



Número:

2

Autor:

[Joseph B. Fabry](#)

“El Dr. Fabry asiste a sus lectores a superar la frustración existencial y a encontrar dirección en situaciones de vacío, duda, y desconsuelo y les presenta una expresión comprensiva de nuevos pensamientos con un lenguaje popular.”

Viktor E. Frankl

“Sensible a las experiencias y vicisitudes de hombres y mujeres del siglo veinte.”

The Kirkus Service

“Muy legible, le atraerá a cualquiera que esté interesado en el Sentido de la vida.”

Choise Books For College Libraries

“Un libro con valor duradero.”

Boston Globe

En "Señales del Camino hacia el Sentido" (Guide Post to Meaning) Descubriendo lo que realmente importa (Discovering what really Matters) el autor te guiará paso a paso en el Sentido personal, creencias y valores que pueden hacer que tu vida tenga sentido.

Este libro es una guía práctica para aprender viviendo los conceptos más profundos de la logoterapia. Al Dr. Fabry le caracterizó siempre la claridad para traducir estos temas al lenguaje común. La publicación de su libro en castellano ha sido una gran aportación como material de apoyo en nuestros programas.

La publicación de este libro al castellano es una responsabilidad que apreciamos en la Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia.

Capítulo Uno

Rx: En Búsqueda del Sentido

Existen dos clases de personas: aquellas que dicen sí a la vida, a pesar de los reveses que conlleva, y las que dicen no, pese a las cosas buenas que les pasan. La gente que dice sí, se siente usualmente satisfecha y feliz; los que siempre dicen no, por lo general están enajenados, frustrados y vacíos.

Como la mayoría, usted seguramente cae en esos extremos. Ha modelado sus actitudes a partir de experiencias de su niñez y posteriormente, durante el transcurso de su vida, de modelos de comportamiento y enseñanzas. El perfil de su actitud pudo haber cambiado a lo largo de la vida. Y es importante tener conciencia de que se puede cambiar de una actitud negativa a una positiva. Si es de los que dicen no, ello no significa que esté destinado a decir siempre no. Algunos han logrado cambiar con ayuda de la religión, otros por medio de la filosofía, y -recientemente- con apoyo en la psicología.

Durante sus más de cien años de existencia, la psicología se ha ocupado de curar enfermos. El psiquiatra vienés Viktor Frankl, fue el primero en poner atención también a los que están sanos, para prever el riesgo de que enfermen o se sientan frustrados y desesperados. Frankl desarrolló sus ideas en los años treinta, y las experimentó durante dos años y medio en los campos alemanes de concentración. Cuando fue liberado en 1945, escribió su libro *Di Sí a la Vida a Pesar de Todo*. Con el título de *El Hombre en Busca de Sentido*. Vendió tres millones de ejemplares en los Estados Unidos. Ha sido traducido a más de veinte idiomas y lleva esperanza y bienestar a mucha gente.

Frankl cree que la clave para adoptar una visión positiva de la vida, es el convencimiento de que ésta tiene sentido en cualquier circunstancia, y que todos tenemos la capacidad de encontrarlo. Uno puede sobreponerse a las enfermedades y golpes del destino, si le encuentra sentido a su existencia. Frankl llamó "logoterapia" a su sistema -salud a través del sentido-. La logoterapia auxilia a la gente para que diga sí a la vida, no importa si el sufrimiento que experimenta es causado por relaciones humanas difíciles, conflictos en su empleo, la muerte de un ser querido, o deriva de problemas ocasionados por uno mismo, como hipocondría, o una insaciable hambre de poder, bienes materiales o placer.

Este libro describe las aplicaciones prácticas de la logoterapia. No está escrito para los mentalmente enfermos, sino para los inquisitivos. Las ideas que presenta pueden ser utilizadas por profesionales de la salud -psicólogos, consejeros, trabajadores sociales, ministros de cultos, enfermeras, profesores- y también por el lector profano en estos temas, para ayudar a miembros de su familia, amigos o ellos mismos. Encontrar el sentido es la manera más segura de sobreponerse a la alienación, duda, desesperación, vacuidad, y la sensación de que no se están aprovechando todas nuestras potencialidades. Ayuda a avanzar para convertirse en alguien que dice sí. Quien decide buscar el sentido de su vida, tendrá que hacer frente a tres interrogantes:

¿Qué es ese sentido que se está buscando?

¿Cómo se puede encontrar?

¿En dónde?

Qué es el Sentido

Se presenta en dos niveles: el sentido último y el sentido del momento.

Cuando busca el sentido último, el individuo está consciente -aun cuando sea en forma un tanto confusa- de que hay un orden en el universo, y de que él es parte de ese orden. Si es una persona religiosa, percibirá ese orden como algo divino. Si es un humanista, lo ubicará en términos de las leyes de la naturaleza y de la ética.

Si es un científico, encontrará el orden en las leyes de la física, química, astronomía y evolución. Un artista podrá visualizarlo en la armonía. Una mente ecológica, lo contempla en el balance de un ecosistema.

El sentido último, el sentido de la vida, es inaccesible para uno. Es como el horizonte; se intenta llegar a él, pero nunca se alcanza. A pesar de ello, para convertirse en alguien que dice sí tiene que tratar de alcanzar el sentido último, aun cuando nunca lo logre. En realidad, si alguien pudiera hacerlo y decir con plena convicción: "ya conozco de la vida", estaría espiritualmente muerto, porque no le quedaría nada por qué luchar. El sentido último es una cuestión de fe, de aceptación, de experiencia personal. Se puede vivir con el sentimiento de ser parte del entramado de la vida, o como si ésta fuera algo caótico y uno se sintiera víctima de sus caprichos.

Pudiera producir desaliento leer que la vida tiene sentido, pero que éste nunca podrá alcanzarse. Por fortuna hay un segundo nivel de sentido que se puede lograr y en realidad, deberá ser para orientarse en verdad hacia una existencia plena. Eso es lo que Frankl llama el "sentido del momento".

Él mismo establece que cada ser humano es un individuo extraordinario que transita por la vida en medio de una serie de situaciones únicas, y que a cada momento ofrece un sentido que satisfacer -una oportunidad de actuar en forma significativa-. Ello puede alcanzarse a través de lo que hace uno, de lo que experimenta, y también mediante la actitud que se toma en condiciones de una tragedia inevitable. Lo singular de la contribución de la logoterapia a la salud mental, es que capacita a un individuo para convertirse en alguien que dice sí cuando afronta una tragedia, para encontrar sentido en circunstancias vacías de significado.

Existe una relación entre el sentido último y el sentido del momento. Si se tiene conciencia del sentido último, ya sea en un contexto religioso o laico, uno será capaz de dar respuesta significativa a las oportunidades del momento, porque cuenta con una brújula interna que lo orienta hacia el sentido. Si usted no tiene esta conciencia, reaccionará al sentido del momento del modo que pueda, pero a lo largo de su vida se irá orientando hacia una plena comprensión del sentido último.

Cómo encontrar el Sentido

Algunos filósofos como los existencialistas franceses Sartre y Camus, sostienen que la vida no tiene sentido, pero que los seres humanos necesitan preocuparse por dar sentido a sus vidas; por lo tanto, cada uno imprime a su vida el sentido que seleccione por sí mismo. Los existencialistas alemanes, incluyendo a Viktor Frankl, afirman que el sentido existe y que es uno mismo el que tiene que descubrirlo. Si un individuo pudiera forjarse su propio sentido, decidiéndolo simplemente por sí mismo -dice Frankl-, la vida sería como una mancha informe similar a las pruebas de Rorschach, a partir de la cual se podría imaginar el sentido que mejor acomode a cada uno.

En cambio, percibe la vida como un rompecabezas dentro del cual se oculta una imagen -dibujo con figuras de árboles, nubes, flores y casas-, que lleva una instrucción que dice: "Descubra la bicicleta oculta en este cuadro". El individuo tiene que examinar el dibujo desde diversas perspectivas hasta que identifica la bicicleta entre la maraña de líneas. Uno tiene que analizar la vida de la misma manera, hasta que descubra su sentido, ya que no le puede ser dado a uno por la sociedad o por sus padres. Tampoco puede ser prescrito por el psicólogo como si fuera una píldora. Lo que este profesional puede hacer, es describir respuestas con sentido que puedan acomodarse a la situación de alguien en particular, y es responsabilidad de ese alguien descubrir la que tenga sentido para él.

¿Cómo se puede saber cuál de las diversas alternativas que ofrece un momento en particular es la que tiene significado para el individuo?

Nunca puede estar seguro. Pero con ayuda, cada uno puede encontrar la que tiene más sentido para él. Aunque no se haya estado nunca en la situación específica en que se encuentra en ese momento, millones de seres a lo largo de millares de años pasaron por circunstancias similares y encontraron respuestas significativas. Es a partir del estudio de esas experiencias que se han venido definiendo los valores -sentidos de validez universal.

Aunque la mayor parte de los valores cambien lentamente, algunos considerados como fundamentales, nunca lo hacen. En situaciones ordinarias el sentido consiste en acatar los valores de la propia cultura que se apoyan en mandamientos religiosos, leyes seculares, costumbres, reglas de sentido común, y en la sabiduría de algunos pensadores, por ejemplo; el imperativo categórico de Kant, la resistencia pasiva de Gandhi, o la reverencia de la vida de Shweitzer.

Actualmente, los valores pasan por una etapa de transición. Más y más personas ya no encuentran sentido en obedecer ciegamente los tradicionales. Rechazan significados universales. Los niños repudian los valores de sus padres; las mujeres, los de la sociedad machista; los religiosos, los dictados de sus iglesias; los ciudadanos en general, las leyes gubernamentales. La gente utiliza ávidamente su libertad para rechazar los valores tradicionales, pero están menos interesados en tratar de hallar respuestas personales a las alternativas de sentido que ofrece cada momento. No desean o no pueden encontrarlos. Si se rechazan los valores tradicionales, tienen que ser sustituidos por sentidos de tipo personal, o se caerá en el caos. Los valores y el sentido personal no son reglas morales sino prescripciones para la salud. Las consecuencias de significados que se van creando sin responsabilidad, pueden ser neurosis, depresión y suicidio.

El dilema de esos días es el siguiente: Acatar los valores tradicionales puede vulnerar el sentido personal de significado. Pero que cada uno busque su propio camino puede conducir a excesos irresponsables. ¿Cómo se pueden reconocer y dar respuestas a los sentidos que ofrece el momento?

La respuesta de Frankl -de que se debe escuchar la propia conciencia en la búsqueda del sentido-, no es nada nuevo en religión o en filosofía. Es nuevo en medicina en donde se ignora a la conciencia, y en la psicoterapia tradicional, en donde se define como "super ego" el resultado de las influencias de los progenitores y de la sociedad, es decir, de fuentes externas al propio individuo.

La logoterapia visualiza a la conciencia como algo eminentemente personal, una especie de varita mágica que ayuda a encontrar un sentido específico para cada situación en particular. La conciencia está fuertemente influenciada por la sociedad. Uno tiene, sin embargo, la libertad de escuchar a su voz interna, aun a costa de rechazar los valores sociales.

Siguiendo una regla práctica se puede decir: "Para encontrar el sentido del momento, me atengo usualmente a mis valores culturales, pero en circunstancias especiales, asumo la responsabilidad y hago caso a mi conciencia".

La voz de la conciencia es específicamente humana, y por tanto -como todo lo humano-, puede estar equivocada, la única guía personal con la que contamos. Nunca se puede estar seguro de que sus consejos sean correctos. Pero como lo expresó Gordon Allport: "Un individuo puede estar seguro a medias y aun así, ser sincero". La principal tarea de la logoterapia es afinar el oído interno, para ponerlo más alerta a la voz de la conciencia. Algunos ejercicios en este libro sirven a tales propósitos.

Dónde encontrar el Sentido

El sentido está en todas partes, pero se adquiere conciencia de ello solamente si se está en sintonía con él. Es como la música que escucha uno por la radio: el aire está lleno de ondas sonoras, pero sólo pueden escucharse cuando se utiliza un radioreceptor.

Las investigaciones de la logoterapia han establecido que uno tiene un receptor para sintonizarlo con el sentido. Frankl considera que el espíritu humano es nuestro instrumento para encontrar el sentido. Tiene uno que darse cuenta de que lo posee, de lo que contiene y de la forma de utilizarlo.

El espíritu es la dimensión específicamente humana del individuo y tiene habilidades de las que carecen otras criaturas. Todos los humanos son espirituales; de hecho, el espíritu es la esencia del ser humano. Tiene usted un cuerpo susceptible de enfermar; una psique que puede sufrir perturbaciones. Pero el espíritu es exactamente lo que usted. Es su núcleo saludable.

Como la psique, el espíritu es invisible. Hay, sin embargo, una diferencia entre la psique y el espíritu. En la psique, usted es manipulado por las emociones, el instinto, las necesidades. En el espíritu, usted es el

conductor; toma las decisiones sobre lo que debe hacer con sus motivaciones, los dones y las limitaciones de su cuerpo; con las circunstancias en las que se encuentra. El espíritu es el área de la libertad humana. Pero también de la humana responsabilidad. Para llevar una vida satisfactoria, uno debe darse cuenta cabal de que tiene ese tesoro espiritual muy dentro de sí y que debe utilizar lo que contiene.

Recursos del espíritu humano

El espíritu puede ser llamado también el arsenal de medicinas de la logoterapia. Como con cualesquiera medicinas, se debe estar consciente de su existencia, para luego aprender a usarlas. Son gratuitas, y solamente esperan dentro de uno mismo a que sean utilizadas. Aquí están algunos de los recursos del espíritu humano.

La Voluntad de Sentido

Ésta es la más poderosa motivación para vivir y para actuar; los humanos son seres en busca de sentido. Visualizar el sentido de su vida les permite desarrollar sus capacidades y soportar los contratiempos. El fundador de la psicología, Sigmund Freud, consideraba al deseo por el placer como la máxima fuerza motivacional. Alfred Adler, un discípulo de Freud (que fue profesor de Frankl), consideró por su parte al deseo por el poder, como nuestro más poderoso incentivo. Ambos son importantes. El individuo actúa para encontrar placer y alcanzar el poder. Pero de acuerdo con Frankl, el placer no constituye una meta primaria. Se deriva más bien del hecho de haber realizado algo significativo. El poder no es un fin en sí mismo, sino solamente un medio para lograr un fin que se alcanza utilizando el poder de una forma significativa. El sentido no es ni un subproducto ni un medio para lograr un fin: es la meta última. Si la voluntad hacia el sentido es ignorada o reprimida, el individuo se sentirá vacío.

Orientación hacia una actividad

Para llevar una vida plena, la gente necesita que alguna actividad lo esté aguardando siempre, tanto a corto como a largo plazo, pero esas tareas deben ser libremente elegidas, no impuestas (aunque se pueden aceptar libremente algunas que pudieran serle asignadas a uno). El compromiso de tener que realizar una actividad ayuda a no caer en neurosis o depresiones, proporciona apoyo en épocas difíciles y evita recaídas. El valor curativo de desempeñar una tarea es mayor cuando se considera uno la única persona que puede llevarla a cabo, o que se es la más capacitada para ejecutarla.

Conciencia

Ésta es la aguja de la brújula que apunta en dirección al sentido del momento. La voz de la conciencia es débil, y a menudo se pierde, pero con habilidad apropiada para escucharla y hacerle caso, sirve para mitigar la angustia mental y los conflictos.

Autotrascendencia

Es la facultad de llegar más allá de uno mismo, hacia amar a otros individuos y causas que pueda uno convertir en propias. La autotrascendencia es uno de los elementos más poderosos con que cuenta el arsenal de la medicina espiritual. Es de un formidable valor terapéutico, capaz de proporcionar alivio en aquellos momentos en que se siente uno más abatido.

Los alcohólicos anónimos descubrieron hace tiempo que la persona más indicada para ayudarlos es un alcohólico regenerado. Los logoterapeutas han encontrado también que la mejor persona para auxiliar a alguien que pasa por una crisis, es la que está luchando por salir de un conflicto similar y a pesar de todo, ha descubierto el sentido. Las viudas pueden ayudar a otras; personas en silla de ruedas pueden apoyar a

algunas en situación parecida; enfermos incurables pueden auxiliar a quienes están en fase terminal. Al ayudar a otros, la gente alcanza la autotrascendencia que lo lleva al sentido. (Ver Capítulo Nueve).

Autodistanciamiento

Se refiere a la habilidad de salir de uno y contemplarse a sí mismo "desde afuera". Con el autodistanciamiento, el "yo" espiritual se aleja del "yo" material y con frecuencia éste constituye el primer paso para lograr la curación. En la medida en que se diga uno: "Soy un fracaso", será más difícil cambiar porque se está considerando la derrota como parte de uno mismo. Quien aprende a decir: "Soy un ser humano con todos sus potenciales, pero he experimentado fracasos en el pasado", éstos dejan de ser parte de él y se convierten en algo que le ha acontecido y que no tiene por qué suceder otra vez. Las enfermedades físicas y emocionales como el temor y la angustia, son parte del cuerpo y de la psique y puede actuarse en contra de ellas dentro del espíritu. Se cuenta, en palabra de Frankl, con "El desafiante poder del espíritu humano", un recurso vital en arsenal interno de medicamentos.

Humor

Hace treinta años que Viktor Frankl enfatizó la importancia del humor en la medicina. Norman Cousins la redescubrió recientemente. El humor es una forma práctica de autodistanciamiento, observando lo chistoso que resulta a veces nuestro comportamiento. El facilitador no se ríe de uno, sino que le ayuda a reírse de sí mismo. La búsqueda del sentido es un asunto serio, pero puede facilitarse bastante con la ayuda del buen humor.

Cómo ser alguien que dice sí

La vida es difícil. Tiene más momentos de aburrimiento y angustia que de alegría. Si se tiene conciencia, sin embargo, de que la vida tiene sentido y que ofrece para todo momento un sentido potencial, se convierte uno en alguien que dice sí, independientemente de lo que pueda sucederle.

Hay que aprender a distinguir, empero, dos circunstancias contrastantes: aquellas que determinan el destino - que no son susceptibles de cambio- y las que caen en el ámbito de la libertad -que sí puede uno cambiar-. Obviamente, el sentido en las situaciones que pueden cambiarse, yace en la libertad que se tiene para hacerlo.

Es menos obvio para la mayor parte de la gente, que el sentido, en una situación no modificable, yace también en la libertad -no en la libertad de cambiarla, sino en la de modificar la actitud propia hacia lo inevitable-. Se puede adoptar una actitud significativa hacia algo que no tiene sentido. No se ignora lo negativo, sino que se le sitúa dentro de canales positivos. (Ver Capítulo Cuatro).

No es siempre fácil distinguir entre una situación susceptible de ser cambiada, de otra que no lo es. La muerte, la pérdida de un miembro, las restricciones que impone la edad avanzada, un mal incurable, el divorcio -todo ello debe ser aceptado, o la lucha para cambiar lo inmutable solamente nos debilitará-. Pero en muchas situaciones personales, familiares o relativas al empleo, no siempre resulta claro decidir si el sentido estriba en luchar contra los problemas o en aceptarlos como son. Un diálogo Socrático (Capítulo Dos) puede ayudar a tomar una decisión.

La búsqueda de sentido es vital para todos:

- Para el joven que aún no encuentra el sentido.
- Para quienes encontraron el sentido pero lo perdieron (crisis de la edad adulta).
- Para las personas que afrontan la jubilación, la edad avanzada, alguna enfermedad o la muerte.
- Para aquellos cuyas posibilidades de sentido han cambiado por modificaciones drásticas en la situación de sus vidas, como la pérdida de un miembro, de la pareja o su carrera profesional.

- Para la gente que sufre una pena debido a la pérdida ocasionada por muerte, divorcio, un incendio, un accidente.
- Para los que se están recuperando de alguna adicción.
- Para quienes sufren de depresión y neurosis.
- Para quien se aburre debido a su opulencia (un grupo relativamente nuevo).

Los métodos de la logoterapia, que se describen en este libro, pueden ayudarle a utilizar los recursos de su núcleo saludable, el espíritu humano. A veces este núcleo se bloquea por una enfermedad física, perturbaciones psicológicas o adicciones. En estos casos deben usarse otros métodos -medicación, psicoterapia tradicional, desintoxicación-, para permitir el acceso al espíritu como requisito para que pueda aplicarse la logoterapia. Este libro es para el individuo cuyo núcleo saludable es accesible; cuya búsqueda de sentido puede conducirlo a una vida plena.

No estamos tratando aquí con "enfermos" que padecen un malestar físico. Tampoco con "clientes", es decir, con quienes establecen dependencia de un profesional. Estamos tratando con dos tipos de seres humanos: uno en busca de ayuda, el paciente, y un facilitador que es el encargado de proporcionarla. El facilitador puede ser un profesional que emplea su experiencia especializada para restaurar la salud en los niveles psíquico o físico. En la dimensión del espíritu, tanto paciente como facilitador son primordialmente seres humanos en el camino de encontrar el sentido y convertirse en seres que dicen sí a la vida.

En los próximos tres capítulos se discuten algunos métodos de la logoterapia; el diálogo socrático, la derreflexión y la modificación de actitudes. Los capítulos cinco a nueve, prestan atención a cinco áreas en las que con mayor probabilidad se puede encontrar el sentido y hacia las que debe orientarse la búsqueda del mismo: autodescubrimiento, selección, unicidad, responsabilidad y autotrascendencia. El Capítulo Diez resalta la utilidad y limitaciones de los valores. Los capítulos once y doce, contienen indicaciones para dos situaciones específicas: problemas del matrimonio y la familia y tratamiento de grupos.