

concuerdan con algo sobre lo que el médico jefe del campo me llamó la atención: la tasa de mortandad semanal en el campo aumentó por encima de todo lo previsto desde las Navidades de 1944 al Año Nuevo de 1945. A su entender, la explicación de este aumento no estaba en el empeoramiento de nuestras condiciones de trabajo, ni en una disminución de la ración alimenticia, ni en un cambio climatológico, ni en el brote de nuevas epidemias. Se trataba simplemente de que la mayoría de los prisioneros había abrigado la ingenua ilusión de que para Navidad les liberarían. Según se iba acercando la fecha sin que se produjera ninguna noticia alentadora, los prisioneros perdieron su valor y les venció el desaliento. Como ya dijimos antes, cualquier intento de restablecer la fortaleza interna del recluso bajo las condiciones de un campo de concentración pasa antes que nada por el acierto en mostrarle una meta futura. Las palabras de Nietzsche: "Quien tiene algo *por qué* vivir, es capaz de soportar cualquier *cómo*" pudieran ser la motivación que guía todas las acciones psicoterapéuticas y psicosociológicas con respecto a los prisioneros. Siempre que se presentaba la oportunidad, era preciso inculcarles *un porque* —una meta— de su vivir, a fin de endurecerles para soportar el terrible *como* de su existencia. Desgraciado de aquel que no viera ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad en vivirla, ése estaba perdido. La respuesta típica que solía dar este hombre a cualquier razonamiento que tratara de animarle, era: "Ya no espero nada de la vida." ¿Qué respuesta podemos dar a estas palabras?

### *La pregunta por el sentido de la vida*

Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y\* después, enseñar a los desesperados que *en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros*. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquiriera continua e incesantemente. Nuestra contestación tiene que estar hecha no de palabras ni tampoco de meditación, sino de una conducta y una actuación rectas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo.

Dichas tareas y, consecuentemente, el significado de la vida, difieren de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales. Nunca se podrá dar respuesta a las preguntas relativas al sentido de la vida con argumentos especiosos. "Vida" no significa algo vago, sino algo muy real y concreto, que configura el destino de cada hombre, distinto y único en cada caso. Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre o a otro destino. Ninguna situación se repite y cada una exige una respuesta distinta; unas veces la situación en que un hombre se encuentra puede exigirle que emprenda algún tipo de acción; otras, puede resultar más ventajoso aprovecharla para meditar y sacar las consecuencias pertinentes. Y, a veces, lo que se exige al hombre puede ser simplemente aceptar su destino y cargar con su cruz. Cada situación se diferencia por su unicidad y en todo momento no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea.

Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues ésa es su sola y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que, incluso sufriendo, él es único y está solo en el universo. Nadie puede redimirle de su sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga.

En cuanto a nosotros, como prisioneros, tales pensamientos no eran especulaciones muy alejadas de la realidad, eran los únicos pensamientos capaces de ayudarnos, de liberarnos de la desesperación, aun cuando no se vislumbrara ninguna oportunidad de salir

con vida. Ya hacía tiempo que habíamos pasado por la etapa de pedir a la vida un sentido, tal como el de alcanzar alguna meta mediante la creación activa de algo valioso. Para nosotros el significado de la vida abarcaba círculos más amplios, como son los de la vida y la muerte y por este sentido es por el que luchábamos.

### *Sufrimiento como prestación*

Una vez que nos fue revelado el significado del sufrimiento, nos negamos a minimizar o aliviar las torturas del campo a base de ignorarlas o de abrigar falsas ilusiones o de alimentar un optimismo artificial. El sufrimiento se había convertido en una tarea a realizar y no queríamos volverle la espalda. Habíamos aprehendido las oportunidades de logro que se ocultaban en él, oportunidades que habían llevado al poeta Rilke a decir: "*Wie viel ist aufzuleiden*" "¡Por cuánto sufrimiento hay que pasar!". Rilke habló de "conseguir mediante el sufrimiento" donde otros hablan de "conseguir por medio del trabajo". Ante nosotros teníamos una buena cantidad de sufrimiento que debíamos soportar, así que era preciso hacerle frente procurando que los momentos de debilidad y de lágrimas se redujeran al mínimo. Pero no había ninguna necesidad de avergonzarse de las lágrimas, pues ellas testificaban que el hombre era verdaderamente valiente; que tenía el valor de sufrir. No obstante, muy pocos lo entendían así. Algunas veces, alguien confesaba avergonzado haber llorado, como aquel compañero que respondió a mi pregunta sobre cómo había vencido el edema, confesando: "Lo he expulsado de mi cuerpo a base de lágrimas."

### *Algo nos espera*

Siempre que era posible, en el campo se aplicaba algo que podría definirse como los fundamentos de la psicoterapia o de la psiquiatria, tanto individual como colectivamente. Los esbozos de psicoterapia individual solían ser del tipo del "procedimiento para salvar la vida". Dichas acciones se emprendían por regla general con vistas a evitar los suicidios. Una regla del campo muy estricta prohibía que se tomara ninguna iniciativa tendente a salvar a un hombre que tratara de suicidarse. Por ejemplo, se prohibía cortar la soga del hombre que intentaba ahorcarse, por consiguiente, era de suma importancia impedir que se llegara a tales extremos.

Recuerdo dos casos de suicidio frustrado que guardan entre sí mucha similitud. Ambos prisioneros habían comentado sus intenciones de suicidarse basando su decisión en el argumento típico de que ya no esperaban nada de la vida. En ambos casos se trataba por lo tanto de hacerles comprender que la vida todavía esperaba algo de ellos. A uno le quedaba un hijo al que él adoraba y que estaba esperándole en el extranjero. En el otro caso no era una persona la que le esperaba, sino una cosa, su obra! Era un científico que había iniciado la publicación de una colección de libros que debía concluir. Nadie más que él podía realizar su trabajo, lo mismo que nadie más podría nunca reemplazar al padre en el afecto del hijo.

La unicidad y la resolución que diferencian a cada individuo y confieren un significado a su existencia tienen su incidencia en la actividad creativa, al igual que la tienen en el amor. Cuando se acepta la imposibilidad de reemplazar a una persona, se da paso para que se manifieste en toda su magnitud la responsabilidad que el hombre asume ante su existencia. El hombre que se hace consciente de su responsabilidad ante el ser humano que le espera con todo su afecto o ante una obra inconclusa no podrá nunca tirar su vida por la borda. Conoce el "porqué" de su existencia y podrá soportar casi cualquier "cómo".

### *Una palabra a tiempo*

Las oportunidades para la psicoterapia colectiva eran limitadas. El ejemplo correcto era más efectivo de lo que pudieran serlo las palabras. Los jefes de barracón que no eran autoritarios, por ejemplo, tenían precisamente por su forma de ser y actuar mil oportunidades de ejercitar una influencia de largo alcance sobre los que estaban bajo su jurisdicción. La influencia inmediata de una determinada forma de conducta es siempre más efectiva que las palabras. Pero, a veces, una palabra también resulta efectiva cuando la receptividad mental se intensifica con motivo de las circunstancias externas. Recuerdo un incidente en que hubo lugar para realizar una labor terapéutica sobre todos los prisioneros de un barracón, como consecuencia de la intensificación de su receptividad provocada por una determinada situación externa.

Había sido un día muy malo. A la hora de la formación se había leído un anuncio sobre los muchos actos que, de entonces en adelante, se considerarían acciones de sabotaje y, por consiguiente, punibles con la horca. Entre estas faltas se incluían nimiedades como cortar pequeñas tiras de nuestras viejas mantas (para utilizarlas como vendajes para los tobillos) y "robos mínimos. Hacía unos días que un prisionero al borde de la inanición había entrado en el almacén de víveres y había robado algunos kilos de patatas. El robo se descubrió y algunos prisioneros reconocieron al "ladrón". Cuando las autoridades del campo tuvieron noticia de lo sucedido, ordenaron que les entregáramos al culpable; si no, todo el campo ayunaría un día. Claro está que los 2500 hombres prefirieron callar. La tarde de aquel día de ayuno yacíamos exhaustos en los camastros. Nos encontrábamos en las horas más bajas. Apenas sé decía palabra y las que se pronunciaban tenían un tono de irritación. Entonces, y para empeorar aún más las cosas, se apagó la luz. Los estados de ánimo llegaron a su punto más bajo. Pero el jefe de nuestro barracón era un hombre sabio e improvisó una pequeña charla sobre todo lo que bullía en nuestra mente en aquellos momentos. Se refirió a los muchos compañeros que habían muerto en los últimos días por enfermedad o por suicidio, pero también indicó cuál había sido la verdadera razón de esas muertes: la pérdida de la esperanza. Aseguraba que tenía que haber algún medio de prevenir que futuras víctimas llegaran a estados tan extremos. Y al decir esto me señalaba a mí para que les aconsejara.

Dios sabe que no estaba en mi talante dar explicaciones psicológicas o predicar sermones a fin de ofrecer a mis camaradas algún tipo de cuidado médico de sus almas. Tenía frío y sueño, me sentía irritable y cansado, pero hube de sobreponerme a mí mismo y aprovechar la oportunidad. En aquel momento era más necesario que nunca infundirles ánimos.

### *Asistencia psicológica*

Seguidamente hablé del futuro inmediato. Y dije que, para el que quisiera ser imparcial, éste se presentaba bastante negro y concordé con que cada uno de nosotros podía adivinar que sus posibilidades de supervivencia eran mínimas: aun cuando ya no había epidemia de tifus yo estimaba que mis propias oportunidades estaban en razón de uno a veinte. Pero también les dije que, a pesar de ello, no tenía intención de perder la esperanza y tirarlo todo por la borda, pues nadie sabía lo que el futuro podía depararle y todavía menos la hora siguiente. Y aun cuando no cabía esperar ningún acontecimiento militar importante en los días sucesivos, quiénes mejor que nosotros, con nuestra larga experiencia en los campos para saber que a veces se ofrecían, de repente, grandes oportunidades, cuando menos a nivel individual. Por ejemplo, cabía la posibilidad de que, inesperadamente, uno fuera destinado a un grupo especial que gozara de condiciones laborales particularmente favorables, ya que este tipo de cosas constituían la "suerte" del prisionero.

Pero no. sólo hablé del futuro y del velo que lo cubría. También les hablé del pasado: de

todas sus alegrías y de la luz que irradiaba, brillante aun en la presente oscuridad. Para evitar que mis palabras sonaran como las de un predicador, cité de nuevo al poeta que había escrito: "*Was du erlebt, kann keine Macht der Welt dir rauben*, ningún poder de la tierra podrá arrancarte lo que has vivido." No ya sólo nuestras experiencias, sino cualquier cosa que hubiéramos hecho, cualesquiera pensamientos que hubiéramos tenido, así como todo lo que habíamos sufrido, nada de ello se había perdido, aun cuando hubiera pasado; lo habíamos hecho ser, y haber sido es también una forma de ser y quizá la más segura.

Seguidamente me referí a las muchas oportunidades existentes para darle un sentido a la vida. Hablé a mis camaradas (que yacían inmóviles, si bien de vez en cuando se oía algún suspiro) de que la vida humana no cesa nunca, bajo ninguna circunstancia, y de que este infinito significado de la vida comprende también el sufrimiento y la agonía, las privaciones y la muerte. Pedí a aquellas pobres criaturas que me escuchaban atentamente en la oscuridad del barracón que hicieran cara a lo serio de nuestra situación. No tenían que perder las esperanzas, antes bien debían conservar el valor en la certeza de que nuestra lucha desesperada no perdería su dignidad ni su sentido. Les aseguré que en las horas difíciles siempre había alguien que nos observaba —un amigo, una esposa, alguien que estuviera vivo o muerto, o un Dios— y que sin duda no querría que le decepcionáramos, antes bien, esperaba que sufriéramos con orgullo —y no miserablemente— y que supiéramos morir.

Y, finalmente, les hablé de nuestro sacrificio, que en cada caso tenía un significado. En la naturaleza de este sacrificio estaba el que pareciera insensato para la vida normal, para el mundo donde imperaba el éxito material. Pero nuestro sacrificio sí tenía un sentido. Los que profesaran una fe religiosa, dije con franqueza, no hallarían dificultades para entenderlo. Les hablé de un camarada que al llegar al campo había querido hacer un pacto con el cielo para que su sacrificio y su muerte liberaran al ser que amaba de un doloroso final. Para él, tanto el sufrimiento como la muerte y, especialmente, aquel sacrificio, eran significativos. Por nada del mundo quería morir, como tampoco lo queríamos ninguno de nosotros. Mis palabras tenían como objetivo dotar a nuestra vida de un significado, allí y entonces, precisamente en aquel barracón y aquella situación, prácticamente desesperada. Pude comprobar que había logrado mi propósito, pues cuando se encendieron de nuevo las luces, las miserables figuras de mis camaradas se acercaron renqueantes hacia mí para darme las gracias, con lágrimas en los ojos. Sin embargo, es preciso que confiese aquí que sólo muy raras veces hallé en mi interior fuerzas para establecer este tipo de contacto con mis compañeros de sufrimientos y que, seguramente, perdí muchas oportunidades de hacerlo.

### *Psicología de los guardias del campamento*

Llegamos ya a la tercera fase de las reacciones espirituales del prisionero: su psicología tras la liberación. Pero antes de entrar en ella consideremos una pregunta que suele hacérsele al psicólogo, sobre todo cuando conoce el tema por propia experiencia: ¿Qué opina del carácter psicológico de los guardias del campo? ¿Cómo es posible que hombres de carne y hueso como los demás pudieran tratar a sus semejantes en la forma que los prisioneros aseguran que los trataron? Si tras haber oído una y otra vez los relatos de las atrocidades cometidas se llega al convencimiento de que, por increíbles que parezcan, sucedieron de verdad, lo inmediato es preguntar cómo pudieron ocurrir desde un punto de vista psicológico. Para contestar a esta pregunta, aunque sin entrar en muchos detalles, es preciso puntualizar algunas cosas. En primer lugar, había entre los guardias algunos sádicos, sádicos en el sentido clínico más estricto. En segundo lugar, se elegía especialmente a los sádicos siempre que se necesitaba un destacamento de guardias muy severos. A esa selección negativa de la que ya hemos hablado en otro lugar, como la que se realizaba entre la masa de los propios prisioneros para elegir a aquellos que debían ejercer la función de

"capos" y en la que es fácil comprender que, a menudo, fueran los individuos más brutales y egoístas los que tenían más probabilidades de sobrevivir, a esta selección negativa, pues, se añadía en el campo la selección positiva de los sádicos.

Se armaba un gran revuelo de alegría cuando, tras dos horas de' duro bregar bajo la cruda helada, nos permitían calentarnos unos pocos minutos allí mismo, al pie del trabajo, frente a una pequeña estufa que se cargaba con ramitas y virutas de madera. Pero siempre había algún capataz que sentía gran placer en privarnos de esta pequeña comodidad. Su rostro expresaba bien a las claras la satisfacción que sentía no ya sólo al prohibirnos estar allí, sino volcando la estufa y hundiendo su amoroso fuego en la nieve. Cuando a las SS les molestaba determinada persona, siempre había en sus filas alguien especialmente dotado y altamente especializado en la tortura sádica a quien se enviaba al desdichado prisionero.

En tercer lugar, los sentimientos de la mayoría de los guardias se hallaban embotados por todos aquellos años en que, a ritmo siempre creciente, habían sido testigos de los brutales métodos del campo. Los que estaban endurecidos moral y mentalmente rehusaban, al menos, tomar parte activa en acciones de carácter sádico, pero no impedían que otros las realizaran.

En cuarto lugar, es preciso afirmar que aun entre los guardias había algunos que sentían lástima de nosotros. Mencionaré únicamente al comandante del campo del que fui liberado. Después de la liberación —y sólo el médico del campo, que también era prisionero, tenía conocimiento de ello antes de esa fecha— me enteré de que dicho comandante había comprado en la localidad más próxima medicinas destinadas a los prisioneros y había pagado de su propio bolsillo cantidades nada despreciables. Por lo que se refiere a este comandante de las SS, ocurrió un incidente interesante relativo a la actitud que tomaron hacia él algunos de los prisioneros judíos. Al acabar la guerra y ser liberados por las tropas norteamericanas, tres jóvenes judíos húngaros escondieron al comandante en los bosques bávaros. A continuación se presentaron ante el comandante de las fuerzas americanas, quien estaba ansioso por capturar a aquel oficial de las SS, para decirle que le revelarían donde se encontraba únicamente bajo determinadas condiciones: el comandante norteamericano tenía que prometer que no se haría ningún daño a aquel hombre. Tras pensarlo un rato, el comandante prometió a los jóvenes judíos que cuando capturara al prisionero se ocuparía de que no le causaran la más mínima lesión y no sólo cumplió su promesa, sino que, como prueba de ello, el antiguo comandante del campo de concentración fue, de algún modo, repuesto en su cargo, encargándose de supervisar la recogida de ropas entre las aldeas bávaras más próximas y de distribuir las entre nosotros.

El prisionero más antiguo del campo era, sin embargo, mucho peor que todos los guardias de las SS juntos. Golpeaba a los demás prisioneros a la más mínima falta, mientras que el comandante alemán, hasta donde yo sé, no levantó nunca la mano contra ninguno de nosotros.

Es evidente que el mero hecho de saber que un hombre fue guardia del campo o prisionero nada nos dice. La bondad humana se encuentra en todos los grupos, incluso en aquellos que, en términos generales, merecen que se les condene. Los límites entre estos grupos se superponen muchas veces y no debemos inclinarnos a simplificar las cosas asegurando que unos hombres eran unos ángeles y otros unos demonios. Lo cierto es que, tratándose de un capataz, el hecho de ser amable con los prisioneros a pesar de todas las perniciosas influencias del campo es un gran logro, mientras que la vileza del prisionero que maltrata a sus propios compañeros merece condenación y desprecio en grado sumo. Obviamente, los prisioneros veían en estos hombres una falta de carácter que les desconcertaba especialmente, mientras que se sentían profundamente conmovidos por la más mínima muestra de bondad recibida de alguno de los guardias. Recuerdo que un día un capataz me dio en secreto un trozo de pan que debió haber guardado de su propia ración del desayuno. Pero me dio algo más, un "algo" humano que hizo que se me saltaran las

lágrimas: la palabra y la mirada con que aquel hombre acompañó el regalo.

De todo lo expuesto debemos sacar la consecuencia de que hay dos razas de hombres en el mundo y nada más que dos: la "raza" de los hombres decentes y la raza de los indecentes. Ambas se encuentran en todas partes y en todas las capas sociales. Ningún grupo se compone de hombres decentes o de hombres indecentes, así sin más ni más. En este sentido, ningún grupo es de "pura raza" y, por ello, a veces se podía encontrar, entre los guardias, a alguna persona decente.

La vida en un campo de concentración abría de par en par el alma humana y sacaba a la luz sus abismos. ¿Puede sorprender que en estas profundidades encontremos, una vez más, únicamente cualidades humanas que, en su naturaleza más íntima, eran una mezcla del bien y del mal? La escisión que separa el bien del mal, que atraviesa imaginariamente a todo ser humano, alcanza a las profundidades más hondas y se hizo manifiesta en el fondo del abismo que se abrió en los campos de concentración.

Nosotros hemos tenido la oportunidad de conocer al hombre quizá mejor que ninguna otra generación. ¿Qué es, en realidad, el hombre? Es el ser que siempre *decide* lo que es. Es el ser que ha inventado las cámaras de gas, pero asimismo es el ser que ha entrado en ellas con paso firme musitando una oración.

### **TERCERA FASE: DESPUÉS DE LA LIBERACIÓN**

Y ahora, en el último capítulo dedicado a la psicología de un campo de concentración, analicemos la psicología del prisionero que ha sido liberado. Para describir las experiencias de la liberación, que han de ser personales por fuerza, reanudaremos el hilo en aquella parte de nuestro relato que hablaba de la mañana en que, tras varios días de gran tensión, se izó la bandera blanca a la entrada del campo. Al estado de ansiedad interior siguió una relajación total. Pero se equivocaría quien pensase que nos volvimos locos de alegría. ¿Qué sucedió, entonces?

Con torpes pasos, los prisioneros nos arrastramos hasta las puertas del campo. Tímidamente miramos a nuestro derredor y nos mirábamos los unos a los otros interrogándonos. Seguidamente, nos aventuramos a dar unos cuantos pasos fuera del campo y esta vez nadie nos impartía órdenes a gritos, ni teníamos que apresurarnos en evitación de un golpe o un puntapié. ¡Oh, no! ¡Esta vez los guardias nos ofrecían cigarrillos! Al principio a duras penas podíamos reconocerlos, ya que se habían dado mucha prisa en cambiarse de ropa y vestían de civiles. Caminábamos despacio por la carretera que partía del campo. Pronto sentimos dolor en las piernas y temimos caernos, pero nos repusimos, queríamos ver los alrededores del campo con los ojos de los hombres libres, por vez primera. "¡Somos libres!", nos decíamos una y otra vez y aún así no podíamos creerlo. Habíamos repetido tantas veces esta palabra durante los años que soñamos con ella, que ya había perdido su significado. Su realidad no penetraba en nuestra conciencia; no podíamos aprehender el hecho de que la libertad nos perteneciera.

Llegamos a los prados cubiertos de flores. Las contemplábamos y nos dábamos cuenta de que estaban allí, pero no despertaban en nosotros ningún sentimiento. El primer destello de alegría se produjo cuando vimos un gallo con su cola de plumas multicolores. Pero no fue más que un destello: todavía no pertenecíamos a este mundo.

Por la tarde y cuando otra vez nos encontramos en nuestro barracón, un hombre le dijo en secreto a otro: "¿Dime, estuviste hoy contento?"

Y el otro le contestó un tanto avergonzado, pues no sabía que los demás sentíamos de igual modo: "Para ser franco: no."

Literalmente hablando, habíamos perdido la capacidad de alegrarnos y teníamos que volverla a aprender, lentamente.

Desde el punto de vista psicológico, lo que les sucedía a los prisioneros liberados podría denominarse "despersonalización". Todo parecía irreal, improbable, como un sueño. No podíamos creer que fuera verdad. ¡Cuántas veces, en los pasados años, nos habían engañado los sueños! Habíamos soñado con que llegaba el día de la liberación, con que nos habían liberado ya, habíamos vuelto a casa, saludado a los amigos, abrazado a la esposa, nos habíamos sentado a la mesa y empezado a contar todo lo que habíamos pasado, incluso que muy a menudo habíamos contemplado, en nuestros sueños, el día de nuestra liberación. Y entonces un silbato traspasaba nuestros oídos —la señal de levantarnos— y todos nuestros sueños se venían abajo. Y ahora el sueño se había hecho realidad. ¿Pero podíamos creer de verdad en él?

El cuerpo tiene menos inhibiciones que la mente, así que desde el primer momento hizo buen uso de la libertad recién adquirida y empezó a comer vorazmente, durante horas y días enteros, incluso en mitad de la noche. Sorprende pensar las ingentes cantidades que se pueden comer. Y cuando a uno de los prisioneros le invitaba algún granjero de la vecindad, comía y comía y bebía café, lo cual le soltaba la lengua y entonces hablaba y hablaba horas enteras. La presión que durante años había oprimido su mente desaparecía al fin. Oyéndole hablar se tenía la impresión de que *tenía* que hablar, de que su deseo de hablar era irresistible. Supe de personas que habían sufrido una presión muy intensa durante un corto período de tiempo (por ejemplo pasar un interrogatorio de la Gestapo) y experimentaron idénticas reacciones. Pasaron muchos días antes de que no sólo se soltara la lengua, sino también algo que estaba dentro de todos nosotros; y, de pronto, aquel sentimiento se abrió por entre las extrañas cadenas que lo habían constreñido.

Un día, poco después de nuestra liberación, yo paseaba por la campiña florida, camino del pueblo más próximo. Las alondras se elevaban hasta el cielo y yo podía oír sus gozosos cantos; no había nada más que la tierra y el cielo y el júbilo de las alondras, y la libertad del espacio. Me detuve, miré en derredor, después al cielo, y finalmente caí de rodillas. En aquel momento yo sabía muy poco de mí o del mundo, sólo tenía en la cabeza una frase, siempre la misma: "Desde mi estrecha prisión llamé a mi Señor y él me contestó desde el espacio en libertad."

No recuerdo cuanto tiempo permanecí allí, de rodillas, repitiendo una y otra vez mi jaculatoria. Pero yo sé que aquel día, en aquel momento, mi vida empezó otra vez. Fui avanzando, paso a paso, hasta volverme de nuevo un ser humano.

### *El desahogo*

El camino que partía de la aguda tensión espiritual de los últimos días pasados en el campo (de la guerra de nervios a la paz mental) no estaba exento de obstáculos. Sería un error pensar que el prisionero liberado no tenía ya necesidad de ningún cuidado. Debemos considerar que un hombre que ha vivido bajo una presión mental tan tremenda y durante tanto tiempo, corre también peligro después de la liberación, sobre todo habiendo cesado la tensión tan de repente. Dicho peligro (desde el punto de vista de la higiene psicológica) es la contrapartida psicológica de la aeroembolia. Lo mismo que la salud física de los que trabajan en cámaras de inmersión correría peligro si, de repente, abandonaran la cámara (donde se encuentran bajo una tremenda presión atmosférica), así también el hombre que ha sido liberado repentinamente de la presión espiritual puede sufrir daño en su salud psíquica.

Durante esta fase psicológica se observaba que las personas de naturaleza más primitiva no podían escapar a las influencias de la brutalidad que les había rodeado mientras vivieron en el campo. Ahora, al verse libres, pensaban que podían hacer uso de su libertad

licenciosamente y sin sujetarse a ninguna norma. Lo único que había cambiado para ellos era que en vez de ser oprimidos eran opresores. Se convirtieron en instigadores y no objetores, de la fuerza y de la injusticia. Justificaban su conducta en sus propias y terribles experiencias y ello solía ponerse de manifiesto en situaciones aparentemente inofensivas. En una ocasión paseaba yo con un amigo camino del campo de concentración, cuando de pronto llegamos a un sembrado de espigas verdes. Automáticamente yo las evité, pero él me agarró del brazo y me arrastró hacia el sembrado. Yo balbucí algo referente a no tronchar las tiernas espigas. Se enfadó mucho conmigo, me lanzó una mirada airada y me gritó:

"¡No me digas! ¿No nos han quitado bastante ellos a nosotros? Mi mujer y mi hijo han muerto en la cámara de gas —por no mencionar las demás cosas— y tú me vas a prohibir que tronche unas pocas espigas de trigo?"

Sólo muy lentamente se podía devolver a aquellos hombres a la verdad lisa y llana de que nadie tenía derecho a obrar mal, ni aun cuando a él le hubieran hecho daño. Tendríamos que luchar para hacerles volver a esa verdad, o las consecuencias serían aún peores que la pérdida de unos cuantos cientos de granos de trigo. Todavía puedo ver a aquel prisionero que, enrollándose las mangas de la camisa, metió su mano derecha bajo mi nariz y gritó: "¡Qué me corten la mano si no me la tiño con sangre el día que vuelva a casa!" Quiero recalcar que quien decía estas palabras no era un mal tipo: fue el mejor de los camaradas en el campo y también después.

Aparte de la deformidad moral resultante del repentino aflojamiento de la tensión espiritual, otras dos experiencias mentales amenazaban con dañar el carácter del prisionero liberado: la amargura y la desilusión que sentía al volver a su antigua vida.

La amargura tenía su origen en todas aquellas cosas contra las que se rebelaba cuando volvía a su ciudad. Cuando, a su regreso, aquel hombre veía que en muchos lugares se le recibía sólo con un encogimiento de hombros y unas cuantas frases gastadas, solía amargarse preguntándose por qué había tenido que pasar por todo aquello. Cuando por doquier oía casi las mismas palabras: "No sabíamos nada" y "nosotros también sufrimos", se hacía siempre la misma pregunta. ¿Es que no tienen nada mejor que decirme?

La experiencia de la desilusión es algo distinta. En este caso no era ya el amigo (cuya superficialidad y falta de sentimientos disgustaban tanto al exclaustro que finalmente se sentía como si se arrastrara por un agujero sin ver ni oír a ningún ser humano) que le parecía cruel, sino su propio sino. El hombre que durante años había creído alcanzar el límite absoluto del sufrimiento se encontraba ahora con que el sufrimiento no tenía límites y con que todavía podía sufrir más y más intensamente.

Cuando hablábamos de los intentos de infundir en el prisionero ánimo para superar su situación, decíamos que había que mostrarle algo que le hiciera pensar en el porvenir. Había que recordarle que la vida todavía le estaba esperando, que un ser humano aguardaba a que él regresara. Pero, ¿y después de la liberación? Algunos se encontraron con que nadie les esperaba.

Desgraciado de aquel que halló que la persona cuyo solo recuerdo le había dado valor en el campo ¡ya no vivía! ¡Desdichado de aquel que, cuando finalmente llegó el día de sus sueños, encontró todo distinto a como lo había añorado! Quizás abordó un trolebús y viajó hasta la casa que durante años había tenido en su mente, quizá llamó al timbre, al igual que lo había soñado en miles de sueños, para encontrarse con que la persona que tendría que abrirle la puerta no estaba allí, ni nunca volvería.

Allá en el campo, todos nos habíamos confesado unos a otros que no podía haber en la tierra felicidad que nos compensara por todo lo que habíamos sufrido. No esperábamos encontrar la felicidad, no era esto lo que infundía valor y confería significado a nuestro sufrimiento, a nuestros sacrificios, a nuestra agonía. Ahora bien, tampoco estábamos preparados para la infelicidad. Esta desilusión que aguardaba a un número no desdeñable de prisioneros resultó ser una experiencia muy dura de sobrellevar y también muy difícil de



tratar desde el punto de vista del psiquiatra; aunque tampoco tendría que desalentarle; muy al contrario, debiera ser un acicate y un estímulo más.

Pero para todos y cada uno de los prisioneros liberados llegó el día en que, volviendo la vista atrás a aquella experiencia del campo, fueron incapaces de comprender cómo habían podido soportarlo. Y si llegó por fin el día de su liberación y todo les pareció como un bello sueño, también llegó el día en que todas las experiencias del campo no fueron para ellos nada más que una pesadilla.

La experiencia final para el hombre que vuelve a su hogar es la maravillosa sensación de que, después de todo lo que ha sufrido, ya no hay nada a lo que tenga que temer, excepto a su Dios.

## PARTE SEGUNDA

### CONCEPTOS BÁSICOS DE LOGOTERAPIA

Los lectores de mi breve relato autobiográfico me pidieron que hiciera una exposición más directa y completa de mi doctrina terapéutica. En consecuencia, añadí a la edición original un sucinto resumen de lo que es la logoterapia. Pero no ha sido suficiente; me acosan pidiéndome que trate más detenidamente el tema, de modo que en la presente edición he dado una nueva redacción a mi relato, ampliándolo con más detalles.

No ha sido un cometido fácil. Transmitir al lector en un espacio reducido todo el material que en alemán requirió veinte volúmenes es una tarea capaz de desanimar a cualquiera. Recuerdo a un colega norteamericano que un día me preguntó en mi clínica de Viena: "Veamos, doctor, ¿usted es psicoanalista?" A lo que yo le contesté: "No exactamente psicoanalista. Digamos que soy psicoterapeuta." Entonces siguió preguntándome: "A qué escuela pertenece usted?" "Es mi propia teoría; se llama logoterapia", le repliqué. "¿Puede definirme en una frase lo que quiere decir logoterapia?" "Sí", le dije, "pero antes que nada, ¿puede usted definir en una sola frase la esencia del psicoanálisis?" He aquí su respuesta: "En el psicoanálisis, el paciente se tiende en un diván y le dice a usted cosas que, a veces, son muy desagradables de decir." Tras lo cual y de inmediato yo le devolví la siguiente improvisación: "Pues bien, en la logoterapia, el paciente permanece sentado, bien derecho, pero tiene que oír cosas que, a veces, son muy desagradables de escuchar." Por supuesto dije esto en tono más bien festivo y sin pretender que fuera una versión resumida de la logoterapia. Sin embargo tiene mucho de verdad, pues, comparada con el psicoanálisis, la logoterapia es un método menos *retrospectivo* y menos *introspectivo*. La logoterapia mira más bien al futuro, es decir, a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar en el futuro. A la vez, la logoterapia se desentiende de todas las formulaciones del tipo círculo vicioso y de todos los mecanismos de retroacción que tan importante papel desempeñan en el desarrollo de las neurosis. De esta forma se quiebra el típico ensimismamiento del neurótico, en vez de volver una y otra vez sobre lo mismo, con el consiguiente refuerzo.

Que duda cabe que mi definición simplificaba las cosas hasta el máximo y, sin embargo, al aplicar la logoterapia el paciente ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida para, a continuación, rectificar la orientación de su conducta en tal sentido. Por consiguiente, mi definición improvisada de la logoterapia es válida en cuanto que el neurótico trata de eludir

el cabal conocimiento de su cometido en la vida, y el hacerle sabedor de esta tarea y despertarle a una concienciación plena puede ayudar mucho a su capacidad para sobreponerse a su neurosis.

Explicaré a continuación por qué empleé el término "logoterapia" para definir mi teoría. *Logos* es una palabra griega que equivale a "sentido", "significado" o "propósito". La logoterapia o, como muchos autores la han llamado, "la tercera escuela vienesa de psicoterapia", se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso hablo yo de *voluntad de sentido*, en contraste con el principio de placer (o, como también podríamos denominarlo, la *voluntad de placer*) en que se centra el psicoanálisis freudiano, y en contraste con la *voluntad de poder* que enfatiza la psicología de Adler.

### *Voluntad de sentido*

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. Algunos autores sostienen que los sentidos y los principios no son otra cosa que "mecanismos de defensa", "formaciones y sublimaciones de las reacciones". Por lo que a mí toca, yo no quisiera vivir simplemente por mor de mis "mecanismos de defensa", ni estaría dispuesto a morir por mis "formaciones de las reacciones". El hombre, no obstante, es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y principios!

Hace unos cuantos años se realizó en Francia una encuesta de opinión. Los resultados demostraron que el 80 % de la población encuestada reconocía que el hombre necesita "algo" por qué vivir. Además, el 61 % admitía que había algo, o alguien, en sus vidas por cuya causa estaban dispuestos incluso a morir. Repetí esta encuesta en mi clínica de Viena tanto entre los pacientes como entre el personal y el resultado fue prácticamente similar al obtenido entre las miles de personas encuestadas en Francia; la diferencia fue sólo de un 2 %. En otras palabras, la *voluntad de sentido* para muchas personas es cuestión de *hecho*, no de *fe*.

Ni que decir tiene que son muchos los casos en que la insistencia de algunas personas en los principios morales no es más que una pantalla para ocultar sus conflictos internos; pero aun siendo esto cierto, representa la excepción a la regla y no la mayoría. En dichos casos se justifica la interpretación psicodinámica como un intento de analizar la dinámica inconsciente que le sirve de base. Nos encontramos en realidad ante pseudoprincipios (buen ejemplo de ello es el caso del fanático) que, por lo mismo, es preciso desenmascarar. El desenmascaramiento o la desmitificación cesará, sin embargo, en cuanto uno se tope con lo que el hombre tiene de auténtico y de genuino; por ejemplo, el deseo de una vida lo más significativa posible. Si al llegar aquí no se detiene, el hombre que realiza el desenmascaramiento se limitaba a traicionar su propia voluntad al menospreciar las aspiraciones espirituales de los demás.

Tenemos que precavernos de la tendencia a considerar los principios morales como simple expresión del hombre. Pues *lagos* o "sentido" no es sólo algo que nace de la propia existencia, sino algo que hace frente a la existencia. Si ese sentido que espera ser realizado por el hombre no fuera nada más que la expresión de sí mismo o nada más que la proyección de un espejismo, perdería inmediatamente su carácter de exigencia y desafío; no podría motivar al hombre ni requerirle por más tiempo. Esto se considera verdadero no sólo por lo que se refiere a la sublimación de los impulsos instintivos, sino también por lo que toca a lo que C.G. Jung denomina *arquetipos* del "inconsciente colectivo", en cuanto estos

últimos serían también expresiones propias de la humanidad, como un todo. Y también se considera cierto por lo que se refiere al argumento de algunos pensadores existencialistas que no ven en los ideales humanos otra cosa que invenciones. Según J.P. Sartre, el hombre se inventa a sí mismo, concibe su propia "esencia", es decir, lo que él es esencialmente, incluso lo que debería o tendría que ser. Pero yo no considero que nosotros inventemos el sentido de nuestra existencia, sino que lo descubrimos.

La investigación psicodinámica en el campo de los principios es legítima; la cuestión estriba en saber si siempre es apropiada. Por encima de todas las cosas debemos recordar que una investigación exclusivamente psicodinámica puede, en principio, revelar únicamente lo que es una fuerza impulsora en el hombre. Ahora bien, los principios morales no mueven al hombre, no le *empujan*, más bien tiran de él. Diré, de paso, que es una diferencia que recordaba continuamente al pasar por las puertas de los hoteles de Norteamérica: hay que tirar de una y empujar otra. Pues bien, si yo digo que el hombre se ve *arrastrado* por los principios morales, lo que implícitamente se infiere es el hecho de que la voluntad interviene siempre: la libertad del hombre para elegir entre aceptar o rechazar una oferta; es decir, para cumplir un sentido potencial o bien para perderlo.

Sin embargo, debe quedar bien claro que en el hombre no cabe hablar de eso que suele llamarse *impulso moral* o *impulso religioso*, interpretándolo de manera idéntica a cuando decimos que los seres humanos están determinados por los instintos básicos. Nunca el hombre se ve impulsado a una conducta moral; en cada caso concreto decide actuar moralmente. Y el hombre no actúa así para satisfacer un impulso moral y tener una buena conciencia; lo hace por amor de una causa con la que se identifica, o por la persona que ama, o por la gloria de Dios. Si obra para tranquilizar su conciencia será un fariseo y dejará de ser una persona verdaderamente moral. Creo que hasta los mismos santos no se preocupan de otra cosa que no sea servir a su Dios y dudo siquiera de que piensen en ser santos. Si así fuera serían perfeccionistas, pero no santos. Ciertamente, como reza el dicho alemán, "una buena conciencia es la mejor almohada"; pero la verdadera moralidad es algo más que un somnífero o un tranquilizante.

### *Frustración existencial*

La voluntad de sentido del hombre puede también frustrarse, en cuyo caso la logoterapia habla de la frustración existencial. El término existencial se puede utilizar de tres maneras: para referirse a la propia (1) *existencia*; es decir, el modo de ser específicamente humano; (2) el *sentido* de la existencia; y (3) el afán de encontrar un sentido concreto a la existencia personal, o lo que es lo mismo, la *voluntad* de sentido.

La frustración existencial se puede también resolver en neurosis. Para este tipo de neurosis, la logoterapia ha acuñado el término "neurosis noógena", en contraste con la neurosis en sentido estricto; es decir, la neurosis psicógena. Las neurosis noógenas tienen su origen no en lo psicológico, sino más bien en la dimensión noológica (del griego *noos*, que significa mente), de la existencia humana. Este término logoterapéutico denota algo que pertenece al núcleo "espiritual" de la personalidad humana. No obstante, debe recordarse que dentro del marco de referencia de la logoterapia, el término "espiritual" no tiene connotación primordialmente religiosa, sino que hace referencia a la dimensión específicamente humana.

### *Neurosis noógena*

Las neurosis noógenas no nacen de los conflictos entre impulsos e instintos, sino más bien de los conflictos entre principios morales distintos; en otras palabras, de los conflictos morales o, expresándonos en términos más generales, de los problemas espirituales, entre los que la frustración existencial suele desempeñar una función importante.

Resulta obvio que en los casos noógenos, la terapia apropiada e idónea no es la psicoterapia en general, sino la logoterapia, es decir, una terapia que se atreva a penetrar en la dimensión espiritual de la existencia humana. De hecho, *lagos* en griego no sólo quiere decir "significación" o "sentido", sino también "espíritu". La logoterapia considera en términos *espirituales* temas asimismo espirituales, como pueden ser la aspiración humana por una existencia significativa y la frustración de este anhelo. Dichos temas se tratan con sinceridad y desde el momento que se inician, en vez de rastrearlos hasta sus raíces y orígenes inconscientes, es decir, en vez de tratarlos como *instintivos*. Si un médico no acierta a distinguir entre la dimensión espiritual como opuesta a la dimensión instintiva, el resultado es una tremenda confusión. Citaré el siguiente ejemplo: un diplomático norteamericano de alta graduación acudió a mi consulta en Viena a fin de continuar un tratamiento psicoanalítico que había iniciado cinco años antes con un analista de Nueva York. Para empezar, le pregunté qué le había llevado a pensar que debía ser analizado; es decir, antes que nada, cuál había sido la causa de iniciar el análisis. El paciente me contestó que se sentía insatisfecho con su profesión y tenía serias dificultades para cumplir la política exterior de Norteamérica. Su analista le había repetido una y otra vez que debía tratar de reconciliarse con su padre, pues el gobierno estadounidense, al igual que sus superiores, "no eran otra cosa" que imágenes del padre y, consecuentemente, la insatisfacción que sentía por su trabajo se debía al aborrecimiento que, inconscientemente, abrigaba hacia su padre. A lo largo de un análisis que había durado cinco años, el paciente, cada vez se había ido sintiendo más dispuesto a aceptar estas interpretaciones, hasta que al final era incapaz de ver el bosque de la realidad a causa de los árboles de símbolos e imágenes. Tras unas cuantas entrevistas, quedó bien patente que su voluntad de sentido se había visto frustrada por su vocación y añoraba no estar realizando otro trabajo distinto. Como no había ninguna razón para no abandonar su empleo y dedicarse a otra cosa, así lo hizo y con resultados muy gratificantes. Según me ha informado recientemente lleva ya cinco años en su nueva profesión y está contento. Dudo mucho que, en este caso, yo tratara con una personalidad neurótica, ni mucho menos, y por ello dudo de que necesitara ningún tipo de psicoterapia, ni tampoco de logoterapia, por la sencilla razón de que ni siquiera era un paciente. Pues no todos los conflictos son necesariamente neuróticos y, a veces, es normal y saludable cierta dosis de conflictividad. Análogamente, el sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico; más que un síntoma neurótico, el sufrimiento puede muy bien ser un logro humano, sobre todo cuando nace de la frustración existencial. Yo niego categóricamente que la búsqueda de un sentido para la propia existencia, o incluso la duda de que exista, proceda siempre de una enfermedad o sea resultado de ella. La frustración existencial no es en sí misma ni patológica ni patógena. El interés del hombre, incluso su desesperación por lo que la vida tenga de valiosa es una *angustia espiritual*, pero no es en modo alguno una *enfermedad mental*. Muy bien pudiera acaecer que al interpretar la primera como si fuera la segunda, el especialista se vea inducido a enterrar la desesperación existencial de su paciente bajo un cúmulo de drogas tranquilizantes. Su deber consiste, en cambio, en conducir a ese paciente a través de su crisis existencial de crecimiento y desarrollo. La logoterapia considera que es su cometido ayudar al paciente a encontrar el sentido de su vida. En cuanto la logoterapia le hace consciente del *logos* oculto de su existencia, es un proceso analítico. Hasta aquí, la logoterapia se parece al psicoanálisis. Ahora bien, la pretensión de la logoterapia de conseguir que algo vuelva otra vez a la conciencia no limita su actividad a los hechos *instintivos* que están en el inconsciente del individuo, sino que también le hace ocuparse de realidades *espirituales* tales como el sentido potencial de la existencia que ha de cumplirse,

así como de su *voluntad* de sentido. Sin embargo, todo análisis, aun en el caso de que no comprenda la dimensión noológica o espiritual en su proceso terapéutico, trata de hacer al paciente consciente de lo que anhela en lo más profundo de su ser. La logoterapia difiere del psicoanálisis en cuanto considera al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales, y no en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos ni en poco más que la conciliación de las conflictivas exigencias del ello, del yo y del super yo, o en la simple adaptación y ajuste a la sociedad y al entorno.

### *Noodinámica*

Cierto que la búsqueda humana de ese sentido y de esos principios puede nacer de una tensión interna y no de un equilibrio interno.

Ahora bien, precisamente esta tensión es un requisito indispensable de la salud mental. Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: "Quien tiene un *porque* para vivir puede soportar casi cualquier *como*." Yo veo en estas palabras un motor que es válido para cualquier psicoterapia. Los campos de concentración nazis fueron testigos (y ello fue confirmado más tarde por los psiquiatras norteamericanos tanto en Japón como en Corea) de que los más aptos para la supervivencia eran aquellos que sabían que les esperaba una tarea por realizar.

En cuanto a mí, cuando fui internado en el campo de Auschwitz me confiscaron un manuscrito listo para su publicación<sup>1</sup>. No cabe duda de que mi profundo interés por volver a escribir el libro me ayudó a superar los rigores de aquel campo. Por ejemplo, cuando caí enfermo de tifus anoté en míseras tiras de papel muchos apuntes con la idea de que me sirvieran para redactar de nuevo el manuscrito si sobrevivía hasta el día de la liberación. Estoy convencido de que la reconstrucción de aquel trabajo que perdí en los siniestros barracones de un campo de concentración bávaro me ayudó a vencer el peligro del colapso.

Puede verse, pues, que la salud se basa en un cierto grado de tensión, la tensión existente entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido; o el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente es indispensable al bienestar mental. No debemos, pues, dudar en desafiar al hombre a que cumpla su sentido potencial. Sólo de este modo despertamos del estado de latencia su voluntad de significación. Considero un concepto falso y peligroso para la higiene mental dar por supuesto que lo que el hombre necesita ante todo es equilibrio o, como se denomina en biología "homeostasis"; es decir, 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. Lo que precisa no es eliminar la tensión a toda costa, sino sentir la llamada de un sentido potencial que está esperando a que él lo cumpla. Lo que el hombre necesita no es la "homeostasis", sino lo que yo llamo la "noodinámica", es decir, la dinámica espiritual dentro de un campo de tensión bipolar en el cual un polo viene representado por el significado que debe cumplirse y el otro polo por el hombre que debe cumplirlo. Y no debe pensarse que esto es cierto sólo para las condiciones normales; su validez es aún más patente en el caso de individuos neuróticos. Cuando los arquitectos quieren apuntalar un arco que se hunde, *aumentan* la carga encima de él, para que sus partes se unan así con mayor firmeza. Así también, si los terapeutas quieren fortalecer la salud mental de sus pacientes, no deben tener miedo a aumentar dicha carga y orientarles hacia el sentido de sus vidas.

Una vez puesta de manifiesto la incidencia beneficiosa que ejerce la orientación

significativa, me ocuparé de la influencia nociva que encierra ese sentimiento del que se quejan hoy muchos pacientes; a saber, el sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido. Se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí; están atrapados en esa situación que ellos denominan "vacío existencial".

### *El vacío existencial*

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. Ello es comprensible y puede deberse a la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un verdadero ser humano. Al principio de la historia de la humanidad, el hombre perdió algunos de los instintos animales básicos que conforman la conducta del animal y le confieren seguridad; seguridad que, como el paraíso, le está hoy vedada al hombre para siempre: el hombre tiene que elegir; pero, además, en los últimos tiempos de su transcurrir, el hombre ha sufrido otra pérdida: las tradiciones que habían servido de contrafuerte a su

1. Se trataba de la primera versión de mi primer libro, cuya traducción al castellano la publicó en 1950 el Fondo de Cultura Económica, México, con el título *Psicoanálisis y existencialismo*.  
conducta se están diluyendo a pasos agigantados. Carece, pues, de un instinto que le diga lo que ha de hacer, y no tiene ya tradiciones que le indiquen lo que debe hacer; en ocasiones no sabe ni siquiera lo que le gustaría hacer. En su lugar, desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo) o hace lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo).

Mi equipo del departamento neurológico realizó una encuesta entre los pacientes y los enfermos del Hospital Policlínico de Viena y en ella se reveló que el 55 % de las personas encuestadas acusaban un mayor o menor grado de vacío existencial. En otras palabras, más de la mitad de ellos habían experimentado la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa.

Este vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio. Podemos comprender hoy a Schopenhauer cuando decía que, aparentemente, la humanidad estaba condenada a bascular eternamente entre los dos extremos de la tensión y el aburrimiento. De hecho, el hastío es hoy causa de más problemas que la tensión y, desde luego, lleva más casos a la consulta del psiquiatra. Estos problemas se hacen cada vez más críticos, pues la progresiva automatización tendrá como consecuencia un gran aumento del promedio de tiempo de ocio para los obreros. Lo único malo de ello es que muchos quizás no sepan qué hacer con todo ese tiempo libre recién adquirido.

Pensemos, por ejemplo, en la "neurosis del domingo", esa especie de depresión que aflige a las personas conscientes de la falta de contenido de sus vidas cuando el trajín de la semana se acaba y ante ellos se pone de manifiesto su vacío interno. No pocos casos de suicidio pueden rastrearse hasta ese vacío existencial. No es comprensible que se extiendan tanto los fenómenos del alcoholismo y la delincuencia juvenil a menos que reconozcamos la existencia del vacío existencial que les sirve de sustento. Y esto es igualmente válido en el caso de los jubilados y de las personas de edad.

Sin contar con que el vacío existencial se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces. A veces la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante una voluntad de poder, en la que cabe su expresión más primitiva: la voluntad de tener dinero. En otros casos, en que la voluntad de sentido se frustra, viene a ocupar su lugar la voluntad de placer. Esta es la razón de que la frustración existencial suele manifestarse en forma de compensación sexual y así, en los casos de vacío existencial, podemos observar que la libido sexual se vuelve agresiva.

Algo parecido sucede en las neurosis. Hay determinados tipos de mecanismos de retroacción y de formación de círculos viciosos que trataré más adelante. Sin embargo una y otra vez se observa que esta sintomatología invade las existencias vacías, en cuyo seno se desarrolla y florece. En estos pacientes el síntoma que tenemos que tratar no es una neurosis noógena. Ahora bien, nunca conseguiremos que el paciente se sobreponga a su condición si no complementamos el tratamiento psicoterapéutico con la logoterapia, ya que al llenar su vacío existencial se previene al paciente de ulteriores recaídas. Así pues, la logoterapia está indicada no sólo en los casos noógenos como señalábamos antes, sino también en los casos psicógenos y, sobre todo, en lo que yo he denominado "(pseudo)neurosis somatógenas". Desde esta perspectiva se justifica la afirmación que un día hiciera Magda B. Arnold<sup>2</sup>: "Toda terapia debe ser, además, logoterapia, aunque sea en un grado mínimo."

Consideremos a continuación lo que podemos hacer cuando el paciente pregunta cuál es el sentido de su vida.

### *El sentido de la vida*

2. Magda B. Arnold y John A. Gasson, *"The Human Person"*, The Ronald Press Company, Nueva York, 1954, p. 618.

Dudo que haya ningún médico que pueda contestar a esta pregunta en términos generales, ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. Plantear la cuestión en términos generales puede equipararse a la pregunta que se le hizo a un campeón de ajedrez: "Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?" Lo que ocurre es, sencillamente, que no hay nada que sea la mejor jugada, o una buena jugada, si se la considera fuera de la situación especial del juego y de la peculiar personalidad del oponente. No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.

Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que sólo él debe resolver, la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a *él* a quien se inquiere. En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida *respondiendo* por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable.

### *La esencia de la existencia*

Este énfasis en la capacidad de ser responsable se refleja en el imperativo categórico de la logoterapia; a saber: "Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar." Me parece a mí que no hay nada que más pueda estimular el sentido humano de la responsabilidad que esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya

es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la *finitud* de la vida, así como con la *finalidad* de lo que cree de sí mismo y de su vida.

La logoterapia intenta hacer al paciente plenamente consciente de sus propias responsabilidades; razón por la cual ha de dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable. Y por ello el logoterapeuta es el menos tentado de todos los psicoterapeutas a imponer al paciente juicios de valor, pues nunca permitirá que éste traspase al médico la responsabilidad de juzgar.

Corresponde, pues, al paciente decidir si debe interpretar su tarea vital siendo responsable ante la sociedad o ante su propia conciencia. Una gran mayoría, no obstante, considera que es a Dios a quien tiene que rendir cuentas; éstos son los que no interpretan sus vidas simplemente bajo la idea de que se les ha asignado una tarea que cumplir sino que se vuelven hacia el rector que les ha asignado dicha tarea.

La logoterapia no es ni labor docente ni predicación. Está tan lejos del razonamiento lógico como de la exhortación moral. Dicho figurativamente, el papel que el logoterapeuta representa es más el de un especialista en oftalmología que el de un pintor. Este intenta poner ante nosotros una representación del mundo tal como él lo ve; el oftalmólogo intenta conseguir que veamos el mundo como realmente es. La función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de las significaciones y los principios. La logoterapia no precisa imponer al paciente ningún juicio, pues en realidad la verdad se impone por sí misma sin intervención de ningún tipo.

Al declarar que el hombre es una criatura responsable y que debe aprehender el sentido potencial de su vida, quiero subrayar que el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia *psique*, como si se tratara de un sistema cerrado. Por idéntica razón, la verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina autorrealización. Esta no puede ser en sí misma una meta por la simple razón de que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla más se le escapa, pues sólo en la misma medida en que el hombre se compromete al cumplimiento del sentido de su vida, en esa misma medida se autorrealiza. En otras palabras, la autorrealización no puede alcanzarse cuando se considera 'un fin en sí misma, sino cuando se la toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

No debe considerarse el mundo como simple expresión de uno mismo, ni tampoco como mero instrumento, o como medio para conseguir la autorrealización. En ambos casos la visión del mundo, o *Weltanschauung*, se convierte en *Weltentwertung*, es decir, menosprecio del mundo.

Ya hemos dicho que el sentido de la vida siempre está cambiando, pero nunca cesa. De acuerdo con la logoterapia, podemos descubrir este sentido de la vida de tres modos distintos: (1) realizando una acción; (2) teniendo algún principio; y (3) por el sufrimiento. En el primer caso el medio para el logro o cumplimiento es obvio. El segundo y tercer medio precisan ser explicados.

El segundo medio para encontrar un sentido en la vida es sentir por algo como, por ejemplo, la obra de la naturaleza o la cultura; y también sentir por alguien, por ejemplo el amor.

### *El sentido del amor*

El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro



ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias: lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más, mediante su amor, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que esas potencias se conviertan en realidad.

En logoterapia, el amor no se interpreta como un epifenómeno<sup>3</sup> de los impulsos e instintos sexuales en el sentido de lo que se denomina sublimación. El amor es un fenómeno tan primario como pueda ser el sexo. Normalmente el sexo es una forma de expresar el amor. El sexo se justifica, incluso se santifica, en cuanto que es un vehículo del amor, pero sólo mientras éste existe. De este modo, el amor no se entiende como un mero efecto secundario del sexo, sino que el sexo se ve como medio para expresar la experiencia de ese espíritu de fusión total y definitivo que se llama amor.

Un tercer cauce para encentrar el sentido de la vida es por vía del sufrimiento.

### *El sentido del sufrimiento*

Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la

3. Fenómeno que se produce como consecuencia de un fenómeno primario.

oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento.

Citaré un ejemplo muy claro: en una ocasión, un viejo doctor en medicina general me consultó sobre la fuerte depresión que padecía. No podía sobreponerse a la pérdida de su esposa, que había muerto hacía dos años y a quien él había amado por encima de todas las cosas. ¿De qué forma podía ayudarle? ¿Qué decirle? Pues bien, me abstuve de decirle nada y en vez de ello le espeté la siguiente pregunta: "¿Qué hubiera sucedido, doctor, si usted hubiera muerto primero y su esposa le hubiera sobrevivido?" "¡Oh!", dijo, "¡para ella hubiera sido terrible, habría sufrido muchísimo!" A lo que le repliqué: "Lo ve, doctor, usted le ha ahorrado a ella todo ese sufrimiento; pero ahora tiene que pagar por ello sobreviviendo y llorando su muerte."

No dijo nada, pero me tomó la mano y, quedamente, abandonó mi despacho. El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio.

Claro está que en este caso no hubo terapia en el verdadero sentido de la palabra, puesto que, para empezar, su sufrimiento no era una enfermedad y, además, yo no podía dar vida a su esposa. Pero en aquel preciso momento sí acerté a modificar su *actitud* hacia ese destino inalterable en cuanto a partir de ese momento al menos podía encontrar un sentido a su sufrimiento.

Uno de los postulados, básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido.

Ni que decir tiene que el sufrimiento no significará nada a menos que sea absolutamente necesario; por ejemplo, el paciente no tiene por qué soportar, como si llevara una cruz, el cáncer que puede combatirse con una operación; en tal caso sería masoquismo, no heroísmo.

La psicoterapia tradicional ha tendido a restaurar la capacidad del individuo para el trabajo y para gozar de la vida; la logoterapia también persigue dichos objetivos y aún va más allá al hacer que el paciente recupere su capacidad de sufrir, si fuera necesario, y por tanto de encontrar un sentido incluso al sufrimiento. En este contexto, Edith Weisskopf Joelson, catedrática de psicología de la Universidad de Georgia, en su artículo sobre logoterapia<sup>4</sup> defiende que "nuestra filosofía de la higiene mental al uso insiste en la idea de que la gente tiene que ser feliz, que la infelicidad es síntoma de desajuste. Un sistema tal de valores ha de ser responsable del hecho de que el cúmulo de infelicidad inevitable se vea aumentado por la desdicha de ser desgraciado". En otro ensayo<sup>5</sup> expresa la esperanza de que la logoterapia "pueda contribuir a actuar en contra de ciertas tendencias indeseables en la cultura actual estadounidense, en la que se da al que sufre incurablemente una oportunidad muy pequeña de enorgullecerse de su sufrimiento y de considerarlo enaltecedor y no degradante", de forma que "no sólo se siente desdichado, sino avergonzado además por serlo".

Hay situaciones en las que a uno se le priva de la oportunidad de ejecutar su propio trabajo y de disfrutar de la vida, pero lo que nunca podrá desecharse es la inevitabilidad del sufrimiento. Al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva hasta el fin, literalmente hablando. En otras palabras, el sentido de la vida es de tipo incondicional, ya que comprende incluso el sentido del posible sufrimiento.

Traigo ahora a la memoria lo que tal vez constituya la experiencia más honda que pasé

4. Edith Weisskopf-Joelson, *Same Comments on a Viennese School of Psychiatry*. "The Journal of Abnormal and Social Psychology", vol. 51., pp. 701-3 (1955).

5. Edith Weisskopf-Joelson, *Logotherapy and Existencial Análisis*, "Acta psychotherap.", vol. 6, pp. 193-204 (1958).

en un campo de concentración. Las probabilidades de sobrevivir en uno de estos campos no superaban la proporción de 1 a 28 como puede verificarse por las estadísticas. No parecía posible, cuanto menos probable, que yo pudiera rescatar el manuscrito de mi primer libro, que había escondido en mi chaqueta cuando llegué a Auschwitz. Así pues, tuve que pasar el mal trago y sobreponerme a la pérdida de mi hijo espiritual. Es más, parecía como si nada o nadie fuera a sobrevivirme, ni un hijo físico, ni un hijo espiritual, nada que fuera mío. De modo que tuve que enfrentarme a la pregunta de si en tales circunstancias mi vida no estaba huérfana de cualquier sentido.

Aún no me había dado cuenta de que ya me estaba reservada la respuesta a la pregunta con la que yo mantenía una lucha apasionada, respuesta que muy pronto me sería revelada. Sucedió cuando tuve que abandonar mis ropas y heredé a cambio los harapos de un prisionero que habían enviado a la cámara de gas nada más poner los pies en la estación de Auschwitz. En vez de las muchas páginas de mi manuscrito encontré en un bolsillo de la chaqueta que acababan de entregarme una sola página arrancada de un libro de oraciones en hebreo, que contenía la más importante oración judía, el *Shema Yisrael*. ¿Cómo interpretar esa "coincidencia" sino como el desafío para *vivir* mis pensamientos en vez de limitarme a ponerlos en el papel?

Un poco más tarde, según recuerdo, me pareció que no tardaría en morir. En esta situación crítica, sin embargo, mi interés era distinto del de mis camaradas. Su pregunta era: "¿Sobreviviremos a este campo? Pues si no, este sufrimiento no tiene sentido." La pregunta que yo me planteaba era algo distinta: "¿Tienen todo este sufrimiento, estas muertes en torno mío, algún sentido? Porque si no, definitivamente, la supervivencia no tiene sentido, pues la vida cuyo significado depende de una casualidad —ya se sobreviva o se escape a ella— en último término no merece ser vivida."

### *Problemas metaclínicos*

Cada día que pasa, el médico se ve confrontado más y más con las preguntas: ¿Qué es la vida? ¿Qué es el sufrimiento, después de todo? Ciertamente que incesantemente y continuamente al psiquiatra le abordan hoy pacientes que le plantean problemas humanos más que síntomas neuróticos. Algunas de las personas que en la actualidad visitan al psiquiatra hubieran acudido en tiempos pasados a un pastor, un sacerdote o un rabino, pero hoy, por lo general, se resisten a ponerse en manos de un eclesiástico, de forma que el médico tiene que hacer frente a cuestiones filosóficas más que a conflictos emocionales.

### *Un logodrama*

Me gustaría citar el siguiente caso: en una ocasión, la madre de un muchacho que había muerto a la edad de once años fue internada en mi clínica tras un intento de suicidio. Mi ayudante, el Dr. Kocourek, la invitó a unirse a una sesión de terapia de grupo y ocurrió que yo entré en la habitación donde se desarrollaba la sesión de psicodrama. En ese momento, ella contaba su historia. A la muerte de su hijo se quedó sola con otro hijo mayor, que estaba impedido como consecuencia de la parálisis infantil. El muchacho no podía moverse si no era empujando una silla de ruedas. Y su madre se rebelaba contra el destino. Ahora bien, cuando ella intentó suicidarse junto con su hijo, fue precisamente el tullido quien le impidió hacerlo. ¡El quería vivir! Para él, la vida seguía siendo significativa, ¿por qué no había de serlo para su madre? ¿Cómo podría seguir teniendo sentido su vida? ¿Y cómo podíamos ayudarla a que fuera consciente de ello?

Improvisando, participé en la discusión. Y me dirigí a otra mujer del grupo. Le pregunté cuántos años tenía y me contestó que treinta. Yo le repliqué: "No, usted no tiene 30, sino 80, está tendida en su cama moribunda y repasa lo que fue su vida, una vida sin hijos pero llena de éxitos económicos y de prestigio social." A continuación la invité a considerar cómo se sentiría ante tal situación. "¿Qué pensaría usted? ¿Qué se diría a sí misma?" Voy a reproducir lo que dijo exactamente, tomándolo de la cinta en que se grabó la sesión: "Oh, me casé con un millonario; tuve una vida llena de riquezas, ¡y la viví plenamente! ¡Coqueteé con los hombres, me burlé de ellos! Pero, ahora tengo ochenta años y ningún hijo. Al volver la vista atrás, ya vieja como soy, no puedo comprender el sentido de todo aquello; y ahora no tengo más remedio que decir: ¡mi vida fue un fracaso!"

Invité entonces a la madre del muchacho paralítico a que se imaginara a ella misma en una situación semejante, considerando lo que había sido su vida. Oigamos lo que dijo, grabado igualmente: "Yo quise tener hijos y mi deseo se cumplió; un hijo se murió y el otro hubiera tenido que ir a alguna institución benéfica si yo no me hubiera ocupado de él. Aunque está tullido e inválido, es mi hijo después de todo, de manera que he hecho lo posible para que tenga una vida plena. He hecho de mi hijo un ser humano mejor." Al llegar a este punto rompió a llorar y, sollozando, continuó: "En cuanto a mí, puedo contemplar en paz mi vida pasada, y puedo decir que mi vida estuvo cargada de sentido y yo intenté cumplirlo con todas mis fuerzas. He obrado lo mejor que he sabido; he hecho lo mejor que he podido por mi hijo. ¡Mi vida no ha sido un fracaso!"

Al considerar su vida como si estuviera en el lecho de muerte pudo, de pronto, percibir en ella un sentido, sentido en el que también quedaban comprendidos sus sufrimientos. Por idéntico motivo, se hizo patente que una vida tan corta como, por ejemplo, la del hijo muerto, podía ser tan rica en alegría y amor que tuviera mayor significado que una vida que hubiera durado ochenta años.

Pasado un rato, procedí a hacer otra pregunta; esta vez me dirigía a todo el grupo. Les pregunté si un chimpancé al que se había utilizado para producir el suero de la poliomielitis

y, por tanto, había sido inyectado una y otra vez, sería capaz de aprehender el significado de su sufrimiento. Al unísono, todo el grupo contestó que no, rotundamente; debido a su limitada inteligencia, el chimpancé no podía introducirse en el mundo del hombre, que es el único mundo donde se comprendería su sufrimiento. Entonces continué formulando la siguiente pregunta: "¿Y qué hay del hombre? ¿Están ustedes seguros de que el mundo humano es un punto terminal en la evolución del cosmos? ¿No es concebible que exista la posibilidad de otra dimensión, de un mundo más allá del mundo del hombre, un mundo en el que la pregunta sobre el significado último del sufrimiento humano obtenga respuesta?"

### *El suprasentido*

Este sentido último excede y sobrepasa, necesariamente, la capacidad intelectual del hombre; en logoterapia empleamos para este contexto el término suprasentido. Lo que se le pide al hombre no es, como predicán muchos filósofos existenciales, que soporte la insensatez de la vida, sino más bien que asuma racionalmente su propia capacidad para aprehender toda la sensatez incondicional de esa vida. *Logos* es más profundo que lógica.

El psiquiatra que vaya más allá del concepto del suprasentido, más tarde o más temprano se sentirá desconcertado por sus pacientes, como me sentí yo cuando mi hija de 6 años me hizo esta pregunta:

"¿Por qué hablamos del buen Dios?" A lo que le contesté: "Hace unas semanas tenías sarampión y ahora el buen Dios te ha curado." Pero la niña no quedó muy contenta y replicó: "Muy bien, papá, pero no te olvides de que primero él me envió el sarampión."

No obstante, cuando un paciente tiene una creencia religiosa firmemente arraigada, no hay ninguna objeción en utilizar el efecto terapéutico de sus convicciones. Y, por consiguiente, reforzar sus recursos espirituales. Para ello, el psiquiatra ha de ponerse en el lugar del paciente. Y esto fue exactamente lo que hice, por ejemplo, una vez que me visitó un rabino de Europa oriental y me contó su historia. Había perdido a su mujer y a sus seis hijos en el campo de concentración de Auschwitz, muertos en la cámara de gas, y ahora le ocurría que su segunda mujer era estéril. Le hice observar que la vida no tiene como única finalidad la procreación, porque entonces la vida en sí misma carecería de finalidad, y algo que en sí mismo es insensato no puede hacerse sensato por el solo hecho de su perpetuación. Ahora bien, el rabino enjuició su difícil situación, como judío ortodoxo que era, aludiendo a la desesperación que le producía el hecho de que a su muerte no habría ningún hijo suyo para rezarle el *Kaddish*.<sup>6</sup>

Pero yo no me di por vencido e hice un nuevo intento por ayudarle, preguntándole si no tenía ninguna esperanza de ver a sus hijos de nuevo en el cielo. Mas la contestación a mi pregunta fueron sollozos y lágrimas, y entonces salió a la luz la verdadera razón de su desesperación: me explicó que sus hijos, al morir como mártires inocentes<sup>7</sup>, ocuparían en el cielo los más altos lugares y él no podía ni soñar, como viejo pecador que era, con ser destinado a un puesto tan bueno. Yo no le contradije, pero repliqué: "¿No es concebible, rabino, que precisamente sea ésta la finalidad de que usted sobreviviera a su familia, que usted pueda haberse purificado a través de aquellos años de sufrimiento, de suerte que también usted, aun no siendo inocente como lo eran sus hijos, pueda llegar a ser igualmente digno de reunirse con ellos en el cielo? ¿No está escrito en los Salmos que Dios conserva todas nuestras lágrimas?<sup>8</sup> Y así tal vez ninguno de sus sufrimientos haya sido en vano." Por primera vez en muchos años y, al amparo de aquel nuevo punto de vista que tuve la oportunidad de presentarle, el rabino encontró alivio a sus sufrimientos.

## *La transitoriedad de la vida*

A este tipo de cosas que parecen adquirir significado al margen de la vida humana pertenecen no ya sólo el sufrimiento, sino la muerte, no sólo la angustia sino el fin de ésta. Nunca me cansaré de decir que el único aspecto verdaderamente transitorio de la vida es lo que en ella hay de potencial y que en el momento en que se realiza, se hace realidad, se guarda y se entrega al pasado, de donde se rescata y se preserva de la transitoriedad. Porque nada del pasado está irrecuperablemente perdido, sino que todo se conserva irrevocablemente.

De suerte que la transitoriedad de nuestra existencia en modo alguno hace a ésta carente de significado, pero sí configura nuestra responsabilidad, ya que todo depende de que nosotros comprendamos que las posibilidades son esencialmente transitorias. El hombre elige constantemente de entre la gran masa de las posibilidades presentes, ¿a cuál de ellas hay que condenar a no ser y cuál de ellas debe realizarse? ¿Qué elección será una realización imperecedera, una "huella inmortal en la arena del tiempo"? En todo momento el hombre debe decidir, para bien o para mal, cuál será el monumento de su existencia.

Normalmente, desde luego, el hombre se fija únicamente en la rastrojera de lo transitorio y pasa por alto el fruto ya granado del pasado de donde, de una vez por todas, él recupera todas sus acciones, todos sus goces y sufrimientos. Nada puede deshacerse y nada puede volverse a hacer. Yo diría que *haber sido* es la forma más segura de ser.

La logoterapia, al tener en cuenta la transitoriedad esencial de la existencia humana, no es pesimista, sino activista. Dicho figurativamente podría expresarse así: el pesimista se parece a un hombre que observa con temor y tristeza como su almanaque, colgado en la

6. Oración mortuoria.

7. *I, 'kidush hashem*, es decir, por la santificación del nombre de Dios.

8. De mi peregrinar llevas tú cuenta: recoge mi pesar en tu redoma, ¿no se halla ya en tu libro? (Sal 56. 9). pared y del que a diario arranca una hoja, a medida que transcurren los días se va reduciendo cada vez más. Mientras que la persona que ataca los problemas de la vida activamente es como un hombre que arranca sucesivamente las hojas del calendario de su vida y las va archivando cuidadosamente junto a los que le precedieron, después de haber escrito unas cuantas notas al dorso. Y así refleja con orgullo y goce toda la riqueza que contienen estas notas, a lo largo de la vida que ya ha vivido plenamente. ¿Qué puede importarle cuando advierte que se va volviendo viejo? ¿Tiene alguna razón para envidiar a la gente joven, o sentir nostalgia por su juventud perdida? ¿Por qué ha de envidiar a los jóvenes? ¿Por las posibilidades que tienen, por el futuro que les espera? "No, gracias", pensará. "En vez de posibilidades yo cuento con las realidades de mi pasado, no sólo la realidad del trabajo hecho y del amor amado, sino de los sufrimientos sufridos valientemente. Estos sufrimientos son precisamente las cosas de las que me siento más orgulloso aunque no inspiren envidia".

## *La logoterapia como técnica*

No es posible tranquilizar un temor realista, como es el temor a la muerte, por vía de su interpretación psicodinámica; por otra parte, no se puede curar un temor neurótico, cual es la agorafobia, por ejemplo, mediante el conocimiento filosófico. Ahora bien, la logoterapia también ha ideado una técnica que trata estos casos. Para entender lo que sucede cuando se

utiliza esta técnica, tomemos como punto de partida una condición que suele darse en los individuos neuróticos, a saber: la ansiedad anticipatoria. Es característico de ese temor el producir precisamente aquello que el paciente teme. Por ejemplo, una persona que teme ponerse colorada cuando entra en una gran sala y se encuentra con mucha gente, se ruborizará sin la menor duda. En este sentido podría extrapolarse el dicho: "el deseo es el padre del pensamiento" y afirmar que "el miedo es la madre del suceso".

Por irónico que parezca, de la misma forma que el miedo hace que suceda lo que uno teme, una intención obligada hace imposible lo que uno desea a la fuerza. Puede observarse esta intención excesiva, o "hiperintención" como yo la denomino, especialmente en los casos de neurosis sexuales. Cuanto más intenta un hombre demostrar su potencia sexual o una mujer su capacidad para sentir el orgasmo, menos posibilidades tienen de conseguirlo. El placer es, y debe continuar siéndolo, un efecto o producto secundario, y se destruye y malogra en la medida en que se le hace un fin en sí mismo.

Además de la intención excesiva, tal como acabamos de describirla, la atención excesiva o "hiperreflexión", como se la denomina en logoterapia, puede ser asimismo patógeno (es decir, producir enfermedad). El siguiente informe clínico ilustrará lo que quiero decir. Una joven acudió a mi consulta quejándose de ser frígida. La historia de su vida descubrió que en su niñez su padre había abusado de ella; sin embargo y, como fácilmente se evidenció, no fue esta experiencia, traumática en sí, la que eventualmente le había originado la neurosis sexual. Sucedió que tras haber leído trabajos de divulgación sobre psicoanálisis, la paciente había vivido todo el tiempo con la temerosa expectativa de la desgracia que su traumática experiencia le acarrearía en su día. Esta ansiedad anticipatoria se resolvía tanto en una excesiva intencionalidad para confirmar su femineidad como en una excesiva atención que se centraba en sí misma y no en su compañero. Todo lo cual era más que suficiente para incapacitarla y privarle de la experiencia del placer sexual, ya que en ella el orgasmo era tanto un objeto de la atención como de la intención, en vez de ser un efecto no intencionado de la devoción no reflexiva hacia el compañero. Tras seguir un breve período de logoterapia, la atención e intención excesivas de la paciente sobre su capacidad para experimentar el orgasmo se hicieron "de-reflexivas" (y con ello introducimos otro término de la logoterapia). Cuando recodificó su atención enfocándola hacia el objeto apropiado, es decir, el