

VIVIR CADA MOMENTO CON UN SENTIDO: VIKTOR FRANKL Y SU LIBRO INSIGNIA

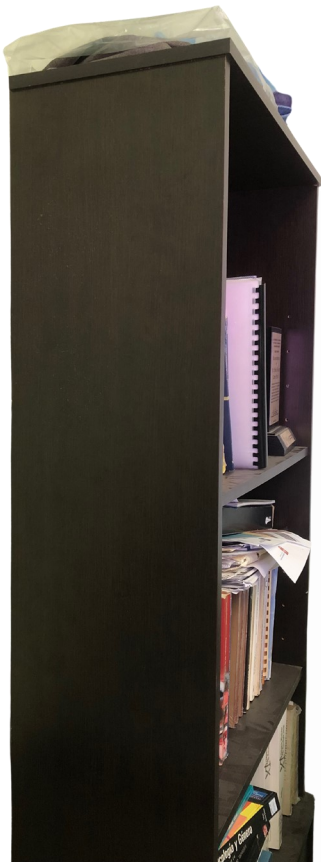
Autoras: Ana María Martínez Jerez; Guadalupe Isabel Ceballos Álvarez

La tlacuachita ignorante estaba cada día más decidida a dejar de serlo; y así, subió una noche como tantas otras a los estantes de la biblioteca y se encontró con un libro que al leer el título le pareció incomprensible pero, a la vez, atrayente: “*El hombre en busca de sentido*”. Volteando el libro, en la parte posterior leyó que este es uno de los grandes libros de la historia; tan sólo en el siglo XX fue uno de los 10 libros de mayor influencia en el mundo y leyó que, aunque es de Psicología, es tan sencillo y sus enseñanzas tan importantes que no es considerado un libro técnico o especializado sino un libro de lectura universal, es decir, para todos (Frankl, 1946/2021; Freire, 2021).

Al leer todo esto, inquieta y curiosa como siempre, Caribdis no dejó de plantearse, desde ese mismo momento, varias preguntas: ¿qué expone este libro que ha tenido tanta influencia?, ¿quién es el autor y por qué escribió esto?, ¿a qué se refiere cuando habla del sentido? Y, con esa curiosidad inherente en ella, ávidamente abrió el libro y comenzó a leer, y a entender...

Quien tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cómo.

Nietzsche



1. Raíces y surgimiento del Análisis Existencial y la Logoterapia

La frase de Nietzsche que hemos utilizado como epígrafe (cita al inicio de un escrito) integra la idea principal de la Logoterapia, que es una forma de terapia que propone Viktor Frankl para ayudar psicológicamente a las personas (Allport, 1991) La Logoterapia comenzó a desarrollarse desde inicios de los años 20 del siglo pasado y, por tanto, mucho antes de que Frankl hubiera sido prisionero de varios campos de concentración al final de la Segunda Guerra Mundial. Esto es muy importante de mencionar pues muchas veces se piensa que la Logoterapia fue creada por Frankl a partir de su estancia en los campos de concentración, pero esto no fue así (Freire, 2021).

La Logoterapia tuvo sus orígenes en el Análisis Existencial, la llamada Tercera Escuela Vienesa (en Austria) de psicoterapia y es considerada la técnica o la parte práctica del Análisis Existencial. Las otras dos escuelas son el Psicoanálisis de Sigmund Freud y la Psicología Individual de Alfred Adler. Fue precisamente en Austria en donde se da el desarrollo de estas escuelas de psicoterapia debido, en primer lugar, a la influencia que tuvo Sigmund Freud en este proceso, a que fue en Viena en donde este gran autor vivió y desarrolló el Psicoanálisis, y también debido a que la mayoría de sus primeros seguidores y alumnos nacieron en Austria o en lo que en ese entonces era el Imperio Austrohúngaro. Sin embargo, debido a la enorme importancia e influencia que estas escuelas (sobre todo el Psicoanálisis)

tuvieron en todos los tipos de psicoterapia que se desarrollaron posteriormente, en la actualidad son conocidas y reconocidas a nivel mundial (Miramontes, s.f.).

Puesto que, cronológicamente, fueron apareciendo las tres escuelas una después de otra y a que sus fundadores e integrantes se conocían entre sí, tanto Freud como Adler ejercieron gran influencia en los fundadores del Análisis Existencial, y en Viktor Frankl en particular, al desarrollar la Logoterapia. De hecho, Frankl perteneció a la escuela de Adler antes de romper con él y unirse a los existencialistas, así como previamente Adler había roto con Freud formando su propia escuela. Es de mencionar que Frankl sostuvo también intensas discusiones con el mismo Freud sobre algunos aspectos básicos del Psicoanálisis con los que no estaba de acuerdo (Miramontes, s.f.).

Así, estas tres corrientes comparten diversas ideas y postulados, pero también las separan enormes diferencias. Una de las principales divergencias es que el Psicoanálisis propone que la motivación principal del ser humano es la búsqueda del placer y la Psicología Individual formula que aquello fundamental que busca el hombre para ser feliz es el deseo de poder y superioridad, es decir, que la persona compense sus sentimientos de inferioridad. En contraste, el Análisis Existencial y la Logoterapia consideran que una de las principales motivaciones de los seres humanos es darle un sentido a su vida y a su existencia (Miramontes, s.f.).

Dos de los fundadores y principales representantes del Análisis Existencial son Rudolf Allers y Oswald Schwarz, quienes además de ser amigos, compañeros y colegas médicos de Frankl son considerados como sus mentores o maestros, pues ejercieron gran influencia en el desarrollo un poco posterior de los postulados de la Logoterapia. Es interesante subrayar que la psicoterapia nace, en gran medida, del ámbito médico (Freud, Adler y muchos otros iniciadores lo eran también) pues estos, al tratar pacientes en sus consultas médicas se fueron dando cuenta de que muchos de los padecimientos reportados no tienen realmente una causa física, sino que su origen es de índole mental o emocional y su tratamiento, por tanto, debe ser psicológico. Tan es así que Oswald Schwarz edita, en 1925, un libro basado en el vínculo que observa entre el cuerpo y la mente llamado *“Diagnóstico y tratamiento de los síntomas orgánicos de origen mental”*. Por ello, Schwarz también es considerado uno de los precursores de la medicina psicosomática, es decir, de aquellas enfermedades que se manifiestan físicamente pero que su causa no se encuentra en el cuerpo, sino en la mente o psique del individuo (Miramontes, s.f.).

Y ¿qué es el Análisis Existencial? Primero que nada debemos saber que el existencialismo, que es su base, es una corriente filosófica que posteriormente se desarrolla también como una corriente literaria. El existencialismo propone y considera, de la mayor importancia, que los seres humanos analicen y entiendan

su propia existencia y las condiciones en las cuales viven, como por ejemplo, las responsabilidades que cada uno tiene, cómo usamos la libertad, así como el significado que le damos a nuestras vidas. También, esta filosofía defiende el valor del ser humano y promueve que las personas hagan todo lo posible por alcanzar su potencial, es decir, por hacer lo máximo que nos es posible, lo que casi siempre es mucho más de lo que podemos llegar a creer. Como una importante escuela de pensamiento filosófico, el existencialismo inicia en el siglo XIX pero su máximo desarrollo se da a partir de los años 50's del siglo XX (Allport, 1991; Vargas Nájera et al., 2022).

Pero igualmente, el Análisis Existencial y en especial la Logoterapia, tienen una gran influencia de la fenomenología (otra corriente filosófica), sobre todo de la fenomenología desarrollada por el filósofo Max Scheler. Este autor considera que siempre en la vida hay algún tipo de sufrimiento, y que sólo se puede sobrevivir a las adversidades cuando le encontramos un sentido a ese sufrimiento que las adversidades nos traen (Miramontes, s.f.). Pero ese sentido lo tiene que encontrar cada persona, pues cada individuo tendrá sentidos o significados diferentes en su vida, es decir, lo que puede ser importante para mí puede ser muy diferente a lo que es importante para ti, y no es que alguno esté equivocado, simplemente son significados o valores diferentes. Por ejemplo, puede ser que una persona tenga que enfrentarse a terapias muy dolorosas para una enfermedad, pero ese dolor val-

drá la pena y tendrá un sentido porque sólo así, sometiéndose a las terapias, tiene posibilidades de recuperar la salud.

De esta manera, para el Análisis Existencial y para la Logoterapia, la persona pueda desarrollarse y crecer en todo su potencial a pesar de todas las adversidades por las que pueda pasar; esto es la base principal de su ayuda psicoterapéutica (Allport, 1991). Quizá ahora nos quede más clara la frase que a Frankl le gustaba citar de Nietzsche (otro filósofo), que hemos puesto en el epígrafe y que hemos mencionado integra la esencia de la Logoterapia: “Quien tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cómo”.

También es importante conocer el origen del término Logoterapia. Logos es una palabra griega con diversos significados. En primer lugar se refiere a “palabra” o “habla”, pero también se le utiliza para hacer referencia al uso del lenguaje en un contexto razonado, meditado o reflexionado, por lo que *logos* también se traduce y puede ser entendida como razonamiento, inteligencia, pensamiento, argumentación, discurso, instrucción o sentido, siendo este último el que básicamente es utilizado para dar nombre a la Logoterapia (Frankl, 1946/2021).

Así, el Análisis Existencial y la Logoterapia proponen una psicoterapia más humana, en donde sugieren acompañar existencialmente al paciente o persona que nos consulta, ayudándola al descubrimiento de la verdadera esencia y naturaleza de sí mismo en tres dimensiones integradas: cuerpo, psique y es-

píritu. De esta manera, esta corriente incluye también aspectos espirituales, los cuales no estarían siempre asociados con lo religioso, sino que lo espiritual incluiría todo aquello relacionado con lo que es importante para la trascendencia del ser humano fuera de lo material: el alma, el amor, la bondad, etcétera. Por ello, también esta escuela propone estudiar y analizar al ser humano no por partes o fraccionado, sino como una totalidad integrada. (Freire, 2021).

2. Quién es Viktor Frankl

Caribdis, más interesada cada vez por todo lo que iba entendiendo, quiso conocer también un poco más sobre este personaje del siglo pasado y se siguió formulando preguntas: ¿quién era Viktor Frankl?, ¿por qué es considerado, hoy en día, un hombre tan carismático y recordado del siglo XX? Así que esta tlacuachita, que más que ignorante era curiosa, decidió ponerse a investigar al respecto.

Pues bien, Caribdis supo entonces que Viktor Emil Frankl fue un vienés nacido en 1905 en el seno de una familia judía de grandes valores y principios morales. Hijo de Gabriel Frankl y de Elsa Lion, fue el segundo de tres hijos del matrimonio. Su padre fue empleado del Imperio Austrohúngaro, llegando a ser director del Ministerio para la Protección Social (aunque en su juventud hizo algunos estudios de medicina, al no poder costearlos se vio en la necesidad de abandonarlos). A su mamá, proveniente de una familia de escritores y rabinos radicada en Praga, el propio Frankl la

describió “de alma bondadosa y de corazón piadoso”.(Freire, 2021).

Es importante hacer mención que Viena, capital de Austria, se caracterizaba por su esplendor cultural y científico desde finales del siglo XIX. La ciudad contaba con una escenografía perfectamente natural, con parques y jardines alrededor del río Danubio; esta mezcla entre ciudad y naturaleza se fusionaba con el arte, la ciencia y la cultura del día a día, sobre todo en las clases medias altas y en la población judía. De hecho, eran judíos la mayoría de los grandes artistas, escritores y pensadores de la Viena de finales del siglo XIX y principios del siglo XX. Entre ellos se destacan Stefan Zweig (escritor), Sigmund Freud (psicoanalista) y Theodor Herzl (periodista) entre otros, a quienes era común ver discutiendo sus ideas en los diversos cafés de la ciudad (Miramontes, s.f.).

Bajo este escenario es donde se desarrolla la vida de Viktor Frankl quien, siendo tan sólo un pequeño de tres o cuatro años, mostró interés hacia la medicina así como a tener un sentido de la vida; en cuanto a la medicina, siempre manifestó que su actuar sería distinto que al común de los médicos porque no iba a recurrir al abuso de la prescripción de fármacos. Sus materias favoritas cuando era adolescente fueron las ciencias naturales; además, tenía un gran gusto por la lectura, sobre todo, de escritos de filósofos naturalistas. En esta etapa de su vida, Viena se vio perjudicada tanto política, económica como socialmente por la Primera Guerra Mundial. Las familias

vienesas sufrieron de hambre y de otras dificultades y se cree que, muy probablemente, Viktor y sus hermanos tuvieron que mendigar para comer. Esta guerra ocurrió de 1914 a 1918 (Freire, 2021).

Su interés por el sentido de la vida no cambió mientras crecía, así que en su época de estudiante de bachillerato, se matriculó también en la Universidad Popular para poder escuchar las clases de Psicología Aplicada, interesándose por la Psicología Experimental y adentrándose en el Psicoanálisis. Caribdis se enteró que Frankl había tenido comunicación por correspondencia durante todos sus estudios superiores con el ¡mismísimo Freud! Lamentablemente, toda esta evidencia le fue arrebatada por la Gestapo (policía secreta de la Alemania nazi) cuando fue capturado por ser judío durante la Segunda Guerra Mundial (Freire, 2021).

Como ya se ha mencionado, a pesar de la influencia y apoyo de Freud en su formación, Viktor no se dedicó al Psicoanálisis y se reorientó hacia la Psicología Individual de Alfred Adler; sin embargo, al no comulgar tampoco con las ideas de este último, es expulsado de la Asociación de Psicología Individual en 1927. Así, siguiendo sus convicciones, se abre paso en la Psicología Existencial; no obstante, tanto a Freud como a Adler siempre les profesó un gran respeto pues ambos fueron piezas fundamentales en su formación. En el año de 1930 se gradúa como médico y decide inmediatamente comenzar su formación en neurología y en psiquiatría, las cuales con-

cluye en 1936. Para 1937 abre su consultorio privado, y en 1940 es nombrado director de la sección de Neurología del Hospital de Rothschild, especial para pacientes judíos en Viena (Miramontes, s.f.).

Es importante mencionar que, a la par de su vida académica, el joven Frankl había encontrado en Tilly Grosser a la mujer con la que pensaba pasar el resto de su vida, casándose en diciembre de 1941, logrando una paz profesional y familiar. Sin embargo, esta tranquilidad interna no correspondía con la realidad externa, es decir, con la situación que se vivía en las calles de Viena, pues desde el 12 de marzo de 1938, con la proclamación del *Anschluss* (conexión o unión), Austria se anexaba a la Alemania de Hitler, quien sentía una repugnancia contra los judíos al considerarlos una raza inferior a la aria. Su propósito fue claro: eliminarlos (Freire, 2021).

A Caribdis le sorprendió conocer que los motivos de Hitler para la persecución judía fueron varios y se entristeció al saber que, entre estos motivos, destacaron: la firme creencia que los judíos eran los responsables de todos los males del mundo, que eran los causantes de la derrota de Alemania en la Primera Guerra Mundial, que eran personas avaras y tenían los mejores trabajos. Incluso supo que este odio no era por una cuestión religiosa, pues hubo judíos que se convirtieron al cristianismo pero, aun así, los seguía considerando judíos por herencia de sangre.

Bajo este contexto comenzó la persecución judía; primero, destruyendo las sinagogas (lo

que para los católicos representan las iglesias) y boicoteándoles sus negocios; después, limitándoles la movilidad y prohibiéndoles la entrada a parques, cines, escuelas, hasta prácticamente limitarlos a su hogar o, posteriormente, en *ghettos*. Y Viktor Frankl, junto con toda su familia, era judío. Por todo eso, empezó la migración judía hacia otros países de Europa y de América, sobre todo hacia Estados Unidos. Stella, su hermana, fue la única de la familia que pudo huir hacia Australia. Su hermano hizo un intento por refugiarse en Italia, sin embargo, fue descubierto y deportado junto con su esposa e hijos al campo de concentración de Auschwitz donde perdieron la vida (Freire, 2021).

A pesar de que Viktor consiguió una visa para viajar y emigrar a Estados Unidos (en donde podría poner en práctica la Logoterapia y tener ofertas de trabajo) no la utilizó puesto que sus padres no tenían forma de salir, así que decidió quedarse con ellos. Y en tan sólo unas semanas después de haber caducado dicho permiso, padres, esposa (quien estaba embarazada de su primer hijo) y él mismo, fueron capturados y deportados a diversos campos de concentración en septiembre de 1942 (Freire, 2021).

La tlacuachita se sentía angustiada con respecto al futuro de la familia en los campos de concentración: ¿a dónde los llevaron?, ¿permanecieron juntos?, ¿cuánto tiempo estuvieron encerrados? ¿qué hacían dentro del campo?, y muchas preguntas más... Pues bien, la familia fue trasladada a un campo de

concentración llamado Theresienstadt (el primero de cuatro para Viktor) en donde muere su padre. Dos años después, en 1944, el resto fue trasladado a Auschwitz II-Birkenau, en donde su madre muere en la cámara de gas. Viktor y su esposa fueron separados cuando a ella la mandan a Bergen-Belsen y a él a Dachau, en donde estuvo como preso en dos campos, primero en Kaufering III y, finalmente, en Türkheim, hasta su liberación por las fuerzas aliadas el 27 de abril de 1945 (Allport, 1991).

Poco antes de ser apresado estuvo a punto de publicar un manuscrito sobre la teoría de la Logoterapia al que le había dedicado años de investigación, y que guardó con él al momento de la detención, por temor a verlo perdido. Sin embargo, como él mismo comentó, nunca se imaginó (tampoco los demás presos) que al ingresar al campo se les iba a quitar todo, ¡absolutamente todo! y dicho manuscrito fue destruido en minutos frente a sus ojos por un oficial alemán. A pesar de esto, este hecho le permitió mantenerse lúcido frente a los síntomas del tifus (enfermedad muy frecuente en los campos de concentración debido a las malas condiciones de higiene). Uno de estos síntomas eran los ataques de delirio, así que Viktor, además de procurar no dormir y recitar conferencias a un público imaginario, comenzó a reconstruir el manuscrito en pequeños trozos de papel que lograba conseguir, en donde garabateaba en taquigrafía las palabras más importantes. Estas notas, junto con una copia que a un buen amigo suyo le había dado en resguardo, le sirvieron para rehacer su libro intitulado *Psicoanálisis y Existencialismo*, publicado después de la

liberación (Frankl, 1946/2021; Freire, 2021).

Durante el periodo de su cautiverio, Frankl fue testigo y partícipe de tantas injusticias y atrocidades que fue un común denominador ya no sentir nada. Los internos eran forzados a trabajos sin sentido e inhumanos, con hambre, a muy bajas temperaturas y sin abrigo. Diariamente eran obligados a formarse antes del amanecer para el conteo (pero no creas que preocupados por quienes huían -pues esto era muy poco probable- sino por las bajas ocasionadas por las muertes diarias suscitadas por las condiciones infrahumanas en las que se vivía dentro de los campos). Eran golpeados y sobajados; es más, los perros de los guardias eran mejor tratados y alimentados que ellos. No tenían comunicación con el exterior, así que resultaba inmensamente complicado saber de sus respectivas familias. Se vivía, literalmente, con la ilusión de que estas estaban bien y de los planes del “una vez que salga...” (Frankl, 1946/2021).

No obstante, una vez liberados los campos en 1945, los sobrevivientes se enfrentaron a la crisis de la liberación. Caribdis no entendía el por qué de esta crisis, pues pensaba que al ser libres entonces serían felices. Pero esto no fue así, pues Frankl se enfrentó a la noticia que tanto su madre, como su esposa y su hijo aún en el vientre habían muerto, al igual que la mayoría de sus amigos. En estas condiciones, comienza la redacción de *Psicoanálisis y Existencialismo*, el cual fue un gran éxito al contar con tres ediciones en el mismo año. Se casa por segunda vez y parecía estar recobrando un poco de su vida previa a la guerra y al encierro. Sin embar-

go, esto no sucedió completamente, sentía que algo más le faltaba... (Freire, 2021).

3. Surgimiento y desarrollo de *El hombre en busca de sentido*

Frankl sentía que las profundas heridas de lo vivido en los campos de concentración no estaban cerradas, y elige la catarsis (proceso liberador) como terapia, a través de decidir escribir sobre dicha experiencia. De esta manera, surge el libro que la pequeña tlacuachita tenía en sus manos: *El hombre en busca de sentido*. Este libro se publicó en 1946 y en sus primeras ediciones llevaba por nombre *Un psicólogo en un campo de concentración*. El mismo Frankl mencionó que este libro no era como los demás que se comenzaban a publicar después de la guerra, caracterizados principalmente por contar los horrores que se vivían dentro de los diferentes campos y por las vivencias personales por las que atravesaron (Freire, 2021).

Al tener como profesión la psicología y la psiquiatría, a Frankl (1946/2021) le interesaba darle respuesta a la pregunta: “¿cómo se veía afectada la psicología del prisionero por el día a día en un campo de concentración?”, es decir, su propósito era dar a conocer la forma en que el prisionero ordinario (porque había prisioneros que ostentaban cargos como guardias, gozaban de ciertos privilegios y, por cierto, podían ser muy crueles también) vivía en el campo y la forma en que esa vida influía en su psicología, en otras palabras, en sus emociones, pensamientos y comportamiento. Bajo este contexto, el libro lo divide en dos partes. La primera se desarrolla en tres fases, las cuales Frankl ha

clasificado en: *antes*, *durante* y *después* del encierro en el campo de concentración. Y en las tres busca identificar las emociones y sentimientos que se vieron afectados en los prisioneros. En la segunda parte expone los conceptos básicos de la Logoterapia.

A la primera fase, la denomina *Internamiento en el campo*, la cual también divide en subfases. La primera es “la estación de ferrocarril de Auschwitz”, es decir, describe cuando el prisionero llegaba al campo de concentración. El primer síntoma que identifica es el *shock*, pues llegaban a un lugar sin su familia, con la incertidumbre de qué harían ahí y, sobre todo, por cuánto tiempo. Aunque también reconoce el *shock* desde el inicio del traslado hacia el campo de concentración en los ferrocarriles (que, por cierto, eran de carga de ganado, completamente sucios y con malos olores) y en donde iban hacinadas ¡80 personas por vagón!, sin agua ni baño. Después de la primera selección y la desinfección (aquí le es arrebatado y destruido el manuscrito a Frankl) concluía esta subfase de reacción psicológica del prisionero.

En la subfase de “la existencia desnuda” el prisionero, previo a enviarlo a bañarse a las regaderas, se observa a sí mismo desnudo, solamente cuerpo. No posee nada más que su propia desnudez. En las primeras reacciones que observó se encuentran el humor macabro, que no era más que el reírse del hecho de que, por lo menos, les había tocado baño con agua y no con gas venenoso como en las cámaras de gas a las que, en cualquier momento, podían enviarlos.

Por otro lado, describe que se experimenta-

ba la curiosidad, la cual utilizaban como mecanismo de protección. La falsedad se refiere a poner en duda, incluso a refutar, recomendaciones médicas; por ejemplo, la calidad y cantidad de las horas de sueño para un óptimo desarrollo tanto físico como mental pues, a pesar de que un prisionero compartía entre nueve personas la misma “cama” (tablones de 2 x 2.5 metros) con tan solo dos mantas en el frío cruel del invierno, ¡lograban dormir! Esto lo relaciona con la capacidad de soportar.

“¿Lanzarse contra las alambradas?” se refiere a la idea constante del suicidio tras estar siendo violentados física y psicológicamente una y otra vez, pues las vallas se encontraban electrificadas. Sin embargo, al tener de todas maneras pocas probabilidades de sobrevivir al campo, la idea del suicidio se disipaba; de esta forma, se perdía el miedo a la muerte.

A la segunda fase psicológica de su ensayo, Frankl la denomina *La vida en el campo*, caracterizada por una apatía generalizada que conducía a una muerte emocional. Las sensaciones eran aún más dolorosas que en la primera etapa pues se relacionaban con la intensa añoranza del hogar y la familia. Al principio, el prisionero apartaba la mirada ante las crueldades cometidas a otros reos, lo cual es considerado una reacción normal; con el tiempo, entrando en esta segunda fase, ya no apartaba la vista. En este punto de su estancia en el campo, el prisionero carecía de emociones como repugnancia, piedad, indignación y horror; a través de esta insensibilidad, se creaba un escudo protector necesario para la supervivencia. Además de la apatía, se mostraba la anestesia emocional y

la sensación de que “a uno ya no le importa nada”.

Otra de las características de esta fase es la relacionada con el *hambre*; pues Frankl menciona que las conversaciones giraban en torno a la comida, a recetas y platillos favoritos. A estas alturas los prisioneros parecían esqueletos, así que las muertes se suscitaban por la severa desnutrición; de ahí que, en la mente del reo, siempre estaba el centrarse en el tema de la comida. Sin embargo, a pesar del vacío emocional, ni la política ni la religión dejaban de estar fuera de la vida del recluso. Para el recién llegado al campo, resultaban impresionantes las convicciones religiosas de los internos pues siempre se hacía oración y ritos religiosos improvisados en algún lugar dentro del barracón.

Aunque el prisionero había sido despojado de todo y no tenía motivos para experimentar la felicidad, el contemplar aunque fuera imaginariamente a su ser amado, lo hacía sentir feliz por un instante. En estas circunstancias no importaba si este ser amado seguía vivo, con el hecho de recordarlo era suficiente para seguir luchando y sobrevivir. Es decir, el amor los mantenía con ganas de seguir viviendo. Otra de las armas para sobrevivir era el humor (aunque apagado y de corta duración), así que dentro del campo el reo se las ingeniaba para reír, algunas veces imaginando escenas futuras una vez liberados, otras veces inventando y actuando historias divertidas.

La añoranza de la soledad representa otra característica psicológica de esta etapa; la buscaban al menos por unos instantes, pues no abundaban momentos de intimidad ni soledad.

El prisionero necesitaba estar solo para reconectar con sus pensamientos, aunque estos representaran melancolía al recordar a sus seres queridos y su vida previa al internamiento.

De igual forma Frankl observa una irritabilidad provocada, principalmente, por el hambre y la falta de sueño (pues para este momento, los barracones estaban infestados de pulgas y carecían aún más de condiciones mínimas de higiene). Asimismo, Frankl identificó un complejo de inferioridad en la mayoría de los prisioneros, pues en el pasado solían haber sido “alguien” a quien se les reconocía; ahora, dadas las condiciones en las que se encontraban y la forma en que eran tratados, eran reducidos a nada.

Finalmente, Frankl observa la libertad interior, que no es más que la libre decisión de buscar y darle sentido a la vida. Así que, aunque el ser humano se encontraba en un campo de concentración carente de toda posibilidad de sobrevivir, seguía poseyendo su capacidad de elección. En este punto, Frankl presenta un ejemplo relacionado con dicha capacidad. Menciona que hubo prisioneros que consolaban a otros con palabras de aliento y regalándoles su porción de pan. Frankl llegó a la conclusión de que al hombre se le puede quitar todo, menos *la libertad humana para elegir el propio camino*. Bajo este contexto, el hombre tiene la capacidad de decidir quién quiere ser y conservar su dignidad humana a pesar de las condiciones trágicas en las que pueda encontrarse. Esto le atribuye a la vida *intención y sentido*.

Caribdis se mostraba cada vez más sorprendida de todas estas características psicológicas que presentaban algunos prisioneros; y estaba

segura que, al leer la última fase relacionada con la liberación, todo mejoraría para ellos. ¡Pero cuál fue su sorpresa que no fue como lo imaginó! Esta tercera fase, denominada *Después de la liberación*, contempla las reacciones del prisionero nuevamente en libertad. Tras el estado de ansiedad prevaleciente en las dos primeras fases, le seguía un estado de relajación total. Se pensaría que al ser libres se volverían locos de alegría, pero no fue así; no les resultó fácil comprender y apropiarse de su nueva condición. A esto se le llama despersonalización. Aún creían que la libertad no les pertenecía. Se había perdido la capacidad de sentir alegría y comenzaban un proceso para aprender a sentirla de nueva cuenta. No creían que su libertad fuera verdad.

En estas circunstancias, el hombre liberado necesitaba de atención psicológica porque también corría peligro después de la liberación, sobre todo porque ésta se había producido de forma abrupta. En esta fase también Frankl describe la deficiencia moral, que es la repetición de conductas aprendidas en cautiverio, principalmente las relacionadas con la influencia de la brutalidad y la agresividad. Así, se dio cuenta que algunos exprisioneros, ya en libertad, se resistían a seguir las reglas sociales, comportándose de forma arbitraria y sin escrúpulos. . Ahora, muchos de ellos pasaron a ser los opresores, siempre justificando suproceder por la forma en que habían sido tratados durante el cautiverio.

Otras dos características psicológicas identificadas por Frankl en esta fase posterior a la liberación fueron la amargura y el desencanto.

La primera es consecuencia de las decepciones que el hombre liberado sufría al querer volver a la vida anterior, relacionadas con la indiferencia de las personas que no habían estado en campos de concentración y que no entendían por lo que los exprisioneros habían pasado, comentando que no estaban enteradas o que ellas mismas, en distinta forma, también habían vivido y sufrido la guerra. Es decir, se minimizaba su sufrimiento. Por otro lado, la experiencia del *desencanto* se relaciona con la crueldad pero del destino, pues a pesar de creer haber pisado fondo en su sufrimiento, se daban cuenta que podían seguir sufriendo aún más al conocer que habían perdido todo: sus seres amados y queridos. Hubo a quienes ya no los esperaba nadie.

En la segunda parte de su libro, Frankl expone conceptos básicos de la Logoterapia, pues fue una petición de los lectores. En ella, hace una diferencia entre la Logoterapia y el Psicoanálisis, mencionando que mientras en este el paciente se recuesta en un diván y cuenta cosas que no le son agradables de contar, en la Logoterapia el paciente permanece bien sentado y escucha cosas que no le son agradables escuchar. La Logoterapia se basa en el sentido, es decir, el paciente se enfrentará con el sentido de su vida; la Logoterapia se dirige hacia el futuro.

En este momento, la pequeña tlacuachita cerró el libro y suspiró hondo...

4. Principales enseñanzas de *El hombre en busca de sentido*

Así, haciendo una pausa en su lectura y, su-

mergida en sus reflexiones, Caribdis se volvió a cuestionar: -Pero a todo esto, ¿qué es el sentido?, ¿qué es lo que nos deja este libro como aprendizajes de vida?- y, lo que más le intrigaba: -¿cómo puedo encontrar un sentido para mi vida?- Inmersa en estas reflexiones y motivada por conocer las respuestas a estas dudas, regresó ávidamente al libro y a su lectura.

¿Por qué estas enseñanzas son importantes?

El primer punto que es necesario subrayar es que las ideas y la teoría que Frankl tenía, desde antes que entrara a los campos de concentración, sobre cómo es el ser humano y la forma en que se comporta, las pudo corroborar durante el tiempo que vivió esas duras experiencias, como en un “laboratorio viviente” como él mismo le llama. A través de las vivencias de sus compañeros y las propias; con la credibilidad ganada por el hecho de no sólo observar un fenómeno sino además vivirlo en carne propia y, por lo mismo, enfrentarse a las críticas por arriesgarse a ser subjetivo y, por tanto, a no ser “neutral” en sus observaciones y en sus conclusiones, Viktor Frankl plasmó un brillante análisis de la vida psicológica de los prisioneros en un campo de concentración (Freire, 2021). Pero aún más, precisamente por las mismas circunstancias, sus conclusiones le permiten afirmar que lo que vive un ser humano en condiciones extremas puede servir para ayudar a cualquier persona que pase por situaciones adversas y complejas en su vida, de cualquier tipo. Esto es lo que permite generalizar los aprendizajes plasmados en el libro y aplicarlos a nuestra vida

cotidiana; esta es la gran riqueza del libro y lo que lo hace universal: el impacto en las personas más allá del ámbito de la psicología especializada.

Pero, en resumen, en términos concretos y sencillos, ¿de qué habla el libro?, ¿qué nos enseña? Básicamente, se centra en el significado de la existencia humana y en la búsqueda del sentido de su existencia, sobre todo, ante situaciones totalmente adversas a las que hubiéramos deseado. Recordemos que, para el Análisis Existencial y la Logoterapia, la voluntad de sentido es la principal motivación del ser humano, en contraposición a otras diferentes posturas. Pero profundicemos en qué es el sentido y el sentido de vida.

El sentido y el sentido de vida

Como ya hemos venido comentando, de todos los conceptos que nos muestra vivencialmente el libro, el más importante, el que se reconoce como la esencia de la propuesta psicológica del Análisis Existencial y la Logoterapia, es el sentido. ¿Y qué es el sentido para Frankl?

La verdad es que, a pesar de que en lo cotidiano se tiende a pensar en el sentido, y más en el sentido de vida, como algo muy complejo, filosófico y abstracto, para Frankl es algo mucho más simple y concreto. Hablemos primero de lo que no es. Para Frankl, el sentido de vida NO es una filosofía de vida o un conjunto de creencias, o una visión global o espiritual que lleve a la búsqueda de una trascendencia en la existencia. No. Para Frankl, tener un sentido es tener algo o alguien, hacer algo, tener comportamientos concretos, cotidianos, que sean valio-

sos para nosotros y hacia los cuales dirijamos nuestra vida. Ya pusimos el ejemplo de someterse a una terapia necesaria, por dolorosa que sea, para recobrar la salud. Pero también podría hablarse de metas y objetivos simples hacia personas, cosas o situaciones, por los cuales día con día nos despertemos y levantemos, que nos sirvan de justificación e, inclusive, de finalidad para vivir. Algunos ejemplos serían: orientarnos hacia un compromiso que hemos hecho y que nos interesa cumplir; una persona que amemos ya sea pareja, familia, hijos y/o amigos; una ilusión o un sueño por el cual trabajemos y nos esforcemos por hacer realidad, un proyecto que nos propongamos concluir, una causa a través de la cual brindemos apoyo a otros, la religión, un *hobbie* o entretenimiento que nos apasione o por lo menos nos guste y lo disfrutemos; admirar la naturaleza con su simpleza y complejidad a la vez, como una flor, la lluvia, etc.; disfrutar el sentido del humor; la gratitud, tomándola como una forma de enfocarnos en todo lo que tenemos más que en lo que nos falta e, inclusive, tal y como lo describe maravillosamente Frankl, simples recuerdos, imágenes o nostalgias de un pasado que disfrutamos alguna vez y podemos seguir haciéndolo a través de nuestra mente. Cualquiera de estos, y muchos más, podrían ser razones, cosas, personas o circunstancias que den sentido a nuestra vida (Frankl, 1946/2021, Freire, 2021).

De hecho Gordon Allport (1991) menciona, en el Prefacio a la edición norteamericana del libro *El hombre en busca de sentido*, que Frankl solía hacer a sus pacientes una pregunta, cruda pero muy necesaria para ayudarlos a resolver

sus problemáticas y a encontrar el sentido todavía no percibido que tenían sus vidas: -¿por qué no se suicida Usted?-. Quizá, en nuestra experiencia no utilizaríamos tan fácilmente esa pregunta tan directa, pero sí proponemos esta otra: -¿qué hace que la vida sea digna de ser vivida para ti?-.

Independientemente de la forma en que te llegaras a hacer esa pregunta, la verdad es que Frankl creía firmemente que es necesario motivar, en todo ser humano e inicialmente en uno mismo, la maravilla de vivir por muy negativas y desfavorables que sean las circunstancias que nos rodeen. El sostenía que toda buena psicoterapia debe llevar al paciente a darse cuenta de aquello que anhela profundamente, puesto que sólo puede ayudarnos a sobrevivir, en cualquier condición, el saber que la vida tiene un sentido, una razón de ser.

Como ya vimos en algunos de los ejemplos mencionados anteriormente, sobre cosas que suelen dar sentido a la vida de las personas se considera que, para encontrar nuestro propio sentido, es importante tener muy claro y valorar la enorme importancia de las metas, los propósitos y los objetivos en la vida. Independientemente de que, teóricamente, esos tres conceptos puedan tener significados diferentes, es verdad también que se refieren a cosas que se proponen y se dirigen al futuro; en ese aspecto son muy similares.

Frankl (1946/2021) postula el concepto de “existencia provisional” a través del cual establece que, vivir de forma indefinida, sin metas, sin un futuro hacia el cual dirigirse, no permite que un individuo tenga bienestar ni plenitud. Vi-

vir en esta “existencia provisional” tiene relación con la desesperanza en donde, si no hay una visión o algo agradable y positivo que esperar y mirar en el futuro, la vida se vuelve sin sentido y, por tanto, carente de valor. De hecho Frankl afirma que, en los campos de concentración, los prisioneros que perdían la fe en el futuro, en especial en su propio futuro, tenían menos posibilidades de sobrevivir. Por ello, una forma primordial para establecer un sentido, es proponernos metas.

Otro tema a subrayar en la búsqueda de aquello que puede darnos sentido, son los valores. Y para Frankl estos se refieren, también de forma sencilla y concreta, a que tengamos muy claro qué es importante para nosotros y qué no lo es, qué cosas tienen más y menos valor en nuestras vidas y, por tanto, esto nos irá guiando hacia detectar y darnos cuenta de las cosas que realmente tienen un sentido para nosotros. Podremos vivir por y para aquello que vale más para nosotros.

Para concluir esta primera y gran enseñanza del libro, Frankl recomienda no buscar, en primera instancia, la felicidad o estar y sentirnos bien, o esperar a que la misma vida nos muestre su sentido para lograr esa felicidad. No. El sugiere buscar, en primer lugar, cosas que sean valiosas en nuestra vida y que, de forma complementaria, siempre vendrá ese bienestar y felicidad que todos y todas deseamos.

El sufrimiento

Aunque su interés por el análisis y el papel del sufrimiento en la vida humana ya lo acompañaba desde antes de su internamiento en los

campos de concentración, es obvio que esos años de prisionero le ayudaron no sólo a incrementar ese interés, sino a estudiarlo profunda y vivencialmente. Sin embargo, algunos de sus estudiosos destacan que, a pesar de este interés por el sufrimiento, los libros de Frankl no son pesimistas, sino por el contrario, siempre guían hacia una construcción positiva y siempre esperanzadora de las condiciones más adversas por las que pueda pasar cualquier ser humano (Allport, 1991). Este enfoque esperanzador es, también, uno de los mayores aportes que podemos encontrar, en especial, en *El hombre en busca de sentido*.

Pero esa trascendencia del sufrimiento, que inclusive puede llegar a dejar de sentirse como tal, sólo puede ocurrir cuando, al igual que a la vida en general, le encontramos un sentido, un valor, o una meta que cumplir con ese sufrimiento. Hay que recordar esa máxima que se le atribuye a Buda: “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”, es decir, nada ni nadie puede evitar que vivamos situaciones que causen dolor, físico o emocional, pues somos seres humanos, pero sí podemos decidir si ese dolor se convierte en un sufrimiento o se queda sólo en dolor. Esto nos aclara que, algo básico para lograr trascender y vencer el sufrimiento, es la actitud con la que enfrentemos las adversidades (Freire, 2021).

Frankl nos recuerda (y podríamos asegurar que, como seres humanos, todos hemos tenido o tendremos alguna experiencia así en nosotros mismos o en otros), que ante grandes adversidades es cuando mostramos toda la capacidad, fortaleza o resiliencia, de sobreponernos y de

demostrarnos, sobre todo ante nosotros mismos, el potencial que tenemos de transformar el sufrimiento y el pesar, en logro (1946/2021). Un inmejorable ejemplo de esto fueron los tres años de pandemia por Covid-19 y las circunstancias adversas que los acompañaron y que, en mayor o menor grado, todos vivimos y a los cuales logramos sobrevivir. Lo hicimos debido a la actitud con la que decidimos enfrentar el sufrimiento y la situación que lo generó.

La responsabilidad

Y, en enorme vínculo con lo anterior, es importante hablar de otro más de los elementos que el existencialismo aporta al Análisis Existencial y a la Logoterapia: la responsabilidad. Puesto que el hombre es dueño de sí mismo, es totalmente responsable de lo que es y lo que hace, por tanto, de sus decisiones. Por ello, dado que la vida está compuesta por cada una de las decisiones que estamos tomando en todo momento, Frankl asegura que a un ser humano pueden quitarle absolutamente todo, como lo vio y vivió en los campos de concentración, menos su libertad y su capacidad de decidir qué actitud va a tomar ante esas situaciones. Por eso, también la Logoterapia afirma que uno de los elementos esenciales de la vida humana es la capacidad de ser responsables, y que uno de los grandes compromisos de un psicoterapeuta es trabajar en fomentar y hacer más conscientes a los pacientes de sus responsabilidades, así como de cumplir con ellas.

La libertad

Puesto que todos los elementos existencialistas están íntimamente relacionados, la liber-

tad está también inmersa profundamente en los aprendizajes del libro. No podemos valorar, ponernos metas o propósitos, estar decidiendo en cada momento, ni elegir con responsabilidad cuál es el sentido de nuestra vida, sin tener la capacidad de ser libres. La realidad es que el ser humano tiene la enorme posibilidad de tomar decisiones sobre muchos aspectos de su vida, pero es cierto también que hay muchas circunstancias sobre las que esto no es posible. Sin embargo, al final, la persona siempre tendrá la posibilidad y será libre de decidir cómo afrontar y con qué actitud va a enfrentar todas sus circunstancias, tanto las que estén bajo su control como las que no.

Quisiéramos concluir con estos párrafos del libro que ejemplifican la esencia de la teoría logoterapéutica y en donde Frankl, uniendo magistralmente su visión profesional con una vivencia profundamente personal, describe el alcance de su percepción de la existencia humana:

Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino.

Y allí, siempre había ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a

las fuerzas que amenazaban con arrebatarse su yo más íntimo, la libertad interna; que determinaban si uno iba o no iba a ser el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y a la dignidad, para dejarse moldear hasta convertirse en un recluso típico.

Conclusiones.

Y así, Caribdis llegó al final del libro... y, reflexionando profundamente, comenzó a escribir sus conclusiones: El análisis existencial y la logoterapia han aportado grandes contribuciones a la corriente humanista de la psicología actual, brindando explicaciones y técnicas de intervención psicoterapéuticas que brindan explicación y solución a muchas de las problemáticas que aquejan al ser humano en los tiempos actuales. En especial, porque muchas de estas dificultades tienen una raíz esencialmente filosófica y espiritual: la pérdida o ausencia de sentido, la desesperanza, la soledad y el vacío aún viviendo rodeados de gente, ansiedades difusas, pérdida del contacto y el temor a profundizar con otro ser humano, el consumismo que deshumaniza, etc. Estas son las principales aportaciones de este libro a la ciencia y a la vida humana: una oportunidad de acercarnos a entender y poder responder algunas de las grandes preguntas o hipótesis que podemos formularnos acerca de nuestra vida, como la razón o el sentido por el que estoy aquí, en este momento.

Al llegar a este punto, Caribdis reconoció que el libro es un bálsamo para que los seres humanos recuperen la confianza en sí mismos; en que se tiene la fortaleza, la resiliencia y la capacidad de salir adelante de cualquier cir-

partir del COVID-19 (pp. 139-158). Comunicación Científica. <https://doi.org/10.52501/cc.067>

cunstancia, por más adversa y difícil que pueda ser; teniendo la certeza de poder transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un triunfo personal y en un logro humano. Y el libro muestra, además, que la fortaleza del espíritu es más fuerte que la fuerza física, y que la supervivencia debe ser también del alma y no sólo del cuerpo.

Como conclusión final, Caribdis recordó otra cita de Frankl: “Fundamentalmente, pues, cualquier hombre podía, incluso bajo tales circunstancias, decidir lo que sería de él —mental y espiritualmente—, pues aún en un campo de concentración puede conservar su dignidad humana”.

Referencias.

- Allport, G. W. (1991). Prefacio. En V. Frankl, *El hombre en busca de sentido* (12ª ed., pp.6-10). Herder. <https://gualaguaychu.gov.ar/apps/dashboard/ftp/biblioteca/62/62.pdf>
- Frankl, V. (2021). *El hombre en busca de sentido* (3ª ed., 14 imp.). Herder. (Obra original publicada en 1946).
- Freire, J. B. (2021). Prefacio. En V. Frankl, *El hombre en busca de sentido* (3ª ed., 14 imp., pp. 9-27). Herder. (Obra original publicada en 1946)
- Miramontes, F. (s.f.). La tercera escuela vienesa de psicoterapia: una revisión más allá de Frankl. En M. T. Lemus de Vanek (2013). *Más allá de Frankl: Allers y Schwarz. La tercera escuela vienesa de psicoterapia*. Logo foro. <https://logoforo.com/mas-alla-de-frankl-allers-y-schwarz-la-tercera-escuela-vienes-de-psicoterapia/>
- Vargas Nájera, V. M., Calvillo Ríos, C. A., Náñez Juárez, A. P., & Muñoz Domínguez, M. O. (2022). Conciencia de finitud y sentido de vida. Una mirada existencial a partir de la pandemia por COVID-19. En A. M. Martínez Jerez, G. I. Ceballos Álvarez, & J. A. Pérez Cruz (Coords.). *Retos y oportunidades de una pandemia. Reflexiones en torno a los aprendizajes a*

Autoras:

Ana María Martínez Jerez

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Miembro del cuerpo académico “(UAT-CA-177) BIENESTAR ECONÓMICO Y SOCIAL CAC”

ajerez@docentes.uat.edu.mx

Guadalupe Isabel Ceballos Álvarez

Universidad Autónoma de Tamaulipas

Facultad de Derecho y Ciencias Sociales

Miembro del cuerpo académico “(UAT-CA-177) BIENESTAR ECONÓMICO Y SOCIAL CAC”

gceballos@docentes.uat.edu.mx

