

# **EL INDIVIDUO QUE FLORECE Y LA COMUNIDAD QUE DESAPARECE: SOBRE EL PENSAMIENTO POSITIVO Y LOS RETOS DE LA LOGOTERAPIA EN LA ACTUALIDAD**

**Cristina VISIERS WÜRTH**

## **Resumen**

Este artículo se centra en la diferenciación de la logoterapia respecto a postulados biologicistas reduccionistas y, sobre todo, a ciertas tendencias del pensamiento positivo cada vez más difundidas en nuestra sociedad. Se comenta el peligro que supone la utilización de “píldoras” del pensamiento de Frankl ignorando, tergiversando o amputando su fundamentación antropológica. A continuación se analizan los riesgos que pueden suponer algunas de estas ideas en el contexto actual (culpabilización de las víctimas, individualismo exacerbado, “dictadura de las emociones”, entre otros) así como las respuestas críticas y las aportaciones de la logoterapia desde la posibilidad de autodistanciamiento de la dimensión noética y desde una responsabilidad individual pero con conciencia de lo comunitario.

## **Abstract**

**The flourishing of the individuals and the disappearance of the community: About positive thinking and the new challenges of Logotherapy today**

This article focuses on differentiating logotherapy from other current tendencies that are spreading in our community such as reductionist biologism and especially positive thinking. The danger of using small fragments Frankl’s theories ignoring or even contradicting its anthropological basis are mentioned. The risks that entail some of this ideas in our current context (blaming the victims, inflamed individualism, “dictatorship of emotions”, etc. are analysed and the critical answers and contribu-

tions form a logotherapeutic perspective are explored, including the self-distance capacity of the noetic dimension and the individual responsibility that includes awareness of the community.

**Palabras clave:** Logoterapia. Pensamiento positivo. Emociones positivas. Dimensión noética. Reduccionismo. Comunitario.

**Key words:** Logotherapy. Positive thinking. Positive emotions. Noetic dimension. Reductionism. Community.

En este artículo me gustaría compartir una serie de reflexiones sobre los retos de la logoterapia relacionados con el contexto actual, o, siguiendo la pista del giro copernicano frankliano, sobre cuáles son las preguntas que nos plantea actualmente la vida y a las que deberíamos dar respuesta. La logoterapia tal vez ya no necesite tanto definirse desmarcándose del psicoanálisis (al menos en nuestro país) y de la psicología individual como de otras tendencias dominantes en relación a la visión del ser humano. Aunque sigamos hablando, por motivos históricos o histórico-didácticos, de la logoterapia como la “tercera escuela vienesa”, después de las de Freud y Adler, a menudo estas fuentes están tan alejadas de los marcos de referencia conocidos por quienes nos escuchan que casi hemos de empezar por explicar cuál era la visión antropológica de esos gigantes a hombros de los que se encaramó Frankl, como él mismo reconocía (Frankl, 2000).

Es importante, por tanto, posicionarse frente a los discursos dominantes que son el marco de referencia en el que nos movemos en las ciencias humanas y sociales en la actualidad, y responder a lo que ahora es una necesidad y una urgencia.

En este sentido, por una parte, nos tenemos que referir necesariamente al biologicismo que se ha hecho todavía más patente que cuando Frankl lo mencionaba como un reduccionismo del ser humano que impedía una visión global (y realista) del ser humano. Actualmente se ha reforzado esta tendencia a reducir al ser humano a sus células, o a sus neuronas, o a ciertos procesos fisiológicos. Los grandes avances en neurobiología permiten observar en una pantalla los cambios cerebrales implicados en procesos de los que es responsable la dimensión noética, y ver en colores la activación cerebral en una acción creativa, en una toma de decisión o al mirar a una persona amada, pero conviene recordar que esas

visiones en la pantalla no son el correlato directo de esta dimensión específicamente humana en sus expresiones creativa, experiencial y actitudinal.

La presencia de neurobiólogos como Gerald Hüter en congresos de logoterapia en Austria hablando del entusiasmo como la “salsa” necesaria de las neuronas para conectarse y aprender incluso a edades avanzadas (entusiasmo en alemán es *Begeisterung*, palabra que contiene Geist, lo noético, por lo que podemos asociarlo con la movilización de las fuerzas noéticas), demuestran que la logoterapia y la ciencia, o más concretamente la neurociencia continúan tan unidas como lo estuvieron en vida de Frankl, que fue, como es sabido, médico y científico, neurólogo, doctorado en filosofía y fundador de la logoterapia. Muchos logoterapeutas, afortunadamente, siguen la vocación científica de Frankl y continúan aportando el rigor científico a sus investigaciones (Batthyany, 2012).

Continúa vigente, en efecto, la necesidad de humanizar la medicina, una disciplina que se ha desarrollado ampliamente en sus aspectos técnicos en las últimas décadas, pero cuyos profesionales se encuentran sin herramientas básicas para hacer frente a los aspectos relacionales, existenciales, emocionales, que son fundamentales y están inevitablemente presentes en su trabajo cotidiano con personas (Visiers y Sentís, 2013). A esta necesidad cabría añadir la de devolver a la psicología la perspectiva de las ciencias humanas, por lo menos en España, donde se ha recorrido un largo camino (que no queda claro si es un atajo, un camino sin salida o un desvío) desde los años, no tan lejanos, en que la psicología era una especialidad de la licenciatura en filosofía y letras, hasta el momento actual, en que es una carrera “científica” donde la biología y la estadística han ido creciendo en importancia y las ciencias humanas son poco menos que anecdóticas y han perdido su prestigio. Evidentemente, los avances en neurología y en psicotraumatología deben ser parte fundamental de la formación de los y las psicólogas, aunque ello no puede hacernos olvidar que comprender al ser humano y tratar de ayudarlo significa también tener una visión global y enfrentarse a cuestiones filosóficas y existenciales, para lo cual son necesarios también conocimientos y métodos concretos.

Otra amenaza de la que conviene distinguirse, curiosamente relacionada con la anterior, como veremos más adelante, es el pensamiento positivo. Este ámbito tan amplio como heterogéneo que, sin duda, ha

hecho aportaciones muy interesantes al mundo de la psicología, está relacionado también (para el pesar de muchos de sus integrantes más rigurosos y honestos) con lo que casi me atrevería a llamar una nueva neurosis colectiva, como veremos más adelante.

La logoterapia se ve prácticamente obligada a enfrentarse a este fenómeno debido a que, en el collage arbitrario y a menudo contradictorio que los menos escrupulosos crean con todo aquello que les puede ser de utilidad para vender la felicidad como un bien más de consumo, se están utilizando con cierta frecuencia las palabras de Frankl (a menudo sacadas de contexto, mal traducidas o directamente tergiversadas) y pedacitos de su pensamiento a modo de ecléctico *trencadís* modernista, que hace bonito pero que carece de un fundamento coherente.

En efecto, a todos los logoterapeutas que llevamos años estudiando, profundizando y tratando de difundir rigurosamente el pensamiento de Frankl se nos eriza el cabello cada vez que vemos que se utilizan sus frases, citas o ideas, sacándolas de contexto y haciéndolas encajar en un modelo vendible y *light* en el que todo vale. Estos Procustos modernos son en efecto capaces de cortarles los pies (es decir, la base, la fundamentación) o la cabeza (la profundidad de la reflexión, la dimensión noética, etc.) a Frankl (o a cualquier pensador o escuela que les ayude a vender humo perfumado con pretensiones de teoría sólida), o de forzarlo, desfigurándolo, para que se adapte a lo que se puede vender a buen precio (Valverde, 2011), para adornarse con el prestigio que tiene, si no todavía la logoterapia, mal que nos pese, por poco conocida (al menos en España), sí en cualquier caso de manera casi indiscutible la figura de su fundador.

Las entradas de la logoterapia en la wikipedia (enciclopedia cuya imparcialidad y rigor conviene siempre poner entre paréntesis; Pérez-Lanzac, 2009), son un buen ejemplo de lo que puede resultar de la suma de haber leído poco y mal a Frankl e insertarlo alegremente el universo del crecimiento personal. La wikipedia española contenía hasta hace poco información sesgada y bastantes incorrecciones, pero la entrada de la viquipèdia catalana (hasta diciembre de 2013) era directamente un despropósito. Afirmaba que la logoterapia es “una rama de la psicología creada por Viktor Frankl”, y que debe su nombre a “la importancia otorgada a la palabra [sic] como liberadora de sufrimiento. Se basa en *dar sentido* positivo a una experiencia negativa, haciendo ver la oportunidad de crecimiento personal que supone y que hace que la vida sea más intensa una vez superada” (<http://ca.wikipedia.org/wiki/Logoteràpia>; traducción y

subrayado del autor). No tan solo pasa por alto el concepto central de la logoterapia, el logos como sentido (¡y no como palabra!), sino también invierte uno de los axiomas fundamentales de esta escuela, repetido incansablemente por Frankl y sus discípulos, y que nos separa de otras escuelas existencialistas y humanistas: no se trata de dar sentido a una experiencia de sufrimiento, de construirlo, sino de encontrarlo, puesto que el sentido es objetivo, está ahí. Pero poco importa, parece, lo que quisiera decir Frankl mientras “suene bien”; y así se le da una pátina de profundidad a esta idea (que resumida de este modo es una peligrosa banalización del sufrimiento) de que “la vida es más intensa una vez superado el problema”.

En esta línea de banalización, encontramos páginas web de *coaching* (ámbito en el que, por desgracia, los buenos profesionales y los charlatanes comparten denominación y espacio público) en las que se compara la experiencia de Frankl en los campos de concentración (y, de paso, la de Nelson Mandela en Robben Island) con la experiencia de adelantar a un corredor en una prueba de triatlón, para subrayar lo bien que se siente el autor tras haber sobrevivido ese “infierno”<sup>1</sup>.

Sin embargo, me gustaría detenerme a comentar la mucho más interesante publicación de un artículo en la revista especializada *American Psychologist* (Brown, 2013) que ha resultado especialmente inspirador. Este artículo, además de poner de manifiesto algunas de las tendencias de nuestro tiempo, permite, a mi entender, vislumbrar oportunidades para la logoterapia en cuanto a sus tareas para el presente y el futuro. En él se desmonta minuciosamente la supuesta validez científica de la “ratio de la positividad” propuesta por Fredrikson y Losada en un artículo publicado en 2005 (Fredrickson, 2005). En él afirmaban haber “demostrado empíricamente” esta suerte de “fórmula mágica” que consiste en experimentar 2,9013 emociones positivas por cada emoción negativa para “lograr resultados y florecer”. Esta ratio constituye la base de su libro “Positivity” (Fredrickson, 2009), acogido con grandes elogios en el mundo de la psicología positiva y el coaching en EEUU y también en nuestro país, siendo celebrado y citado por muchos profesionales y académicos, entre otros, autores tan (re)conocidos como Csikszentmihalyi, Goleman o Seligman (cfr. <http://www.positivityratio.com/praise.php>).

Brown y sus colegas van al origen de esta “ratio de la positividad” que Fredrickson y Losada afirman haber obtenido “científicamente” a partir de una experiencia realizada en 1999 y que habían analizado apli-

cando a los resultados fórmulas de la dinámica de fluidos. Una ratio que afirman que es válida para todos los individuos y grupos, y que “divide a los que simplemente pasan la vida (o “languidecen”) de los que realmente florecen”, como dice en la web dedicada a su libro.

Lo que realmente sorprende es que hayan tenido que pasar tantos años para que alguien cuestionara lo que afirman estos primeros artículos en los que se basa esta ratio (tan mágicamente cerca del prestigioso y popular número tres). Y que haya tenido que ser de nuevo Alan D. Sokal, el mismo que en los años 90 escribió para una revista de ciencias social una parodia (un hoax) que le permitió demostrar el poco rigor de las revistas “científicas” de las humanidades a la hora de aceptar artículos en los que se aplicaban las ciencias a fenómenos humanos y sociales (Sokal, 1996). Parece que, 20 años después, vuelve a tener razón, a pesar de que, actualmente, las revisiones entre pares deberían garantizar la calidad de las publicaciones del ámbito académico. Esta vez demuestra paso a paso la absoluta invalidez de esta propuesta pseudocientífica desde el planteamiento de la experiencia original, insuficientemente definida (en la que no se recoge ni la edad media ni el género de los participantes, por ejemplo), hasta la generalización injustificada de los resultados de sus “investigaciones”, pasando por la peligrosa aplicación, completamente inadecuada en este caso, de modelos de la física y la matemática para fenómenos sociales (los autores argumentan la aplicación de la dinámica de fluidos diciendo que las relaciones humanas “fluyen”, sin detenerse a comprobar suficientemente la aplicabilidad de dichas fórmulas a los fenómenos que quieren analizar). Y realmente no le hace ningún favor al mundo académico que artículos tan citados carezcan de la base científica por la cual han sido celebrados –carezcan, incluso, de sentido común en algunos de sus planteamientos.

No se trata de hacer leña del árbol caído: muchos de nosotros no estamos en disposición de tirar la primera piedra por citar un artículo que no hemos acabado de entender. Sokal ya había subrayado con acierto el analfabetismo de la mayoría de académicos “de letras” en relación a la física –que, personalmente, me avergüenzo y me preocupa, empezando por supuesto por mí misma. Se comprende también que Seligman responda a la crítica sobre sus referencias a esta ratio en su libro “Flourishing” (Seligman, 2011) y en sus presentaciones diciendo que la había entendido sólo de manera superficial, a pesar de lo peligroso que podría parecer basar teorías y afirmaciones en algo que uno no ha acabado de entender (Bartlett, 2013).

En cualquier caso, sin embargo, puede servirnos para hacer una serie de reflexiones. En primer lugar, nos recuerda el peligro de pervertir la física o las matemáticas aplicándolas sin criterio al campo de las ciencias humanas y sociales, aunque den una pátina de rigor y cientificidad. Las frecuentes referencias que hemos ido encontrando en las últimas décadas a la física cuántica aplicada al comportamiento humano son un buen ejemplo. Y que haya médicos que practiquen la “medicina cuántica” sin que sepamos, ni nosotros ni probablemente ellos, de qué están hablando es tan solo una de las consecuencias de algo tanto más preocupante porque significa un intento de manipular la ciencia, de utilizar el reconocimiento del rigor científico para vender cualquier cosa: salud, felicidad, dinero, o lo que sea (Pérez Álvarez, 2013).

En este punto se unen lo peor del pensamiento positivo y la visión biologicista del ser humano, de la que hablábamos al principio, para usar la pseudociencia como coartada para difundir no ya unas ideas, sino una ideología que, como veremos, no es neutral (Ehrenreich, 2011). Esta aproximación dificulta una observación atenta y una reflexión en profundidad sobre la realidad que nos rodea, puesto que usa el disfraz de “científico” para “demostrar” lo que le conviene, algo así como los anuncios de detergentes o de dentífricos cuyas imágenes “demuestran” cómo las bacterias desaparecen gracias al efecto “científicamente demostrado” del producto.

Pero, en cualquier caso, parapetándose tras fórmulas del ámbito de las matemáticas y la física, en los artículos de Fredrickson y Losada se hacen afirmaciones que, aun para profanos en esas disciplinas, deberían resultar cuanto menos sospechosas. ¿Cómo pueden generalizarse universalmente los resultados de un estudio aplicado a unas cuantas personas en situación grupal, en un contexto de equipos de trabajo, y de unas determinadas características (que, de hecho, no se conocen suficientemente, puesto que se omiten datos demográficos básicos) a individuos, parejas, y grupos de cualquier medida (Fredrickson y Losada, 2005).

Desde la psiquiatría transcultural se ha estudiado hace décadas la importancia del contexto cultural no ya para validar cualquier instrumento o investigación en diversos países, sino incluso desde el momento inicial del planteamiento de cualquier propuesta relacionada con estudio del ser humano, por ejemplo la utilización de conceptos centrales como el self, la persona (Harry, 1989, Kirmayer, 2007), y evidentemente las emociones (Kirmayer, 2001). Ninguna de estas consideraciones parecen haber

sido tenidas en cuenta por Fredrickson y Losada (2005) al dar ese salto mortal que pasa de un experimento con 60 equipos de trabajo de 8 personas a prácticamente toda la humanidad.

Pero la buena recepción de esta ratio no solo se debe a su supuesta científicidad. También se debe a que proporciona una fórmula mágica para la felicidad, los logros, la vida floreciente, la buena vida. Basada en las emociones, que son grandes protagonistas de portadas de libros y revistas, de todo tipo de programas en radio y televisión, y también de numerosos artículos académicos.

Cada vez más se propaga y defiende esta idea de que debemos generar emociones positivas para lograr nuestros objetivos en la vida (Ehrenreich, 2011, Pérez-Álvarez, 2013). Se trata de la distorsión manipuladora de una obviedad: de que la sonrisa y el buen humor generan respuestas positivas a nuestro alrededor; de que la alegría vital, el humor, el agradecimiento son esenciales en la vida humana, y que es necesario iluminarlos para trabajar como hacemos desde la logoterapia: es orientados también hacia los recursos, las capacidades y las posibilidades, y no solo hacia los problemas; y señalando la responsabilidad que caracteriza al ser humano libre para tomar decisiones y encontrar el sentido en su vida.

La mera distinción entre emociones “negativas” y “positivas” ya podría parecer un tanto dudosa en la vida de un ser humano, precisamente cuando es difícil incluso tolerar las consecuencias “negativas” de procesos naturales inherentes a nuestra existencia fragmentaria y mortal, como por ejemplo los duelos o la vejez. Sentirse triste tras la pérdida de un ser querido es una emoción necesaria y natural, como lo es ir perdiendo ciertas facultades y capacidades al hacernos mayores. Y todos sabemos que las emociones que uno no quiere sentir, pero que forman parte de la vida, si se tratan de tapar y no se elaboran pueden acabarse estancando, pudriendo, e incluso, como le hacía decir Shakespeare a Malcolm en Macbeth, rompiendo tu corazón (“*The grief you keep inside you will whisper in your heart until it breaks*” -“El dolor que guardas dentro susurrará en tu corazón hasta romperlo”).

Gracias a Frankl conocemos la capacidad potencial de la dimensión noética de distanciarse y elevarse por encima de lo psicofísico (y por tanto de las emociones): el antagonismo psiconoético facultativo. La ontología dimensional frankliana nos muestra que, cuando estamos ante una



dificultad personal o social (como actualmente en España y otros países vecinos y lejanos), en la que lo saludable es también estar enfadado, triste, asqueado o arrepentido, uno puede lograr la plenitud en el eje del *homo patiens*. La experiencia en el trabajo con personas nos enseña que a veces atravesamos situaciones difíciles y que éstas nos permiten crecer, aprender, lograr resultados no en el eje del *homo faber*, pero sí en el eje del *homo patiens*.

A partir de su experiencia clínica y personal, Frankl nos enseñó, en efecto, que incluso en situaciones de dolor y sufrimiento, de miedo ante lo que nos está sucediendo, de culpa por errores que hemos cometido (emociones todas que son perfectamente adecuadas en determinados contextos) somos capaces de lograr, como dice Fredrickson (2013) en su web, “lo que solo habíamos logrado imaginar”. Preguntarse, en estas circunstancias, por la ratio de emociones positivas vs. negativas parece un tanto fuera de lugar. Y no estamos hablando solo de la experiencia de Frankl en el campo de concentración, sino de las experiencias de muchos ciudadanos de nuestro país que han perdido su trabajo y su casa, de las experiencias de personas cuyos amigos o familiares se han suicidado (algo cada vez más frecuente en los últimos años).

Hemos de recordar que perseguir o decidir lo que tiene sentido, ser fiel a nuestros valores no implica necesariamente sentir emociones agradables. El mismo Frankl lo vivió en varios momentos de su vida: oponiéndose a sus maestros ya desde joven, expresando sus ideas aunque significara ser expulsado del grupo de los adlerianos; quedándose en Viena y desechando el visado que le llegó para viajar a los EEUU; manifestándose en contra de la culpa colectiva a pesar de las durísimas críticas que recibió por ello; y en general siguiendo su conciencia ética y asumiendo las consecuencias de sus decisiones: el ostracismo, la crítica, la ridiculización, la agresión, las amenazas, la deportación y casi la muerte (Klingberg, 2002).

Ignorar o contradecir a nuestra conciencia ética implica, por supuesto, pagar un precio, que puede también ser muy alto —y a veces puede incluso hacer enfermar al ser humano, como bien sabemos desde la logoterapia, y generar una neurosis noógena (Frankl, 2004). Pero aunque seguir la “brújula del sentido” es lo más sano desde un punto de vista existencial, no es una garantía de emociones positivas, sobre todo a corto plazo. Hacer lo que tiene más sentido no tiene por qué ser amable, divertido,

esperanzador (por poner algunas de las emociones que puntúan positivo en el test de Fredrickson que aparece en su web). Y, en ocasiones, seguir a nuestra conciencia implica tener en cuenta algo más que nuestro propio bienestar.

Frankl nos recuerda (y nos lo mostró a través de sus casos clínicos) que, si es la sociedad la que está enferma, no se trata de manipular al individuo para que se adapte, para que sea feliz, para que sienta emociones positivas a pesar de lo que le sucede. El sufrimiento evitable hay que tratar de evitarlo, aunque seamos minoría, aunque sea ir contracorriente. No se trata de adaptar al individuo a un sufrimiento evitable o a una situación injusta. “Si el carcinoma es operable, el paciente será operado; si un paciente con neurosis se presenta en nuestra consulta, haremos lo posible por liberarle; y si es la sociedad la que está enferma, emprenderemos una acción política en la medida de lo posible” (Frankl, 2000, p. 74).

De lo contrario podríamos acabar atrapados en lo que podríamos llamar una dictadura de las emociones, en la que hemos de sentirnos forzosamente bien, y según la cual llegaremos a ser según lo que sintamos, llegando a configurar nuestro futuro e incluso a superar la crisis... todo desde nuestras emociones (Ehrenreich, 2011). Lo importante en esta dictadura sería sentirse bien, sentir emociones positivas, y por eso mismo deberíamos distanciarnos de las negativas, controlarlas o, aún más, eliminarlas y si no, sentirnos culpables si no lográramos florecer y ser felices porque la felicidad dependería casi exclusivamente de nuestra capacidad de generar emociones positivas. Esta dictadura olvidaría, naturalmente, algo fundamental desde la logoterapia: que las emociones, como la felicidad, son un epifenómeno: que no se logran por intención, sino por efecto. “Lo que *no* es posible es un optimismo por decreto. A nadie podemos ordenar que sea optimista, o que espere contra toda esperanza. Nadie, en efecto, puede forzar la esperanza (...). La felicidad requiere un fundamento para hacerse realidad; si tenemos un fundamento para ser felices, la felicidad vendrá por sí misma, y cuando menos nos preocupemos de ella, más seguros podemos estar” (Frankl, 2000, p. 64).

La posibilidad de que esta dictadura se acabe instalando en nuestra sociedad parece ganar cada vez más terreno. Y hay que tener en cuenta que no es ideológicamente neutra; probablemente no lo sea en su génesis, como apunta Ehrenreich (2011), pero desde luego no lo es tampoco en sus consecuencias. Por un lado, lleva a que personas que están sufriendo las

consecuencias de la crisis (paro, desahucio, precariedad), se sientan culpables por su malestar e incluso por su situación. Muchas personas afectadas repiten eslóganes del tipo “tengo que ser positivo y ver la crisis de otra manera para encontrar trabajo”, “si sigo siendo tan negativo, claro que no”, “si consiguiera ser más positivo, conseguiría lo que quiero”. Y, evidentemente, una actitud positiva en una entrevista de trabajo va a ayudar a tener unos buenos resultados. Pero los condicionantes económicos, sociales, raciales, además de los biológicos y psicológicos, también existen y deben tenerse en cuenta para poder ser realistas –y para poder luchar contra ellos, si es necesario y posible.

Otra consecuencia evidente es que el enfoque centrado en las emociones positivas exagera el individualismo en detrimento de lo comunitario. En el contexto actual, cuando estamos pasando “momentos difíciles” como el desmantelamiento del estado del bienestar (que tienen responsables con nombres y apellidos), cuando la gente está sufriendo, no es neutro aconsejar a los que se sienten irritados, enfadados, indignados o avergonzados que se vayan a practicar su hobby favorito para evitar las emociones negativas. No es neutro porque la indignación (que puntúa como emoción “negativa” en el test de la web “Positivityratio”) puede ser una fuerza necesaria que nos movilice para tratar de cambiar las injusticias sociales, en lugar de gastar la energía tratando de cambiar intencionalmente nuestro estado de ánimo. Esta manera de gestionar lo que nos sucede (“verlo en positivo”) podría acabar siendo una vacuna contra la posibilidad de cambiar las cosas, de luchar por situaciones inaceptables –las nuestras y las de prójimos o lejanos. Tal vez podríamos llegar a hablar de una nueva neurosis colectiva, que se podría añadir a las descritas por Frankl (fanatismo, pensamiento colectivista, conformismo, actitud provisional ante la existencia): algo así como un pensamiento positivo culpabilizante, caracterizado por creer que todo lo que nos sucede es culpa nuestra por no ser capaces de tener suficientes emociones positivas para cambiar nuestra realidad.

Vemos que estas ideas abren un camino muy tentador a los que no están sufriendo las consecuencias de la crisis: en lugar de empatizar con el sufrimiento, solidarizarse con las víctimas y tratar de ayudarles o ayudar a que cambien las causas, pueden considerar que los que no están bien “no lo intentan lo suficiente”, que si están mal es porque no han puesto voluntad (si “querer es poder”, entonces si fracaso es porque no me esfuerzo lo suficiente). Desde esta visión, según autores como Álex Rovi-

ra, sería responsabilidad de cada uno hacer germinar las oportunidades que nos ofrece la crisis a todos por igual (Rovira, 2010), igual como caen las semillas de los tréboles mágicos de cuatro hojas por igual en todo el reino, y solo esperan ser cultivadas para poder germinar, en la fábula que explica “las claves de la prosperidad y la buena suerte en la vida y en los negocios” (Trias de Bes y Rovira, 2004).

Se trata de una grave tergiversación de la aportación de Frankl (citado por estos autores en numerosas ocasiones) en relación a los valores actitudinales. Y de una negación interesada de los condicionantes biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Frankl nos recuerda la responsabilidad del ser humano y su libertad para posicionarse ante lo que le sucede. Pero esta responsabilidad incluye también cambiar a la sociedad si está enferma, defender a los que quedan fuera de la “lluvia de la buena suerte” -o, para seguir con la metáfora, a quienes les han robado las semillas, a quienes cultivan la tierra pero tienen que pagar rentas exorbitantes a los propietarios, a quienes están demasiado enfermos como para poder cosechar, a los que viven en una tierra que ha sido sobreexplotada o contaminada con tóxicos y donde no puede crecer ya ningún trébol, por poner ejemplos de situaciones reales en el mundo real.

Es nuestra responsabilidad como logoterapeutas despertar la responsabilidad de las personas. Hablar de lo que tiene sentido en cada momento, que puede ser también denunciar las manipulaciones de quienes se están beneficiando de la crisis. Y actuar en consecuencia. Marco Aurelio, el mismo emperador que en lugar de disfrutar de su poder y centrarse en su bienestar y sus emociones positivas, permaneció atento a las necesidades de los ciudadanos, a su responsabilidad como gobernante, y a sus propios errores para tratar de evitarlos o repararlos, lo dijo con una bonita metáfora : “lo que no beneficia al enjambre tampoco beneficia a la abeja”.

*Cristina VISIERS WÜRTH es licenciada en humanidades y logoterapeuta, cofundadora y presidenta de ACLAE (Associació Catalana de Logoteràpia i Anàlisi Existencial) desde 2000, directora de ALEA formación en logoterapia y análisis existencial.*

## Referencias

- Bartlett, T. (2013). The magic Ratio That Wasn't. *The Chronicle of Higher Education*. 05 Ago 2013. Extraído el 6 de diciembre de 2013 de: <http://chronicle.com/blogs/percolator/the-magic-ratio-that-wasnt/33279>
- Batthyany, A. (2011). Afterword by Alexander Batthyany: Over Thirty-Five Years Later –Research in Logotherapy Since 1975. En V.E. Frankl, *Man's Search for Ultimate Meaning. British Edition. With Forewords by Claudia Hammond and Swanee Hunt and an Afterword by Alexander Batthyany* (pp. 169-188). London: Rider.
- Biller, K. y Stiegeler, M.L. (2008). *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl*. Wien, Köln, Weimar: Böhlau Verlag.
- Brown, N.J.L., Sokal, A.D., y Friedman, H.L. (2013, Julio 15). The Complex Dynamics of Wishful Thinking: The Critical Positivity Ratio. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0032850 Extraído el 5 de diciembre de 2013 de: <http://www.physics.nyu.edu/faculty/sokal/BrownSokalFriedmanAPonlinefirst.pdf>
- Ehrenreich, B. (2011). *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Madrid: Turner.
- Frankl, V. (2000). *Psicoanálisis y existencialismo: de la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2004). *La psicoterapia en la práctica médica*. Buenos Aires: San Pablo.
- Frankl, V. (2000). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Fredrickson, B. y Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60 (7), 678-686.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity: top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Nueva York: Three Rivers Press.

- Fredrickson, B. (2013). Updated Thinking on Positivity Ratios. *American Psychologist*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0033584 Extraído el 5 de diciembre de 2013 de: <http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson%202013%20Updated%20Thinking.pdf>
- Harry, C. (1989). The Self and Social Behavior in Differing Cultural Contexts. *Psychological Review*, 96 (3), 506-520.
- Kirmayer, L. (2007). Psychotherapy and the Cultural Concept of the Person. *Transcultural psychiatry*, 44(2), 232-257.
- Kirmayer, L.J. y Groleau, D. (2001). Affective disorders in cultural context. *Psychiatric Clinics of North America*, 24(3), 465-78.
- Klingberg, H. (2002). *La llamada de la vida: la vida y la obra de Viktor Frankl*. RBA: Barcelona.
- Losada, M. (1999). The complex dynamics of high performance teams. *Mathematical and Computer Modelling*, 30 (9-10), 179-192.
- Pérez-Álvarez, M. (2013). La psicología positiva y sus amigos: en evidencia. *Papeles del Psicólogo*, 34 (3), 208-226.
- Pérez-Lanzac, C. (2009, 10 de junio). ¿Debemos fiarnos de la Wikipedia? *El País, España*. Extraído el 5 de diciembre de 2013 de: [http://elpais.com/diario/2009/06/10/sociedad/1244584801\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2009/06/10/sociedad/1244584801_850215.html)
- Rovira, A. (2010). *La buena crisis*. Madrid: Aguilar.
- Seligman, M.E.P. (2011). *Flourish*. New York: Simon & Schuster
- Sokal, A. (1996). Transgressing the boundaries: Toward a transformative hermeneutics of quantum gravity. *Social Text*, 46/47, 217-252.
- Trias De Bes, F. y Rovira, A. (2004). *La Buena Suerte: Claves de la prosperidad*. Barcelona: Empresa Activa.
- Valverde, C. (2011). El lenguaje positivo como “sentido común” o el consentimiento del neoliberalismo. *El Viejo Topo*, 286, 33-39.

Varz, R.E. (2010, 8 nov). *Psychiatric diagnoses prone to abuse. The Baltimore Sun*. Extraído el 5-12-2013 desde:  
[http://articles.baltimoresun.com/2010-11-08/news/bs-ed-pschiatric-diagnoses-letter-20101108\\_1\\_pschiatric-diagnoses-criteria-addicts](http://articles.baltimoresun.com/2010-11-08/news/bs-ed-pschiatric-diagnoses-letter-20101108_1_pschiatric-diagnoses-criteria-addicts)

Visiers, C. y Sentís, E. (2013). Salut i humanisme (1): qüestions existencials. *Annals de Medicina*; 96: 73-76.

## Notas

<sup>1</sup>. “El último triatlón que disputé era durísimo, no solo por el recorrido, si no por los mas [sic] de 35 grados de temperatura. Cuando empecé a correr estaba al borde del golpe de calor, tenia [sic] el estomago fatal y mis piernas estaban muy fatigadas. Empecé a pensar que quizá me desplomaría si no paraba y abandonaba. Dude [sic] si seguir o retirarme y entre las dudas me acordé del Dr. Frankl: Primero pensé para qué seguir y encontré muchas razones, muchísimas. Después me sentí libre de poder elegir si abandonar o simplemente seguir con el único sentido [sic] de terminar. Opte [sic] por continuar y me adelantaron 5 personas; pero fui a más, tanto que en la última vuelta ví [sic] que podía adelantar a un participante, nuevamente me acorde [sic] del [sic] Viktor. Ese fue el nuevo sentido, corrí bastante fuerte hasta lograrlo. Décima posición y sobre todo una conclusión: Qué mal me sentiría si hubiese abandonado y que [sic] bien de haber terminado, de haber sobrevivido a ese "infierno"[sic]!

¿Qué sentiría Frank [sic] en Auschwitz cuando se imaginaba fuera, pasados unos años, hablando para cientos de personas sobre su logoterapia? Gracias por buscar sentido a tu vida, gracias a ello ahora podemos disfrutar de tu legado”.

Hilario Real. 22 Ago 2012. Edlitam Coaching. Viktor Frankl. Descargado el 5 de diciembre de 2013 de: <http://www.edlitamcoaching.com/2012/08/viktor-frankl.html>