

**Se autoriza el uso de este material citando su procedencia:
Kroeff, P. (1998). Consideraciones sobre el valor de actitud en logoterapia. NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial. (2), 39-45.**

CONSIDERACIONES SOBRE EL VALOR DE ACTITUD EN LOGOTERAPIA

Paulo KROEFF

En la Logoterapia, hay tres sugerencias, tres caminos generales a través de los cuales una persona puede encontrar el sentido de su vida: realizando valores de creación, valores de vivencia o valores de actitud. En algunos de sus escritos, Frankl considera los tres valores de igual rango (Frankl, 1970, p.70); en otros (Frankl, 1987; 1990) presenta el valor de actitud, como el más alto de estos tres valores, "el valor supremo". Tal vez, el rango más alto del valor de actitud radique exactamente en la exigencia mayor que este valor nos hace.

En los valores de creación, nuestro sentido está en las cosas que hacemos para el mundo: con nuestro trabajo, con nuestro actuar. En los valores de vivencia, el sentido se puede encontrar en lo que nos ofrece el mundo; en las experiencias de encuentro con los otros, en la amistad, en el amor, en nuestra contemplación de la naturaleza, en la apreciación del arte, entre otras posibilidades. En estas dos clases de valores, la capacidad de elección es más evidente: nuestra actuación puede cambiar las experiencias que tenemos; puede repetirlas, si nos agrada; puede eliminarlas, si no nos satisfacen. Hasta cierto punto, podemos seleccionar las experiencias que se nos van a presentar. También, se hace más evidente la posibilidad del placer en las actividades o vivencias.

Ya en los valores de actitud, a pesar de que la capacidad de elección se mantiene, pues su desaparición sería un contrasentido teórico dentro de la logoterapia, hay un cambio direccional en cuanto a la reacción que puede tener la persona. Su reacción ya no puede ser dirigida al exterior: cambiar, seleccionar, eliminar, repetir creaciones o vivencias. Por su propia definición, un valor de actitud se posibilita en el momento que nos ocurre algo que no podemos cambiar, algo que no fue el resultado de nuestra elección o selección, es decir, algo que es inevitable de vivenciar: la muerte de alguien, una enfermedad que nos sorprende, la pérdida del empleo, el rechazo de una persona amada, un accidente que nos traumatiza. No hay un camino posible de huida de estas experiencias. Es inevitable aceptar lo que la vida nos ha reservado. El cambio direccional es desde el exterior -que no podemos cambiar-, hacia nuestro interior, donde la elección vuelve a ser posible, y esta no es otra que la búsqueda de un significado para esta vivencia nuestra. Estamos frente a un interrogante que la vida nos hace y al que tenemos que responder.

"Pero, es difícil, muy difícil", decía José hablando del valor de actitud. José (por razones obvias, no es este su verdadero nombre) es un enfermo terminal de cáncer. Como ya conocía con anterioridad la obra de Frankl, fue posible discutir con él los diversos valores para encontrar sentido a la vida. Los valores de creación ya no le están disponibles: ya no puede trabajar, algo que tuvo una significación especial en su vida. El trabajo le proporcionó liberarse de una relación demasiado sofocante con sus padres, la cual le marcó la vida, haciéndole temer relaciones demasiado íntimas, que pudieran reproducir la sensación de estar atrapado. El trabajo también le proporcionó oportunidades para conocer otros países, la vivencia de otras culturas. Los valores de vivencia aún están disponibles, pero bastante reducidos en su amplitud. Ya no puede estar en la montaña, una vivencia que llenaba de valor su vida. Su apreciación por la música, otra vivencia que le encanta, se encuentra disminuida. Ya no puede ir a conciertos, ni siempre se encuentra dispuesto para apreciar la música proporcionada por un compact disc, ya que, o tiene indisposiciones, o tiene dolores, o está atormentado por los pensamientos referentes a la situación en que se encuentra. Por ahora, no puede salir a la calle, pues no tiene la energía que eso supone. A parte de eso, tiene conectadas a su abdomen bolsas para recoger secreciones de su cuerpo y tiene que hacer muchas curas al día. Ni los simples placeres de la vida, como beber y comer le quedan: su alimentación es parenteral y, por ello, gotea constantemente de una bolsa suspendida al lado de su cama. Necesita de los otros para casi todo. Tiene que convivir con una sensación de impotencia y de falta de control, angustiante para él, un hombre muy intelectualizado y con rasgos obsesivos. Tendría todas las razones del mundo para no ver sentido en su vida. Su lucha deberá ser la de no sucumbir al sin-sentido. Su desafío será el propuesto por Camus (1996):

En lo más negro de nuestro nihilismo, he buscado tan sólo razones para superar ese nihilismo. Y no por virtud, en absoluto, ni por una rara elevación del alma, sino por fidelidad instintiva a una luz en la que he nacido y en la que desde hace miles de años los hombres han aprendido a saludar la vida hasta en el sufrimiento (p. 68).

Para las personas que no hayan tenido muchas confrontaciones con el destino inevitable, la crisis que tal confrontación puede provocar deja a la persona solamente tres caminos, según Lukas (1986). El primero, no está disponible a José pues no es un creyente. El tercero, la realización estable de un sentido, se encuentra bastante amenazado. A José, le queda la segunda posibilidad: "la empatía y la comprensión de las personas que están a su alrededor" (p. 62).

José reconoce que vivenciar esta enfermedad grave, una situación límite según Jaspers (1993)¹, le ha quitado muchas de las restricciones que tenía en contra de la experiencia del amor, de la amistad, del encuentro con las personas, que ahora considera como las experiencias que dan sentido a la vida. Después de un año de enfermedad, y de la experiencia de la quimioterapia, decidió casarse con la mujer con quien mantenía una relación desde hace 12 años, sin convivir con ella, ante la perspectiva de una cirugía con inciertas perspectivas de éxito². Quería darle la satisfacción de que ella fuera su esposa y de ampararla económicamente, garantizándole la mayor parte de su herencia, en caso de fallecer. También tiene el consuelo de sus amigos, que le acompañan bastante de cerca, turnándose para ayudarlo en los muchos cuidados que necesita. Así, si por un lado la realización de valores de vivencia quedó reducida en amplitud, no está cerrada la posibilidad de una profundización en las relaciones con las personas.

Ver sentido en el sufrimiento no es una tarea fácil. Lo negativo de la enfermedad y de sus consecuencias es tan evidente que raras veces permite ver que también esta moneda tiene dos lados. La hermana de otra enferma de cáncer, que moriría pocas semanas después, decía que la enfermedad de su hermana le había cambiado para mejor. Decía que estaba más abierta para comprender el dolor de los otros, que era una persona más sensible de lo que era antes de la enfermedad, que muchas veces se había amargado la vida con cosas sin importancia, que ahora percibía que no hay que dejar el vivir para después. La gravedad de la crisis por la cual pasaba su familia le enseñaba a ver lo que era realmente importante en la vida. Podía percibir la verdad de lo que decía J. P. Richeter, de que solamente apreciamos realmente el sueño, la fortuna y la salud cuando estos son interrumpidos.

Esta posibilidad de existir lo positivo en el sufrimiento lo expresa Remen (1993), una médica, que también padece de una enfermedad grave:

Si aceptamos que **cada uno de nosotros es potencialmente un transformador de experiencia**, puede haber una manera 'sana' de tener una **enfermedad**, una manera 'sana' de enfrentarse con una **crisis**. Puede haber una manera de utilizar esos eventos comunes en la vida como una indicación para identificar lo que ya fue superado, para encontrar nuevas y mejores maneras de ser y de realizar. Las tragedias y dificultades de la vida cotidiana pueden ser una manera de saber quiénes somos y cómo deseamos vivir (p. 102).

Pero, José tiene razón: "es difícil, muy difícil". Están ahí todas las limitaciones que el destino le impuso. Está ahí la presencia cercana y muchas veces cegadora de la muerte. Este poder perturbador de la muerte fue bien expresado en una frase de La Rochefoucauld: "No nos es dado contemplar inmutables ni al sol ni a la muerte". No es fácil ver a la muerte y al sufrimiento como lo propone Frankl en la logoterapia. Como presupuestos de la existencia humana, no pueden quitar sentido a la vida. Pueden, en verdad, ofrecer nuevas oportunidades de encontrarlo, en la manera en que afrontamos estos hechos (el valor de actitud). Véase en este sentido la declaración de Frankl a un periódico de Buenos Aires (La Nación, nov/90):

"Si puedo cargar sobre mis espaldas el peso del dolor, del sufrimiento y de la muerte, podré encontrar el último sentido que la vida puede ofrecer: asumir un destino que no puede evitarse".

También es difícil para el terapeuta que trabaja con enfermos terminales. Es como si el enfermo le preguntara constantemente: "¿de qué modo pensáis llenar el vacío de mi temor y reducir a claridad el caos de mi confusión?"; utilizando una frase de Cervantes (1996, p. 9), que expresa bien el estado en que a veces se encuentran estos enfermos. En situaciones como estas, Lukas (1989) nos recuerda la necesidad de ayudar al paciente a ver más allá de su enfermedad, de centrarse en lo que aún ofrece posibilidades para la realización de valores, en vez de en las posibilidades perdidas o en las que tendrá que renunciar. O sea, centrarse en el "espacio libre aún preservado", como ella lo llama. En esta misma dirección van las palabras de Frankl (1976), que vienen a continuación:

...toda psicoterapia debe tener, también, un lado o una fase positiva: tiene que llevar al enfermo a ver todo lo que está más allá de su enfermedad, o sea, concienciarlo de la responsabilidad que precisa tener para aceptar la forma concreta de su existencia personal (p. 152).

Muchas veces Frankl hizo hincapié en la necesidad de que el terapeuta sea creativo, de individualizar sus intervenciones con el paciente, de adaptarlas a la situación que él vive. Tal vez en ninguna otra situación esto tenga tanta importancia como cuando se trabaja con pacientes terminales. Las necesidades son muchas. La ambivalencia y la confusión muchas veces dificultan al propio paciente una visión clara de la situación que vive. Y el tiempo es apremiante. Hay que concretar las metas terapéuticas -a partir de la teoría- en estrategias asequibles. ¿Cómo sacar, por ejemplo, a José de su preguntarse por cómo estará en dos o tres meses (tal vez muerto), un preguntarse que le paraliza, que le coloca en un esperar angustioso, para lanzarlo en un proyecto de vivir lo mejor posible cada uno de los días que le queden?. La logoterapia siempre ha estimulado el volcarse hacía el futuro, hacia la meta a realizar, como un catalizador para la realización presente. Eso se mantiene, pero ahora hay que reducir este futuro a cada día. Una posibilidad intentada fue la de proponer a este hombre acostumbrado a desarrollar proyectos, que desarrollara uno que tuviera como objetivo planear, en el día anterior, como disfrutar lo mejor posible el día de mañana, y solicitar a las personas con quien convive sugerencias para incluir en su proyecto. Es un intento de involucrarlo en el proyecto de volver a vivir su vida -tarea de todos nosotros- en vez de esperar simplemente que la muerte llegue.

Otra posibilidad es apelar a la auto-transcendencia, para evitar el peligro del cual nos alertaba Kierkegaard (1993): "Nada es más peligroso ni más paralizador para un hombre que el aislamiento profundo dentro de sí mismo" (p.39). José había manifestado la preocupación por la fragilidad de su ahora esposa, imaginando que no podría soportar conocer su real estado de salud. Estimulado a hablarle de eso, ella le ha sorprendido (y se ha sorprendido a sí misma) con su capacidad de afrontamiento (o, en términos de la logoterapia, su capacidad de movilizar "la fuerza desafiadora del espíritu"). Entonces le propusimos dedicarse más a ella, que es intelectualmente menos brillante que él, ayudándola a continuar desarrollando su fuerza interior para convivir con el sufrimiento del ahora y el vivir después con la ausencia de su esposo. Puede que haya mucho que hacer en esta etapa final, como decía Solzhenitsin³, el Nobel de literatura: "Cuanto más cerca está el fin tantas más cosas hay que hacer".

Para terminar, que Frankl (1991) diga las últimas palabras:

...que el sufrimiento sea realmente lo que le da al hombre la oportunidad de crecer y de transformarse, nadie lo ha descrito mejor que el pintor y escultor israelí Yehuda Bacon, quien de niño fue llevado a Auschwitz. Se le preguntó después de su liberación qué sentido tendrían aquellos años que pasó en Auschwitz y escribió: De niño pensaba, ya le contaré al mundo lo que en Auschwitz vi, con la esperanza de que el mundo cambiaría; pero el mundo no cambió, el mundo no quería escuchar hablar de Auschwitz. Sólo mucho después comprendí realmente cuál es el sentido del dolor: el dolor realmente tiene sentido cuando tú mismo te conviertes en otro hombre (p. 231).

Paulo KROEFF es psicólogo. Profesor del Instituto de Psicología de la Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Rua Ramiro Barcelos 2600 - 1º andar. 90035-003 Porto Alegre - RS - Brasil.

Dirección en España: Sector Foresta 17, 4º C. 28760 Tres Cantos - Madrid. Tfno.:(91)804-3507. E-mail: ib309492@public.ibercaja.es

NOTAS

¹ "...no puedo menos de morir, ni de padecer, ni de luchar, estoy sometido al acaso, me hundo inevitablemente en la culpa. Estas situaciones fundamentales de nuestra existencia las llamamos *situaciones límite*" (p. 17).

² Ante el fracaso de esta cirugía, tuvo que pasar por una segunda, después de la cual fue trasladado a su casa, siendo considerado un paciente terminal.

³ Alexandr Solzhenitsin, citado por su mujer, en el artículo "Últimas páginas de Solzhenitsin - Su esposa cuenta el esfuerzo literario del premio Nobel bajo la amenaza de la muerte", El País - Domingo. Madrid, 10 de agosto de 1997, p. 12.

BIBLIOGRAFÍA

- Camus, A. (1996). *El verano*. Madrid: Alianza Editorial.
- Cervantes Saavedra, M. (1996). *El ingenioso hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Madrid: Alba Libros.

- Frankl, V. E. (1970). *The will to meaning*. New York: Plume Book.
- Frankl, V. E. (1976). *Psicoterapia - Uma casuística para médicos*. São Paulo: E.P.U.
- Frankl, V. E. (1987). *Em busca de sentido - Um psicólogo no campo de concentração*. Porto Alegre/São Leopoldo: Sionodal/Sulina.
- Frankl, V. E. (1990). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1991). *La voluntad de sentido*. Barcelona: Herder.
- Jaspers, K. (1993). *La Filosofía desde el punto de vista de la existencia*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Kierkegaard, S. (1993). *Diario íntimo*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Lukas, E. (1986). *Meaning in suffering*. Berkeley, Institute of Logotherapy Press.
- Lukas, E. (1989). *A força desafiadora do espírito*. São Paulo: Edições Loyola.
- Remen, R. N. (1993). *O paciente como ser humano*. São Paulo: Summus Editorial.