

### *El vacío existencial*

El vacío existencial es un fenómeno muy extendido en el siglo XX. Ello es comprensible y puede deberse a la doble pérdida que el hombre tiene que soportar desde que se convirtió en un verdadero ser humano. Al principio de la historia de la humanidad, el hombre perdió algunos de los instintos animales básicos que conforman la conducta del animal y le confieren seguridad; seguridad que, como el paraíso, le está hoy vedada al hombre para siempre: el hombre tiene que elegir; pero, además, en los últimos tiempos de su transcurrir, el hombre ha sufrido otra pérdida: las tradiciones que habían servido de contrafuerte a su conducta se están diluyendo a pasos agigantados. Carece, pues, de un instinto que le diga lo que ha de hacer, y no tiene ya tradiciones que le indiquen lo que debe hacer; en ocasiones no sabe ni siquiera lo que le gustaría hacer. En su lugar, desea hacer lo que otras personas hacen (conformismo) o hace lo que otras personas quieren que haga (totalitarismo).

Mi equipo del departamento neurológico realizó una encuesta entre los pacientes y los enfermos del Hospital Policlínico de Viena y en ella se reveló que el 55 % de las personas encuestadas acusaban un mayor o menor grado de vacío existencial. En otras palabras, más de la mitad de ellos habían experimentado la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa.

Este vacío existencial se manifiesta sobre todo en un estado de tedio. Podemos comprender hoy a Schopenhauer cuando decía que, aparentemente, la humanidad estaba condenada a bascular eternamente entre los dos extremos de la tensión y el aburrimiento. De hecho, el hastío es hoy causa de más problemas que la tensión y, desde luego, lleva más casos a la consulta del psiquiatra. Estos problemas se hacen cada vez más críticos, pues la progresiva automatización tendrá como consecuencia un gran aumento del promedio de tiempo de ocio para los obreros. Lo único malo de ello es que muchos quizás no sepan qué hacer con todo ese tiempo libre recién adquirido.

Pensemos, por ejemplo, en la "neurosis del domingo", esa especie de depresión que aflige a las personas conscientes de la falta de contenido de sus vidas cuando el trajín de la semana se acaba y ante ellos se pone de manifiesto su vacío interno. No pocos casos de suicidio pueden rastrearse hasta ese vacío existencial. No es comprensible que se extiendan tanto los fenómenos del alcoholismo y la delincuencia juvenil a menos que reconozcamos la existencia del vacío existencial que les sirve de sustento. Y esto es igualmente válido en el caso de los jubilados y de las personas de edad.

Sin contar con que el vacío existencial se manifiesta enmascarado con diversas caretas y disfraces. A veces la frustración de la voluntad de sentido se compensa mediante una voluntad de poder, en la que cabe su expresión más primitiva: la voluntad de tener dinero. En otros casos, en que la voluntad de sentido se frustra, viene a ocupar su lugar la voluntad de placer.

Esta es la razón de que la frustración existencial suele manifestarse en forma de compensación sexual y así, en los casos de vacío existencial, podemos observar que la libido sexual se vuelve agresiva.

Algo parecido sucede en las neurosis. Hay determinados tipos de mecanismos de retroacción y de formación de círculos viciosos que trataré más adelante. Sin embargo una y otra vez se observa que esta sintomatología invade las existencias vacías, en cuyo seno se desarrolla y florece. En estos pacientes el síntoma que tenemos que tratar no es una neurosis noógena. Ahora bien, nunca conseguiremos que el paciente se sobreponga a su condición si no complementamos el tratamiento psicoterapéutico con la logoterapia, ya que al llenar su vacío existencial se previene al paciente de ulteriores

recaídas. Así pues, la logoterapia está indicada no sólo en los casos noógenos como señalábamos antes, sino también en los casos psicógenos y, sobre todo, en lo que yo he denominado "(pseudo)neurosis somatógenas". Desde esta perspectiva se justifica la afirmación que un día hiciera Magda B. Arnold<sup>1</sup>: "Toda terapia debe ser, además, logoterapia, aunque sea en un grado mínimo." Consideremos a continuación lo que podemos hacer cuando el paciente pregunta cuál es el sentido de su vida.

### ***El sentido de la vida***

Dudo que haya ningún médico que pueda contestar a esta pregunta en términos generales, ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. Plantear la cuestión en términos generales puede equipararse a la pregunta que se le hizo a un campeón de ajedrez: "Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?" Lo que ocurre es, sencillamente, que no hay nada que sea la mejor jugada, o una buena jugada, si se la considera fuera de la situación especial del juego y de la peculiar personalidad del oponente. No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida, pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto.

Por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse; su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla. Como quiera que toda situación vital representa un reto para el hombre y le plantea un problema que sólo él debe resolver, la cuestión del significado de la vida puede en realidad invertirse. En última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a *él* a quien se inquiere. En una palabra, a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida *respondiendo* por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida. De modo que la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable.

### ***La esencia de la existencia***

Este énfasis en la capacidad de ser responsable se refleja en el imperativo categórico de la logoterapia; a saber: "Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estás a punto de obrar." Me parece a mí que no hay nada que más pueda estimular el sentido humano de la responsabilidad que esta máxima que invita a imaginar, en primer lugar, que el presente ya es pasado y, en segundo lugar, que se puede modificar y corregir ese pasado: este precepto enfrenta al hombre con la *finitud* de la vida, así como con la *finalidad* de lo que cree de sí mismo y de su vida.

La logoterapia intenta hacer al paciente plenamente consciente de sus propias responsabilidades; razón por la cual ha de dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable. Y por ello el logoterapeuta es el menos tentado de todos los psicoterapeutas a imponer al paciente juicios de valor, pues nunca permitirá que éste traspase al médico la responsabilidad de juzgar.

Corresponde, pues, al paciente decidir si debe interpretar su tarea vital siendo responsable ante la sociedad o ante su propia conciencia. Una gran mayoría, no obstante, considera que es a Dios a quien tiene que rendir cuentas; éstos son los que no

<sup>1</sup>Magda B. Arnold y John A. Gasson, *"The Human Person*, The Ronald Press Company, Nueva York, 1954, p. 618.

interpretan sus vidas simplemente bajo la idea de que se les ha asignado una tarea que cumplir sino que se vuelven hacia el rector que les ha asignado dicha tarea.

La logoterapia no es ni labor docente ni predicación. Está tan lejos del razonamiento lógico como de la exhortación moral. Dicho figurativamente, el papel que el logoterapeuta representa es más el de un especialista en oftalmología que el de un pintor. Este intenta poner ante nosotros una representación del mundo tal como él lo ve; el oftalmólogo intenta conseguir que veamos el mundo como realmente es. La función del logoterapeuta consiste en ampliar y ensanchar el campo visual del paciente de forma que sea consciente y visible para él todo el espectro de las significaciones y los principios. La logoterapia no precisa imponer al paciente ningún juicio, pues en realidad la verdad se impone por sí misma sin intervención de ningún tipo.

Al declarar que el hombre es una criatura responsable y que debe aprehender el sentido potencial de su vida, quiero subrayar que el verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia *psique*, como si se tratara de un sistema cerrado. Por idéntica razón, la verdadera meta de la existencia humana no puede hallarse en lo que se denomina autorrealización. Esta no puede ser en sí misma una meta por la simple razón de que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla más se le escapa, pues sólo en la misma medida en que el hombre se compromete al cumplimiento del sentido de su vida, en esa misma medida se autorrealiza. En otras palabras, la autorrealización no puede alcanzarse cuando se considera 'un fin en sí misma, sino cuando se la toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

No debe considerarse el mundo como simple expresión de uno mismo, ni tampoco como mero instrumento, o como medio para conseguir la autorrealización. En ambos casos la visión del mundo, o *Weltanschauung*, se convierte en *Weltentwertung*, es decir, menospicio del mundo.

Ya hemos dicho que el sentido de la vida siempre está cambiando, pero nunca cesa. De acuerdo con la logoterapia, podemos descubrir este sentido de la vida de tres modos distintos: (1) realizando una acción; (2) teniendo algún principio; y (3) por el sufrimiento. En el primer caso el medio para el logro o cumplimiento es obvio. El segundo y tercer medio precisan ser explicados.

El segundo medio para encontrar un sentido en la vida es sentir por algo como, por ejemplo, la obra de la naturaleza o la cultura; y también sentir por alguien, por ejemplo el amor.

### *El sentido del amor*

El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias: lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más, mediante su amor, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que esas potencias se conviertan en realidad.

En logoterapia, el amor no se interpreta como un epifenómeno<sup>2</sup> de los impulsos e instintos sexuales en el sentido de lo que se denomina sublimación. El amor es un fenómeno tan primario como pueda ser el sexo. Normalmente el sexo es una forma de expresar el amor. El sexo se justifica, incluso se santifica, en cuanto que es un vehículo

<sup>2</sup>Fenómeno que se produce como consecuencia de un fenómeno primario.

del amor, pero sólo mientras éste existe. De este modo, el amor no se entiende como un mero efecto secundario del sexo, sino que el sexo se ve como medio para expresar la experiencia de ese espíritu de fusión total y definitivo que se llama amor.

Un tercer cauce para encantar el sentido de la vida es por vía del sufrimiento.

### *El sentido del sufrimiento*

Cuando uno se enfrenta con una situación inevitable, insoslayable, siempre que uno tiene que enfrentarse a un destino que es imposible cambiar, por ejemplo, una enfermedad incurable, un cáncer que no puede operarse, precisamente entonces se le presenta la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo, cual es el del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento.

Citaré un ejemplo muy claro: en una ocasión, un viejo doctor en medicina general me consultó sobre la fuerte depresión que padecía. No podía sobreponerse a la pérdida de su esposa, que había muerto hacía dos años y a quien él había amado por encima de todas las cosas. ¿De qué forma podía ayudarle? ¿Qué decirle?

Pues bien, me abstuve de decirle nada y en vez de ello le espeté la siguiente pregunta: "¿Qué hubiera sucedido, doctor, si usted hubiera muerto primero y su esposa le hubiera sobrevivido?".- "¡Oh!", dijo, "para ella hubiera sido terrible, habría sufrido muchísimo!" A lo que le repliqué: "Lo ve, doctor, usted le ha ahorrado a ella todo ese sufrimiento; pero ahora tiene que pagar por ello sobreviviendo y llorando su muerte."

No dijo nada, pero me tomó la mano y, quedamente, abandonó mi despacho. El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio.

Claro está que en este caso no hubo terapia en el verdadero sentido de la palabra, puesto que, para empezar, su sufrimiento no era una enfermedad y, además, yo no podía dar vida a su esposa. Pero en aquel preciso momento sí acerté a modificar su *actitud* hacia ese destino inalterable en cuanto a partir de ese momento al menos podía encontrar un sentido a su sufrimiento.

Uno de los postulados, básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido.

Ni que decir tiene que el sufrimiento no significará nada a menos que sea absolutamente necesario; por ejemplo, el paciente no tiene por qué soportar, como si llevara una cruz, el cáncer que puede combatirse con una operación; en tal caso sería masoquismo, no heroísmo.

La psicoterapia tradicional ha tendido a restaurar la capacidad del individuo para el trabajo y para gozar de la vida; la logoterapia también persigue dichos objetivos y aún va más allá al hacer que el paciente recupere su capacidad de sufrir, si fuera necesario, y por tanto de encontrar un sentido incluso al sufrimiento. En este contexto, Edith Weisskopf-Joelson, catedrática de psicología de la Universidad de Georgia, en su artículo sobre logoterapia<sup>3</sup> defiende que "nuestra filosofía de la higiene mental al uso insiste en la idea de que la gente tiene que ser feliz, que la infelicidad es síntoma de desajuste. Un sistema tal de valores ha de ser responsable del hecho de que el cúmulo de infelicidad inevitable se vea aumentado por la desdicha de ser desgraciado". En otro ensayo<sup>4</sup> expresa la esperanza de que la logoterapia "pueda contribuir a actuar en contra

<sup>3</sup> Edith Weisskopf-Joelson, *Same Comments on a Viennese School of Psychiatry*. "The Journal of Abnormal and Social Psychology", vol. 51., pp. 701-3 (1955).

<sup>4</sup> Edith Weisskopf-Joelson, *Logotherapy and Existencial Analysis*, "Acta psychotherap.", vol. 6, pp. 193-204 (1958).

de ciertas tendencias indeseables en la cultura actual estadounidense, en la que se da al que sufre incurablemente una oportunidad muy pequeña de enorgullecerse de su sufrimiento y de considerarlo enaltecedor y no degradante", de forma que "no sólo se siente desdichado, sino avergonzado además por serlo".

Hay situaciones en las que a uno se le priva de la oportunidad de ejecutar su propio trabajo y de disfrutar de la vida, pero lo que nunca podrá desecharse es la inevitabilidad del sufrimiento. Al aceptar el reto de sufrir valientemente, la vida tiene hasta el último momento un sentido y lo conserva hasta el fin, literalmente hablando. En otras palabras, el sentido de la vida es de tipo incondicional, ya que comprende incluso el sentido del posible sufrimiento.

Traigo ahora a la memoria lo que tal vez constituya la experiencia más honda que pasé en un campo de concentración. Las probabilidades de sobrevivir en uno de estos campos no superaban la proporción de 1 a 28 como puede verificarse por las estadísticas. No parecía posible, cuanto menos probable, que yo pudiera rescatar el manuscrito de mi primer libro, que había escondido en mi chaqueta cuando llegué a Auschwitz. Así pues, tuve que pasar el mal trago y sobreponerme a la pérdida de mi hijo espiritual. Es más, parecía como si nada o nadie fuera a sobrevivirme, ni un hijo físico, ni un hijo espiritual, nada que fuera mío. De modo que tuve que enfrentarme a la pregunta de si en tales circunstancias mi vida no estaba huérfana de cualquier sentido. Aún no me había dado cuenta de que ya me estaba reservada la respuesta a la pregunta con la que yo mantenía una lucha apasionada, respuesta que muy pronto me sería revelada.

Sucedió cuando tuve que abandonar mis ropas y heredé a cambio los harapos de un prisionero que habían enviado a la cámara de gas nada más poner los pies en la estación de Auschwitz. En vez de las muchas páginas de mi manuscrito encontré en un bolsillo de la chaqueta que acababan de entregarme una sola página arrancada de un libro de oraciones en hebreo, que contenía la más importante oración judía, el *Shema Yisrael*. ¿Cómo interpretar esa "coincidencia" sino como el desafío para vivir mis pensamientos en vez de limitarme a ponerlos en el papel?

Un poco más tarde, según recuerdo, me pareció que no tardaría en morir. En esta situación crítica, sin embargo, mi interés era distinto del de mis camaradas. Su pregunta era: "¿Sobreviviremos a este campo? Pues si no, este sufrimiento no tiene sentido." La pregunta que yo me planteaba era algo distinta: "¿Tienen todo este sufrimiento, estas muertes en torno mío, algún sentido? Porque si no, definitivamente, la supervivencia no tiene sentido, pues la vida cuyo significado depende de una casualidad —ya se sobreviva o se escape a ella— en último término no merece ser vivida."