

ORIENTARSE EN LA ADVERSIDAD: EL CAMINO DESPUÉS DE LA TORMENTA

José Luis GUINOT RODRÍGUEZ

Resumen

Cualquier adversidad supone enfrentarse a un cambio que requiere actuar para encontrar un nuevo rumbo. La experiencia de la DANA en Valencia en 2024 sirve de referencia para descubrir los pasos que es posible dar, y se puede encontrar un paralelismo con el libro *El hombre en busca de sentido* de Viktor Frankl. Se propone una hoja de ruta, paso a paso, para orientarse y encontrar un camino frente a cualquier tipo de adversidad.

Abstract

Finding our way in adversity: the path after the storm

Any adversity presents a challenge that requires some change to find a new direction. The experience of the DANA storm in Valencia in 2024 serves as a reference point for discovering the steps that can be taken, and a parallel can be drawn with Viktor Frankl's book *Man's Search for Meaning*. A step-by-step roadmap is proposed to guide us and help us find our way in the face of any kind of adversity.

Palabras clave: Adversidad. Cambio. Sentido. Hoja de ruta.

Key words: Adversity. Change. Meaning. Roadmap.

Introducción

La experiencia de la DANA en los pueblos de Valencia sirve de modelo para comprender qué pasos podemos dar o no ante la adversidad.

Tomando como ejemplo esta adversidad colectiva, podemos orientarnos en situaciones de sufrimiento extremo. Nuevos senderos que hay que construir. Y lo que aprendemos de lo colectivo, aplicarlo a la vida personal y a cada una de las adversidades que, como las tormentas, surgen cuando menos se espera. Así será más fácil afrontarlas y encontrar un significado y un sentido.

Se puede encontrar un paralelismo en la experiencia de Viktor Frankl en los campos de concentración confirmando que siempre existe y se puede descubrir un sentido. Frankl escribió su libro *El hombre en busca de sentido* a los pocos meses de ser liberado del último de los cuatro campos en los que estuvo prisionero. En él escribe, como psicoterapeuta, que “solemos escuchar estas palabras a los antiguos prisioneros: «No nos gusta hablar de nuestras experiencias. Los supervivientes no necesitan ninguna explicación. Y los otros no comprenderán cómo nos sentíamos entonces ni cómo nos sentimos ahora»” (Frankl, 1979, p. 32). Toda persona que sufre necesita compartir, pero no ser analizada. Y puede demostrar que es posible seguir adelante a pesar de todo.

Se propone una hoja de ruta, a modo de mapa para orientarse en las distintas fases de cualquier tipo de adversidad: 1) cuando se acerca la tormenta; 2) durante la tormenta (oscuridad); 3) el paisaje después de la tormenta (a corto plazo, incredulidad); 4) hay senderos tras la tormenta (a medio plazo, shock postraumático); 5) las cicatrices de la experiencia (a largo plazo, duelo); 6) más allá de la adversidad (resiliencia)

En este trabajo desarrollamos cada una de esas fases haciendo un paralelismo con el libro citado de Frankl.

Cuando se acerca la tormenta

La vida es como un viaje, un trayecto desde el nacimiento hasta la muerte; es como un río, que nace, cruza montañas y prados, forma meandros y rápidos, cascadas, momentos de calma y trayectos de agitación, crecidas que lo inundan todo, periodos de sequía. Cada uno de los seres humanos es una historia que cambia a cada instante. Como las aguas del río que nunca son las mismas. Es el mismo río, pero siempre cambiante,

la vida es cambio, incesante, y anhelamos volver a un equilibrio de paz y serenidad, donde experimentamos de forma fugaz lo que es la felicidad. Nos pasamos la vida luchando por encontrar la llave para alcanzar esa plenitud.

El sufrimiento alerta

En el trayecto surgen rocas en el camino, obstáculos. La evolución nos ha dado un mecanismo de alerta para actuar y enfrentarnos a ellos: sufrimos. El sufrimiento está presente en la naturaleza y en el ser humano. No nos gusta lo que ocurre, se generan emociones que llamamos negativas, ira, rabia, miedo, incertidumbre, llanto..., todas son causa de sufrimiento. Y cuando las procesamos con la mente, comparando con experiencias previas, se convierten en sentimientos de tristeza, depresión, frustración, soledad. Al igual que el cuerpo físico experimenta dolor cuando algo no funciona, y es una alerta de que hay que actuar, en la dimensión emocional el sufrimiento empuja a hacer algo para dejar de sufrir. También cuando el problema es externo, cuando es una situación familiar o de relaciones personales, una ruptura o crisis familiar, o ante la pérdida de un ser querido.

En una catástrofe como la Dana, la adversidad supone la pérdida no solo de vidas humanas, sino de todo lo que arrastra, bienes, casas, negocios, vehículos, objetos y proyectos, sueños, logros y recuerdos. Es un sufrimiento por causas externas, evitable solo en parte. El ser humano añade sufrimiento *mental* al mirar al pasado, a lo que ya no se puede cambiar, generando rencor, remordimientos, lamentos de lo que pudo ser. O mirar a un futuro incierto, con la angustia de lo que ocurrirá en adelante y el temor de si será capaz de seguir o no. Existe además un sufrimiento *espiritual o de sentido*, cuando lo que se pierde es el rumbo y el motivo para seguir adelante y el desánimo lo impregna todo. Alcanza su límite en el vacío existencial, la pérdida de sentido. Ante una adversidad como la Dana encontramos todos estos nombres del sufrimiento, algunos persisten, o se hacen crónicos con el paso de los meses.

Reconocer el problema

Lo primero que debemos plantearnos ante una adversidad, es cuál o cuáles son las razones por las que esta situación me hace daño. Mientras no miremos de frente a la realidad que toca vivir y nos preguntemos qué está pasando, seremos incapaces de salir de ese estado de sufrimiento. Si es un sufrimiento físico sin resolver o una enfermedad que altera nuestras capacidades; si es un problema de relaciones humanas, o es un problema social, de carencias, desocupación, pobreza, falta de medios; o si es un sufrimiento de causa mental, atrapados en el pasado, o anticipado por miedo al futuro; o una suma de situaciones que llevan a la depresión profunda, apatía o vacío. Un primer paso ineludible es *afrentar el problema*. Pensar que nadie más puede decidir por mí. Yo soy, en parte, responsable del sufrimiento que persiste, si no hago nada por dar respuesta a la alerta que me avisa de que la vida no va bien en esa dirección. Si no damos este paso, el dolor se convierte en crónico. Si nos dejamos arrastrar por la corriente seguimos sintiendo el ahogo por no poder respirar.

Elegir la actitud acertada

Es el momento de dar un segundo paso: Preguntarse qué actitud he elegido ante esta tormenta que se acerca. Frankl (1979) escribe: “¿Quién es, en realidad, el hombre? Es el ser que siempre *decide* lo que es” (p. 110). Estamos condicionados por las circunstancias, pero no determinados por ellas. Tenemos la libertad de elegir cómo actuar. Viktor Frankl demostró que al ser humano se le puede arrebatar todo, la salud, el trabajo, la casa, los seres queridos, el bienestar, la libertad, pero nadie puede quitarle su capacidad de decidir con qué actitud afrontar cada una de esas pérdidas.

Hay diferentes actitudes ante las crisis. Una primera actitud es la *huida*, marcharse del lugar de riesgo, o abandonar ese trabajo que asfixia, o salir corriendo de una relación tóxica, o cambiar de ciudad, o de actividad, o de pareja. No resuelve el problema, puede ayudar, pero seguirá ocurriendo el desastre a nuestras espaldas. Otra actitud es la de *pérdida*, incluso antes de que ocurra ya imaginamos que no tiene remedio, que no vale la pena luchar. Es el pesimismo, depresión, dejadez, inactividad: esconderse en un rincón esperando lo peor. Con la actitud de *amenaza* o

de angustia, la persona siente temor por lo que se acerca, pero busca refugio, pide ayuda. Es la actitud más frecuente, el miedo es mecanismo de defensa, pero impide tomar decisiones para cambiar lo que sí está al alcance modificar. Hay una cuarta actitud de *desafío o reto*, el espíritu de lucha: se aleja de lo que le hace daño, sin huir; reconoce el mal que puede suceder, sin esconderse; se pone a trabajar para cambiar lo que es posible cambiar, sin miedo.

Buscar apoyos

El tercer paso imprescindible es buscar apoyos. Los seres humanos vivimos en relación, no existe nadie completamente aislado, aunque sí quien sufre de soledad no deseada. El apoyo es tan importante como la actitud. Se trata de reforzar las relaciones, recurrir a personas de confianza, contrastar la forma en que estamos viviendo con lo que podría llegar a ser si adoptáramos cambios y decisiones que no conseguimos realizar por nosotros mismos.

Por tanto, primero afrontar la realidad y mirar de frente a los problemas, segundo elegir la actitud más adecuada, tercero buscar los apoyos necesarios.

Durante la tormenta (oscuridad)

Mantenerse a flote, soportar o aguantar

Bien por no haber dado los pasos necesarios para cambiar el rumbo antes de meterse en la borrasca, bien por una de esas sorpresas inesperadas que rompen la vida, las tormentas llegan y todo se vuelve oscuro. Quien sufre una situación de adversidad, siente que no va a pasar nunca, como en mitad de la tormenta. El objetivo es mantenerse a flote, no ahogarse. Poco más se puede hacer que soportar o aguantar hasta que amaine. En situaciones de adversidad crónica, la historia se complica, pues los nubarrones no dejan ver el sol, hasta creer que el sol no existe. Se pierde la esperanza, y puede llevar a la idea de suicidio como escapatoria. Si el sufrimiento es demasiado prolongado, demasiado intenso, si todo lo que rodea se convierte en sufrimiento, ¿para qué vivir? Enfermedades

crónicas sin solución médica, soledad y abandono, represión brutal de las libertades, hambrunas, violencia extrema, pueden llevar a la desesperación, al dolor total, la aflicción, el absurdo. Es la huida total, sin posibilidad de retorno.

Tener un motivo para seguir adelante para sobrevivir

Sin embargo, existe una fuerza interior que empuja a seguir adelante a pesar de todo. “Esto ya lo hemos visto en los campos de prisioneros de guerra. (...) si hubo algo que los mantuvo vivos -y lo mismo oír de los deportados de Stalingrado y los prisioneros de los campos de concentración- fue el tener conocimiento de algo que los esperaba en el futuro. Algo o alguien” (Frankl, 2000, p. 35). Vale la pena seguir luchando hasta el límite porque hay personas o tareas que nos esperan o necesitan, por las que merece luchar, incluso arriesgando la propia vida. En situaciones crónicas, de sufrimiento extremo por causa emocional, mental o de pérdida de sentido, se enfrenta a la situación, pero también a sí mismo. Es el momento de cuestionarse qué parte depende de las circunstancias y qué parte depende de mi actitud. Hay tormentas que alimentamos con nuestra inacción. Por difícil que sea la situación externa: “Un hombre consciente de su responsabilidad ante otro ser humano que lo aguarda con todo su corazón, o ante una obra inconclusa, jamás podrá tirar su vida por la borda. Conoce el *porqué* de su existencia y será capaz de soportar casi cualquier *cómo*” (Frankl, 1979, p. 104).

El paisaje después de la tormenta (a corto plazo, incredulidad)

Shock inicial

No podemos olvidar las imágenes de los días siguientes a la riada por la Dana, la lentitud de reacción, ante un verdadero tsunami. Tras terremotos, incendios, o tras bombardeos, al evaluar los primeros daños hay sensación de incredulidad, una primera fase de shock, que limita la acción. Se ve a gente deambular sin rumbo, con lamentos o inexpresivas. Ante una muerte súbita de un ser querido, el shock es la reacción natural, es un mecanismo de defensa, como lo es perder el conocimiento ante un dolor extremo. Algo se desgarró por dentro, parece imposible superarlo. Es

demasiado grande, demasiado duro. Por eso la actuación inicial debe ser la más básica, sin palabras, tan solo de cercanía, hacer sentir que no está sola. Las personas de rescate van a sufrir también el impacto del entorno y deben prepararse para no sucumbir a la inacción. No es válida cualquier actuación psicológica emocional, debe ser especializada en emergencias, no basta buena voluntad. Podemos aplicarlo a quien acaba de perder a un ser querido, que no requiere palabras de consuelo ni explicaciones de por qué ha ocurrido, que resultan ineficaces, ni pronósticos de *verás cómo lo superarás*, que resultan inoportunos. Es necesaria la presencia, la proximidad, los abrazos, un hombro en el que apoyarse.

Expresar las emociones

El objetivo del acompañamiento en la adversidad es sacar las emociones. Hay una fase de silencio si el shock es profundo. Frankl lo expresa así: “a los pocos días (...) [se pasaba a] una fase de apatía generalizada que desembocaba en una especie de muerte emocional. (...) su incontrolada añoranza por su hogar y su familia. (...) nostalgia. Seguía después una fuerte repugnancia frente a la horrible fealdad que le rodeaba” (Frankl, 1979, p. 49). Si no consigue sacar lo que lleva dentro, el dolor se perpetúa, erosiona por dentro. Ocurre igual con el sufrimiento crónico por conflictos emocionales o sociales no resueltos. La falta de comunicación arrastra a la depresión. Es imprescindible expresar las emociones, no buscar respuestas, sino sacar de uno mismo las preguntas, las dudas, los miedos, los porqués. Al sacar lo que uno lleva dentro se desprende de ello. Cuenta Frankl sobre uno de los prisioneros tras la liberación “hablaba y hablaba horas enteras. (...) Al oírlo hablar, uno tenía la impresión de que *necesitaba* hacerlo, que le empujaba una fuerza irresistible. (...) En primer lugar, se soltaba la lengua, y varios días después también estallaba algo que se escondía en el fondo de nosotros mismos; y, de pronto, aquellos sentimientos brotaban como si rompieran una extraña y compacta barrera que los reprimía” (Frankl, 1979, p. 113). Es un desahogo mediado por la relación entre dos personas, una que habla y otra que escucha, o una que llora y otra que consuela. La escucha activa no piensa en las respuestas, hace sentir al otro que le importa, que está disponible, se hace uno con su tristeza, su angustia, su dolor.

Compartir la experiencia

Ante cada desgracia o adversidad siempre podremos encontrar otras tragedias mayores, pero para cada uno su sufrimiento es el mayor que existe. Es fundamental evitar juzgar la intensidad del sufrimiento que esa situación causa en la persona a la que acompañamos. Si se consigue esa comunicación entre dos personas, se sientan las bases para dar los primeros pasos de la siguiente fase, que es la reconstrucción. Se pueden utilizar dibujos, escribir lo que se siente; en el duelo escribir cartas dirigidas a la persona que ha fallecido... Los talleres de autoayuda por pérdidas similares ofrecen un espacio de descarga o ventilación emocional; si existe familia y amigos ese proceso se realiza de forma espontánea. Tanto en grupos como en orientación personalizada, hay personas que cuentan hechos del pasado que poco a poco desvelan un sufrimiento crónico, no expresado. No hay nada más importante para transformar el dolor y el sufrimiento que compartir las experiencias, para evitar que se enquisten.

Buscar apoyo, evitar la soledad, evaluar lo que se ha perdido y lo que se conserva

Una vez superada la fase de shock hay que buscar apoyos. Si la adversidad es intensa y prolongada, el sufrimiento tiende a encerrarnos en nuestra pena. La inactividad prolonga el proceso y acentúa la impotencia, rabia y soledad. En el duelo por la muerte de un ser querido los primeros días son de shock, de pena compartida y acompañada, de gestiones del proceso y los ritos de luto. Hasta que todo vuelve aparentemente a la normalidad, a la vida corriente. Todo menos nosotros y nuestra historia que ya nunca será la vida de antes. Hay un cambio necesario que dar, pues la vida ya ha cambiado. El acompañamiento de los familiares o amigos sigue siendo herramienta imprescindible para que la soledad vaya reduciéndose y permita recolocar a los personajes de esta historia que ha concluido un capítulo, y hay que seguir escribiendo. En algún momento hay que evaluar los daños, todo lo que se ha perdido, pero no menos importante, valorar lo que se conserva, que es la base para los pasos sucesivos.

Hay senderos tras la tormenta (a medio plazo, shock postraumático)

Tomar decisiones

A medio plazo, cuando la realidad se impone sobre la pesadilla, parece que nada tiene sentido. Cualquier pérdida vital esencial provoca un cambio de rumbo no deseado. Es como un derrumbe que bloquea el cauce de ese río y lo desvía por parajes diferentes. He perdido mucho, quizás lo que más quería, pero sigo aquí, hay algo que hacer, que vivir. Soy yo quien tiene que tomar una decisión. Es un esfuerzo de voluntad, depende de mí. Frankl escribe: “¿Carece el hombre de la capacidad de decisión interior cuando las circunstancias externas anulan o limitan la libertad de elegir su comportamiento externo? (...) Las experiencias de la vida en un campo demuestran que el hombre mantiene su capacidad de elección. (...) El hombre *puede* conservar un reducto de libertad espiritual, de independencia mental, incluso en aquellos crueles estados de tensión psíquica y de indigencia física” (Frankl, 1979, p. 90). Es la esencia de la logoterapia: cada persona tiene una libertad última que nadie puede arrebatarse por duras que sean las circunstancias externas. La persona no es solo espectadora, sino protagonista de su propia historia que ha tomado un nuevo rumbo. El ser humano es un ser que decide qué hacer en cada momento con sus circunstancias.

Elegir la actitud: desafío o depresión

Hay que elegir entre quedarse hundido y a la deriva o comenzar a remar hacia un futuro por venir: depresión o desafío. Hay que dar tiempo para cicatrizar las heridas, pero no indefinidamente. Va a haber angustia, incertidumbre, hay quien huye en adicciones, o piensa en quitarse la vida, desaparecer para dejar de sufrir. Lo más frecuente es que se comience a actuar y se interprete esta desgracia como un reto que la vida nos presenta. Allí “el destino (...) les ofrecía una oportunidad y un desafío. Cada uno podía convertir esa tremenda experiencia en una victoria, transformar su vida en un triunfo interior; o bien (...) limitarse a vegetar” (Frankl, 1979, p. 97). La actitud de reto o desafío, el espíritu de lucha es el impulso que hace levantarse un nuevo día. Las grandes adversidades ayudan a distinguir hacia dónde dirigimos nuestra energía y en qué apoyamos la vida: “aún recordamos a algunos hombres que visitaban los barracones conso-

lando a los demás y ofreciéndoles su único mendrugo de pan. (...) una muestra irrefutable de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: *la última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal que debe adoptar frente al destino- para decidir su propio camino*” (Frankl, 1979, p. 90).

Voluntad de recomenzar en el presente

Cada persona decide su destino, y lo decide en el presente. No se puede cambiar el pasado, pero podemos trabajar en el presente para construir el futuro. Lo que ocurra a partir de hoy no depende del destino, sino de la voluntad. Es “esta libertad interior la que nadie nos puede arrebatar, la que confiere a la existencia una intención y un sentido” (Frankl, 1979, p. 91). El día que decidimos firmemente recomenzar queda atrás la experiencia previa, que nunca se olvida, que deja huella, pero que ya no limita la capacidad de actuar. En el duelo por la muerte de un ser querido sucede cuando el recuerdo de quien no está deja de provocar lágrimas y se siente un impulso a seguir adelante, precisamente por el amor que permanece. Haber vivido con alguien experiencias únicas es la forma más segura de existir, de dejar recuerdos de una relación en la que se creó algo permanente. Mirar al pasado genera tristeza, y es natural en proporción al amor compartido. Pero también gratitud. Vivir el presente es la mejor forma de vivir. Es ahora cuando reconozco quien he llegado a ser hasta hoy, y quien me gustaría llegar a ser, con mis circunstancias. Soy yo quien tiene el poder, la voluntad de decidir, de recomenzar. Somos hijos de nuestro pasado, y padres de nuestro futuro (diríamos parafraseando a Gerónimo Acevedo). Es la voluntad de sentido.

Cambiar lo que se puede cambiar

Todo sufrimiento o dolor es la alarma para inducir al cambio, a la acción. No podremos olvidar la marea de personas voluntarias que inundó los pueblos afectados por la Dana, llevando agua y comida, visitando a la gente en sus casas, y dando esperanza, apoyo físico y emocional. Siempre hay algo que hacer, siempre hay que cambiar lo que se puede cambiar, o paliar, o aliviar. La inacción prolonga el sufrimiento. Y el apoyo externo se ha demostrado imprescindible, especialmente cuando el shock es tan brutal. Cuando acompañamos personas con enfermedad en fase terminal,

o fin de vida, da la sensación de que no se puede hacer nada, ya no se puede curar la enfermedad, pero aún queda amor que compartir, despedirse, perdonar y ser perdonado, reconciliarse para morir en paz. Cambiar lo que se puede cambiar. “El hombre no está absolutamente condicionado y determinado; al contrario, es él quien decide si cede ante determinadas circunstancias o si resiste frente a ellas. (...) no se limita a existir, sino que decide cómo será su existencia, en qué se convertirá en el minuto siguiente. (...) todo ser humano posee la libertad para cambiar a cada instante. (...) [Tiene] capacidad para elevarse por encima de esas condiciones y trascenderlas. (...) es un ser autotrascendente” (Frankl, 1979, p. 150).

Aceptar lo que no se puede cambiar

La vida nos trae pérdidas definitivas como la muerte de un ser querido. Se puede mirar la realidad y reconocer lo ocurrido, buscar apoyo para desprendernos de las lágrimas, expresar nuestros sentimientos, ocuparse de lo inmediato. Pero ¿qué actitud se puede elegir ante el final de una vida? Elisabeth Kübler-Ross (1994) explica cinco fases: la *negación*, es tan duro que no se puede creer; la *rabia*, contra todo, contra el mundo, contra Dios, contra los responsables. Tras una fase de *negociación* se confluye a la fase de *depresión*, cuando se dan cuenta de que es inevitable. Algunas personas dejan de luchar y comprenden que se ha hecho todo lo que se tenía que hacer, queda la *resignación* y la *aceptación*. La resignación se interpreta como claudicación, pesimismo y tristeza. La aceptación es asumir que está llegando el final del viaje, como dejarse llevar por la corriente de ese río, que genera paz y quietud. Cuando la pérdida es definitiva, en un duelo, o cuando no se va a poder recuperar un proyecto, una relación, un trabajo, la alternativa es la misma. Hay un sufrimiento inevitable, la alerta de que todo ha cambiado para siempre. “El sufrimiento no es en absoluto *necesario* para otorgarle un sentido a la vida. (...) Para que el sufrimiento confiera un sentido ha de ser un sufrimiento inevitable. El sufrimiento evitable debe combatirse con los remedios oportunos” (Frankl, 1979, p. 135-136).

Reconstrucción para reescribir la nueva historia

Tras la tormenta viene la reconstrucción. Es un proceso largo. En unas horas la riada se llevó la vida de muchas personas, sueños, proyectos,

logros y bienes. Hace muchos meses, y la reconstrucción continúa. No solo material, sino emocional y social, y sobre todo reconstrucción mental para redirigir la mente lejos de los recuerdos, y superar un shock postraumático persistente. Tras la riada todos los esfuerzos se encaminan a reconstruir lo destruido, recuperar una nueva normalidad. Volver al pasado es imposible, y es una de las trampas que nos juega la mente, pues arrastra hasta hoy los remordimientos y mantiene la rabia y el rencor. Ese anclarse al pasado es una causa frecuente de sufrimiento añadido, innecesario. Como lo es el miedo a que la tragedia vuelva a pasar, la incertidumbre e inquietud por el futuro añaden un sufrimiento anticipado. Hay que recolocar la mente en el presente, que es donde comienza la reconstrucción, una historia que está por escribir día a día.

Las cicatrices de la experiencia (a largo plazo, duelo)

Transformar la adversidad dándole un significado (comprensión racional, interpretación)

A largo plazo esa reconstrucción, ese duelo es como cicatrizar una herida, requiere su tiempo, a veces deja secuelas. Transformar el sufrimiento quiere decir darle un significado, encuadrarlo en nuestra concepción de la vida, en nuestros principios y valores. Todos vamos construyendo un esquema de lo que es el mundo y nuestro lugar en él. Una adversidad grave provoca una crisis de ese mundo, se tambalean los pilares, y según las creencias, cultura, educación, situación social, logramos o no darle un significado. En su internamiento Frankl se hace una pregunta crucial: “¿Tienen algún sentido estos sufrimientos, estas muertes? Si carecieran de sentido, entonces tampoco lo tendría sobrevivir al internamiento. Una vida cuyo último y único sentido consistiera en salvarse (...), cuyo sentido dependiera del azar (...), no merecería la pena ser vivida” (Frankl, 1979, p. 92). Esta es una de las claves: ¿realmente la vida tiene sentido con todos esos acontecimientos trágicos que causan sufrimiento y dolor? La respuesta que da Frankl deja entrever que la vida sí merece la pena ser vivida:

“Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud frente a la vida. Debemos aprender (...) que *en realidad no*

importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espere algo de nosotros. Dejemos de interrogarnos sobre el sentido de la vida y, en cambio, pensemos en lo que la existencia nos reclama (...). Y respondamos no con palabras, ni con meditaciones, sino con el valor y la conducta recta y adecuada. (...) vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a las cuestiones que la vida nos plantea (...) en cada instante” (Frankl, 1979, p. 101).

Comprender lo sucedido en nuestro esquema de valores

El significado es lo que somos capaces de comprender con la razón, una causa para cada hecho, una interpretación. Pero la razón no es suficiente para explicar la experiencia emocional y el trauma sufrido. Las múltiples pérdidas se pueden calcular para los pagos de los seguros. Pero no las pérdidas de seres queridos, de proyectos, ilusiones. No tenemos respuestas por las que el mundo está hecho así. Las filosofías proponen respuestas, sin alcanzar un significado total. Las creencias religiosas se basan en esa búsqueda de sentido al dolor, la enfermedad, el sufrimiento y la muerte. Son respuestas no racionales para interpretar lo que es la realidad. Hemos de respetar los ritos, símbolos y creencias de quien sufre para dar significado a sus pérdidas. Tan inexplicable es la postura racional como la religiosa, y tan eficaz o ineficaz para unos como para otros. Todo ser humano necesita encontrar significados y sentido.

Recuperar el rumbo, buscar una meta, una tarea

Cuando la tempestad amaina hay que recuperar algún rumbo. Muchas personas viven en un estado de infelicidad crónica, de insatisfacción, porque lo que hacen no es lo que habrían deseado, atrapados en relaciones que asfixian y de las que no saben salir. Las grandes crisis pueden ser el impulso para cambiar. “Cualquier tentativa para combatir la presión psicopatológica del campo sobre el prisionero (...) debía encaminarse a fortalecerlo interiormente señalándole una meta futura a la que aspirar, un objetivo por alcanzar” (Frankl, 1979, p. 97). Dice Frankl que no hay nada que dé más sentido a la vida de cada día que tener una tarea a realizar: “era preciso infundirles un *porqué* -un objetivo, una meta- a sus vidas, con el fin de (...) soportar el terrible *cómo* de su existencia” (Frankl,

1979, p. 101). Por tanto, para encontrar un sentido en cualquier adversidad, hay que mirarlo de frente, compartirlo, decidir vivirlo como un reto, y buscar una tarea inmediata para actuar: “nosotros no inventamos el sentido de nuestra vida, nosotros lo descubrimos” (Frankl, 1979, p. 123). En nuestro interior se enciende un motivo, una razón para seguir, una nueva meta por la que luchar. “El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día a otro y de una hora a otra” (Frankl, 1979, p. 131).

Buscar ayuda profesional ante las pérdidas o duelo no superado

Si a pesar del tiempo y el esfuerzo no somos capaces de dar esos pasos para encontrar sentido, se requiere atención profesional, médica, psicológica, espiritual, que ayude a ir asumiendo a su ritmo las pérdidas. No hay que olvidar el apoyo espiritual para las personas que tratan de encontrar sentido a través de sus convicciones religiosas. La logoterapia aporta ese respeto a la dimensión espiritual que no deja a un lado las creencias de quien solicita ayuda, sin entrar a juzgarlas, comprende cuando son un soporte esencial y trata de reforzarlo: “si un paciente posee una creencia religiosa firmemente arraigada, no existe ninguna objeción en utilizar el efecto terapéutico de sus convicciones. Y (...) reforzar así sus recursos espirituales” (Frankl, 1979, p. 140).

Más allá de la adversidad (resiliencia)

Trascender el sufrimiento

No siempre se alcanza un significado al sufrimiento. Puede haber causas, razones, reflexiones filosóficas, religiosas para explicar la realidad..., y el sufrimiento continúa. ¿Quizás algunos sufrimientos extremos pueden llegar a un límite y no todo tiene sentido? Ese es uno de los grandes mensajes de Viktor Frankl: no hay situación en la vida por grande que sea el sufrimiento en la que no se pueda alcanzar un sentido. Podemos no encontrar un significado, pero siempre es posible trascenderlo, ir más allá, dejar de mirarse a sí mismo, y alzar la vista para atender a quien está cerca y también sufre. Frankl llama *autodistanciamiento* a ese cambio de dejar de poner la atención en el dolor que nos atrapa, “conseguí distanciarme de la situación y superarla de algún modo, situarme por encima del sufrimien-

to actual y contemplarlo como si ya fuese una cosa pasada” (Frankl, 1979, p. 98). Y llama *autotrascendencia* a ese nuevo sentido que se encuentra en la donación de uno mismo a favor de otros. “El sufrimiento deja de ser sufrimiento, en cierto modo, en cuanto encuentra un sentido, como suele ser el sacrificio” (Frankl, 1979, p. 135). Cada día está lleno de pequeños sacrificios para bien de los demás, aunque la causa inevitable siga presente, son actos de voluntad que lo trascienden. “la libertad interior puede elevar al hombre muy por encima de su destino adverso. (...) por vía de su propio sacrificio” (Frankl, 1979, p. 93).

Encontrar un sentido, incluso sin significado, sentido último

La dimensión espiritual según Frankl es la que nos hace verdaderamente humanos, es la que define la conciencia y la búsqueda de sentido. “Sentí como si mi espíritu rasgara mi tristeza interior y se elevara por encima de aquel mundo desesperado, insensato, y por algún lugar escuché un victorioso «sí» en respuesta a mi pregunta sobre si la vida escondía en último término algún sentido” (Frankl, 1979, p. 68). Esta frase de Viktor Frankl en el último lugar y momento en que podría haber encontrado un sentido, no es razonada, sino intuita. Es la capacidad que tiene todo ser humano de esperar en algo más grande de lo que podemos comprender, un sentido último, un *suprasentido*, le llama él. Esa dimensión la reconocemos en el amor, en la belleza, en el arte, así lo cuenta en su infierno particular: “Esa intensificación de la vida interior defendía al prisionero contra el vacío, la desolación y la pobreza espiritual de su existencia actual (...) apreciábamos la belleza del arte y la naturaleza” (Frankl, 1979, p. 67). Frankl supo sacar del sufrimiento más extremo lo más profundo de su ser. Cuando no quedan fuerzas, cuando todo es oscuridad, cuando no queda nada a lo que agarrarse, sigue habiendo algo interior que permite creer en la esperanza.

Amor, salir de sí mismo al encuentro del sufrimiento ajeno

“A esta característica esencial (...) la designé «autotrascendencia» (...) implica dirigirse hacia algo o alguien distinto de uno mismo, bien sea realizar un valor, alcanzar un sentido o encontrar a otro ser humano. Cuanto más se olvida uno de sí mismo -al entregarse a una causa o a una persona amada- más humano se vuelve y más perfecciona sus capacidades”

(Frankl, 1979, p. 133). La autorrealización, que se consideraba la cumbre de la pirámide de necesidades que el ser humano debe alcanzar para ser feliz, no consiste en mirarse a sí mismo, sino cambiar la mirada hacia fuera: “la verdadera autorrealización sólo es el efecto profundo del cumplimiento acabado del sentido de la vida. (...) [es] fruto legítimo de la propia trascendencia” (Frankl, 1979, p. 133). El amor es una fuerza que empuja a salir de uno mismo al encuentro con el otro, crea lazos que sobrepasan a cada individuo y construye algo nuevo. “El amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su sentido más profundo en el ser espiritual del otro, en su yo íntimo” (Frankl, 1979, p. 66). Cuando hablamos de trascender el sufrimiento y la adversidad, nos referimos a esa capacidad de ir más allá del dolor, para salir de sí mismo al encuentro del sufrimiento ajeno.

Aprender de la adversidad. Resiliencia

Estamos llegando al final del viaje, dejando atrás esa tormenta que destrozó la vida que teníamos antes. Toda herida cicatriza, el duelo pasa, la adversidad queda atrás y hemos aprendido algo, nos hemos hecho más fuertes. Eso es resiliencia. “El talante con el que un hombre acepta su ineludible destino y todo el sufrimiento que le acompaña (...) le ofrece una singular oportunidad -incluso bajo las circunstancias más adversas- para dotar a su vida de un sentido más profundo” (Frankl, 1979, p. 92). Nunca somos los de antes, algo cambia para siempre, estamos mejor preparados, con mayor sensibilidad para el dolor ajeno. Algunas personas se convierten en voluntarias, o profesionales en aliviar el sufrimiento ajeno. Aprendemos la caducidad y fragilidad de la existencia humana. Tomamos conciencia de nuestro lugar en el mundo y redirigimos la orientación que le damos a la vida. ¿Qué sacamos de toda esta reflexión si ahora no vivimos una situación de adversidad severa o un sufrimiento intenso? ¿Es posible ser feliz con lo que tenemos y somos? Frankl llega a la conclusión de que “la esencia de la existencia consiste en la capacidad del ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea en cada situación particular” (Frankl, 1979, p. 131). La paz continua no existe porque “la salud psíquica precisa un cierto grado de tensión interior, la tensión existente entre lo que uno ha logrado y lo que le queda por conseguir, o la distancia entre lo que uno es y lo que debería llegar a ser” (Frankl, 1979, p. 127). “El hombre no necesita realmente vivir sin tensio-

nes, sino esforzarse y luchar por una meta o una misión que merezca la pena” (Frankl, 1979, p. 128). La felicidad no es la ausencia de dolor y sufrimiento: es la consecuencia de vivir en equilibrio esa tensión hacia lo que sabemos que podemos llegar a ser.

Conclusiones

Cuando se acerca la tormenta es posible prepararnos reconociendo el problema que nos hace sufrir, buscando una actitud acertada y apoyos. Si llega de todos modos, la oscuridad solo permite mantenerse a flote, pero es esencial tener algún motivo para seguir adelante. Tras un shock inicial, se requiere expresar las emociones y compartir la experiencia, y esa es la labor del acompañamiento, evitar la soledad, evaluar los daños. Pasada la tormenta hay que tomar decisiones, elegir la actitud y centrarse en el presente para cambiar lo que es posible cambiar. Lo que es irremediable, nos plantea la aceptación como única forma de comenzar a reconstruir, a escribir la nueva historia. A largo plazo el duelo es el proceso de cicatrización de las heridas para lo cual tratamos de darle algún significado a lo ocurrido, transformar nuestro esquema de valores y buscar nuevas metas. En situaciones extremas solo cabe trascender el sufrimiento, tratar de encontrar un sentido último y salir al encuentro del sufrimiento ajeno por medio del amor. De todo ello quedará un aprendizaje de la adversidad que aumentará nuestra resiliencia.

José Luis GUINOT RODRIGUEZ es médico oncólogo, trabaja en Oncología Radioterápica de la Fundación Instituto Valenciano de Oncología (IVO). Es Presidente de la Asociación Viktor E. Frankl de Valencia y miembro de la comisión nacional de Sanidad de la Asociación Humanidad Nueva.

Referencias

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl V. (2000). *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Barcelona: Paidós.

Kübler-Ross, E. (1994). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo.