

El Hombre en Busca de Sentido

Por **Víktor Frankl**

(Texto íntegro de la conferencia pronunciada en Santiago de Chile por V. Frankl, el 23/V/1991, invitado por la Universidad Gabriela Mistral, y publicado en El Mercurio el 2/VI/1991; edición digital de **Centro de Ética Aplicada** (CEA) <http://www.duoc.cl/etica/down.html>).

De un psiquiatra proveniente de Viena, obviamente se espera que comience mencionando o al menos diciendo algunas palabras sobre Sigmund Freud y Alfred Adler, los grandes clásicos, los maestros y pioneros, por no decir los padres fundadores de la psicoterapia. A mi edad -87 años- ciertamente me cuento entre las escasas personas que tuvieron la gran suerte de conocer en forma personal a esos dos grandes genios y de haber contribuido durante algunos años a su trabajo científico.

Para explicar en forma muy simplificada la diferencia esencial entre las dos enseñanzas, me referiré a la motivación de sus teorías. El concepto freudiano del principio del placer, frente al concepto adleriano de una lucha por la superioridad, pueden definirse muy sucintamente como un deseo de placer y un deseo de poder.

De acuerdo con lo dicho por el mismo Freud, placer significa ausencia de perturbaciones internas, de tensiones; es decir, un equilibrio interno u homeostasis, como se denomina en biología. Asimismo, la lucha por el poder, según las enseñanzas adlerianas, puede considerarse como el intento de superar un sentimiento básico, original y primario de inferioridad. Si el principio del placer constituye una lucha por una condición interna libre de tensiones que el individuo debe mantener en aras de su tranquilidad psicológica, y si la lucha por la superioridad consiste simplemente en un esfuerzo de toda la vida por superar el sentimiento original de inferioridad, tendríamos que decir entonces que se trata en ambos casos de meras condiciones intrapsíquicas. Sin embargo, en cuanto a mi anciana persona se refiere, no estoy dispuesto a vivir, a luchar, a hacer algo o amar a alguien o padecer únicamente en aras de mi tranquilidad interna o mi deseo de superar un complejo de inferioridad. Eso no bastaría para satisfacer lo que llamo mi deseo de encontrar un sentido, ya que intrínsecamente todo ser humano siempre se está proyectando hacia algo más allá de sí mismo, algo en el mundo exterior o alguien en ese mundo exterior: una persona, un ser amado a quien entregarle su amor.

Eso es lo que un ser humano busca intrínseca, básicamente en el mundo exterior. En la medida en que un ser humano, en vez de contemplarse a sí mismo y reflexionar sobre sí mismo, desea ponerse al servicio de una causa superior a él o amar a otra persona, se encuentra con la autotranscendencia -a mi juicio, una cualidad esencial de la existencia humana-. Todo esto tiene también una dimensión biológica. Por ejemplo, nuestros ojos son, en cierto modo, autotranscendentes. ¿Cuándo funciona normalmente el ojo? Cumpliendo su propia misión, consistente en percibir visualmente lo que ocurre en el mundo. Irónicamente, sólo puede cumplir su función en la medida que no se vea a sí

mismo. ¿En qué momento un ojo percibe parte de sí mismo? Sólo cuando está enfermo. Si tengo cataratas, estoy percibiendo algo en mi propia vista; o si hay una gran tensión en cierta parte del ojo, síntoma de un glaucoma, veo los colores del arco iris en torno a las luces. El ojo normal no advierte nada de sí mismo.

Otro tanto acontece con el ser humano. **La autotrascendencia es un rasgo esencial de la existencia humana. La autorrealización es buena, pero sólo puede obtenerse como efecto secundario o subproducto; no puede procurarse directamente. Debe llegar a nosotros no porque la hayamos buscado. Mientras mayor sea nuestra posibilidad de percibir el sentido de nuestra vida, mayor será nuestra autorrealización, como efecto secundario o subproducto, sin que exista una preocupación por ella. Abraham Maslow fue el primero en dar este concepto de autorrealización, señalando que no es posible ir en persecución de ella.**

La mejor manera de conseguir la realización personal consiste en dedicarse a metas desinteresadas. En la declaración inicial de la fundación de los Estados Unidos se habla de la búsqueda de la felicidad. Todo el mundo tiene derecho a buscar la felicidad. Permítanme decirles que para mí la búsqueda de la felicidad constituye una contradicción en sí misma, puesto que es algo que no puede perseguirse, ya que sencillamente la felicidad ha de ser consecuencia de una buena acción o de una relación amorosa satisfactoria.

Si uno ejerce su profesión, hace su trabajo o se ocupa de su familia, se está realizando sin preocuparse por la autorrealización. En otras palabras, no se pueden tener como metas el placer, la felicidad o la autorrealización. Paradójicamente, en la medida en que se establecen como fines, ellas se alejan.

Desde el punto de vista psiquiátrico, como ejemplo veamos la frigidez, la imposibilidad de la mujer de experimentar el orgasmo. Una señora se quejaba de no haber experimentado un orgasmo total durante todos sus años de matrimonio. Le dije que volviera al cabo de dos meses para empezar un tratamiento que sin duda sería exitoso. No regresó a los dos meses, sino pasados dos días, o, digamos, dos noches. Había experimentado su primer orgasmo total, porque yo le había dicho: "En estos dos meses distráigase, preocúpese de cualquier cosa menos de su condición anorgásmica, la que trataremos después". Al distraer su atención de su problema de frigidez, espontáneamente se orientó más hacia su pareja. Como resultado, sanó sin necesidad de tratamiento. Esto no significa que cualquier paciente va a restablecerse en dos días, pero es muy importante y didáctico saber esas cosas.

Originalmente, el hombre no lucha por el placer o el poder, sino por un sentido. Y al realizar ese sentido -la dedicación amorosa a otro ser humano- se produce el placer como efecto. Sin embargo, hay personas que no pueden encontrar un sentido en su interior, y por eso no pueden llegar al placer. Esas personas buscan el placer directamente, porque están frustradas en su deseo de encontrar un sentido. Ahora bien, el camino directo es contraproducente y resulta ser un callejón sin salida. Ciertamente,

éste es un fenómeno observable e importante. Es la verdadera raíz de muchos casos de neurosis.

Algo semejante ocurre con el poder. Así como el placer es un efecto secundario del encontrar un sentido, el poder es un medio para alcanzar un fin. Cuando la gente carece de sentido se queda en los medios -es decir, en el poder-; desarrolla una voluntad de poder. En otras palabras, tanto la voluntad de poder -señalada por Adler-, como el deseo de placer —de acuerdo con el principio freudiano del placer-, son resultado de una frustración inicial del deseo original de encontrar un sentido.

Vamos ahora un poco más allá y pasemos a otro fenómeno humano intrínseco, que va unido a la autotranscendencia y que yo llamo el autodistanciamiento. El ser humano busca en el mundo otros seres humanos y significados; pero tiene al mismo tiempo la capacidad, a diferencia del mundo animal, de poner distancia entre él y un objeto.

El humor es una forma. Puedo reír frente a mis ansiedades o fobias. Esta posibilidad se utiliza en la logoterapia como base para el desarrollo de la llamada técnica de la intención paradójica. Por ejemplo, en el caso de pacientes con agorafobia, temerosos de encontrarse en lugares abiertos sin compañía. Se invita a esos pacientes a realizar un cambio. Si en este momento estoy ansioso y temeroso de salir de mi casa, el cambio consistiría en desear en este momento deliberadamente tener un ataque en la calle. "Ayer tuve ataques y morí dos veces, anteayer tres veces, y hoy deseo morir de infarto cuatro veces. Voy a intentarlo y saldré a la calle con la intención precisa de morir para un cambio". El paciente sonríe cuando uno habla así y luego aprende a reír también frente a toda su agorafobia. Esta técnica se aplica con mucho éxito y se publican los resultados a nivel mundial. La gente no tiene vergüenza, puesto que el objetivo principal consiste, después de todo, en ayudar a los pacientes.

La técnica de la intención paradójica es realmente muy eficaz. Recuerdo que un día de 1942: de madrugada sonó el teléfono. Mi madre me dijo que llamaban de la Gestapo. Me pedían presentarme en la oficina principal. Pregunté si podía llevar conmigo algunas cosas, como una escobilla de dientes. Me dijeron que sí, con lo cual entendí que me llevarían a un campo de concentración. A la mañana siguiente, en la oficina principal de la Gestapo, me preguntaron si era psiquiatra y cuántos quedaban en Viena. Me preguntaron también si sabía lo que era una neurosis y si había psiquiatras capaces de tratar la agorafobia. "Tengo un amigo con agorafobia. ¿Cómo lo trataría usted?", me preguntó el funcionario. Yo le dije: "La próxima vez que su amigo tenga miedo y sienta angustia, deliberadamente y en forma humorística debería hablarse a sí mismo y decir "Ahora me muero..." ". Le mostré en forma teatral la intención paradójica en casos de agorafobia.

Este caso demuestra cómo la logoterapia no se basa únicamente en el encuentro personal, sino, por el contrario, puramente en la técnica. En ese caso concreto no había una relación yo-tú -de acuerdo con Martin Buber-, sino una relación yo-él. Habría sido inconcebible una relación yo-tú entre la Gestapo y yo. En todo caso, tiene que haber sido muy eficaz mi recomendación. De otro modo no entendería cómo fue posible que mis

viejos padres y yo permaneciéramos un año más en Viena. Sólo después de cerrarse el hospital, donde yo era jefe del Departamento de Neurología, nos enviaron al primer campo de concentración. Fue, pues, una extraña forma de pagarle sus honorarios a un doctor.

En cuanto a la intención paradójica, los dos casos siguientes son ilustrativos. En la escuela secundaria se iba a representar una comedia al terminar el año. Uno de los personajes era tartamudo. Como en la clase había uno, le asignaron el papel. Sin embargo, en escena, al tratar deliberadamente de tartamudear, le fue absolutamente imposible. En Boston, un estudiante australiano fue llamado a hacer su servicio militar. No quería hacerlo y, como era muy tartamudo, pensó: "No es problema voy a la sesión de la comisión y les muestro que soy tartamudo". Sin embargo, cuando lo intentó, le fue imposible demostrar su tartamudez. Por primera vez en su vida estaba hablando en forma normal, por el solo hecho de tratar intencionalmente de producir una tartamudez.

Se trata, pues, de un fenómeno básico en la psicología humana.

Avancemos otro paso. En los años 30, Oswald Spengler predijo el derrumbe europeo. Señaló que antes de terminar este siglo, las personas de alto nivel intelectual dejarían de entusiasmarse e impresionarse con la tecnología y la investigación científica y estarían preocupadas por el sentido de la vida. A comienzos de este siglo, cuando yo tenía sólo tres años -es decir, treinta años antes de la publicación del libro de Spengler-, ya me preocupaba el sentido. Un día le pregunté a mi madre: "¿Qué sentido tiene el ombligo?". Ella me replicó, "¡Qué pregunta tan tonta!". "Sí" -dije- "el ombligo debe tener un sentido". Yo no tenía idea de embriología, y proseguí: "Mamá, ya sé qué sentido tiene el ombligo. Hay un gran espacio sin nada en el vientre; entonces, la función del ombligo es de adorno, porque si no, queda mucho lugar vacío".

En el mismo año que Spengler hizo su predicción, yo publiqué un artículo en el American Journal of Psychotherapy, señalando el hecho de que, de acuerdo con una investigación estadística, en la mayoría de los casos la preocupación principal entre los jóvenes se relacionaba con los problemas sexuales. En los años 70, cuatro décadas más tarde, un joven profesor me mostró una estadística hecha por él a partir de las respuestas de sus estudiantes sobre su principal problema. Ya no era el sexo, sino el suicidio. ¿Qué otra cosa es el suicidio sino un "no" al sentido de la vida?

Tengo experiencia en suicidio. Durante diez años formé parte del personal del primer centro mundial de prevención del suicidio, en Viena. El suicidio provocado por la depresión constituye uno de los tres aspectos de lo que me parece ser la neurosis colectiva en la actualidad. Normalmente me refiero a este síndrome neurótico masivo como el síndrome del "taxi". En una ocasión me invitaron a una universidad en Atlanta, Georgia, para dar una conferencia titulada "¿Está loca la nueva generación?". Allí tomé un taxi para ir a la universidad, y el conductor me preguntó a qué iba a ese plantel. "Acabo de llegar de Viena y tengo que dar una conferencia". "¿Sobre qué tema es su conferencia?". "¿Está loca la nueva generación?" -le dije-. Él rió y yo le propuse, "Yo me hago cargo del

taxi y usted de la conferencia". Él dijo: "Sí, podría hacerlo". Le pregunté: "Dígame una cosa: ¿está loca la nueva generación?". "Por supuesto". ""¿Por qué?". "Porque se suicidan, se matan unos a otros y, en tercer lugar, consumen drogas". En una sola frase había sintetizado la neurosis colectiva del momento: la depresión, la agresión y la adicción a las drogas. Descubrí que el verdadero origen de todo eso es una sensación de carencia de sentido. La gente recurre a las drogas, se suicida y comete crímenes. No pretendo decir que todos los casos de suicidio o intentos de quitarse la vida se deban a una carencia de sentido; pero sé efectivamente que, si alguien tiene que enfrentar dificultades, conflictos familiares, desempleo o cualquier crisis en la vida, corre riesgo de suicidarse si no tiene un argumento para seguir adelante. Al considerar el suicidio, la persona se dice en último término "¿Por qué no? Nada lo impide". Sin embargo, si hay un sentido y se siente responsable, preferirá seguir adelante.

Personalmente, estuve en una situación donde, de acuerdo con las estadísticas, sólo una de cada veintinueve personas sobrevivió.

Pero al llegar a la estación ferroviaria llamada Auschwitz, no recurrí a la forma habitual de suicidarse que se utilizaba, consistente en irse contra el alambrado eléctrico que rodeaba el campo. En vez de suicidarme, adopté el siguiente principio: En la medida que nadie pueda garantizarme en un ciento por ciento que voy a morir, prometo firmemente que me sentiré responsable, mientras tenga una probabilidad mínima de sobrevivir, de seguir adelante y hacer todo lo posible por vivir. Después de todo, alguien podría estarme esperando al final de la guerra. Nadie estaba, de hecho, esperándome en Viena. Pero Bruno Pittermann -un viejo amigo mío que fue Vicecanciller de Austria algunos años después-, no me dejó solo. Me obligó a estar completamente ocupado -pensando que, como mi mujer y mis padres habían muerto, en cualquier momento yo podía quitarme la vida-. En realidad, sufrí una depresión después de ver que nadie me esperaba. Pero me di cuenta de que podía haber alguna misión que cumplir todavía.

Me dediqué a escribir y a enseñar, y durante algunos meses eso me ocupó completamente. Sólo el hecho de ver un sentido por delante permite seguir luchando en vez de recurrir al suicidio.

También tuve el honor, el placer y la experiencia de conocer diversos casos de criminalidad en San Quintín. Allí nadie quería escuchar a un psicólogo o a un psicoanalista. "Todos los meses viene alguien de Los Angeles o San Francisco" -me dijeron- "pero no nos interesa escucharlo. Siempre vienen con la misma historia, diciéndonos que somos víctimas de la educación, de nuestros padres y nuestros genes, que realmente no somos responsables de nuestro destino". "No" -les dije- "ustedes son seres humanos, como yo, y como tales son libres y han tenido libertad para cometer un crimen. Son libres como cualquier ser humano; pero también responsables, como todo ser humano. Tienen que asumir esto: es decir, de aquí en adelante tienen la responsabilidad de cambiar para mejorar, y eso también es posible. No crean que yo estoy hablando desde una torre de marfil".

Otro ejemplo: un hombre que había sido agente secreto durante la época de Hitler y estaba a cargo de la eutanasia de los psicóticos, de la "matanza por compasión" como se llamaba. Al regresar a Viena después de la guerra, pregunté por él. El ejército ruso lo había aislado, pero escapó. Había posibilidades de escapar a Latinoamérica en esa época. Muchos años después me tocó hacerle un examen neurológico a un diplomático austríaco que estuvo preso en Moscú algunos años. Me contó que había conocido a ese hombre en la cárcel de Moscú. Le pregunté que le había parecido esa persona. Me dijo que era un ángel, que compartía su fe y hacía todo en la mejor forma posible. Era el mejor compañero en la prisión y levantaba el ánimo, ayudándolos en todo lo posible. Ese hombre había cambiado para mejor. Si semejante persona puede cambiar tanto, es porque el ser humano tiene posibilidades enormes. Este es un incentivo para que nos esforcemos al máximo por cambiar.

En cuanto al último aspecto -el problema de las drogas-, es básicamente un asunto de prevención y de educación. La educación para la responsabilidad, para resistir y no ceder frente a la tentación y el mal ejemplo, la capacidad para decir "no". Existe la curiosidad; puede ser entretenido eso que hacen otros. Es necesario educar en la responsabilidad frente a la libertad. Ya en 1931 mi jefe en la Clínica Psiquiátrica Universitaria me sugirió probar una nueva droga, una anfetamina, que da mucha energía. Estuve muy tentado y apenas pude resistir el deseo de probar. No lo hice, porque sabía que ya tenía cierta adicción, no al alcohol, que detesto, pero sí a dos tazas diarias de café, que son muy importantes para mí. En sentido clínico estricto es una adicción, pero lo necesito y lo disfruto.

En cuanto a la carencia de sentido, ¿cómo podemos darle sentido a otro? Eso no es posible; uno sólo puede ayudar a una persona a encontrar sentido y darle un ejemplo. En una novela de Franz Werfel hay una frase que dice: "La sed es la mejor prueba de la existencia del agua". Si no existiera el agua, ningún animal y ningún ser humano experimentarían la sed. Otro tanto puede decirse con respecto al sentido; es posible que en el fondo de nuestro espíritu exista un deseo de encontrar un sentido en la vida y luchar por concretarlo, como algo personal y propio de cada individuo. Si hemos encontrado el sentido, procuramos, por supuesto, sentirnos responsables por realizarlo. Esto constituye un factor básico de motivación existencial. Sin embargo, a veces nos perdemos, sencillamente porque es difícil encontrar ese sentido peculiar propio de cada individualidad. A un joven que dice no poder encontrar su sentido, se le puede indicar que la tarea que le espera consiste precisamente en eso, en luchar pacientemente hasta que se desarrolle en su consciencia un sentido. En la actualidad resulta difícil encontrar sentido, sobre todo para la gente joven, porque existe un tabú.

En una ocasión, leí en una novela americana que ahora ya no existe el tabú de la época de Freud: el tabú sexual. En cambio, hay un tabú para hablar de la vida como algo dotado del más mínimo sentido. Esto es cinismo y el cinismo es una enfermedad infecciosa. En lugar de inmunizar contra esta enfermedad, contra el nihilismo, el personal docente adoctrina a la juventud en términos de cinismo, biologismo y psicologismo, dentro del fatalismo de los genes y la educación. En vez de buscar disculpas en el padre, la madre y todo ese tipo de

cosas, habría que recordarle a cada joven, como yo lo hice exitosamente con los presos y criminales de San Quintín, su condición de ser humano libre y responsable. La libertad es sólo un aspecto del fenómeno total, y el otro aspecto es la responsabilidad. Por eso, en mis giras dando conferencias en los Estados Unidos, siempre recomiendo complementar la Estatua de la Libertad de la costa oriental con una contraparte en la costa occidental, que sería la estatua de la responsabilidad. Hasta ahora no existe una estatua de la responsabilidad en la costa occidental. Sin embargo, un millonario norteamericano mandó a hacer dos mil monedas, de oro, plata y cobre, en las cuales en un lado aparece la estatua de la libertad y en el otro una estatua de la responsabilidad.

Ahora bien, a nadie se le puede decir cuál es su sentido, porque es diferente en cada persona y en cada momento. Con todo, es posible que existan avenidas conducentes a la realización del sentido, de carácter general. En primer lugar, se puede encontrar un sentido en el trabajo profesional o de otro tipo. En segundo lugar, a través del amor o la experiencia, de algo hermoso; la belleza, la verdad, el arte, la cultura; o la experiencia de otra persona en su carácter único, es decir, el amor. Ciertamente esto ha sido oscurecido mediante el adoctrinamiento basado en teorías de tipo freudiano sobre la libido. Si analizamos las ideas sexuales de Freud, tal vez no sean incorrectas, pero sí totalmente incompletas. Según Freud, el impulso sexual tiene una meta y un objeto. El objetivo del impulso sexual consiste en liberarse de la tensión producida por la sexualidad. Y el objeto es la pareja. Sin embargo, en realidad, este objetivo también podría conseguirse mediante "la relajación total", como se llama en algunas instituciones. También así, el objetivo puede lograrse mediante la masturbación o la prostitución.

Pero en un nivel superior, la pareja no es un objeto, sino un sujeto; es decir, se visualiza como ser humano, en el sentido del concepto de Emmanuel Kant, quien dice: "Un ser humano nunca debe ser utilizado como un medio para un fin". Además, existe un nivel aún más alto, el mayor que puede alcanzarse, donde no sólo reconocemos un ser humano en el otro, sino también una persona, con un carácter único, distinta a todos los demás seres humanos. Y este reconocimiento del carácter único de una persona es el amor.

Fui invitado en una ocasión a un congreso internacional sobre la familia, en Caracas, para hablar sobre estos problemas. Y mencioné esta jerarquía de niveles de desarrollo que llegan hasta la madurez de un individuo en el amor, que después de todo garantiza dos cosas: la duración de una relación monógama y su exclusividad, debida al carácter único. En semejante relación, el garante es el verdadero amor y no será fácil que haya un divorcio.

Además de encontrar un sentido en el trabajo y en el amor, hay otra forma, que otorga un profundo sentido al ser humano. Es el auténtico sufrimiento. Cuando hay un sufrimiento inevitable, lo importante es la actitud. Se puede actualizar aquí el máximo potencial humano: el convertir una tragedia personal en un triunfo. Un obispo alemán me contó una vez la historia de una señora que usaba una pulsera con dientecitos. Alguien le preguntó por ellos. Ella dijo que eran los dientes de sus nueve hijos, que

habían muerto en una cámara de gases durante la época de Hitler. Luego contó que estaba en Israel a cargo de un orfanato.

En Linz, Austria, en una encuesta, le preguntaron a la gente en la calle qué era, en su opinión, lo máximo alcanzable para un ser humano. La mayoría de las respuestas era: "Superar un destino terrible" o "Ayudar a otros a superar su destino". Conozco a alguien que combinó ambas cosas. Es Jerry Long, quien, víctima de un accidente, quedó paralizado del cuello para abajo a los diecisiete años. Una vez me escribió una carta desde Texas, diciéndome que había leído mi libro *El hombre en busca de sentido*. Me contó que, si bien se había quebrado el cuello, no se había quebrado él. El sufrimiento le sirvió para desarrollar la capacidad de ayudar a otros que también tienen que sufrir. Por eso quiso estudiar psicología. Actualmente es profesor de ese ramo en una universidad tejana. Y en San Francisco, en el 8° Congreso Mundial de Logoterapia, el profesor Jerry Long, ese hombre paralizado, dio una charla sobre cómo se las arregló y superó su destino para ayudar a otros a hacer lo mismo.

A modo de conclusión, sólo quiero decir que todavía queda un argumento: ustedes podrían decir, "De acuerdo, pero en definitiva uno muere y todo queda en el pasado y se olvida". No opino lo mismo, porque del pasado nada se pierde. Por el contrario, todo se conserva. Lo hecho ya no puede deshacerse. Lo realizado queda fijo en el pasado y nadie puede cambiarlo. Por eso, hay que considerar que en el pasado hay algo así como un museo, a partir de la historia personal de cada uno.

En otras palabras, no hay motivos para compadecer a los ancianos porque ellos ya no tienen futuro o posibilidades. Ellos no necesitan ser compadecidos, sino envidiados, porque no necesitan un futuro. En el pasado tienen no sólo posibilidades, sino realidades que han concretado y no pueden eliminarse ni perderse. Podemos resumir lo que ellos sienten después de haber actuado, amado y sufrido con dignidad y valor. Ellos pueden decir lo mismo que está escrito en el libro de Job, en el Antiguo Testamento: "Llegarás al sepulcro y verás cómo, en su tiempo, recogen la cosecha".