

# Viktor Frankl: antropología y logoterapia

*Fernando Pascual\**

## Introducción

Con motivo del quinto aniversario de la muerte de Viktor Emil Frankl (acaecida el 2 de septiembre de 1997) hemos presentado en un trabajo precedente algunas pinceladas de su vida y su manera de comprender la “neurosis de nuestro tiempo”, así como lo que él llamaba “voluntad de sentido”<sup>1</sup>. Queremos continuar las reflexiones iniciadas entonces mediante la consideración de dos aspectos importantes de su pensamiento. En primer lugar, veremos la antropología que sostuvo sus análisis y su práctica como psicoterapeuta; en segundo lugar, expondremos algunos aspectos característicos de la logoterapia, esa corriente psicológica que nació precisamente gracias al trabajo incansable de quien supo comprobar, en primera persona, lo que es capaz de hacer el hombre que tiene un porqué para su vida.

## 1. La antropología de fondo

Toda psicología se construye sobre una concepción más o menos clara sobre lo que significa ser hombre, no puede prescindir de «una concepción antropológica, por muy poco consciente que

---

\* Profesor de filosofía en el Ateneo Pontificio Regina Apostolorum

<sup>1</sup> Cf. F. PASCUAL, *Viktor Frankl y la voluntad de sentido*, en *Ecclesia. Revista de cultura católica* 16 (2002), 341-356.

sea para la psicoterapia»<sup>2</sup>. ¿Qué reflexiones ofrece Viktor Frankl sobre la naturaleza humana?

Para Frankl es urgente superar cualquier reduccionismo, cualquier visión que diga que el hombre “no es más que”... Hay reduccionismo en la visión biologista, en el conductivismo, en el psicologismo, en el sociologismo, incluso en el antropologismo. Estas visiones reduccionistas llevan al nihilismo y construyen una imagen falsa del hombre, pues lo ven como un “homúnculo”, como un artefacto...<sup>3</sup>. De este modo, no comprendemos al hombre, sino que construimos una visión distorsionada, pobre, que podemos denominar como *homunculismo*, en el que el ser humano es visto como «un autómatas de reflejos o un conjunto de impulsos, como una marioneta de reacciones y de instintos, como un producto de impulsos, herencia y medio ambiente»<sup>4</sup>.

Sigmund Freud, por ejemplo, partió de una visión del hombre de tipo mecanicista y supuso válido el principio de la búsqueda de equilibrio como camino para explicar el comportamiento humano, lo cual es evidentemente falso, incluso en la misma vida animal. Además, Freud creyó, contra toda evidencia, que los instintos se autoregulan, como si un río fuese capaz de construirse sus propios diques por sí mismo... Alfred Adler, con su psicología individual, arrancó del biologicismo para explicar comportamientos psíquicos a partir de problemas de tipo somático, y luego desarrolló su visión del hombre a partir de la relevancia que dio al factor social y a la “voluntad de poder”. Por su parte, el sociologismo evidencia la importancia del factor social en la vida humana, pero la

---

<sup>2</sup> *Logoterapia y análisis existencial. Textos de cinco décadas*, traducción de *Logotherapie und Existenzanalyse* (1987), Herder, Barcelona 1994, 2ª ed., p. 64. Omitiré el nombre de Frankl a la hora de citar sus escritos.

<sup>3</sup> Cf. *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, traducción de *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie* (1984), Herder, Barcelona 1990, 2ª ed., pp. 99, 271-273.

<sup>4</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 65.

exagera hasta el punto de reducir lo objetivo (lo que es buscado en el conocimiento y el amor) a lo subjetivo<sup>5</sup>.

El hombre es animal, pero no solamente animal. No tenemos que olvidar que Frankl estudió a fondo neurología, y conocía los mecanismos reflejos e incontrolables de muchas reacciones del organismo humano. A la vez, sabía por experiencia directa y por experiencia clínica que el hombre es mucho más que un animal. A diferencia de los animales, los instintos humanos no dicen cómo han de ser llevados a cabo, cómo pueden ser satisfechos. Además, nuestra instintualidad necesita encontrar pautas o límites fuera de ella misma, lo cual implica que el hombre es algo más que un instinto, pues lo pulsional, en el hombre, no se autolimita, como acabamos de decir. El hombre tiene que aprender a vivir, a sobrevivir, a construir sus hábitos de conducta con la ayuda de los demás. En este sentido, las tradiciones del pasado nos ayudaban a “conformarnos” con facilidad a comportamientos aceptados como buenos; hoy, con la crisis de las tradiciones, el hombre se encuentra más solo que nunca<sup>6</sup>.

Más allá de lo meramente animal, el hombre se ha formado de sí mismo, a lo largo de los siglos, una imagen que evidencia de manera especial la dimensión noológica o espiritual de nuestra especie. Son muchos los que han señalado como «*característica primaria y fundamental del hombre [...] su impronta espiritual y*

---

<sup>5</sup> Son muchos los lugares en los que Frankl realiza una fuerte crítica a las visiones reduccionistas del hombre. Como ejemplo, cf. *La idea psicológica del hombre*, traducción de F. Fernández Turienzo de *Das Menschenbild der Seelenheilkunde* (1959), Rialp, Madrid 1999, 6ª ed., pp. 43-51, 91-94, 150-160, 166-182; *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*, traducción de *Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie* (1982), Herder, Barcelona 1994, 3ª ed., pp. 153-160; *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 98, 107-115, etc.

<sup>6</sup> Cf. *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*, traducción de M. Villanueva de *Das Leiden am sinnlosen Leben* (1977), Herder, Barcelona 1990, 6ª ed., p. 133; *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*, traducción de H. Piquer Minguijón de *Im Anfang war der Sinn* (1982), Paidós, Barcelona 2000, p. 104.

*su orientación a un sentido*»<sup>7</sup>. La misma vida de instintos está permeada de espiritualidad, de forma que el ceder o no ceder a un instinto es algo que depende de una decisión personal... En una explicación más profunda, la ontología dimensional nos revela la existencia en el hombre de tres dimensiones: la física, la psíquica y la espiritual<sup>8</sup>; tres dimensiones que no se dan separadas, pero que pueden ser observadas por separado. La dimensión espiritual determina el ámbito de lo humano, sin que ello implique la eliminación de las otras dos dimensiones; más aún, el hombre es plenamente hombre en su tridimensionalidad, en su “tri-unidad”, lo cual implica superar cualquier monismo (no sólo el materialista, sino también el espiritualista)<sup>9</sup>, y cualquier visión de tipo racionalista o intelectualista<sup>10</sup>.

Nace aquí una pregunta que tiene su importancia desde el punto de vista filosófico: ¿de dónde viene el espíritu? Frankl nos recuerda, con la biología, que cada nuevo ser humano, concebido de modo sexual, es un único, un ser totalmente nuevo incluso desde el punto de vista de la genética. Pero ello no explica la condición espiritual, que debe venir, como ya había intuido Aristóteles, “desde fuera”: el espíritu no emerge de los cromosomas. Por eso, «lo espiritual tiene que entrar de algún modo en lo corpóreo-anímico; pero, una vez que ocurre esto, lo espiritual, el espíritu personal, queda velado: se oculta en su silencio. Calla y aguarda a que pueda comunicarse, a que pueda romper su silencio...»<sup>11</sup>.

---

<sup>7</sup> *La idea psicológica del hombre*, p. 154, cursiva en el texto.

<sup>8</sup> Cf. *La presencia ignorada de Dios. Psicoterapia y religión*, traducción de J.M. López de Castro de *Der unbewusste Gott* (1974, 3ª ed.), Herder, Barcelona 1991, 8ª ed., pp. 26-27.

<sup>9</sup> Cf. *El hombre doliente...*, pp. 96-97.

<sup>10</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 67-78. En esta obra encontramos una definición operativa de lo espiritual: «designamos como espiritual en el hombre aquello que puede confrontarse con todo lo social, lo corporal e incluso lo psíquico en él» (p. 100).

<sup>11</sup> *El hombre doliente...*, p. 144.

Hay dos capacidades humanas que superan la visión insuficiente de los reduccionismos y que evidencian nuestra espiritualidad: el hombre es capaz de actuar el *autodistanciamiento* y de vivir la *autotranscendencia*. Por el *autodistanciamiento*, podemos “objetivarnos” y tomar conciencia de nuestros problemas y tensiones, y verlos con cierta objetividad. Por la *autotranscendencia*, por la capacidad de superar los límites del espacio y del tiempo, se puede decir que «el hombre es una esencia en busca de sentido»<sup>12</sup>, un ser que se dirige necesariamente a algo o a alguien distinto de sí mismo<sup>13</sup>. «Sumergiéndonos en el trabajo o en el amor, nos estamos trascendiendo, y por tanto nos estamos realizando a nosotros mismos»<sup>14</sup>.

Como el avión, el hombre puede (y debe) moverse en el suelo, pero muestra que es hombre cuando realiza la posibilidad del “vuelo”: «el hombre empieza a comportarse como hombre sólo si puede salir del plano de la facticidad psicofísico-organísmica y puede ir al encuentro de sí mismo, sin por ello tener que hacerse frente a sí mismo. Este poder es lo que quiere decir existir y existir significa: estar por encima de sí mismos siempre»<sup>15</sup>. En el fondo, la transcendentalidad humana nos dice que el hombre se configura a sí mismo no según las leyes de las teorías determinísticas, sino según su condición de imagen y semejanza de Dios: el hombre va más allá de la inmanencia y se dirige a su plenitud en la medida superior de lo absoluto, de Dios<sup>16</sup>.

Sólo si admitimos la espiritualidad humana comprenderemos la dignidad de todo hombre, también del enfermo que es incapaz de dar un sentido a su enfermedad, y entonces pierden su fuerza tentaciones como la de la eutanasia. Frankl hablaba de su “credo psiquiátrico” al reconocer su fe «en la continuidad de la persona

---

<sup>12</sup> *Ante el vacío existencial...*, p. 133.

<sup>13</sup> Cf. *En el principio era el sentido...*, pp. 102-104.

<sup>14</sup> *La idea psicológica del hombre*, p. 27.

<sup>15</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 78, cf. pp. 100-101.

<sup>16</sup> Cf. *El hombre doliente...*, p. 283.

espiritual aun detrás de los síntomas de la enfermedad psicótica»<sup>17</sup>.

## **Libertad y responsabilidad**

Desde su espiritualidad el hombre descubre y reconoce dos notas fundamentales de su existencia: su *libertad* y su *responsabilidad*. Escoge su existencia y se decide ante los valores. Por lo mismo, se convierte en el responsable de la historia que escribe, la cual no es simplemente el resultado de una preponderancia de los instintos sobre el Yo consciente, pues el hombre es capaz de sobreponerse a las pulsiones más poderosas, a no ser que se encuentre en una situación patológica. Así se evidencia el profundo nexo que existe entre la libertad y la responsabilidad: «la libertad de la voluntad humana consiste, pues, en una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia»<sup>18</sup>. El problema de muchos hombres, no sólo de los neuróticos, radica en querer eludir la propia responsabilidad al negar su libertad bajo excusas, como, por ejemplo, admitir que existe un supuesto determinismo causado por el medio ambiente, por la propia interioridad o por los demás, como si aceptase una visión fatalista de la vida<sup>19</sup>.

El tema de la *libertad* resulta más urgente en un mundo que ha promovido, desde una deformación de los ideales de la ciencia, concepciones de tipo determinista, como ya hemos visto en distintos momentos. Si bien la ciencia, en cuanto tal, no puede no ser determinista al fijarse en las dependencias y en las necesidades, la autocomprensión de nosotros mismos nos dice que somos libres, y que gozamos de autonomía respecto de

---

<sup>17</sup> *La voluntad de sentido...*, p. 108. El texto recuerda la posibilidad contraria: si uno ve sólo el organismo y no llega a descubrir a la persona, no verá en ella ninguna dignidad cuando se encuentra en determinados estados patológicos. Podemos añadir nosotros que la actual difusión e, incluso, legalización de la eutanasia, nos dice cuánto hemos perdido la noción de la dignidad humana basada en su espiritualidad indestructible.

<sup>18</sup> *La presencia ignorada de Dios...*, p. 57.

<sup>19</sup> Cf. *La voluntad de sentido...*, pp. 47-48.

y que gozamos de autonomía respecto de aquello que necesitamos. La libertad humana se mueve en una triple dirección:

a) Respecto de los instintos: tenemos instintos, pero no estamos poseídos por ellos. Los necesitamos para poder caminar, pero no nos identificamos con ellos (cosa que sí ocurre en los animales).

b) Respecto de la herencia: la genética, especialmente al estudiar los casos de los gemelos monozigóticos, ha demostrado que pueden ser muy distintas las vidas de personas dotadas del mismo patrimonio genético. Cada uno, por lo tanto, tiene un enorme margen de decidir su existencia.

c) Respecto del medio ambiente o entorno: no es lo externo lo que nos configura, sino que nos “hacemos” según las decisiones que tomamos respecto de eso que nos rodea<sup>20</sup>.

Precisamente el ser hombre, el hacerse como individuo concreto e irrepetible, empieza en el otro lado, más allá de las variables dadas y de las “posiciones” que nos caracterizan y que son estudiadas por la biología, la psicología y la sociología. Nos encontramos en el ámbito de las decisiones, que escapan a toda observación meramente empírica, y que nos permiten el “cambio existencial”. De este modo, es necesario reconocer la posibilidad de la autosuperación, más allá de esas jaulas en las que nos encerramos bajo la excusa de nuestro “carácter”, cuando lo más importante es la capacidad que tenemos de decidir y de construir una personalidad nueva<sup>21</sup>. Hay que reconocer también, contra interpretaciones de tipo psicologista, que el hombre puede conservar la libertad frente a muchos de sus estados psíquicos, incluso frente a algunas situaciones de naturaleza patológica<sup>22</sup>. Esto no implica que estemos afectados por algunos condicionamientos (que pueden ser dados, que pueden ser sufridos sin ninguna opción de fuga), pero lo importante es reconocer que «el hombre es y sigue siendo libre

---

<sup>20</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 94-97.

<sup>21</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 97-103.

<sup>22</sup> Cf. *La voluntad de sentido...*, pp. 151-153.

de tomar posiciones con respecto a estos condicionantes; siempre conserva la libertad de decidir su actitud para con ellos»<sup>23</sup>.

La grandeza de la libertad no está exenta de riesgos, incluso de resultados altamente negativos. Pero es mejor vivir en un mundo donde es posible escoger que no en un mundo donde todo esté determinado. En palabras de Frankl, «prefiero un mundo en el que sean posible, por un lado, un fenómeno como el de Adolf Hitler y, por otro, el de tantos santos como han vivido»<sup>24</sup>.

La propiedad correlativa de la libertad es la *responsabilidad*. «Luego que la orientación al sentido se vuelve hacia la confrontación con el sentido, se alcanza un estadio de madurez y desarrollo en el que la libertad -ese concepto tan subrayado por la filosofía existencialista- se vuelve responsabilidad»<sup>25</sup>. La responsabilidad implica un doble polo: uno es responsable *de algo* (soy el autor o la causa de un hecho en el mundo) y *ante algo*. Lo primero permite la imputabilidad. Lo segundo explica lo propio de la responsabilidad. ¿Y ante quién ha de responder el hombre libre? Debe responder, primeramente, ante ese algo que se llama la conciencia, entendida, desde luego, no como la entiende la psicología analítica; en segundo lugar, debe responder ante alguien, en virtud de la transcendentalidad de la conciencia. La conciencia no es la última instancia ante la que debemos responder, sino la penúltima; en el fondo, se refiere a Dios y depende de Dios<sup>26</sup>.

## **El amor**

Aquí se coloca la importancia del *amor* en la vida de cada uno. Ya hemos indicado que el hombre puede realizarse al hacer algo o

---

<sup>23</sup> *Psicoterapia y existencialismo. Escritos selectos sobre logoterapia*, traducción de Psychotherapy and Existentialism (1967), Herder, Barcelona 2001, p. 19, cf. pp. 72-73.

<sup>24</sup> *Psicoterapia y existencialismo...*, p. 29.

<sup>25</sup> *Psicoterapia y existencialismo...*, p. 28.

<sup>26</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 22-27; 115-121; *La presencia ignorada de Dios...*, pp. 61-66.

al amar a alguien o al dar sentido a una situación de dolor. El amor es un aspecto de la autotranscendencia de la existencia humana, lo cual equivale a decir que es uno de los caminos de la propia realización<sup>27</sup>. Por el amor salimos de nosotros mismos para encontrar al otro, para descubrirlo en su riqueza propia. El amor permite llamar “tú” al otro, lo comprende en su singularidad e irrepetibilidad. Por eso «no es en absoluto correcto afirmar que el amor es ciego, al contrario, el amor devuelve la vista; es más, incluso es profético; puesto que el valor que el amor hace ver y resplandecer no es todavía realidad sino mera posibilidad; algo que todavía no existe, sino que se desarrolla, puede y debe desarrollarse»; «el amor contempla y abre posibilidades de valor en el tú amado»; «el amor, y sólo él, es capaz de contemplar a una persona en su peculiaridad como el individuo absoluto que es»<sup>28</sup>. Por eso cualquier explicación del amor que implique someterlo a lo impulsivo o al *Ello* es insuficiente: no hay amor donde hay determinismo psicológico<sup>29</sup>.

Colocado en el marco de la autotranscendencia humana, el amor nos abre a Dios, el ser que no podemos comprender y que, sin embargo, está tan cerca de nosotros, al que nos dirigimos no como un “él” sino como un “tú”. Lo descubrimos en la soledad, pues en ella descubrimos que no estamos solos, que siempre nuestros monólogos fueron diálogos con Alguien. Incluso se podría hablar de una vía emocional hacia Dios en nuestro anhelo de Él: «amo, ergo est»<sup>30</sup>.

## La singularidad personal

Conviene señalar, para terminar esta parte, una nota importante de la antropología frankliana. El hombre tridimensional (cuerpo-mente-espíritu) experimenta y es consciente de su irrepetible *sin-*

<sup>27</sup> Cf. *El hombre doliente...*, pp. 58-59.

<sup>28</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 81, 83, 84.

<sup>29</sup> Cf. *La presencia ignorada de Dios...*, pp. 38-39.

<sup>30</sup> Cf. *El hombre doliente...*, pp. 285-286, 288-297.

*gularidad*. Mi situación es rabiosamente mía, intransferible, totalmente distinta de la de cualquier otro hombre, incluso de quien haya vivido una existencia parecida a la propia. La singularidad es una nota característica de toda existencia humana<sup>31</sup>. Es imposible concebir dos biografías iguales, ni resulta correcto proyectar mi situación a otros, o descargar en terceros la responsabilidad de mis opciones personales. La frase con la que tantas veces nos justificamos: «Si tú estuvieses en mi lugar harías exactamente lo que yo hago» no tiene validez. Cualquiera que estuviese en mi lugar no actuaría según mis coordenadas individuales e intransferibles, sino según las suyas. La comparación entre las conductas humanas, que nos causan tantas veces envidias y complejos ocultos, no tiene sentido: «Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre o a otro destino»<sup>32</sup>. Sólo es posible una comparación, la más radical y profunda de cada hombre, la de mi ser actual confrontado con mi “deber-ser” ideal... Por eso sentimos la necesidad de una realización personal, de un llegar a ser plenamente personas, para realizar así el sentido propio de nuestra existencia.

Esta singularidad se encuentra ligada a la *temporalidad*, a la *transitoriedad*<sup>33</sup>, un rasgo constitutivo de nuestra existencia que nos impide jugar con ella: no existe una “segunda oportunidad”. Por eso es tan importante responder bien y encontrar el sentido justo de la propia vida<sup>34</sup>.

---

<sup>31</sup> Cf. *Psicoterapia y existencialismo...*, pp. 31-32.

<sup>32</sup> *El hombre en busca de sentido*, traducción de *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*, Herder, Barcelona 1996, 18ª ed., p. 79.

<sup>33</sup> Cf. *La voluntad de sentido...*, pp. 50-58.

<sup>34</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 152. Un breve resumen de la antropología frankliana se encuentra en *La voluntad de sentido...*, pp. 106-115 (*Diez tesis sobre la persona*).

## 2. Actualidad de una psicología humanística

La psicología, para algunos, es todavía una ciencia joven. En una de sus primeras versiones, el psicoanálisis, se vio centrado de un modo particular en el “sótano”, en los misteriosos entresijos del inconsciente desde los que podríamos descubrir, según algunos, las causas de todas nuestras decisiones y comportamientos<sup>35</sup>. Como ya hemos notado, Frankl critica con frecuencia a las dos principales escuelas de psicología de Viena, la de Freud y la de Adler, precisamente por haberse quedado en lo “profundo” y escondido, en detrimento de las aspiraciones superiores del ser humano, y por caer en una visión de tipo mecanicístico<sup>36</sup>. No faltan tampoco críticas a la teoría de los arquetipos ofrecida por Carl Gustav Jung<sup>37</sup>, y a otros sistemas o teorías de tipo determinístico.

A pesar de las críticas, Frankl no quiso anular el trabajo anterior, sino complementarlo a partir de una visión antropológica más rica, que supiese concentrar la atención «en los fenómenos específicamente humanos, como son el deseo del hombre de encontrar un sentido para su vida y hacerlo realidad»<sup>38</sup>. La “psicología profunda” necesita quedar enriquecida e integrada por una “psicología elevada”, por una psicología que haga «justicia a los aspectos y aspiraciones más elevados del hombre, incluidas sus frustraciones»<sup>39</sup>.

<sup>35</sup> En diversas ocasiones Frankl recuerda el texto de una carta de Freud a su amigo Ludwig Binswanger: «Yo me mantuve siempre en la planta baja y el subsuelo del edificio» (cf. *La voluntad de sentido...*, p. 141), como dando a entender que quedaba el trabajo de fijarse en lo que estaba por encima de los cimientos...

<sup>36</sup> Cf. *La presencia ignorada de Dios...*, pp. 13-18.

<sup>37</sup> Cf. *La idea psicológica del hombre*, pp. 51-54.

<sup>38</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 283; cf. A. LÄNGLE, *Viktor Frankl. Una biografía*, traducción de Macarena González de Viktor Frankl. *Ein Porträt* (1998), Herder, Barcelona 2000, pp. 221-222: la intención de Frankl era complementar las distintas psicoterapias, superando lo reductivo y las lagunas que pudiesen existir en ellas.

<sup>39</sup> *Psicoterapia y existencialismo...*, p. 32.

¿Y qué dimensión descubre la psicología espiritualista de Frankl? En ella se valoriza la dimensión del espíritu, la dimensión noética, que es regida por el reino de los valores. El psicoanálisis se ha dedicado a desenmascarar instintos ocultos que, desde el *Ello*, nos mueven, y ha cerrado los ojos al nivel superior: lo ha reducido a engaño o a superestructura. La logoterapia, en cambio, quiere hablarnos del verdadero y más pleno motor del hombre: el mundo axiológico, en el cual es posible encontrar el sentido de la propia existencia. «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 encontrarle un sentido a la vida»<sup>40</sup>. Esto no quita que los instintos tengan su papel en la vida del hombre, pero su función puede ser comparada a la energía que mueve algo superior, lo espiritual; sólo en este nivel superior se decide la vida de cada uno<sup>41</sup>.

A la vez, la psicología frankliana descubre en el nivel inconsciente la presencia de la espiritualidad negada por otras escuelas psicológicas, de forma que se puede hablar de un “inconsciente espiritual” o de una “espiritualidad inconsciente”, que se convierte en la raíz sustentadora de la espiritualidad consciente. En esta espiritualidad inconsciente radica la conciencia en cuanto es posible considerarla como algo irracional, es decir, como «una comprensión de valores pre-moral que precede esencialmente a toda moral explícita»<sup>42</sup>.

¿Cuál sería la especificidad de la teoría psicológica frankliana? Se puede descubrir tal especificidad a partir del objetivo prefijado: «hacer ver y aparecer lo personal en la psicosis»<sup>43</sup>. Así, la logoterapia se convierte en la auténtica “psicología profunda”, en la

---

<sup>40</sup> *El hombre en busca de sentido*, p. 111.

<sup>41</sup> Cf. *El hombre doliente...*, pp. 219-225; *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 113.

<sup>42</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 82; cf. *La presencia ignorada de Dios...*, pp. 21-32.

<sup>43</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 91.

medida «en que desciende no sólo a lo inconsciente instintivo sino también a lo inconsciente espiritual»<sup>44</sup>; es una «psicoterapia a partir de lo espiritual»<sup>45</sup>, por lo que, como dijimos, complementa (no elimina) a la psicoterapia tradicional. Este “partir de lo espiritual” significa recurrir al *lógos* (término que coincide con “sentido”), en una terapia que mire a ayudar al paciente a orientarse hacia el sentido, el significado, de su vida. La metodología a seguir en la búsqueda de este objetivo es la del “análisis existencial”, que consiste en desvelar o proponer aquellas posibilidades en las que la persona puede realizar el sentido de su existencia<sup>46</sup>.

Hay textos en los que con claridad Frankl acepta la existencia de distintas vías de curación adecuadas al tipo de enfermedad que aqueje a cada tipo de pacientes. En sus palabras, «en caso de una psicosis actuaré decididamente como psiquiatra, es decir, orientado más que nada hacia el proceso patológico orgánico. En el caso de una neurosis tendré que proceder de manera diferente [...]: someteré al enfermo a una psicoterapia (en el sentido más estricto)»<sup>47</sup>. En cambio, si una depresión no tiene ni causa psicótica ni causa neurótica, la terapia tiene que ser distinta... Así, la logoterapia no puede ser vista como una psicoterapia “tradicional”; su especificidad consiste en penetrar «en el pensamiento peculiar del paciente y lo hace con una contraargumentación lógica [...]. La logoterapia trata [...] con armas espirituales sobre la lucha espiritual que ocurre dentro del paciente»<sup>48</sup>.

Aquí radica otro de los principios fundamentales de la logoterapia. El hombre está orientado hacia fuera de sí mismo, hacia los valores, hacia los demás, hacia el sentido objetivo, como hemos visto anteriormente. Querer buscar la autoactualización o autorrealización es equivocarse. Querer evitar toda tensión y conquis-

<sup>44</sup> *Logoterapia y análisis existencial...*, p. 92.

<sup>45</sup> *La presencia ignorada de Dios...*, p. 21.

<sup>46</sup> Cf. *La idea psicológica del hombre*, pp. 99-100.

<sup>47</sup> *La voluntad de sentido...*, p. 45.

<sup>48</sup> *La voluntad de sentido...*, p. 46.

tar un equilibrio tipo psicoanalítico es orientarse al fracaso e, incluso, crear los presupuestos para caer en la enfermedad psíquica que se quería evitar<sup>49</sup>.

Por lo tanto, todos estamos llamados a encontrar nuestro sentido, el porqué y el para qué de nuestra existencia, y esto resulta vital para lograr el equilibrio y el bienestar mental. La logoterapia quiere ayudar al paciente a enfrentarse con su situación, a asumir su responsabilidad, a ponerse en camino hacia el sentido de su vida, que no coincide, por lo tanto, simplemente con el existir<sup>50</sup>. El mundo en el que vive el hombre «es un mundo pleno de sentidos (que constituyen las razones y motivaciones para actuar) y lleno de otros seres humanos (que constituyen las personas para amar)»<sup>51</sup>. En este mundo cada uno tiene que decidir su vida, tiene que encontrar la respuesta que se le pide.

Podemos señalar aquí, en forma breve, dos aspectos típicos del trabajo del logoterapeuta. Si el hombre, como vimos, se caracteriza por sus capacidades de *autotranscendencia* y de *autodistanciamiento*, el logoterapeuta estimulará a la primera al encuentro del sentido único, personal e intransferible, de la propia vida, desde el cual puede ser curada la neurosis noógena. En este nivel de la autotranscendencia se coloca la teoría de la *desreflexión* o *derreflexión*. Frankl observa cómo muchas personas, por un exceso de reflexión, llegan a frustrar deseos profundos. Si uno, por ejemplo, quiere lograr el máximo placer sexual en su vida matrimo-

---

<sup>49</sup> Cf. *Psicoterapia y existencialismo...*, p. 79.

<sup>50</sup> Frankl contaba una anécdota simpática que ilustra bien lo “original” de su metodología terapéutica. «Un médico americano me preguntó en Viena que le explicara la diferencia entre logoterapia y psicoanálisis con una sola frase. Le contesté invitándole a que primero me dijera cuál era, a su entender, la esencia del psicoanálisis. Me dijo: “En el psicoanálisis, el paciente debe estar echado sobre un sofá y contarte cosas que a veces son muy desagradables de contar”. Como bromeando le repliqué: “Pues, en logoterapia, el paciente puede permanecer sentado, pero tiene que oír cosas que a veces son muy desagradables de oír”» (*Psicoterapia y existencialismo...*, pp. 26-27).

<sup>51</sup> *La idea psicológica del hombre*, p. 28.

nial, es fácil que su misma atención le impida lograr su meta. La desreflexión nos lleva a no fijarnos en nosotros mismos y a actuar con el deseo de salir de nosotros mismos, con resultados que pueden sorprendernos profundamente<sup>52</sup>. Es interesante recordar aquí que el goce sexual exige la integración y humanización de la sexualidad en el amor. Cuando no se llega a esta maduración profunda, la sexualidad se vive en niveles subhumanos, como en los casos del onanismo, la pornografía, la promiscuidad o la prostitución<sup>53</sup>.

Estas ideas se pueden aplicar, en general, al tema de la búsqueda de la felicidad: no hay que considerarla como meta, sino como algo que acompaña al hombre que ha conseguido una meta (la realización del sentido). El problema del neurótico está precisamente en buscar como meta de su vida el placer, y no el sentido o la realización de los valores que traen consigo, como consecuencia, la conquista del placer. Por lo mismo, la curación inicia allí donde dejamos de buscar el placer para ir a lo más importante: el sentido<sup>54</sup>.

El *autodistanciamiento*, en cambio, puede ser aplicado en modo terapéutico incluso a neurosis de tipo psicótico, por medio de un sano buen humor que haga ver las cosas “desde fuera” y por medio de un “descubrimiento” de Frankl: la *intención paradójica*. Existen diversos tipos de neurosis que pueden ser tratados por medio de esta curiosa técnica. El primero es la neurosis de ansiedad: aparece un síntoma (miedo a salir de casa, por ejemplo); se desea huir de él; ello aumenta la aparición del síntoma y se agravan las consecuencias... El segundo tipo es la neurosis obsesiva: ante una cierta presión o síntoma (un temblor en las manos) se

---

<sup>52</sup> Cf. *En el principio era el sentido...*, pp. 127-133.

<sup>53</sup> Cf. *El hombre doliente...*, pp. 60-62. Al final de estas páginas manifiesta Frankl una extraña incomprensión de la doctrina católica sobre la contracepción, como si el tener la “píldora” a disposición de todos significase una “humanización” de la sexualidad, cuando, en realidad, la hiere profundamente, como ya anticipó proféticamente Pablo VI en la encíclica *Humanae vitae*.

<sup>54</sup> Cf. *El hombre doliente...*, p. 12.

produce una lucha para hacerlo desaparecer, lo cual aumenta o fija aún más el síntoma que uno quiere quitar. La intención paradójica consiste en aceptar serenamente el riesgo o el síntoma, o incluso en querer que se produzca. Un ejemplo típico es el caso de la ausencia de sueño: muchos pacientes se han curado cuando han sido invitados a ir a la cama con el propósito de no dormir en toda la noche: en pocos minutos estaban durmiendo...<sup>55</sup>.

Notamos así, en la logoterapia, una profunda revalorización del papel de la persona neurótica en la gestión de su misma enfermedad. Aunque uno pueda no ser responsable del originarse de una enfermedad psíquica, no por ello ha perdido toda responsabilidad en lo que se refiere a la actitud que pueda tomar respecto de la misma<sup>56</sup>.

Hay muchos otros aspectos de la teoría y de la práctica logoterapéutica que deberían ser analizados, y que dejamos al juicio de los expertos. Queríamos recordar, para acabar este punto, una idea que aparece en distintos lugares de las obras de Frankl: la frecuencia con la que la gente recurre a los psicólogos para conseguir una curación espiritual, similar a la que se pedía en muchos casos a la figura del sacerdote, por lo que se puede hablar de una “cura de almas” médica<sup>57</sup>. De modo especial, la logoterapia quiere responder a esta necesidad, sin que ello implique una especie de “competencia” o de rivalidad respecto del trabajo de los sacerdotes. Simplemente, frente a la necesidad de aquellos enfermos que necesitan también una atención espiritual que no quieren o no saben pedir al sacerdote, el psiquiatra no puede sustraerse a sus de-

---

<sup>55</sup> Cf. *En el principio era el sentido...*, pp. 114-127; *El hombre en busca de sentido*, pp. 119-123 (donde Frankl advierte que la intención paradójica no es una panacea para todo...).

<sup>56</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 104-106.

<sup>57</sup> «Antes, la gente frustrada en su voluntad de sentido se dirigía probablemente al pastor, al sacerdote o al rabino. En la actualidad, llena las clínicas y los despachos de consulta. El psiquiatra, entonces, se encuentra a menudo en una situación embarazosa; se enfrenta ahora a problemas humanos más que a síntomas clínicos específicos» (V.E. FRANKL, *Psicoterapia y existencialismo...*, p. 82).

mandas. Ello no implica confundir psicoterapia (en general, incluida la logoterapia) y religión, pues la primera mira a la curación mental o psíquica, mientras que la segunda persigue la salvación del alma. Pero es posible que, como efecto concomitante de un tratamiento, el psicoterapeuta ayude a la salvación espiritual, y el sacerdote, en un encuentro de tipo pastoral, contribuya a la salud psíquica de una persona<sup>58</sup>.

## Conclusión

La logoterapia está en plena expansión, con una pluralidad de interpretaciones y de tendencias que muestran el carácter no dogmático de su fundador, como nos recuerda Alfried Längle<sup>59</sup>.

Pero Frankl va más allá de lo que pueda ser una escuela de psicología. Su historia personal, su condición de superviviente de uno de los hechos más dramáticos de la humanidad, el holocausto de millones de hermanos hebreos, le convirtió en un portavoz de los derechos humanos, de la dignidad del hombre incluso en las condiciones más injustas y miserables que puedan ser imaginadas. Sus conferencias a lo largo del planeta no fueron escuchadas sólo por sus contenidos psicológicos (de por sí de alto interés), sino por la fuerza de la vida que los sostenía. «Se convirtió en el símbolo conmovedor de la resistencia de los hombres contra el absurdo del sufrimiento y a favor de la grandeza del espíritu huma-

---

<sup>58</sup> Cf. *Logoterapia y análisis existencial...*, pp. 130-139; *La idea psicológica del hombre*, pp. 102-105; *La voluntad de sentido...*, pp. 77-81.

<sup>59</sup> Cf. A. LÄNGLE, *Viktor Frankl. Una biografía*, pp. 233-247. En Austria tiene su sede el *Viktor Frankl Institute*, que cuenta con una página en internet desde la que podemos acceder a una información general sobre los estudios e instituciones que han profundizado y promueven la logoterapia en el mundo (cf. [logotherapy.univie.ac.at](http://logotherapy.univie.ac.at)). Muy unido al trabajo de esta institución trabaja, en Italia, Eugenio Fizzotti, que dirige una Asociación de logoterapia y análisis existencial, también presente en internet (cf. [www.logoterapiaonline.it](http://www.logoterapiaonline.it)). Son numerosas las sociedades de este tipo en los países de habla hispana, de las cuales se puede encontrar información en la página de internet del *Viktor Frankl Institute*.

no, cuya capacidad lleva cada uno en sí mismo y es la que le constituye y la que funda su dignidad como hombre»<sup>60</sup>.

Nos podríamos preguntar aquí: ¿cuál fue la misión de Viktor Frankl? ¿Cuál fue el sentido de su vida, la respuesta que dio a las circunstancias que lo rodearon? El mismo Frankl hizo esta pregunta a un joven universitario de los Estados Unidos que había ido a visitarlo. El joven contestó sencillamente: Ud. ha encontrado el sentido de su vida en el ayudar a los demás a encontrar el sentido de sus vidas<sup>61</sup>.

El hombre sigue buscando el sentido de su vida. El sufrimiento será siempre un misterio que nos invita a levantar los ojos y a buscar un supersentido, a dialogar, en lo más profundo de nuestra conciencia, con Aquel que nos escribe y que nos ama. Frankl no dudaba en declarar, sin exageraciones, que había conocido al hombre, en su desnudez, en su radicalidad, en su existencia pura, en sus ojos que miran al cielo con una oración de súplica. Con sus palabras queremos cerrar estas páginas que son un sencillo homenaje a uno de los grandes protagonistas del siglo que ha terminado.

«Nosotros hemos tenido la oportunidad de conocer al hombre quizá mejor que ninguna otra generación. ¿Qué es, en realidad, el hombre? Es el ser que siempre *decide* lo que es [...]. Después de todo, el hombre es el ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padrenuestro o el *Shema Yisrael* en sus labios»<sup>62</sup>.

---

<sup>60</sup> A. LÄNGLE, *Viktor Frankl. Una biografía*, p. 115.

<sup>61</sup> Cf. V.E. FRANKL, *Appunti per un'autobiografia*, in E. FIZZOTTI e R. CARELLI (a cura di), *Logoterapia applicata. Da una vita senza senso a un senso nella vita*, Salcom, Brezso di Bedero 1990, pp. 41-42; A. LÄNGLE, *Viktor Frankl. Una biografía*, p. 126.

<sup>62</sup> *El hombre en busca de sentido*, pp. 87 y 128.