

FUNDAMENTOS Y APLICACIONES DE LA LOGOTERAPIA



**VIKTOR
FRANKL**



Herder

VIKTOR EMIL FRANKL

FUNDAMENTOS Y APLICACIONES
DE LA LOGOTERAPIA

Traducción de
CLAUDIO CÉSAR GARCÍA PINTOS

Revisión de
MARTÍN MOLINERO

Título original: *The will to meaning. Foundations and applications of logotherapy*

Maquetación electrónica: Addenda

© 2011, Viktor Frankl, herederos

© 2012, Herder Editorial S. L., Barcelona

© 2012, de la presente edición, Herder Editorial, S. L., Barcelona

ISBN digital: 978-84-254-3059-6

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del Copyright está prohibida al amparo de la legislación vigente.

Herder

www.herdereditorial.com

ÍNDICE

PREFACIO

INTRODUCCIÓN. LA SITUACIÓN DE LA PSICOTERAPIA Y LA POSICIÓN DE LA LOGOTERAPIA

Primera Parte

FUNDAMENTOS DE LA LOGOTERAPIA

Implicaciones metaclínicas de la psicoterapia

Autotrascendencia: un fenómeno humano

¿Qué se entiende por «sentido»?

Segunda Parte

APLICACIONES DE LA LOGOTERAPIA

El vacío existencial: un desafío para la psiquiatría

Técnicas logoterapéuticas

Ministerio médico

CONCLUSIÓN. DIMENSIONES DEL SENTIDO

EPÍLOGO. LA DEPURIFICACIÓN DE LA LOGOTERAPIA

APÉNDICE. SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA

NOTAS

PREFACIO

Este libro es el resultado de una serie de conferencias que dicté el verano de 1966 invitado por la Perkins School of Theology de la Southern Methodist University en Dallas, Texas. Lo que expresamente se me pidió en esa ocasión fue que explicara el sistema que caracteriza a la logoterapia. Aunque varios autores han señalado que la logoterapia, en contraste con otras escuelas existenciales de psiquiatría, ha desarrollado sus propias técnicas psicoterapéuticas, muy pocas veces se ha notado que, además, se trata de la última psicoterapia conceptualizada de un modo sistemático.¹

Al ocuparse de los *fundamentos* del sistema, los capítulos de este libro exponen los enunciados básicos que subyacen a la logoterapia. Ellos constituyen una cadena de vínculos interconectados, en la que la logoterapia resulta basada en tres conceptos: 1) la libertad de la voluntad; 2) la voluntad de sentido y 3) el sentido de la vida. 1) La libertad de la voluntad implica la cuestión del determinismo frente al pandeterminismo. 2) A la voluntad de sentido se la distingue de los conceptos de voluntad de poder y voluntad de placer, presentados por la psicología adleriana y freudiana respectivamente. Para ser honestos, el término «voluntad de poder» fue acuñado por Nietzsche más que por Adler, y el término «voluntad de placer» —referido al principio de placer freudiano— no es de Freud sino mío. Es más, el principio de placer puede ser considerado a la luz de un concepto más amplio: el principio de homeostasis.² Al criticar ambos conceptos, deberemos elaborar una teoría motivacional propia de la logoterapia. 3) El sentido de la vida nos refiere a la cuestión del relativismo frente al subjetivismo.

Las *aplicaciones* de la logoterapia tratadas en este libro constan también de tres aspectos. Primero, la logoterapia

terapia es aplicable como tratamiento de neurosis noógenas; segundo, la logoterapia es un tratamiento para neurosis psicógenas, es decir, neurosis en el sentido convencional del término; tercero, la logoterapia es un tratamiento para neurosis somatógenas o, en realidad, enfermedades somatógenas en general. Como vemos, todas las dimensiones del ser humano están reflejadas en esta secuencia de temas.

En el capítulo introductorio de este libro, la logoterapia es puesta en perspectiva respecto a otras escuelas de psicoterapia, específicamente a las psicoterapias existencialistas. El último capítulo trata sobre la relación entre la logoterapia y la teología.

He procurado incluir en este libro los últimos desarrollos en logoterapia en cuanto a los principios conceptuales y al material que sirve de ilustración. Sin embargo, el intento de ofrecer una idea representativa de todo el sistema propició que me decidiera por incorporar algún material ya utilizado en libros anteriores.³

Lo que yo denomino «vacío existencial» constituye un desafío actual para la psiquiatría. Cada vez más pacientes se quejan de un sentimiento de vacío y sinsentido, que parece derivar de dos hechos. Contrariamente a lo que le sucede al animal, al hombre los instintos no le indican lo que *debe* hacer. Y a diferencia de lo que sucedía en otros tiempos, tampoco las tradiciones le indican lo que *debería* hacer. A menudo ni siquiera reconoce lo que básicamente desea hacer. En vez de ello, o desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo), o hace lo que otras personas desean que él haga (totalitarismo).

Espero tener éxito en transmitir al lector mi convicción de que, a pesar de la caída de las tradiciones, la vida conserva un sentido para cada uno de los individuos, y, más aún, lo conserva, literalmente, hasta el último respiro. Y el psiquiatra puede mostrarle al paciente que la vida nunca cesa de tener un sentido. Por supuesto, no puede mostrarle al paciente *cuál* es ese sentido, pero

muy bien puede enseñarle que existe un sentido y que la vida lo conserva: la vida sigue siendo significativa bajo cualquier condición. Como enseña la logoterapia, aun los aspectos trágicos y negativos de la vida, tales como el sufrimiento inevitable, pueden tornarse, a través de la actitud que el individuo adopta ante ellos, en un logro humano. En contraste con lo que ocurre en la mayoría de las escuelas existencialistas, la logoterapia no es en absoluto pesimista; pero es realista en la medida en que enfrenta la tríada trágica de la existencia: sufrimiento, muerte y culpa. La logoterapia puede ser considerada, con justicia, optimista, porque muestra al paciente cómo transformar la desesperanza en un triunfo.

En tiempos como los nuestros, en los que las tradiciones están en decadencia, la psiquiatría debe tener como su principal interés equipar al hombre con la habilidad de encontrar sentido. En una época en la que los Diez Mandamientos, aparentemente, han perdido para mucha gente su incondicional validez, el hombre debe aprender a oír los diez mil mandamientos implicados en las diez mil situaciones que constituyen su vida. En este sentido, espero que el lector pueda encontrar que la logoterapia responde a la necesidad de esta hora.

VIKTOR E. FRANKL, M.D., PH.D.
Viena, Austria

INTRODUCCIÓN

LA SITUACIÓN DE LA PSICOTERAPIA Y LA POSICIÓN DE LA LOGOTERAPIA

La situación actual de la psicoterapia está caracterizada por la aparición de la psiquiatría existencial. De hecho, podría hablarse de una inoculación de existencialismo en la psiquiatría como la tendencia contemporánea más importante. Pero al hablar de existencialismo debemos tener en cuenta que hay tantos existencialismos como existencialistas. Más aún, no solo cada existencialista ha formado su propia versión filosófica, sino que cada uno usa la terminología de manera diferente. Por ejemplo, en los escritos de Jaspers y de Heidegger, términos como «existencia» y «Dasein» tienen distintos significados.

Sin embargo, los autores inscritos en el campo de la psiquiatría existencial comparten algo, tienen un común denominador. Se trata de una expresión que usan habitualmente y que muchas veces utilizan incorrectamente: «ser-en-el-mundo». Se diría que muchos de estos autores piensan que usar esta frase, «ser-en-el-mundo», una y otra vez, es suficiente credencial para ser considerados como verdaderos existencialistas. Dudo de que ese sea un motivo suficiente para llamarse a sí mismo existencialista, en particular, porque el concepto de Heidegger de «ser-en-el-mundo» es, en muchos casos, como fácilmente puede comprobarse, mal entendido en el sentido de un mero subjetivismo —como si «el mundo» en el que el ser humano «es» fuera nada más que una expresión subjetiva del propio ser—. Me aventuro a criticar este difundido malentendido solo porque en cierta ocasión pude discutirlo personalmente con el propio Martin Heidegger y ambos estuvimos de acuerdo.

Los malentendidos en el campo del existencialismo pueden comprenderse fácilmente. La terminología es, muchas veces, esotérica, por decirlo de alguna manera. Alrededor de treinta años atrás tuve que dar una conferencia pública sobre psiquiatría y existencialismo en Viena. Confronté a mi audiencia con dos pensamientos y les dije que uno de ellos era tomado de los escritos de Heidegger, en tanto que el otro era parte de una conversación que había mantenido con un paciente esquizofrénico ingresado en el hospital estatal de Viena, en el cual yo trabajaba. Luego, invité a la audiencia a descubrir qué pensamiento pertenecía a cada uno. Créase o no, una abrumadora mayoría pensó que el pasaje de Heidegger era la expresión del esquizofrénico y viceversa. De todos modos, no debemos llegar a rápidas conclusiones por el resultado del experimento. Esto no supone detrimento alguno para la grandeza de Heidegger, sino que, más bien, alude a la incapacidad del lenguaje cotidiano para expresar pensamientos y sentimientos hasta ahora desconocidos, sean ideas revolucionarias creadas por un gran filósofo o extraños sentimientos experimentados por un esquizofrénico. Lo que los une es una crisis de expresión, por así decirlo, y ya he mostrado en otra ocasión que algo análogo ocurre con el artista moderno (véase mi libro *Psicoterapia y existencialismo* [Barcelona, Herder, 2011], cap. «Psicoterapia, arte y religión»).

En lo que respecta al método que he denominado logoterapia, que es el motivo de este libro, muchos autores han coincidido en que se encontraría dentro de la categoría de la psiquiatría existencial.⁴ De hecho, ya en los años treinta, acuñé la palabra *Existenzanalyse* como denominación alternativa para la logoterapia, que ya había definido en los años veinte. Más tarde, cuando los autores norteamericanos comenzaron a publicar en el campo de la logoterapia, ellos introdujeron el término «análisis existencial» como traducción de *Existenzanalyse*. Desafortunadamente, otros autores hicieron lo mis-

mo con la palabra *Daseinsanalyse*, término que, en los años cuarenta, fue escogido por Ludwig Binswanger, el gran psiquiatra suizo, para denominar sus enseñanzas. Desde entonces, «análisis existencial» se ha convertido en una expresión ambigua. Para no agravar la confusión, decidí no utilizar el término «análisis existencial» en mis publicaciones en idioma inglés. Usualmente hablo de logoterapia, incluso en un contexto en que ninguna terapia, en el sentido estricto del término, está en juego. Lo que denomino «ministerio médico», por ejemplo, es un aspecto importante en la práctica de la logoterapia, pero es indicado precisamente en esos casos en los cuales una verdadera terapia es impracticable, porque el paciente está enfrentado a una enfermedad incurable. Sin embargo, en el más amplio sentido, la logoterapia es un tratamiento, aun en tales casos: el tratamiento de la actitud del paciente ante su inmodificable destino.

La logoterapia no solamente ha sido incluida como parte de la psiquiatría existencial, sino que también ha sido reconocida, dentro de esta corriente, como la única escuela que ha tenido éxito en el desarrollo de lo que podría llamarse una técnica.⁵ Sin embargo, esto no quiere decir que nosotros, los logoterapeutas, sobrevaloremos la importancia de las técnicas. Hace ya mucho tiempo que he comprendido que lo que importa en la terapia no son las técnicas, sino más bien las relaciones humanas entre el doctor y su paciente, o el encuentro personal y existencial.

Un enfoque puramente técnico en psicoterapia puede bloquear sus efectos terapéuticos. Hace un tiempo fui invitado a dar una conferencia en una universidad norteamericana, ante un equipo de psiquiatras al que le había sido asignado el cuidado de los evacuados de un reciente huracán. Acepté la invitación y, además, elegí el título, «Técnicas y dinámicas para la supervivencia», un título que, obviamente, satisfizo a los organizadores de la conferencia. Pero al iniciar mi exposición, francamente les dije que, en la medida en que interpretáramos nues-

tra tarea meramente en términos de técnicas y dinámicas, perderíamos de vista el problema, así como el corazón de aquellos a quienes deseábamos ofrecerles primeros auxilios mentales. Abordar a los seres humanos solo en términos de técnicas implica manipularlos, y hacerlo meramente en términos de dinámicas supone cosificarlos, convertirlos en meras cosas. Y ellos inmediatamente sienten y se dan cuenta de la cualidad manipulativa de nuestro enfoque y de nuestra tendencia a cosificarlos. He de decir que la cosificación se ha convertido en el pecado original de la psicoterapia. Pero un ser humano no es una cosa. Este *no-ser-cosa*, más que el *no-ser-nada*, es la lección que debemos aprender del existencialismo.

Cuando, con ocasión de otra conferencia, fui invitado a dirigirme a los presos de San Quintín, se me aseguró, posteriormente, que ellos se habían sentido, por primera vez, realmente comprendidos en ese encuentro. Lo que había hecho no era nada extraordinario. Simplemente les había hablado como a seres humanos y no como a mecanismos en reparación. Los había considerado del mismo modo en que ellos se consideraban a sí mismos desde siempre, es decir, como libres y responsables. No les ofrecí una fácil escapatoria de sus sentimientos de culpa por medio del subterfugio de concebirllos como víctimas de procesos de condicionamiento de carácter biológico, psicológico o sociológico. No los concebí como peones en el tablero del juego entre el ello, el yo y el superyó. No les facilité un alivio. No se les debía quitar la culpa. No se los debía justificar. Los consideré como pares. Ellos aprendieron que es un privilegio del hombre sentir culpa, y una responsabilidad el superarla.

¿Qué puse en práctica cuando me dirigí a los prisioneros de San Quintín, si no es fenomenología en el más verdadero sentido? De hecho, la fenomenología es un intento por describir el modo en que el hombre se comprende a sí mismo, la manera en que interpreta su pro-

pia existencia, más allá de patrones de interpretación y explicación preconcebidos, tales como los diseñados por las hipótesis psicodinámicas o socioeconómicas. Por medio de la adopción de la metodología fenomenológica, la logoterapia, tal como Paul Polak⁶ puntualizó, trata de explicar la imparcial autocomprensión del hombre en términos científicos.

Permítanme volver sobre el tema de la técnica frente al encuentro. La psicoterapia es más que una simple técnica, es un arte y va más allá de la pura ciencia, es sabiduría. Pero, en última instancia, no es solo sabiduría. En un campo de concentración, una vez vi a una mujer que se había suicidado. Entre sus pertenencias había un trozo de papel en el cual había escrito lo siguiente: «Más poderoso que el destino es el coraje de soportarlo». A pesar de este lema, ella se había quitado la vida. La sabiduría es insuficiente sin el toque humano.

Recientemente recibí una llamada telefónica, a las tres de la mañana, de una señora que dijo estar decidida a suicidarse, pero que sentía curiosidad por saber qué le diría al respecto. Le respondí con todos los argumentos posibles en contra de su decisión y en favor de sobreponerse. Hablé alrededor de treinta minutos, hasta que me dio su palabra de que no se suicidaría y vendría a verme al hospital. Pero cuando me visitó quedó en claro que ninguno de mis argumentos la habían impresionado. La única razón por la que había decidido no cometer el suicidio fue que, en lugar de enfadarme con ella por haberme despertado en mitad de la noche y haberme importunado con su llamada, tuve la paciencia de escucharla y hablarle durante media hora. Un mundo en el que esto es posible, pensó ella, es un mundo en el que vale la pena vivir.

En lo que respecta a la psicoterapia, es principalmente gracias al aporte de Ludwig Binswanger que el ser humano ha sido restablecido en su humanidad. Cada vez más, la relación yo-tú puede ser vista como el centro del problema. Y aún más allá de esto existe otra dimensión

por considerar. El encuentro yo-tú no puede ser toda la verdad, toda la historia. La cualidad esencialmente humana de la autotrascendencia convierte al hombre en un *ser que busca más allá de sí mismo*. Por consiguiente, si Martin Buber, con Ferdinand Ebner, interpreta la existencia humana fundamentalmente en términos de un diálogo yo-tú, debemos reconocer que ese diálogo se autoanula si ese yo y ese tú no se trascienden a sí mismos, no se refieren a un sentido fuera de ellos mismos.

En la medida en que la psicoterapia —más que ser meramente una ingeniería y una técnica psicológicas— se basa en el encuentro, lo que uno y otro encuentran no son dos mónadas sino dos seres humanos, uno de los cuales confronta al otro con el logos, es decir, con el sentido del ser.

Al poner el énfasis en un encuentro yo-tú, el *Daseinsanalyse* permite a sus participantes escucharse profundamente y así liberarse, por decirlo de alguna manera, de su sordera ontológica. Pero aún debemos liberarlos de su ceguera ontológica, debemos hacer que el sentido del ser salga a la luz. Tal es el paso dado por la logoterapia. Esta va más allá del *Daseinsanalyse* o (para adoptar la traducción de Jordan M. Scher) del ontoanálisis, pues no solo se preocupa por el *ontos* o ser, sino también por el logos o sentido. Esto se puede explicar por el hecho de que la logoterapia es más que un simple análisis; es, como su nombre lo indica, terapia. En una ocasión, durante una conversación personal, Ludwig Binswanger me dijo que pensaba que, en comparación con el ontoanálisis, la logoterapia era más operativa y que, más aún, podía considerarse como el suplemento terapéutico del ontoanálisis.

Partiendo de una deliberada simplificación, la logoterapia podría definirse, a partir de una traducción literal, como curación a través del sentido (Joseph Fabry).⁷ Obviamente, debemos considerar que la logoterapia, lejos de ser una panacea, se encuentra indicada en ciertos

casos y contraindicada en otros. Como veremos en la segunda parte de este libro, los casos en los que puede indicarse, inicialmente, son los de neurosis. Aquí debemos hacer otra distinción entre logoterapia y ontoanálisis. Cabe sintetizar las aportaciones de Binswanger a la psiquiatría considerándolas una contribución a la mejor interpretación de las psicosis, más específicamente, el modo peculiar y particular del ser-en-el-mundo psicótico. A diferencia de lo que sucede con el ontoanálisis, la logoterapia no busca una comprensión mejor de las psicosis, sino un tratamiento más breve de las neurosis. Sin duda, esta es otra simplificación.

En este contexto, vale la pena recordar que algunos autores sostienen que la obra de Binswanger se reduce a la aplicación de los conceptos de Heidegger en psiquiatría, en tanto que la logoterapia es el resultado de la aplicación de los conceptos de Max Scheler en psicoterapia.

Ahora bien, después de hablar de Scheler, de Heidegger y de la influencia de sus filosofías en la logoterapia, ¿qué puede decirse de Freud y de Adler? ¿La logoterapia permanece, de alguna manera, menos en deuda con ellos? En modo alguno. De hecho, ya en el primer párrafo de mi primer libro, el lector encuentra una expresión referida a esta deuda cuando invoco la analogía del enano que, subido sobre los hombros de un gigante, puede ver más lejos que aquel. Después de todo, el psicoanálisis es, y permanecerá siendo por siempre, el cimiento indispensable de toda psicoterapia, incluida cualquier escuela futura. Pero deberá asumir el destino de cimiento, es decir, se volverá invisible en la medida en que el edificio propiamente dicho se yergue sobre él.

Freud fue demasiado genial como para no darse cuenta de que había limitado sus investigaciones a los cimientos, a los más profundos estratos, a las profundas dimensiones de la existencia humana. En una carta dirigida a Ludwig Binswanger, él mismo dice: «Siempre me

he limitado al primer piso y al sótano del edificio» llamado hombre.⁸

En una ocasión,⁹ Freud expresó su convicción de que reverenciar a un gran maestro es bueno, pero es algo que debe ser superado por reverenciar a los hechos. Tratemos de reinterpretar y reevaluar el psicoanálisis de Freud a la luz de los hechos que comenzaron a ser considerados solo después de su muerte.

Tal reinterpretación del psicoanálisis se deriva de la propia autointerpretación de Freud. Colón creyó que había descubierto una nueva ruta a la India, cuando en realidad había descubierto un nuevo continente. Existe también una diferencia respecto a lo que Freud consideró que había logrado. Él creyó que el hombre podía ser explicado por una teoría mecanicista y que su psique podía ser curada por medio de técnicas. Pero lo que consiguió fue algo diferente, algo aún defendible, siempre que lo revaluemos a la luz de los hechos existenciales.

De acuerdo con el esquema desarrollado por Freud, el psicoanálisis se basa en el reconocimiento de dos conceptos: la represión como causa de la neurosis y la transferencia como su cura. Quienquiera que crea en la importancia de estos dos conceptos puede justificadamente reconocerse y llamarse a sí mismo un psicoanalista.

La represión es contrarrestada por una creciente concienciación. El material reprimido debe hacerse consciente. O, en los términos de Freud, donde hay ello debe haber yo. Liberado de la ideología mecanicista del siglo XIX, iluminado por la filosofía existencialista del siglo XX, podría decirse que el psicoanálisis promueve la autocomprensión en el hombre.

De manera similar, el concepto de transferencia puede ser redefinido y purgado. El psicólogo adleriano Rudolf Dreikurs¹⁰ señaló en cierta ocasión la cualidad manipulativa inherente al concepto freudiano de transferencia. Liberada de esta cualidad, la transferencia puede ser en-