

VIKTOR FRANKL
LA ACCIÓN RESPONSABLE

Psicología de la Personalidad

2003

una lectura de desde el libro de José Benigno Freire

El Humanismo de la Logoterapia de Viktor Frankl

VIKTOR FRANKL
LA ACCIÓN RESPONSABLE

1. La coherencia de Viktor Frankl.
2. Biografía: “antes”, “durante” y “después” del *experimentum crucis*.
3. Obra.
4. El pensamiento de VF: influencias y antecedentes.
 - 4.1.1. La Psicología Humanista.
 - 4.1.2. Superación del Psicoanálisis.
 - 4.1.3. Fundamentación filosófica.
5. El punto de partida del pensamiento de VF: la **ontología dimensional**.
 - 5.1.1. La **Ontología Tridimensional** “tres en uno” y la superación de los reduccionismos (son unidimensionales).
 - 5.1.2. La **dimensión noológica**, la **autotrascendencia** y la **libertad**.
 - 5.1.3. La **noodinámica**.
6. La **LOGOTERAPIA** y su reflexión metaclínica, el **ANÁLISIS EXISTENCIAL** o el **ANÁLISIS EXISTENCIAL** y su aplicación terapéutica, la **LOGOTERAPIA**.
7. El **Análisis Existencial**:
 - 7.1. Libertad-Responsabilidad, Conciencia y el *Dios inconsciente*.
 - 7.2. Los valores y la *voluntad de sentido*:
 - * Valores de creación (*homo faber*)
 - * Valores vivenciales (*homo amans*)
 - * Valores de actitud (*homo patiens*)
 - 7.2.1. La *misión del hombre* en el tiempo de la vida: pasado, presente, futuro. La muerte.
8. Un estudio psicológico de los tres tipos de valores:
 - 8.1.1. Psicología del trabajo
 - 8.1.2. Psicología del amor
 - 8.1.3. Psicología del sufrimiento
9. La **Logoterapia** y el **sentido de la vida**
 - 9.1.1. La Logoterapia como terapia específica de la neurosis noógena.
 - 9.1.2. La Logoterapia como terapia no específica:
 - La **intención paradójica**
 - La **derreflexión**
 - La **cura médica de almas**
 - 9.1.3. Revisión crítica de la Logoterapia.

1. La coherencia de VF.

Normalmente basta con una breve reseña biográfica del autor para pasar a hacer un estudio más profundo de su obra. Pero en el caso de VF no se pueden separar su vida y su obra. Como muy bien expresa Caponnetto en su obra *Viktor Frankl, una antropología médica* :

“El pensamiento de un hombre no puede separarse de su vida. Desde luego no caeremos en el error de suponer que una filosofía se explica sólo y exclusivamente por la biografía del filósofo; pero un pensamiento en tanto es una obra humana, lleva el sello indeleble de la vida sobre la que se apoya.

En el caso particular de VF la obra psiquiátrica no se entiende cabalmente si no se tienen en cuenta los datos que aporta su biografía.”

Seguramente este hecho explica la tremenda resonancia de la obra de VF. Su potente coherencia personal e intelectual fue lo que suscitó mayor fascinación. Y su historia personal le permitió confirmar con su propia vida las intuiciones sobre el hombre y la existencia.

2. Biografía: “antes”, “durante” y “después” del *experimentum crucis*.

VIKTOR EMIL FRANKL (26 marzo 1905 - 2 septiembre 1997)

“ANTES”

VF nació en Viena, ciudad que en esos principios del s.XX embujaba con su ambiente intelectual. Era, además, la cuna de Freud y Adler y, por tanto un lugar propicio para formarse en el terreno de la psicoterapia.

Su familia era de origen, religión y cultura judías. El propio VF en sus recuerdos biográficos destaca el ambiente sereno y afectuoso que reinaba en su hogar durante su infancia lo que sin duda favorece el desarrollo armónico de la personalidad.

Pero conforme crecía VF el ambiente de Viena se iba enrareciendo por la agitación social y política previa a la Primera Guerra Mundial.

Sus inquietudes existenciales y sociales se pueden rastrear desde que era un estudiante de secundaria. Se escribió con Freud y publicó artículos en un periódico vienés estudiando la problemática existencial de una juventud crecida en el ámbito depresivo de la posguerra y apuntando posibles soluciones. Fue secretario nacional de la Juventud Obrera Socialista.

Desde joven se interesa por la Psicología experimental que lo dirige hacia los estudios médicos. Conforme avanza en su carrera duda sobre su especialización en dermatología u obstetricia. Es entonces cuando recibe noticia del Psicoanálisis y quedó cautivado. Finalmente optó por la especialidad de Psiquiatría.

Aún sin finalizar la licenciatura en medicina y secundando un proyecto nacido en Berlín, consigue ayudas y diseña e inaugura un centro de asistencia gratuita para jóvenes necesitados de ayuda psicológica y moral. Seguirán otros seis centros en diversas ciudades y países.

Cuando acaba su carrera de medicina comienza una etapa de concienzuda formación clínica en Neurología y Psiquiatría. Una de sus experiencias cumbre fueron los diez años que estuvo a cargo del Centro de Prevención de Suicidios.

Estuvo muy influido por una sociedad de psicoterapia reservada exclusivamente a licenciados en medicina conformada por eminentes especialistas y que, en realidad, era respuesta a una agria polémica en el seno del movimiento psicoanalítico. Esta sociedad se posicionó claramente: la práctica de la psicoterapia se reserva exclusivamente a los profesionales de la medicina. Es una postura que VF defenderá siempre aunque la flexibilizó con el correr de los años.

Adquiere la titulación en la especialidad de Psiquiatría y Neurología en 1936 y abrió una consulta privada. En 1940 aceptó la dirección de un centro que atendía únicamente a pacientes judíos, era todo un desafío porque la ocupación nazi ya se dejaba sentir. Su antiguo profesor, Otto Pöltz, personalidad apreciada en Viena, con su actitud discreta y comprensiva hizo posible que siguiera funcionando el centro.

Se casó en 1942. La invasión nazi creó un clima de cotidiano miedo y zozobra. La existencia diaria de los judíos se desenvolvía bajo una angustia prolongada. Su hermana emigró a Australia y su hermano intentó huir a Italia pero fue apresado junto con su esposa y confinado en el campo de concentración de Auschwitz. VF consiguió un visado para emigrar a Estados Unidos. Ese visado le permitía, además de zafarse de la persecución nazi, poder desarrollar y defender sus teorías en un marco de mayor resonancia científica y cultural. El problema vino porque sus ancianos padres no lograron conseguir documentación. VF se vio en una grave duda de conciencia. Finalmente optó por no abandonar a sus padres a su suerte (encarcelamiento o deportación) ya que no podían contar con la ayuda de ningún otro hijo.

“DURANTE”

A finales de 1942 VF, su mujer y sus padres fueron apresados y confinados en distintos campos de concentración. Él fue internado en Auschwitz y aún pasó por otros tres. VF denomina *experimentum crucis* a este peregrinar por los campos de concentración. Fue un banco de pruebas, pavoroso y espeluznante, para confirmar sus recientes hipótesis acerca del hombre. Allí padeció los dolores humanos más denigrantes y también comprobó la insondable capacidad del hombre para encaramarse sobre ese sufrimiento y desde el propio sufrimiento crecer y madurar hasta convertirse en un nuevo ser. Sintió la aflicción en estado puro: “la existencia desnuda”. En la mente del internado el pasado comienza a desmoronarse y el futuro presenta un horizonte tapado siempre por la amenaza de una muerte segura y cercana. El prisionero es, pues, sólo dueño de su presente vacío (pero recordemos: vacío de seres queridos, de ilusiones, de fama, de posesiones..., pero lleno de dolor , de soledad, de miedo, de enfermedad y de crueldad).

VF, el hombre, sintió esa experiencia desgarradora y VF, el psiquiatra, la analizó y estudió profesionalmente. En él mismo y en sus compañeros de infortunio probaba y verificaba sus tesis antropológicas y sus convicciones terapéuticas. Sacó las siguientes conclusiones:

- a) El espíritu del hombre es de una fuerza descomunal, capaz de soportar lo insoportable e, incluso, en algunos casos, elevarse por encima del lacerante primitivismo físico y mental generado por la vida en el campo de concentración, hasta despertar una profunda vida interior.
- b) ¿Por qué unos sí y otros no? Porque el hombre es un ser con la capacidad interior de oponerse o dejarse arrastrar por los condicionantes del destino. Es decir, el hombre activa su libertad interior para asumir o sucumbir ante las

condiciones del campo. La gente se diferencia, se personaliza según sus decisiones voluntarias.

- c) Al hombre se le puede arrebatar absolutamente todo salvo una cosa: “la última de las libertades humanas- la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino”. La fortaleza para ejercer esa capacidad de elección del espíritu emerge de la “voluntad de sentido”.

VF fue puesto en libertad el 27 de mayo de 1945.

“DESPUÉS”

La vida en el campo de concentración llegaba a minar profundamente la intimidad de los prisioneros, el lugar donde germina la humanidad del hombre. De resultados de aquella “existencia desnuda” quedaron unas “piltrafas de hombres”. Tuvieron que aprender lentamente a sentir y a comportarse como seres humanos.

VF necesitaba recuperarse físicamente y también redimir esa abrumadora carga emotiva y sentimental. Para ello se retiró durante nueve días en diciembre de 1945 y redactó sus recuerdos. Se publicaron en un libro con el título inicial de *Un psiquiatra en un campo de concentración*.

Ahora tenía que reconstruir su vida y hacerlo solo: en los campos de concentración habían muerto sus padres, su hermano y su esposa embarazada de pocos meses. Sólo le quedaba su hermana pero estaba viviendo en Australia.

Reinició su actividad profesional y se casó de nuevo en 1947. Obtuvo la cátedra de Neurología y Psiquiatría en Viena y se doctoró en Filosofía con la tesis *La presencia ignorada de Dios*.

A partir de ese momento crece su prestigio profesional y personal. Publicó *Psicoanálisis y existencialismo*. En su línea de coherencia se negó a admitir la teoría de la “culpa colectiva” por los horrores cometidos. Siempre defendió que cada hombre es responsable de sus decisiones y, por tanto, en todas partes hay de todo. Refiere el caso de prisioneros “capo” extremadamente crueles y de algún guardia “humano” dentro de las posibilidades.

Fue nombrado director del Departamento de Neurología de la Policlínica de Viena, cargo que desempeñó durante 25 años.

En la década de los 60 la figura de VF adquiere renombre mundial tanto a nivel científico como por parte del gran público por dos hechos:

- El profesor Allport lo invitó a EEUU para impartir un seminario en la Universidad de Harvard sobre los fundamentos antropológicos y la práctica y técnica clínica de la Logoterapia. Ello le permitió difundir su obra y desde allí proyectarse al mundo.
- Se publica la traducción americana de su libro de apuntes autobiográficos bajo el título *El hombre en busca de sentido* y fue un clamoroso éxito.

Murió el 2 de septiembre de 1997.

3. Obra:

VF habla por primera vez de la **Logoterapia** en 1926 – a los 21 años-; dos años después comienza a utilizar la noción de **análisis existencial** y en 1929 concibe intuitivamente la tríada de los **valores existenciales** (v. de creación, v. vivenciales y v. de actitud).

Fue muy precoz escribiendo artículos. Del conjunto de su producción destacan *Psicoanálisis y existencialismo* en cuyas páginas VF desgana su pensamiento (expone el método de la logoterapia y la teoría antropológica que lo sustenta) y la superación doctrinal y clínica del psicoanálisis y *El hombre en busca de sentido*. Se publicaron con meses de diferencia en 1946.

En 1947 da a la imprenta *La psicoterapia en la práctica médica*, una breve introducción a los principios de la logoterapia y su praxis clínica, fundamentada y explicada con abundantes historias clínicas.

En 1956 publica una versión sistemática y organizada sobre la teoría y praxis de la logoterapia, *Teoría y práctica de las neurosis*. Es un trabajo más maduro y completo que el anterior. En él explica teórica y prácticamente la eficacia terapéutica de la dimensión espiritual cuando se la hace intervenir en el tratamiento psicoterapéutico sin descuidar, claro está, los datos psicológicos y físicos presentes en la sintomatología y la etiología de las neurosis. En este trabajo enlaza profundamente los principios de la **práctica clínica**, la **logoterapia**, y los **fundamentos antropológicos que la sustentan**, el **análisis existencial**.

En 1949 obtuvo el doctorado en Filosofía con la tesis *El Dios inconsciente* que posteriormente se publicaría como *La presencia ignorada de Dios*. Aquí VF defiende la tesis de la presencia en el hombre de un inconsciente espiritual, una de las ideas más arriesgadas y controvertidas del conjunto de su pensamiento.

En *El hombre incondicionado* ataca el biologismo con el argumento de la autonomía noológica (= espiritual) a pesar de la dependencia psicosomática.

En *Homo patiens* critica el psicologismo y el sociologismo a partir de una interpretación Humanista del sufrimiento: VF pretende ayudar a aceptar el sufrimiento como un dato inevitable de la existencia y a interpretarlo como un valor que da sentido, crecimiento y plenitud a la vida.

En 1972 publica *La voluntad de sentido* que es un compendio de trabajos ya publicados cuyas primeras ediciones estaban agotadas. Con idéntico propósito se publica *Logoterapia y análisis existencial*.

En 1980 publica *La logoterapia al alcance de todos*, un texto con carácter divulgativo con gran aceptación. Es la recopilación de unos programas radiofónicos en los que VF explicó la logoterapia de forma sencilla.

4. El pensamiento de VF: influencias y antecedentes.

4.1. La Psicología Humanista.

Según J. Benigno Freire, el pensamiento antropológico de VF (la logoterapia y, en mayor medida, el análisis existencial) debe inscribirse en la escuela de **Psicología Humanista** (tb llamada “Humanística”) y quizá también podría considerarse Psicología Existencial pero siempre que esta se entienda como una

orientación dentro del modelo de personalidad emanado de la Psicología Humanista.

Recordemos que la Psicología Humanista se define esencialmente por dos condiciones principales:

- a. Acentuación del concepto de persona por encima de las limitaciones de lo psicosomático. VF cree que en la acción médica de la clínica psiquiátrica siempre se ha de ver al hombre detrás del enfermo.
- b. Confianza optimista en la naturaleza humana y en las posibilidades de enriquecimiento interior de los actos humanos. Este proceso de madurez implica que los actos humanos tengan una dirección, un sentido, una intencionalidad y esto es precisamente lo que VF reclama para su método.

Así como *personalidad* es un concepto del acervo de la Psicología, la noción de *persona* se inscribe en el terreno de lo filosófico. Y en la actualidad psicología y filosofía van por caminos diferentes. Pero la Psicología Humanista traspasa esas barreras entre ciencias que siempre deberían ser permeables para tener más amplitud de miras. En este punto resulta especialmente interesante recordar la formación del propio VF: médico psiquiatra, neurólogo y doctor en filosofía.

4.2. Superación del Psicoanálisis.

Se puede decir que el núcleo del pensamiento de VF se origina y germina con la superación del Psicoanálisis. Pero entiéndase bien, es eso: una crítica-superación no una ruptura completa y radical, pues VF jamás abandonó ni renegó de su fascinación por el Psicoanálisis y asumió las aportaciones de la escuela a la Historia de la Psicoterapia.

El Psicoanálisis describe al hombre como un ser accionado por instintos y reduce lo instintivo a un único impulso: la libido o instinto sexual (aunque conviene recordar que esta libido es de mayor extensión que lo estrictamente genital). La exclusividad de la libido como única fuerza instintiva que determina el psiquismo y la condición humana constituye una cuestión básica de discrepancia y discusión en el interior de la escuela psicoanalítica: Freud vs Adler. Adler defiende una dimensión que abarca más que lo instintivo, contempla al hombre desde lo psicosomático y también apela a su sentido comunitario aunque le lleve a frenar sus requerimientos instintivos. Se produjo una aparatosa ruptura entre Freud y Adler. Este último fundó la Escuela de Psicología Individual. VF sin abandonar el trato personal con Freud, frecuenta el círculo de Adler. Pero se repitió la historia de las secesiones y con el tiempo se separó de Adler junto con Allers y Schwarz.

VF critica al Psicoanálisis por elevación y no por negación. Es decir, acepta, confirma y asume la dimensión biológica y la dimensión psíquica que influyen y confluyen en el ser y la conducta del hombre.

- Reconoce que el mérito de Freud es ver que en el hombre interviene un factor pulsional capaz de dirigir, motivar, inclinar o determinar su conducta (consciente o inconscientemente).

- Pero ve que el error de Freud es el siguiente: de la innegable presencia de los instintos en el hombre no se puede deducir que la esencia del hombre es lo instintivo ni que todas las conductas del hombre esconden una raíz instintiva.

Al analizarlo desde la atalaya de la dimensión espiritual todo se reajusta. VF reclama la dimensión noológica o espiritual en la estructura del hombre, además de por su carácter de genuina dimensión humana, también como clave explicativa y perfecta de su biología y su psicología.

Desde lo espiritual, lo instintivo y lo afectivo adquieren una nueva dimensión sin necesidad de anularlos. El hombre abandona ese carácter de automatismo Psíquico (Psicoanálisis) y surge con la autonomía de una existencia espiritual que se fundamenta en la capacidad del espíritu para oponerse, dirigir o encauzar las pulsiones psicósomáticas. De aquí nace la *ecuación antropológica básica frankliana: ser hombre es igual a ser libre y responsable*.

4.3. Fundamentación filosófica.

En un rasgo más de coherencia, el entusiasmo por la psiquiatría condujo a VF al estudio profundo y sistemático de la FILOSOFÍA para resolver algunas cuestiones metapsicológicas que se le planteaban en la praxis clínica y ello culminó con un doctorado en Filosofía.

Al entrar en contacto con la Psicología Humanista de una manera natural buscó beber de las fuentes filosóficas de que se nutría la Fenomenología (Husserl, Scheler) y el Existencialismo (Heidegger, Marcel, Buber). Pero VF reniega del pesimismo en que frecuentemente incurren algunos autores del Existencialismo.

De Buber, por ejemplo, se pueden captar resonancias en una idea de VF: la personalidad del médico se ve como una dimensión propia al lado de la individualidad del paciente y queda también incluida en el proceso terapéutico.

De la idea de Jaspers de que la potencia del espíritu se prueba en situaciones límite fue testimonio el propio VF en su *experimentum crucis* en los campos de concentración.

También conoció la Antropología médica de Schwarz y la Psicoterapia antropológica de Von Gebattel. Ambos autores fundamentan y justifican su Psicoterapia clínica con una sólida argumentación filosófica, se abren a la dimensión del espíritu.

Una Psicoterapia que arranque de la dimensión espiritual como la **logoterapia** precisa mostrar previamente que el espíritu tiene poder para superar las limitaciones y los condicionantes que impone lo psicofísico. Para ello VF se apoyó en R. Allers quien supo encauzar el proceder psicoterapéutico de los impulsos, necesidades y requerimientos de lo psicósomático bajo el predominio y guía de la dimensión espiritual. También se apoyó en Binswanger, fundador del Análisis existencial o Antropoanálisis.

Pero para argumentar su proceder clínico se basó especialmente en la filosofía de Max Scheler. El propio VF afirmó en un coloquio en 1992 respondiendo a la pregunta de uno de los asistentes sobre qué pensador había influido

más en su vida personal y en su visión del mundo, que ese pensador había sido el filósofo Scheler. Su libro *Ética material de los valores* lo acompañó largo tiempo como libro de cabecera. De Scheler acepta, entre otras cosas, la acentuación de la dimensión espiritual como genuina dimensión humana y el ver el problema central y nuclear del hombre en el antagonismo funcional entre lo espiritual y lo psicossomático.

Para resumir y por utilizar una expresión frankliana, en su *foto de familia* estarían:

- Freud y Adler, en el proceder psicoterapéutico
- Scheler y Heidegger, en el pensamiento filosófico
- Allers y Schwarz, en el quehacer clínico y metaclínico.

5. El punto de partida del pensamiento de VF: la **ontología dimensional**.

5.1. La **ontología tridimensional** y la superación de los reduccionismos.

La ontología dimensional nace con el específico empeño de intentar explicar la *unitas multiplex* (= unidad a pesar de la diversidad) del ser humano en su **tridimensionalidad**: lo **somático**, lo **psíquico** y lo **noético o espiritual**.

Scheler ya había abordado el tema desde la bidimensionalidad: “Lo que llamamos ‘fisiológico’ y ‘psíquico’ son sólo, pues, dos aspectos desde los cuales se puede considerar uno y el mismo proceso vital” (M. Scheler, *El puesto del hombre en el cosmos*)

VF añade la tercera dimensión: la espiritual o noética. La clave explicativa se esconderá, por tanto, en la correcta comprensión de la unidad del ser del hombre. La unidad-totalidad se fundamenta en la dimensión espiritual. La persona, dirá VF, es un *in-dividuum*, no admite escisiones.

Es fundamental entender que las tres dimensiones no son distintos niveles *ónticos* (=del ser), sino distintos niveles *ontológicos* (los ‘separamos’ en niveles para hablar de ellos, estudiarlos, es decir, utilizamos el *λογος* o razón para intentar entenderlos, pero en el propio ser del individuo, su *οντος*, son una unidad).

La noción de **persona** que utiliza VF en su Análisis Existencial es clave porque unifica y totaliza al hombre en sus dimensiones. La persona sin olvidar nunca que es, como dijimos, un *in-dividuum*, se define propiamente por su ser espiritual y esa espiritualidad le confiere al hombre la posibilidad de decidir el sentido de su vida, la orientación o dirección que pretende imprimir al curso de su existencia. Dicho de otro modo, el hombre es un **ser facultativo** en su dimensión existencial, **no está determinado** por su facticidad psicofísica, antes bien, lo que hace es *emplear* el organismo psicossomático como instrumento para desarrollar la conducta de su intencionalidad espiritual o noética. Así el hombre únicamente encuentra sentido a su vida trascendiendo su pura existencialidad y temporalidad. Esta trascendencia nacida de la dimensión noética o espiritual es lo que lo hace “persona”. Puesto que la existencialidad y la temporalidad las compartimos con otros seres.

Para aclararlo VF propone estudiar el siguiente dibujo:

La ontología dimensional pretende estudiar las tres dimensiones ontológicas sin caer en el **error del pensamiento unidimensional**: todas las figuras tendrían o la misma proyección (si miramos el plano horizontal) o nos parecerían radicalmente diferentes (si miramos el plano vertical).

Si admitimos **sólo dos dimensiones** nos desorientamos por la **contradicción** que suponen dos proyecciones de un mismo objeto pero que pueden ser totalmente diferentes.

Sólo recurriendo a las 3D tenemos una cabal idea de las diferentes proyecciones porque no perdemos de vista la unidad-totalidad y podremos usarlas con acierto y propiedad.

Recordemos: la persona es lo que otorga consistencia y unidad a las dimensiones, el hombre se encuentra más allá de las dimensiones, en el centro, proyectando como el cilindro, el cono o la esfera.

Para evitar confusiones con la dimensión o experiencia religiosa del hombre, VF para referirse a la dimensión espiritual prefiere emplear el término **noológico/a** (νοους + λογος)¹. Desde lo espiritual o noético se tiende el puente unificador de la multiplicidad de dimensiones del ser. Lo noético se integra en la unidad-totalidad como la dimensión más íntima, constitutiva y distintiva del ser humano. Es decir, el hombre es, por esencia, un ser espiritual, pero no sólo espiritual puesto que la dimensión biológica y la dimensión psíquica conforman también la indivisible unidad-totalidad. Ahora bien, en términos de la acción del hombre, a nivel operativo, la dimensión espiritual adquiere primacía sobre las otras dos, las anima e instrumentaliza.

En este punto se reajustan las tres dimensiones de esta Ontología tridimensional:

- dimensión somática
- dimensión psíquica
- dimensión noética o espiritual

¹ .En las traducciones se utilizan indistintamente los dos términos: espiritual y noético o noológico. Personalmente me parece un error pues VF con sus conocimientos de etimología griega precisa muy bien lo que quiere expresar.

Antropológicamente **son inseparables**: el ser humano, insistimos una vez más, no está estratificado, se correría el riesgo de desdoblarse (en cuerpo y alma, por ejemplo) y esto resulta inaceptable o reducirlo. No hay peligro en que el biólogo, el psicólogo o el sociólogo estudien al hombre desde su especialidad, el peligro aparece cuando el investigador mantiene que el hombre es sólo biología, psicología o sociología, entonces la biología se convierte en biologismo, la psicología, en psicologismo y la sociología, en sociologismo (reduccionismos) y el peligro de los reduccionismos es que son unidimensionales. Conviene no olvidar que también el espiritualismo es un reduccionismo.

Conocemos que lo corporal se encuentra abierto a lo psíquico y lo psíquico a lo espiritual: lo corporal (como mera posibilidad) necesita de lo psíquico (como realización) y finalmente de lo espiritual (como plenitud).

La ontología dimensional (tridimensional) explica y describe la compleja unidad del hombre cuando ésta se despliega en la **acción** y el curso de la existencia.

5.2. La **dimensión noológica**, la **autotrascendencia** y la **libertad**.

Lo espiritual se caracteriza, en primer lugar, por la **intencionalidad** (=acto dirigido hacia un sentido o valor). Y poner de relieve la intencionalidad de los actos espirituales implica también una crítica radical hacia los modelos de personalidad que imperaban en la psicología de la época: el hombre como un ser impulsado (Psicoanálisis) y el hombre como producto de la reacción o respuesta frente a los estímulos (Conductismo)

En la condición humana se da, como vimos, un entrecruzamiento de dimensiones: la espiritualidad del hombre se despliega ontológica y existencialmente bajo la condición y limitación de lo psicofísico. Es evidente que lo psicofísico impone limitaciones, es condición del ser del hombre. Pero la posibilidad de superar ese freno psicofísico representa una prueba y una confirmación de la fuerza de la dimensión espiritual en la unidad del hombre. VF lo denomina **autotrascendencia** y sería la capacidad de “salirse” de sí mismo y “enfrentarse” consigo mismo como organismo psicofísico (VF pone especial énfasis en aclarar que “enfrentamiento” es algo así como “mirar de frente” pero no implica de modo alguno hostilidad). También significa trascender las coordenadas espacio-temporales.

Aquí es donde se aprecia ya claramente la gran importancia de la **libertad** pero siempre recordando que los actos emanados de la vida humana únicamente se ejecutan a través de las capacidades que brinda lo psicofísico. El hombre para ejecutar los actos intencionales de su dimensión noológica o espiritual precisa instrumentalizar sus posibilidades.

Con la Ontología tridimensional el Análisis Existencial de VF supera, por elevación, por ser ambos unidimensionales:

- el modelo antropológico del Psicoanálisis que dibuja al hombre como resultado de la situación interna de sus pulsiones biológicas (Freud) o afectivas (Adler). **Para VF el hombre puede gobernar sus impulsos.**

- El modelo de un cierto Existencialismo que propugna un modelo de hombre arrojado a la existencia. **Para VF el hombre debe gobernar sus impulsos.**

Y, si el hombre **puede** y **debe** controlar sus impulsos, se ha de admitir, siendo consecuentes, que **el hombre no sólo es libre sino también responsable**. Así que su conducta (mirada tridimensionalmente) es resultado del buen uso de su libertad y es el hombre el que “responde” de esa conducta². Recordemos “ la ecuación antropológica básica”: *ser hombre es igual a ser libre y ser responsable*.

5.3. La **noodinámica**.

Ya comentamos, pero conviene recalcarlo, que no tiene por qué existir un enfrentamiento hostil entre lo psicossomático y lo noológico (=espiritual) y que, por tanto, haya de “vencer” éste último. Naturalmente se trataría de una simplificación y desmontaríamos la tridimensionalidad porque caeríamos en un reduccionismo (unidimensional), el espiritualismo. VF lo entiende en términos de tensión y la tensión no tiene que ser, a la fuerza, mórbida. El hombre debe también escuchar los requerimientos y necesidades psicossomáticas y suscitar desde lo espiritual los movimientos y afectos necesarios y precisos para poder ejecutar las solicitudes de esas dimensiones existenciales. Ahora bien, esto no quita que el espíritu tenga y reserve para las ocasiones en que haga falta la capacidad dinámica de encauzar, oponerse o sobreponerse a lo psicossomático (prueba de la libertad humana). Una vez más VF hace referencia a las experiencias en los campos de concentración.

La **tensión interna** o **noodinámica**, lejos de verla como algo patológico, es considerada como algo **inherente al ser humano** (por su estructura ontológica tridimensional) e indispensable para su salud mental. En palabras del propio VF:

“ ...considero un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre necesita ante todo es equilibrio... Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que merezca la pena. ” (El hombre en busca de sentido p. 148)

La coexistencia de dos requerimientos de acción, uno psicossomático y otro noológico, difícilmente convergen en una misma dirección. Bien al contrario, suelen surgir como movimientos opuestos o contradictorios y ese antagonismo genera una cierta tensión entre dimensiones, al **esfuerzo** por resolver el antagonismo noopsíquico se le denomina **noodinámica**.

VF emplea la noodinámica con fines y como recurso psicoterapéutico. Las dificultades, la tensión por cumplir acabadamente el deber, el superar las limitaciones, el sufrir inseparable del existir, las crisis de existencia (hay crisis existenciales de maduración que transcurren bajo el cuadro clínico de neurosis pero sin ser una neurosis en el sentido estricto de la palabra, esto es, en el sentido de una enfermedad psicógena) pueden adquirir un carácter positivo en la

² De aquí el título que escogí para el trabajo: **la acción responsable**. En su vida el hombre ha de estar siempre tomando decisiones para actuar. VF lo llama “activismo” frente al pesimismo de algunos existencialismos.

madurez y psicohigiene de la estructura psíquica del hombre. Por ello, ante la inevitable noodinámica, la logoterapia enseña a adoptar una actitud positiva, a aceptarla en el curso del existir con ánimo deportivo.

El antagonismo noopsíquico también es factible de solventarse por elevación, es decir, aumentando el poder de las decisiones voluntarias. De esta forma se consigue rebajar la tensión de oposición entre las dimensiones. Así que el espíritu no sólo tiene fuerza para oponerse a lo psicósomático, sino también para sobreponerse a ello. No se trata, pues, de “vencer en campo abierto” desgastándose vanamente en la lucha, sino de vencer indirectamente empleando la energía en obras valiosas que el hombre en conciencia conozca como buenas y excelentes y que le resulten accesibles.

Con finalidad didáctica VF explica las relaciones espíritu/cuerpo con el clásico símil del pianista y el piano. El pianista (dimensión noológica) para la interpretación necesita del piano (dimensión psicósomática, el organismo). Sin piano no suena la partitura. El lugar esencial y de primacía corresponde, por supuesto, al pianista: de su arte y pericia depende la brillante interpretación al arrancarle al piano sus mejores acordes. En este sentido lo corporal es siempre posibilidad y como tal permanece abierta a algo, el espíritu, que sea capaz de realizar y colmar esas capacidades. Sin embargo, y a pesar de ello, el pianista se encuentra condicionado por el piano. Ningún piano convierte en genial a un pianista, pero un mal piano puede disminuir o velar la genialidad interpretativa de un pianista. No obstante, sean cuales sean las condiciones concretas, la potencial genialidad musical del pianista no depende de la calidad instrumental del piano. De ahí se deduce, siguiendo el símil, que la persona espiritual es libre respecto al organismo que instrumentaliza como suyo, lo que posibilita el **autodistanciamiento**, esa propiedad esencial de lo espiritual de situarse por encima y frente a lo psicósomático generando dos actitudes genuinamente humanas: el **humor** y el **heroísmo**. El terapeuta sería, llegado el caso, el afinador del piano.

6. La LOGOTERAPIA y su reflexión metaclínica, el ANÁLISIS EXISTENCIAL o el ANÁLISIS EXISTENCIAL y su aplicación terapéutica, la LOGOTERAPIA.

Toda la reflexión previa sobre ontología dimensional y el concepto de persona era necesaria para entender el **Análisis Existencial** sobre el que VF basa su **logoterapia**. Él mismo decía que no hay psicoterapia sin una imagen y una concepción del mundo (pueden estar formuladas implícita o explícitamente, pero están aunque el propio psicoterapeuta no tenga conciencia de ello). Como el Análisis Existencial está formulado para la medicina, en concreto para la psicoterapia, cuando se habla de ontología dimensional y todos los conceptos que lleva asociados no se está haciendo metafísica, sino **metaclínica**, es decir, la orientación del médico hacia una **comprensión y visión del hombre total y completo**. El valor de la metaclínica radica en el hecho clínico de superar la simple acción técnica-médica y atender a una visión auto-comprensiva del hombre enfermo.

El Análisis Existencial en tanto que reflexión metaclínica no pretende construir un modelo filosófico sino un discurso **cuyo objeto es la curación o psicohigiene**.

7. El Análisis existencial.

Análisis Existencial no significa “análisis de la existencia” sino explicación de la existencia, pero no de la existencia en abstracto, sino de la existencia concreta de cada hombre.

El Análisis Existencial considera que **el hombre es un ser facultativo**. “puede llegar a ser de otra manera”, de ello se concluye la capacidad (**libertad**) del hombre para dirigir el curso de su existencia y con ello la posibilidad de llegar a ser uno u otro tipo de persona. Por consiguiente, **el hombre ha de encarar su existencia con la actitud de buscar y encontrar el sentido de su propia existencia, ésa es su responsabilidad central**.

Y la existencia se explica, según el Análisis Existencial, desde la dimensión espiritual del hombre: hay que trascender la *facticidad* psicofísica temporal y “despertar” las posibilidades de la existencia que tiene la persona (entendida como el fondo originario de todas sus acciones no sólo psicosomáticas sino también espirituales). Retomando aquí la idea del Análisis Existencial como *metaclínica* queda claro que tendría como finalidad acompañar al hombre en su despliegue existencial para encastrarlo a la *psicohigiene*.

7.1. Libertad-responsabilidad, conciencia y el *Dios inconsciente*.

La **responsabilidad** personal es una cuestión axial para la cohesión interna del modelo antropológico del Análisis Existencial. Se trataría de asumir libre y responsablemente un **sentido en la vida, cumplir una misión**. La **conciencia** nos ayuda y orienta en la búsqueda de ese sentido o misión procediendo a la manera de un chispazo o fogonazo que ilumina a la persona sobre el sentido velado en cada situación concreta. Así la conciencia entresaca de lo más profundo de la espiritualidad una luz que diseña un concretísimo sentido de la vida, una **segura intuición** de acertar con el sentido concreto de cada situación. Y para acertar con el sentido de la vida la conciencia ha de escuchar la voz del suprasentido, algo que se sitúa más allá del propio yo. Por tanto, si la conciencia entiende algo que está por encima del hombre, quiere decir que escucha algo extrahumano y ¿qué o quién es capaz de resonar en la conciencia del hombre?³ La respuesta es “el propio Dios”, **Dios siempre habla al hombre con voz soterrada o tenue, en la intimidad de la conciencia, pero no siempre el hombre es consciente**, reflexivamente consciente, de esa presencia de Dios en el interior de su persona (de ahí la expresión “la presencia ignorada de Dios”). Pero Dios, aunque sea ignorado por el hombre, sigue dirigiendo e impulsando los dictámenes de la conciencia.

Así que la *presencia ignorada de Dios* se convierte en la “clave del arco” de la antropología frankliana, es, de hecho, el título de su tesis doctoral en filosofía.

El hombre sencillamente necesita la presencia ignorada de Dios como un susurro que le mueva a alcanzar un suprasentido por encima de su capacidad personal y existencial.

³ No puede dejar de recordarnos a Sócrates quien hasta el final de su vida defendió oír una voz que le servía de guía. No se retractó de este tipo de experiencia ni ante la falsa condena por impiedad que lo llevó a la muerte.

La *presencia ignorada de Dios*, el Dios inconsciente, actúa como el timón que guía a la conciencia hacia un suprasentido que sobrepasa la posibilidad de su espiritualidad. La conciencia dirige, sin comprender, hacia aquello que le resulta inabarcable. La *presencia ignorada de Dios* atrae a la persona más allá de su espiritualidad consciente.

Pero existe la **libertad** y el hombre ha de decidir continuar o no continuar el movimiento hacia el bien inspirado por Dios. Dicho de otro modo, ese “inconsciente trascendental” no es un inconsciente determinante, sino existente.

Las notas esenciales del ser espiritual, intencionalidad y amor, mueven al hombre a “salir de sí”, es decir, a la **acción**.

VF decía:

“Yo actúo no solamente en consonancia con lo que soy, sino que también me transformo en consonancia con lo que actúo. Al fin y al cabo, uno llega a ser bueno a fuerza de hacer cosas buenas” (Logoterapia y Análisis Existencial)

7.2 Los valores y la *voluntad de sentido*.

El hombre decide lo que es en función del sentido que le imprime a su vida. Por tanto, para dirigir al hombre a la salud, a la madurez, a la psicohigiene, la **logoterapia** ha de orientarlo y dirigirlo a la **búsqueda de un concreto sentido de la vida**.

La ontología dimensional para VF se concreta en cuatro etapas sucesivas:

1. El hombre necesita buscar un sentido (= **voluntad de sentido**) a su existencia. Sin embargo, para encontrarlo, paradójicamente, no precisa cuestionarse o escudriñar la existencia, es suficiente con dar respuesta a las menudas y diarias situaciones que la vida le plantea.
2. Responder a esas situaciones es cuestión de **responsabilidad** personal en la acción.
3. El sentido de la vida, pues, únicamente se descubre y asume desde la responsabilidad personal en las **acciones** de la existencia concreta, de aquí y ahora, de hoy.
4. Por tanto, dar cumplimiento al sentido de la vida significa asumir la responsabilidad de persona única y singular en la concreta situación de aquí y ahora.

En la facticidad de la existencia el hombre ha de elegir una única respuesta entre las, en teoría, ilimitadas posibilidades que la vida le permite en cada uno de los instantes existenciales. **Esa decisión concreta⁴ es el sentido**. No se trata de dar una respuesta, sino de encontrar **la respuesta** que engarce en ese instante con el sentido de la vida de esa persona en concreto.

⁴ Al insistir en lo concreto, en la acción cotidiana, queda bien patente que el Análisis Existencial es, como ya se dijo, una reflexión metaclínica que pretende solventar situaciones terapéuticas y no una metafísica que plantee cuestiones filosóficas.

Hemos de acertar con el valor preciso que nos es reclamado desde la *voluntad de sentido*.

Los **valores** serían las posibilidades generales de sentido. **El valor se convierte en sentido por el acto de decisión del hombre que asume realizar un valor determinado entre los distintos valores posibles.** Mediante la conciencia (órgano del sentido) percibimos intuitivamente el sentido singular y único que se encuentra en cada situación.

VF concluye que los valores pueden tomar una triple dirección:

1. valores de creación (*homo faber*)
 2. valores vivenciales (*homo amans*)
 3. valores de actitud (*homo patiens*)
1. **Valores de creación:** son aquellas creaciones del *homo faber* en las que “da” al mundo algo de sí mismo. Para el hombre común coincide generalmente con el desempeño de su trabajo profesional.
 2. **Valores vivenciales:** el hombre no entra en contacto con el entorno únicamente cuando “da” algo, sino también cuando “acoge” lo que el entorno le ofrece: el vivenciar la belleza, la verdad, la bondad del ser, de la naturaleza, del arte, del universo. El *homo amans* recoge enriquecedoramente los dones que la existencia le ofrece. Los valores vivenciales se refieren principalmente al amor, pero también a valores emocionales y estéticos. Quizá estos valores vivenciales no atesoren la utilidad de los valores de creación pero también enriquecen tanto a la comunidad como a la persona singular hasta el punto de que, con frecuencia, en los valores vivenciales (especialmente en el amor) encuentra la persona la más profunda orientación del sentido de su vida.
 3. **Valores de actitud:** Hay circunstancias concretas en las que la vida no permite elegir el sentido concreto que el hombre desearía imprimir a su existencia; es decir, cuando la vida “decide” por el hombre y con esa decisión le marca un sentido inexorable, inapelable, irrevocable. VF llama valores de actitud a los del *homo patiens* que decide en su interior aceptar valerosamente las limitaciones inherentes al ser y al existir. Agazapada detrás de esa decisión se esconde la fortaleza interior de la persona. Y como nadie escapa al crudo y real dramatismo de la **tríada trágica del hombre** (sufrimiento, culpa y muerte) en esta prueba de fuego se muestra cómo convertir en sentido hasta las situaciones personales de más hondo dramatismo.

Desde otra faceta, tal vez más habitual, no tan trágica, también se entiende bien la importancia de este tipo de valores: el hombre únicamente asume los valores de actitud si cambia el horizonte de su existencia del éxito/fracaso por el eje plenitud/ desesperación personal. Y es que no existe ningún momento o circunstancia carente de sentido.

El *sentido de la vida* sería el sumatorio de los múltiples sentidos de todos y cada uno de sus instantes existenciales.

El Análisis Existencial postula la búsqueda del sentido de la vida como una inclinación y un afán ontológico y existencial del hombre (voluntad de

sentido) y este postulado antropológico se traduce en el correspondiente proceder logoterapéutico para ayudar al hombre, sano o enfermo, a encauzarse en el propio sentido de la vida (tiene, pues, un carácter psicosigiénico). Dicho **proceder logoterapéutico** sitúa al paciente en las condiciones favorables y propicias para que **encuentre por sí mismo el sentido de su vida** y, además de transmitirle que debe buscarse ese sentido, le transmite que puede encontrarse. Conviene no olvidar que la voluntad de sentido emana de la dimensión psicológica o espiritual del hombre.

7.3. La *misión del hombre* en el tiempo de la vida: pasado, presente y futuro.

El hombre ha de entender que el sentido de la vida constituye algo tan concreto y singular, tan único e irrepetible que se engendra en y desde “ la posición natural del hombre” que sería la suma de la disposición vital (= condición biológica y psicológica de cada persona) y su situación social. Ambos factores limitan y cercenan las, en principio, ilimitadas posibilidades de sentido de la dimensión espiritual del hombre, pero también lo inscriben en el ámbito del más genuino de los realismos. Y desde esa ineludible realidad de su posición natural se origina y singulariza el sentido de su existencia personal (única e irrepetible), su **misión**. En la medida en que realizamos una misión llenamos un sentido y nos construimos a nosotros mismos. Todo eso lo hemos de hacer en el tiempo finito de nuestra vida⁵, en cada momento porque el tiempo es un tesoro para el hombre.

Somos responsables de cada instante que es irrepetible y puede ser el último. El **presente**, a pesar de su fugacidad y transitoriedad, es el único tiempo existencial. Exclusivamente en el presente y desde el presente resulta posible el ejercicio de la responsabilidad, de la decisión libre. Y desde el presente puedo, incluso, modificar el sentido de los hechos del **pasado** por medio de, por ejemplo, el arrepentimiento. Así que el hombre guarda con sus actos en el presente la capacidad de redimir cualquier mal o culpa y, asimismo, sin negar que el **futuro** se inscribe en la naturaleza incierta de la posibilidad, los actos del presente son capaces de reducir o encauzar las, en teoría, ilimitadas posibilidades de realización de valores en el futuro.

Pero el **pasado** tiene una importante función que se entiende muy bien con la metáfora del “granero existencial”: en el pasado nada está irrevocablemente perdido, todo se deposita allí y nadie puede robarnos esa riqueza que hemos cosechado y guardado en los graneros del pasado. Y en el momento de la muerte el hombre dispondrá exclusivamente de esos graneros. Esta certera apreciación de la función del pasado engendra una actitud psicosigiénica para enfocar la transitoriedad del tiempo existencial⁶. Una transitoriedad que la persona siente en lo hondo de su intimidad al comprobar el proceso del envejecer y el caminar inexorable hacia la muerte. El pasado es un tiempo para activar y encauzar las acciones del presente.

⁵ Probablemente sea un fallo de traducción pero se están usando indistintamente los términos *vida* y *existencia* cuando no son sinónimos. Si hiciéramos, como VF sugiere tímidamente más adelante, una ontología tetradimensional (la cuarta dimensión es el tiempo), al hilo de la existencia y con las prácticamente infinitas posibilidades que brinda un tiempo no lineal se nos abriría un inmenso horizonte de sentido.

⁶ Debería decir *tiempo vivencial*.

También el **futuro** desempeña su papel en la existencialidad humana. La función principal del futuro consiste en reforzar la intencionalidad de la acción en el presente al entreabrir la existencia al plano de la esperanza, esperanza de que aún resta, al menos, un instante para realizar valores o colmar el sentido (optimismo), aunque la concreción de la posibilidad dependerá de la responsabilidad del hombre cuando el instante futuro se actualice en momento presente.

La **muerte** aparece como el único punto de contacto existencial entre el tiempo y la eternidad. La muerte advierte que los únicos valores con pleno sentido son aquellos capaces de trascender la dimensión del tiempo.

En cada instante lo que yo realice mediante mi decisión, lo que mediante ella cree y ponga en el mundo, lo estoy rescatando y, metiéndolo en la realidad, lo estoy salvando de la caducidad.

8. Breve estudio psicológico de los tres tipos de valores.

8.1. Psicología del trabajo (*homo faber*).

Generalmente para el hombre común las posibilidades de realizar valores de creación coinciden y se concretan en el desempeño de su profesión, el trabajo de todos los días.

El sentido del trabajo también se esconde detrás de la trascendencia de la propia labor personal. Trascender el trabajo implica, al menos, perseguir un objetivo o meta social, comunitaria; “dar”, aportar algo al entorno circundante.

En el aspecto de la cantidad de tiempo diario dedicado a la realización de valores, y sólo bajo ese aspecto, el trabajo emerge como el punto neurálgico y obligado para la madurez de la persona y se engarza con el tejido y arquitectura social.

Si se considera al trabajo con preeminencia ontológica frente al amor o al sufrimiento, se desenfoca su valor al hipertrofiar su sentido (laborocentrismo radical). Es decir, cuando se le asigna un lugar de privilegio en la realización de valores, “hinchamos” su valor, lo que ocurre cuando se identifica o traduce el sentido de la vida en el desempeño de una profesión tal como suele pasar en la concepción neurótica del trabajo.

Lo importante para la doctrina frankliana no es valor del trabajo, sino **encontrarle un sentido al trabajo de todos los días**: convertir el trabajo en sentido. Y ese cambio se produce exclusivamente por la **acción intencional** del sujeto, no por el valor concreto del trabajo desempeñado. VF concluye que el trabajo bien hecho madura a la persona. Pero cuando se hipertrofia el sentido de los valores se confunden la noción de valor y la de persona, se olvida que la persona es la que posee la capacidad de decidir para convertir el valor en sentido. De tal forma que lo esencial en el sentido de la vida no es el tipo de trabajo que se desempeña, sino cómo se realiza.

El desenfoque en la realización del trabajo produce unos síntomas psicológicos que se alumbran en las situaciones extremas: bien en la ausencia de trabajo (neurosis de la desocupación) o en el exceso de trabajo (neurosis dominical). Pero ni el exceso ni la ausencia de trabajo explican por sí mismos la aparición de síntomas o mecanismos neuróticos o perturbadores de la armonía psíquica porque detrás de ellos siempre se esconde una actitud personal que se

erige en la auténtica causa: la persona no comprende el sentido del valor del trabajo ni el sentido del tiempo humano.

8.2. Psicología del amor (*homo amans*).

El amor permite ser presentado como paradigma de los valores de vivencia. VF distingue, siguiendo la tridimensionalidad ontológica, entre atracción sexual, enamoramiento y amor. Pero recordemos que cualquier enfoque unidimensional es meramente una simplificación explicativa, la realidad siempre es tridimensional. Por tanto, si bien el amor (dimensión noológica) apunta al núcleo del ser de la persona, hacia la persona espiritual del ser amado en cuanto algo único e irrepetible, como lo noológico o espiritual no es una dimensión aislada o aislable, la atracción amorosa causa y despierta una fascinación erótica y enciende la atracción sexual hacia la persona sujeto de ese amor. Los tres niveles se integran en uno y, desde una intencionalidad noológica o espiritual ha de ser capaz (tras un proceso de maduración tanto psicosexual como afectivo personal) de encauzar y dirigir los movimientos pulsionales. VF decía:

“ El amor auténtico no necesita, en sí, de lo corporal ni para despertarse ni para realizarse, pero se sirve de ello para ambas cosas.” (Psicoanálisis y Existencialismo)

También en este tipo de valores la **intencionalidad** es clave: el amor va mucho más allá de un simple estado emotivo, es un acto intencional y en virtud de esa intencionalidad, y como condición de esa intencionalidad espiritual, surgen la fidelidad y la exclusividad como propiedades, exigencias y garantías del verdadero amor humano.

Amar a otro es aceptarlo positivamente y eso significa contemplarlo como lo que puede llegar a ser, no quedarse en la realidad del valor actual de la persona amada sino imaginarse lo que puede y debe llegar a ser. El hombre es siempre, en cualquier momento y situación, una posibilidad abierta a la realización de valores, a convertir valores en sentido: el amor capta anticipadamente, se adelanta a ver, la posibilidades de valor del otro.

Una perspectiva interesante pero muy compleja y cuestionable que apunta VF es la idea de que hay casos en que el amor no es un mérito, sino una “gracia” y, claro, surgen las terribles preguntas “ ¿quién concede esa gracia?”, “¿con qué criterio se otorga la gracia?”. Aquí, como en el caso de la salud, seguramente haría falta bucear por la cuarta dimensión, el tiempo⁷ que, recordemos la física moderna, no tiene porqué ser lineal, sino que puede ser circular, en ondas, etc. Tal vez así se aclararía que si en el curso de una vida no puede entenderse la cuestión de la “gracia”, puede que sí lo consiguiéramos desde la amplitud de la existencia (que no se ahoga ni tropieza con la finitud de la vida).

8.3. Psicología del sufrimiento (*homo patiens*).

VF sostiene que él no cree que el sufrimiento sea indispensable para alcanzar un sentido en la vida, pero se preocupa de aclarar que el sentido puede lograrse aún en el sufrimiento, a pesar del sufrimiento si éste fuera inevitable

⁷ Hay culturas que llevan siglos considerándolo. Y ya puestos ¿Por qué no considerar la existencia de más dimensiones? No hay más que imaginarse un “tour” por el Universo para que se nos abra la mente.

(sólo entonces es posible el sentido del sufrimiento). Ha de quedar claro que debe evitarse el sufrimiento siempre que sea posible y tan pronto como sea factible.

El sufrimiento surge, inevitable, desde la original “disposición natural” del hombre, tanto en la precariedad y facticidad de la “disposición vital” como por las limitaciones de su “situación social”. Aparece en la existencia cotidiana y no sólo en circunstancias límite o excepcionales. El sufrimiento es una compañía tan presente en la vida humana que VF lo incluye en lo que denomina la *triada trágica: sufrimiento, culpa y muerte*.

Convertir el valor escondido del sufrimiento en sentido es, como siempre, cuestión de la actitud interior con la que el hombre se enfrenta al sufrimiento VF dirá “ *El sentido del sufrimiento está no en el hecho de sufrir, sino en la manera de sufrir*”, en las respuestas concretas.

El sufrimiento produce una inmediata, espontánea e inicial reacción de rechazo frontal y total, pero VF asegura que 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 existencial. El hombre ha de acostumbrarse a considerar el dolor y el sufrimiento como un requisito ineludible de su existencialidad, pero, al igual que el hombre *tiene* instintos pero no *es* instinto, también puede *tener* dolor y sufrimiento pero no *ser* dolor ni sufrimiento.

Una vez aceptado el dolor que sea irremediable, hay que enfrentarse a él con talante erguido y ánimo decidido. No serán válidas las actitudes apocadas o cobardes porque el dolor y el sufrimiento son muy poderosos. Con discreción y firmeza el hombre, más allá de *aceptar* el sufrimiento, puede llegar a *trascender* ese sufrimiento. Hay que entender que no es un trofeo a conquistar, sino un sentido a desvelar, uno de los sentidos más hondos y profundos de la existencia humana. Como decía Yehuda Bacon, internado en el campo de concentración de Auschwitz cuando todavía era un niño, él comprendió mucho más tarde que el sufrimiento sólo tiene sentido si tú mismo te cambias en otro.

VF reconoce que el sufrimiento es, en el fondo, un misterio. Pero un misterio que permite ser intuido. El dolor apunta al núcleo mismo de lo personal y dirige e impele al hombre hacia valores más específicos: autotranscenderse y autotranscender. Esta profunda lección espiritual tuvo ocasión de verificarla VF en los campos de concentración.

9. La Logoterapia y el sentido de la vida.

La cuestión del sentido de la vida no es para VF una noción filosófica abstracta, una postura religiosa de la existencia o una cosmovisión. Nada más alejado de la noción frankliana del sentido de la vida que representa algo **concreto**: acertar a responder en el aquí y el ahora las demandas que la vida plantea en cada situación particular. El correcto enfoque del concepto surge al situarse en la praxis clínica. Si pensamos en el encuentro médico/enfermo se ve muy claro que el médico no puede ni debe influir en la concepción existencial del paciente porque sería una interferencia en su libertad.

El término **Logoterapia** es un compuesto de dos étimos griegos **λογος** (entre sus numerosas acepciones destacan: *palabra*, más adelante veremos que la relación médico/paciente es a través del diálogo, y también *sentido, motivo*, ésta acepción será la que utilizará VF en su expresión “ el sentido de la vida”, él siempre mantuvo que la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a su vida) y **θεραπεια** (= *servicio, consideración, solicitud, cuidado, atención, tratamiento, cura*).

La Logoterapia nace como un complemento y una superación al reduccionismo psicologista del proceder psicoanalítico. ¿Cómo lo supera VF? Ya vimos que reconociendo la tercera dimensión del hombre: la noética o espiritual.

El cometido de la Logoterapia es ayudar al paciente a encontrar libre y responsablemente el sentido de su vida.

Otro aspecto troncal de la Logoterapia es el que supera por elevación el contenido tradicional de la psicoterapia es el *sentido del sufrimiento*. Frente a la psicoterapia que se empeña en capacitar al hombre para gozar y trabajar, la Logoterapia añade y pretende, de manera especial, capacitarlo para sufrir. Este cambio de actitud se manifiesta especialmente en la consideración de la enfermedad: mientras la psicoterapia considera al enfermo responsable de su enfermedad, la Logoterapia lo exime de esa responsabilidad. Sin embargo, lo que existe para la Logoterapia es una responsabilidad del enfermo por algo esencialmente distinto, a saber, por su actitud ante el sufrimiento.

Superar la psicoterapia no significa negarla porque nunca se puede olvidar la tridimensionalidad absolutamente trabada e indisoluble que constituye al hombre. Por tanto, en la Logoterapia nada debe quedar descuidado, ni la dimensión somática, ni la psíquica, ni la noética.

La Logoterapia puede ser usada :

- como terapia específica ó,
- como terapia no específica que presentaría dos modalidades técnicas de aplicación: la intención paradójica y la derreflexión.

9.1. La **Logoterapia** como terapia específica de las **neurosis noógenas**.

El proceder logoterapéutico se funde, integra y dinamiza en el Análisis Existencial frankliano y así, traspasando el plano de lo sintomático, llegar a ver al hombre detrás del enfermo.

La Logoterapia consiste en improvisar un diálogo según cada paciente y cada situación. VF lo resumía con las siguientes palabras: “*La técnica de la Logoterapia es el arte de acertar con la palabra justa en el momento oportuno*”. Para ello ofrece una normativa amplia y flexible que permite la individualización del diálogo, pero lo suficientemente estructurada como para formar parte de un proceder técnico, médico. De modo que, además de la acción médica y farmacológica que cada caso requiera, el logoterapeuta ha de proceder según estas tres normas que encauzan en la práctica los postulados básicos del Análisis Existencial:

1. La Logoterapia es un encuentro personal entre la única e irrepitible personalidad del paciente y la del terapeuta. Es preciso adecuar el método al paciente y para ello la actitud fundamental es escuchar. El paciente ha de adquirir el convencimiento de la capacidad y competencia técnico-profesional del terapeuta (elemento cognitivo) y debe sentirse comprendido y protegido frente a sus síntomas (elemento emotivo). Pero, evidentemente, el encuentro debe guardar cierta distancia emocional y personal para que no se vicie en otro tipo de relación: de dependencia afectiva, de amistad, de amor, etc.
2. El encuentro personal se suscita mediante el diálogo abierto al sentido: el paciente se tiene que sentir comprendido por el logoterapeuta y éste tiene que huir hasta del más leve o suave tono didáctico o moralizador o exhortativo para no interferir en el *sentido de la vida* del paciente. Por último, como elemento importantísimo, el encuentro ha de enmarcarse en un marcado tono de humor porque para el Análisis Existencial el humor es un arte y un truco del vivir y por sus profundas e innumerables ventajas terapéuticas. El humor permite al paciente crear una distancia de sí mismo y de su neurosis que le resulta muy útil para la terapia. Ahora bien, no en todos los pacientes “encaja” este método ni todos los terapeutas pueden crear la situación adecuada. VF decía que no todos los métodos se adaptan a todos los casos y no todos los médicos son capaces de ser igualmente eficaces con cualquier método. Recomienda, por ejemplo, la ironía socrática, decía que la tarea del logoterapeuta se asemeja al papel del “comadrón socrático”, la *mayéutica*: el objeto del diálogo es que el paciente “de a luz” el sentido de su vida ayudado por el comadrón-logoterapeuta.
3. El objetivo es que el paciente encuentre el sentido de su vida, engarzando con el final del punto anterior. El logoterapeuta lo único que puede hacer es abrir el mayor número posible de puertas a su paciente y a éste corresponde elegir la puerta por la que desea pasar. Por supuesto que el terapeuta ha de ser extremadamente prudente pues se han abierto ante él las facetas más íntimas de un ser humano, jamás intervendrá en la decisión acerca del sentido de la vida de su paciente (lo contrario sería ir en contra de la deontología médica).

Conviene recordar que el sentido de la vida se encuentra ligado a la momentánea y actual situación personal. Sin negar la existencia de una filosofía o una creencia religiosa que proporcione al sujeto una cosmovisión y que le haga de motor para su existencia, **lo que en realidad se busca en la Logoterapia es que el paciente, basándose en su sentido de la vida, cumpla con su deber cotidiano (aquí y ahora).** Ahora bien, en los casos en que sea necesario, como puede ocurrir en situaciones límite o extremas, se puede entablar el diálogo sobre el sentido de la vida en términos filosóficos.

El afán terapéutico se dirige, por tanto, a facilitar al paciente el encuentro con los valores o con el sentido que engarzan en su acontecer o quehacer cotidiano, porque **el sentido y los valores son razones que “mueven” a los hombres a actuar de un modo u otro.** La *voluntad de sentido* nacida en y

desde la dimensión psicológica o espiritual permite ser instrumentalizada terapéuticamente.

El camino que sigue la Logoterapia es:

1º- que el paciente cobre consciencia de su libertad para cumplir el deber del instante presente.

2º- que el paciente se percate de que es el único responsable de su decisión a la hora de actuar. La respuesta concreta frente al deber cotidiano es una elección personal.

Es decir, el paciente ha de **asumir la responsabilidad de ejercer su libertad** y ha de aclarar *ante quién* se siente responsable y *de qué* se siente responsable (=la misión concreta que presente que la existencia le plantea).

Una de las técnicas consiste en solicitar al paciente que imaginativamente proyecte en el futuro las repercusiones existenciales de sus decisiones del presente, así se hace consciente de cómo las decisiones del presente pueden variar el curso de su vida futura. En los niños no tiene eficacia porque no alcanzan a comprender la abstracción de un tiempo futuro. En adolescentes y jóvenes hay que hablar de un futuro cercano. En los ancianos el proceder logoterapéutico se encamina en la dirección contraria: apelar a los “graneros” del pasado.

Hay otra noción clave en el pensamiento logoterapéutico: la **neurosis noógena**. Se trata de la aportación más genuina de VF en el terreno de la clínica. Considera que el origen de la neurosis noógena suele ser un mal posicionamiento existencial de la persona (vacío o frustración existencial), frustración que no tiene que llevar necesariamente a la enfermedad pero cuando se vuelve patógena es cuando VF lo llama *neurosis noógena*. Serán enfermedades surgidas del **νοῦς** o espíritu producidas por conflictos o situaciones que vienen de esa dimensión. Evidentemente, pues, requerirán una terapia que parta de lo espiritual y eso es lo que hace la Logoterapia. La curación de la neurosis noógena precisa inevitable y previamente la acción médica pertinente que repare o restaure la fractura o huella psicósomática y, habiendo despejado el camino, el paciente se encontrará capacitado para atender a la terapia en y desde el espíritu. Resumiendo: **la Logoterapia es la terapia específica de las neurosis noógenas.**

9.2. La Logoterapia como terapia no específica.

La Logoterapia también puede aplicarse como terapia no específica con las técnicas de la *intención paradójica* y la *derreflexión* cuando se dan las siguientes condiciones:

- a) cuando para su aplicación no sea necesario remitirse o aceptar los principios antropológicos de Análisis Existencial.
- b) Cuando su objetivo terapéutico sólo consista en eliminar o rebajar la intensidad de los síntomas neuróticos. Así el paciente, al sentirse menos atezado por ellos se encuentra en mejor posición para luchar por las causas de su enfermedad. Lo que en definitiva se

persigue es romper por alguno de sus extremos el círculo vicioso que instaura el mecanismo neurótico.

Analicemos ambas técnicas:

- La intención paradójica:

Dice VF que es útil en el caso de neurosis obsesivo-compulsivas y de fobias. La intención paradójica puede definirse como el proceso mediante el cual el paciente es animado a hacer o desear que ocurra aquello precisamente que teme (lo primero es aplicable al paciente fóbico para que cese de huir de sus miedos y lo segundo al obsesivo-compulsivo para que deje de luchar contra sus obsesiones).

Se invita a los pacientes a exagerar sus miedos y ansiedades y hacerlo en la forma más humorística posible. El propósito es facilitar un distanciamiento entre el paciente y el síntoma neurótico facilitado como efecto del humorismo.

- La derreflexión:

Es un arma terapéutica para combatir los excesos de la hiperintención y de la hiperreflexión que son susceptibles de presentarse en cualquier actividad humana y se refuerzan recíprocamente. Tanto una como otra perturban el curso normal de una función o tarea con la consiguiente ineficacia en su realización. Nacen cuando el sujeto se autoobserva al mismo tiempo que desarrolla la tarea o mantiene la atención excesivamente en cómo cumple cada uno de los pasos de la tarea. Para evitar este tipo de perturbaciones la **derreflexión** propone, también de forma humorística, traspasar la atención del sujeto a la propia tarea. Lo pretende conseguir con una estrategia de estructura paradójica: se le pide al sujeto que intente precisamente aquello que teme y que no desea que ocurra, por ejemplo, se pide a un insomne que intente pasar toda la noche en vela.

En definitiva, para eliminar o debilitar los síntomas neuróticos se persigue ahuyentar la angustia de expectación o la ansiedad anticipatoria. La intención paradójica lo consigue haciendo que el sujeto se ría de sí mismo y, por tanto, de la angustia, rebajando así la propia angustia (autotrascenderse) y la derreflexión intenta que el sujeto se olvide de sí mismo centrándose exclusivamente en la tarea (autodirigirse).

- La **cura médica de almas**:

Es un acto propio de la acción médica, es propio del internista que diagnostica una enfermedad incurable, del geriatra que atiende el deterioro de la vejez, del dermatólogo o del cirujano estético que se encuentran con desfiguraciones, del ortopedista que se encuentra ante seres deformes y del cirujano que probablemente haya de producir él mismo las mutilaciones. En tales ocasiones, cuando tal vez no sea posible atenuar el dolor, no queda sino un recurso: **consolar**. Además, la

cura médica de almas se preocupa de intentar que el hombre y su familia sean más capaces de **soportar** ese sufrimiento ineludible.

10. Revisión crítica de la Logoterapia.

La principal limitación terapéutica de la Logoterapia emana de que es un requisito imprescindible que el paciente tenga y mantenga un mínimo hilván razonador. VF se pregunta si no se trataría, por tanto, de una psicohigiene para el hombre “normal”, es decir, el hombre que atraviesa las dificultades inherentes a la existencia y a la superación del proceso de maduración personal. El objetivo no es solamente médico. Analizando con más detalle:

- Escasa eficacia terapéutica: curación desde lo sano.

La técnica de la intención paradójica es rechazada a menudo por sujetos que padecen ansiedad fóbica u obsesiva. También está contraindicada en el caso de depresiones psicóticas porque podría desencadenar tentativas de suicidio.

Además los enfermos psicóticos presentan una especial incapacidad para mantener el diálogo lógico que preconiza la Logoterapia. Por eso, en primer lugar, sus posibilidades terapéuticas con esos enfermos se ven muy limitadas. Hay que tener en cuenta también que, mientras la neurosis es un disturbio psicogénico, la psicosis lo es somatogénico. La psicoterapia en estos casos sólo cumple una misión de ayuda o de complemento terapéutico. En el caso de las paranoias, VF reconoce con honestidad que la Logoterapia tiene las puertas cerradas.

Según lo anterior se desprende que la eficacia terapéutica de la Logoterapia se circunscribe casi exclusivamente a las neurosis noógenas y al ámbito de las situaciones de vacío existencial, situaciones estas últimas que no siempre han de inscribirse en el terreno de lo patológico. VF afirma que el Análisis Existencial es, como dijimos, una terapia dentro de lo sano. Lo cual nos lleva al campo de la orientación.

- Aplicaciones del Análisis Existencial y algunas técnicas de la Logoterapia a la orientación no clínica:

El Análisis Existencial ofrece la inestimable ventaja de presentar una acabada visión del hombre que permite en la acción orientadora no perder de vista ninguno de los aspectos que configuran al hombre en su unidad-totalidad. Por su médula médica el Análisis Existencial advierte que antes de interpretar o solventar un problema o conflicto personal en clave humana, psicológicamente es preciso excluir la afección orgánica, es decir, que ese síntoma provenga de una enfermedad o disfunción somática. Con ello pone una barrera al orientador no-clínico que le marca la frontera de su legítimo campo de actividad.

Se pueden aplicar en la orientación las siguientes actitudes del proceder logoterapéutico:

- Actitud orientadora por excelencia: escuchar a la persona. Se crea un clima de confianza y se dirige el diálogo para que la persona explice

los conflictos y problemas personales y existenciales (la propia verbalización incluye una función catártica).

- Buscar los valores concretos que mueven a la persona a la acción. El tono logoterapéutico entre irónico y socrático enseña a convertir al paciente en el protagonista que descubre gradual y enlazadamente el sentido de su vida y también le muestra que eso tiene una aplicación práctica en el cumplimiento del deber del hoy.
- Entrenar a la persona a reírse de sí misma. El humor permite un distanciamiento de los problemas que permite situarlos en perspectiva lo que facilita su resolución de forma gradual y progresiva. Además al rebajar las tensiones emocionales también se facilita esa resolución.
- Entrenar a la persona a olvidarse de sí misma. Con ello se produce una focalización en la tarea a realizar que rentabiliza la eficacia al rebajar las tensiones acumuladas por la excesiva intención (hiperintención) o por la excesiva atención (hiperreflexión). Entrenando a la persona a olvidarse de sí misma consigue la abstracción necesaria para enfrentarse con la esencia de su existencia y poder captar su singular misión.
- Ensayar con la persona la proyección en el futuro de sus acciones en el presente. Con este proceder se le muestra al paciente que goza de libertad y, claro, que por ello mismo tiene responsabilidad en la elaboración de su futuro. Los actos del presente modelan las posibilidades y los caminos existenciales del futuro.
- Aprovechar los efectos psicosigéuticos de la noodinámica. La noodinámica es una íntima tensión que fluye lógica y espontáneamente de la estructura ontológica del ser y sus coordenadas en la existencia. Lejos de suponer un estorbo es un recurso inevitable y beneficioso para la psicohigiene y el crecimiento interior.

Valencia, junio 2006.

BIBLIOGRAFÍA

- * José Benigno Freire, *El Humanismo de la Logoterapia de Viktor Frankl*.
Ed EUNSA.2002
- * Viktor E. Frankl, *El hombre en busca de sentido*, 1946. Ed. Herder 2003