como tal; «puede a lo sumo enamorarse corriendo el riesgo de que el objeto de su amor se revele más tarde como indigno de él y de que, por tanto, el amor se extinga» [23]. El auténtico amor no está sujeto a cambio.

Frankl pone en guardia frente a los que sólo se detienen en lo externo y superficial: no piensan en una persona concreta, sino en un determinado tipo. Tanto el hombre como la mujer pueden caer en este error, aunque la mujer es la que con frecuencia se ve más perjudicada. Se busca a la mujer impersonal, a un modelo determinado ante la cual no cabe la fidelidad: lo que uno posee puede cambiarse a voluntad. Por desgracia, la mujer misma se conforma a veces con este trato. Se transforma en mujer masa a la que sólo interesa conseguir alguien que se fije en ella. Caen en la imitación del mundo del cine, en las frivolidades de la moda; se contentan con representar un cierto tipo; no se dan a sí mismas ni entregan su propio Yo. Estamos ante una «mujer que se puede tener sin necesidad de amarla» [24].

[La homosexualidad según Frankl](#)

El psiquiatra de Viena, como numerosos médicos en su época, considera que la homosexualidad es una dificultad o trastorno relacionado con la salud. Y, sobre todo, constata que son muchas las personas homosexuales que, por una razón u otra, solicitan ayuda especializada.

Una de las causas es, para él, la incorrecta interpretación de fenómenos de la infancia que puede fijar el problema en la edad adulta. En la etapa pre-puberal no es infrecuente lo que llama homo-erotismo: no es propiamente una tendencia homosexual, sino un reflejo de la inmadurez sexual, del instinto en etapa de desarrollo. En esa etapa se pueden presentar situaciones traumatizantes que orienten el propio comportamiento hacia personas del mismo sexo, especialmente el abuso sexual por parte de adultos.

Da gran importancia a explicar la génesis de la *dificultad* y a no atribuir el asunto a una necesidad estructural. La cumbre de la ayuda terapéutica será, una vez más, el que la persona aprenda a amar, salga de sí misma y se encauce hacia una persona de otro sexo donde este amor es posible.

No niega que pueda haber casos de *homosexualidad primitiva*, bastante rara —dice— y poco frecuente en la consulta médica, que esté condicionada por problemas psicóticos u otras alteraciones orgánicas. A la hora de ayudar a estas personas, lo primero será estudiar cuán estructural es efectivamente el problema. Si estuviese muy arraigado, convendrá orientarles hacia formas de interés —casi siempre presentes— distintas del sexo, que puedan dar un sentido a la vida, ya que el mal uso de la sexualidad no conseguirá satisfacer el deseo innato de una existencia llena de significado.

El objetivo que Frankl plantea en el tratamiento de las neurosis sexuales sintetiza bien su pensamiento: se propone que la persona tenga **deseos sexuales** solo cuando ama. Es decir, que aprenda a amar de verdad. «Este hecho —sostiene— es de por sí garantía de una vida sexual digna del hombre» [25].

La depresión según Frankl

La depresión, muchas veces asociada a ansiedad, obsesión y otra sintomatología psíquica, es analizada a fondo por la Logoterapia. Frankl señala que no hay verdaderas depresiones en los animales, aunque puedan sufrir alteraciones metabólicas; sólo el hombre puede experimentar los sentimientos de culpabilidad, de reproche, etc., ya que brotan de lo auténticamente humano, de la conciencia; la tensión entre el propio ser y el propio deber se convierte para el melancólico en un abismo. La melancolía es una enfermedad que muestra un sustrato espiritual.

El síntoma depresivo es como una marea baja anormal que deja al descubierto un arrecife: los sentimientos de culpa del paciente, más que la causa de la enfermedad —causa que podría enfatizar un psicoanalista freudiano—, son algo puesto de manifiesto por un tono del humor bajo. Ante una persona con depresión se ha de investigar todos los elementos constitutivos, tanto de naturaleza psíquica como somática. Como parte del tratamiento, se debe conseguir que, aunque en todas sus valoraciones sea arrastrado por la corriente depresiva, tenga al menos la cabeza afuera.

Es decir, que el enfermo intente racionalmente atender a lo que los médicos le dicen: que en su situación no puede ver todo claro; que es como si tuviera anteojos oscuros; como si hubiese «una nube que momentáneamente oculta el sol a nuestra mirada, pero sin que por ello termine de existir, aunque nosotros no lo veamos» [26].

El valor de la vida, desde el inicio hasta el final según Frankl

Cada vida humana vale —para Frankl— por el hecho de serlo. Afirmación que se transforma en una pregunta: ¿hay vida humana? Si la hay, no es lícito el aborto, la eutanasia ni ningún otro procedimiento análogo.

Frankl se refiere a una forma de hablar con la que se pretende justificar la eutanasia: la destrucción legal de una vida indigna de ser vivida, inútil. Traduce, dice, una clara ignorancia de la diferencia entre utilidad y dignidad. La primera puede medirse por la capacidad o eficiencia vital y social de un individuo; la segunda, en cambio, se mantiene por encima de esto, es inviolable. Cuando se consideran todas las dimensiones del hombre, la existencia tiene un valor absoluto, por encima de cualquier circunstancia, incluido el dolor; no existe una vida que no merezca la pena.

Más explícito es su rechazo cuando afirma: «el médico no es el llamado a juzgar acerca del valor o carencia de valor de una vida humana. La sociedad humana le encomienda como única misión la de ayudar allí donde pueda hacerlo y la de mitigar los dolores del que sufre en los casos en que pueda; la de curar, cuando le sea posible, y la de cuidar a los enfermos, si no consigue curarlos» [27]. Si los familiares y el paciente no estuvieran seguros de esto, le retirarían su confianza. Adelantándose a los tiempos, apunta: «sería terrible que el enfermo no supiera en

ningún momento, si el médico se acerca a la cabecera de su cama como médico o como verdugo» [28].

Eugenesia

En el extremo opuesto de la vida, Frankl se opone también a la eugenesia. Habla, en particular, de los niños con retrasos mentales. Comenta la importancia que tiene el ser rodeado del amor de sus familiares: representar un objeto insustituible e irremplazable de ese cariño. Dice que esto basta para dar sentido a su vida, aunque sea puramente pasivo. Agrega además, que muchas veces «son precisamente los niños mentalmente retrasados los que, en general, más quieren y miman sus padres» [29].

Suicidio y logoterapia

Del suicidio, la logoterapia dirá: «incluso el suicida cree en un sentido, si no de la vida, al menos de la post-vida, de la muerte. Si de veras no creyera absolutamente en ningún sentido, ni siquiera sería capaz de mover un dedo o de tomar la determinación de suicidarse» [30]. Quizá la vida o seguir viviendo no tienen significado, pero al menos el morir parece tenerlo.

El médico, ante quien quiera suicidarse, apunta Frankl, no puede permanecer indiferente o neutral; ni mucho menos facilitarle esa acción. Muy distinta es la tendencia actual de algunos que llegan a defender el llamado suicidio asistido.

No se sostienen los argumentos que podrían falsamente justificar la voluntad de querer hacer de la muerte un acto de la propia libertad. Tampoco se sustentan los argumentos que pretenden transformar la elección por el suicidio en un “sacrificio”, en una acción con un objetivo moral. El suicidio sólo conseguirá perpetuar lo pasado; «en vez de borrar del mundo una desventura ocurrida o un desafuero perpetrado, lo que borra del mundo es el Yo» [31].

La prevención del suicidio —y de la eutanasia— irá encaminada no sólo a que las personas eviten la muerte voluntaria, sino a que elijan voluntariamente vivir. No es fácil afirmar si el suicida es cobarde o valiente; no se puede pasar por alto toda su lucha interior que precede al acto; «no nos queda más remedio que decir: el suicida es valiente ante la muerte, pero cobarde ante la vida» [32].

5. Llamada final a la responsabilidad

En la antropología de Frankl destaca la consideración de que la mujer y el hombre están de paso por la tierra, con una misión; la persona libre y responsable llega a conocer que «la vida no es propiamente más que un préstamo» [33].

Es esencial buscar el sentido de ese préstamo. No es suficiente pensar en un sentido colectivo, como podría ser la procreación para perpetuar la especie, para eternizarse en los hijos. Si fuese así, se pasaría el problema de generación en generación. La existencia que en sí carece de significado, no lo adquiere aunque se eternice. Sería

tan absurdo como irse pasando una antorcha apagada de mano en mano... De ahí la expresión del poeta austriaco Wildgans, que Frankl utiliza: «lo que ha de alumbrar tiene que arder». La persona tiene que «consumirse, arder hasta el final» [34].

Final frente al cual el ser humano muchas veces se rebela, aunque por todas partes oiga de él. Otra expresión del vacío existencial es el afán desmesurado de violencia; el interés morboso por las tragedias de crónica, tan socorridas por los noticiarios o periódicos. Lo que importa —dirá Frankl— «es el delicioso contraste basado en el hecho de que, al parecer, sean siempre los otros los que mueren» [35]. Es como si huyesen de lo que más temen: la certeza de la propia muerte. El hecho de envejecer tampoco se acepta. Tantos no ven en esta etapa de la vida nada de positivo; no aceptan la realidad de que los años pasan, de que esto es parte de un destino dado.

Muerte y esperanza

La muerte está siempre en el horizonte de cada persona. Por eso, es un estímulo a ser responsables, a realizar los valores: marca el final de la prueba, el momento de entregar la propia existencia como respuesta a lo que se esperaba de nosotros. No sólo tiene sentido, sino que en cierta medida lo otorga: no simplemente por el hecho de poner fin a la existencia personal en este mundo —como piensan algunos autores—, sino por ser la puerta a una existencia trascendente. La muerte declara el carácter histórico del hombre y su finitud, pero deja también intuir la presencia del Ser que nos ha dado la misión.

El pensamiento de Frankl está lleno de optimismo, de esperanza. No se queda sólo en lo humano, en un sentido limitado que no conseguiría dar la felicidad, sino que lleva a descubrir la trascendencia. Es la capacidad de amar, de salir de uno mismo hacia los demás, lo que permite creer en una dimensión que va más allá de lo humano. El sentido de la vida abre paso al Super-sentido; la persona humana, a la Super-persona, a la búsqueda del autor de todo, de Dios.

Wenceslao Vial, en madurezpsicologica.com

Notas:

1. El hombre en busca de sentido, Herder, Barcelona 1993. (EinPsychologeerlebt das Konzentrationslager).
2. La idea psicológica del hombre, Rialp, Madrid 1963, pp. 59-60. (Das MenschenbildderSeelenheilkunde).
3. Psicoanálisis y existencialismo, Fondo de Cultura Económica, México D.F. 1967 (ÄrztlicheSeelsorge).
4. La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión, Herder, Barcelona 1991 (Der unbewussteGot).
5. En su terminología, la palabra espiritual no se asocia al sentido religioso o sobrenatural. Para evitar confusiones,

utiliza con frecuencia los términos noético o noodinámico al referirse a fenómenos espirituales.

6. El hombre incondicionado. Lecciones Metaclínicas, Plantin, Buenos Aires 1955, p. 99. (Der unbedingte Mensch).
7. La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia, Herder, Barcelona 1991, pp. 117-118. (Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie). Es claro que estas anotaciones rápidas y sintéticas no quieren ser una crítica completa.
8. Homo Patiens. Intento de una patodicea, Plantin, Buenos Aires 1955, pp. 21-22. (Homo Patiens: versuche einer Pathodize).
9. La voluntad..., op. cit., p. 112.
10. El hombre en busca..., op. cit., p. 108.
11. La voluntad..., op. cit., p. 48.
12. Un análisis completo en: Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial, Herder, Barcelona 1992, pp. 218-250. (Theorie und Therapie der Neurosen).
13. Ante el vacío existencial. Hacia una rehumanización de la psicoterapia, Herder, Barcelona 1990, p. 17. (Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute).
14. La voluntad..., op. cit., p. 231.
15. Cfr. Homo Patiens, op. cit. pp. 98-100.
16. El hombre en busca..., op. cit., p. 111.
17. Homo Patiens..., op. cit., p. 103.
18. Psicoanálisis..., op. cit., p. 209.
19. Ibíd., p. 215.
20. El hombre incondicionado, op. cit., pp. 102-103.

21. La voluntad..., op. cit., p. 215.
22. *Ibíd.*, p. 216.
23. Psicoanálisis..., op. cit., p. 177.
24. *Ibíd.* p. 174.
25. Cfr. La Psicoterapia en la práctica médica, Escuela, Buenos Aires 1955 (Die Psychotherapie in der Praxis. EinekasuistischeEinführungfürÄrzte).
26. Psicoanálisis..., op. cit., p. 112. Uno de los rasgos que Frankl reconoce en la personalidad de base de enfermos con obsesiones y como predisponentes de otras patologías psíquicas, es la incapacidad de vivir el carácter provisional de la existencia, la inseguridad, el perfeccionismo. Hay que conseguir, dice, que entiendan que en toda decisión humana —por el hecho de ser limitada— existe siempre un margen de error.
27. Psicoanálisis..., op. cit., p. 63.
28. *Ibidem.*
29. Psicoanálisis..., op. cit. pp. 65-66.
30. La presencia ..., op. cit., p. 93.
31. Psicoanálisis..., op. cit., p. 68.
32. *Ibíd.*, nota 11, p. 299.
33. El hombre incondicionado, op. cit., p. 101.
34. Psicoanálisis..., op. cit., p. 87.
35. *Ibid.*, p. 158.