



Psicoterapia y Logoterapia

Carlos Díaz¹

¹ Profesor de la Universidad Complutense de Madrid, Fundador de los Institutos Emmanuel Mounier en España y América Latina. Ver más en nuestro link de Autores.

1. La logoterapia no pretende sustituir a la psicoterapia en el sentido estricto de esta palabra, sólo pretende completar su imagen

Las obras estándar sobre logoterapia no están dirigidas específicamente, como la literatura sobre otras psicoterapias, al psicoterapeuta para suministrarle esta o aquella técnica, sino sobre todo al paciente mismo, y al lector (todavía) no neurótico: uno y otro pueden tomar directamente de los libros y aplicarse a sí mismos lo que tiene que decirles la logoterapia; así, en ocasiones, pueden ahorrarse la visita al terapeuta profesional. En una palabra: "un libro sobre logoterapia es logoterapia"¹. La logoterapia, por su parte, es una mezcla de filosofía, psicología y orientación espiritual, no confesionalmente religiosa, aunque se nota mucho en la obra de Frankl su procedencia judía. Ella pretende que el paciente cambie sus intereses y su esfera de acción llamando a las propias capacidades y se propone introducir en la práctica médica lo espiritual, lo casi mágico, lo existencial, una visión más amplia de lo real-cósico donde sujeto y objeto se descubren mutuamente como campo distinto e independiente de la esfera de lo psíquico integrando el dolor en la existencia y dándole en general un sentido². Todo el mundo tiene una experiencia de sentido, una autocomprensión ontológica prerreflexiva, y hay que fortalecerla y recuperarla cuando se ha debilitado o haya desaparecido.

Lo que sólo es logoterapia no es logoterapia: "La logoterapia aislada sería una psicoterapia limitada; la logoterapia como parte integrante representa la mejor posibilidad de hacer justicia, dentro de lo que cabe, a la pluralidad y multidimensionalidad del hombre. Todo logoterapeuta considera su trabajo específico como una especie de superestructura, como una posibilidad complementaria e indispensable de ayudar a sus pacientes en

un terreno en el que las otras formas de terapia llegan a sus límites. Y a la inversa, allí donde la logoterapia no es competente, el logoterapeuta tiene que recurrir a otros métodos, afines o extraños, para encontrar soluciones adecuadas a los problemas. De aquí se sigue un principio muy importante: que el logoterapeuta no puede proceder sólo de modo logoterapéutico, sino que debe tener a su disposición un instrumental muy rico y saber emplearlo oportunamente sin perder de vista cuándo ha de actuar en una línea logoterapéutica. A veces puede resultar difícil integrar el acervo de ideas logoterapéuticas en el conjunto global del saber médico o psicológico, pero la logoterapia se caracteriza por dos aspectos positivos que contrapesan todas las dificultades:

a) En la medida en que es posible considera por principio al hombre entero, es decir, a cada paciente en su unicidad e irrepetibilidad, en su subjetividad e individualidad, y lo hace empleando todas las conexiones ontológicas para curar el paciente por la plenitud de sentido.

b) Se atreve a penetrar en la dimensión espiritual del hombre abandonando la base segura de lo sistematizable y catalogable, de lo libresco y memorizable, e incluso renuncia, en parte, a la codiciada escala de los métodos preprogramados, característicos de las psicotecnias arraigadas³, con el fin de dar cabida a lo sencillamente humano.

Estos dos puntos pueden parecer de poca importancia, sin embargo es posible que constituyan el futuro de la psicoterapia. No debemos olvidar que "todos los estratos de la unidad y totalidad humana pueden enfermar y cada uno de ellos requiere su terapia específica

¹ Prólogo de Viktor Frankl a Lukas, E.: *Tu vida tiene sentido. Logoterapia y salud mental*. Ed. SM, Madrid 1983, p. 12.

² Cfr. Vial, W.: *La antropología de Victor Frankl*. Ed. Universitaria. Santiago de Chile 2000, p. 292.

³ A diferencia de las otras numerosas neurosis, la *neurosis noógena* no tiene su causa profunda en el ámbito psicosomático, sino en el espiritual o personal, allí donde existen conflictos personales, morales, crisis existenciales o vacío existencial (Frankl, V.: *Teoría y terapia de la neurosis*. Ed. Gredos, Madrid 1964, p. 170).

que lo reequilibre⁴. La logoterapia no pretende sustituir a la psicoterapia en el sentido estricto de esta palabra, sólo pretende completar la imagen del hombre psicoterapéutico, a cuya totalidad pertenece esencialmente también lo espiritual; así pues, es también un complemento de la terapia somatopsíquica para desanclar la neurosis y por ello "la logoterapia no es un sustituto de la psicoterapia; pero puede muy bien contribuir a la rehumanización de la psicoterapia"⁵, es sobre todo una terapia específica de las neurosis noógenas espirituales (vacío existencial-sentido existencial); como dijera Paracelso, la enfermedad surge de la naturaleza, pero su curación profunda surge del espíritu. Hacer caso omiso de lo espiritual o proyectarlo desde su propio espacio al plano de lo psíquico significaría caer en el psicologismo, bien censurado por Franz Brentano en su día. Quien se comporta como médico técnico ve en el enfermo a un *homme machine*; en cambio, el *medicus humanus* percibe al *homo patiens*, ve detrás de la enfermedad a quien sufre. Lo que ocurre es que no todos los pacientes reaccionan a todos los métodos ni todos los médicos tienen éxito con todos los métodos. "Yo mismo -dice Frankl- no me coloco al mismo nivel que Freud y Adler; la expresión tercera orientación vienesa de la psicoterapia no procede de mí, sino de Wolfgang Soucek; yo he presentado siempre la logoterapia como un complemento de la psicoterapia y no como un sustituto, y el neologismo lo he acuñado sólo para no tener que hablar en primera persona y para poner obstáculos a que mis alumnos diesen culto a mi persona"⁶.

La logoterapia es, pues, un sistema abierto en dos direcciones, hacia su propia evolución y hacia la colaboración con otras escuelas, y por eso cabría decir que "al principio del placer freudiano y a la búsqueda compensatoria adleriana de superioridad, ejemplos típicos de psicología de lo profundo habría que contraponer una psicología de altura: no sólo la búsqueda de placer y poder, sino también la voluntad de sentido"⁷. Sigmund Freud había defendido que el inconsciente solamente contiene elementos impulsivos reprimidos, por eso la psicología profunda, es decir, el psicoanálisis, por un lado reducía el Yo (la conciencia) al Ello (la impulsividad) y por otro a Superyo (introyección de la imagen paterna), ambos en lucha despiadada por el dominio de ese "maldito yo" (Cioran). Inútilmente, pues, pretendería el Yo sacarse a sí mismo de la ciénaga del Ello agarrándose a los pelos del Superyo: "El Yo no es amo en su propia

casa"⁸. Esta pretendida desyoización de la conciencia personal produce la acertada reacción de Viktor Frankl, según el cual jamás podrían los impulsos reprimirse, censurarse o sublimarse a sí mismos y, aun cuando existiera una energía impulsora capaz de contener o encauzar la propia impulsividad, eso mismo tampoco podría derivarse de la impulsividad propiamente dicha. Debe existir, pues, un yo personal y existencial profundo. Lo espiritual debe asumir lo psicofísico dado y, sin perderse en ello, volverlo su aliado: "El hombre empieza a comportarse como hombre sólo si puede salir del plano de la facticidad sicofísica orgánica yendo al encuentro consigo mismo. Una vez que lo espiritual entra de algún modo en lo corpóreo anímico, queda velado, se oculta en silencio. Calla y aguarda a que pueda comunicarse y romper su silencio, irrumpiendo a través de los 'velos' que lo rodean, es decir, de los estratos envolventes de lo psicofísico, hasta el día en que pueda hacer 'suyo' al organismo hasta apoderarse de él como su campo expresivo"⁹. La personalidad -la biografía- sólo aparece cuando la persona se ha hecho cargo de la facticidad: "Las obras que se llevan a cabo muestran una determinada espiritualidad, pero a su vez conforman esa espiritualidad, de modo que lo espiritual no es ya algo totalmente dado. Si así fuera, sería ella también facticidad"¹⁰.

2. Imperativo categórico de la existencia: la vida tiene sentido.

"Pero no fue el sufrimiento mismo su problema, sino la ausencia de respuesta al grito de la pregunta ¿para qué sufrir?" (Friedrich Nietzsche). Podemos variar el dicho docendo discimus (aprendemos enseñando) en consolando consolamur (somos consolados consolando). Mi credo psiquiátrico: si detrás del desarreglo psicótico no estuviera la persona, aunque condenada a la impotencia expresiva e instrumental, si el elemento psicofísico, además de trastornar a la persona, pudiese destruirla, no valdría la pena ser psiquiatra. Sólo vale la pena ser psiquiatra para la persona que aguarda a ser liberada. Mi segundo credo: si no hubiera una posibilidad de ayudar a la persona a afrontar la psicosis como enfer-

4 Lukas, E.: *Tu vida tiene sentido. Logoterapia y salud mental*. Ed. SM, Madrid 1983, pp. 115-116 ss.

5 Frankl, V.: *Teoría y terapia de la neurosis*, cit., p. 170.

6 Lukas, E.: *Tu vida tiene sentido. Logoterapia y salud mental*, cit., p. 35.

7 Ibid., p. 282.

8 Freud, S.: *Lecciones introductorias de psicoanálisis*. Obras, VI, 1989, p. 2300.

9 Frankl, V.: *Logoterapia y análisis existencial. Textos de cinco décadas*. Ed. Herder, Barcelona 2003, p. 78.

10 Cfr. Etchebere, Pablo: *El espíritu desde Victor Frankl. Una lectura en perspectiva filosófica*. Ágape libros, Buenos Aires 2011. Recomiendo este excelente libro por su brevedad, su profundidad, su rigor, su claridad y su belleza expositiva. Algo que contrasta con los habituales textos repetitivos, farragosos y asistemáticos cuando se trata de comentar a Frankl, e incluso desgraciadamente también al editar sus obras recomponiéndolas, desconyuntándolas, recoyuntándolas y alargándolas para hacer más caja: hay que aprovechar el filón.

medad psicofísica, nunca seríamos capaces de practicar la psicoterapia en las psicosis. Sólo en el supuesto de que el primer credo sea verdadero vale la pena ser psiquiatra, y sólo suponiendo la validez del segundo credo soy capaz de ser psiquiatra; de lo contrario, yo no podría ejercer de psiquiatra: sería inútil.

Así las cosas, “el imperativo categórico de la logoterapia reza: 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 hacerlo. Nada hay que pueda estimular más el sentido humano de la responsabilidad. 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 psicología, 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 una meta en sí misma 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 con el 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 la 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, su Weltanschauung, se convierte en Weltentwertung, es decir, en menosprecio del mundo”¹¹. Veámoslo.

2.1. Sentido contra absurdo

No es la logoterapia para los apologetas del absurdo y del sinsentido. Para ellos el sentido de la vida es otra estéril divagación filosófica: hablemos, dicen, en su lugar de los problemas concretos inmediatos que nos acosan a diario. Vida cotidiana, pues, contra absurdo existencial.

Además de eso, el absurdo sólo tendría sentido en la medida en que éste no se aceptase. No radicaría en comprobar que algo no tiene sentido, es también y al mismo tiempo la negativa a admitir que no tiene sentido, el violento deseo de encontrar una razón a lo que no tiene ninguna: “El absurdo es una tensión perpetua entre dos términos, un desgarramiento continuo. Tomar conciencia de que la vida no tiene sentido no es nada, lo que resulta dramático es sentir al mismo tiempo la

necesidad imperiosa, la necesidad lancinante, de darle un sentido y no poder hacerlo. La primera actitud que parece desprenderse del reconocimiento del absurdo es la que formularon la mayoría de los filósofos de la existencia, desde Jaspers a Chestov y a Kierkegaard: la esperanza. La vida es incomprensible, por lo tanto Dios existe, su grandeza es su inconsecuencia, su prueba es su inhumanidad. Estamos salvados, en su fracaso el creyente encuentra su triunfo y se comprende entonces el famoso credo porque es absurdo. La segunda actitud que parece autorizar el absurdo es la de la desesperación absoluta. En el momento en que se suicida, el hombre niega al mismo tiempo las razones por las cuales se suicida, es decir, el absurdo. La conciencia del carácter absurdo de la vida no se deriva de una tranquila constatación, es un desgarramiento, una tensión interminable y un rechazo de la absurdidad misma de la vida y de la muerte. Se trata de morir irreconciliado y no de pleno acuerdo. Finalmente la tercera actitud es la de la rebelión, la del hombre absurdo que se libera del futuro, todo depende de él, su destino le pertenece por fin. En efecto, hay una libertad absoluta, eterna, y una libertad a la medida del ser humano, concreta e inmediata; el absurdo destruye una y libera la otra. El hombre de la esperanza o de la inconsciencia vive como si fuese libre, vive con unos objetivos, con una constante preocupación por el futuro, y conforma todos sus pensamientos y sus actos a esos objetivos y al sentido de la vida que cree haber descubierto, se cree libre pero está en esclavitud. El hombre absurdo no tiene futuro, sabe que es esclavo de una condición contra la cual se rebela, por eso no hace nada con miras a lo eterno, por eso no cree en el sentido profundo de las cosas, tiene hacia el futuro una sublime indiferencia que hace saltar todas las barreras y que permite agotar completamente lo dado, el presente. La indudable certeza de su esclavitud le otorga una maravillosa libertad. Se tratará para él de volcarse decididamente hacia alegrías sin día después, todo le está permitido. El presente y la sucesión de los presentes ante un alma sin cesar consciente: ése es el ideal del hombre absurdo”¹². Resulta imposible, pese a esa apología del absurdo, pensar el sufrimiento que ella conlleva.

2.2. Sentido del sufrimiento

Yo soy más que mi síntoma, más que mi problema y mi sufrimiento¹³. “Si una persona ha hallado el sentido que buscaba, está preparada para sufrir, a ofrecer sacrificios, e incluso, si ello es preciso, a dar su

11 Frankl, V.: *El hombre en busca de sentido*. Ed. Herder, Barcelona 1991, pp. 108-109.

12 Ibáñez, T.: *Actualidad del anarquismo*. Libros de Anarres, Buenos Aires 2007, pp. 13-16.

13 Freire, J.B.: *El humanismo de la logoterapia de Víctor Frankl. La aplicación del análisis existencial en la orientación personal*. Ed. EUNSA, Pamplona 2002.

vida¹⁴. "Traigo 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 esos 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 un 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 mío. De modo que tuve que enfrentarme a la pregunta de si, en tales circunstancias, mi vida no estaba huérfana de todo 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 Israel. ¿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: '¿Tiene sentido todo este sufrimiento, estas muertes a mi alrededor? Porque, si no, definitivamente la supervivencia no tiene sentido'¹⁵. Y ¿qué pasa cuando sigue existiendo después de la terapia una ausencia de finalidad? "Si se suprime una neurosis queda un vacío. El paciente se adapta bien pero surge una ausencia de sentido"¹⁶.

14 Frankl, V.: *Psicoterapia y humanismo: ¿Tiene un sentido la vida?* FCE, México, 1992, p. 18.

15 Frankl, V.: *El hombre en busca de sentido*, cit. Cfr. también Klingberg, H.: *La llamada de la vida. La vida y la obra de Víctor Frankl*. RBA Libros, Barcelona 2000.

16 Frankl, V.: *Psicoterapia y humanismo: ¿Tiene un sentido la vida?*, cit., pp. 18-19.

2.3. Sentido y acción

2.3.1. La vida no es un test autoproyectivo

"En el principio era el sentido, y el sentido era la acción. No respondemos a la vida con palabras, sino con acciones, eso sí, acciones de las que nos hacemos responsables"¹⁷. "En mi Universidad de California tuve entre los alumnos a algunos oficiales norteamericanos. Se dio la coincidencia de que entre ellos estaban los tres oficiales que más tiempo pasaron en cárceles norvietnamitas, en celdas de aislamiento, etcétera, una experiencia inimaginable. Uno de ellos estuvo recluido hasta siete años, ¡siete años! Celebramos un debate abierto cuya conclusión fue que si hubo algo que los mantuvo vivos -y lo mismo se oír de los deportados de Stalingrado y de los prisioneros de los campos de concentración- fue el tener conocimiento de que algo los esperaba en el futuro. Algo o alguien. Hace poco he desarrollado en el marco de la logoterapia el survival value, término que designa el incremento de las posibilidades de supervivencia. Significa que una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él, que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor en situaciones límite que las del resto de la gente normal. Naturalmente, ésta no es una condición suficiente para sobrevivir, pero sí necesaria"¹⁸.

◆ "Mi credo psiquiátrico: si detrás del desarreglo psicótico no estuviera la persona, aunque condenada a la impotencia expresiva e instrumental, si el elemento psicofísico, además de trastornar a la persona, pudiese destruirla, no valdría la pena ser psiquiatra. Sólo vale la pena ser psiquiatra para la persona que aguarda a ser liberada".

Esta responsabilidad es siempre presente: "En el Antiguo Testamento hay una cita del sabio Hillel, que fue uno de los fundadores de las dos primeras escuelas del Talmud; también se cree que fue uno de los maestros de Jesús. Este versículo dice lo siguiente: 'Si no lo hago yo, ¿quién lo hará? Y si no lo hago ahora, ¿cuándo tendré que hacerlo? Y si lo hago sólo para mí, ¿qué soy yo?'"¹⁹. Tal responsabilidad por el futuro desde el presente puede darse respecto del pasado. "En cierta ocasión viene a mi consulta un anciano médico que hacía un año había perdido a su mujer, a quien él amaba sobremedida, sin que pudiera encontrar algo capaz de consolarle por esta pérdida. Yo pregunto a este paciente, tan profundamente deprimido, si se le había ocurrido pensar alguna vez lo que hubiese sucedido en caso de haber

17 Frankl, V.: *En el principio fue el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Ed. Paidós, Barcelona 2000, p. 58.

18 Ibid., pp. 33-36.

19 Ibid., p. 78.

muerto él antes que su mujer. 'No se puede imaginar, mi mujer se habría desesperado'. Entonces me permití hacerle esta observación: 'Vea usted de qué trance se ha librado su mujer, y usted ha sido precisamente quien se lo ha evitado, aunque esto le cueste a usted tener que llorarla ahora muerta'. En ese mismo instante comenzó a cobrar un sentido su dolor: el sentido del sacrificio. Su sino estaba decidido y nada podía cambiarlo, pero se había cambiado su actitud frente a él. El destino le había exigido la renuncia a la posibilidad de plenificar su vida en el amor, pero le había quedado la posibilidad de tomar postura ante este destino, la de aceptarlo y enfrentarse a él dignamente²⁰. "Si usted se siente obligado a erigir una lápida por amor a la persona muerta, ¿no se siente más obligado aún a llevar una vida por amor a ella, a seguir viviendo?"²¹.

"No hay ninguna situación de la vida que realmente carezca de sentido. Esto tiene su origen en que los aspectos aparentemente negativos de la existencia humana, en especial la tríada trágica en que se juntan el dolor, la culpa y la muerte, pueden también transformarse en algo positivo, en una realización, con sólo afrontarlas con la actitud y tesitura correctas... Ahora bien, en la esencia misma de la constitución humana hay mucho sufrimiento inevitable, y el terapeuta debería cuidarse de colaborar con la tendencia del paciente a huir de este hecho existencial²². "El sentido de la vida no puede ser dado, sino que ha de ser descubierto y encontrado por la persona; la vida no es un test autoproyectivo como el de las láminas de Rorschach, ni un mero resultado de la voluntad²³, como tampoco de inventarlo refugiándose en el absurdo subjetivo, pues en este caso se corre el riesgo de pasar por alto el sentido verdadero, los auténticos quehaceres y problemas del mundo real²⁴. "El proceso de búsqueda del sentido es una especie de proceso de percepción de la forma. Es algo único e irrepetible. ¿Cómo pueden la tradición o nuestros padres saber qué clase de deberes o situaciones concretas deben imponernos o proponernos?"²⁵ "Los logoterapeutas sólo podemos contribuir a ampliar el campo de visión del paciente. A su pregunta de si el sentido se encuentra o

se inventa, le responderé sin ambigüedades que el logoterapeuta no es pintor, sino oculista. El pintor pinta la realidad tal como él la ve, mientras que el oculista ayuda al paciente para que pueda ver la realidad como es, tal como es para el paciente. Es decir, amplía su horizonte, su campo de visión para un sentido y unos valores. La mayoría de las personas que buscan un sentido no son neuróticas. Las personas nunca enferman porque estén ávidas de sentido. Como es normal, mucha gente se siente aludida por una psicoterapia que, si bien trata en un 80% las neurosis obsesivas y de ansiedad, también trata en un 20% algo que les corre mucha prisa²⁶, algo implícito en el siguiente logodrama:

"En cierta ocasión la madre de un muchacho que había muerto a la edad de once años fue internada en mi clínica tras un intento de suicidio. Mi ayudante la invitó a unirse a una sesión de terapia de grupo y ocurrió que yo entré en la habitación donde se desarrollaba la sesión de psicodrama. En ese momento, ella contaba su historia. A la muerte de su hijo se quedó sola con otro hijo mayor, que estaba impedido como consecuencia de la parálisis infantil. El muchacho no podía moverse si no era empujando una silla de ruedas. Y su madre se rebelaba contra el destino. Ahora bien, cuando ella intentó suicidarse junto con su hijo, fue precisamente el tullido quien le impidió hacerlo. ¡Él quería vivir! Para él la vida seguía siendo significativa, ¿por qué no había de serlo para su madre? ¿Cómo podría seguir teniendo sentido su vida? ¿Y cómo podríamos ayudarla a que fuera consciente de ello? Improvisando, participé en la discusión. Y me dirigí a otra mujer del grupo. Le pregunté que cuántos años tenía y me contestó que treinta. Yo le repliqué: 'No usted no tiene 30, sino 80, está tendida en su cama moribunda y repasa lo que fue su vida, una vida sin hijos pero llena de éxitos económicos y de prestigio social'. A continuación la invité a considerar cómo se sentiría ante tal situación. '¿Qué pensaría usted, qué se diría a sí misma?' Voy a reproducir lo que dijo exactamente tomándolo de la cinta en que se grabó la sesión: 'Me casé con un millonario; tuve una vida llena de riquezas ¡y la viví plenamente!, ¡coqueteé con los hombres, me burlé de ellos! Pero ahora tengo ochenta años y ningún hijo. Al volver la vista atrás, ya vieja como soy, no puedo comprender el sentido de todo aquello; y ahora no tengo más remedio que decir: ¡mi vida fue un fracaso!' Invité entonces a la madre del muchacho paralítico a que se imaginara a ella misma en una situación semejante, considerando lo que había sido su vida. Oigamos lo que dijo, grabado igualmente: 'Yo quise tener hijos y mi deseo se cumplió; un hijo se murió y el otro hubiera tenido que ir a alguna institución benéfica si yo no me hubiera ocupado de él. Aunque está tullido e inválido, es mi hijo después de todo, de manera que he hecho lo

20 Frankl, V.: *La idea psicológica del hombre*. Ed. Rialp, Madrid 1986, p. 117.

21 Frankl, V.: *Logoterapia y análisis existencial. Textos de cinco décadas*. Ed. Herder, Barcelona 2003, p. 162.

22 Frankl, V.: *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*. FCE, México 2005, p. 332.

23 "Quien no sabe introducir su voluntad en las cosas introduce en ellas al menos un sentido", proponía Nietzsche para sustituir *sentido por voluntad* (*Crepúsculo de los ídolos*, "Sentencias y flechas", 1, 18. Alianza Editorial, Madrid 1973).

24 Frankl, V.: *La presencia ignorada de Dios*, cit., p. 102.

25 Frankl, V.: *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Ed. Paidós, Barcelona 2000, p. 38.

26 Frankl, V.: *Ibid.*, pp. 33-34.

posible para que tenga una vida plena. He hecho de mi hijo un ser humano mejor'. Al llegar a este punto rompió a llorar y, sollozando, continuó: 'En cuanto a mí, puedo contemplar en paz mi vida pasada, y puedo decir que mi vida estuvo cargada de sentido y yo intenté cumplirlo con todas mis fuerzas. He obrado lo mejor que he sabido; he hecho lo mejor que he podido por mi hijo. ¡Mi vida no ha sido un fracaso!'"²⁷

2.3.2. Acciones resilientes

El término resiliencia se refiere en ingeniería a la capacidad de un material para volver a alcanzar su forma inicial después de soportar una presión que lo deforme y por analogía se extiende a la capacidad de una persona o grupo para volver a su estado previo a pesar de las dificultades vividas, e incluso tras salir fortalecido por la superación de la prueba. Según Gerónimo Acevedo, las acciones resilientes en logoterapia serían: 1. Búsqueda de sentido, 2. Humor, 3. Introspección existencial, 4. Autodistanciamiento y autoconciencia, 5. Independencia, 6. Capacidad de relacionarse, 7. Afectividad, 8. Autoestima, 9. Calidad de vínculos, 10. Capacidad valorativa, 11. Iniciativa, 12. Creatividad, 13. Coherencia. Toda una síntesis elaborada por todo un maestro²⁸.

2.4. Sentido y felicidad

¿No es la felicidad lo que hace amanecer? "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. La salud se basa en un cierto grado de tensión entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido, en el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente indispensable al bienestar mental. Considero un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre 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 está esperando a 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

27 Frankl, V.: *El hombre en busca de sentido*, cit., pp. 113-114.

28 Cfr. Acevedo, G.: *Desde Víctor Frankl. Hacia un enfoque transdisciplinario del enfermar humano*. Ed. Fundación Argentina de Logoterapia 'Viktor Frankl', Buenos Aires 2003, pp. 134 ss.

polo viene representado por el significado que debe cumplirse y el otro polo por el hombre que debe cumplirlo. No debe pensarse que esto es cierto solo 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 más 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 sus vidas"²⁹. Esa es la cuestión, aumentar la carga, romper los barrotes del alma, como dijera Unamuno en su más importante libro, *El sentimiento trágico de la vida*: "Según te adentras en ti mismo y en ti mismo ahondas, vas descubriendo tu propia inanidad, que no eres todo lo que no eres, que no eres lo que quisieras ser, que no eres, en fin, más que nada. Y al tocar tu propia nadería, al no sentir tu fondo permanente, al no llegar a tu propia infinitud, ni menos a tu propia eternidad, te compadeces de todo corazón a ti propio, y te encierras en doloroso amor a ti mismo".

"Lo que el hombre quiere es tener un motivo para ser feliz. Una vez tiene el motivo, la felicidad llega por sí sola. Pero si, en lugar de aspirar a un motivo para ser feliz, persigue la propia felicidad, fracasará en el intento y se le escapará; como dijo Kierkegaard, 'la puerta de la felicidad da al exterior'"³⁰. "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 poco más que la conciliación de las conflictivas exigencias del Ello, del Yo y del Superyo, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno"³¹.

2.5. Intención paradójica y sentido

La intención paradójica consiste, dicho brevemente, en educar a los pacientes para que lleguen a desear

29 Frankl, V.: *El hombre en busca de sentido*, cit., pp. 104-105.

30 Frankl, V.: *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Ed. Paidós, Barcelona 2000, p. 72.

31 Frankl, V.: *El hombre en busca de sentido*, cit., p.103. Para el psicoanálisis "la existencia se puede considerar como una lucha constante por la satisfacción de necesidades, la reducción de tensiones y el mantenimiento del equilibrio. Se trata, en otros términos, del principio de la homeostasis. Esta fórmula deja de lado la naturaleza de la verdadera tendencia humana. La característica esencial de ésta es su resistencia al equilibrio: la tensión se mantiene y no se reduce. La hipótesis freudiana apoyada en la física de su época de que la descarga de la tensión es la única tendencia primaria del ser vivo no se corresponde con la realidad" (Frankl, V.: *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Ed. Herder, Barcelona 1990, pp. 24-25).

justo aquello que temen, rompiendo así el círculo vicioso que supone toda neurosis (un síntoma desencadena una fobia o una obsesión. Pero, cuanto más se combate la fobia o la obsesión, con más intensidad aparece el síntoma). Si en alguna ocasión tengo palpitaciones, me digo a mí mismo: El corazón debe palpar todavía más. A renglón seguido acaban las palpitaciones. O si no puedo dormir me digo: Hoy no dormiré nada. Al contrario: hoy quiero permanecer despierto. O en plena extracción de mi muela animando al dentista: mata a esa rata³². La intención paradójica inspira paradójicamente de este modo una especie de eso que los psicólogos conductistas llamarán más adelante inundación: "Resulta hartamente interesante ver cómo los terapeutas conductistas, quienes a tenor de su imagen del hombre deberían ser los mayores detectores de la logoterapia, se han adueñado de mi intención paradójica"³³. En cualquier caso, no hay que olvidar que la intención paradójica no debe usarse en los trastornos depresivos endógenos, pues en esos casos se carece de la sensibilidad necesaria en las fórmulas humorísticas, sólo serían recibidas como un sarcasmo. Decir a alguien que está triste ¡siga llorando con todas sus fuerzas! sería ir más allá de los límites de lo razonable. Eso sí, ya que no es posible aconsejar al enfermo que desee la tristeza, se le puede disuadir de com-

batirla. El depresivo endógeno no tiene por qué contenerse, como a veces intenta desesperadamente. Debe limitarse a soportar pacientemente que la fase depresiva amaine y esperar la curación; esta actitud contribuye ya a mitigar su tormento.

Más adecuadamente ha de emplearse, por ejemplo, cuando se culpabiliza a los demás, y especialmente a, los propios padres: mis padres son culpables de todo, pues siempre hice sumisamente lo que me decían y ahora yo no puedo decidir porque ya nadie me dice lo que debo hacer, etc. Si el adulto no sabe liberarse de los posibles errores pasados, sino que se considera inútil y poco independiente para toda la vida, si no ve ninguna posibilidad de salir de esta intención infantil, entonces no tendrá ninguna solución, se quedará atascado eternamente en ella, y ni siquiera a los mil años sería más maduro, porque con esa intención ha interrumpido el proceso de su propia curación, así que... ¡intención paradójica al canto!

2.6. La intención paradójica exige autodistanciamiento en tres clases de neurosis

2.6.1. Intuición paradójica versus neurosis de ansiedad

Repitémoslo: la intención paradójica consiste en educar a las personas para que lleguen a desear aquello que temen rompiendo así el círculo vicioso que supone toda neurosis (un síntoma desencadena una fobia o una obsesión, pero, cuanto más se las combate, con más intensidad aparece el síntoma). Ese es el motivo por el cual la persona neurótica, que rumia su propio rumiar eterno, necesite junto a la intención paradójica la desreflexión, el autodistanciamiento: por ejemplo, renunciar a ser el mejor orador para ser mejor orador, lo cual se logra fijándose menos en el cómo y mucho más en el qué de su mensaje: también el ciempiés murió de forma miserable al intentar inútilmente poner en movimiento consciente cada uno de sus cien pies.

El primer modelo de reacción patógeno aparece en la neurosis de ansiedad. En determinadas circunstancias puede ocurrir que lo que el paciente teme que reaparezca sea la propia ansiedad, tienen miedo al miedo. ¿Cómo alimentan los pacientes este miedo, esta neurosis de ansiedad? Normalmente tienen miedo a sentirse impotentes ante un infarto de miocardio o una apoplejía, pero ¿cómo reaccionan cuando temen al miedo? Huyendo de él. Evitan, por ejemplo, salir de casa; de hecho, la agorafobia es el paradigma de reacción de la neurosis de ansiedad. Las fobias y las neurosis obsesivo-compulsivas son debidas en parte al esfuerzo por

32 Esto escribía yo mismo a una persona aplicando la intención paradójica: "Siempre la culpa. Tú-y-tu-culpa. ¡Qué cantidad de remordimientos llevándose tus mejores energías! Y además, ¿qué ganas con culpabilizarte? Concedido: sí, eres culpable de todo y de todos, gran diosa del mal. Ánimo, un poco más con ese infierno que te corre, conviértete en infierno tú misma instalándote en tu culpa. Hoy eres culpable por esto, mañana por lo que será, ayer por lo que fue. ¿Hay para ti algún tiempo libre de asedio? Renuncia a todo lo que no sea amargura, no seas feliz, revuélcate en tu baba. Y olvida al Dios bueno, impotente y derrotado por tu culpa, por tu culpa, por tu gran culpa. "Mata a Dios, máldicele y muérete", como la esposa recomienda al Job destrozado en el estercolero. Dale vueltas a tu infortunio y ráscate con una teja. Cuanto más hedor, mejor. Que no se diga que no eres capaz de ser culpable. No perdones nunca la culpa de los demás cuando te culpabilizan. Defiéndete del culpable, al culpable ni un vaso de agua. Tus culpas no tienen perdón de Dios, una vez que te has convertido en diosa del pecado, de la culpa, del remordimiento y de la desgracia. Ya tienes el panorama que buscabas. Vamos, cágate de miedo en cada esquina, císcate de una vez, échate al suelo, cúbrete de polvo y ceniza, revuélcate en el fango y renuncia a Dios. ¡Qué gran figura de pecadora das en tu propia cámara! Acúsate de que si hubieras nacido en Inglaterra serías protestante. Qué lástima que no puedas reunir todos los pecados del mundo, porque a ti a pecadora remordida no hay quien te gane ya. El mundo no te merece, tienes dedos de cristal, todo te hiere, frágil licenciada Vidrieras, un poco más y una teja desprendida te habrá matado. Eres más mala en tu género que el Dios bueno en el suyo. Dios te envidia y se ha echado una apuesta con el diablo sobre tu absoluta maldad, ánimo, un poco más y bates el record. ¿Espabilarás algún día, o siempre tendremos que estar poniendo talco en tu culito de bebé? Me voy de viaje dentro de dos horas cargando tu sufrimiento, y tú tendrás la culpa de que me pase algo malo".

33 Frankl, V.: *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*, cit., p. 30.

evitar la situación en la que surge la ansiedad. Pero huir de la ansiedad evitando la situación que desencadena dicha ansiedad es determinante para la perpetuación del modelo de reacción de la neurosis de ansiedad. La neurosis se puede entender, en cierto sentido, como un mecanismo de reflejo condicionado. El tratamiento psicoanalítico intenta hacer consciente la situación interior y exterior en la primera aparición de un síntoma neurótico, pero nosotros creemos que la verdadera neurosis (la manifiesta, la ya fijada) no sólo está provocada por su condición primaria, sino también por su facilitación (secundaria). Y como el reflejo condicionado se realiza a través del círculo vicioso de la ansiedad, si queremos desfacilitar un reflejo inculcado tendremos que eliminar cada vez la ansiedad mediante la intención paradójica.

2.6.2. Intuición paradójica y neurosis obsesiva

El segundo modelo de reacción patógeno no aparece en la neurosis de ansiedad, sino en los casos de neurosis obsesiva, en la cual el paciente se halla bajo la presión de las obsesiones que lo acechan y reacciona intentando reprimirlas; es decir, procura ejercer una contrapresión, la cual a su vez hace aumentar todavía más la presión original, con lo cual vuelve a cerrarse el ciclo y el paciente cae otra vez en un círculo vicioso. Sin embargo, lo que caracteriza a la neurosis obsesiva no es la huida, como en el caso de la neurosis de ansiedad, sino la lucha, el enfrentamiento con las obsesiones. El paciente obsesivo teme que sus obsesiones, al dar indicios de psicosis, puedan ser algo más que una neurosis, o que podrían derivar en obsesiones de contenido criminal contra alguien (o contra el mismo), y por eso el paciente neurótico obsesivo no tiene miedo al miedo, sino a sí mismo. Llegados a este punto, la tarea de la intención paradójica consistirá en sacar de quicio ambos mecanismos cíclicos cogiendo el toro por los cuernos. Si el neurótico ansioso se siente atemorizado por lo que pudiera ocurrirle, el neurótico obsesivo tiene miedo de lo que él podría llegar a hacer. En ambos casos "definiremos la intención paradójica como aquella operación en la que se insta al paciente a creerse todo aquello que antes había temido tanto (en la neurosis de ansiedad) o a ponerlo en práctica (en la neurosis obsesiva).

El profesor L. Michael Ascher afirma incluso que hay métodos conductistas que no son más que traducciones de la intención paradójica a la teoría del aprendizaje, sobre todo en el llamado método de la implosión. En un informe de Mohammed Sadiq aparece el siguiente caso: 'La paciente N, de cuarenta y ocho años, padece unos temblores que le impiden sostener una taza de café o un vaso de agua sin que se derrame. Tampoco puede escribir ni sostener un libro con la sufi-

ciente calma para leer. Una mañana en que estábamos sentados frente a frente, ella empezó otra vez a temblar. A consecuencia de ello, decidí aplicar la intención paradójica, pero de forma divertida. Así que le dije: '¿Qué tal, señora N, si nos ponemos a temblar los dos a la vez?' Y ella: '¿A qué se refiere? Yo: 'Sólo es para ver quién puede temblar más y más rápido'. Ella: 'No sabía que usted padeciera temblores'. Yo: 'No no, de ninguna manera, pero yo me puedo poner a temblar cuando quiero'. Y me puse a temblar ¡y de qué manera! Ella dijo: '¡Hala!', pero si tiembla más rápido que yo'. Y riendo, empezó a temblar con mayor rapidez. Entonces le dije: 'Venga, más rápido, señora N, tiene que temblar más rápido'. Ella: 'No puedo, pare, pare, que no puedo más'. La señora N se había cansado de verdad. Entonces se levantó, se dirigió a la cocina y volvió con una taza de café. Se lo bebió todo sin derramar ni una gota. Desde entonces, cada vez que la sorprendía temblando, sólo tenía que decir: '¿Qué tal un concursito de temblores, señora N?' Y ella me respondía: 'Encantada'. Y cada vez le ha servido de ayuda".

2.6.3. Intención paradójica y neurosis sexual

Mientras el primer modelo de reacción patógena era propio de las neurosis de ansiedad y el segundo de las neurosis obsesivas psicógenas, el tercero es un mecanismo que encontramos en las neurosis sexuales con alteración de la potencia sexual y del orgasmo. Aquí, como en las neurosis obsesivas, volvemos a observar una lucha del paciente, pero en las neurosis sexuales éste no lucha contra algo (el neurótico obsesivo lucha contra su obsesión), sino por algo, por el placer sexual, ya sea en forma de potencia u orgasmo. Pero, desafortunadamente, cuanto más se le da vueltas al placer, más pronto desaparecen las ganas. Es decir, que el placer se sustrae de su acceso directo. Ello se debe a que el placer no es el propósito real de nuestra conducta, ni tampoco un posible objetivo, sino que es más bien un efecto, un efecto secundario que llega por sí solo, siempre que nos entreguemos a otra persona con amor o al servicio de alguna cosa. Así, el camino de la obtención de placer y la autorrealización sólo se hace a través de la autoentrega y el autoolvido. "Quien considere este camino un rodeo, se verá inclinado a elegir un atajo e ir directo al placer, y está comprobado que este atajo es un callejón sin salida. Aquí podemos observar otra vez cómo el paciente vuelve a luchar en un nuevo círculo vicioso. La lucha por el placer, la lucha por la potencia sexual y el orgasmo, el deseo de placer, es decir, una hiperintención forzada del placer no sólo le priva a uno del propio placer, sino que trae también consigo una hiperreflexión igualmente forzada: uno empieza a observarse durante el acto sexual y, si puede, espía también a la pareja, con lo cual se habrá perdido la espontaneidad"

Desde luego, nada ayuda tanto al autodistanciamiento como el humor: "La gente se da cuenta de que se hace mayor cuando le ofrecen asiento en el autobús, pero como actualmente esto ocurre sólo en contadas excepciones, la gente debería seguir sintiéndose muy joven. Como médico yo sé, por ejemplo, que el cristalino empieza envejecer a los veinte años de edad, y las células ganglionares del cerebro empiezan a morir todavía antes. Es decir, envejecemos biológicamente ya en la juventud. Sin embargo, tal como apuntó una vez Charlotte Bühler, mientras vamos degenerando biológicamente, nos vamos regenerando biográficamente"³⁴. "El miedo aumentaba conforme pasaban los minutos, los apuntes me parecían cada vez menos familiares. Estaba sudando y el miedo aumentaba cada vez que repasaba los apuntes. Cinco minutos antes del examen estaba convencido de que si me seguía sintiendo así durante el mismo era seguro que me suspenderían. Y entonces me acordé de la 'intención paradójica' de usted. Me dije a mí mismo: 'Ya que de todos modos voy a fracasar, procuraré hacer cuanto pueda en este sentido. Le presentaré al profesor un examen tan malo, que le va a mantener confuso durante días. Voy a escribir una porquería de examen, respuestas que no tengan nada en absoluto que ver con las preguntas. Voy a demostrar cómo un estudiante

hace un examen auténticamente malo. Será el examen más ridículo que tenga que calificar en toda su carrera. Pensando en estas cosas me estaba riendo para mis adentros cuando me tocó examinarme. Lo crea o no, comprendí perfectamente cada pregunta. Me sentía relajado y, por extraño que ello parezca, en un estado de humor magnífico. Pasé el examen y obtuve una buena calificación"³⁵.



34 Frankl, V.: *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*, cit., p. 76.

35 Frankl, V.: *Psicoterapia y humanismo: ¿Tiene un sentido la vida?* FCE, México, 1992, p. 131.