

En: M.A. Noblejas, A. Ozcariz y M. Rodríguez (Comp.). La búsqueda de sentido en el siglo XXI. Madrid: Asociación Española de Logoterapia. ISBN: 84-611-0284-3.

**EL IDEAL DE UNIDAD Y EL SENTIDO DE LA VIDA
UNA VÍA PARA ASIMILAR A FONDO LA LOGOTERAPIA
DE VIKTOR FRANKL**

Alfonso LÓPEZ QUINTÁS

Desde muy joven, el profesor Viktor Frankl vivió de cerca y dramáticamente la necesidad de dotar de sentido a la propia vida. Si vemos nuestra vida llena de sentido, tenemos energía para vivir, tenacidad para resistir, constancia para ser fieles, buen ánimo para sobrellevar las penalidades, esperanza para no sucumbir ante situaciones límite. Su experiencia de la fecundidad del sentido le llevó a consagrar su vida y su talento a analizar la cuestión del sentido y mostrar la fecundidad de esta investigación para el tratamiento de los desarreglos psíquicos. Su gran aportación consistió en plantear los llamados “problemas psíquicos” como problemas en buena medida “espirituales” y procurar resolverlos por elevación. Este método se funda en el hecho indudable de que el ser humano es una persona y, como tal, debe integrar todas las energías que alberga: las físicas, las psíquicas y las espirituales. Cuando lo logra, vive de forma equilibrada y tiene recursos sobrados para abordar los problemas que le salen al paso.

En diferentes obras y numerosas intervenciones -conferencias, entrevistas, películas...- procuró mostrar de forma concreta la capacidad que tiene el espíritu humano para levantar el ánimo y descubrir un sentido incluso en situaciones al parecer desesperadas.

Con el fin de ahondar lo más posible en esta lúcida y fecunda doctrina, quisiera diseñar una especie de coordenadas que nos permitan ver con diafanidad las ideas madre de la Logoterapia.

1. El sentido, el ideal y el encuentro

Viktor Frankl muestra una vez y otra, con sugestivos ejemplos, que el sentido es la fuente de la paz interior, el amparo y la felicidad. Se preguntó, en una encuesta, a cien ex-alumnos de la prestigiosa universidad de Harvard si se

sentían felices. Era de prever una respuesta afirmativa pues se trataba de jóvenes triunfadores en diversos aspectos. Tanto más sorprendente fue su confesión de que no eran felices porque su vida carecía de sentido.

Esto nos lleva a una pregunta decisiva: “¿Qué es el *sentido*? ¿Qué quiere decir exactamente que una vida humana *tiene sentido*?” Básicamente, *tener sentido* es *estar bien orientado*. Tiene sentido tomar un avión que nos lleva a la ciudad que deseamos visitar. Es insensato subir a un avión que va en dirección distinta sencillamente porque nos gusta más su diseño. Esta elección estaría mal orientada, carecería de sentido, sería *insensata*.

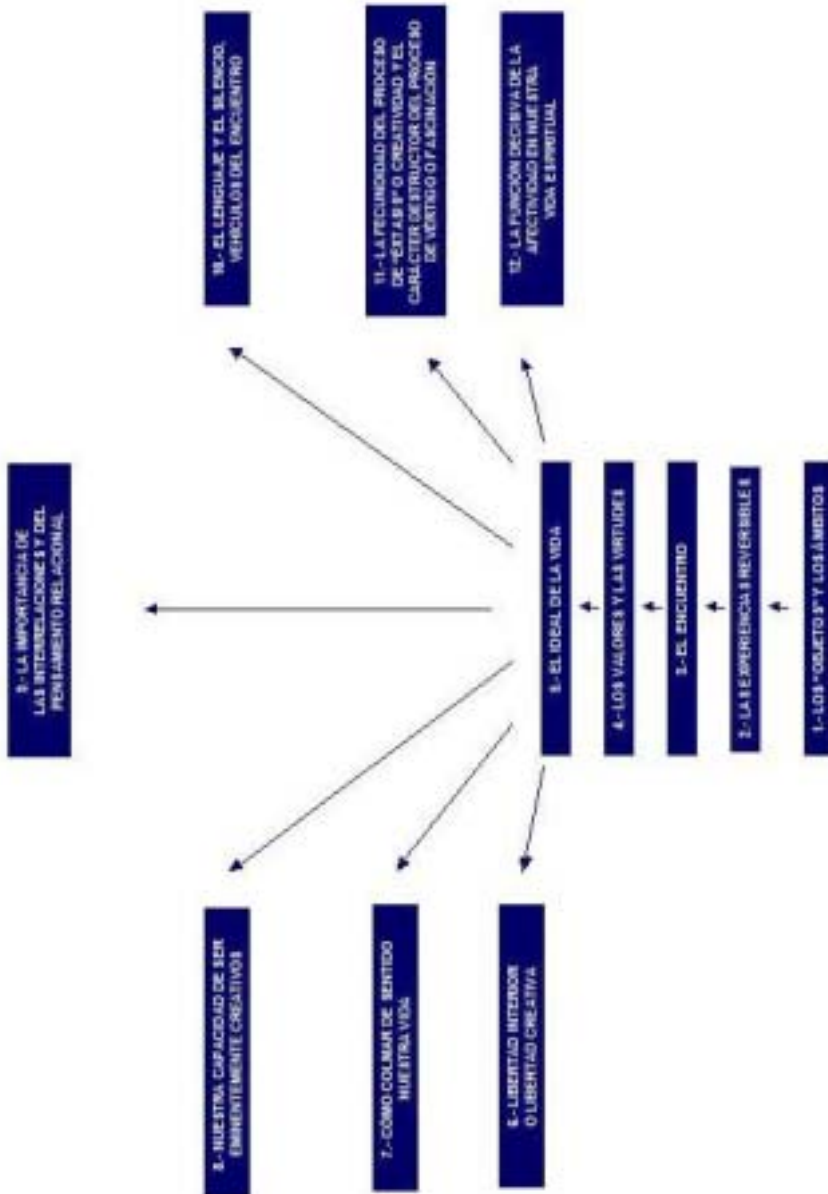
Pero, ¿cuándo podemos afirmar que nuestra vida está *bien orientada*? Cabe contestar de esta forma sencilla y profunda: *cuando la dirigimos hacia su verdadero ideal*. La cuestión del sentido -y con ella la de la felicidad, la paz y el amparo interiores- depende de la cuestión de cómo encontrar el verdadero ideal. El gran pedagogo alemán Joseph Kentenich afirma que “las dificultades juveniles son superadas en lo esencial cuando los jóvenes encuentran su ideal personal”¹.

Para fundamentar debidamente la búsqueda del sentido, hemos de conocer bien el camino que nos lleva al ideal auténtico. Es éste el hallazgo decisivo de nuestra vida. Porque el *ideal* no es una *mera idea*. Es una *idea propulsora*, que dinamiza nuestra existencia y, si es un ideal auténtico, la colma de sentido y la hace feliz. Nada más importante que descubrir el verdadero ideal de la vida y optar por él.

El ideal auténtico se descubre cuando vivimos a fondo un verdadero encuentro. Hoy nos dice la Biología más cualificada que los seres humanos somos “seres de encuentro”, vivimos plenamente como personas, nos desarrollamos y maduramos como tales creando modos diversos de encuentro². El encuentro no se reduce a mera vecindad física, que es un modo de unión superficial. Podemos vivir con otra persona durante años y no encontrarnos con ella ni una sola vez, por no cumplir las condiciones del encuentro, rectamente entendido. ¿Cuándo se da un verdadero encuentro? Si queremos responder adecuadamente a esta pregunta decisiva debemos realizar dos descubrimientos, los primeros que figuran en el gráfico siguiente, leído de abajo arriba.

¹ *Ethos und ideal in der Erziehung*, Schönstatt, Vallendar-Schönstatt 1972, p. 186.

² Cf. *Urdimbre afectiva y enfermedad*, Labor, Barcelona 1961 ; *Violencia y ternura*, Prensa Española, Madrid ³1977; *El hombre como encuentro*, Alfaguara, Madrid 1973. Manuel Cabada Castro: *La vigencia del amor*, San Pablo, Madrid 1994.



Realidades cerradas –objetos- y realidades abiertas –ámbitos-

Una realidad que nos ofrece ciertas posibilidades es una “realidad abierta”, no un “objeto cerrado”. Le llamo, por ello, ámbito de realidad, o, sencillamente, “ámbito”. Los objetos podemos poseerlos y manejarlos para nuestros fines. A este tipo de realidades manejables y a nuestra actitud de posesión, manejo y disfrute vamos a considerarlas como de *nivel 1*. Las realidades abiertas o ámbitos reclaman de nosotros una actitud de respeto, estima y colaboración. Este tipo de realidades abiertas y la actitud adecuada a ellas constituyen el *nivel 2*. En este nivel 2 se dan las *experiencias creativas*, en las cuales recibimos activamente las posibilidades que nos ofrecen los ámbitos y damos lugar a algo nuevo dotado de valor. Estas experiencias creativas tienen la característica de ser “reversibles”, es decir, de doble dirección. Para descubrirlo por nosotros mismos hagamos la experiencia de declamar un poema, por ejemplo, alguna estrofa de las *Coplas a la muerte de su padre* de Jorge Manrique:

*Nuestras vidas son los ríos
que van a dar a la mar,
que es el morir;
allí van los señoríos,
derechos a se acabar
y consumir.*

Aprendo de memoria esta estrofa y la repito varias veces, cambiando el ritmo, resaltando las aliteraciones, marcando discretamente las eses y las erres deslizantes..., a fin de darle toda su expresividad. Al cabo de unos minutos, tengo la sensación de que el poema se ha convertido en el principio de mi actividad como declamador. Antes de conocerlo, era para mí algo distinto, externo, extraño, ajeno. Ahora sigue siendo distinto de mí pero ha dejado de ser externo, extraño, ajeno para convertirse en *íntimo*. El poema influye sobre mí, en cuanto me ofrece sus posibilidades expresivas. Yo influyo sobre él porque lo configuro como realidad sonora: le otorgo un ritmo determinado, le doy una entonación adecuada, un tono emotivo, una calidad humana... Estamos ante una *experiencia reversible*. En ella logro crear con el poema una forma de unión entrañable. Sabemos por experiencia que podemos unirnos a las realidades del entorno de modos muy diversos. El modo superior se da cuando asumimos las posibilidades que nos ofrece una realidad exterior y formamos con ella un *campo de juego*, un ámbito de enriquecimiento mutuo.

Este tipo elevado de unión adquiere su cota más alta en el modo de relación que llamamos “encuentro personal”. Por ser realidades de *rango superior*, las

personas no sólo son capaces de ofrecer posibilidades y asumir las que les son otorgadas; pueden ser *apeladas* y *responder* a la apelación, y con tal respuesta apelar, a su vez, a quien las ha apelado. Tengo una preocupación y te pido ayuda. Tú respondes a mi invitación ofreciéndome tu capacidad de pensar, de expresarte, de razonar, de comprender situaciones y resolver problemas. Yo respondo a tu oferta de modo activo, poniendo en juego mis capacidades y ofreciéndotelas. Tú influyes sobre mí y yo sobre tí, y entre ambos ordenamos nuestras ideas, las clarificamos y entrevemos una salida a la cuestión propuesta. Esta colaboración fecunda supone el entretrejimiento de nuestros ámbitos de vida, la creación –siquiera fugaz- de un *campo de juego* común que denominamos *encuentro*.

Encontrarse no se reduce a estar cerca -*nivel 1*-; supone *entrar en juego* para enriquecerse mutuamente -*nivel 2*-. En este campo de interacción operativa *participamos* el uno de la vida del otro, y compartimos nuestros gozos y nuestras penas, nuestros problemas y nuestros éxitos. En el ámbito del encuentro –*nivel 2*- se supera la escisión que se da en el *nivel 1* entre el *dentro* y el *fuera*, el *aquí* y el *allí*, lo *mío* y lo *tuyo*.

Si adoptamos esta actitud lúdica, creativa, nuestra capacidad de asumir activamente las posibilidades que se nos ofrezcan y de otorgar las propias es insospechada. Las obras literarias y artísticas ponen a mi disposición su potencial expresivo. Al asumirlo, me enriquezco en medida directamente proporcional a la riqueza del mismo. Este proceso enriquecedor lo consideramos justamente como valioso. Pero más relevante todavía debe parecernos la posibilidad de fundar con otra persona esa forma de unión que llamamos *encuentro*. Ese tipo de unión es tan elevado que supera de raíz la soledad.

Con otra persona podemos compartir realidades materiales –objetos o cosas, utensilios, alimentos, tierras, casas, dinero...-, pero también afectos, anhelos, proyectos de todo orden, ideas e ideales... Con ello, nuestra capacidad de ensanchar los espacios interiores y ampliar el horizonte vital se incrementa sobremanera. Tal incremento da lugar a la posibilidad del encuentro, en sentido riguroso. Al elevarme al *nivel 2*, nivel en que puede darse una relación de encuentro, doy un salto cualitativo en mi calidad de vida, porque promuevo notablemente mi actividad creativa, mi capacidad de relación con el entorno, de crear unidad con las realidades circundantes.

Las condiciones del encuentro

Encontrarse dos personas significa intercambiar posibilidades y crear un estado de afecto, mutuo entendimiento, colaboración, ayuda mutua... Este tipo de intercambio exige a ambas personas movilizar todo su ser: su inteligencia, su voluntad, su sentimiento, su capacidad creativa..., pues la unión profunda con una realidad valiosa sólo es posible mediante la *experiencia reversible* de ofrecerle y recibir de ella activamente diversas posibilidades. Grabemos bien este dato: En el *nivel 2*, la unión auténtica sólo se logra a través de una actividad *creativa*, que supone un compromiso de toda la persona.

Si carecen de este compromiso creador, dos personas pueden vivir en común largos años y no encontrarse, en sentido estricto, ni una sola vez. De modo semejante, alguien puede pasar a diario por delante de un edificio estéticamente valioso y no encontrarse nunca con él. Esa falta de encuentro responde, en ambos casos, al hecho de que no han convertido la vecindad *-nivel 1-* en colaboración o entrelazamiento de ámbitos *-nivel 2-*.

Tal conversión supone cambiar la actitud propia del manejo de objetos *-nivel 1-* por la actitud adecuada al trato con ese género de ámbitos de alta calidad que son las personas y las obras culturales *-nivel 2-*. De ahí la importancia de conocer en pormenor las exigencias propias de toda actividad realizada en el *nivel 2*, y, en concreto, las condiciones del encuentro. Tales condiciones son, entre otras, las siguientes:

3

Generosidad

La generosidad nos lleva a abrirnos a otras personas con voluntad de enriquecerlas y promover el desarrollo de su personalidad. El vocablo *generosidad* se deriva del verbo latino “generare”, engendrar. Se muestra *generoso* el que genera vida y la promueve. Este tipo de generación y promoción de vida se realiza a través del *encuentro*, visto como una relación de afecto y colaboración que ensancha el propio *ámbito vital* pero no reporta dominio ni incrementa las posesiones. En el *nivel 1* -el propio del manejo de objetos-, encontrarse parece implicar una grave desventaja. En efecto, para encontrarme contigo debo *respetar* tu condición personal, tu capacidad de tomar iniciativas, de orientarte hacia un ideal, abrirte a otros ámbitos, lograr tu pleno desarrollo. Si te respeto *-nivel 2-*, renuncio a tratarte como un *utensilio*, un *medio para mis fines* *-nivel 1-*. Puede parecer a una mirada superficial que tal renuncia me empobrece pues amengua mi dominio sobre ti. Ello es cierto en

el *nivel 1*, pero no en el *nivel 2*, el de la creatividad, pues, al considerarte como un centro de iniciativa libre, hago posible por mi parte el encuentro, que implica voluntad de entretener dos ámbitos de vida y potenciar su riqueza interior. Este enriquecimiento se produce al crear ambas personas un *campo de juego común*, un *espacio de respeto y colaboración*, una *relación de encuentro*.

Para encontrarnos de verdad, necesitamos cobrar un alto aprecio de la fecundidad que encierra este tipo de *relación*. Tal aprecio resalta en la siguiente afirmación de Martin Buber, el profesor hebreo impulsor del *Pensamiento Dialógico*: "El que dice *tú* a otro [es decir, el que lo trata como una persona] no tiene ninguna cosa, no tiene nada, pero está en relación"³. Al contraponer de esta forma el *tener* y el *estar en relación*, Buber indica que para él la relación interpersonal no es algo baladí; encierra un gran valor, el valor propio de la forma elevada de unidad que denominamos *encuentro*. Dos objetos que se *fusionan*, como dos bolas de cera, dan lugar a un objeto de mayor volumen, pero ellos pierden su figura propia⁴. En cambio, dos personas que se van al encuentro y entretienen sus posibilidades de acción dan lugar a un *ámbito nuevo*, que constituye para ellas un *campo de juego -o interacción fecunda-* en el cual incrementan su personalidad, no la anulan.

Tú me ofreces las posibilidades que tienes de clarificar una cuestión y yo a ti las mías. Este intercambio de *posibilidades* (debidas en buena medida a nuestras *potencias*- inteligencia, experiencia, capacidad de iniciativa, amor a la verdad...-) supone un *diálogo clarificador*. Por mi voluntad de ayudarte, no intento amenguar tu contribución al diálogo, tu poder de irradiar luz, tu capacidad de abrir vías de solución; al contrario, deseo potenciar tu autonomía en el pensar y razonar, y promover, así, tu personalidad. Y lo mismo te sucede a ti conmigo.

El rango de cada realidad se patentiza en la *calidad de las relaciones* que colabora a fundar. Cuando nos percatamos de que vivir en relación pertenece a nuestro ser de personas y consideramos como la meta de la vida crear toda suerte de relaciones valiosas, nos elevamos al nivel de la vida auténtica, la vida de creatividad *-nivel 2-*.

³ *Yo y tú*, Caparrós, Madrid ²1995, p. 8. Versión original : *Ich und Du*, en *Die Schriften über das dialogische Prinzip*, Schneider, Heidelberg 1954, p. 8. (El paréntesis es mío).

⁴ La *unidad de fusión* es perfecta en el *nivel 1* pero nefasta en el *nivel 2*, pues destruye la posibilidad del encuentro.

3

Respeto

Si soy generoso y deseo establecer relaciones fecundas con otra persona, he de evitar por igual *fusionarme* con ella y *alejarme* de ella. Si me alejo con una actitud de indiferencia, pierdo la cercanía necesaria para fundar el *campo de juego* que supone el encuentro. Si me fusiono, diluyo mi identidad personal y no puedo colaborar con los demás a ampliar nuestro radio de acción personal.

Respetar no significa sólo evitar toda ingerencia ilegítima en el campo de otra realidad; implica *estimarla*, aceptar activamente las posibilidades que nos ofrece de actuar con sentido. *Estimar*, a su vez, implica *colaborar*, vincular el propio ámbito de vida al de la realidad con la que uno desea encontrarse. Este deseo, cuando es eficaz, nos da fuerza para renunciar al afán de *dominar dicha realidad* o de *perdernos en ella*, y hace posible mantenernos equilibradamente *cerca pero a cierta distancia*.

Si deseo dominar algo, me alejo para tenerlo bajo control. Cuando quiero colaborar o hacer juego con alguien, me acerco a él lo suficiente para establecer una relación, pero guardo la distancia necesaria para crear entre ambos un *espacio de intercambio de posibilidades*.

3

Disponibilidad y simpatía

La *disponibilidad de espíritu* nos lleva a estar abiertos al otro, dejar el ámbito confiado del propio yo y correr el riesgo de entregarnos a alguien distinto cuyas reacciones posibles desconozco en principio. La actitud de disponibilidad nos lleva a *escuchar* las propuestas del prójimo -no sólo a *oírlas*- y *vibrar* con ellas. Esta capacidad de vibración personal se llama *simpatía*, término derivado del griego *sympatheia* -padecer con-, y hace posible la verdadera *comunicación* entre las personas.

Tal comunicación simpática funda una auténtica *solidaridad*, la disposición a *sintonizar* con los demás, acoplarnos en lo posible a sus gustos y su modo de ser, acompañarnos a su ritmo, compartir en alguna medida sus gozos y sus aflicciones.

³ **Veracidad**

La *veracidad* nos lleva a mostrarnos como somos, sin deformaciones tácticas. Tal sinceridad es condición indispensable para crear una relación de encuentro. Si te miento, encubro parte de mi realidad, no voy a tu encuentro *todo entero*, y suscito en ti un sentimiento de desconfianza que te lleva a replegarte sobre ti. Pero cuando me manifiesto con franqueza y transparencia, muestro una voluntad sincera de unir mi ámbito de vida con el tuyo. Con ello, revelo tener *confianza* y *fe* en ti. Al ofrecerme de modo *confiado* y, por tanto, fácilmente vulnerable, hago patente que no me muevo en el plano egoísta de la seguridad, el cálculo y el dominio *-nivel 1-* sino en el de la gratuidad desinteresada (*nivel 2*). Por eso te inspiro *confianza*. Al presentarme como *fiable*, cobras *fe* en mí, me haces *confidencias* y creamos una relación de encuentro⁵.

³ **Comunicación**

La *comunicación* mutua, el intercambio de ideas, sentimientos, anhelos y proyectos crea intimidad y anima a compartir la vida del otro de forma activa, creadora de vínculos entrañables. Esta forma de comunicación sencilla y sincera es inspirada por un sentimiento de confianza mutua y por la voluntad de compartir plenamente la vida. Tal actitud inspira el deseo de comprender al otro, ponerse en su lugar para ver la vida desde su perspectiva y entender su conducta: sus deseos, proyectos, gustos, reacciones... Esta tarea la llevamos a cabo de modo plenamente satisfactorio cuando procuramos adivinar en qué radica la felicidad del otro y le ayudamos a lograrla.

Si somos de verdad comprensivos con los demás, tenemos facilidad para otorgar perdón a quien, con su conducta, provocó algún tipo de ruptura. *Perdonar*⁶ significa, etimológicamente, dar algo valioso. Como sabemos, en latín y en español el prefijo “per” refuerza la acción del verbo. Lo que se da, al perdonar, es la posibilidad de *comenzar de nuevo*, considerar un momento dado como un *origen*, con toda la fuerza que éste implica. Comenzar una y otra vez significa *insistir*, y ésta es la forma que tenemos los seres finitos, menesterosos, de conseguir algo difícil. No debemos perder el ánimo -es decir, desanimarnos- por haber de levantarnos una y otra vez y comenzar de nuevo, porque cada comienzo es una fuente de energía renovada.

⁵ Nótese que los términos *fe*, *confianza*, *fiabilidad*, *confidencia* proceden de una misma raíz latina: *fid*.

⁶ Derivado del verbo del latín tardío “per-donare”.

³ **Fidelidad**

La *fidelidad* no se reduce a mero aguante, actitud propia de muros y columnas (*nivel 1*). Implica la disposición a crear en cada momento de la vida lo que, en un momento, se prometió crear; por ejemplo, un hogar estable (*nivel 2*). Prometer supone una gran soberanía de espíritu, ya que exige sobrevolar el presente y el futuro y decidir crear, en cada instante, la propia vida conforme al proyecto establecido en el acto de la promesa. La fidelidad, en consecuencia, es una actitud *creativa*; no se reduce a soportar pasivamente algo gravoso.

Por ser creativa, la fidelidad implica *flexibilidad de espíritu*, no *terquedad* ni *rígidez*. La persona *terca* mantiene rígidamente sus posiciones. La persona flexible no es necesariamente voluble; si es fiel, es *tenaz*, mantiene sus posiciones, pero está siempre pronta a modificar sus puntos de vista si descubre razones suficientes para ello.

³ **Paciencia**

La *paciencia* tampoco se limita a aguantar situaciones incómodas; significa ajustarse a los ritmos naturales.

a. Si te rompes un brazo y el médico te prescribe un mes de reposo, no te pide que te aguantes sino que adaptes tu actividad al ritmo lento de regeneración de tus tejidos.

b. La intimidad corpórea tiene un ritmo acelerable a voluntad; en dos minutos puede uno sacarse la ropa y tener una relación de intimidad corpórea con otra persona. En cambio, la intimidad personal, como todos los procesos de crecimiento, sigue un *tempo* lento de maduración. Si, para obtener una rápida gratificación sensible y psicológica, pongo en juego la intimidad corpórea sin haber logrado todavía una verdadera intimidad personal -que implica la disposición firme a crear una forma de unión permanente y comprometida-, desajusto los ritmos naturales de mi realidad personal. Soy impaciente, y no logro armonizar dos formas de intimidad que se pertenecen mutuamente. Mi corporeidad me hará sentir, en forma de inquietud interior, que he abusado de ella; la he reducido a medio para mis fines, olvidando que está llamada por naturaleza a ser expresión fiel de la vida personal.

³ ***Cordialidad***

La *cordialidad* –término derivado del latín *cor*, corazón- significa poner corazón en lo que se hace. Por eso facilita las relaciones humanas. La hosquedad las entorpece al máximo. La cordialidad dulcifica los momentos duros y amengua la aspereza de la vida. La hosquedad agrava la amargura de los momentos bajos y produce desconsuelo. Encontrarse significa entreverar dos ámbitos de vida distintos, dos personalidades diferentes, y esta forma estrecha de unión debe ser facilitada por la dulzura de trato, la amabilidad, la flexibilidad de espíritu, el buen humor, la facilidad de comunicación.

Estas cualidades no se oponen, de por sí, a la seguridad en sí mismo, la solidez de las convicciones, la coherencia en las actitudes. A menudo debemos ser exigentes con los demás, pero ello no nos exime de ser amables. Si soy profesor y me veo en la obligación de suspender a un alumno, he de hacerlo con la debida cordialidad, dándole las orientaciones necesarias para que salga airoso en el próximo examen. El alumno va a casa suspendido, pero hemos creado unidad y hemos convertido el penoso trámite de las pruebas en una fuente de formación humana.

³ ***Participación conjunta en actividades elevadas***

Cuando compartimos una ocupación poco relevante, nos unimos de modo superficial. Si nos consagramos a una tarea sobresaliente, nuestra unión adquiere una calidad muy alta. Compartir actividades elevadas -hacer el bien, configurar obras bellas, colaborar en labores fecundas...- crea entre nosotros modos de unión entrañables.

Cuando varias personas *participan* de una realidad valiosa, se unen a ella íntimamente y crean un vínculo fuerte entre sí. Lo advertimos al contemplar a un buen coro interpretar una obra de calidad. Los músicos fijan la mirada en el director, que expresa con sus gestos el sentido de la obra. No se miran entre sí, pero se unen de forma admirable: atemperan el volumen de su voz, su expresividad y su ritmo a los de los demás a fin de lograr una armonía perfecta, que es fuente de la más honda belleza⁷.

⁷ Descripciones de diversas experiencias musicales pueden verse en mis obras *Inteligencia creativa y Estética musical. El poder creativo de la belleza*, Rivera Ediciones, Valencia 2005.

Las actitudes que acabamos de exponer -generosidad, veracidad, fidelidad, cordialidad...- y otras afines son, a la vez, las *condiciones* para que se dé el encuentro y las *características* que definen esta forma de unión. Si deseo encontrarme con una persona en sentido riguroso, he de portarme de forma generosa, veraz, fiel, cordial..., porque el encuentro es un modo de unidad que consiste en entregarse generosamente, verazmente, fielmente, cordialmente... En el *nivel 1*, las condiciones para conseguir una meta se hallan *fuera* de ésta. En cambio, el que desee establecer una relación de encuentro -acontecimiento propio del *nivel 2*- debe realizar en su vida la forma de entrega que implica ese tipo de unión. Tal realización no es algo *anterior* al encuentro; *es el encuentro mismo*⁸.

2. Descubrimiento de los valores y las virtudes

Estas exigencias del encuentro -generosidad, veracidad, cordialidad, paciencia...- encierran para nosotros un alto *valor* por cuanto nos permiten realizar diversos modos de encuentro y desarrollar, así, nuestra personalidad. Acabamos de descubrir, por dentro o en su génesis, lo que son los *valores*. A partir de ahora tendremos una idea profunda de ellos porque los hemos visto surgir espontáneamente en el proceso de nuestro desarrollo personal.

Cuando asumimos los valores como principios configuradores de nuestra conducta, los convertimos en *virtudes*. En latín, “*virtus*” significa fuerza, capacidad. Las virtudes son *capacidades para encontrarse*. Todavía hoy consideramos como “*virtuoso*” de un instrumento musical a quien lo toca con maestría. Todos los seres humanos debemos adoptar una actitud virtuosa que nos capacite para crear de modo espontáneo modos elevados de unidad. De esa forma, configuramos virtuosamente nuestro *modo de ser*, esa especie de *segunda naturaleza* que vamos adquiriendo al realizar determinados actos y adquirir los *hábitos* correspondientes. Esta *segunda naturaleza* se decía en griego “*êthos*”, con *e* larga, de donde se deriva la palabra *Ética*⁹. Hombre éticamente valioso es el que configura un modo de ser que lo dispone favorablemente para crear relaciones de encuentro. Practicar las virtudes, así en-

⁸ El tema del encuentro y sus exigencias lo trato ampliamente en las obras siguientes: *Estética de la creatividad. Juego. Arte. Literatura*, Rialp, Madrid ³1998, págs. 186 ss, 215-218; *Inteligencia creativa*, págs. 142-168.

⁹ En griego antiguo, *êthos* -con acento grave- significaba *costumbre*. En latín, se decía *mos*, cuyo genitivo es *moris*, de donde procede el término español “moral”.

tendidas, es tarea propia de *todo* ser humano, pues es ley de vida *crecer*, alcanzar la estatura propia de un ser personal mediante la creación de formas diversas de encuentro.

Las actitudes virtuosas, en cuanto nos permiten lograr los modos de unión con el entorno que nos desarrollan como personas, encierran *valor* para nosotros. Entendemos como *valores* todo cuanto promueve nuestra personalidad y nos ayuda a “ser más” –en expresión de Teilhard de Chardin¹⁰, y como *antivalores* las formas de conducta *viciosas* que modelan de tal modo nuestra condición que nos resulta difícil o imposible fundar relaciones de encuentro y llevar nuestra personalidad a madurez.

Hemos realizado los cuatro primeros descubrimientos. Ello nos permite vivir ahora el quinto, el decisivo.

3. Descubrimiento del ideal de la unidad

Encontrarse de verdad con una persona, una institución, una obra cultural, una realidad religiosa... no es tarea fácil, pues para ello debemos asumir una serie de *valores* -la generosidad, la veracidad, la fidelidad, la cordialidad, el respeto...- y convertirlos, así, en *virtudes*. Si vivimos el encuentro plenamente, porque ejercitamos las virtudes requeridas, experimentamos en nosotros mismos sus espléndidos frutos. Entre ellos resaltan los siguientes:

a) *El encuentro nos otorga energía espiritual, motivación para ser creativos por encima de los avatares de la existencia.* Encontrarse es entrar en juego con una realidad que -por ser un ámbito- nos ofrece diversas posibilidades para dar lugar a algo nuevo dotado de valor. Justamente, esta capacidad de asumir posibilidades y hacer que surja algo nuevo valioso es la definición de la *creatividad*.

∉ Yo puedo mover los dedos y pulsar unas teclas de piano. Esta potencia mía no es creativa si no cuento con las posibilidades de sonar que me ofrece un instrumento. Y esta forma de creatividad apenas tendrá un contenido valioso si no dispongo de las posibilidades de crear formas musicales que me otorga una partitura. Cuando estas posibilidades se entretajan con las que me da el instrumento y las que yo poseo como pianista, acontece un

¹⁰ Cf. *Ser más*, Taurus, Madrid 1974.

encuentro, se funda un *campo de juego común*, y en éste surge una realidad nueva, originaria: *la obra musical interpretada*.

€ Cuenta en sus *Memorias* el genial pianista Arturo Rubinstein que algunas tardes, debido al cansancio, temía no poder dar el concierto. Con esfuerzo acudía a la sala, y, no bien introducía los dedos en el teclado del piano, recobraba las fuerzas en tal medida que tocaba durante horas con su acostumbrada vehemencia. Esta energía brotaba sin duda del encuentro del pianista con el instrumento y con las obras interpretadas.

Nuestras *potencias* se dinamizan cuando encuentran *posibilidades* para ejercitarse. Nuestra voluntad a solas se siente a menudo débil, incluso impotente ante ciertas dificultades. Pero, al ser invitada por valores relevantes a asumirlos y realizarlos, desborda energía y se ve capaz de los mayores empeños, pues advierte que la vida humana adquiere con ello su pleno *sentido*. Toda acción que realizo tiene siempre un *significado propio*, pero sólo presenta *sentido* cuando conduce a la meta que persigo en la vida. Mi vida desborda sentido cuando toda mi actividad conduce a la realización de mi verdadero ideal, de mi vocación y misión genuinas. Ello explica que, al ver nuestra vida falta de sentido, nos sintamos *vacíos y malogrados*.

b) *Nos da luz para captar el sentido de la vida.* Todo juego -el de las interpretaciones musicales, los deportes, los diálogos debidamente realizados...- tiene lugar a la luz que él mismo irradia. El *tempo* que hemos de imprimir a una obra musical nos lo revela la obra misma en el juego de la interpretación, lo mismo que el sentido o sinsentido de una jugada de ajedrez lo muestran las jugadas que abre y las que cierra cada movimiento que se realiza con las piezas. El juego es fuente de luz. Al hacernos entrar en juego, el encuentro ilumina nuestra existencia en cada momento¹¹.

c) *Suscita en nosotros alegría, gozo, satisfacción interior.* El encuentro enriquece nuestra vida personal, nos hace crecer, nos pone en camino de plenitud. Al cobrar conciencia de que estamos *bien encaminados* y, en consecuencia, nuestra vida tiene *sentido*, nos vemos invadidos de *gozo*, aunque no necesariamente de *goce*. El goce afecta sobre todo a los sentidos; el gozo es cosa del *corazón*, entendido como la capacidad de vibración de una persona ante lo valioso. Nos sentimos contentos cuando nos vemos vinculados al bien, la bondad, la justicia y la belleza, porque tal vinculación, lejos de esclavizarnos, nos hace

¹¹ Sobre el juego como fuente de luz puede verse mi *Estética de la creatividad*, págs. 45-48.

libres para dar a nuestra vida personal todo el alcance a que está llamada. Este tipo de *vinculación que libera* constituye el *nivel 3*.

La alegría serena y honda que brota del encuentro no puede nadie arrebatárnosla desde fuera. Es fruto de nuestra relación íntima y comprometida con cuanto encierra valor. No se reduce a mera cuestión de temperamento o a simple producto de circunstancias externas favorables; es el esponjamiento del ánimo suscitado por el hecho de realizar en la vida el ideal de la unidad y alcanzar, así, el máximo desarrollo como personas. Esta expansión gozosa supera por dentro toda inclinación al mal humor y la depresión, ese “poder sombrío que le destruye a uno el alma si lo deja medrar”¹².

d) Nos llena de entusiasmo. La alegría surge cuando tenemos conciencia de estar en vías de plenitud, y esa conciencia se aviva en nosotros cuando creamos alguna forma de encuentro auténtico. Tal alegría se hace desbordante cuando nos encontramos con una realidad muy valiosa que nos ofrece grandes posibilidades en uno u otro aspecto, de modo que, al asumirlas activamente, nos elevamos a lo mejor de nosotros mismos. Este desbordamiento de gozo fue denominado por los griegos “enthousiasmós”, *entusiasmo*, estar inmerso en lo divino. Lo *divino* era para ellos lo *perfecto* en cuanto a bondad, belleza, justicia.... Si me sumerjo en un cuarteto de Mozart, con su prodigiosa elegancia, transparencia y hondura, siento entusiasmo, porque me encuentro con una realidad que supone una cima en mi vida.

e) Nos inunda de felicidad. Al sentir entusiasmo, intuimos que estamos bordeando la plenitud como personas, porque vemos cumplido nuestro afán natural de unirnos profundamente a lo valioso, lo noble y elevado en distintos aspectos. Esta forma de “satisfacción” –es decir, esta conciencia de vernos logrados y “bien hechos”, o sea “perfectos”– nos colma de felicidad interior y se traduce en sentimientos de paz, amparo y gozo festivo o júbilo. La felicidad no se concede a quien la persigue directamente para complacerse en ella; surge en el espíritu de quien se entrega desinteresadamente a realizar su vocación de persona y colabora con los demás en esa tarea.

El hombre contemporáneo es considerado como un “ser desamparado e inseguro espiritualmente”¹³. Ante los riesgos de la existencia, busca a menudo

¹² Cf. Romano Guardini: *Cartas sobre la formación de sí mismo*, Palabra, Madrid 2000, p. 16. Versión original: *Briefe über Selbstbildung*, M. Grünwald, Maguncia 1930, ¹¹1968, p. 10.

¹³ El filósofo alemán Peter Wust estudió profundamente esta condición del hombre actual. Véase *Ungewissheit und Wagnis*, Kösel, Munich, 1946. Versión española: *Incerti-*

amparo en la posesión creciente de bienes y el dominio de personas y grupos. Este afán de dominio y posesión –actitud propia del *nivel 1*- amengua sus posibilidades de encontrarse -ya que el encuentro sólo es posible entre ámbitos, no entre objetos-, y acrecienta su soledad y desvalimiento. La solución se alumbra al descubrir que, en aparente paradoja, sólo podemos sentirnos de verdad amparados como personas cuando renunciamos a todo control y asumimos el riesgo de entregarnos confiadamente a los demás –*nivel 2*-. Si nuestra confianza se ve correspondida y acontece el encuentro, experimentamos la forma singular de amparo que implica el desarrollo pleno de nuestra personalidad. Nos sentimos *verdaderamente* personas; nos vemos situados en nuestra *verdad* de seres finitos, abiertos por naturaleza al diálogo y la colaboración.

f) Nos otorga paz, amparo, gozo festivo. Este hallarse a cobijo crea un espacio interior de honda paz, desbordante del júbilo propio de los acontecimientos festivos. El encuentro tiene, de por sí, un carácter festivo, jubiloso y luminoso, incluso en situaciones adversas¹⁴. En las fiestas se encienden luces para simbolizar la luz interior que ellas mismas irradian. Las fiestas se celebran para mostrar comunitariamente el regocijo que produce el encuentro. Todas las fiestas -las familiares, las cívicas y las religiosas- proceden de encuentros y se nutren de las fuentes de alegría y júbilo que de ellos manan.

Al vivir interiormente estos frutos del encuentro y sentirnos realizados, descubrimos de golpe, con la lucidez de las iluminaciones fuertes, que el valor más grande de nuestra vida, el supremo, el que nos da las máximas posibilidades de realización personal, es el encuentro, o -dicho en general- la fundación de los modos más elevados de unidad. Ese valor que los corona y ensambla a todos como una clave de bóveda constituye *el ideal de nuestra vida*, la meta que estamos *llamados* a conseguir para dar a nuestra persona su pleno desarrollo. Esa *llamada* determina nuestra *vocación* y nuestra *misión* en la existencia.

dumbre y riesgo, Rialp, Madrid. Una amplia exposición de su pensamiento puede verse en mi obra: *El poder del diálogo y del encuentro*, BAC, Madrid ²1997, págs. 137-221.

¹⁴ Víktor Frankl destaca que en la situación límite del campo de concentración de Auschwitz hubo personas que adoptaron formas de conducta increíblemente nobles y elevadas. Cf. *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona 1979, págs. 74-75. Versión original: *Man's search for meaning*, Pocket Books, Nueva York, s.f., p.114.

Como hemos dicho, el ideal no es una mera idea; es una *idea dinamizadora*, que impulsa nuestra vida y -si es un ideal auténtico- le da pleno sentido. Un ideal falso dinamiza también nuestra existencia, puede darle una fuerza indomable, pero la vacía de sentido porque la desorienta y desquicia, la saca literalmente de quicio. El quicio de nuestra vida es el ideal de la unidad. Todo ideal marca nuestro *ordo amoris*, nuestra jerarquía de valores, la meta a que aspiramos, la figura que queremos dar a nuestra vida. Por eso, si es un ideal auténtico, nos pone en verdad, nos otorga nuestra *verdadera* figura de seres humanos.

Del ideal depende todo en nuestra existencia, al modo de una clave musical. Cambias la clave, y todas las notas adquieren un sentido distinto. Si descubres el ideal auténtico y orientas tu vida hacia él, todas las grandes posibilidades de tu vida se te hacen patentes de forma rápida y lúcida, como queda patente en el gráfico:

- ∄ descubres en qué consiste la libertad creativa y optas por ella;
- ∄ comprendes lo que significa llenar de sentido tu existencia y procuras hacerlo;
- ∄ ves por experiencia que todos podemos ser eminentemente creativos, aun no siendo genios, y tienes ánimo para intentarlo;
- ∄ te acostumbras a pensar de forma *relacional*;
- ∄ constatas que el lenguaje y el silencio, bien entendidos, son vehículos del encuentro;
- ∄ adivinas la altura a que te eleva el proceso de éxtasis y te esfuerzas por vivirlo día a día, pese a la atracción que ejerzan sobre ti los diferentes tipos de vértigo;
- ∄ valoras de forma justa la función que ejerce la afectividad en la vida humana.

Estos siete descubrimientos se unen a los cinco ya realizados anteriormente y completan la experiencia de nuestro desarrollo personal.

4. Descubrimiento del modo óptimo de colmar la vida de sentido

Cada acción que realizamos tiene siempre un *significado* básico idéntico, pero en cada contexto adquiere un *sentido* peculiar. Viajar en avión *significa* – en general- desplazarse de un lugar a otro mediante el tipo de vuelo que permite la aeronáutica. Viajar en el avión concreto que se dirige hacia la meta que

debemos alcanzar en un determinado momento tiene pleno *sentido*. No lo tendría encapricharse con un modelo de avión y subirse a él aunque nos aleje del lugar de destino.

Tener sentido equivale a *estar bien orientado*. De ahí que nuestra vida en conjunto se llene de sentido cuando se orienta hacia su auténtica meta, que es el ideal verdadero: la creación de modos relevantes de unidad. Para realizar esa orientación debemos contar con una auténtica forma de libertad: la libertad interior o *libertad creativa* –que constituye el sexto descubrimiento-. Eso sucede cuando soy capaz de distanciarme de mis apetencias y gustos privados para elegir en cada momento las posibilidades que mejor me llevan a realizar el ideal de la unidad, no las que más me gustan.

No es extraño que psicólogos y psiquiatras destaquen actualmente la importancia de sentir que cada una de nuestras actividades y el conjunto de nuestra vida tienen sentido, pues no tenerlo significa que hemos tomado como meta un ideal falso: *el del dominio y la posesión*. Este descenso al *nivel 1* provoca la caída en los procesos de fascinación o *vértigo*, que arrancan de un afán egoísta de acumular sensaciones placenteras. La desorientación espiritual que implica tal caída nos desquicia literalmente, pues el quicio en el que se asienta y en torno al que se mueve nuestra vida es el ideal de la unidad. Al perder este norte, nos *des-centramos*, pues nos encapsulamos en nuestro yo aislado y nos separamos de las realidades del entorno que nos ofrecen posibilidades de encuentro y desarrollo personal. Los seres humanos no tenemos un solo centro (como la circunferencia), sino dos (como la elipse): el *yo* y el *tú*, o -dicho con mayor amplitud- el yo y los ámbitos de nuestro entorno. Yo vivo como persona cuando me abro a otras personas y creo con ellas relaciones de encuentro; cuando contemplo obras artísticas y las hago íntimas, en cuanto las convierto en el impulso de mi actividad estética; cuando me adhiero a ciertas instituciones y contribuyo a configurarlas al tiempo que ellas me configuran a mí...

Se comprende que los expertos subrayen la importancia capital del ideal auténtico para la formación de las personas. Un niño o un joven que descubren el ideal y optan decididamente por él están básicamente formados, aunque su bagaje de conocimientos sea todavía escaso. Si sus conocimientos son espectaculares pero desconocen el auténtico ideal, carecen de la debida formación; se hallan peligrosamente desorientados. Nuestra vida está *bien orientada* y tiene, por tanto, *pleno sentido* cuando la ponemos al servicio del verdadero ideal. Una vida que corre en pos de un ideal falso puede obtener energía suficiente para lograr éxitos brillantes en el *nivel 1*, el de la posesión

y el dominio, pero carece de sentido al no crear relaciones valiosas y hallarse descentrada y vacía. Este vacío existencial es causa de múltiples desarreglos psíquicos, como bien mostró a través de toda su obra Viktor Frankl.

De aquí se infiere que descubrir el verdadero ideal de la vida y optar por él es la meta de la formación humana, ya que nos centra espiritualmente y nos libera de innumerables conflictos interiores. ¿Sabe el lector por qué no se suicidó Beethoven? Lleno de amargura debido a la desgracia de su sordera, el genial compositor se retiró a la soledad de Heiligenstadt, aldea cercana a Viena, y redactó allí prematuramente su testamento, ensombrecido por oscuros presagios de muerte. En él aconseja a sus hermanos lo siguiente:

“Recomendad a vuestros hijos la virtud; sólo ella puede hacer feliz, no el dinero, yo hablo por experiencia; ella fue la que a mí me levantó de la miseria; a ella, además de a mi arte, tengo que agradecerle no haber acabado con mi vida a través del suicidio”¹⁵.

Si Beethoven hubiera sido un hombre entregado al vértigo, es decir, al afán de dominar lo que encandila los instintos para ponerlo al propio servicio, no hubiera podido superar, a la hora del infortunio total, la tentación del suicidio, porque la estación término del proceso de vértigo es la destrucción. Pero su vida estuvo consagrada, afortunadamente, al cultivo del arte y la virtud, es decir, al ejercicio de los modos más altos de creatividad. Recordemos, como ejemplos destacados, el himno a la solidaridad humana en la *Novena Sinfonía* y el homenaje a la fidelidad conyugal en la ópera *Fidelio*.

5. Importancia vital de la cuestión del sentido

Cuando me pregunto si mi vida tiene sentido, el verbo *tener* ha de ser entendido desde la perspectiva propia del *nivel 2*, no del *nivel 1*. En el *nivel 1*, tener algo significa poseer un objeto, disponer de él inmediatamente. En el *nivel 2*, al decir que mi vida tiene sentido indico que hay ajuste entre lo que hago y la meta que me propongo alcanzar, es decir, el ideal de mi vida. No se trata de una posesión que alguien te concede y pasas a disfrutar de inmediato, sin ninguna aportación tuya creativa. Recordemos la frase de Martin Buber, el pensador dialógico: *“Cuando dices tú a otro –es decir, cuando lo tratas como a una persona, no como a un objeto-, no tienes nada, no posees nada, pero estás en*

¹⁵ Una traducción directa del original alemán del testamento puede verse en mi obra *Estética musical. El poder formativo del arte*, Rivera Ediciones, Valencia (en prensa).

relación"¹⁶. Buber sugiere que tener algo es propio del *nivel 1* y estar en relación pertenece a un nivel superior: el nivel en que se dan las relaciones de encuentro -*nivel 2*-. Aquí no se posee nada material, tangible, pesable, manejable, pero se crea una relación personal que ostenta un tipo de realidad de rango superior.

Los recursos que suele movilizar la Logoterapia para elevar el ánimo de las personas abatidas y hacerles ver el sentido que puede albergar su misma tribulación se condensan en uno decisivo: ayudarles a elevarse al *nivel 2*, al *3*, incluso al *4*, cuando se trata de creyentes. El sentido de cada situación pende en buena medida del sentido de toda nuestra vida. Esta es la razón profunda que mueve a ciertos autores a destacar la primacía de esa cuestión:

*"Juzgar si la vida vale o no vale la pena vivirla –escribe Albert Camus- es responder a la pregunta fundamental de la filosofía. Las demás, si el mundo tiene tres dimensiones, si el espíritu tiene nueve o doce categorías, vienen a continuación". "... Veo que muchas personas se mueren porque estiman que la vida no vale la pena vivirla. Veo otras que, paradójicamente, se hacen matar por las ideas o las ilusiones que les dan una razón para vivir (lo que se llama una razón para vivir es, al mismo tiempo, una excelente razón para morir). Opino, en consecuencia, que el sentido de la vida es la pregunta más apremiante"*¹⁷.

Es apremiante, pues si el sentido de la vida desaparece o, al menos, se difumina, surge el hastío, el *tedium vitae* o desgana de vivir. *"Sorprende ver –indica Henri J. M. Nouwen- que gran parte de nuestra vida la pasamos sin reflexionar sobre su sentido. No es de extrañar que haya mucha gente tan ocupada y al mismo tiempo tan hastiada"*¹⁸. Para descubrir el largo alcance de esta observación, debemos recordar que el aburrimiento o tedio y su versión agravada que es el hastío no responden a falta de actividad sino de creatividad. Acción creativa es aquella en la que asumimos posibilidades para dar lugar a algo nuevo dotado de valor. Se trata de una experiencia reversible, perteneciente al *nivel 2*. Es el nivel en que surge la cuestión del sentido, como hemos visto. Don Juan, el burlador de Sevilla, llevó una vida agitada, pero no creó ninguna relación de auténtico encuentro. Manejaba a las jóvenes para sus fines, como si fueran joyas o bellas telas. Rápidamente, las dejaba burladas e "inservi-

¹⁶ *Yo y tú*, p. 8; *Ich und du*, p. 8. (El paréntesis es mío).

¹⁷ Cf. *El mito de Sísifo*, Alianza Editorial, Madrid ²1983, págs 15-16; *Le mythe de Sysiphe*, Gallimard, Paris 1942, págs. 15-16.

¹⁸ Henri J.M. Nouwen, *Aquí y ahora. Viviendo en el Espíritu*, San Pablo, Madrid 1995, p. 70.

bles”. Con el fin de evitar el hastío, recurría al cambio vertiginoso, para hacerse la ilusión de que el goce de seducir y burlar resistía el correr del tiempo. Pero era una falsa ilusión. Vida no creativa es vida corroída por el tedio y, en definitiva, por el *hastío*, que es la reacción de la persona ante el *vacío de la existencia*.

La existencia humana, de por sí dinámica, se vacía de sentido cuando no está orientada hacia su verdadera meta, que es el ideal de la unidad, no *responde* a la apelación de los grandes valores y se vuelve *irresponsable*. Por eso no basta agitarse en el *nivel 1* y disponer de bienes, aumentar las posesiones, adquirir toda clase de poderes para colmar la vida de sentido. Hay que situarla en los niveles 2 y 3, que son los niveles del encuentro y del ideal, respectivamente. Sólo entonces se adquiere fortaleza para superar cualquier dificultad.

*"... Cualquier intento de restablecer la fortaleza interna de un recluso en un campo de concentración –escribe el Dr. Frankl- tiene primero que conseguir mostrarle una meta futura. Las palabras de Nietzsche ‘Quien tiene un **por qué** para vivir puede soportar casi cualquier **cómo**’ pudiera servir de lema para todos los esfuerzos psicoterapéuticos y psicosociológicos realizados con los prisioneros. Siempre que había posibilidad de hacerlo, debía ofrecérseles un **por qué** -una meta- para sus vidas, a fin de darles fuerza para soportar el terrible **cómo** de su existencia. Desgraciado el que no viera en su vida ningún sentido, ninguna meta, ninguna finalidad, y, por tanto, ninguna razón para proseguirla. Ese estaba pronto perdido. La observación con la que solía este hombre rechazar los razonamientos que se le daban para animarle era: ‘Ya no espero nada de la vida’. ¿Qué tipo de respuesta podemos dar a esto?’¹⁹ "Lo que realmente necesitábamos era un cambio radical en nuestra actitud ante la vida. Teníamos que aprender nosotros y luego enseñar a las gentes desesperadas que **lo importante no era realmente lo que nosotros esperáramos de la vida sino lo que la vida esperara de nosotros**"²⁰.*

Si orientamos la vida hacia el ideal, damos sentido a todas nuestras actividades, entre ellas la amorosa, que no debe moverse exclusivamente en el *nivel 1*. Resulta, por ello, inadecuado y contraproducente querer resolver desarreglos psíquicos mediante la llamada “liberación sexual”. Al rebajar a los pacientes al *nivel 1*, se amengua todavía más la dosis de sentido que presenta su existencia y se agravan sus conflictos interiores. La única forma de solucionar estos problemas es proceder por vía de elevación, ayudando a los pacientes a

¹⁹ Viktor Frankl: *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona ¹⁷1995, p. 78; *Man’s search for meaning*, págs. 121-122. (La traducción es mía).

²⁰ *El hombre en busca de sentido*, p. 78; *Man’s search for meaning*, p. 122.

moverse en los niveles 2 y 3, en los cuales su vida rebosa sentido. Según vamos respondiendo a las apelaciones de los valores, descubrimos la amplitud de sentido que podemos dar a nuestra existencia.

“Cada tiempo tiene su neurosis –advierte V. Frankl- y cada tiempo necesita su psicoterapia”. “Así, nosotros en la actualidad ya no estamos confrontados con una frustración sexual, como en tiempos de Freud, sino con una frustración existencial. Y el paciente típico del momento presente ya no padece tanto complejos de inferioridad, como en tiempo de Adler, cuanto sentimientos abismales de falta de sentido, asociados con una sensación de vacío; razón por la cual hablo de un vacío existencial”²¹.

CONCLUSIONES

El planteamiento anterior nos permite clarificar de modo lúcido la orientación de la Logoterapia. El Dr. Frankl afirma que “el hombre es un ser a la busca de sentido, y ayudarle a encontrar sentido es *una* tarea de la *psicoterapia* y *la* tarea de una *logoterapia*”²². Puede aquí preguntarse alguien “por qué ha de procurar el hombre colmar su vida de sentido si quiere ser feliz”.

La respuesta es clara: La vida humana *tiene sentido* cuando está *bien orientada*. Su orientación es *buena* si tiende hacia su *ideal verdadero*. Este ideal consiste en crear las formas más altas de unidad con los seres del entorno, es decir, *formas de encuentro auténtico*. El encuentro es el “elemento” vital de la persona, aquel en el que vive plenamente y se desarrolla, como –en su orden- lo es el agua para el pez. *Colmar la vida de sentido no es, pues, opcional; responde a una necesidad básica, ineludible, de la persona, que es crecer, realizarse plenamente como persona*.

El que cumple las condiciones del encuentro –inspiradas todas en la generosidad- sigue un proceso *extático* de elevación a lo mejor de sí mismo, alcanza la plenitud personal y se ve desbordado de felicidad. El que se encapsula en sí mismo egoístamente cede a la tentación del *vértigo* y cae en el abismo de una soledad asfixiante²³. En un ser llamado al encuentro, este tipo de soledad implica una falta absoluta de sentido, una radical insensatez.

²¹ Viktor Frankl, *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Pieper, Munich, ⁷1989, p. 141.

²² *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Piper, Munich ⁷1989, p. 70.

²³ Sobre las experiencias de vértigo y de éxtasis pueden verse amplios análisis en mi obra *Inteligencia creativa*, BAC, Madrid ⁴2003.

Esto nos permite comprender que el ideal de la unidad o del encuentro –y, derivadamente, del servicio- sea la fuente de energía que puede salvarnos de la desesperanza en situaciones muy adversas. “Lo que de verdad necesitamos –escribe Frankl- es un cambio radical en nuestra actitud ante la vida. Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que *en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros*”²⁴. He aquí bellamente sugerido el ideal de la unidad y del servicio.

El hombre es una realidad dinámica y abierta, abierta no sólo a los seres infrapersonales y los personales, sino además al valor de la unidad, que se difracta en una serie de altos valores: la justicia, la bondad, la belleza, la verdad, y culmina en la clave de bóveda que es el amor. Estamos en la cumbre que suelo denominar *nivel 3*. Nada extraño que, al descubrir el amor en estado puro, descubramos con asombro el reino de lo admirable y decidamos convertirlo en nuestro hogar, es decir, en la meta de nuestra vocación y nuestra misión en la vida. Al terminar la Segunda Guerra Mundial se formaron en Centroeuropa numerosos campos de refugiados para acoger a los prófugos del Este. Un día llegó a uno de ellos el legendario Padre Werenfried van Straaten, tan corpulento como bondadoso. Les habló de un Dios que es amor y les repartió alimentos, medicinas y vestidos, fruto del amor incondicional de quienes meses antes habían sido sus víctimas. Allí se hallaba una niña de unos seis años, que actualmente sirve, como religiosa, a los más pobres de la India.

“Ese día surgió en mí la vocación religiosa –confesó en un encuentro misionero-. Hasta entonces nunca había oído la palabra ‘amor’, ni había visto a mi alrededor más que odio y destrucción. Ahora me encontré en presencia de la bondad, la generosidad del que da lo poco que tiene a unos desconocidos. Como por un relámpago, comprendí que ahí estaba la verdadera vida y decidí consagrar mi existencia a ese Dios que vence el odio con el amor”.

Al ver, asombrada, la grandeza del amor, esta niña sintió en su interior que la elección estaba hecha. No había valor más alto. Su ideal era ayudar a los necesitados; ésa era su vocación y su misión. Nos complace imaginarnos que su vida sórdida, desolada hasta el desamparo, habrá desbordado de sentido a partir de ese momento. La imagen de esta niña transfigurada por el ideal de la unidad nos persuade más que cualquier razonamiento de que el sentido es

²⁴ *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona ⁹1988, p. 78.

algo plenamente real, con un tipo de realidad distinta a la de la roca -y demás realidades del *nivel 1*- y afín a la de los grandes valores, por los que optamos incondicionalmente en el *nivel 3*. Su tipo de realidad se mide por su eficiencia, su capacidad de transfigurar nuestra vida, elevarla, inmunizarla contra el desaliento y disponerla para salvar con éxito las mayores pruebas. En verdad, los ideales no se reducen a meras invenciones, pues no son metas ideadas por nosotros de forma más o menos realista o ilusa; nos salen al encuentro y se hacen valer como principios inspiradores de una vida personal elevada, al modo como sucede con los grandes valores: la belleza, la justicia, la bondad...

Una vez que descubrimos el ideal de la unidad y optamos por él, tenemos recursos suficientes para superar la pena que nos produce el sinsentido del dolor y salvar, así, el *vacío existencial*, los temibles abismos de desesperanza que la vida pueda abrir a nuestros pies en un momento u otro. De aquí arranca la actitud inquebrantablemente optimista de Viktor Frankl, que, con todo realismo, sabe mirar al mal a los ojos, e intenta vencerlo por elevación, consciente de que el hombre puede vivir con insospechada dignidad incluso en los momentos más sombríos. “*Nuestra generación es realista* –escribe al final de su relato sobre el cautiverio-, *pues hemos llegado a saber lo que realmente es el hombre. Después de todo, el hombre es ese ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padrenuestro o el Shema Israel en sus labios*”²⁵. El hombre tiene una capacidad ilimitada de captar la riqueza de los grandes valores –por ejemplo, el de la fidelidad a unas creencias-, asumirlos como principios de conducta y saturar, así, su vida del más alto sentido.

De lo antedicho se desprende una serie articulada de claves de orientación para la vida:

Claves de orientación

1. Debemos *dinamizar* la vida, orientándola en todo momento hacia el ideal de la unidad. Esta orientación nos da fuerza y sentido. Vamos buscando algo en virtud de la fuerza que nos da ese algo. El ideal es distinto de nosotros pero tiene un tipo de realidad que nos permite llegar a intimar con él.

²⁵ *El hombre en busca de sentido*, p. 128.

2. Esta orientación hacia el ideal, que es el valor supremo, afina nuestra sensibilidad para la *llamada* de los valores y nos hace *responsables*, capaces de responder positivamente a dicha llamada.

3. Al ser responsables, ganamos una gran energía interior, porque se tensiona nuestro ánimo hacia lo que ansiamos como una meta. Esa tensión nos permite descubrir, en cada momento, la sorprendente capacidad potencial que tenemos de dar sentido a la vida.

4. Si decae esa tensión hacia el ideal -que nos trasciende pero puede sernos íntimo-, amengua en nosotros el entusiasmo y surge el pesimismo, el tedio, la desesperación, el absurdo, el vacío existencial, en definitiva el *nihilismo*, la convicción amarga de que no vale la pena vivir, ya que la vida carece de sentido. Esta actitud negativa no se supera mediante la entrega a los afanes propios del nivel 1: el afán de dominio, posesión, manejo, disfrute... Lo superamos elevándonos a los niveles 2 y 3. Romano Guardini subraya en sus obras que la persona humana, cuando se aleja de la verdad, la justicia y la bondad, *enferma*, y tal enfermedad no se cura con fármacos sino con un cambio de actitud ante la vida, una “metanoia” o conversión. Esta conversión supone el ascenso desde el *nivel 1* a los niveles 2 y 3.

5. El sentido no se halla en nuestra vida de modo *estático*. Tenemos que hacerlo surgir creando encuentros, que son la realización concreta del ideal de la unidad. Al vivir diversos encuentros, sobre todo si son muy valiosos, vemos alumbrarse el sentido de la vida. Este sentido podemos incrementarlo indefinidamente; nos basta, para ello, ser responsables, dar respuesta positiva a los distintos valores que nos apelan en la vida. Te invito a oír el *Quinteto para viola* de Mozart y te asombras de su increíble belleza. Te pregunto entonces si la vida tiene sentido y, posiblemente, tú me respondes: “*Vale la pena haber vivido hasta este momento para llegar a esta cumbre estética*”. ¿Ves? Acaba de alumbrarse en tu interior el sentido.

Figúrense que doy un curso a unos jóvenes, que visito un museo, que me pongo enfermo y quedo incapacitado para trabajar. ¿Qué valores me están invitando, en cada caso, a darles vida? Para responder a esta pregunta, debemos tomar distancia de tales experiencias, ahondar en ellas y advertir que dar un curso no es sólo transmitir contenidos, sino crear una relación de encuentro con los alumnos; visitar un museo consiste en vivir una serie de experiencias estéticas intensas y profundas que nos unen estrechamente a los mundos plasmados por los grandes artistas; asumir una enfermedad grave puede parecer en principio una actitud pasiva -falta de la creatividad de

las dos experiencias anteriores-, pero puede significar un notable progreso en madurez espiritual si el paciente acepta su condición finita, aprende a dejarse cuidar con agradecimiento, constata la valía de las amistades incondicionales, y, si es cristiano, descubre la fecundidad redentora del dolor. Contemplar de cerca la honda serenidad de Ana Reinach tras haber perdido trágicamente a su marido Adolf Reinach le dio a la agnóstica Edith Stein más luz para comprender el sentido último de la vida humana que mil libros de filosofía.

6. La posibilidad de captar el sentido de realidades y acciones es un privilegio del ser humano. El chimpancé no tiene idea del sentido que encierra el dolor que siente cuando le pinchan para conseguir la vacuna de la poliomielitis. El hombre lo sabe bien, porque se halla en un plano superior de vida y conocimiento. Pero el hombre ignora el sentido de ciertos sufrimientos que padece. ¿No habrá un plano de vida superior al suyo donde sea transparente ese sentido? El sentido debemos buscarlo siempre *por vía de elevación*, ascendiendo a niveles superiores. Tras rescatar de la muerte a su amada Eurídice, alguien le dijo a Orfeo que, si quería retenerla junto a sí, debía pasar una noche sin mirarla al rostro. Para descubrir el sentido de esta advertencia, debemos entenderla en el *nivel 2*, no en el *nivel 1*. La *noche* hemos de considerarla como un tiempo de prueba; la *vista*, como un sentido posesivo; el *rostro*, como el lugar donde la persona se revela. Lo que se indicó a Orfeo, en realidad, es que, para encontrarse de veras con Eurídice y tener garantía de que su unión amorosa perdurase, debía renunciar a todo afán posesivo y adoptar una actitud de generosidad, es decir, de respeto, estima y colaboración, actitudes propias del *nivel 2*.

7. Nos admira observar con qué tino cultiva Viktor Frankl, en su Logoterapia, el arte de ver cada situación desde un nivel superior, para encontrarle un sentido más allá de su apariencia insensata y desesperada. Recordemos la agudeza con que procuró aliviar el dolor del rabino judío que había perdido a toda su familia. Debemos buscar el sentido de lo que acontece contemplándolo desde un plano elevado. Una madre pierde a un hijo. Es una inmensa desgracia, pero le queda la vida, y ésta le da posibilidades para hacer algo por los demás y honrar, así, la memoria de su hijo. No perdamos todo cuando perdemos algo que parecer anular el sentido de nuestra existencia. Ampliemos la noción de sentido y veremos que nuestra vida tiene todavía razón de ser, pues ni el dolor ni la muerte misma pueden arrebatarnos los frutos del encuentro: el buen ánimo, la alegría interior, el entusiasmo, la felicidad y, por tanto, la paz y el amparo interiores, el gozo festivo o júbilo.

8. El sentido, el papel que juega en la vida humana, el modo de descubrirlo, su fecundidad como fuente de alegría, de superación de estados de desvalimiento espiritual, incluso de desesperación... se capta al hacer el recorrido de las doce fases del desarrollo personal²⁶. Al vivir el encuentro, vemos que nos trascendemos a nosotros mismos, que nuestra vida debe polarizarse dinámicamente entre dos centros, que el valor supremo es crear formas altas de unidad y eso se logra en los niveles 2 y 3, no en el *nivel 1*. Por tanto, en un momento puede parecernos que todo está perdido –y lo está en el *nivel 1*-, pero no significa una hecatombe para la persona. Ésta cuenta con más fuentes de sentido que las propias de ese nivel elemental. Un conocido torero quedó inválido debido a una cornada, se desesperó y se quitó la vida. Torear era para él una forma de desarrollar su creatividad. Pero él pensaba que era la *única* posible, y, al perderla, su vida carecía de sentido, de modo que resultaba insensato continuarla. Un logoterapeuta le hubiera dicho que le quedaban mil formas de realizar el ideal de la unidad y llevar una vida lograda.

Hace poco tiempo, un madrileño de mediana edad se quedó ciego debido a un accidente. Tras el primer choque anímico, pensó que había perdido un sentido muy valioso, una ventana maravillosa a la realidad, pero le quedaban otras no menos relevantes. Su energía creativa estaba en sí intacta y debía ponerla al servicio de sus compañeros de infortunio, cuya situación conocía ahora por dentro. Optó por esta entrega al ideal de la unidad y, con ayuda de su mujer, se consagró a fundar instituciones para mejorar la suerte de los ciegos. “*Nunca antes fui tan creativo como ahora*”, confesó en una entrevista radiofónica. *Sé muy bien que he perdido una capacidad magnífica. Pero mi vida, vista en conjunto, tiene ahora un sentido que antes no podía ni sospechar*”. Abordó su problema por vía de elevación y, en vez de desesperarse, alcanzó un desarrollo personal envidiable. La energía para elevarse de esa forma le vino sin duda del ideal de la unidad. Por eso fue creativo, vivió de modo relacional, siguió un proceso de éxtasis o de encuentro –que eleva al hombre a lo mejor de sí mismo-, dio a su afectividad toda su relevancia...

9. Cuando realizamos de modo concreto este ideal, brota en nosotros la convicción de que la vida tiene sentido y vale la pena vivir. Esta convicción nos lleva a *apostar por el sentido*. Tal apuesta nos dispone para descubrir en cada momento, gozoso o desconsolador, que todo en la vida tiene un “por

²⁶ Estas fases debemos descubrirlas y vivirlas comprometidamente, según explico con cierta amplitud en la obra *Descubrir la grandeza de la vida*, Verbo divino, Estella (Navarra), 2003.

qué”, una meta, y vale la pena soportar cualquier “cómo”, es decir, las condiciones que se nos pongan para conseguirla²⁷.

10. El sentido es algo real, en sentido de eficiente, fecundo para la vida. Como existe la belleza, la verdad, la justicia, la bondad -valores eximios que cualifican nuestras acciones-, *existe el sentido*. También el ideal de la unidad presenta un modo singular de realidad. Nos apela y nos orienta con energía, sin coaccionarnos, pero con la fuerza interna de la convicción. Es imponente, mas no se impone; nos atrae. El ideal de la unidad decide nuestro *ordo amoris* –San Agustín, Max Scheler-, nuestra jerarquía de valores, la meta a la que aspiramos, la figura que queremos dar a nuestra vida.

11. Por vía de síntesis, podemos concluir diciendo que nuestra vida tiene sentido cuando se deja imantar por el ideal de la unidad y se consagra a realizarlo. Al descubrir el ideal de la unidad y optar por él (quinto descubrimiento del gráfico), nos elevamos al *nivel 3*, y dotamos nuestra vida de libertad creativa, la colmamos de sentido, ejercitamos la creatividad, pensamos de modo relacional, damos al lenguaje y al silencio todo su alcance, nos encaminamos por la vida del éxtasis, no del vértigo, y concedemos a la afectividad todo su alcance y su sentido.

Vista de esta forma, la Logoterapia alcanza una singular transparencia: se advierte lúcidamente cómo brota el sentido en nuestra vida, qué función ejerce en nuestro desarrollo personal, cómo lo descubrimos en los diversos avatares de nuestra existencia y qué enigmática fuerza nos lleva a optar incondicionalmente por él.

Alfonso López Quintás es sacerdote mercedario, catedrático emérito de Filosofía en la Universidad Complutense (Madrid), miembro de la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas y cofundador del Seminario “Xavier Zubiri”.

Ha sido el creador de la Escuela de Pensamiento y Creatividad, proyecto formativo que cuenta con numerosos grupos de trabajo en España e Iberoamérica. Posee numerosas obras de gran valor pedagógico y actualmente, dirige un proyecto internacional de formación de la juventud en creatividad y valores.

²⁷ Cf. *El hombre en busca de sentido*, págs. 78-79.