

VIKTOR E. FRANKL

LA PSICOTERAPIA
AL ALCANCE
DE TODOS

*Conferencias radiofónicas sobre
terapéutica psíquica*

Herder

Título original: Psychotherapie für den Laien

Traducción: Diorki

Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes

© 1980, Verlag Herder GmbH, Friburgo de Brisgovia

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

1ª edición, 4ª impresión, 2026

ISBN: 978-84-254-1291-2

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: Reinbook

Depósito legal: B-25.753-2010

Printed in Spain - Impreso en España

Herder

www.herdereditorial.com

ÍNDICE

Presentación	9
Prólogo	11
Introducción: El hombre en busca de sentido	13
I. La problemática de la divulgación de temas psiquiátricos	26
II. El psicoanálisis y la psicología individual	32
III. La actitud fatalista	38
IV. La existencia provisional	45
V. La masa y el dirigente	50
VI. La higiene psíquica de la vejez	57
VII. La higiene psíquica de la madurez	62
VIII. La hipnosis	67
IX. La ansiedad y la neurosis de ansiedad	74
X. El insomnio	80
XI. La hipocondría y la histeria.	86
XII. Algunas consideraciones en torno al amor	92
XIII. La neurosis de ansiedad y la neurosis obsesiva	98
XIV. El narcoanálisis y la psicocirugía.	104
XV. La melancolía.	110
XVI. La esquizofrenia	116
XVII. La angustia del hombre ante sí mismo	121
XVIII. La enfermedad de los dirigentes	126
XIX. ¿Eutanasia o asesinato en masa?	131
XX. El poder de obstinación del espíritu	138
XXI. El problema cuerpo-psyque desde el punto de vista clínico	144
XXII. El espiritismo	150
XXIII. ¿Qué opina el psiquiatra sobre el arte moderno?	156

XXIV.	El médico y el sufrimiento	162
XXV.	¿Es el hombre un producto de la herencia y del medio ambiente? .	168
XXVI.	¿Se puede medir y pesar el alma?	174
	Epílogo: El libro como medio terapéutico	180

PRESENTACIÓN

La psicoterapia al alcance de todos es una recopilación y ampliación de conferencias radiofónicas de los últimos veinte años, cuya repercusión en los oyentes ha sido tan grande que la mayoría de ellas han tenido que ser repetidas, hallando de nuevo el mismo eco. El presente libro nos ofrece, junto con el lenguaje de un ameno discurso, dos cosas diferentes: por un lado, una exposición de cuestiones psiquiátricas y psicoterapéuticas fundamentales, comprensible para todos y consciente de todos los problemas que lleva consigo tal empresa, sin hacer hincapié en la orientación de ninguna escuela; por otro lado —algo único en la literatura psiquiátrica de nuestro tiempo—, una «psicoterapia ante el micrófono». Lo que se puede leer en estas páginas es un poco de higiene psíquica práctica. Estamos agradecidos a Viktor Frankl porque se ha mostrado dispuesto a dar su consentimiento a la edición del presente libro, y porque ha aceptado la responsabilidad de escandalizar a algún que otro crítico a causa de algunas formulaciones, propias de la oración viva, en cierto modo despreocupadas y que no desdeñan lo anecdótico. Yo creo, sin embargo, que Frankl ha demostrado que se pueden hacer comprensibles ciertas cuestiones difíciles, sin ser por ello superficial ni favorecer los errores propios de una popularización desacertada.

Las conferencias más interesantes son, sin duda, las que sólo intentan y ayudan a poner en práctica ciertos aspectos de la psicoterapia, sobre todo de las neurosis colectivas. Ahora se hace a través de la palabra escrita; antes a través de las emisoras de radio. Nadie conoce mejor que el propio autor las dificultades —que surgen también con los medios ahora utilizados—, de este intento de dar una orientación extrapersonal a la eliminación de los trastornos neuróticos. Le han animado sin embargo las numerosas manifestaciones de los pacientes que, en su búsqueda de un sentido existencial perdido o nunca alcanzado debido a una neurosis noógena, han encontrado apoyo y ayuda en una determinada frase de lo que escuchaban; incluso, en algunos casos, se les ha hecho olvidar la idea del suicidio.

De este modo, el hombre en busca de sentido —éste es el título de la primera conferencia— puede, en mi opinión, sentir que no tiene por qué permanecer solo e incomprendido, y que la psiquiatria puede ser algo más que una reflexión teórica sobre lo que se puede hacer para acercarse a las personas necesitadas.

HANS JÖRG WEITBRECHT (Bonn)

PRÓLOGO

Desde 1951 hasta 1955 fui invitado todos los meses por la sección científica de la emisora vienesa Rot-Weiss-Rot para pronunciar conferencias sobre distintos temas psicoterapéuticos. Cuando se editaron las siete primeras conferencias radiofónicas, decidí publicar también una selección de las conferencias posteriores, sin excluir las ya publicadas, que aparecerían de forma ampliada y comentada. Me llevó a esta decisión el eco que habían tenido las conferencias, que se reflejaba en las numerosas cartas de los oyentes. Creí que era mi deber permitirles que leyeran lo que había expuesto a través de la radio. Al tiempo esperaba aumentar la repercusión de las conferencias. El efecto que buscaba era psicosigiénico, pues lo que yo pretendía no era tanto hablar de psicoterapia como practicar una psicoterapia ante el micrófono, una psicoterapia colectiva, apropiada para luchar contra la neurosis colectiva y para ello había de servirme la radio.

Cada conferencia constituye una unidad independiente. Se dan por ello coincidencias y repeticiones inevitables, siendo estas últimas no del todo indeseables, ya que pueden resultar útiles desde el punto de vista didáctico. En lo concerniente a su estilo, hay que decir que se ha conservado el lenguaje con que fueron pronunciadas, con

el riesgo de que este lenguaje les parezca a algunas personas demasiado descuidado. Como es sabido, un discurso no es un escrito; no se puede comparar, por tanto, una conferencia radiofónica dirigida a todo el público con una disertación científica.

VIKTOR E. FRANKL

INTRODUCCIÓN

EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO¹

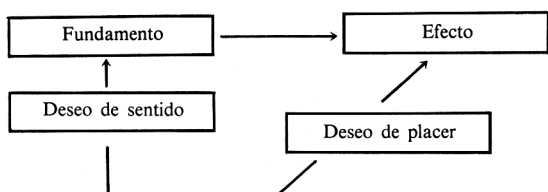
Este título esboza algo más que un tema: encierra una definición o, al menos, una interpretación del hombre: el hombre como un ser que en último término y propiamente está buscando un sentido. El hombre está siempre orientado hacia algo que él mismo no es, bien un sentido que realiza, bien otro ser humano con el que se encuentra; el hecho mismo de ser hombre va más allá de uno mismo, y esta trascendencia constituye la esencia de la existencia humana.

¿No es cierto que el hombre busca propia y originalmente ser feliz? ¿No manifestó esto el mismo Kant, añadiendo sólo que el hombre debía buscar también ser *digno* de la felicidad? Yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un *motivo* para ser feliz. En cuanto lo encuentra, la felicidad y el placer surgen por sí mismos. Kant escribe en la segunda parte de su obra *Metafísica de las costumbres*, titulada «Principios metafísicos del tratado de las virtudes» (Königsberg, Friedrich Nicolovius, 1797, pág. VIIIss), que «la felicidad es la consecuencia del cumplimiento de la obligación» y que «la ley debe preceder al placer para que éste sea experimentado». Y lo que aquí se dice en relación con el cumplimiento del deber y la ley es, a mi entender, muy generalizable y se pue-

de trasladar del ámbito de la moralidad al de la sensualidad. Los neurólogos lo sabemos por experiencia, pues la vida clínica cotidiana demuestra que es precisamente la falta de un «motivo para ser feliz» lo que impide ser felices a las personas que padecen una neurosis sexual —al hombre con trastornos de potencia o a la mujer frígida—. Pero, ¿a qué se debe este desvío patológico del «motivo para ser feliz»? A un interés forzado hacia la felicidad misma, hacia el placer mismo. Qué razón tenía Kierkegaard cuando decía que la puerta de la felicidad se abre hacia afuera, y a quien intenta «derribarla» se le cierra con llave.

¿Cómo podemos explicarnos esto? Lo que penetra profundamente y en definitiva al hombre no es ni el deseo de poder ni el deseo de placer, sino el deseo de sentido. Y precisamente a causa de este deseo, el hombre aspira a encontrar y realizar un sentido, pero también encontrarse con otro ser humano en la forma de un tú, y amarlo. Ambos hechos, realización y encuentro, dan al hombre un *fundamento* de felicidad y placer. En el neurótico, sin embargo, esta aspiración primaria se desvía hacia una búsqueda *directa* de la felicidad, hacia un deseo de placer. En lugar de que el placer sea lo que debe ser —si es que debe darse realmente—, es decir, un efecto (el efecto secundario de un sentido realizado o el del encuentro con otro ser), se convierte en el objetivo de una intención forzada, de una hiperintención, que va acompañada de una hiperreflexión. El placer se convierte en el único contenido y objeto de la atención. En la medida en que la persona neurótica se preocupa por el placer, pierde de vista el *fundamento* de éste, y el efecto «placer» ya no puede tener lugar. Cuanto más se preocupa uno por el placer, más lo pierde.

Es fácil calcular cuánto se refuerzan la hiperintención y la hiperreflexión, así como su nociva influencia sobre la



potencia y el orgasmo, cuando la persona cuyo deseo de placer está destinado a fracasar, intenta salvar lo que puede buscando refugio en un perfeccionamiento técnico del acto sexual. «El matrimonio perfecto» roba lo que le quedaba de esa espontaneidad en cuyo suelo florece la felicidad del amor. A la vista de la obsesión de consumación sexual de hoy, el joven se ve impulsado de tal forma a la hiperreflexión, que no debe extrañarnos que el porcentaje de neurosis sexuales aumente entre los enfermos de nuestras clínicas.

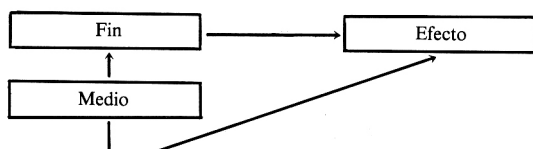
El hombre de hoy tiende, de todas maneras, a la hiperreflexión. La profesora Edith Joelson, de la Universidad de Georgia, ha comprobado que entre los estudiantes americanos, la comprensión de sí mismo (self-interpretation) y la realización de sí mismo (self-actualization), se encuentran en el lugar superior de una jerarquía de valores en una medida estadística bastante significativa. Está claro que se trata de una comprensión de sí mismo influida por un psicologismo analítico y dinámico, que lleva a los americanos intelectuales a suponer de continuo que detrás de la conducta consciente se encuentran unos móviles inconscientes. Pero en lo relativo a la realización de sí mismo, me atrevo a afirmar que el hombre sólo está en condiciones de realizarse en la medida en que realiza un sentido. El imperativo de Píndaro, según el cual el hombre debe ser lo que ya es, precisa de una ampliación, que yo creo encontrar en las palabras de Jaspers: «Lo que el hombre es, lo es a través de lo que hace suyo.»

Al igual que el bumerang, que vuelve al cazador que lo ha lanzado sólo cuando ha errado el blanco —esto es, la

presa—, sólo busca la realización de sí mismo el hombre que ha fracasado una vez en su intento de realizar un sentido, y quizás ni siquiera está en condiciones de encontrar el sentido que importaba realizar.

Analógicamente puede decirse lo mismo del deseo de placer y del deseo de poder. Pero mientras que el placer es un efecto secundario de la realización de un sentido, el poder es un medio para conseguir un fin por cuanto que el realizar un sentido está ligado a unas determinadas condiciones sociales y económicas. Pero, ¿cuándo *piensa* el hombre en el simple efecto secundario del «placer», y cuándo se *limita* al simple medio para conseguir un fin que es el poder? Pues bien, llega a desarrollar un deseo de placer o de poder cuando está frustrado su deseo de encontrar un sentido. En otras palabras, el principio del placer, no menos que el afán de figurar, es una motivación neurótica.

Se puede entender, así, que Freud y Adler, que realizaron sus ensayos en personas neuróticas, no pudieran apreciar la orientación primaria del hombre hacia un sentido.



Pero en la actualidad no vivimos ya, como en los tiempos de Freud, en una época de frustración sexual. En nuestros tiempos se vive una frustración existencial. Y lo está sobre todo el joven cuyo deseo de sentido se ve frustrado. Becky Leet, directora de un periódico publicado por los estudiantes de la Universidad de Georgia, pregunta: «¿Qué dice la joven generación actual, Freud o Adler? Tenemos la píldora, que libera de las consecuencias del acto sexual: hoy no existe ya motivo médico alguno para estar reprimido sexualmente. Y tenemos poder: basta con que echemos un

vistazo sobre los políticos americanos, que tiemblan ante la joven generación, y sobre la guardia roja de China. Pero Frankl mantiene que la gente de hoy sufre un vacío existencial y que éste se manifiesta sobre todo a través del aburrimiento. Aburrimiento, esto suena muy distinto, nos es más familiar, ¿no es verdad? ¿O conocen a alguien que no se queje de aburrimiento –a pesar de que sólo tienen que estirar el brazo para poseerlo todo– incluso del sexo de Freud y del poder de Adler?»

De hecho, hoy cada vez son más los pacientes que sienten un vacío interior –lo que he descrito como «vacío existencial»–; que sienten una profunda falta de sentido de su existencia. Y sería erróneo suponer que se trata de un fenómeno limitado al mundo occidental. Dos psiquiatras checoslovacos, Stanislav Kratochvil y Osvald Vymetal, destacan en una serie de publicaciones el hecho de que «esta enfermedad de hoy, la pérdida de un sentido existencial, sobre todo en la juventud, traspasa «sin pasaporte» las fronteras de los sistemas sociales capitalista y socialista». Osvald Vymetal fue quien con ocasión de un congreso checoslovaco de neurólogos, se declaró *ex praesidio* partidario de Pawlow, y sin embargo manifestó que, a la vista del vacío existencial, al psiquiatra no le basta una psicoterapia que siga las orientaciones de este científico. Y la advertencia de que este fenómeno se aprecia ya en los países subdesarrollados se la debemos a L. L. Klitzke (*Students in Emerging África – Logotherapy in Tanzania*, «American Journal of Humanistic Psychology» 9, 105, 1969) y a Joseph L. Philbrick (*A Cross-Cultural Study of Frankl's Theory of Meaning-in-life*).

Y sucede precisamente así, tal como lo previó en 1947 Paul Polak, cuando en una conferencia, en la asociación de psicología individual, sostenía que «la solución de la cuestión social resolvería la problemática espiritual, la movili-

zaría; el hombre sería entonces libre para abordarse a sí mismo, y reconocería en sí mismo lo problemático, su propia problemática existencial». Ernst Bloch se expresa también en este mismo sentido al decir: «los hombres reciben como regalo los cuidados que de otro modo sólo se plantean a la hora de morir.»

Si tratamos brevemente de investigar las causas que pueden provocar el vacío existencial, éstas se pueden reducir a dos: la pérdida del instinto y la pérdida de la tradición. En contraposición a los animales, al hombre no le dictan los instintos lo que *tiene que* hacer; y al hombre de hoy ya no le dice la tradición lo que *debe* hacer; y a menudo parece que no sabe lo que realmente *quiere*. Por tanto, sólo busca o querer únicamente lo que los demás hacen, o hacer sólo lo que los demás quieren. En el primer caso nos encontramos ante el conformismo; en el segundo, ante el totalitarismo. Uno se extiende en el hemisferio occidental, el otro en el oriental.

Pero las consecuencias del vacío existencial no son sólo el conformismo y el totalitarismo, sino también el neuroticismo. Junto a las neurosis psicógenas, es decir, las neurosis en el sentido estricto de la palabra, existen también las neurosis noógenas, tal como yo las denomino, es decir, neurosis en las que se trata menos de una enfermedad mental, que de una pobreza espiritual, a menudo como consecuencia de una profunda sensación de falta de sentido. En un centro de investigación psiquiátrica de los Estados Unidos se han desarrollado unos tests que permiten realizar un diagnóstico diferencial de las neurosis noógenas. James C. Crumbaugh ha utilizado los PIL-Tests (PIL = Purpose in Life) en 1.200 casos. Después de analizar con ayuda del computador los datos obtenidos, llegó a la conclusión de que las neurosis noógenas constituyen un nuevo síndrome que se sale del marco de la psiquiatría tradicional desde

el punto de vista no sólo diagnóstico, sino también terapéutico. Los resultados de distintos estudios estadísticos realizados en Connecticut, Massachusetts, Londres, Tubinga, Würzburg, Polonia y Viena coinciden en estimar en un 20 % aproximadamente las neurosis noógenas.

Al hablar de su difusión (no de las neurosis noógenas, sino del vacío existencial), resulta interesante mencionar una comprobación estadística que yo mismo realicé ya hace muchos años entre los asistentes a mis clases en la facultad de medicina de la Universidad de Viena. El resultado fue que más de un 40 % admitían conocer la sensación de falta de sentido por propia experiencia; entre los alumnos americanos no era un 40, sino un 81 %.

¿A qué se debe esta diferencia? Al reduccionismo, que en los países anglosajones domina la vida espiritual más que en cualquier otro lugar. Este reduccionismo se caracteriza por la expresión «nada más que». Como es natural, también se da aquí entre nosotros, y no sólo hoy. Hace más de cincuenta años que mi profesor de enseñanza media iba de un lado para otro en su clase de historia natural y decía: «La vida no es al fin y al cabo nada más que un proceso de combustión, de oxidación.» Yo, sin pedir la palabra, salté impetuosamente y le pregunté: «¿Qué sentido tiene entonces la vida?» En este caso concreto, el reduccionismo se oculta tras un «oxidacionismo»...

Tenemos que pensar en qué significa para un joven que se le explique cínicamente que los valores son «nothing but defense mechanisms and reaction formations» (nada más que mecanismos de defensa y formas de reacción), tal como aparece en el *American Journal of Psychotherapy*. Mi propia reacción ante esta teoría de las formas de reacción fue la siguiente: en lo que a mí concierne, nunca estaría dispuesto a vivir a causa de mis formas de reacción o a morir por mis mecanismos de defensa.