Victor Frankl, la felicidad como apertura

Por Lluís Pifarré

1.- La tendencia natural de la apertura

En diversos apartados de sus obras, V. Frankl, al analizar la estructura del ser humano, afirmará, siguiendo la línea de los pensadores clásicos, que está “diseñada” y concebida, tanto desde su dimensión físico-biológica, como desde su dimensión psico-racional, para abrirse al mundo de su entorno y relacionarse con los demás. Una actitud de apertura hacia los otros “tús” humanos que no requiere para su ejercicio ninguna especie de añadidura artificial y forzada, puesto que esta actitud responde a las exigencias más propias e íntimas de la persona, Frankl es consciente además, que son diversos los pensadores y psicólogos en el S. XX, que refrendan esta aspecto esencial de nuestra naturaleza, proyectada por su trascendencia, más allá de sí mismo:

Es propio de la naturaleza humana que sea abierta al mundo y a las cosas. En esto coinciden Max Scheler, Gehlen Portman y Allport. Su esencia yace en su autotrascendencia(1)

En estas épocas estresantes e hiperactivas en la que en el que está inmersa gran parte de la sociedad occidental, son numerosas las personas que sepultadas en el ruidoso fragor de sus múltiples actividades, buscan su propia felicidad y autorrealización, en la confirmación exitosa de sus logros profesionales, en el disfrute de sus placeres sensibles o en la aceptación social de su cuidada y edulcorada imagen externa. Se incrementan sin cesar, las instituciones y clínicas médicas, arropadas por insistentes mensajes publicitarios, que nos ofrecen, si seguimos dócilmente sus instrucciones, hermosos y estilizados cuerpos para adquirir un “look” personal, que se ajuste a los criterios dictatoriales de la “moda” imperante. Frankl, invirtiendo este orden de valores, sostendrá que la soñada autorealización y la plenitud existencial del ser humano, como preámbulos de la felicidad, no se obtiene poniendo un espejo de contención frente al mundo exterior para sestar en nuestra propia y narcisista imagen refractaria, sino que se obtiene en la medida que nos entregamos a los demás y nos olvidamos de nosotros mismos. Así lo describe en diversos párrafos de su obra *El Hombre Doliente*:

El ser humano se realiza a sí mismo en la medida que se trasciende. Sólo es plenamente cuando se deshace por algo o se entrega a otro y se olvida de sí mismo (2)

Cuando nos dejamos absorber por nuestras grandes o pequeñas tareas cotidianas y tratamos de realizarlas con competencia para que sean útiles a los demás, quedamos tan absortos en su realización, que nos olvidamos de nosotros mismos, de nuestras persistentes y obsesivas preocupaciones, y sin pretenderlo, nuestra vida y nuestra forma de estar, adquiere su más preciada y adecuada hermosura. A ello se refiere Frankl cuando escribe:

Que hermoso es un niño cuando se le fotografía y está absorto en el juego, olvidado de sí (3)

En *La Voluntad de Sentido* expresará parecidos razonamientos, al poner de relieve, que el principio antropológico fundamental del ser humano, es esta natural remitencia hacia más allá de sí mismo. De acuerdo con este presupuesto, Frankl sostendrá que la apertura proyectiva de nuestros sentimientos y de nuestros actos volitivos y racionales, cuando no se autoclausuran en la propia subjetividad, sino que se expanden desde la propia interioridad hacia la realidad exterior, contribuyen, en la medida que nos trascendemos a nosotros mismos y nos entregamos en el cumplimiento de nuestros deberes, al desarrollo conjuntivo y armónico de nuestras

potencialidades humanas, es decir, nos hacemos más humanos:

El hombre es humano en la medida en que se pasa por alto y se olvida de sí mismo entregándose a una causa a la que servir o a una persona a la que amar. Al sumergirnos en el trabajo o en el amor nos trascendemos a nosotros mismos y de este modo nos autorrealizamos (4)

Desde su perspectiva antropológica, Frankl investiga desde diversos ángulos, esta tendencia o capacidad natural de ir más allá de nosotros mismos, de trascendernos hacia aquellas personas que conviven alrededor de la diversidad ambiental y social de nuestros espacios naturales. Con esta postura, actualiza el viejo principio aristotélico de que “el hombre es social por naturaleza”, principio que el gran filósofo griego lo fundamentaba en las peculiares características del lenguaje humano, al afirmar que está semánticamente construido para comunicarnos y relacionarnos con nuestros semejantes.

El ser humano apunta por encima de sí mismo hacia algo que no es el mismo, hacia un semejante a quien uno se encuentra (5)

2.- El riesgo de la excesiva autoobservación Frankl nos alerta del peligro de encerrarnos exclusivamente en la autorreflexión de nuestros caprichos y satisfacciones sensibles, de nuestros éxitos y fracasos, de nuestros bienes presentes y de nuestras seguridades futuras, debido a que esta voluntaria oclusión, supone tomar una actitud y una disposición que violenta nuestra natural apertura hacia el mundo exterior y hacia las personas de nuestro entorno. Por ello, el psiquiatra vienés, considerará que aprisionar el “yo” en las estrechas paredes de nuestro claustro interior, sin dejar que se expanda sin falsos recelos “hacia afuera”, es un riesgo que facilita el cultivo de una serie de gérmenes patológicos que al envolver obsesivamente nuestras reflexiones, pueden derivar hacia determinados trastornos neuróticos y ser focos de infelicidad. Una personalidad sana y bien constituida desde la perspectiva psicológica, es para Frankl, aquella que sabe abrir las puertas y ventanas de su conciencia, hacia la luz y claridad del mundo exterior, dirigiéndose e interesándose por la gente que le rodea:

El ser humano no se interesa primariamente por su estado interno, y a menos que sea neurótico, está volcado hacia las cosas y hacia sus semejantes (6)

El bloquear esta natural apertura hacia los demás, curvándose la voluntad de la persona sobre sí misma y sus propios sentimientos afectivos, produce una serie de estados anímicos de enfermiza y obsesionante “autoobservación” y excesiva atención consigo mismos. Con la aplicación de su método de la “logoterapia”, y de su peculiar técnica de la “derreflexión” u olvido de sí mismo, Frankl, pretende ayudar a aquellos de sus pacientes que han quedado aprisionados y obturados en estos estados patológicos de monopolizadora autoobservación

La excesiva autoobservación genera la hiperintención y la hiperreflexión. Ésta puede contrarrestarse con la técnica de la logoterapia llamada derreflexión, en la que los pacientes en lugar de observarse a sí mismos, tratan de olvidarse de sí mismos, y esto exige su autoolvido (7)

Frankl está convencido que conseguir plasmar en la vida real estas tendencias de apertura a los demás, no es un objetivo utópico e imposible de alcanzar, ni un invento de los psicólogos para crear falsas e ilusionantes expectativas. Para ello, recurre a ejemplos metafóricos que permiten esclarecer aquello que pretende transmitirnos; de que la tendencia de apertura y trascendencia hacia los demás responde a una tendencia natural de nuestro ser. Así se referirá a la facultad

visual del ojo, al decir que éste órgano se ve a sí mismo cuando sufre alguna irregularidad fisiológica, y debido a esta visión irregular, el órgano del ojo pierde su natural condición de ver las cosas más allá de sí. Por tanto, si el ojo no se pasa por alto a sí mismo, los estímulos procedentes de la realidad exterior los percibe deformados, y la correcta visión de las cosas extrasensoriales queda frustrada. Es lo que nos comenta en “La Voluntad de Sentido”:

En la medida que el ojo se ve a sí mismo, su propia catarata, su capacidad autotrascendente de ver el mundo se le deteriora. Así también, la facultad del ser del hombre se encuentra trastornada en la medida en que la autotrascendencia no se materializa, no se vive (8)

En “El Hombre Doliente”, escribe en parecidos términos:

Debo relegarme a mí mismo, postergarme, pasarme por alto como el ojo debe pasarse por alto para poder ver algo del mundo (9)

Otro de sus ejemplos, se refiere a las propiedades que posee el bumerán australiano. Este peculiar herramienta, que retorna y se vuelve sobre sí misma, (al lugar de quien la arroja) cuando yerra su objetivo, le sirve para compararla con el error que cometen en el horizonte de su existencia, aquellas personas que se sumergen en su enfermiza hiperreflexión, y su exagerada autocontemplación, y que al no acertar a dar en la diana, en el blanco de su realización vital, se les diluye la posibilidad de ser felices y de encontrar un sentido a su existencia:

El ser humano atento a la realización de sí mismo recuerda al fenómeno del bumerán (éste sólo vuelve al que lo arroja cuando ha errado el blanco) Lo mismo le sucede al hombre vuelto sobre sí mismo, hiperreflexiona sobre sí mismo cuando no encuentra un sentido capaz de hacerle digna de vivirse (10)

3.- La Felicidad es una consecuencia Es un hecho evidente y observable, como ya nos recordó Aristóteles, que en el ser humano existe una tendencia radical que le impulsa al bien y a la felicidad. En relación al significado de la felicidad y cuál es la causa o el fin que la puede producir, se han barajado las más diversas interpretaciones y las más plurales teorías filosóficas. Platón, la fundará en la sabiduría, Aristóteles en la virtud, los epicúreos en el placer sensible, los estoicos en el equilibrio interior, el cristianismo en la unión con el Bien Supremo, el empirismo en los bienes materiales, etc. Frankl, en este orden de consideraciones, influido especialmente por Aristóteles y el cristianismo, planteará la cuestión de la felicidad, como una consecuencia derivada de una forma de vivir como antecedencia. Por esto, la felicidad, más que una causa que se busca por sí, como si la pudiéramos alcanzar por una decisión propia y voluntaria, es el resultado, el fruto en sazón, que se obtiene cuando previamente se vive en apertura a los demás con olvido de sí mismo:

La felicidad debe ser una consecuencia y no se puede lograr a voluntad propia(11)

Para Frankl, una manera de no encontrar jamás la felicidad, es buscarla con ansiedad, pretender cercarla y apresarla para apoderarnos de ella. No debemos perseguir la felicidad como el Hades perseguía a la bella y aguerrida Perséfone, hija de Zeus. La felicidad es como la hermosa y delicada flor que cierra sus pétalos cuando osamos tocarla. Se produce con la felicidad, la aparente paradoja que cuanto más la cercamos, más se nos aleja y huye de nosotros, cuanto más nos obsesionamos en poseerla de forma directa, más se nos diluye y desvanece de nuestro ser:

La felicidad no puede ser perseguida, sino que más bien es algo con lo que uno se

encuentra. Cuanto más corremos tras ella, más nos esquivo (12)

En “La Idea Psicológica del hombre”, desde una perspectiva psicológica de reminiscencias epicúreas, abunda sobre las consecuencias asfixiantes de pretender poseer de forma imperativa y obsesionante aquello que deseamos:

Cuanto más ansiosamente perseguimos algo que deseamos tanto más dificultamos en conseguirlo. El deseo vivido con excesiva intensidad ahoga aquello mismo que tanto anhela(13)

Abraham Maslow, prestigioso psiquiatra, mostrará su concordancia con Frankl, respecto a su concepto de la felicidad: “Según mi propia experiencia estoy de acuerdo con Frankl en que las personas que buscan su autorrealización, su felicidad directamente, separada de una misión en la vida, de hecho no lo logran”. Frankl, señalará la circunstancia de que cuando alguien expresa con frecuencia a los demás que se siente feliz, es probable que no lo sea. Una circunstancia que a menudo se puede ver u oír en los medios de comunicación, a través de ciertos personajes populares que aparecen exultantes al comunicarnos lo felices y dichosos que se sienten en su vida sentimental, para despertarnos a los pocos días, con la noticia de su posible ruptura y su incipiente depresión. Quien es feliz, es innecesario que nos lo diga, puesto que lo manifiesta de forma espontánea y natural Por tanto, no es feliz quien lo proclama, (dime de lo que presumes y te diré de lo que careces) si no de quien ha encauzado su vida, sus acciones y sus proyectos como un modo de servicio y apertura a los demás, como cumplimiento de una amorosa obligación.:

Cuanto más persigue el hombre la felicidad, más la echa de su lado. En la medida en que la busca directamente pierde de vista el fundamento en que se basaba y el sentimiento de dicha se desmorona (14) La felicidad es la consecuencia del cumplimiento de la obligación (15)

4.- La Felicidad busca un fundamento Sin embargo, Frankl, en línea con su importante tesis del sentido de la vida, nos hace la interesante consideración de que constituye un prejuicio social el afirmar que el ser humano busca de forma prioritaria su personal felicidad, la felicidad sin más, pues lo que realmente desea y busca es una razón, un por qué, un fundamento que cimiente su felicidad. La larga experiencia clínica que posee el psiquiatra vienés a través de sus pacientes, es la mejor garantía para corroborar sus comentarios:

Debemos superar el prejuicio de que el hombre busca fundamentalmente la felicidad; lo que quiere, en realidad es encontrar una razón para ello (16)

En su obra *La Psicoterapia al alcance de todos*, volverá a insistir en estas consideraciones: La vida clínica cotidiana demuestra que es precisamente la falta de un “motivo” para ser feliz lo que impide ser felices a las personas (17)

Yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un “motivo” para ser feliz” (18)

Frankl reproduce una frase de Max Scheler, que aprovecha para poner de relieve de que el desarrollo de la personalidad, la propia autorrealización y el conocimiento de sí mismo, como una de las razones para alcanzar la felicidad, se consigue cuando nos olvidamos y nos perdemos a nosotros mismos. Una frase de claro sabor evangélico, que ninguna sorpresa le puede deparar al campesino que labra y cultiva la tierra, pues conoce de sobra que si el grano de trigo no se pierde en los ricos subsuelos poblados de microorganismos y elementos químicos, no puede

nutrirse para fecundar la tierra y producir sus frutos.

Solamente quien quiere perderse a sí mismo en una cosa, puede lograrse auténticamente a sí mismo (19)

Según Frankl, quien más en condiciones se encuentra para salir más allá de sí, quien posee la suficiente fortaleza y la exigente autocrítica para enfrentarse consigo mismo, con sus propios egoísmos y sus egoístas intereses personales, es la persona que es consciente de su realidad espiritual y sabe valorarla como la condición esencial de su naturaleza. Es entonces, cuando las diversas dimensiones de la estructura humana, se desarrollan en armonía y adquieren su verdadero significado, condiciones indispensables para lograr una vida feliz.

Existir significa salirse de sí mismo y enfrentarse consigo mismo, y eso lo hace la persona espiritual (20)