



A vueltas con el sentido: conversaciones con Viktor Frankl

Descripción

Viktor E. Frankl (1905-1997) fue profesor de Neurología y Psiquiatría en la Universidad de Viena. A partir de su experiencia como prisionero de campos de concentración nazis escribió el superventas *El hombre en busca de sentido* y creó la logoterapia, una corriente que ha llegado a ser conocida como la tercera escuela vienesa de psicoterapia y en la que la búsqueda de sentido tiene una importancia capital.

Avance

«Las personas nunca están enfermas porque estén ávidas de sentido» o «No hay enfermedad cuando un adolescente se pregunta si su vida tiene sentido» o «Un animal no se pregunta cuál es el sentido de su existencia». Al habla, un Viktor E. Frankl que interpela como nunca al lector en esta nueva presentación de su obra *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano. ¿Por qué?* Porque este libro, editada por Paidós, recupera una larga entrevista realizada por el periodista Franz Kreuzer al creador de la logoterapia. Sus preguntas son ¿podrían ser? las nuestras y Viktor E. Frankl no esquiva ninguna, al revés; se esfuerza en explicar las respuestas, echando mano de metáforas e imágenes si es preciso. Así explica su labor de logoterapeuta como un «oculista», alguien capaz de ampliar el campo de visión de quien se acerca, el que lo saca de sí mismo y le señala: por ahí o por allá. Para Frankl la búsqueda de sentido está ligada a ese salir del propio ámbito y del propio ensimismamiento, a la autotranscendencia. Y sigue con sus expresivas imágenes: «La autotranscendencia son nuestros ojos. Es decir ¿explica? la capacidad de mi ojo de cumplir con su función, que es la de percibir ópticamente el mundo exterior, depende de la incapacidad de percibirse a sí mismo. Mi ojo estará enfermo en el momento en que note o vea algo de sí mismo. Si ve nubes, serán cataratas [...]. Uno ojo sano no se ve a sí mismo. Lo mismo ocurre con el hecho de ser hombre».

Pero no hay que obsesionarse por las preguntas ni rastrear una tras otra potenciales fuentes de sentido: trabajo, placer, ciencia, religión... La vida se encarga de las preguntas y es la persona quien ha de elaborar, con sus acciones responsables, las respuestas.

La vida le situó a Frankl delante de la gran interrogación y del gran vacío de sentido que supusieron los campos de concentración en la Alemania nazi. De algún modo, aquella circunstancia vital extrema se convirtió en una no pedida validación de sus teorías: «Puede decirse que así fue. Los que tuvieron las mayores posibilidades de supervivencia fueron justamente aquellos que se proyectaban hacia el futuro, hacia un deber concreto en el futuro, para ser precisos [...]. Una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él, que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor en situaciones

límite que la del resto».

Hablando de responsabilidad y voluntad de futuro: «Me gustaría decir que esto se puede extender sin reparos en el conjunto de la humanidad. Se dice que la humanidad no sobrevivirá nunca a estas décadas tan difíciles; pues bien, solo podrá hacerlo si, antes o después, se pone de acuerdo a través de una voluntad por un sentido compartido. Si se trata o no de obligaciones ecológicas u obligaciones con las que se enfrenta la ONU, esto ya es otra cuestión».

Artículo

En 1980 el periodista **Franz Kreuzer** entrevistó sin ninguna prisa y con todas las pausas necesarias al creador de la logoterapia, [Viktor E. Frankl](#) quien, en un punto de la conversación, recuerda: «*logos* significa *sentido*». Hasta ese punto está imbricada su creación con el sentido. Y es por ahí por donde comienza la charla que se editó posteriormente en forma de libro titulado en español *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano* y editado por Paidós.



Viktor E. Frankl: En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano. Paidós, 2023

A la pregunta inaugural por el sentido, Frankl responde echando mano de la biografía: «Cuando empecé a madurar, tuve que luchar mucho contra el sentimiento de que, al fin y al cabo, todo era un completo sinsentido. Aquella lucha acabó convirtiéndose en una determinación, y entonces desarrollé un antídoto **contra el nihilismo** [...]. Tuve que sistematizarla para que se convirtiera en un método terapéutico susceptible de ser enseñado y aprendido. Pero, interiormente, primero tenía que superar de una vez por todas mi nihilismo. Esto le ocurre a cualquiera que padece algo, pero algo que no sea una enfermedad. El nihilismo, el sentimiento de falta de sentido, lo produce básicamente la propia persona. No es ninguna enfermedad ni ninguna neurosis, pero siempre es algo que hay que intentar superarlo [...]. Hoy, cada vez con más fuerza, se impone de forma generalizada un sentimiento de

falta de sentido en el hombre medio. Entonces surge la pregunta: “¿Qué puede ayudarlo?” En determinadas circunstancias, una terapia orientada o centrada en el sentido como la logoterapia (*logos* significa *sentido* en este contexto) puede desempeñar aquí un papel primordial».

La logoterapia no es una terapia

Más adelante, Frankl se extiende en el hecho de que la logoterapia no es «para enfermos», su competencia será plena ¿afirma Frankl? cuando se discuta «lo específicamente humano», en los casos en que «la persona vea frustrada su búsqueda en [la demanda del sentido de la vida](#). En realidad, hace mucho que esto ha dejado de tener algo que ver con el hecho de estar enfermo. Una persona que lucha por conseguir dar un sentido a su vida no es neurótica, no está enferma [...] En realidad no se trata en modo alguno de una terapia, porque el estado en el que debemos atender al llamado “enfermo” no es ninguna enfermedad. No hay enfermedad cuando un adolescente se pregunta si su vida tiene sentido». Y lo repetirá en sucesivas ocasiones: «Las personas nunca están enfermas porque estén ávidas de sentido». Si es preciso, con cifras: «solo un 20% de las neurosis están relacionadas con la pérdida de sentido; el 80% restante no tiene nada que ver con la cuestión del sentido de la vida. Y viceversa, la mayoría de personas que buscan un sentido tampoco son neuróticas».

«Las personas nunca están enfermas porque estén ávidas de sentido», afirma Frankl en el libro de Paidós

Definidos los contornos en negativo, la pregunta es qué es entonces, en qué consiste la logoterapia, la búsqueda de sentido. Frankl habla de conciencia de la responsabilidad, de enfrentar a alguien con la deuda de «su autorrealización, a las posibilidades de realizar su sentido».

El sentido... ¿dónde queda?

Pero para realizarlo, lo primero que hay que hacer es encontrarlo. Frankl no sabe donde queda el sentido en cada caso, pero sabe dónde queda para todos los casos: fuera de uno, lejos de sí. A ese movimiento de salida de uno mismo le da mucha importancia. Lo llama **autotrascendencia**, es una versión del siempre higiénico autodistanciamiento y una característica esencial de lo propiamente humano: «Un animal no se pregunta cuál es el sentido de su existencia», señala expresivamente Viktor Frankl. Y siguiendo con la expresividad: «La autotrascendencia son nuestros ojos. Es decir, la capacidad de mi ojo de cumplir con su función, que es la de percibir ópticamente el mundo exterior, depende de la incapacidad de percibirse a sí mismo. Mi ojo estará enfermo en el momento en que note o vea algo de sí mismo. Si ve nubes, serán cataratas [...]. Uno ojo sano no se ve a sí mismo. Lo mismo ocurre con el hecho de ser hombre». Así se entiende bien su peculiar definición de logoterapeuta como «oculista», es el que amplía el campo de visión de quien a él se acerca, el que lo saca de sí mismo y le señala: por ahí o por allá, pero siempre fuera.

El creador de la logoterapia define su práctica como la de un oculista: amplía el horizonte, el campo de visión de quien busca el sentido

Grandes proveedores de sentido

¿Es el trabajo, el placer, la ciencia, la religión? Con o sin ayuda del oculista-terapeuta, cada uno ha de encontrarlo, pero sí es cierto que hay campos que funcionan como grandes proveedores de sentido, aunque en muchas ocasiones este acabe esfumándose. Algunos ejemplos: «Un empresario que se da cuenta de que ganar dinero no le importa tanto como se imaginaba. O bien otra persona que se da cuenta de que su papel de *playboy* no le interesa nada. O bien otro que se da cuenta de que ir a la discoteca no es nada interesante, que detrás de toda esa búsqueda de placer y de delirio por el trabajo hay un vacío interior, una búsqueda de sentido frustrada. Por tanto, tiende la mano a un sentido, a un compañero o compañera al que poder amar y al que nos utiliza solo como herramienta sexual o como medio para conseguir la abreacción y descargar así sus necesidades y pulsiones sexuales. Y es consciente de que le aguardan una serie de obligaciones, de que debe ponerse al servicio de algo en lo que él pueda servir de verdad. Y en el servicio a ese algo podrá realizarse».

¿La ciencia, la técnica? «La ciencia y la técnica no son ni pueden serlo todo. Sin embargo, el envoltorio de la ciencia en el ámbito académico es actualmente reduccionista en todos sus aspectos. No solo vendemos a la gente biología, psicología y sociología, sino también biologismo, psicologismo y sociologismo. Es decir, les repetimos hasta la saciedad que el hombre no es más que un ordenador, el resultado de una mutación, un mero producto de una herencia y un ambiente, un producto de su entorno, de las condiciones socioeconómicas. Haced esto y aquello, arreglad vuestra situación económica, y seréis felices. Y así lo han hecho. La gente es más infeliz en la sociedad del Estado del bienestar. Este es el trasfondo sociológico del **vacío existencial**, del sentimiento de falta de sentido: la sociedad actual aspira a satisfacer sus necesidades, e incluso a crearlas. Pero hay *una* necesidad que, además, es la principal necesidad humana, que queda frustrada, que queda obviada por la sociedad: la necesidad de sentido».

¿Una teoría conservadora?

No es en este punto de la conversación entre Kreuzer y Frank en el que el periodista le pregunta si su teoría es conservadora, pero lo hace, lo hace de forma expresa. Frankl responde: «Todo lo contrario. No hay ninguna vuelta atrás. Las tradiciones desaparecen, se hacen pedazos, y con ellas, los valores transmitidos. La gente, sobre todo los jóvenes, se preguntan: “¿Para qué tengo que alcanzar unos valores? ¿Para qué?” [...]. Hay situaciones en que los valores generales han dejado de servir desde hace tiempo. El sentido debe buscarse, y se puede buscar [...]. Lo que quiero decir con esto es que el sentido no se puede transmitir, como tampoco se puede tomar de las manos de la tradición. Es algo único e irrepetible. ¿Cómo pueden la tradición o nuestros padres saber qué clase de deberes o situaciones concretas deben imponernos o proponernos? Por eso creo que el descubrimiento del sentido es esencialmente independiente de la tradición».

«Para Frankl el sentido no se puede transmitir: ¿Cómo pueden la tradición o nuestros padres saber qué deberes o situaciones concretas deben imponernos o proponernos?»

Una terapia secular

Retomando el tema de los grandes proveedores de sentido, la religión aparece como uno de los más destacados. El periodista le pregunta por ello a Frankl. En concreto Kreuzer quiere saber la diferencia entre la logoterapia y los preceptos de la religión, ya que esta le parece que puede «obtener el mismo efecto terapéutico». La clave es que atienden a distintos objetivos: «La religión tiene un efecto psicoterapéutico, pero no se plantea ningún objetivo psicoterapéutico. Y viceversa, la psicoterapia puede y se permite no plantearse ningún objetivo religioso, pero, en determinadas circunstancias, se produce una transformación o profundización religiosa con efectos secundarios inesperados». Y resume: «El planteamiento de objetivos es harto distinto. Digamos que la religión quiere salvar o *curar el alma* y la logoterapia, y también la logotería, quiere *curar la mente* [...] Por regla general, una persona religiosa puede encontrar un sentido antes o, digamos, más fácilmente que una no religiosa. Antes se ha apuntado, y está empíricamente demostrado, que, en principio, cualquiera puede encontrar su sentido. No obstante, Kung dice en uno de sus libros que, en determinadas circunstancias, la Iglesia, más que curar, puede provocar crisis de sentido».

Nadie, religioso o no, está exento de preguntarse por el sentido y sufrir por su ausencia. La logoterapia propone un acercamiento secular a cualquier persona

Para el periodista la religión funciona como una barra libre de sentido: la persona religiosa no andará escasa, «no necesita venir a su consulta», plantea. Y Frankl le rebate con el ejemplo de una carmelita con una grave depresión y muchas dudas sobre el sentido de la vida. Como conclusiones: nadie, religioso o no, está exento de preguntarse por el sentido y sufrir por su ausencia; y la logoterapia propone un acercamiento secular a cualquier persona, religiosa y no religiosa. Y previniendo posteriores insistencias: «(...) podrá preguntarme legítimamente: ¿qué lugar ocupa el fenómeno de la religiosidad en la vida humana, en la vida interior de la persona? En cambio, no podrá preguntarme: ¿la logoterapia cree en Dios Nuestro Señor? Ésta sería una pregunta ilegítima».

Conectando con el futuro

La validación de la logoterapia no pudo tener unas circunstancias más extremas. De nuevo Frankl rebusca en su biografía, para recordar como con quince años hizo ya una exposición en el Círculo de Viena sobre el sentido de la vida: «En ella expliqué, y lo sigo suscribiendo, que el hombre no está autorizado a preguntar cuál es el sentido de su vida, sino que es a la propia vida, que le plantea continuamente preguntas, a la que debe responder. Es él el que responde o el que debe responder. No responde con palabras, sino con sus acciones, con acciones responsables. Es decir, el hombre es el interrogado y cualquier situación de la vida es una pregunta». La vida le situó a Viktor Frankl delante de la gran interrogación y del gran vacío de sentido que supusieron los campos de concentración en la Alemania nazi. De algún modo, aquella circunstancia vital extrema se convirtió en una especie de no pedida validación de sus teorías: «Puede decirse que así fue. Los que tuvieron las mayores posibilidades de supervivencia fueron justamente aquellos que se proyectaban hacia el futuro, hacia un deber concreto en el futuro, para ser precisos [...]. Hace poco he desarrollado en el marco de la logoterapia este concepto de la teoría de la motivación, la «voluntad de sentido». Significa que una persona que se proyecta hacia un sentido, que ha adoptado un compromiso por él, que lo percibe desde una posición de responsabilidad, tendrá una posibilidad de supervivencia incomparablemente mayor en situaciones límite que la del resto de la gente normal. Naturalmente esta no es una condición suficiente para sobrevivir, pero sí necesaria».

Frankl al respecto de los campos de concentración: «Los que tuvieron las mayores posibilidades de supervivencia fueron quienes se proyectaban hacia el futuro»

Hablando de responsabilidad y voluntad de futuro, un último comentario de Viktor Frankl: «Me gustaría decir que esto se puede extender sin reparos en el conjunto de la humanidad. Se dice que la humanidad no sobrevivirá nunca a estas décadas tan difíciles; pues bien, solo podrá hacerlo si, antes o después, se pone de acuerdo a través de una voluntad por un sentido compartido. Si se trata o no de obligaciones ecológicas u obligaciones con las que se enfrenta la ONU, esto ya es otra cuestión».

Fecha de creación

26/04/2023

Autor

Pilar Gómez Rodríguez