

Psicoterapia con dignidad

Logoterapia aplicada

**Dra. Elisabeth Lukas
y Dra. Heidi Schönfeld**

**Plataforma
Actual**

**«Combina la teoría amplia y general con la particularidad
psicoterapéutica: una logoterapia y un terapeuta
para cada consultante.»**

**Del prólogo de Natalia de Brigard Merchán,
miembro del Instituto Viktor E. Frankl**

Psicoterapia con dignidad

Logoterapia aplicada

Dra. Elisabeth Lukas
y Dra. Heidi Schönfeld

Traducción de Natalia de Brigard Merchán

Logoterapia viva
Una serie publicada por el Archivo Elisabeth Lukas gGmbH



Título original: *Psychotherapie in Würde. Logotherapie konkret*, originalmente publicada en alemán por Elisabeth-Lukas-Archiv gGmbH, en 2020, en Bamberg (Alemania)

Primera edición en esta colección: mayo de 2022

© 2020 Elisabeth-Lukas-Archiv gGmbH

© de la traducción y el prólogo, Natalia de Brigard Merchán, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18927-89-8

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Prólogo a la edición en español

Prólogo a la serie

Una breve introducción a la logoterapia

De la praxis de una logoterapeuta

Introducción

Cómo abordar la autocompasión

Cómo abordar las penas de amor

Cómo abordar la ansiedad

Cómo abordar los pensamientos obsesivos

Cómo abordar los sentimientos de culpa

Cómo abordar un trauma

Cómo abordar el dolor del duelo

La valiente Odette

Viktor Frankl y «el amor auténtico»

Resarcimiento y reparación

El «top ten» de las preguntas más frecuentes

Depresiones

Sobrecarga laboral

Desavenencias familiares

Fracasos

Problemas de educación

Envejecimiento y falta de fuerzas

Decisiones conflictivas

Competencia

Tener que desprenderse

Sobre las autoras

Prólogo a la edición en español

Esta historia comienza con el desarrollo de mi investigación para obtener el título de doctora en Psicología, tiempo durante el cual leí, estudié y recorrí una vasta parte de la obra de Elisabeth Lukas. Fue entonces cuando decidí comunicarme con ella para proponerle un proyecto destinado a robustecer el legado de Viktor Frankl.

Elisabeth Lukas, con especial amabilidad, me puso en contacto con la doctora Heidi Schönfeld, coautora de la nueva colección titulada «Logoterapia viva». Gracias a su generoso voto de confianza me entregaron el libro *Psychotherapie in Würde — Logotherapie konkret* para que lo tradujera al español. De esta manera, también comenzaba a hacerse realidad el sueño que tenían de abrir un vínculo en lengua castellana en el portal Archivo Elisabeth Lukas gGmbH, destinado a servir a la comunidad logoterapéutica de habla hispana.

Dos personas, dos vidas, dos historias, dos épocas tan diferentes y comunes a la vez. Ambas recorrieron difíciles momentos personales, ambas se formaron con grandes maestros, ambas se comprometieron con el mundo, ambas

han amado la vida, y ambas, en su proyecto conjunto, han compartido su saber con generosidad.

Dos mujeres cuyos proyectos de vida han estado orientados a desarrollar una obra de impacto y repercusión social y mundial. Gracias a la colección de las doctoras Lukas y Schönfeld, los logoterapeutas hemos podido crecer, aprender, ser cada vez mejores psicólogos y asumir la enorme responsabilidad de responder con creces a las necesidades de la salud mental.

Hoy, apreciado lector, tiene en sus manos la logoterapia genuina a través del conocimiento académico y la experiencia pedagógica de Elisabeth Lukas, y de los fascinantes casos clínicos ilustrados por Heidi Schönfeld, quien aplica con maestría el diálogo logoterapéutico.

Psicoterapia con dignidad es un libro que, con un lenguaje sencillo, mantiene la rigurosidad científica y la profundidad académica. Las autoras, fieles a la antropología frankliana, influida por Heidegger, resaltan la condición libre y responsable del ser. El hombre, entonces, debe decidirse por ser él mismo, pues, por fortuna, no está predestinado.

La dimensión noética, específica del ser humano, le otorga singularidad y unicidad. A lo largo de este libro, Lukas y Schönfeld nos dejan ver la combinación de una teoría amplia y general con la particularidad psicoterapéutica, respetuosa de la dignidad de la persona: una logoterapia y un terapeuta para cada consultante. No ahorran esfuerzos para exponer con claridad los diversos

conceptos, de manera que el logoterapeuta pueda establecer una relación médico-paciente que le permita evitar el riesgo de generar patologías iatrógenas. De igual forma, se alejan de las nuevas olas mercantiles, que probablemente Frankl llamaría «terapismo».

Como las autoras, la persona, consciente de su finitud, comprende la premura del tiempo para construir su proyecto de vida y hacerse cargo de él.

Querido logoterapeuta, mi mayor deseo es que este libro le aporte elementos que iluminen su camino profesional, un camino que nace en el amor, se despliega en el quehacer clínico y repercute en el sentido que tanto el paciente como el terapeuta descubren en el trasegar de su crecimiento existencial.

NATALIA DE BRIGARD MERCHÁN,
Dra. en Psicología, miembro del Instituto
Viktor E. Frankl en Viena y conferencista
nacional e internacional.

Prólogo a la serie

Generalmente, el hombre contemporáneo tiene lo suficiente para vivir, pero lo que suele faltarle es saber cuál es el sentido de su vida.

Este es el diagnóstico con el que Viktor Frankl —psiquiatra vienes, neurólogo y creador de la logoterapia— resumió un problema central que hasta hoy día no ha perdido nada de vigencia. La serie publicada por el Archivo Elisabeth Lukas gGmbH en Bamberg, titulada «Logoterapia viva», busca retomar las ideas de Frankl sobre la solución constructiva de problemas en el presente. Esto ocurre, en primer lugar, a través de los escritos de Elisabeth Lukas, mundialmente considerada la discípula más importante de Frankl. En muchas publicaciones, Lukas ilustra cómo la logoterapia ayuda en enfermedades psíquicas, cómo enriquece saludablemente el día a día y nos inspira a todos a llevar una vida lograda y plena de sentido. Sus libros muestran cuán humana, realista y enormemente actual es la logoterapia, una «logoterapia viva». Por ello, esta serie está dedicada principalmente a sus exposiciones. Pero también incluirá otros textos que continúan fielmente y de manera ilustrativa la logoterapia de Viktor Frankl.

Psicoterapia con dignidad es un segundo proyecto conjunto, que vincula la teoría logoterapéutica (Lukas) con la praxis de muchos casos (Schönfeld). Naturalmente, en los casos que se presentan se mantienen en el anonimato los nombres de las personas involucradas, pero sin falsear sus problemas. Los textos relacionados con la praxis se enmarcan en temas concretos del amplio ideario de la logoterapia.

Esperamos que con este libro se repita el asombroso éxito del primer proyecto conjunto-*Psicoterapia centrada en el sentido*¹ y se proporcione nuevamente a los lectores una mirada profunda del valor y la vitalidad de la logoterapia de Viktor Frankl.

Expresamos nuestros agradecimientos a Bernhard Keller por el invaluable trabajo de maquetar y dar formato al libro. Su experiencia ha contribuido a que los libros tengan un hermoso diseño.

Por el Archivo Elisabeth Lukas gGmbH,

HEIDI SCHÖNFELD

Una breve introducción a la logoterapia

Preguntas de Bernd Ahrendt a Elisabeth Lukas

Bernd Ahrendt es profesor de Administración de empresas –particularmente de Manejo de personal– en la universidad FOM de Hannover. En 2018 viajó a Viena para entrevistar a Elisabeth Lukas. El profesor Ahrendt accedió a que se pudieran incluir aquí algunos pasajes de su entrevista, con el fin de presentar a los lectores algunos fundamentos de la logoterapia.

Ahrendt: Doctora Lukas, ¿podría usted exponer a grandes rasgos la quintaesencia de la logoterapia?

Lukas: Viktor Frankl nació en 1905. Siendo aún un joven médico inició sus investigaciones con dos preguntas que le habían interesado mucho como psiquiatra novato. La primera pregunta era: «¿Qué hace hombre al hombre? ¿Hay algo específicamente humano?». Y la segunda: «¿Qué mantiene anímicamente sano al ser humano?», es decir, «¿qué le permite recuperar la salud en caso de enfermedad?». La segunda pregunta era particularmente innovadora para la época de Frankl, pues todos los corifeos de la psiquiatría de aquel entonces indagaban

exclusivamente sobre las *causas de una enfermedad* y no sobre las *causas de una sanación*.

Al responder a su primer interrogante, Frankl dio con la «espiritualidad» del ser humano, que él definió como la «tercera dimensión» del hombre. Hay que considerar que, en aquel entonces, basados en la filosofía corriente, solo se hablaba de «cuerpo» (primera dimensión) y «alma» (segunda dimensión), y que, en la incipiente disciplina científica de la psicología, el tradicional concepto de «alma» fue traducido simplemente con el vocablo «*psyche*».

El término «*psyche*», entonces, subsumía nuestros procesos cognitivos y nuestras emociones. Con ello, sin embargo, se desvanecía todo lo específicamente humano, pues en los animales también hay (hasta un cierto grado) sentimiento y entendimiento. Si se quiere destacar lo originalmente humano, entonces hay que penetrar en aquella dimensión espiritual en la que Frankl localizó fenómenos como nuestro libre albedrío (potencial) y responsabilidad, nuestro sentido ético y artístico, o nuestra búsqueda de sentido y nuestro anhelo de un sentido último (¿Dios?). Estos fenómenos sobrepasan el horizonte animal, así como también -en la visión moderna- el horizonte de la inteligencia artificial de computadores y robots.

Al responder a su segundo interrogante, Frankl descubrió el enorme significado de la perspectiva del sentido para la estabilidad físico-psíquica del ser humano. Precisamente cuando las cosas se ponen serias en la vida, es decisivo ver

si aún hay un sentido en continuar viviendo o no. Pero también una vida de bienestar pierde confort cuando está vacía de sentido. Es en la mirada de conjunto de estos conocimientos revolucionarios que Frankl fundamenta su «psicoterapia centrada en el sentido», denominada «logoterapia». Esta se entiende como una «psicoterapia desde lo espiritual y hacia lo espiritual».

Ahrendt: ¿Qué ratificó a Frankl en su camino investigativo?

Lukas: En la década de 1930, Frankl trabajó en el hospital psiquiátrico Am Steinhof, en Viena. Allí tuvo la oportunidad de hablar con cientos de pacientes muy enfermos y que sufrían de graves depresiones. Entre otras cosas, se enteró de sus carencias en la infancia, y de sus decepciones y heridas del alma. Entonces se le ocurrió llevar a cabo una investigación de control y para ello entrevistó a numerosas personas sanas (médicos, enfermeras, estudiantes, etcétera), y, ¿qué fue lo que halló?: que en esas personas psíquicamente «normales» y discretas, que desempeñaban sus profesiones y manejaban intachablemente su día a día, había muchos traumas, decepciones y heridas en sus historias previas, semejantes a las de sus pacientes. Frankl abandonó entonces la vieja teoría del trauma desarrollada por Sigmund Freud. Se dio cuenta de que, aunque en la vida hay *patógenos*, es decir, factores de morbilidad, también hay, de forma paralela, factores protectores. Y que, si hay suficientes factores protectores, los factores de morbilidad pierden

peligrosidad. Hoy en día esta tesis es indiscutible. Gracias a la medicina general, por ejemplo, hace tiempo se sabe que las infecciones repercuten cuando el sistema inmunitario de una persona está debilitado; y al revés, causan menos daños si las defensas del organismo están bien desarrolladas. Ahora bien, en el ámbito psíquico, el sentido de plenitud interior de un ser humano hace parte de los más *fuertes factores protectores*. Frankl infirió de ahí que incentivar el hallazgo de sentido y de plenitud de sentido contribuye al proceso de sanación psíquica. Que esto, de hecho, funciona, lo demostró a partir de su abundante documentación casuística.

Quisiera agregar una cosa: la moderna investigación sobre la resiliencia ha confirmado al cien por cien los conocimientos de Frankl. Todas aquellas personas que pueden volver a levantarse después de que las haya derrumbado un grave golpe del destino, lo hacen en vista de una perspectiva de sentido a la que responden afirmativamente. No miran prioritariamente hacia el dolor sufrido, sino permanecen en el presente, que configuran de la mejor manera posible al incluir una visión de futuro orientada axiológicamente. De esta manera, se salvan a sí mismos del aliento pestífero de sus traumas (casi como Münchhausen² cuando se sacó a sí mismo de la ciénaga tirando de su propia coleta).

Ahrendt: Pero ¿por qué tantas personas se quedan atascadas en su pasado, que lo sienten como algo negativo?

Lukas: Hay varias explicaciones para eso. Quejarse es mucho más fácil que mejorar algo, culpar es más fácil que asumir la propia iniciativa, etcétera. La corriente tradicional del pensamiento psicoanalítico no está totalmente exenta de culpa por la infructuosa tendencia a la retrospección. Difundió el «hurgar en el pasado». Pero no quisiera fustigarla, pues la psicoterapia es una especialidad extremadamente joven, ya que solo tiene ciento veinte años. Todo desarrollo corre por la senda del ensayo-error, y así sucedió también aquí. Se desarrolló un constructo terapéutico tras otro y se aprendía constantemente dónde había que corregir. También Frankl fue un importante «revisor». Entre tanto, la ilusión psicoanalítica de que al sacar a la luz la causa de una enfermedad psíquica esta desaparecería, se ha esfumado. Las estrategias utilizadas no resultaron efectivas, sin contar con que, por lo general, obedecían a demasiadas especulaciones no demostradas.

Ahrendt: ¿No tiene esto que ver también con que muchas veces no hay solo *una* causa que provoca, o puede provocar, una enfermedad psíquica?

Lukas: Los avances que desde Freud se han conseguido en neurobiología y neuropsicología han mostrado que las causas de las enfermedades están enormemente entrelazadas. La investigación genética nos ha revelado que muchas disposiciones psíquicas se deben más a predisposiciones de lo que se pensaba antes. Uno no solo hereda el color rubio del pelo o los ojos azules, sino

también rasgos del carácter, como, por ejemplo, una inclinación a alguna adicción, o a la histeria o la melancolía. Esto no significa que uno deba incubar una enfermedad específica, sino que hay que tener cuidado, sobre todo con ciertas inclinaciones. Estas disposiciones endógenas se mezclan, entonces, con influencias exógenas, pero de ninguna manera solo por el lado de los padres y educadores. Los medios de comunicación influyen fuertemente, y tampoco hay que subestimar las corrientes sociales.

Pero todo esto no es lo esencial. Porque además de esta mescolanza de influencias hay que añadir el *potencial autoconfigurador* del ser humano, el cual le da su expresión final. También los niños son pequeñas personalidades propias y eligen de manera individual. Aunque en los pequeños hombrecitos la dimensión mental está parcialmente «dormida», es decir, no ha madurado aún, eso no significa que no atraviese lo psicofísico y determine lo que va a ser ese hombrecito. Los niños no son, en absoluto, «productos que educar» de sus padres. Y los adultos tampoco son meras víctimas de sus circunstancias pasadas.

Ahrendt: Esto significaría que todos tenemos una clara influencia sobre nuestras vidas. Ya desde niños, pero también como adultos.

Lukas: Así es. Es -según una famosa comparación de Frankl- como con un maestro constructor. Las disposiciones genéticas y las diversas influencias del medio ambiente constituyen, por así decir, el material de

construcción que está a disposición del ser humano. Infortunadamente, este material no está distribuido de manera justa. Algunos habitantes de este mundo reciben un fantástico y sólido material de construcción: unos padres amorosos, un cuerpo sano, un país en donde se vive en paz, etcétera. Otros habitantes de este mundo cuentan con un material de construcción de menos valor: un medio ambiente asocial, pobreza o guerra. Pero entonces aparece la «tercera dimensión»: el maestro constructor utiliza su material de una manera personal. Mire usted: algunos maestros constructores, que reciben los más hermosos bloques de mármol (por ejemplo, un enorme talento musical o un maravilloso modelo de amor al prójimo), dejan los bloques sin tallar y se estropean. Otro constructor, al que solo se le han asignado unas insignificantes piedras areniscas (como un peso bajo al nacer, ninguna formación escolar, etcétera), construye con ello una casita acogedora o una hermosa capilla al borde del camino. «El hombre es el ser que siempre decide», dijo Frankl. «¿Y qué decide? Lo que ocurrirá en el siguiente instante.»

Ahrendt: Usted se ha referido al concepto del sentido, que entre los conceptos de Frankl ocupa un lugar preponderante. ¿Puede usted explicar con más detalle este concepto?

Lukas: Primero quisiera distinguir entre los conceptos de «sentido» y «valores». Los valores son «universales de sentido». El sentido, en cambio, es «único». Esto significa que el «sentido del instante», como lo llamó Frankl, está

indefectiblemente relacionado con una determinada persona en una determinada situación de vida. Es lo mejor (para todos los implicados) que puede sacar *esa única persona* de *esa única situación*, para la cual, por así decir, está ella «llamada». Profesor, apliquémoslo a nosotros a modo de ejemplo: para mí, el «sentido del instante» consiste en responder a sus preguntas tan bien como me sea posible. Si yo dijera: «Estimado profesor, hoy hace un tiempo hermoso, por eso pienso que tiene mucho sentido salir a dar un paseo», y usted, entonces, respondiera: «No, no, doctora Lukas, eso no tiene mucho sentido ahora. He viajado desde Alemania para conversar con usted. Usted accedió a ello. ¡Por eso, ahora tiene sentido que usted permanezca aquí sentada y siga conversando conmigo!». El ejemplo lo ilustra: un paseo agradable con un tiempo hermoso tiene ciertamente un valor. Solo que ese valor no está momentáneamente en la «lista». No le ha llegado su turno. Pero más tarde, sí. Cuando nos hayamos despedido, puede tener mucho sentido que yo no permanezca sentada a la mesa, sino que me mueva un poco antes de ir a dormir.

Así, pues, el «sentido del instante» puede variar de persona a persona. Cuando usted se haya ido, algo diferente a mí lo estará esperando. En resumen: el sentido es un continuo y siempre otro. Mientras estemos conscientes, habrá una posibilidad de sentido para nosotros, sin importar cuál pueda ser la condición de nuestra respectiva situación. Naturalmente, las personas que tienen un amplio sistema de valores, es decir, que

conocen muchos valores en su vida, descubren más fácilmente el respectivo «sentido del instante», pues algún valor está siempre de «turno». No obstante, deben prestar atención y respetar el turno que los demás valores tienen en la lista de espera, y no dejarse presionar por ellos. Y aunque cada instante esté pleno de sentido, nunca deben olvidar que el descanso y la recreación son también un valor muy importante.

Ahrendt: ¿Qué es eso de las tres categorías axiológicas que desarrolló Frankl?

Lukas: Frankl habló de «las tres vías principales para hallar sentido»: los *valores creativos*, los *valores experienciales*³ y los *valores actitudinales*. Los valores creativos y los valores experienciales son prácticamente conocidos por todo el mundo. Constituyen un puente entre el hombre y el mundo. Los valores creativos se refieren a lo nuevo que uno aporta al mundo. Una mujer, por ejemplo, teje una prenda de vestir. La aporta «al mundo», y se alegra si le queda bien al que la recibe. Ocurre al revés con los valores experienciales, pues aquí algo afortunado llega del mundo, somos, por así decir, regalados por «el mundo». Sin embargo, la condición previa es que nos abramos interiormente a ese regalo y sepamos apreciar su valor. Caminar por la naturaleza, por ejemplo, solo será una vivencia valiosa para aquel que tenga la capacidad de percibir su belleza. Quienes caminan arrastrando los pies y quejándose, y no perciben nada de las flores y los prados circundantes, se privan de la vivencia.

Pasemos a los valores actitudinales. Para Frankl, eran los valores más altos que una persona puede realizar, porque son los más difíciles de realizar. No tienen que ver con la alegría (como los valores creativos y los experienciales), sino con el dolor, porque se presentan -solo entonces- como elección cuando ocurre una desgracia, cuando se ha perdido la esperanza o cuando las personas han llegado a límites insalvables. Si en esos casos todavía existe la posibilidad de emprender una acción para mejorar la difícil situación, entonces esa acción (en el sentido de los valores creativos) tiene, naturalmente, la prelación, la *prioridad*. Si alguien, por ejemplo, ha perdido su empleo, tiene pleno sentido buscar uno nuevo. Pero si no se puede eliminar la desgracia, entonces hay que enfrentar un dolor inevitable, como, por ejemplo, cuando muere un ser amado, y entonces hay que ver cómo llevar y soportar ese dolor. Se pueden adoptar diferentes actitudes. Así, pues, se puede dar rienda suelta a la rabia y al descontento con el destino, se puede caer en una desesperación sorda..., pero también es posible llegar a una aceptación heroica, y lograr, así, asumir una actitud valiosa (un valor actitudinal). Esta tiene la *superioridad*. Por ejemplo, si alguien piensa: «He recibido mucho bien en la vida. He disfrutado por muchos años la compañía de una persona amada y quiero, por ello, estar agradecido, aunque ahora esté solo. El amor no muere con la muerte, permanece vivo en el corazón...», entonces, pese a todo el dolor, se trata de una actitud magnífica.

La importancia de los valores actitudinales destaca particularmente en el siguiente contexto: de acuerdo con una ley biológica, las frustraciones generan automáticamente agresiones. En el nivel psicofísico-animal, una agresión no es otra cosa que un flujo de energía. Así, por ejemplo, si un animal es cazado por otro, esto, en términos biológicos, es una frustración, a la que el animal reacciona «agresivamente», es decir, obtiene, de una descarga hormonal, la fuerza para luchar y sobrevivir, o para huir. En las personas, las frustraciones son generalmente problemas psíquicos, que también las «vuelven agresivas», pero, a diferencia de los animales, el ser humano puede elegir para qué usar su flujo biológico de energía. También puede luchar, huir, incluso hacerse daño (lo que no hacen los animales), o transformar la energía ganada para adoptar una actitud noble allí donde luchar o huir no tendría sentido.

Ahrendt: Pero uno siente esa rabia, esa ira inmensa interiormente.

Lukas: Sí, eso es cierto. De ahí que muchas personas se dejen llevar por la ira y la descarguen «en alguna parte», «en alguien». Hacen como el tigre en el circo, que cuando le duele una muela, ataca al domador. ¡Al domador, que no tiene la culpa del dolor de muela del tigre! En lenguaje técnico a esto se le llama «transferencia» (de la agresión al falso destinatario). Pero el ser humano es *más* que un tigre, razón por la cual en nuestra sociedad humana las transferencias no son éticas. Cuando un individuo se

enfada con su jefe, y al llegar a la casa en la noche le da un puntapié al perro y grita a su esposa, es decir, si descarga su enfado en los que no están involucrados y en los inocentes, de poca ayuda le sirve. Lo único que hace es aumentar el dolor en el mundo, y no consigue solucionar su problema. En este caso, lo mejor es, o abordar el conflicto con el jefe (aplicar valores creativos), por ejemplo, mediante una conversación aclaratoria, un cambio de orientación profesional, etcétera, o -si no hubiera ninguna alternativa posible- adoptar una actitud positiva, en la que el individuo, por ejemplo, se dice a sí mismo que al fin y al cabo tiene un empleo, lo cual es excelente; que puede alimentar a su familia, lo que también es positivo, y que, además, aprenderá a no tomarse a pecho los caprichos de su jefe y a no dejarse sacar de sus casillas. Sería valioso si él pudiera adoptar esta actitud.

Ahrendt: Exige usted bastante del ser humano: por una parte, reflexionar para reconocer la situación; y por otra, aguantar el dolor.

Lukas: no soy *yo* quien lo exige, sino «el Logos». Es la única manera, plena de sentido, de enfrentar el dolor y la pena; todo lo demás no hace más que potenciar el dolor y la pena, y es lo que menos necesitamos en nuestra familia humana.

Quisiera añadir algo al respecto. Los verdaderos héroes no son los que brillan sobre los monumentos de piedra por haber conquistado tierras y combatido en batallas; no, los héroes propiamente dichos suelen ser personas

completamente sencillas. Son más comunes de lo que usted, profesor, puede imaginarse. Innumerables personas tienen suficiente sensibilidad para romper la cadena del sufrimiento cuando es necesario. Solo hay que reconocerlas y honrar sus logros. Supongamos que una mujer se encuentra en el hospital y no puede dormir por la noche porque la atormenta el dolor en una herida. Por la mañana, una enfermera entra a su habitación, y la señora, sonriente, le desea un buen día. ¿Qué ha ocurrido aquí? La mujer enferma ha pasado una noche terrible, pero se anima a saludar con amabilidad. Ha recibido algo malo y transmite algo bueno. ¡*Eso* se llama heroísmo! Y esto está en potencia en cada ser humano, no solo el mal, que se perpetúa. No es imposible responder amorosamente al mal que se ha sufrido, y justamente esto es lo que nos pide «el Logos».

Ahrendt: Según eso, ¿hay algo más grande que nos exhorta a actuar así; que nos exhorta a obrar amorosamente en el mundo?

Lukas: No importa qué nombre le dé usted a ese misterioso «más grande». El hecho es que el ser humano no es el hacedor de todo. Nosotros no somos los «hacedores» de sentido. Solo podemos buscar humildemente sentido, hallarlo, rechazarlo o seguirlo, pero no «tergiversar» el contenido de su mensaje según nuestros deseos. A este respecto, Frankl decía lacónicamente que no se trata de qué esperamos *nosotros* de *la vida*, sino de qué espera *la vida* de nosotros. Generalmente sentimos qué se espera de nosotros. Si va

por la calle y un anciano se cae delante de usted en la acera, usted siente en su interior lo que en ese instante la vida espera de usted. Claro, puede pasar de largo. El sentido no lo obliga a nada. Pero le pide claramente que se detenga y ayude a levantar al caído.

Ahrendt: ¿No se debe esto a las ideas morales que he recibido?

Lukas: También, pero no solo. Usted no solo recibió por su educación todo tipo de orientaciones, sino también por su condición humana. Usted lleva en su interior un «órgano del sentido» (la conciencia). Hay suficientes estudios que demuestran que las personas pueden echar por la borda con indiferencia las antiguas enseñanzas de su infancia. Personas que han crecido con unas ideas morales estrechas rompen con ellas y se entregan a una vida de diversiones prohibidas. Otras se empeñan valientemente y logran salir indemnes de un entorno familiar criminal. Como acabamos de explicar, el «constructor» (una persona espiritual) está siempre trabajando, sin importar cuál es el material con el que cuenta.

Ser persona significa tener en el interior una instancia que percibe la llamada del «Logos». Pero ser persona también significa que se posee el poder de decidir si se ignora esa llamada o si se la elige como lema y guía.

Ahrendt: Pero ¿dónde se aprende eso? ¿Dónde aprendo a sentir ese poder y a saber cuál es el fin para el cual soy interpelado en una determinada situación? ¿Qué es eso pleno de sentido que debo hacer *ahora*? ¿Lo que

eventualmente no me pone a mí en el centro, sino a otra cosa y a otros?

Lukas: Usted tiene razón. Desde la atalaya del sentido el yo no constituye el centro de las consideraciones mentales. Con todo, la división entre egoísmo y altruismo es más bien ilusoria. Si uno quiere comprometerse en favor de otras personas, tiene que mantenerse en forma. Quien se extralimita trabajando y afecta a su salud, no actúa con pleno sentido -tampoco si se mata trabajando para otros-. Su «servicio» pierde constantemente en calidad, y él mismo pierde capacidad. También conocemos el mal inverso. Quien solo está interesado en sí mismo y en su propio bienestar llega a un punto muerto existencial que le roba la alegría de vivir. Muy pronto todo lo hastiará, porque ya no será «bueno» para nada ni para nadie. El sentido es justamente el vigía de la justa medida entre el existir para algo, para alguien, y el cuidadoso pulimento de la propia existencia, para «hacerla brillar». El sentido es siempre sentido para todos los que están unidos entre sí en una constelación de vida común.

Ahrendt: Eso significa que hay que ser suficientemente sensible para reconocer ese sentido particular. Lo que eventualmente podría conducir a decir «no» a un deseo ajeno y a parecer, incluso, descortés.

Lukas: ¡Tenga confianza, profesor! Los seres humanos estamos dotados de una profunda sensibilidad para el sentido y los valores. Nuestro mayor problema no es sentir lo correcto, sino poner en práctica lo correcto.

Ahrendt: Pero ¿dónde se obtiene esa confianza? ¿Y qué hace aquel que no recibió de sus padres una confianza primigenia?

Lukas: ¡Alto! ¿Quién dijo que los padres generaban en sus hijos la confianza primigenia? Ciertamente, es importante, y tiene una relevancia duradera, que los padres preparen a sus hijos un «nido» donde se sientan seguros y protegidos. No cabe duda de que aquellos adultos que experimentaron mucho calor de hogar pueden confiar más fácilmente en su prójimo que aquellos que carecieron del cariño de sus padres. No obstante, la confianza primigenia es un fenómeno específicamente humano, que pertenece al ser del hombre. Puede ser arrinconada debido a malas experiencias, pero nunca ser extinguida del todo. Una chispa sigue brillando... razón por la cual la confianza primigenia puede reactivarse otra vez, bien sea con ayuda terapéutica o por cuenta propia.

Ahrendt: Pero si me encuentro con alguien que me dice que no tiene confianza primigenia...

Lukas: Entonces está equivocado. O utiliza su afirmación como una disculpa. En los tribunales, por ejemplo, se suele argumentar que los delitos se deben a que los delincuentes sufrieron abandono en la infancia. Es posible considerar esto como una «circunstancia atenuante», pero solo con reserva. Ningún ser humano es un aparato que pueda ser programado. La libertad y la confianza primigenia, la conciencia y la responsabilidad personal son bienes inalienables, que nos han sido «insuflados con el espíritu»,

para expresarlo de una manera bíblica. Esto nos capacita a no tener que capitular si nuestras condiciones iniciales son malas. Los datos estadísticos corroboran esta tesis más de lo que la pudieran refutar. Sí, aumentan los desaciertos humanos debido a trágicas historias previas. Pero también un asombroso porcentaje de personas que fueron desatendidas, abusadas o explotadas lograron cambiar el rumbo con ayuda del «poder desafiante del espíritu» y se han convertido en personas rectas y decentes.

Volvamos a la confianza primigenia. Hoy, más que nunca, está debilitada por algo totalmente diferente a malas vivencias en la infancia, a saber: por la distracción y el ruido. La generación moderna está permanentemente expuesta a estímulos visuales y acústicos, y ya casi no logra reflexionar. Quien se deja distraer constantemente por múltiples tareas y por las pantallas digitales es incapaz de percibir la suave voz de su «sentido del sentido» más íntimo. A fin de no perder el contacto con esa voz, hay que hacer silencio y recogerse diaria y regularmente, aunque solo sean diez o quince minutos, en un lugar en el que no haya ninguna distracción. Esto es enormemente provechoso.

Ahrendt: ¿Ayuda eso a recuperar la confianza primigenia?

Lukas: Al menos logramos pensar y reflexionar profundamente. No es que la confianza primigenia nos sugiera que todo saldrá siempre bien. Lo que nos dice es que todo puede tener un sentido oculto, resulte como

resulte, lo entendamos o no; que hay una última «coherencia» que no podemos comprender y no necesitamos comprender, que también abarca todas nuestras preocupaciones y sufrimientos, incluso la culpa y la muerte. El hombre debe creer en algo, lo quiera o no. Hasta los mismos ateos creen que hay conexiones superiores que rebasan la imaginación humana, es decir, que sobrepasan los límites del conocimiento humano. Y quien reconozca un límite, también reconoce un más allá del límite (si no, no sería un límite). Se inclina indirectamente ante ese más allá, aun cuando no tenga palabras o imágenes para ello.

Ahrendt: ¿Cómo es posible recuperar una confianza primigenia que se ha perdido?

Lukas: Es una pregunta interesante, pues por la práctica psicoterapéutica conocemos procesos análogos. Una y otra vez tenemos que hacer «pagos por adelantado» para obtener ganancias. Ya abordamos esto al explicar los valores experienciales: primero hay que abrirse interiormente a un valor para más tarde poder experimentarlo como valor. Un ejemplo característico son los trastornos de ansiedad. Al principio (¡y temblando aún de miedo!), hay que entregarse al contenido imaginario de la ansiedad (por ejemplo, subir a un avión cuando se tiene miedo a volar), para posteriormente poder caminar por la vida con menos sensación de ansiedad. La receta es la misma en el caso de las adicciones. Primero hay que comportarse (estando aún preso de la adicción) como si ya

se estuviera «limpio» (es decir, asumir la abstinencia), para luego estar libre de la adicción.

Incluso cuando se dan altercados entre personas, dichos avances, como se les llama en la logoterapia, son el único camino para lograr la paz. Primero hay que extender la mano al enemigo, para posteriormente tenerlo de amigo. Todo esto está dicho de una manera muy resumida, pero el principio es claro: sin avances («pagos por anticipado») en cuanto al ánimo, la perseverancia, el humor, la magnanimidad, no se consigue ninguna ganancia. Este es el principio que también hay que aplicar para recuperar la confianza primigenia: cualquier auténtico avance de confianza en la vida tendrá su recompensa.

Ahrendt: ¿Usted dice que además de ánimo también hay que tener humor?

Lukas: Tomemos una vez más como ejemplo los trastornos de ansiedad. Supongamos que alguien tiene un miedo excesivo a los perros, es decir, sufre de cinofobia. Ve que un perro viene a su encuentro e inmediatamente se da vuelta o toma un atajo. Se trata de una indicación para facilitarle al afectado, mediante el humor, que haga un avance. Se camina con él (tal vez por primera vez) frente a un perro pequeño, al cual debe, paradójicamente, azuzar: «¡Vamos, perrito, abre tu hocico, muestra tus dientes! Mira, nunca vas a tener unas pantorrillas tan firmes como las mías, así que aprovecha!». Probablemente, el perro pasará de largo sin inmutarse. «¡No eres más que un cobarde! – debe añadir el afectado–. Ni siquiera pudiste dar una