

VIKTOR E. FRANKL

ANTE EL VACÍO EXISTENCIAL

Hacia una humanización de la psicoterapia

Herder

Título original: Das Leiden am sinnlosen Leben

Traducción: Marciano Villanueva

Diseño de la cubierta: Ambar comunicació visual

© 1977, *Viktor E. Frankl, Wien, Austria*

© 1980, 2003, *Herder Editorial, S.L., Barcelona*

1.^a edición, 12.^a impresión, 2019

ISBN: 978-84-254-1090-1

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.

Imprenta: Sagrafic

Depósito Legal: 36.653-2010

Printed in Spain

Herder

www.herdereditorial.com

IN MEMORIAM LEO BAECK

1873-1956

ÍNDICE

Introducción: El sufrimiento de la vida sin sentido .	9
I. Freud, Adler y Jung	39
II. La logoterapia	53
III. La intención paradójica	63
IV. La derreflexión	73
V. La voluntad de sentido	81
VI. La frustración existencial.	87
VII. El sentido del sufrimiento	93
VIII. Pastoral médica.	101
IX. Logoterapia y religión	109
X. Crítica del psicologismo dinámico.	117
Apéndice: ¿Qué opina el psiquiatra de la literatura moderna?	
Notas	127
Selección bibliográfica	139
Índice de autores citados.	143
Índice de conceptos	147
	150

EL SUFRIMIENTO DE LA VIDA SIN SENTIDO¹

Cada época tiene sus neurosis y cada tiempo necesita su psicoterapia.

En realidad, hoy no nos enfrentamos ya, como en los tiempos de Freud, con una frustración sexual, sino con una frustración existencial. El paciente típico de nuestros días no sufre tanto, como en los tiempos de Adler, bajo un complejo de inferioridad, sino bajo un abismal complejo de falta de sentido, acompañado de un sentimiento de vacío, razón por la que me inclino a hablar de un vacío existencial².

Tomemos una carta que me escribió un estudiante americano y de la que me limitaré a citar un par de frases: «Aquí, en América, me hallo rodeado por doquier de jóvenes de mi edad, que buscan desesperadamente un sentido a su existencia. No hace mucho murió uno de mis mejores amigos, porque no pudo descubrir este sentido.» Mis experiencias respecto de las universidades americanas —hasta el momento he pronunciado, sólo en los Estados Unidos, 129 conferencias, que me han proporcionado ocasión para entrar en contacto con los estudiantes— corroboran que los pasajes de la citada carta son representativos, en el sentido de que reflejan el estado de ánimo y el

sentimiento de la vida predominantes en la actual juventud universitaria.

Pero no sólo en esta juventud. Por lo que hace a la generación de los adultos, me limitaré a remitirme a los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por Rolf von Eckartsberg entre los ex alumnos de la Harvard University. Veinte años después de haber concluido los estudios universitarios, un notable porcentaje de ellos —que, mientras tanto, habían escalado posiciones acordes con su carrera y que, además, y de cara al exterior, llevaban un género de vida acomodado y feliz— se quejaban de un abismal sentimiento de vacuidad definitiva.

Y se multiplican los signos de que el complejo de vacuidad adquiere una creciente difusión. Su presencia es hoy atestiguada también por los colegas consagrados exclusivamente al ámbito psicoanalítico, incluidos los del campo marxista. Así, en un reciente encuentro internacional de psicoanalistas freudianos, todos ellos estuvieron de acuerdo en destacar que hoy día se ven cada vez más confrontados con pacientes cuyas dificultades dimanaban esencialmente de un sentimiento de inconsistencia total que corroe sus vidas. Más aún, estos psicoanalistas llegaron incluso a aventurar la opinión de que, en no pocos casos de los llamados análisis inacabables, el tratamiento psicoanalítico en cuanto tal había acabado por convertirse, por así decirlo *faute de mieux*, en el único contenido de la vida de sus pacientes.

Por lo que hace al campo marxista, mencionaremos tan sólo el testimonio de Vymetal, antiguo director de la Clínica psiquiátrica de la Universidad de Olmütz (Checoslovaquia). Este autor —apoyándose en el testimonio de otros colegas, tanto de Checoslovaquia como de la República Democrática Alemana— llamó expresamente la

atención sobre la presencia de la frustración existencial en los países comunistas y pidió nuevos planteamientos terapéuticos, para poder hacer frente a este fenómeno.

Habría que mencionar también, finalmente, a Klitzke, profesor americano invitado a dar algunos cursos en una universidad africana, que un informe recientemente publicado en el «American Journal of Humanistic Psychology» (con el título de *Students in Emerging Africa Logotherapy in Tanzania*) pudo confirmar que el vacío existencial se percibe claramente y se está imponiendo en el Tercer Mundo, sobre todo, y por lo menos, entre la juventud universitaria. Una indicación análoga debemos a Joseph L. Philbrick (*A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-Life*).

Cuando se me pregunta cómo explico la génesis de este vacío existencial, suelo ofrecer la siguiente fórmula abreviada: Contrariamente al animal, el hombre carece de instintos que le digan lo que tiene que hacer y, a diferencia de los hombres del pasado, el hombre actual ya no tiene tradiciones que le digan lo que debe ser. Entonces, ignorando lo que tiene que hacer e ignorando también lo que debe ser, parece que muchas veces ya no sabe tampoco lo que quiere en el fondo. Y entonces sólo quiere lo que los demás hacen (¡conformismo!), o bien, sólo hacer lo que los otros quieren, lo que quieren de él (totalitarismo)³.

Pero estas dos secuelas no deben inducirnos a pasar por alto una tercera. Me refiero a un neurotismo específico, a saber, a la presencia de lo que he designado como «neurosis noógena». Al contrario que la neurosis en sentido estricto, que presenta, por definición, una enfermedad psicógena, la neurosis noógena no se debe a complejos y conflictos en el sentido tradicional, sino a conflictos de conciencia, a colisiones de valores y, *last but not least*, a

una frustración existencial que algunas veces puede expresarse bajo la forma de sintomatología neurótica. Gracias a James C Crumbaugh, director de un laboratorio psicológico de Mississippi, disponemos también de un test (el llamado PIL o Purpose in Life-Test), elaborado por este autor con la finalidad específica de poder distinguir los diagnósticos de las neurosis noógenas de los de las psicógenas (puede pedirse a Psychometric Affiliates, Post Office Box 3167, Munster, Indiana 46321, EE.UU.), Tras haber valorado los datos obtenidos con ayuda de una computadora, llegó al resultado de que las neurosis noógenas presentan una sintomatología nueva, que desborda el marco de la psiquiatría tradicional no sólo desde el punto de vista del diagnóstico, sino también del terapéutico.

Respecto de la frecuencia de las neurosis noógenas, nos contentaremos con remitir a los resultados de las investigaciones estadísticas realizadas por Niebauer y Lukas en Viena, Frank M. Buckley en Worcester, Mass., EE.UU., Werner en Londres, Langen y Volhard en Tubinga, Prill en Wurzburg, Popielski en Polonia y Nina Toll en Middletown, Conn., EE.UU. A tenor de los resultados concordantes de los tests llevados a cabo, debemos contar con un 20 por ciento de neurosis noógenas.

Últimamente, Elisabeth Lukas ha elaborado un nuevo test con la finalidad específica de llegar a un conocimiento más exacto de la frustración existencial, que incluía también la intención de descubrir posibilidades de acción no sólo terapéutica sino, llegado el caso, también profiláctica. Es el llamado «Logo-test» («Zur Validierung der Logotherapie», en Frankl, *Der Wille zum Sinn*, Hans Huber, Berna 1972).

Las estadísticas han demostrado que, entre los estudiantes americanos, el suicidio ocupa —a renglón seguido

de los accidentes de tráfico— el segundo lugar entre las causas más frecuentes de defunciones. El número de *intentos* de suicidio (no seguidos de la muerte) es quince veces más elevado.

Me presentaron una notable estadística, referida a 60 estudiantes de la Idaho State University, en la que se les preguntaba con gran minuciosidad por el motivo que les había empujado al intento de suicidio. De ella se desprendía que el 85 por ciento de los encuestados no veían ya ningún sentido en sus vidas. Lo curioso es que el 93 por ciento gozaban de excelente salud física y psíquica, tenían buena situación económica, se entendían perfectamente con su familia, desarrollaban una activa vida social y estaban satisfechos de sus progresos en los estudios. En cualquier caso, no podía hablarse de una insuficiente satisfacción de necesidades. Todo ello contribuye a hacer aún más acuciante la pregunta de cuál fue la «condición de posibilidad» de estos intentos de suicidio, qué es lo que debe hallarse inserto en la *condition humaine* para que pueda llegarse a un intento de suicidio a pesar de la satisfacción de las necesidades más generales. El hecho sólo es explicable si se admite que el hombre tiende genuinamente —y donde ya no, al menos tendía originariamente— a descubrir un sentido en su vida y a llenarlo de contenido. Esto es lo que intentamos describir en la logoterapia con el concepto de motivación teórica de una «voluntad de sentido» (*Willen zum Sinn*). A primera vista podría parecer que se trata de una supervaloración del hombre, como si quisiéramos colocarlo sobre un alto pedestal. A este propósito, recuerdo siempre lo que una vez me dijo mi profesor de vuelo californiano:

«Suponiendo que quiero volar hacia el Este mientras sopla un viento de costado del norte, mi avión se desvia-

rá hacia el sudeste. Si entonces pongo mi aparato rumbo hacia noreste, volaré de hecho en dirección este y aterrizaré donde quiero aterrizar.» ¿No ocurre lo mismo con el hombre? Si lo tomamos simplemente como es, lo hacemos peor. Si lo tomamos como debe ser, entonces lo convertimos en lo que puede llegar a ser. Pero esto no me lo dijo mi profesor de vuelo californiano. Esto es una sentencia de Goethe.

Sabemos bien que existe una psicología que se da a sí misma el título de «profunda». Pero ¿dónde está la «psicología elevada»; la psicología no de las «profundidades», sino de las «alturas»; la que incluye en su campo de visión la voluntad de sentido? En cualquier caso, no puede rechazarse la voluntad de sentido como un mero desideratum, como un «pensamiento desiderativo» (*wishful thinking*). Se trata más bien de una *self-fulfilling prophecy* (una profecía que tiende a autocumplirse), como llaman los americanos a una hipótesis de trabajo que lleva por sí misma a la realización de lo que al principio se entendía sólo como un proyecto. Los médicos vivimos esta experiencia día a día y hora a hora, en nuestras consultas. Así por ejemplo, cuando tomamos el pulso a un paciente y comprobamos que llega a 160. Si nos pregunta cuántas pulsaciones tiene y le decimos que 160, ya no le decimos la verdad, porque inmediatamente el enfermo se excita y llega a los 180 latidos. Si le decimos, por el contrario, que su pulsación es prácticamente normal, no le estamos engañando: respira con alivio y nos confiesa que había temido que se tratara de un ataque cardíaco pero que, al parecer, se trataba de un temor infundado. Y, en efecto, si ahora volvemos a medir sus pulsaciones, podemos comprobar que ha descendido a valores normales.

El ejemplo anterior establece de todos modos que es

perfectamente posible verificar, incluso desde un punto de vista meramente empírico, el concepto de voluntad de sentido. Aquí me limitaré a remitir a los trabajos de Crumbaugh y Maholick (*Ein psychometrischer Ansatz zu Viktor Frankls Konzept der «noogenen Neurose»*, en Nikolaus Petrilowitsch, *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, Darmstadt 1972) y de Elisabeth S. Lukas, que han desarrollado tests expresamente encaminados a cuantificar la voluntad de sentido. Se cuentan por docenas las disertaciones que han podido confirmar —basándose sobre todo en los tests mencionados— la teoría de la motivación de la logoterapia.

Es imposible entrar en el análisis de todas estas cuestiones dentro del espacio de que dispongo. Pero no puedo renunciar a introducir en el debate los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por estudiosos que *no* son alumnos míos. ¿Quién podrá dudar de la voluntad de sentido —nótese bien, nada más y nada menos que de la motivación específicamente humana— cuando toma en sus manos el informe del American Council of Education, según el cual, entre 189 733 estudiantes de 360 universidades, el interés primordial del 73,7 por ciento consistía en «conseguir una concepción del mundo a partir de la cual la vida tuviera sentido»? De un informe del National Institute of Mental Health, se desprende que entre 7948 estudiantes de 48 colegios mayores, el grupo de cabeza (78 por ciento) quería «encontrar un sentido en sus vidas».

Lo que venimos diciendo es aplicable no sólo a los jóvenes, sino también a los adultos. El University of Michigan Survey Research Central llevó a cabo una encuesta entre 1533 trabajadores para averiguar la escala de valores con que medían su trabajo. La motivación de un buen salario figuraba en el quinto lugar de la encuesta.