

LA VIDA COMO TAREA. VIKTOR FRANKL Y EL SENTIDO DE LA VIDA.

(Conferencia en el Ámbito Cultural del El Corte Inglés. C/ Colón 27. Valencia. 20 de junio de 2005)

Buenas tardes:

En primer lugar quiero agradecer a Concha Prieto y a todo el Departamento de Relaciones Externas del Corte Inglés la acogida que una vez más nos prestan en ésta que ya empieza a ser nuestra segunda casa.

También, por supuesto, quiero darles las gracias a todos ustedes por su presencia en esta conferencia que forma parte de los actos con los que nuestra Asociación está celebrando el centenario del nacimiento de Viktor Frankl: el psiquiatra vienés, superviviente de los campos de concentración nazis, y fundador de la **Logoterapia**, también conocida como la Tercera Escuela de Psicoterapia Vienesa. Las dos primeras son el Psicoanálisis de Freud y la Psicología individual de Adler.

La Logoterapia es una rama de la psicoterapia que se caracteriza por estar centrada en la búsqueda del sentido de la vida y por dar una gran importancia al aspecto espiritual de la persona y a los valores y tareas que ésta puede y debe realizar en cada momento.

Frente a Freud que entiende que lo que mueve al hombre es la “voluntad de placer” y Adler que entiende que lo que mueve al hombre es la “voluntad de poder” Frankl entiende que lo que realmente mueve al hombre es la “**voluntad de sentido**”, es decir, la lucha por encontrar un sentido a la propia vida.

Y nos enseña que la persona sólo alcanza su plenitud cuando se olvida de sí misma, deja de estar centrada en sí y se orienta hacia una misión o hacia alguien que no es ella misma **autotrascendiéndose**.

A Frankl le gustaba repetir esta frase del Talmud:

“Busqué a Dios y no lo encontré.

Me busqué a mí mismo y tampoco me encontré.

Busqué al prójimo y encontré a los tres”.

Frankl defendió que **el hombre no sólo era cuerpo y mente sino también espíritu**.

Lo espiritual es un concepto muy amplio que englobaría fundamentalmente las decisiones de la voluntad, el desarrollo creativo, la religiosidad, el sentimiento ético, la comprensión de los valores y el amor.

Se caracterizaría por ser la dimensión específica del ser humano, garante de su dignidad en todo momento y, por tanto, una dimensión que nunca debe olvidarse.

Por ello, como médico que era, Frankl defendió que la Medicina no podía nunca descuidar esa dimensión, pues *“un médico que olvidara ese aspecto espiritual sólo se diferenciaría de un veterinario en una cosa:.. En la clientela.”*

En palabras sencillas **lo espiritual sería la capacidad, inherente a toda mujer y a todo hombre:**

- **de comportarse libremente y de forma responsable**
- **de adaptarse y tomar postura ante lo que no puede cambiar.**
- **Y de poder encontrar oportunidades para dar sentido a su vida.**

Frankl, en base a ese componente espiritual, bosquejó la imagen de un hombre libre que podía enfrentarse a su destino. Un hombre que **podía estar condicionado** por sus circunstancias corporales, psíquicas o sociales; pero, a pesar de ello, a pesar de estar

condicionado, **no está determinado**; porque el hombre puede situarse espiritualmente por encima de esos condicionantes y es libre para tomar una posición respecto a ellos, para responder de alguna forma a los continuos requerimientos que le plantea la vida. E incluso, en las situaciones más adversas, al hombre se le puede arrebatar todo menos una cosa: la elección de la actitud personal con que afrontarlas.

En este sentido, él decía que ***“el hombre es el ser que siempre decide lo que es: es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero también es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración”***.

En sus decisiones el hombre se va haciendo a sí mismo, para bien o para mal.

Y si el hombre es libre es posible la **“responsabilidad”**. Nuestra libertad nos permite responder a los continuos requerimientos que la vida nos plantea de diversas formas. Es nuestra responsabilidad hacerlo de la forma más adecuada. Por ello, Frankl invitaba a los estadounidenses a que construyeran la “estatua de la responsabilidad” en la costa oeste de su país del mismo modo que en la este está la “Estatua de la Libertad”.

1. La vocación es la concreción en cada persona de la llamada a la plenitud.

Esta conferencia lleva por título “La vida como tarea” porque en ella vamos a intentar responder a la pregunta de qué supone entender la vida como tarea. Y para ello nos basaremos tanto en el pensamiento como en la propia vida de Frankl.

Si bien hemos de precisar que él nunca quiso ser un *“gurú”* al que había que seguir ciegamente ni consideró a la Logoterapia como una panacea que todo lo puede solucionar.

Lo que sí él hace en sus escritos es darnos pistas, tomarnos de la mano para conducirnos hasta la ventana e invitarnos a contemplar el mundo con los ojos bien abiertos.

Y para empezar yo quisiera que reflexionáramos sobre el amor, sobre qué supone amar a alguien.

Son muchas las ideas que el amor nos evoca: querer lo mejor para una persona, darse incondicionalmente a alguien...

Pero yo hoy quiero que partamos de una frase de Dostoieski que creo que todos los que aman de verdad a alguien entenderán. Él decía que ***“Amar significa ver a la otra persona tal como la ha pensado Dios”***.

Y esto es importante: no verla como me gustaría que fuese, sino verla como la ha pensado Dios.

Esta frase de Dostoieski es citada por Viktor Frankl quien, por su parte, en términos más amplios también para no creyentes, señalaba que: ***“Amar significa no sólo ver en el otro lo que realmente es sino también lo que puede ser y lo que debe llegar a ser”***.

Es decir, ver todo el potencial que tiene el ser amado y ayudarle para que se haga realidad.

Por eso entiende Frankl que *“no se puede decir que el amor verdadero es ciego; esto sería válido a lo sumo para el enamoramiento. El amor verdadero devuelve la vista a los hombres, y no sólo esto, sino que además los convierte en clarividentes, en profetas, pues ver los valores del ser amado significa ver lo que es una simple posibilidad,... no una realidad, sino algo que se va a realizar.”*

Es decir, el amor nos hace ver en el otro lo que está llamado a ser.

Y esto creo que los que tienen hijos lo comprenderán perfectamente. Creo que una tarea muy importante de los padres es vislumbrar poco a poco en los hijos lo que están

llamados a ser. Y “*eso que están llamados a ser*” hay que asumir que no coincidirá ni con las expectativas de los padres ni con las apetencias de los hijos en muchos momentos de su vida.

Si estos mismos razonamientos los hiciésemos a nuestra propia vida podríamos decir que amarme a mi mismo, amar mi vida, supone verme como me ha pensado Dios; es decir, aceptarme tal como soy pero también verme como puedo y debo ser y esforzarme por llegar a serlo.

Es así por lo que Frankl asumía la vida como una tarea en la que era imprescindible una **tensión entre lo que podríamos llamar “el ser” y el “deber ser”**, entre lo que somos y lo que estamos llamados a ser.

Una tensión que debe ser sana y para comprender esto nos debe servir la imagen de las cuerdas de una guitarra: si están poco tensas están desafinadas, si las tensamos demasiado podemos romperlas. Se trata de que tengan la tensión adecuada para que produzcan el mejor sonido.

Y esa tensión es fundamental.

Frankl consideraba “*un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre necesita ante todo es...un estado sin tensiones. Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena.*”

Él entendía, por tanto, que siempre estamos llamados a más y que toda vida está llamada a llevar a cabo un determinado sentido, a responder a los dones recibidos.

Para él la vida no era un mero hecho, un “pasar el rato”, sino que constituía una tarea.

Una tarea que tenemos que realizar hasta el último momento. Y es que “*existe una forma muy clara de saber si ya hemos cumplido nuestra misión en la vida. Si estamos vivos, es porque todavía no la hemos cumplido.*”

Por ello, afirmaba Frankl que, posiblemente, la principal causa de depresiones sea que, mientras que la mayoría sabemos “cómo vivir” nuestra vida, no son tantos los que conocen el “**para qué**” de su vida.

Y, en efecto, todos nos ocupamos de resolver cuestiones como en qué ganarnos la vida, en qué trabajar, qué comer, qué vestir, dónde vivir, dónde pasar las vacaciones, pero no tanto de buscar un sentido a lo que hacemos.

Sin embargo, todos sentimos en lo más íntimo una inexplicable inquietud por dar con el “para qué”, por encontrar el sentido profundo de nuestra existencia, por conocer y concretar nuestra vocación.

Cuando se habla comúnmente de “vocación”, se suele entender, como una “profesión” a la que uno se siente inclinado y que exige una entrega que suele ir más allá de los límites de un horario laboral. Así, se habla de la vocación de médico, de profesor o de músico.

Pero no era esto lo que Frankl entendía por vocación, porque si así fuese, muy pocas personas tendrían realmente una vocación.

Por ello la vocación debemos entenderla de otro modo para que todos podamos sentirnos identificados. Y así podríamos decir que **la vocación es la concreción para cada uno de nosotros de la llamada a la plenitud.**

Y esto todos lo entendemos pues todos aspiramos a “ir a más” en el trabajo, en el amor, en nuestras cualidades físicas y morales.

Hacia esa plenitud vamos avanzando por un camino que nos es propio y por el que *aspiramos a ejercer lo esencial y definidor de nosotros mismos.*

Por eso al intentar llegar a ser lo que podemos y debemos ser estamos en realidad esforzándonos por llegar a ser nosotros mismos.

Esa llamada particular a la plenitud es nuestra vocación y la vamos alcanzando en la medida en que vamos encontrando el sentido de nuestra vida.

2. El sentido de la vida se va encontrando mediante la realización de valores.

Y llegado este punto la pregunta es obvia **¿cómo podemos encontrar el sentido de nuestra vida?**

A primera vista podemos pensar que para ello hemos de encerrarnos en un cuarto, poner cara de intelectual, reflexionar profundamente y no actuar hasta que tengamos diseñado un plan grandioso que nos permita encontrar ese sentido.

Sin embargo, Frankl señala que para encontrarlo paradójicamente la persona no precisa cuestionarse o escudriñar la existencia para llegar a tener concretado un plan grandioso, le resulta suficiente con **dar respuestas valiosas a las menudas y diarias situaciones que la vida le plantea.**

Y en la medida en que respondamos acertadamente a esas situaciones cotidianas se nos irán planteando proyectos más amplios y metas a más largo plazo a las que tendremos que responder con decisiones de más calado.

Como dice Fabry (uno de los introductores de la Logoterapia en Estados Unidos) *“debemos enfrentarnos a la vida paso a paso; para actuar no debemos esperar a la concepción del plan grandioso; sino estar dispuestos a encarar los problemas del momento. Si somos afortunados ocasionalmente lograremos entrever el plan grandioso. Lo importante es partir del supuesto de que este plan existe.”*

Y es que como señalaba el gran filósofo Karl Jasper **“el mundo no es un manuscrito en una clave que hemos de descifrar; sino más bien una crónica personal que hemos de dictar”**.

La realización del sentido de la vida, dar cumplimiento a la propia vida, es el anhelo más profundo de la persona. Y este cumplimiento de nuestro proyecto vital **no consiste tanto en preguntar como en responder.**

El sentido de la vida está en relación con lo que cada situación concreta significa para una persona determinada.

Cada acontecimiento con que tenemos que enfrentarnos, cada persona con la que nos encontramos, nos plantea una demanda, una cuestión a la que tenemos que responder haciendo algo.

Pues bien, **descubrimos el sentido de la situación cuando somos conscientes de que, entre las diferentes posibilidades que tenemos para actuar en ella, sólo una es la más acertada, la más valiosa para nosotros, y también para los demás, teniendo en cuenta la situación total.**

Y además descubrimos que esa respuesta sólo la podemos realizar nosotros sintiendo con ello nuestra importancia y nuestro valor personal.

Un escritor del siglo XIX, Friedrich Rückert, escribió: **“No aportas nada, no te llevas nada, dejas una huella dorada en la morada terrenal”**.

Cuando venimos al mundo no traemos nada, cuando nos vamos no nos llevamos nada. Lo único a lo que podemos aspirar es a dejar una “huella dorada” en nuestro paso por la vida.

¿Tenemos la autoestima suficiente para valorar la huella que podemos dejar en el mundo, para ser conscientes del sello personal que podemos dejar en todas las cosas que hacemos: en nuestro trabajo, en nuestras relaciones sociales...?

Si el sentido de la vida consiste en que el hombre realice su esencia, se comprende que el sentido de la existencia haya de ser **concreto** y, por tanto, referido a la persona individual y a la situación concreta. Cada persona y cada situación son distintas.

Por ello, el sentido no se puede dar, sino que debe ser encontrado; ningún hombre puede otorgar sentido a la vida de otro; ningún terapeuta a su paciente, ningún padre a su hijo, ningún maestro a su discípulo, ningún grupo a sus miembros... sino que es la propia persona quien ha de encontrarlo.

Lo que un hombre pueda dar a otro en relación con el sentido es su propio ejemplo, el análisis de la existencia de una persona que sí ha encontrado sentido o de los momentos de sentido de la propia persona a la que pretende ayudar.

Puede decirse, entonces, que el sentido de la vida es **subjetivo y relativo**, al estar en relación con una persona concreta y con la situación en que se halla (única e irrepetible).

Sin embargo, estas características nos hacen descubrir, al mismo tiempo, la **objetividad** del sentido: la persona tiene que captar, comprender y realizar el sentido adecuado a la situación. Y ese sentido que ella realiza no lo inventa sino que está fuera de ella. **Nosotros no inventamos el sentido sino que más bien lo descubrimos.**

Ello nos permite hablar de un “**suprasentido**” o de un “**metasentido**” de unos valores objetivos o universales en los que podemos creer o no. La creencia en ese suprasentido es cuestión de fe (sea o no religiosa). El creyente lógicamente encuentra ese suprasentido en Dios.

En conclusión, podemos decir que **el sentido sería “la posibilidad más valiosa que podemos realizar en cada situación” y que el sentido de la vida se concreta en la realización de valores.**

3. “No hay ninguna situación en la vida que realmente carezca de sentido”.

La vida, entonces, es una continua tarea pues Viktor Frankl entendía que **“No hay ninguna situación en la vida que realmente carezca de sentido”** y ello es así porque cualquier situación permite realizar valores, realizar cosas valiosas.

Para saber que valores hemos de realizar en cada momento el ser humano dispone de un “**órgano de sentido**” que es nuestra **conciencia moral**. Del mismo modo que los ojos nos sirven para ver la conciencia nos sirve para detectar los valores.

La conciencia la podemos definir con Frankl como “la capacidad de rastrear el único e irrepetible sentido que se esconde detrás de cada situación”.

Y cuando obramos en contra de nuestra conciencia, cuando no elegimos la posibilidad más llena de sentido, cuando hemos obrado mal, surge la **culpa**, que para Frankl era fundamental en la persona.

Todos sabemos que el exceso de culpabilidad, de la sensación de culpa, puede ser enfermiza; pero una culpa sana es muy importante en cuanto que supone un toque de atención. Si le hacemos caso nos impulsa a un cambio, a la corrección o reparación de errores pasados. Por eso Frankl decía que **“quien niega al hombre su culpa le está negando a su vez la dignidad”.**

Existen **tres caminos por los que toda mujer y todo hombre pueden encontrar sentido a su vida:**

1º) Hacer o producir algo.

2º) Vivenciar algo o a amar a alguien.

3º) Afrontar un destino inevitable y fatal con una actitud y firmeza adecuadas.

Estos caminos se corresponden con las tres clases de valores que distinguía Frankl: los valores de creación, los de vivencia y los de actitud.

1) Los **valores de CREACIÓN** son aquellas acciones en la que el hombre "da" al mundo algo de sí mismo y los podríamos reconocer por ejemplo y muy claramente en nuestro trabajo profesional, en nuestras tareas ordinarias.

2) Los **valores de VIVENCIA** harían referencia a aquellos casos en que el hombre "acoge" lo que el entorno le ofrece: al vivenciar la belleza de la naturaleza o del arte, de la cultura y al vivenciar el amor por alguien.

Entre estos valores destaca el amor, pues el amor aumenta y afina en quien ama la resonancia humana para la plenitud de valores y el sentirse uno amado, como persona singular e insustituible, posibilita que uno descubra o desarrolle las propias posibilidades personales que el otro anticipa con la clarividencia de la que antes hablábamos.

En estos casos, cuando hacemos algo útil, cuando gozamos de la existencia, parece fácil encontrar el sentido de la vida, pero **¿qué ocurre cuando la vida nos impone de forma inapelable unas circunstancias dolorosas que no podemos evitar?**

Cuando nos enfrentamos personalmente ante una situación de dolor, de enfermedad, o muerte, nos preguntamos: ¿puede la vida tener un sentido, mantener el sentido en todas sus condiciones y circunstancias?

Frankl pensaba que sí y ello porque estas situaciones inevitables en todo caso nos permiten realizar desde nuestra libertad interior y en base a lo que el llamaba el "**poder de obstinación del espíritu**" la tercera clase de valores a que hecho referencia, y que para la Logoterapia son los más excelentes: los

3) **Valores de ACTITUD:** es decir, de valiente aceptación y afrontamiento, con dignidad y altura moral, de las circunstancias que nos han sido impuestas, sacando de ellas "el mejor partido posible".

Y no es necesario que nos encontremos ante una enfermedad grave o ante una pérdida de un ser querido. La vida cotidiana está llena de frustraciones ante las que sólo nos cabe responder con una actitud adecuada: un trabajo aburrido que tenemos que realizar para sobrevivir, una incompatibilidad de caracteres con alguien cercano, un amor no correspondido...

Según Frankl "*cuando un hombre descubre que (en un momento determinado de su vida) su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues ésa es su sola y única tarea...Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga.*"

Sólo si adopta una actitud adecuada podrá transformar su sufrimiento en algo positivo, lo convertirá en un logro humano y le dará sentido. Y es que **la realización humana no sólo se consigue creando o gozando, sino también sufriendo con la actitud correcta.**

Pero ante el sufrimiento no hay recetas, nadie puede proporcionarle a otro el sentido de su vida, especialmente cuando es difícil de encontrar.

Y la verdad es que cuando uno habla de estos temas debe hacerlo con mucha humildad pues es muy fácil hablar del sufrimiento cuando uno no sufre gravemente o de la enfermedad cuando uno está sano. Y uno no sabe cómo reaccionará cuando le toque.

No obstante, en relación por ejemplo con el sentido en la enfermedad, sí que encontramos algunos rasgos frecuentes en determinados enfermos que nos pueden dar algo de luz:

- Como primer rasgo quisiera destacar el **crecimiento espiritual** que se produce en muchos enfermos: asumiendo el propio dolor con dignidad el hombre consigue una fuerza que le permite afrontar las más duras situaciones y ser mejor persona.

- Otro rasgo es la **madurez**: la persona con el sufrimiento puede alcanzar mayor libertad interior a pesar de la dependencia exterior. Se modifica la escala de valores y se da importancia a lo verdaderamente esencial de la vida.

- y otro rasgo es la **prestación de un servicio a otros, de un ejemplo**: la postura que un enfermo puede adoptar ante su situación tomando posición contra ella y asumiéndola con valor puede constituir un verdadero ejemplo para otros enfermos y para sus familiares provocando en ellos un cambio existencial.

Elisabeth Lukas, discípula predilecta de Frankl, nos reproduce el siguiente testimonio de una enferma:

“¿Sabe? Desde que vivo con mi enfermedad... vivo con mucha más intensidad que antes. Es como si hubiera vuelto a nacer. Veo las cosas bellas que me rodean y que antes nunca había percibido. Escucho atentamente las palabras de los demás y me alegro de cada día que pasa. Doy gracias a Dios por todo lo que todavía puedo hacer. Cuando estaba sana pasaban los días como si estuviera sorda o ciega. Ahora, cada momento es un lujo para mí, y por ello me duele observar cómo otras personas desperdician sus vidas con mal humor. Me gustaría ayudarles, recordarles el increíble regalo que es vivir, antes de que sea demasiado tarde”

Creo que éste es un buen ejemplo de como el enfermo puede encontrar sentido a su enfermedad. Y al encontrar un sentido pasa del plano de las preguntas al de las respuestas. Deja de preguntarse por qué le sucede eso a él y piensa qué cosas positivas puede realizar en su situación. Y el fruto de ello es la paz, la serenidad.

Dice Frankl que **la paz sólo se obtiene “transformando el sufrimiento en un logro humano”**, pero nunca desahogando simplemente el dolor ni mucho menos demostrando a diestro o siniestro una agresividad que aumente todavía más lo absurdo de un acontecimiento trágico.

Con un sentido, el hombre está capacitado hasta para el sufrimiento. Según Frankl **“el hombre no decrece por el sufrimiento sino por el sufrimiento sin sentido”**, ya que como decía Nietzsche **“quien tiene un por qué para vivir, es capaz de soportar cualquier cómo”**.

Por el contrario, cuando no descubrimos qué sentido tiene, el sufrimiento conduce a la desesperación.

4. Transitar por el “lado soleado de la vida”.

Frankl, en definitiva, se caracterizó por un **“optimismo trágico”** frente a la **“triada trágica”** que acompaña a todo hombre: esto es, el sufrimiento inevitable, la culpa inexcusable y la muerte inevitables.

Y ello porque también de los aspectos negativos, y quizá especialmente de ellos, se puede “extraer” un sentido, realizando “valores” y transformándolos así en algo positivo. Así:

- **el sufrimiento**, se puede transformar en un servicio como hemos visto o en una oportunidad de maduración y de crecimiento personal.

- **la culpa** en cambio, en corrección o reparación de errores pasados.

- y **la muerte**, en acicate para la acción responsable, para aprovechar nuestro tiempo de vida, viviendo alerta y con diligencia, no posponiendo las tareas existenciales, sino afrontándolas en el momento en que se nos presentan y exigen ser resueltas so pena de quedar atascados, existencialmente paralizados. Y es que **la muerte debe enseñarnos a vivir**.

No es, por tanto, un optimismo ingenuo, sino un optimismo basado en la convicción de que de cualquier acontecimiento que nos ocurra podemos sacar algo positivo.

Hace poco leía un artículo de Julián Marías que llevaba un bonito título: **“El lado soleado de la vida”**. Hay gente pesimista que siempre prefiere transitar por el lado sombrío de la vida. Otros intentamos hacerlo por el soleado y eso es más fácil si tenemos la convicción de que ese lado soleado existe en todas las situaciones de la vida, incluso en las más dolorosas.

Normalmente tendemos a movernos en una dialéctica “horizontal” entre dos polos que serían el fracaso y el éxito.

El éxito incluiría golpes de suerte, salud, riqueza, buena educación y condiciones favorables de vida, mientras que el fracaso incluiría malas rachas, pobreza, mala salud, condiciones de vida desfavorable...

Sin embargo, tendríamos que aprender a movernos en una dialéctica vertical que atravesaría el eje de la anterior formando una cruz y cuyos polos serían la desesperación y la plenitud de sentido: **debemos estar menos preocupados del éxito y más atentos a dar sentido a nuestra vida**.

De esta forma podemos llegar a la plenitud dentro del mayor fracaso. Y la experiencia diaria nos demuestra que son compatibles tanto la plenitud y el fracaso, como en su polo opuesto el éxito y la desesperación.

Todos conocemos personas que no han sabido encontrar sentido a su éxito y no son felices teniendo todos los motivos para serlo.

5. **“La vida no nos adeuda placer, sólo nos ofrece sentido”.**

Muchas veces esperamos de la vida placer, comodidad, ausencia de dificultades. Pensamos que la vida “nos lo debe”. Por ello nos sentimos insatisfechos cuando no se dan esas circunstancias. Frente a ello Viktor Frankl insistía en que la **“la vida no nos adeuda placer; sólo nos ofrece sentido”**, es decir, en todo momento nos da la posibilidad de darle sentido.

Cabe deducir, por tanto, que estamos equivocados cuando nos empeñamos en encontrar la felicidad directa y rápidamente; pues la felicidad se consigue indirectamente a través de la realización de valores; o, dicho con otras palabras, **no podemos encontrar la**

felicidad directa e inmediatamente sino que únicamente lo que podemos hacer es provocar motivos para sentirnos felices en base a los valores realizados.

Las personas más felices son aquellas que no se preocupan por el éxito o por la felicidad, sino las que se entregan en todo momento a tareas llenas de sentido.

Hay una frase de Tagore muy ilustrativa de esto cuando dice que **“tú no sabes abrir los capullos y convertirlos en flores”**.

Si pretendemos abrir un capullo para convertirlo en flor lo rompemos. Lo único que podemos hacer es con paciencia regar la planta, podarla, abonar la tierra; pero no podemos abrir la flor.

Hemos de asumir que no podemos saber cuando va a dar fruto lo que hacemos y que, por otro lado, muchas veces el sentido de una situación que no entendemos puede revelarse mucho tiempo después.

Si vivimos realizando valores, provocando motivos para sentirnos felices, percibimos que nuestra vida va siendo cumplida pues la experimentamos como un granero cada vez más repleto que nos permite sentirnos satisfechos y ver la vida con más optimismo; y no percibimos la vida, como hace el pesimista, como un calendario al que diariamente vamos arrancando una hoja achicándose cada vez más.

6. “La vida es terrible y maravillosa”.

Frankl decía que *“la vida es terrible y maravillosa”* al mismo tiempo.

La vida es terrible pues día a día, en cada uno y en todos sus instantes, exige una respuesta personal que, una vez ejecutada, permanece inexorablemente cincelada en la biografía del sujeto, en el tiempo y en la eternidad: **lo hecho, hecho queda**. Por lo tanto, conviene no fallar.

Y, además, la vida, por su finitud y por desconocer el tiempo del que disponemos, acucia a una responsabilidad apremiante e inaplazable: **si no lo hago ahora, ¿cuándo lo haré?, si yo no realizo este valor, ¿quién lo hará?**

¿A quién privo del amor que yo sólo puedo ofrecer? ¿quién da sentido al sufrimiento que yo rechazo? ¿quién puede suplir mi singular y peculiar misión?

E incumplir la misión personal, única e irreplicable, significa malograr el sentido de mi vida.

Sin embargo, y al mismo tiempo, **la vida es maravillosa**. Y la vida es maravillosa porque **“lo hecho, hecho queda”**.

El trabajo bien hecho, los amores hermosos, el sufrimiento asumido, cristalizan como monumentos de la vida personal, quedan almacenados en el granero del pasado y grabados en la eternidad. Jamás se borran de la biografía los valores teñidos de sentido.

Deberíamos tratar, por tanto, de **vivir cada instante con “proyección de eternidad”**.

Y la vida también es maravillosa pues, a pesar de que haya sido una vida vacía, permite colmarla o redimirla con un acto de arrepentimiento en el momento presente, aunque ese sea el último momento de la vida. Muchas veces un presente luminoso puede dar luz a un pasado oscuro.

Y, sobre todo, la vida cobra una profundidad insospechada si la persona descubre que su futuro y el de las personas que la rodean depende de alguna manera – aun cuando sea insignificante – de la decisión que tome en cada instante.

Por eso podemos preguntarnos también: **Si lo que hago lo hago exclusivamente para mí mismo, entonces ¿quién soy yo?, ¿qué tipo de persona soy?**

7. “Amigo es quien conoce la melodía de tu corazón y te la recuerda cuando la has olvidado.”

Y ¿qué sucede cuando la persona experimenta una parálisis espiritual y el sentido de la vida no se realiza? Pues que vive un tipo de neurosis que Frankl denomina noógena, un **vacío existencial**.

Evidentemente todos podemos experimentar alguno de sus síntomas y sentirnos en algún momento desanimados, tristes, aburridos, sin ilusiones. El problema es cuando empezamos a pensar que esa situación es la normal y que no podemos salir de ahí.

Es una experiencia en que la persona acaba centrándose en sí misma con una actitud existencial caracterizada por el **nihilismo** (nada puedo esperar) y el **fatalismo** (nada puedo hacer para que sea de otro modo). Aparece el tedio, el aburrimiento, la desesperanza y la falta de proyecto. Uno no descubre la posibilidad de realizar cosas valiosas.

Para explicarla Frankl utiliza la **metáfora del boomerang**: al igual que este arma de caza está destinada a alcanzar la presa y sólo vuelve al cazador si no lo ha conseguido, el ser humano sólo se torna sobre sí mismo, se interesa exclusivamente por su propio ser, cuando ha errado su misión, cuando ha fallado en su búsqueda para encontrar el sentido de su vida.

Ante este tipo de neurosis la Logoterapia se yergue como psicoterapia específica orientada a curar en la persona **“su ceguera de valores”**.

La realización de valores supone salir-de-sí, autotrascenderse. El sentido debe buscarse en la vida que bulle alrededor de uno mismo, supone no mirarse obsesivamente el ombligo, no esclavizarse en la imagen que de uno mismo refleja el espejo, concebir que el amor tiene más que ver con lo que uno está dispuesto a dar que con lo que uno espera recibir.

Reaccionar ante todo ello exige una sensibilidad especial que puede rehabilitarse en la persona. Pero como antes veíamos tal rehabilitación no puede ser adoctrinamiento.

Un terapeuta no debe imponer sus propios valores, pero tampoco debe ser neutral, aceptando todo lo que diga el paciente, sino que, a través del diálogo con él, debe ayudar a reflexionar sobre lo que se dice para ajustarlo a unos valores cercanos al paciente, unos valores con los que se pueda identificar y comprometer.

Un buen terapeuta sería aquel que tiene presente esta frase: **“Amigo es quien conoce la melodía de tu corazón y te la recuerda cuando la has olvidado”**.

Y siempre, por supuesto, hay que escuchar, comprender, ayudar; pero **nunca eximir de responsabilidad**.

8. La coherencia de Viktor E. Frankl.

En conclusión, podemos decir que Viktor Frankl concibió siempre la vida como una continua tarea, pues siempre presenta la oportunidad de realizar valores y ello es así porque no hay ninguna situación en la vida, por dura que sea, que carezca de sentido.

Y tuvo el mérito de demostrarlo con su propia existencia. En Frankl se funden su vida y su pensamiento de una forma tan íntima que hacen de él una personalidad fascinante y paradigmática.

Mantener que la vida siempre esconde un sentido no deja de ser un mensaje entusiasta y seductor. Pero si eso se afirma con el aval de haberlo experimentado en los campos de concentración cobra una credibilidad que explica su capacidad de conexión con la gente que sufre.

Por todo ello creo que merece la pena que hagamos un repaso de los momentos más significativos de su vida.

Viktor Emil Frankl nació en Viena el 26 de marzo de 1905.

Pertenecía a una familia de origen, religión y cultura judía. De su entorno familiar siempre destacó el ambiente sereno y repleto de afecto en el que transcurrió su infancia.

Pese a lo que a primera vista pudiera pensarse su preocupación por el sentido de la vida no surge con motivo de su paso por los campos de concentración sino que es una inquietud que tuvo desde muy joven.

El propio Frankl recordaba que un día cuando tenía trece años su profesor de ciencias naturales estaba explicando en una clase de forma reduccionista que la vida, en último término, no era sino un proceso de combustión. Entonces el reaccionó poniéndose en pie de un salto y exclamando: “<<Profesor Fritz, si eso es así, ¿qué sentido tiene la vida?>>”.

Fue un estudiante aventajado y de una precoz iniciativa. Cuando aún cursaba estudios de secundaria le escribió a Freud, y éste le contestó, dando origen a una correspondencia regular que duró varios años. Por un procedimiento similar entra en contacto con Alfred Adler.

A los dieciocho años publica sus primeros artículos en un periódico. Al año siguiente, aparece una colaboración suya en una revista oficial del psicoanálisis por deseo expreso de Sigmund Freud.

En 1929 diseña e inaugura un centro de asistencia gratuita para jóvenes necesitados de ayuda psicológica y moral.

En 1930 obtiene la licenciatura en Medicina y comienza la etapa de la formación médica en la que resultó de especial relevancia su incorporación al pabellón de los afectados por manía suicida del Hospital Psiquiátrico de Viena. Así nos lo refiere él mismo:

“(Desde 1928 hasta 1942) aproximadamente doce mil personas que habían intentado suicidarse pasaron por mis manos... ¿Y saben qué les digo a aquellos pacientes que están (actualmente) en peligro de suicidarse? (Pues que) Entre esas doce mil personas hubo muchos que posteriormente me dijeron...: Estoy contento de no haber tenido éxito en mi intento de suicidio, porque semanas, meses, años después se produjo un cambio de circunstancias; en forma totalmente impredecible hubo unas respuestas a mis preguntas, hubo una solución a mi problema y un sentido para mi vida. Entonces, yo le preguntaba a mi paciente (actual): ¿puede garantizar que algo como esto no puede pasarle realmente dentro de unos meses o dentro de unos años, puede garantizarlo? Pues tan sólo por ese día usted tiene que preservar su vida, tiene que conservar su vida aguardando ese día, ese amanecer. Usted hoy, en este preciso momento, tiene la responsabilidad de preservar su vida para ese día en el futuro”.

Frente al “nada puedo esperar” del que antes hablábamos vemos pues que ese “alguien te espera”, “algo te espera” era un lema personal de Frankl para levantar el ánimo a quienes estaban cayendo en la desesperación.

Para él no era verdaderamente importante lo mucho, poco o nada que uno pudiese esperar de la vida; sino que lo que realmente importaba era lo que la vida esperara de cada uno en cada momento.

Y es de destacar que a pesar de esa apelación constante a la libertad y a la responsabilidad personal siempre dejó un espacio al misterio, siempre creyó en una

providencia benévola. Para Frankl ***“la casualidad es el lugar donde anida el milagro”***. Y, efectivamente, cuantas veces en nuestra vida se dan casualidades que no podemos interpretar sino como providenciales.

Este ciclo biográfico finaliza en 1936 con la certificación de especialista en Psiquiatría y Neurología. Un año después abre una consulta privada y en 1940 le nombran director de la sección de neurología del Hospital Rothschild.

La situación de Viktor Frankl empezaba a cobrar una preciada estabilidad, tanto a nivel profesional como personal, a lo que se unió la feliz boda con la joven Tilly Grossner a principios de 1942.

Sin embargo, esa paz y sosiego personal y familiar tropezaba con la persecución nazi que iba en aumento.

La familia Frankl, al comprender lo dramático de la situación, intentó encontrar alguna solución. La única alternativa sensata parecía la huida. Su hermana Stella emigró a Australia. Su hermano pretendía establecerse en Italia como refugiado, pero descubiertas sus intenciones por los servicios de seguridad nazi, fue condenado, con su mujer, al campo de Auschwitz. A Viktor Frankl le concedieron un visado para emigrar a los Estados Unidos; pero eso suponía dejar solos a sus padres.

Frankl nos cuenta cual fue el acontecimiento que le llevó a renunciar ese visado y que sería trascendental para su vida posterior:

“Quedé desconcertado: ¿debía dejar solos a mis padres? Sabía el destino que les esperaba: la deportación al campo de concentración... Salí de casa indeciso, fui a caminar un poco y pensé: ¿No es ésta una típica situación en la que sería necesaria una señal del cielo? Al volver a casa, vi un pequeño pedazo de mármol puesto sobre una de las mesas.

- ¿Qué es esto? – me dirigí a mi padre.

- ¿Esto?... lo he levantado hoy de un montón de escombros, allí donde antes se encontraba la sinagoga.... El pedazo de mármol es una parte de las tablas de los mandamientos. Si te interesa puedo decirte también de cuál de los mandamientos es el signo en hebreo que se encuentra allí grabado...

- ¿Cuál es? – le insistí a mi padre.

- Entonces me dio la respuesta: Honra a tu padre y a tu madre, para que vivas por mucho tiempo en la tierra... “

Frankl interpretó esta casualidad como una señal del cielo y optó de forma admirable por dejar caducar el pasaporte americano para compartir la suerte de sus padres.

Los negros presagios se cumplieron hacia finales de 1942. Frankl, su mujer y sus padres, fueron apresados y confinados en distintos campos de concentración (Theresienstadt, Kaufering, Türkheim y Auschwitz). Su mujer que estaba embarazada fue obligada a abortar.

En ese tiempo encontramos un incidente para ejemplarizar esa coherencia de la que antes hablábamos

Ocurrió poco después de su encarcelamiento. Frankl intentó salvar un manuscrito en el que había recogido sus intuiciones antropológicas y su experiencia como psiquiatra.

Con cierta angustia tanteó esconderlo disimuladamente en un repliegue de su chaqueta. Pero, al final, debió de entregar la chaqueta... y delante de él, en medio de soeces improperios, los guardias del campo destruyeron el manuscrito, ese texto que contenía el trabajo de muchísimos años.

Sucedió entonces, nos cuenta Frankl, que *“tuve que abandonar mis ropas y heredé a cambio los harapos de un prisionero que habían enviado a la cámara de gas... 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 Ysrael. ¿Cómo interpretar esa “coincidencia” sino como el desafío para vivir mis pensamientos en vez de limitarme a ponerlos en el papel?”

Frankl comprendió entonces claramente que, en último término, más importante que la publicación de la obra era realmente vivir, sufrir y morir según aquel libro suyo.

Frankl acostumbra a denominar **experimentum crucis** a este su personal peregrinar por los campos de concentración.

Durante ese tiempo no fue identificado con un nombre sino con un número. Fue el prisionero 119.104.

El *experimentum crucis* finalizó el 27 de abril de 1945.

A partir de ese momento tuvo que aprender, otra vez y lentamente, a sentir y comportarse como un ser humano.

Pero también era preciso reconstruir la vida. Y él, que había esperado con ilusión el momento de la liberación para reencontrarse con su familia, ahora estaba absolutamente solo.

Eso le sumió en la desesperación hasta el punto de que una vez confirmadas las muertes de su mujer, de sus padres, de sus suegros, de su hermano, pasó por su cabeza la idea del suicidio; pero un tiempo después le hacía esta confesión a un amigo:

“Cuando todo esto le sucede a alguien, cuando a una persona le ponen a prueba de esta manera, debe haber un motivo, debe tener un sentido. Tengo la impresión y me resulta casi imposible describirla, de que algo me espera, de que, en este momento se espera algo de mí. Tengo la impresión de que estoy destinado a algo, a hacer algo.”

Una vez instalado de nuevo en Viena recomienza su actividad profesional . Y pocos meses después dicta, en nueve días y entre lágrimas, **“El hombre en busca de sentido”**, el libro en el que recoge sus experiencias en los campos de concentración.

Al poco tiempo, el 18 de julio de 1947, se casa con “Elly” Schwindt, una enfermera católica que trabajaba en su mismo hospital y que fue para él como un ángel enviado desde los cielos. Con ella tuvo una hija y vivió muy feliz durante cincuenta años.

Frankl descubrió que ni sus padres, ni su esposa le esperaban ya, pero sí Elly Schwindt.

En 1948 consigue la Cátedra de Neurología y Psiquiatría en el Ateneo Vienés. Al año siguiente se doctora en Filosofía y Letras con la defensa de la tesis titulada **“La presencia ignorada de Dios”**.

La década de los cincuenta, la actividad y el prestigio profesional de Frankl en Austria, y en bastantes países europeos, crece de manera gradual y paulatina. Fue elegido Presidente de la Sociedad Médica de Psicoterapia de Austria y también Director del Departamento de Neurología del Policlínico de Viena, un cargo que desempeñó durante veinticinco años.

En la década de los sesenta la figura de Viktor Frankl adquiere un renombre mundial, por dos motivos:

El primero fue la dirección de un seminario en la Universidad de Harvard en 1961 sobre la Logoterapia.

Y en segundo lugar, el clamoroso éxito alcanzado por la traducción americana de “El hombre en busca de sentido”.

Para darnos cuenta de la importancia de este libro podemos decir que según una encuesta realizada por el New York Times en noviembre de 1991 acerca de cuál era *“el libro que más ha cambiado la vida de la gente”* y en la que participaron miles de lectores, el de

Frankl apareció entre las diez obras más beneficiosas e influyentes, concretamente, en noveno lugar.

Su docencia universitaria, y su fama de orador profundo y ameno, traspasa los lindes de su cátedra vienesa y consta que impartió cursos o conferencias en 175 universidades de 34 países.

Con su humor, sus profundos conocimientos, su sencillez, con la claridad y la originalidad de sus propuestas, ya desde comienzos de los años 30 era considerado como un gran orador.

El dominio de la escena y de la palabra era, sin duda, uno de sus grandes atractivos. Y él lo sabía como lo demuestran sus propias palabras recordando su juventud:

“Siempre que quería impresionar a una joven – y con mi sola apariencia física no lo hubiese podido lograr nunca-, utilizaba un pequeño truco. Supongamos que yo la había conocido en un baile, entonces le hablaba maravillado de un tal Frankl, a cuyo curso yo concurría con total fascinación, sugiriéndole que debería escucharlo sin falta, e invitándola a acompañarme alguna vez. Así, nos situamos cierta tarde en el amplio salón de fiestas del colegio...donde Frankl acostumbraba dar su curso. Por supuesto que me sentaba al costado de una de las primeras filas, y todos pueden imaginarse la impresión que recibía la joven cuando su acompañante, de repente, la abandonaba y, aplaudido por el público, subía al escenario”.

Por lo demás, fue nombrado Director del Instituto de Logoterapia de la Universidad de San Diego en California; y profesor visitante, en diversas universidades americanas. Al mismo tiempo alienta y atiende los nacientes Institutos sobre Logoterapia que se erigen en distintos lugares. También recibe el honor del Doctorado *Honoris Causa* por más de veinte universidades.

Tuvo pues una vida plena a todos los niveles hasta su muerte en Viena el 2 de septiembre de 1997.

Solía decir que *“He encontrado el sentido de mi vida ayudando a los demás a encontrar en sus vidas un sentido”.*

9. “Ser religioso supone ser consciente y responsable de nuestro tiempo de vida terrenal como don de Dios”.

A la vista de su biografía resulta evidente que Frankl siempre concibió la vida como una tarea y que fue forjando una personalidad que le permitió afrontar la experiencia de los campos y más tarde reintegrarse a la vida social y cultural, sin quedar bloqueado por heridas, sin rencores, con una creciente actividad y creatividad hasta el final de sus días.

En su personalidad destacan las siguientes notas:

a) En primer lugar, **siempre fue un hombre que, como él mismo decía, no esperaba a ver qué le podía dar la vida sino lo que podía él ofrecer a los demás.** Toda circunstancia, como hemos podido comprobar, era considerada por él propicia para el crecimiento personal.

b) Era, por otra parte, **una persona que siempre se situaba en el mejor lugar cuando ocurría la adversidad:** perdonaba automáticamente las ofensas, se alegraba de lo positivo que le sucedía y por todos los males que le fueron evitados en el pasado.

c) En tercer lugar, **nunca dejó de estar abierto a nuevos conocimientos, nunca perdió la capacidad de asombro con nuevas experiencias y nuevas relaciones.** Su actividad intelectual, lejos de disminuir, se mantenía pletórica. Y en el tiempo de descanso se

aventuraba, por ejemplo, a aprender a pilotar un avión. Sus primeras lecciones las tomó a los 67 años. Ni siquiera en la dimensión más física la ancianidad le supuso graves mermas: no dejó de practicar el montañismo y la escalada.

d) Por otra parte, **nunca pensó que “ya había hecho suficiente”** o que “había llegado el momento del retiro”. Por eso no dejaba de atender la cartera diaria de cartas, peticiones de auxilio, textos e incluso tesis doctorales para su valoración que recibía diariamente. Vivía con absoluta disponibilidad. Quizás la clave de ello la podemos encontrar en el comentario que hizo al Papa Pablo VI en su encuentro de 1970. En esa entrevista el Papa valoró muchísimo la importancia de la Logoterapia para la Iglesia católica y para toda la humanidad. Frankl, por su parte, le dijo al Papa: *“Mientras los demás sólo ven lo que he logrado y conseguido, a mí en esos momentos se me hace sumamente consciente qué debería haber hecho y hubiese podido hacer, pero no realicé. En una palabra: (sólo he hecho) lo que he quedado debiendo a la misericordia que me ha regalado aún 50 años después de haber tenido que traspasar los umbrales de Auschwitz”*.

e) Y, **cuando le afligió la enfermedad, la sufrió con dignidad**. Después de un ataque al corazón y una operación de arteria, en 1989 se agravó una dolencia visual, por lo que no podía ya aguantar el exceso de luz. En 1990 tuvo que ser internado porque, por un derrame en la retina, perdió completamente la vista en el único ojo que le quedaba con cierta salud. Sin embargo, todo ello ni mermó su lucidez ni le retiró de lo que sentía como su misión en la vida. Y así, por ejemplo, en mayo de 1993 asistió, ya casi ciego, al Congreso para Medicina Integral en Japón. Y cuentan que su discurso fue tan apasionante que, a pesar de producirse un fuertísimo terremoto durante su intervención, nadie del público hizo ademán de abandonar la sala para ponerse a salvo.

f) El propio Frankl había hablado muchas veces de **cómo enfocar la vejez**. Al llegarle la edad, fue fiel a sus ideas. Como apuntaba frecuentemente *“sabemos que las personas que se jubilan y que no tienen una actividad sustitutiva de igual valor psíquico que su profesión, suelen enfermar tarde o temprano... y que la conciencia de tener una misión concreta y personal no sólo mantiene psíquica e intelectualmente a las personas mayores, sino que les preserva de las enfermedades y, con ello, de la muerte”*

Sin embargo, vivir de modo tan afirmativo, con tal creatividad, sólo es comprensible si se vive dinámicamente en función de un horizonte que supere a la propia persona.

Esto no significa que siempre fuese un gran creyente: de hecho, tras su fe infantil, durante su pubertad se declaró ateo. Pero tras su experiencia en los campos, volvió con madurez a su fe judía, a la creencia en un Dios cercano, un Dios en el que está el sentido de todos los sentidos.

El sentido de su vida estaba vivido, según él mismo confesó, como fundamentada en la trascendencia. Para Frankl la experiencia de Dios era la experiencia fundante, y fuente de todo sentido y del propio ser del hombre. Por eso su vida era una tarea, una misión, la respuesta a un don.

Para Frankl **ser religioso supone ser consciente y responsable de nuestro tiempo de vida terrenal como don de Dios**.

Sebastián Tabernero Capella.
Presidente de la Asociación Viktor E. Frankl.
www.acompañar.net