

ALEXANDER

BATTHYÁNY

LA,
SUPERACIÓN
DE LA
INDIFERENCIA

El sentido de la vida
en tiempos de cambio



Herder

ALEXANDER

BATTHYÁNY

LA,
SUPERACIÓN
DE LA
INDIFERENCIA

El sentido de la vida
en tiempos de cambio



Herder

Alexander Batthyány

La superación de la indiferencia

El sentido de la vida en tiempos de cambio

Traducción

de María Luisa Vea Soriano

Herder

Título original: Die Überwindung der Gleichgültigkeit. Sinnfindung in einer Zeit des Wandels

Traducción: María Luisa Vea Soriano

Diseño de la cubierta: Gabriel Nunes

Edición digital: José Toribio Barba

© 2017, Kösel-Verlag, Múnich

© 2020, Herder Editorial, S. L., Barcelona

ISBN ePub: 978-84-254-4355-8

1.^a edición digital, 2020

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com). Si esta publicación contuviera enlaces a páginas web de terceros, la editorial no asume ningún tipo de responsabilidad respecto de sus contenidos, puesto que no los adoptamos como nuestros, sino que únicamente remitimos a su estado en el momento de la primera publicación.

Herder

www.herdereditorial.com

Para Juliane, Leonie y Larissa

Índice

EL SUEÑO QUE UNA VEZ TUVIMOS...

Introducción: La actitud ante la vida y la forma de vivir

La idea de la vida y la vida real

La crisis de nuestra concepción del ser humano: el sueño perdido

La importancia social de la crisis actual

Estamos destinados a algo bueno: recuperar el sueño

QUERIDO COMO SER HUMANO DE PRINCIPIO A FIN

El ser humano necesita ser querido desde el principio

¿Pérdida de valores o crisis de valores?

La riqueza a través del dar. Nuestra amistad con la vida

Hasta que digamos adiós

Aprender a vivir de los que van a morir

EL PRESENTE ESTÁ ABIERTO

La ausencia de compromiso de nuestro tiempo

Preguntas que nos plantea la vida

El ser humano es algo más que un producto del pasado

El presente como espacio abierto

LA LIBERTAD, EN EL CENTRO DE LA VIDA

El mito del desahogo

Responder al mal con bien

El poder de las decisiones

El mito de la dependencia

Acerca de la singular economía del amor

LA RESPONSABILIDAD, EN EL CENTRO DE LA LIBERTAD

Mantener la esperanza y pensar en los demás tienen sentido

La alegría no vivida del día a día

Sobre la superación de los obstáculos internos

Areverse a ser libre: actuar es vivir más

El coste de dejar de ser libres

LLEGAR AL YO A TRAVÉS DEL MUNDO

Acerca de la difícil pregunta de qué quiere el ser humano

¿Qué nos hace felices y qué nos dice esto sobre la vida?

Reduccionismo en el hospicio

Cuando el yo mata de hambre al mundo

¿Podemos ser felices tan solo queriéndolo?

Los que quieren demasiado

EL VERDADERO QUERER

Los sentimientos no son un fin en sí mismos

Sentimientos subjetivos y sentimientos intencionales

Confianza en uno mismo y autoestima

El séptimo día: un sábado permanente

EPÍLOGO (Elisabeth Lukas)

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

El sueño que una vez tuvimos...

Introducción: La actitud ante la vida y la forma de vivir

Este libro trata de dos sentimientos profundamente humanos: la esperanza y la disposición a tomar parte en la vida de manera comprometida y benevolente. Y de la capacidad de entender que el estado en que debería estar el mundo es una tarea y una petición a nosotros mismos, por ejemplo, intentar mejorar algo en lugar de pasarlo por alto encogiéndonos de hombros.

Trata también de los motivos que pueden impedirnos llevar una vida abierta, con intereses, existencialmente generosa, atenta y dispuesta a compartir. Una vida cuya fuerza no se deriva tan solo de pensar en uno mismo, sino, sobre todo, del hecho de permanecer accesible, interesado y comprometido, incluso a pesar de que, con bastante seguridad, no lograremos llevar a cabo, o tan solo lo haremos de manera imperfecta, algunas de las cosas que nos propongamos.

De Florence Foster-Jenkins, a la que los críticos musicales consideraron de forma unánime como probablemente la peor cantante del mundo, nos ha llegado una hermosa frase: «La gente puede decir que no sé cantar, pero nadie podrá decir nunca que no canté». Nadie debería poder decir que no hemos intentado al menos dar lo mejor de nosotros en la vida, y esto requiere no perder la esperanza o recuperarla cuando sea necesario.

Este libro trata precisamente de esa esperanza. Trata, más concretamente, de las múltiples conexiones existentes entre nuestra esperanza, la imagen que tenemos de nosotros mismos, del mundo y del ser humano y de nuestras experiencias, pensamientos, decisiones, comportamientos y actuaciones personales. Habla de actitudes y de valores, y de que hay visiones del mundo y de nosotros mismos que hacen que tengamos éxito en la vida y en la convivencia, y otras que hacen que nuestra vida e incluso nuestra muerte y las de los demás sean más difíciles de lo que probablemente deberían ser. Observar la imagen que tenemos de nosotros mismos, del ser humano y del mundo no solo es una clave para entender nuestras experiencias y actuaciones, sino también para cambiar y madurar y, por último, para lograr una vida exitosa y plena a nivel personal y social.

Porque las actitudes se pueden cambiar. Y esto no solo se consigue mediante la persuasión y el ruego (de este modo incluso suele conseguirse menos), sino, sobre todo, entendiendo y aceptando algunas circunstancias de la existencia, a veces sorprendentemente simples, pero que precisamente por eso se olvidan o pasan por alto más fácilmente.

Si tomamos en consideración estas circunstancias, no pocas veces puede resultar incluso mucho más sencillo corregir las actitudes. Y esta corrección produce una transformación de nuestro comportamiento mucho más profunda y duradera que el mero propósito de decidir, actuar y reaccionar a partir de hoy de una manera y no de otra. La mayoría lo sabemos por experiencia: es relativamente fácil concebir buenos propósitos para cambiar nuestro comportamiento, pero es difícil llevar estos propósitos a la práctica de manera consecuente durante un largo periodo de tiempo. Numerosas investigaciones psicológicas confirman esta experiencia (Sheeran et al., 2016: 1178-1188) e incluso sugieren que la clave para entender y cambiar nuestro comportamiento se encuentra no tanto en el propio comportamiento como en las actitudes, las expectativas y las posturas que subyacen a nuestras actuaciones. Dicho de otro modo, nuestras actuaciones y nuestro modo de vida son siempre, hasta cierto punto, síntoma y expresión de nuestra actitud ante la vida.

Así pues, existe una gran conexión entre lo que pensamos de nosotros mismos, de nuestros semejantes y del mundo y lo que esperamos de nosotros mismos, de los demás y de la vida. Y es importante cuánta esperanza ponemos en nosotros mismos y en la vida. De nuestras expectativas y esperanzas dependen gran parte de nuestros actos y comportamientos, tal vez, incluso, todo nuestro proyecto de vida. De hecho, esta conexión es tan fuerte, que el comportamiento de los demás tan solo nos resulta comprensible en la medida en que podamos y estemos dispuestos a ver las cosas tal y como se les plantean a ellos. Y esto es válido tanto a nivel individual como para sociedades enteras.

La comprensión de acontecimientos históricos o de otras culturas, por ejemplo, requiere que hagamos el esfuerzo de sumergirnos y de entender su concepción del mundo y del ser humano. Mientras no lo consigamos –suponiendo que lo hagamos–, la relación con una época histórica o una cultura lejana será una relación con algo extraño y, quizá por este motivo, exótico e interesante, pero a fin de cuentas incomprensible y oculto, y siempre será una relación incompleta. El motivo es que el mundo del otro todavía no se nos ha revelado, nos resulta mentalmente remoto y, por lo tanto, no entendemos su modo de comportarse y

de actuar:

A acuerda con B que a la mañana siguiente lo acompañará a ver una casa que B quiere comprar. Al día siguiente, ambos se ponen en camino y, de repente, B dice que hoy no irá a ver la casa y que regresa ahora a la suya. Inicialmente no alega ningún motivo, pero, como A le insiste, finalmente dice: «¿Acaso no has visto el gato negro que ha cruzado la calle? Seguro que no pasará nada bueno». B vive en un mundo de superstición y de presagios en el que hay ciertos acontecimientos destacables y significativos que determinan su actuación y que en el mundo de A simplemente no existen, porque no desempeñan ningún papel (Allers, 2008: 155).

Gatos negros hay también en el mundo de la persona que no les concede mucha importancia, pero este significado añadido o, en general, la predisposición a suponer conexiones significativas tras los sucesos o las cosas que a otros les parecen insignificantes es precisamente lo que constituye la diferencia entre la comprensión y la incomprensión de nuestro propio comportamiento o del comportamiento de los otros.

La idea de la vida y la vida real

Pero, tal y como nos dicen las investigaciones psicológicas, así como probablemente la experiencia cotidiana de la mayoría de nosotros, comprender otros puntos de vista no es precisamente una empresa sencilla (Keysar, Lin y Barr, 2003: 25-41). Más aún, estas mismas investigaciones sugieren que ni siquiera conseguimos entender siempre y al primer intento nuestras propias ideas del mundo y de nosotros mismos (Wilson, 2002). Probablemente esto se deba, entre otras cosas, a que gran parte de las actitudes y las ideas que subyacen a nuestra concepción del mundo y del ser humano rara vez se adquieren conscientemente, y aún es más raro que se analicen regularmente de manera racional en relación con su realismo.

Si las analizáramos, es posible que pronto nos diéramos cuenta de que algunas de estas actitudes ya no encajan o incluso se contradicen con nuestras realidades vitales («Dios los cría y ellos se juntan» resulta tan convincente como «Los contrarios se atraen»). Otras pueden dar buen resultado a corto plazo, pero nos hacen más mal que bien a largo plazo, y otras pueden traernos solo provechos, pero perjudicar, devaluar y lastimar nuestro entorno y a las demás personas. A continuación analizaremos si el comportamiento que tan solo nos es útil a nosotros y que no tiene en cuenta el bienestar de los demás no es una de las formas de vida que a largo plazo más nos perjudica a nosotros mismos, ya sea porque actuar de manera egocéntrica nos sitúa muy por detrás de los talentos y las capacidades que podríamos entregar al mundo y emplear en cosas buenas y valiosas, ya sea porque hoy podemos depender de la buena voluntad, la ayuda y el apoyo de esas mismas personas de las que ayer nos aprovechamos como meros medios para lograr nuestra propia pequeña felicidad.

De uno u otro modo, el ejemplo de la actitud egoísta ilustra claramente la estrecha relación existente entre nuestra felicidad y nuestra actitud ante la vida. Esta actitud, de la que en un primer momento cabría esperar que resultara beneficiosa por lo menos a aquel que la ha convertido en un principio de vida, puede engendrar mucho sufrimiento. Corregir una actitud así es mucho más fácil cuando uno la concibe como lo que realmente es: un malentendido existencial

fundamental acerca de la relación entre nuestra felicidad personal, nuestra realización y lo que esperamos de nosotros mismos y del mundo. Dicho de otro modo, lo que en el resultado final parece un déficit moral, desde otro punto de vista es a menudo solamente el resultado de un modo de vida que solo una minoría adopta, porque es egoísta y moralmente cuestionable. Reprochar a un egoísta su egoísmo suele ser una lucha inútil. La persona que lo hace lucha contra un síntoma, pero no contra sus causas. «Así es el mundo, cada uno tiene que pensar en sí mismo y en su interés, porque nadie lo hará por él», puede que piense el egoísta.

Cuando el mundo se entiende así, no solo los gatos negros representan una amenaza, sino también la mayoría de los humanos, que se convierten en adversarios, rivales, enemigos. Aunque el comportamiento que resulta de tal actitud parezca moralmente dudoso, sería injusto reprochar a la persona en cuestión la triste equivocación y el recelo que subyacen a su actitud ante la vida. Porque nadie escoge conscientemente ser víctima de una equivocación. Por lo tanto, la persona que se comporta de manera fría y egoísta en un mundo que ella vive (o interpreta) como frío y egoísta no tiene por qué ser por ello inmoral; puede que simplemente crea e incluso se lamente de que las reglas del juego de la vida sean así. Por eso, no tiene mucho sentido reprocharle su falta de moralidad. Una persona así puede ayudarse a sí misma y liberarse de su indiferencia egoísta volviendo a examinar su visión del mundo y quizá reconociendo al hacerlo que las reglas de juego de la vida están lejos de ser tan crueles como había supuesto hasta ahora. Y entonces quizá se dé cuenta de que es posible que sea ella misma la que está haciendo realidad con su actitud lo que teme del mundo y de la naturaleza humana.

En resumen, una de las claves para llegar al ser humano es el concepto que tiene de sí mismo, de las demás personas y del mundo. Por desgracia, parece como si el presente estuviera azotado por una crisis sin precedentes de la idea del ser humano. Es posible que este, quizá a causa de los descarrilamientos históricos y las catástrofes ocurridas el siglo pasado, pero quizá también a causa de la increíble riqueza y de las casi infinitas oportunidades de nuestros días, nunca se haya sentido tan extraño y desconfiado al observarse como hoy, y tal vez tampoco tan falto de un refugio existencial en un mundo que, a pesar de todas las desgracias del siglo pasado y a pesar de toda la incertidumbre, es su hogar de manera temporal.

La crisis de nuestra concepción del ser humano: el sueño perdido

Hoy en día, muchas personas se quejan de una crisis de nuestros valores y lo que están diciendo con ello es que sus propios proyectos de vida o los proyectos de vida en general les parecen discutibles o dignos de ser cuestionados, pero que, en su búsqueda, no encuentran respuestas firmes y viables. De algún modo, parece ser que muchos de nosotros y probablemente una parte considerable de la sociedad del bienestar han perdido la orientación y, con ella, la actitud, el rumbo y su propia trayectoria vital, por no mencionar el idealismo y la esperanza a los que nos referíamos al principio.

En este contexto, la investigación psicológica nos habla de un sentimiento profundo de desmoralización, escepticismo, falta de compromiso, resignación e incertidumbre, sobre todo en los países industriales ricos.¹ Como consecuencia, las personas se alejan de un mundo del que ya no esperan mucho o del que alguna vez esperaron mucho más, para después alejarse aún más decepcionados en vista de las esperanzas no cumplidas.

Teniendo en cuenta que este declive existencial parece propagarse especialmente allí donde las personas tienen una relativa seguridad material y carecen prácticamente de necesidades inmediatas, nos encontramos ante un fenómeno absolutamente paradójico. Al menos en Europa y Norteamérica, una vida con cierto nivel de escasez sigue estando muy alejada de lo que significaría sufrir verdaderas privaciones, si la comparamos con los niveles de los últimos siglos o de otras regiones más pobres en la actualidad. Al mismo tiempo, estas son las dos regiones en las que, según numerosos estudios, prolifera con mayor rapidez lo que el psiquiatra, neurólogo y fundador de la logoterapia Viktor E. Frankl denomina «vacío existencial». En todo caso, la gente en Europa y en Norteamérica nunca había estado tan bien como desde mediados del siglo pasado (y, al mismo tiempo, rara vez fueron más evidentes la desigualdad social, la injusticia y, desgraciadamente, también la indiferencia de los ricos frente a los necesitados). En cualquier caso, la prosperidad para todos, o al menos para muchos, ha supuesto un experimento natural que ha evidenciado que la anhelada vida plena no se convierte ni mucho menos en realidad porque las personas

tengan cubiertas sus necesidades económicas y fisiológicas, vivan en tiempos de paz y puedan cumplir sus deseos y desarrollar sus capacidades. El milagro económico trajo consigo toda una serie de extraños fenómenos psicológicos de una virulencia y una extensión hasta ese momento desconocidas. En medio de la riqueza se propagaron la insatisfacción, la violencia, las adicciones, los sentimientos de absurdo y la frustración. En cualquier caso, la idea lógica, derivada de las privaciones experimentadas durante los últimos siglos, de que el ser humano encontraría su felicidad y su plenitud cuando ya no tuviera que luchar por su supervivencia no se ha convertido en realidad, al menos mientras la riqueza externa se oponga a un notable empobrecimiento intelectual y espiritual. Por lo tanto, no se confirma la tan citada frase de Marx según la cual la vida determina la conciencia, sino que muchas veces parece más bien que la falsa conciencia oscurece la vida asegurada materialmente. En la actualidad, este oscurecimiento se manifiesta, sobre todo, en la crisis existencial y de sentido del hombre moderno. Este tiene mucho, a veces muchísimo y otras incluso demasiado y, en ocasiones, piensa que todavía necesitaría más para llegar a ser feliz y sentirse realizado. Hasta que se resigna y, en su resignación, recae en la mera supervivencia y se refugia en la falta de compromiso del día a día y en una especie de desesperanza fatalista o provisional (Frankl, 1949). Todo le resulta indiferente, nada le llega. Este sentimiento de ausencia de compromiso es, por su parte, el terreno que permite que se propaguen la inestabilidad y la falta de orientación. ¿Dónde encontrar estabilidad y orientación –o simplemente pedírselas a otros– cuando la falta de compromiso oculta la visión de la diversidad y la realidad de la vida?

Sin embargo, los descubrimientos acerca de la «patología del espíritu de nuestro tiempo» (Frankl) no son un motivo de alarma. No es necesario imaginar este estado como algo más dramático de lo que realmente es. Puede que incluso, precisamente por ser casi siempre relativamente asintomático y razonablemente soportable, este estado se ignore a menudo y aún más a menudo se acepte con resignación o llegue incluso a entenderse como la normalidad del día a día. Se trata de un desánimo o abatimiento, a menudo silencioso, que se cuele en la vida cotidiana como un trasfondo melancólico y priva a la persona de la capacidad o la disposición a participar en la vida de manera activa y animada.

Puede que las características más evidentes de este síndrome sean por ello, sobre todo, signos de deficiencia, por ejemplo, falta de entusiasmo y de sensibilidad, pero también poca disposición a asumir la responsabilidad personal y la corresponsabilidad y de involucrarse en la vida de manera creativa, es decir, de

tomar parte y participar en ella y comprometerse más allá de lo estrictamente necesario.

Una paciente lo expresó una vez de manera muy atinada. Podía decirse que la vida no le importaba demasiado. Todo le parecía falta de interés y aburrido, y la mayoría de las cosas tenían para ella la misma importancia (es decir, ninguna) y tan poca validez como las que vendrían después. Así puede explicarse con palabras el sentimiento generalizado de indiferencia y la consiguiente pérdida de entusiasmo e interés.

El problema es, entre otros, que este tipo de actitud vital funciona a menudo como una profecía autocumplida: aquel a quien no le importa el mundo y que espera muy poco o nada de él y de sí mismo, aquel que no se siente atraído por nada ni comprometido con nada o casi nada del mundo tampoco reacciona cuando, dicho de manera metafórica, toda la orquesta está esperando su entrada. Se queda esperando, deja pasar su entrada, pero es lo suficientemente sensible para darse cuenta de que a la pieza de la vida le falta una voz y de que, al mismo tiempo, él también se está perdiendo algo.

Muchos hablan de un vago sentimiento de desperdiciar la vida y a veces uno se siente inclinado a secundar este lamento, aunque con ciertas reservas. Porque no es tanto que estas personas se pierdan la vida, sino más bien que su vida se las pierde a ellas. Todos los días la vida se dirige a ellas con determinadas oportunidades y tareas, espera su contribución, su implicación, espera que su actuación provoque en el mundo algo que sin ellos no hubiera ocurrido o hubiera sido diferente. Pero estas personas están sordas o se hacen las sordas ante estas peticiones, o quizá ya no son capaces de reaccionar, o puede que sí lo sean, pero que al mismo tiempo se encuentren tan desanimadas o cohibidas por miedos indefinidos que no quieran o no puedan asumir la tarea de hacer algo relevante en la vida. O tal vez desconfían demasiado de la vida. Piensan que su contribución es insignificante o que el mundo no se puede moldear o construir, y, por este motivo, se ven a sí mismas como una ruedecilla en un engranaje cuyo mecanismo no concede al individuo ninguna importancia, responsabilidad personal ni compartida.

Probablemente no sería correcto describir estas posibilidades como alternativas, como si una excluyera a la otra. Lo que ocurre más bien es que en la misma persona puede dominar, dependiendo de la ocasión, uno u otro motivo para el desánimo. Sin embargo, el denominador común es una visión resignada del

mundo o del ser humano, y en este contexto se instalan la ausencia de compromiso y el desaliento, socavando la iniciativa, la responsabilidad, la vivacidad y la alegría de vivir que caracterizan idealmente a la existencia humana y le otorgan sentido, profundidad y significado.

La creciente divulgación de estas actitudes de resignación no solo oscurece y cubre de sombras la vida del individuo, sino que también tiene un precio elevado en términos de desarrollo social. Instalada en la resignación, la persona no solo se vuelve ciega ante su propia felicidad, sino también y en la misma medida ante el sufrimiento y la desgracia de los demás. Sin embargo, lo que podría liberar a la persona de la indiferencia sería justamente la voluntad de responder a esa tarea relacionada tácitamente con el sufrimiento, la desgracia y la necesidad de los demás.

Resulta, pues, especialmente trágico que, precisamente en las condiciones actuales de bienestar y abundancia, muchas personas se encuentren profundamente insatisfechas, aburridas y frustradas con sus vidas por sentir que carecen de tareas con sentido y que, simultáneamente, no puedan o no quieran ver lo importante y lo urgente que sería su contribución y las muchas posibilidades de dar sentido a la vida que esperan nuestro compromiso y nuestra atención, desgraciadamente muchas veces en vano.

Por otra parte, la resignación parece afectar con frecuencia precisamente a aquellos que se alejan de la vida decepcionados, porque, y a pesar de que originariamente tenían grandes ideales a los que ahora renuncian, dejan escapar su esperanza, por no haberse cumplido o por ser irrealizables.

El vacío resultante es ocupado por la indiferencia, ese sentimiento que socava toda iniciativa, todo idealismo y toda fe en un futuro mejor, construido con responsabilidad, y que nos devuelve a una gris rutina diaria, que nosotros soportamos, lamentamos y dejamos pasar, sin saber realmente qué significa todo esto y si nuestra vida tiene algún sentido digno de mención. En este libro analizaremos con más detalle algunos de los orígenes, de las causas y de los efectos psicológicos y sociales del vacío existencial, pero, sobre todo, veremos diferentes formas de salir de este vacío y volver a la vida.

Pero hay una cosa que podemos adivinar, incluso sin consultar en detalle las investigaciones actuales: para una sociedad y para el mundo en su conjunto no puede ser bueno perder como participantes y constructores activos a aquellos

que alguna vez estuvieron abiertos a las esperanzas y los ideales. Porque, si lo hace, está perdiendo a los mejores o, mejor dicho, lo mejor que tiene el ser humano: su disposición a mirar más allá de su propio estado momentáneo y sentirse llamado a contribuir de manera positiva al mundo allí donde pueda hacerlo. Así, la sociedad pierde lo mejor que tiene, porque pierde a aquellas fuerzas dispuestas a intervenir de manera comprometida y benévola en el curso natural de las cosas para que nuestra contribución pueda hacer posible, por un lado, levantar algo nuevo y vivo en el mundo y, por otro, darle la vuelta a una situación delicada o a un sufrimiento evitable, para que incluso allí donde el curso natural de las cosas no auguraría nada bueno sea posible que ocurra algo bueno o que al menos se mitigue el sufrimiento.

Un mundo que pierde todo esto es literalmente desolador, porque el consuelo es algo que tampoco se halla en el transcurso natural de las cosas, sino que crece más bien sobre la base de la disposición de una persona a dejarse interpelar por la necesidad de otra, es decir, a no permanecer indiferente ante el sufrimiento del otro, sino ofrecerle al menos una palabra amable o una ayuda. Pero un mundo no solo es desolador porque el ser humano, atrapado en la indiferencia, pierda el don de ver en la necesidad de consuelo de los otros algo que le incumbe, sino también porque es posible que nunca pueda sobreponerse a sus esperanzas frustradas y a la insignificancia que experimenta a nivel subjetivo.

El ser humano es y seguirá siendo humano, y la esperanza y la búsqueda de sentido son características profundamente o incluso intrínsecamente humanas, tal y como confirman numerosos estudios psicológicos y clínicos (Batthyány y Guttmann, 2005: caps. 1 y 2), que en su mayoría tienen su origen en el impulso de Viktor Frankl y en la logoterapia y el análisis existencial por él desarrollados. De todos los seres vivos conocidos, el ser humano es el único que tiene fe, esperanza y amor, y aún más a tan gran escala. Esto dice mucho sobre nuestro destino, de lo que a veces estamos dispuestos a reconocer, y aún mucho más sobre la estructura interna y existencial de la existencia humana: el idealismo y la responsabilidad nos vienen dados de nacimiento, forman parte de nuestra naturaleza.

Así que el ser humano es el único que nada más entrar en el mundo piensa: este mundo está necesitado y está esperando mi contribución, así que vamos a colaborar para convertirlo en un lugar mejor para muchos. Este conocimiento fenomenológico todavía no nos dice si estas esperanzas tienen una correspondencia objetiva, pero sí que el ser humano no solo está en el mundo

como un ser sabio (sapiens), sino, sobre todo, como un ser esperanzado y en busca de sentido. Como ya se ha dicho, todavía no sabemos y tendremos que analizar a lo largo del libro hasta qué punto esta esperanza es tan solo una ilusión o también un deber y el verdadero destino del hombre. Pero, llegados a este punto, podemos decir ya que este sueño es parte esencial del ser humano. El sueño malogrado deja tras de sí vacíos y causa un dolor que no podrá calmarse ni siquiera con la poderosa anestesia y la distracción de la industria del ocio. Y de ahí la ya mencionada desolación de un mundo sin sentido ni deber y sin responsabilidad personal ni colectiva. La indiferencia es el rechazo de esta responsabilidad. Con otras palabras, es una señal de que alguien se ha salido del juego de la vida. Allí donde la vida contaba conmigo hay ahora un vacío.

La importancia social de la crisis actual

Dejando aparte el sufrimiento personal que trae consigo este tipo de experiencia, las evoluciones del espíritu de la época descritas anteriormente entrañan también importantes consecuencias sociales, puesto que, desgraciadamente, las fuerzas que llenan estos vacíos no siempre son dirigidas por ideales y expectativas positivos, sino que en ocasiones no tienen otro interés que el propio, que intentan imponer movilizándolo a las masas hacia cualquier camino concebible, generalmente fácil. Sobre esto dice Viktor Frankl: «De este modo, [el hombre inseguro] o quiere hacer solo lo que hacen los otros, lo cual sería conformismo, o hace solo lo que otros quieren que haga, en cuyo caso estaríamos ante el totalitarismo» (Frankl, 1975).

Por eso, una de las formas más sencillas y experimentadas históricamente de movilizar a una masa voluble y confundida es fanatizarla. La forma más fácil y rápida de conseguirlo no es fomentando y reclamando ideales positivos y responsabilidad, sino separando y desprestigiando a determinados grupos, muchas veces justamente a aquellos que más necesitarían de nuestro apoyo, aliento y generosidad.

Así que probablemente no sea casualidad que las épocas en las que existe un sentimiento de resignación cada vez más extendido sean al mismo tiempo épocas de fortalecimiento de los movimientos populistas, cuyo pensamiento casi siempre se caracteriza más por los límites y el rechazo que por la esperanza y el auge. De modo que en el centro de estos movimientos ya no encontramos el sueño, ni la esperanza, ni la utopía, sino la confusión y la angustia que proliferan en el vacío dejado por el antiguo sueño (Kruglanski et al., 2014: 69-93).

De hecho, los psicólogos y los sociólogos advierten en la actualidad un nuevo movimiento del espíritu de la época: la ira y el rechazo como actitud vital. Las investigaciones sugieren que inesperadamente la oferta de estos movimientos resulta en un primer momento psicológicamente atractiva: ofrecen la superación de la propia indiferencia. Sin embargo, rara vez ofrecen un sustituto equivalente a las esperanzas y a los ideales que muchos perdieron antes con la indiferencia.

El problema es que esta oferta casi nunca es una oferta a favor de algo, sino, generalmente, en contra de algo o de alguien, y por este motivo normalmente parece relativamente arbitrario contra quién o qué se dirige un programa determinado.

Desde hace décadas, la investigación sociopsicológica demuestra una y otra vez que las personas desarraigadas y confundidas existencialmente son más fáciles de engañar políticamente. Estas personas echan en falta y buscan en el rechazo y la hostilidad esa voluntad creadora y esa motivación que en circunstancias psíquicamente más sanas y constructivas se consiguen comprometiéndose con algo o alguien y asumiendo una responsabilidad personal y colectiva positivas (Dugas y Kruglanski, 2014: 423-439).

Estamos destinados a algo bueno: recuperar el sueño

Podemos aceptar esta evolución y reconocer con resignación que esta es la normalidad a comienzos del siglo XXI, que el ser humano es así, o podemos –y esa es la línea que seguimos en este libro– entender esta evolución como un conjunto de descarrilamientos y perturbaciones de un estado más ideal, equilibrado, maduro y, en general, más reconciliado consigo mismo, con el mundo y con sus deberes, que es el que realmente estaría destinado al individuo. Puede que esta perspectiva resulte a primera vista demasiado optimista si tenemos en cuenta el aumento de la indiferencia y el consiguiente enfriamiento del mundo ocurridos hasta el momento. En cualquier caso, esta visión alternativa del mundo confía en que es posible hallar ese estado ideal en el que el ser humano no se encuentra desarraigado y perplejo ante las preguntas sin respuesta de la vida, sino que ha encontrado su lugar y se alegra de cumplir con su destino y su responsabilidad en el mundo.

En este libro intentaré demostrar, basándome en diferentes argumentos y resultados de estudios científicos, que esta alternativa no solo es optimista, sino, ante todo, realista. Dicho de otro modo, me gustaría demostrar que está en consonancia con nuestra naturaleza y, además, arraigada en la vida misma.

Lo importante en este momento es que nunca encontraremos este lugar que nos está destinado si no estamos dispuestos desde el principio al menos a intentar creer y confiar en que este lugar existe y que es, además, el lugar que nos está destinado, así como que existen perspectivas prácticas, clínicas y científicamente probadas, según las cuales no solo es posible una existencia humana comprometida, plena y con sentido, sino que esta es nuestra forma natural de existencia. Una existencia que vive la incertidumbre como libertad y no solo dirige al mundo el deseo de la esperanza en algo mejor, sino que reconoce que es nuestra tarea y nuestra responsabilidad hacer todo el bien que nunca sería realidad si no lo creáramos nosotros. Aquello que no hubiera existido sin nosotros es lo que da testimonio de nosotros.

Estamos hablando nada menos que de la rehabilitación de ese sueño que ha

precedido a los seres humanos desde siempre y cuyo enterramiento bajo el tópico de la pérdida de valores tanto daño parece estar haciendo al ser humano en la actualidad.

A lo largo de estas páginas intentaré demostrar, además, que la tan nombrada pérdida de valores probablemente no exista. La buena noticia es que, aunque a veces lo perdamos de vista, el sueño no ha desaparecido. Antes parece que no son tanto los valores lo que se está perdiendo, sino la voluntad y quizá también la fe en nuestra capacidad de ponerlos en práctica en el día a día, así como la idea de que vale la pena dejar que sean estos valores los que dirijan nuestras decisiones y actuaciones. Es posible también, y así se debate en los estudios de psicología e historia del pensamiento, que en esta época posmoderna se haya desarrollado un escepticismo justificado frente a los valores y al idealismo, y se haya perdido en la misma medida la confianza en su viabilidad. También nos ocuparemos de este asunto.

De todos modos, el problema, por lo general, no es tanto conocer y aceptar los valores. La mayoría de las personas sabemos exactamente o intuimos en lo más profundo de nuestro ser lo que tendría valor y sentido para nosotros y lo que no. Lo que parece que nos falta a veces es saber de manera concreta y realista cómo llevar una vida comprometida, orientada a los valores y a la búsqueda de sentido, así como también ser conscientes de que actuar buscando el sentido y de manera responsable no solo enriquece al mundo, sino también a nosotros mismos, y que, por el contrario, tanto el mundo como nosotros nos empobrecemos espiritual y mentalmente cuando perdemos el contacto realista con el sentido y la conciencia de nuestra responsabilidad de dar sentido a nuestras vidas aprovechando las oportunidades que se nos ofrecen.

A esto hay que añadir que en el momento en que el sentido y los valores dejan de determinar nuestra experiencia y nuestro comportamiento, algo diferente, que deber servir como sustituto, pasa a determinar forzosamente nuestras decisiones y nuestras acciones. Pueden ser el simple y puro interés propio y la dependencia de las sensaciones agradables —esas que suelen ser normalmente resultado y eco de lo verdaderamente valioso y lleno de sentido—. Sin embargo, como ya he señalado, a la larga, una actuación guiada exclusivamente por el interés propio y la búsqueda de sensaciones agradables no solo nos hace sentir solos, sino que nos aleja de la abundancia de la realidad y de sus posibilidades. En realidad, nos aleja de la vida misma, pues lo que define fundamentalmente la vida es compartir, participar, involucrarse, dar y ser receptivo.

[1 Para una síntesis de los estudios, véase Batthyány y Guttmann \(2005: cap. 1\).](#)

Querido como ser humano de principio a fin

El ser humano necesita ser querido desde el principio

Desde el primer momento, el ser humano depende más que ningún otro ser vivo del cariño y del afecto de sus semejantes. Ningún otro ser llega al mundo tan indefenso como él. Ninguno de nosotros habría sobrevivido a su primera infancia y a su juventud si no hubiera habido alguien que nos amantara, alimentara, diera calor, protegiera y criara. Pueden ser los padres o, si esto no es posible, otra persona que cuide de nosotros, incluso sin la guía que supone el instinto maternal o parental. Al principio alguien nos dijo «sí». Sin ese sí, no habiéramos sobrevivido ni un solo día; sin ese sí, no existiríamos.

Dicho de otro modo, la existencia humana depende desde el principio de la aprobación, de la buena voluntad y del amor de los otros. Esto es así desde los primeros años de vida y este indicio debería bastar de momento para demostrar que la lucha por un concepto firme de nosotros mismos y del mundo es algo práctico para la vida e incluso decisivo para la supervivencia. Este indicio explica también la cantidad de sentido, valor, generosidad y bondad que se ha entretijado desde el comienzo en nuestras vidas y hasta qué punto estos son la sustancia fundamental y el sostén de nuestra existencia. Y explica también por qué la búsqueda de la esperanza vale la pena y nos urge, pues estamos hablando nada menos que de nuestra subsistencia, que de otro modo estaría amenazada.

El primer capítulo de la vida del ser humano trata sobre el amor. Este es, consciente o inconscientemente, el primer y más importante mensaje que recibimos sobre la vida humana. Incluso aunque ya no recordemos quién fue y por qué lo hizo, alguien tuvo que entusiasmarse lo suficiente con nuestra llegada al mundo, poner esperanzas en nosotros o reconocer en nosotros la esperanza que trae consigo toda nueva vida. Sin este sello, no existiríamos; este sello es desde el principio, además, la antítesis de toda indiferencia y del egoísmo que suele ir aparejado a ella, que solo contempla el interés individual y se muestra sordo ante la cuestión mucho más importante de para qué servimos.

Así que, junto a las consecuencias negativas personales y sociales de la indiferencia y al hecho de que la esperanza sea un fenómeno específicamente

humano, nuestro haber llegado a ser [Gewordensein] entraña otra importante afirmación empírica sobre la naturaleza humana y plantea una pregunta fundamental a la indiferencia existente en el presente: si este sello es el único manual de instrucciones probado que tenemos desde nuestro nacimiento para conseguir tener una vida exitosa, ¿por qué deberíamos intentar perderlo o deshacernos de él a lo largo de nuestra vida? Por qué deberíamos desconfiar de la receta del éxito para la vida –nuestra vida–, por qué íbamos a despreciarla y cambiarla por recetas egocéntricas y hedonistas que, como ya demostró la mirada a la crisis psicológica y espiritual cada vez más generalizada en la sociedad de consumo, aparentemente nos dan todo, excepto aquello a lo que aspira realmente el ser humano: saber que es bueno que estemos aquí y la bondad asociada a este conocimiento, que se alimenta precisamente de la generosidad que nos permite comprometernos con la vida. Si somos benévolo, la vida es mucho más importante para nosotros que nuestra propia búsqueda de la felicidad personal.

Al fin y al cabo, nuestra propia existencia le debe también mucho a esta benevolencia, es decir, al hecho de que no nosotros mismos, sino otros asumieran el conocimiento sobre la bondad de nuestra existencia como una oportunidad para darnos lo que necesitábamos para sobrevivir y crecer, sin saber si alguna vez se les agradecería o recibirían por ello compensación alguna.

Lamentablemente, es muy fácil pasar por alto estas sencillas ideas, olvidarlas o sustituirlas por otras fórmulas que, a primera vista, resultan tentadoras por su sencillez y suenan más convincentes, fórmulas como «Primero la comida y luego la moral». El problema es que, de este modo, pasamos por alto y olvidamos también algunas verdades fundamentales sobre nosotros y nuestra vida, no solo sobre aquello en lo que nos hemos convertido gracias al amor y al idealismo de los otros, sino también sobre lo que podríamos ser y llegar a ser y a hacer gracias al amor y a nuestro propio idealismo. En otras palabras, corremos el riesgo de distanciarnos de la promesa inherente a priori a todos los seres humanos, que dice en esencia que la naturaleza y después algunas personas afectuosas se han esforzado muchísimo por nuestra existencia. Nos han regalado muchas cosas – amor, atención, ayuda y calor–. Este regalo les ha salido mejor a unos que a otros, pero lo más importante es que se han esforzado y finalmente lo han conseguido, que han hecho realidad lo que distingue básicamente la vida humana: que necesita de los otros y que da lo mejor de sí misma cuando se muestra dispuesta a compartir y a unirse con los otros. De lo contrario, el ser humano ni siquiera es capaz de sobrevivir.

Estas palabras acerca de la dependencia de la vida humana de la interacción con los demás no son tan iluminadoras e idealizadoras como a veces puede parecer. Esta dependencia podría deducirse incluso más pragmáticamente de la biología, si tenemos presente que toda la biología y especialmente la neurobiología humana parece estar ordenada y orientada a mirar y actuar hacia fuera y hacia los demás. Tenemos un cerebro social. Áreas completas y circuitos reguladores complejos de nuestro sistema nervioso central están dedicados a la tarea de empatizar con las demás personas y con otros seres vivos, y a conformar nuestras acciones siendo conscientes de cómo nuestras palabras y nuestros comportamientos influyen en los demás. Dicho de otro modo, desde muchas perspectivas, la atención al otro y la apertura al mundo son parte de nuestra naturaleza. Por eso, resulta obvio que negar esta característica fundamental de nuestra naturaleza no puede ser bueno para nosotros ni para el mundo.

Una breve mirada a la historia de la humanidad bastaría para darnos cuenta de que, siempre que el ser humano se ha mantenido fiel a su entrega al otro y a su apertura al mundo, ha dado pequeños y grandes testimonios del deber y de la viabilidad del bien, que en el mundo, en él y en sus semejantes espera a convertirse en realidad a través de sus decisiones y sus actos. El ser humano no ha perdido ni traicionado su sueño. Y, siempre que se ha alejado de él, ha traído cosas terribles al mundo.

Estos tres hallazgos nos revelan que la entrega al otro, la benevolencia, el valor y el sentido son las columnas que sostienen nuestra biografía personal, el desarrollo y el orden de la vida en general y la historia política y social de la humanidad. Asimismo, esto nos muestra qué es lo que está en juego: si la indiferencia ocupa el lugar que debería ocupar la receptividad, el fundamento de nuestra vida y nuestro futuro colectivo están en peligro.

Por otra parte, parece también que el lamento por la supuesta pérdida de valores pasa por alto algo evidente, y es que nuestra sociedad se queja de la pérdida de algo que realmente no ha perdido, porque no puede perderse algo que es parte esencial de la vida. Solamente lo ha perdido de vista, o quizá tan solo ha perdido la fe en ello. ¿Qué está en juego aquí?

¿Pérdida de valores o crisis de valores?

Si observamos más de cerca, veremos que esta supuesta pérdida de sentido y de valores se refleja de tres formas. Primero, se muestra en nuestra imagen de nosotros mismos y, con ello, en lo que creemos y esperamos de nosotros; en segundo lugar, en nuestra imagen del ser humano, es decir, en lo que suponemos y creemos –y muchas veces esto quiere decir también lo que les atribuimos– sobre otras personas, sus relaciones con nosotros y los motivos de sus acciones, y, en tercer lugar, en nuestra concepción del mundo, en la manera en que miramos el mundo y a nosotros mismos como parte y actores del mundo, y, a su vez, en lo que creemos poder esperar de él, quizá sin ver siempre claramente que no solo nosotros podemos exigirle algo al mundo, sino que hay muchas cosas en el mundo que están esperando nuestra contribución y nuestro compromiso personal.

Si la conexión y la fe o la confianza en aquello que tiene valor están ausentes o disminuyen, experimentamos de manera individual o colectiva lo que comúnmente conocemos como crisis de valores. Esta crisis se manifiesta claramente en la actitud de resignación ante la vida descrita anteriormente, que supone haber dejado de creer que hay algo bueno en nosotros, en los demás y en el mundo.

Sin embargo, esta supuesta crisis de valores se basa a menudo también en una desconfianza general, y no siempre fundamentada convincentemente a nivel racional, hacia el discurso sobre el sentido, los valores, lo bueno, lo bello y lo verdadero, como si las cosas que no salen bien, las cosas sin valor y sin sentido, lo malo, lo feo y lo falso fueran de algún modo más reales que la esperanza y la confianza en lo bueno y lo exitoso. Este escepticismo es típicamente posmoderno y se complace en calificarse a sí mismo como escepticismo ilustrado. Pero, al mismo tiempo, parece no ser suficientemente ilustrado (o quizá es demasiado sabio) como para reconocer que tanto la esperanza como los valores y las posibilidades de sentido, que a menudo solo se perciben con los ojos de la esperanza, están escritos en los tres niveles en el orden de la vida.

Por otra parte, las investigaciones psicológicas muestran de manera unánime que a pesar de que la esperanza en el bien se trata con una enorme desconfianza, o precisamente por ello, esta continúa siendo, al igual que la inquietante pregunta acerca del sentido de la vida, una preocupación profundamente humana (Batthyány y Guttmann, 2005: caps. 1 y 2). Por suerte, los humanos no pierden tan fácilmente esta costumbre. Por otro lado, quien no entiende esto no solo desconoce al ser humano, sino que, además, lo sumerge aún más en la incertidumbre, pues ahora ya no solo duda de la esperanza y del sentido de su existencia, sino también de su integridad psicológica, ya que antes como ahora continúa llevando la esperanza dentro. Frankl hablaba en este sentido de patología de la modernidad o de la posmodernidad, es decir, de la interpretación errónea de las preocupaciones humanas, que no se entienden como signos de madurez humana, sino como descarrilamientos del alma:

El patologismo es más problemático allí donde confunde con lo enfermo no solo lo humano, sino lo más humano que pueda darse, a saber, la preocupación por llenar lo más posible de sentido la existencia humana, allí donde lo más humano es considerado como algo demasiado humano, como una debilidad, como un complejo. La exigencia del hombre de encontrar un sentido a la existencia, esta voluntad de sentido, tiene tan poco que ver con un signo de enfermedad que incluso la movilizamos como un medio curativo (Frankl, 2016: 208).

Para el individuo movido especialmente por la cuestión del sentido de la vida, las consecuencias de esta sospecha patológica generalizada son doblemente trágicas. Por un lado, se ve frustrada su esperanza de sentido, lo cual es ya bastante grave, y, por otro, además, queda certificado que su búsqueda no es la expresión de una preocupación existencial, sino simplemente una deformación psicológica. Sigmund Freud discrepa:

En cuanto un hombre comienza a formularse preguntas sobre el significado y el valor de la vida, está enfermo, pues objetivamente ni uno ni otro existen. Haciéndose estas preguntas, uno complace meramente las exigencias de sus reservas de libido insatisfechas, a las cuales debe de haberse incorporado algún

nuevo elemento, una especie de fermento que conduce a la tristeza y la depresión (Freud, 1963: 485).

Desde esta perspectiva, la más humana de todas las preguntas, la pregunta acerca del sentido de la vida, pronto se convirtió en signo de debilidad psíquica, con la consecuencia de que a la persona se le transmite que no solo el mundo no está bien, sino que tampoco ella lo está. Veamos, por ejemplo, la descripción que hace Kurt Eissler de su intento de dar apoyo a una paciente moribunda basándose en esta idea del sentido:

La paciente comparaba su vida anterior, llena de sentido, con la falta de sentido del momento presente; pero, incluso ahora que no podía seguir ejerciendo su profesión y debía pasar muchas horas al día en cama, pensaba que su vida seguía teniendo sentido, en la medida en que su presencia era importante para sus hijos y, por lo tanto, tenía una misión que cumplir. Pero, si alguna vez la ingresaran en un hospital, sin perspectivas de poder regresar a casa y sin poder levantarse ya de la cama, se convertiría en un trozo de carne putrefacta e inútil, y su vida perdería todo el sentido. Estaba dispuesta a soportar cualquier dolor mientras hacerlo tuviera sentido, pero ¿para qué querría yo condenarla a soportar su sufrimiento en el momento en que la vida ya no tuviera sentido? Respondí a esto que, en mi opinión, estaba cometiendo un gran error, ya que toda su vida carecía desde el principio de sentido, incluso antes de que enfermara. Le dije que los filósofos siempre habían intentado en vano encontrar un sentido a la vida, y la diferencia entre su vida pasada y la presente consistía únicamente en que en el pasado ella aún podía creer en el sentido de la vida, mientras que en el presente ya no era capaz de hacerlo. En realidad, insistí, ambas fases de su vida no habían tenido absolutamente ningún sentido. Como esta revelación desconcertó a la paciente, esta fingió no entenderme bien y estalló en lágrimas (Eissler, 1955: 190ss).

No es necesaria mucha fantasía para imaginar por qué renunciar de manera radical a las preocupaciones existenciales sumerge al ser humano en una desesperación aún más profunda. Pero tampoco hace falta mucha para sospechar

que esta negación radical de la esperanza pueda ser a su vez un mecanismo de defensa. En cualquier caso, salta a la vista que este nihilismo radical es un fenómeno relativamente nuevo en el tiempo y en la historia del pensamiento, y no es coincidencia que los psicólogos hayan observado una propagación del vacío existencial que coincide en el tiempo con la popularización de estas ideas (Frankl, 1981: 34ss). Pero, como dice el refrán, la esperanza es lo último que se pierde. Por eso, una alternativa más abierta que la patologización de las más profundas aspiraciones, esperanzas y dudas existenciales del ser humano consiste en no considerar la cuestión y la esperanza de una vida con sentido como algo psicológicamente perverso, sino simplemente darse cuenta de que, a veces, ninguna de estas estrategias de solución resultó ni resulta particularmente útil.

En este punto debemos hacer referencia al indicio anteriormente mencionado de que una postura nihilista ante la vida y la existencia no está en absoluto a la altura de la promesa y la esperanza de la existencia humana. Precisamente desde el punto de vista de la cuestión acerca de lo que es cierto y lo que merece nuestra desconfianza, esta postura demuestra no ser eficaz. Tal y como ya dijimos brevemente, el ser humano es el único ser vivo que desde que llega al mundo manifiesta la esperanza de que lo que va mal allí puede corregirse o cambiarse de algún modo, es el único que inventa utopías como imágenes y modelos de un mundo mejor, más justo y perfecto. Solo el ser humano es capaz no solo de contemplar una carencia como un estado lamentable, sino también de ver en ella un deber en el que reconoce la invitación a hacer algo para solucionarla, a aliviar el sufrimiento y curar las enfermedades. Y no solo es capaz de compensar las carencias, sino también de enriquecer el mundo a través del desarrollo, los descubrimientos, la cultura y la creación de las condiciones para una sociedad más justa, o al menos de intentarlo, incluso si el intento no llega a tener éxito.

Toda la esencia de la evolución cultural se debe, por un lado, a esta contribución creativa y, por el otro, a la imperfección del mundo.

En resumen, junto a nuestro llegar a ser y la esperanza con la que llegamos al mundo, la mayor objeción al nihilismo dogmático y a la indiferencia es el propio mundo y, más concretamente, su imperfección, porque esta imperfección nos enseña que el mundo depende de nuestra esperanza y que el ser humano es el único que lleva la esperanza al mundo. Por eso, cuando renuncia a ella, esta desaparece sin pena ni gloria de la superficie de la tierra, con las previsibles consecuencias no solo para el mundo, sino también para el propio individuo.

Esto significa que la esperanza y la búsqueda de sentido del ser humano no son una deficiencia psicológica, sino que son parte de la naturaleza humana y del mundo. La deficiencia psicológica se manifiesta más bien en la renuncia a la esperanza y el sentido, puesto que es la renuncia a una característica esencial de la experiencia que tiene el ser humano de sí mismo y del mundo, así como la renuncia al consuelo, al arte, a la belleza, al calor, al amor, a la curiosidad científica, al entusiasmo y a la aventura de una vida comprometida y con sentido.

La riqueza a través del dar. Nuestra amistad con la vida

Más adelante veremos con más detalle cómo se transforman la experiencia y la acción humanas cuando están determinadas por impulsos alejados de los valores y la búsqueda de sentido, o sea, cuando, tras rechazar otros valores y en ausencia de estos, el ser humano piensa solo en sí mismo. De momento, podemos imaginar fácilmente las consecuencias de constreñirse así a uno mismo y estas no son precisamente la alegría de vivir, el desarrollo y la realización. Porque, al concentrarnos solo en nosotros mismos (en nuestra felicidad), desaparece inevitablemente el eco interior positivo que tan solo puede derivarse de nuestro compromiso y de encontrar sentido a la vida. Este eco interior positivo nos muestra algo fundamental de nosotros mismos: que servimos para algo bueno cuando damos respuesta a la necesidad que tiene el mundo de nuestra particular contribución personal.

Esto comienza ya con lo pequeño. No debemos imaginar esta necesidad del mundo y nuestra contribución como algo abstracto y vasto, porque es así como corremos el riesgo de pasar por alto las muchas oportunidades de dar sentido a la vida que nos ofrece el día a día. No debemos desviar la discusión a debates teóricos acerca de los valores alejados de la vida cotidiana, sobre los que se puede decir mucho, pero no necesariamente nada que sea útil y relevante para la vida diaria. De modo que no estamos hablando del gran proyecto de transformar el mundo y convertirlo en algo mejor. Esto es lo más improbable y lo que menos se nos puede exigir. Sin embargo, cada uno de nosotros sí puede estar abierto dentro de su mundo, de su entorno inmediato y de las personas que de algún modo le son confiadas a aquello que espera su contribución. Todos podemos contribuir cada día a que nuestro mundo sea un lugar algo mejor. Normalmente no hace falta mucho: una palabra amable, dar las gracias, un regalo inesperado, incluso una simple sonrisa afectuosa, que tal vez sea para quien la recibe la única o una de las escasísimas señales positivas y de reconocimiento que recibirá a lo largo del día. O puede ser también la tarea concreta que se nos plantea cuando un familiar, un amigo o un compañero necesitan de nuestro ánimo o ayuda. O estar dispuesto a responder a las necesidades y la injusticia que oprimen la vida de muchas personas que se encuentran a solo unas pocas horas de vuelo o incluso a

solo unas estaciones de tranvía de nuestros hogares. Sería tan fácil ayudarlos a quitarse ese peso de encima compartiendo con ellas nuestra felicidad, como si todos fuéramos miembros de la misma gran familia. Puede tratarse también de una capacidad o un talento que espera a hacer realidad una obra que aún no se ha llevado a cabo; puede ser un trabajo científico, una amistad, un campo por cultivar, metafórica o literalmente; puede ser realmente cualquier cosa que no hubiera existido sin nuestra particular aportación personal y que ahora enriquece la vida y el mundo.

A lo largo del libro examinaremos de cerca estas y otras muchas posibilidades de dar valor y sentido a la vida. Pero hay algo interesante sobre estas posibilidades de sentido que ya podemos afirmar, y es que lo que todas tienen en común es que no llegan por sí solas al mundo, sino que dependen de uno u otro modo de nuestro idealismo, de nuestra atención, de nuestra intervención y de nuestra esperanza.

En realidad, si observamos detenidamente, vemos que existen dos esperanzas: la esperanza de que el mundo se pueda enriquecer y la de que seamos nosotros los que podamos hacer de él un lugar mejor a través de nuestras aportaciones particulares, ya sea ayudando y corrigiendo allí donde algo va mal, ya sea construyendo algo bello y valioso allí donde esto no existiría sin este acto creativo y donde el mundo sería, por lo tanto, un poco más pobre si nosotros no lo hiciéramos un poquito más noble. Resulta evidente que el mundo necesita al ser humano tanto como el ser humano necesita al mundo, y esta sería la mejor base sobre la que crear una alianza y una amistad por la que ambas partes se enriquecieran mutuamente. Dicho de otro modo, la amistad se desarrolla gracias a lo que Frankl llama el carácter inacabado de los hechos: «En la medida en que tenemos que responder a los hechos de la vida, estamos constantemente ante hechos incompletos» (Frankl, 1997: 234).

Así pues, todo lo inacabado, es decir, todo aquello con lo que el ser humano se encuentra, es negociable, y es su tarea llevar su mirada de lo que es a lo que podría ser (libertad). Podemos ver aquí una llamada a lo que debería ser, o sea, la oportunidad concreta de sentido que espera a convertirse en realidad a través de nuestra intervención.

Con otras palabras, en todo lo que es se encierra no solo una posibilidad, sino también un deber, y nosotros somos capaces de reconocer ese deber. Este es un acontecimiento completamente personal. Hasta el momento, en la naturaleza

encontramos el fenómeno de la relación entre el ser, la posibilidad de ser y el deber ser tan solo en los humanos, y, aún más, no encontramos este fenómeno en forma de relación genérica, universal, sino como un requerimiento profundamente individual y concreto a una persona singular que se encuentra en una situación única. Frankl dice sobre esto: «La tarea no solo cambia de una persona a otra, de acuerdo con la singularidad de cada una, sino de hora a hora, de acuerdo con la singularidad de la situación» (Frankl, 1996).

Según esta idea, cada persona es única, tanto por sus condiciones como por sus capacidades, sus debilidades, su biografía, su percepción, etcétera. Por eso, todo lo que aportamos a la vida lleva siempre nuestro sello personal, es nuestra contribución y nadie puede hacerlo por nosotros de esa manera concreta. O, dicho de otro modo, tal y como ocurre con el resto de las amistades, en la alianza con la vida no sirven los sustitutos. Por otra parte, la vida se dirige a nosotros siempre nueva y única. Las situaciones se repiten tan poco como las personas. Hoy nunca es como ayer ni como mañana. La vida siempre es algo nuevo. La vida es presente.

De lo anterior se deduce lógicamente que, dependiendo de la situación y de la persona, cada pregunta de la vida es única, de modo que cada hecho incompleto no solo lo está de un modo concreto y de ningún otro, sino que, además, contiene, dependiendo de a quién ataña, una petición individual para ser concluido. Dicho de manera gráfica: un médico está llamado y tiene el deber de diagnosticar y curar a una persona enferma. Una persona no profesional, en cambio, tiene también el deber de ayudarla, de hacerle la vida más llevadera y de consolarla si lo necesita. Porque lo inacabado de las cosas se encuentra con personas que perciben esta situación de una manera particular y reconocen la tarea que se les ha asignado como un llamamiento y un deber. Esto demuestra que nada es indiferente, porque no hay ninguna situación igual, y que ninguna persona es reemplazable. Todas las personas cuentan y toda aportación cuenta.

Pero debemos ser realistas. Una persona puede estar ante una gran variedad de tareas llenas de sentido y no saber que esa es su riqueza, o puede estar ante esta riqueza y desconfiar de ella y de sí misma. En otras palabras, uno puede pensar que es más pobre de lo que realmente es. Y, en efecto, el hecho de que existan estas oportunidades de sentido no significa que sean vistas, y el hecho de que sean vistas no significa necesariamente que se aprovechen. Justo aquí aparece el dilema de la indiferencia y, por lo tanto, es aquí, en sus raíces, donde podemos y debemos actuar.

Probablemente, alguna persona inmovilizada por la resignación ve estas oportunidades tan bien como otra que sí responde ante ellas. Las ve y, por lo tanto, es consciente de su valor, pero pasa de largo, y esto es lo que motiva su vacío existencial y la sensación de estar dejando escapar la vida. Otra vez ha salido del juego, y su mundo y él se empobrecen por igual. Y, de nuevo, el mundo no se vuelve más pobre porque no haya valores y oportunidades concretas, sino porque el ser humano no las acoge en su mundo, porque hacer realidad estas oportunidades depende de él y él, sin embargo, las pasa por alto. Si esto fuera todo, ya sería suficientemente lamentable. Pero, cuando esta actitud se vuelve crónica, tiene lugar otro triste cambio en su mundo, y es que este deja de ser su hogar existencial.

Puede que esta relación no resulte obvia, pero, si recordamos lo mucho que le debe cada persona al hecho de que otros se hicieran cargo de ella cuando dependía totalmente de que otros vieran en ella un deber que cumplir, entonces sí puede verse claramente. De hecho, el mundo se convirtió en su mundo, en su hogar, a partir del día en que otras personas apoyaron su supervivencia, su desarrollo y su existencia.

Pero, si esta misma persona se retira del juego, cuyas reglas tienen que ver con la aprobación, el compartir y el ir más allá de uno mismo, entonces borra también de su mapa del mundo las coordenadas que anteriormente hacían de él su hogar biológico y existencial. De este modo, pronto se convierte literalmente en una persona sin hogar y, paradójicamente, comienza a quejarse a menudo de que echa en falta justamente aquello que acaba de rechazar: «Yo ya no cuento para ti. Pero, dime, ¿dónde estás?».

Una de las muchas paradojas de la existencia consiste en que en estos casos se demuestra que, por lo general, no nos volvemos más pobres mental y espiritualmente por no obtener algo o recibir muy poco, sino más bien por todo aquello que nos hemos negado a realizar y entregar libremente. La angustia psíquica y espiritual de la sociedad del bienestar dice mucho al respecto. Porque, si es cierto que solo implicarnos de manera voluntaria y consentida en la existencia más allá de lo estrictamente necesario puede hacernos conscientes de para qué somos válidos, entonces, a la inversa, esto significa también que la persona que solo está dispuesta a vivir para su propio beneficio olvida para qué está realmente aquí. La consecuencia de esto es la soledad, la inseguridad, la fragilidad y la resignación, un estado que muy pocas personas están dispuestas a soportar por mucho tiempo y del que, por lo tanto, intentan escapar a cualquier

precio. Las oportunidades para huir son muchas y más que suficientes. Curiosamente, la industria del tiempo libre crece de manera paralela al vacío existencial. En un clarividente análisis del estado espiritual del hombre moderno, Erich Fromm dice:

Pasamos horas viendo la televisión, hacemos una excursión, viajamos, vamos a fiestas, etcétera. No hay un solo minuto desde que nos levantamos hasta que nos acostamos en el que no estemos ocupados. Realmente, nunca estamos aburridos; pero yo me pregunto cuán aburrida debe estar una persona para que el entretenimiento casi siempre vacío de la televisión, los chismes sin sentido y las películas hipócritas y sentimentales supongan un recreo satisfactorio para ella. Nos esforzamos mucho en ahorrar tiempo, pero luego no sabemos qué hacer con él, excepto matar el tiempo que hemos ganado. El aburrimiento está relacionado con la ausencia de vida interior, de actividad productiva, de una relación genuina con el mundo y de un verdadero interés por todo lo que nos rodea (Fromm, 1968: 398).

Por eso, en ocasiones tenemos la impresión de que la persona indiferente, tranquila o aburrida, aunque en ocasiones es consciente del vacío interior, no lo entiende como una invitación a organizar su vida de manera más existencial (o simplemente a organizarla), sino como un defecto, y justo aquí viene el problema. En vez de aprovechar toda su energía para enfrentarse al vacío o al menos intentarlo, la persona se lamenta, espera una ayuda (por ejemplo, el diagnóstico aparentemente exculpatario de que el vacío no es responsabilidad suya, sino consecuencia de un problema psíquico que necesita ser tratado) y seguidamente empieza a huir de nuevo de la pregunta existencial que le plantea su vacío.

Porque, y esto también llama la atención, gran parte de la industria de la autoayuda y la psicología se alimenta precisamente de la inseguridad que surge ante la negativa a entablar amistad con el mundo, integrándose rápidamente en el catálogo de maniobras de distracción de la sociedad industrial y de consumo. Así que no es casual que exista una fuerte superposición temporal entre el vacío existencial cada vez más generalizado y la confusa oferta de bienestar y autoayuda psicológicos para los síntomas a menudo difusos de una vida

supuestamente sin sentido. Pero aquí podemos repetir lo que dijimos al comienzo con respecto al ejemplo de la actitud egoísta ante la vida. Si solo nos ocupamos de cómo sentimos, en vez de preguntarnos por qué sentimos así, estamos confundiendo el síntoma con el origen y la causa. Puede que alguien que ya no viva el mundo como su hogar existencial y que note un vacío interior se sienta triste o inseguro, pero su malestar no es algo que deba superar a cualquier precio, sino más bien su oportunidad de salvación. Porque ese malestar le indica que se está equivocando y que es hora de volver a la vida con una postura activa y abierta y dejar de ocuparse solo de sí mismo y de cómo se encuentra.

Es en la huida y en el intento de deshacerse de algún modo del vacío interior – excepto allí donde se origina realmente– donde se encuentra, como veremos, una de las raíces del problema. Tal y como ocurre con el intento de superar la esperanza perdida solamente a nivel psíquico interno, las alternativas no pueden llenar a largo plazo el vacío que surge en nuestra vida cuando ya no sabemos para qué servimos y dónde deberíamos estar.

Porque lo que hemos perdido no puede sustituirse fácilmente –no es tan fácil olvidar nuestra naturaleza ni engañar a la voz de nuestro corazón–. La esperanza abandonada no deja de ser esperanza, y el bien que dejamos escapar sigue siendo un bien que debería haber existido, pero que se ha perdido. No es él quien nos ha fallado, sino nosotros los que le fallamos a él. Tal vez por falta de confianza o quizá también por temor a la responsabilidad personal y compartida o al esfuerzo necesario para producir o hacer realidad algo que nunca hubiera existido sin nuestra participación y que, efectivamente, no ha llegado a hacerse realidad. De uno u otro modo, habremos arriesgado la amistad más importante de todas: la amistad entre nosotros y el mundo.

Por lo tanto, la distracción y la mera satisfacción de necesidades o los intentos mentales de cambiar el sentimiento de pérdida a causa de la amistad acabada por otros sentimientos de felicidad diferentes no son alternativas factibles, ya que sentirnos bien o ser buenos para algo son dos cosas completamente diferentes. La primera puede aportarnos disfrute y bienestar a corto plazo. Esto es agradable y está ahí para ser disfrutado, pero no es algo sostenible. Tanto la investigación científica como la experiencia cotidiana de las personas nos demuestran que la relación frustrada con el mundo no es fácil de superar y que el dolor que causa permanecerá hasta que volvamos a reconciliarnos con él, o sea, hasta que vuelva a reunirse lo que siempre debió estar unido.

Por otra parte, si, después de terminar su amistad con el mundo, uno desea continuar solo, por su cuenta, y se preocupa única o principalmente de cómo se encuentra, las cuentas no salen bien, porque uno se engaña a sí mismo con cualquier motivo para experimentar la felicidad perdida y anhelada. La razón de la felicidad se vuelve cada vez menos importante hasta que desaparece, y con ella desaparece también la fuente de la felicidad. Lo que queda puede observarse en la consulta: la vida de la persona resignada está a menudo en manos de sus caprichos y sus anhelos. Pero no podemos confiar en los caprichos, porque son invitados pasajeros e ingratos, a veces agradables y a veces desagradables, pero que, en cualquier caso, no nos dejan nada duradero ni valioso. Así que aquel que a causa de la falta de sentido construye su vida sobre la idea de que su placer es lo único y principal construye sobre la arena y se vuelve dependiente de las sensaciones, que normalmente son solo un eco de aquello que es bueno en sí mismo. El cálculo no es correcto: una persona puede estar totalmente satisfecha y feliz, pero nunca lo estará si no hay un motivo para ello.

Y, así, la persona que ya no tiene la pauta de los valores como base para la amistad con el mundo e intenta refugiarse en la búsqueda inmediata del bienestar se ve vapuleada entre fases de satisfacción pasajera y otras de deseo prolongado. Tarde o temprano, llega el aburrimiento, la monotonía y la saturación, y puede que a la persona le asalte la idea de que eso no puede ser todo lo que la vida nos tiene destinado.

Hasta que digamos adiós

A muchas personas les asalta esta idea no solo cuando han aparecido la rutina y la saturación, sino cuando ellas mismas se internan en los límites de su existencia. Tal vez vean que se están acercando al cénit de sus vidas o que ya lo han superado, y es en ese momento a más tardar cuando se vuelven dolorosamente conscientes de que no pueden continuar eternamente así, porque llegará un día en que ya no habrá mañana. Como muy tarde en ese momento finaliza eso que Max Scheler llamó «frivolidad metafísica» (Scheler, 1957: 44). En la frecuente pregunta «¿Esto ha sido todo?» resuena a menudo no solo la decepción ante la vida en general, sino también ante uno mismo: «¿Es esto todo lo que dejaré tras de mí? ¿Una búsqueda interminable de felicidad, que, además, no quería llegar? ¿Qué es lo que quedará de mí?».

El hecho de que seamos finitos deja en suspenso algo absoluta e incondicionalmente existencial, pues la realidad de nuestra mortalidad cuestiona de manera radical la indiferencia, la comodidad y el encerrarse en sí mismo como centro de la existencia.

Aquí surge una extraña paradoja. La investigación psicológica muestra que las personas indiferentes y no comprometidas se sienten mucho más atormentadas que las demás por el miedo a la muerte (Neimeyer y Chapman, 1981: 233-240). Esto resulta extraño, ya que la misma persona da por supuesto al mismo tiempo que su vida no tiene mucho sentido, que hay en ella momentos buenos y otros no tan buenos, pero, en definitiva, sin ningún significado o relevancia verdaderamente profundos. Pero, entonces, ¿por qué aferrarse a una existencia vivida como absurda y a la vez temer su fin, en lugar de aferrarse a una vida sobre la que uno piensa, en general, que es trascendente y tiene sentido, una vida que, por lo tanto, es rica en experiencias y en entregas, y en la que, por consiguiente, habría más para vivir y para compartir de lo que en otro tiempo hubo?

Puede que aquí intervenga una esperanza que nunca se perdió del todo: la esperanza de llegar a ser consciente en algún momento de ese sentido de la vida

que creíamos perdido y que precisamente tanto nos une a esa vida. La promesa esperada aún no se ha cumplido, pero tal vez esto ocurriría con un poco más de tiempo. La mortalidad es una amenaza para esta esperanza, pues puede que ese en algún momento no llegue nunca, pero al mismo tiempo nos hace conscientes de que no podemos suspender eternamente la amistad con el mundo, porque no disponemos de la eternidad.

En cualquier caso, al reflexionar acerca del compromiso con la vida y durante la vida, no podemos evitar tener en cuenta que nuestra vida es limitada, aunque solo sea porque la mortalidad es, junto al cariño que nos dieron en la infancia, una de las pocas características incondicionales de nuestra existencia. Un modelo que describa la vida como si tuviéramos a nuestra disposición un tiempo infinito no puede acreditarse como un modelo realista; sería sumamente cuestionable.

Quizá por eso los primeros filósofos y psicólogos existencialistas concedían tanta importancia a dar a la finitud tanto valor como a la vida misma, y, aun más, partían de la base de que solo podemos empezar a entender y a dirigir realmente nuestra vida si tenemos presente desde el principio nuestra finitud (Kleiner, 2000). Porque la finitud aporta al tiempo de vida que se nos concede una seriedad, una trascendencia y una responsabilidad positivas e incondicionales, que de otro modo deberían estar vinculadas a determinadas condiciones y, por lo tanto, se derivarían con dificultad. Y, aun así, no estaríamos seguros de haber designado las condiciones correctas o de si existen esas condiciones. Sin embargo, si estamos en este mundo de manera temporal, la relación con el mundo a la que nos referíamos antes adquiere una profundidad y una responsabilidad nuevas.

De hecho, es en este contexto donde comienzan las verdaderas preguntas de la vida. Por ejemplo, cuando una persona se vuelve consciente de la transitoriedad, no solo de la vida, sino de etapas concretas, y piensa cosas que antes nunca había pensado: ¿Qué deberíamos haber hecho y decidido hoy si lo contemplamos desde la perspectiva de alguien que algún día mirará hacia atrás en su vida? ¿Qué deberíamos hacer ahora? ¿Qué debería haber mejorado o no haber mejorado mediante nuestras decisiones y acciones? Todo esto nos dice que ahora también podríamos hacer las cosas de otra manera. La transitoriedad y la irreversibilidad de nuestros días otorgan a esa posibilidad de hacer las cosas de otro modo una importancia y una trascendencia que se nos escapan fácilmente en nuestro rápido y agitado día a día. Nuestras acciones no solo afectan a nuestra

situación y a nuestro entorno actuales, sino que se amplían también a nuestra biografía, a las huellas únicas que como individuos dejamos en este mundo. Nuestra libertad consiste en dar forma hoy a esas huellas. Porque ser conscientes de la transitoriedad de la vida es precisamente lo que nos empuja a definir de algún modo nuestra vida –y no solo de algún modo, sino, idealmente, de manera que alguna vez podamos decirnos y decir de nosotros: ha sido bueno que yo haya estado aquí (Tomer, Eliason y Wong, 2008).

A partir de este conocimiento fundamental, comprendemos también que no se trata simplemente de consumir y agotar nuestra vida, sino que, metafóricamente hablando, es posible hacer algo bueno a partir de la sustancia de la vida, es posible convertir en luz (nuestros actos) la cera de la vela (nuestro tiempo de vida) (Lukas, 1994: 84ss). Y tal vez comprendamos también que la vida nos ofrece muchas oportunidades de encontrar un sentido y nos plantea muchas preguntas. Las oportunidades de encontrar sentido están ahí para ser aprovechadas y las preguntas, para ser respondidas, de lo contrario, se quedan para siempre en meras posibilidades que, en el peor de los casos, nos llevaremos a la tumba, como cera que nunca se convirtió en luz.

Entonces nos volvemos conscientes de que, en vista de nuestra finitud, no podemos permitirnos el lujo de ir probando y aplazar eternamente las cosas hasta empezar a vivir de forma comprometida y responsable. No hay un ensayo general para la vida; estamos siempre viviendo la vida misma. Esto nos quita un poco de libertad y de falta de compromiso, pero la libertad y el compromiso restantes son mucho más importantes. No podemos permitirnos el lujo de malgastar nuestra vida como si no fuera a terminar nunca. Visto de este modo, es precisamente nuestra finitud la que nos hace más libres, porque, debido a ella, todas las demás personas deberían ser conscientes de que, en estas circunstancias, tenemos motivos para no dedicar nuestra vida a proyectos o exigencias que no consideremos existenciales o acordes con nuestra naturaleza y nuestro deber, a los que, por lo tanto, no estamos destinados y de los que, en esencia, no somos responsables.

Desde este punto de vista, saber que tenemos un tiempo de vida limitado nos da derecho (incluso nos obliga) a ser autónomos y autosuficientes. Nos libera de supuestas obligaciones y, al mismo tiempo, nos hace responsables de lo que hacemos con nuestro tiempo y nuestra libertad:

Una gran parte de la existencia se nos escapa obrando mal, la mayor parte estando inactivos, toda ella haciendo cosas distintas de las que debemos [...]. Acapara todas las horas. Así sucederá que estés menos pendiente del mañana, si te has aplicado hoy. Mientras aplazamos las decisiones, la vida transcurre. Todo, Lucilio, es ajeno a nosotros. Tan solo el tiempo es nuestro (Séneca, 2019: 333-334).

Por otra parte, aquel que ignora la verdad de su transitoriedad está ignorando el segundo momento seguro de su existencia. El primero es la atención y el cariño recibidos al comienzo de nuestro camino en la vida; el segundo es su limitación temporal y el consiguiente deber de manejar de manera responsable nuestro tiempo y nuestras posibilidades. ¿Quién quiero ser? ¿Qué podrá decirse algún día sobre mí? ¿Qué habré dado, hecho y dejado tras de mí? Estas preguntas tienen respuesta, pero solo si asumimos la responsabilidad personal y conjunta que nos plantean. De lo contrario, dada su transitoriedad, la vida, aparentemente carente de sentido y compromiso, es una herida que apenas se quiere cerrar, un aguafiestas en busca de placeres rápidos y fáciles, que la vida, además, no nos ofrece con la frecuencia y la abundancia que deseamos. Quizá esto es otro indicio del hecho, a primera vista paradójico, de que las personas que consideran que su vida es relativamente absurda se vean afligidas por un temor mayor a la muerte que las que se sienten interpeladas por las numerosas oportunidades de sentido de su día a día.

Aprender a vivir de los que van a morir

Me gustaría hablar en este punto de un descubrimiento y una experiencia personales. Como profesor invitado en la Universidad de Moscú, visito periódicamente el gran Hospicio I de esa ciudad (el primero de su clase en Rusia). La mayoría de los ancianos residentes en este hospicio han tenido que soportar muchas privaciones durante sus largas vidas –no tenemos más que pensar en la gran cantidad de cambios ocurridos en Rusia durante el pasado siglo (las dos guerras mundiales, el hambre y las necesidades, los años de reconstrucción y de trabajo y también la represión política, el control y la inestabilidad). Sin embargo, en las entrevistas individuales con estas personas, que ahora se preparan para morir, comprobamos una y otra vez que muy pocas evalúan su vida retrospectivamente desde el punto de vista de las privaciones y los sufrimientos por los que pasaron, sino que lo hacen poniendo la mirada en lo que hicieron o dejaron de hacer, en lo que entregaron. En otras palabras, lo importante al final de la vida es aquello de lo que las personas somos responsables, y esto no son las condiciones en las que hemos vivido, sino lo que en esas condiciones hemos hecho o dejado de hacer. Muchos trabajadores del hospicio confirman esta observación. En las últimas semanas y días de vida casi siempre pesa menos lo que nos deparó el destino que lo que nosotros mismos aportamos al mundo.

Recuerdo especialmente una conversación con una amable señora de 90 años, que había sido profesora de alemán. Estábamos a comienzos de verano en Moscú, sentados bajo un manzano en el encantador jardín del hospicio (un oasis de paz en medio de la agitada ciudad) y ella me estaba hablando de su vida. Hacia el final de la conversación dijo que ahora se encontraba frente a la historia de su vida, que pronto estaría terminada. Ahora ya no podía corregirla, ni mejorarla, ni «revisar» capítulos anteriores para reescribirlos. Pero parecía muy contenta al decirlo. En general, estaba muy agradecida por lo que contenía el libro de su vida, que ahora llegaba a su final. Tan solo algún que otro desamor o alguna oportunidad perdida de ayudar a sus alumnos enturbiaba un poco la imagen general de su vida, con cuya forma y conclusión hoy se sentía en paz, y con la que, como ella decía, podía «vivir y morir en paz». Pero –continuó ella–

mi felicidad y, al mismo tiempo, mi responsabilidad como persona joven estaba en el hecho de que yo todavía podía escribir mi historia de vida, que hoy puedo decidir cuántos cabos sueltos y cuántos capítulos buenos y no tan buenos podrían entrar en el balance de mi vida antes de que tuviera que entregar mi historia: «Esmérese en su trabajo».

Resulta muy interesante el hecho de que Viktor Frankl utilizara exactamente la misma imagen como método psicoterapéutico para pacientes que, en estado de rigidez neurótica, intentaban huir de sus responsabilidades:

O bien pedimos al enfermo en cuestión que se imagine que su vida es una novela y que él mismo es uno de los personajes principales; entonces dependería completamente de él dirigir el curso de los acontecimientos, determinar, por así decir, lo que debe suceder en los capítulos siguientes. Incluso en este caso, en lugar del peso ficticio de la responsabilidad de la que tiene miedo y de la que huye, vivirá su responsabilidad real en la existencia como libertad de decisión frente a un sinnúmero de posibilidades de acción. De manera más intensa aún, podemos apelar finalmente al uso de su actividad si lo invitamos a imaginarse que ha llegado a un punto final de su vida y que está redactando su propia biografía, que ahora mismo se detiene en aquel capítulo que trata del momento presente y que, como por arte de magia, está en sus manos efectuar correcciones y que incluso podría determinar con total libertad lo que va a acontecer inmediatamente después... También el vehículo de este símil lo obligará a vivir y a actuar partiendo del pleno sentimiento de su responsabilidad (Frankl, 2003: 25).

La finitud como característica esencial de nuestra vida nos hace conscientes de que lo que decidimos y el camino que elegimos hoy se integra en el pasado y se convierte en parte de nuestra biografía. Por muchos giros decisivos que pueda tener el capítulo actual, cuando aplicamos la medida de nuestro yo futuro a nuestra decisión de hoy y queremos hacer a este yo futuro el regalo de poder despedirse en paz consigo mismo y con sus acciones, entonces presentimos también que la indiferencia y la ausencia de compromiso no son opciones de vida aconsejables.

Hemos conocido ya dos buenos motivos para desconfiar de la falta de compromiso y la pérdida de esperanza: en primer lugar, la forma en que nos desarrollamos y, en segundo lugar, el presente de nuestra transitoriedad.

Armados con estos conocimientos, vamos a dar ahora otra mirada a la crisis actual, considerando especialmente esas actitudes vitales que suponen un obstáculo para hacerse amigos de la vida y tener una existencia llena de sentido.

El presente está abierto

La ausencia de compromiso de nuestro tiempo

Teniendo en cuenta las observaciones hechas hasta el momento, el hecho de que hoy en día se haya extendido tanto una visión resignada y no comprometida de la vida y del mundo debe darnos mucho que pensar, precisamente porque, en definitiva, las circunstancias existenciales que acompañan a las dos realidades más básicas de nuestra vida como individuos (el nacimiento y la muerte) deberían servir para rebatir una visión no comprometida de la vida y del mundo. ¿Cómo permanecer, pues, indiferente en vista de las realidades que acabamos de describir?

Viktor Frankl dedicó toda su vida como investigador a esta cuestión. Ya a mediados del siglo pasado, **hablaba de una actitud de provisionalidad ante la vida y la existencia muy extendida y en expansión, especialmente en los países industriales ricos** (Frankl, 1940). Frankl regresó a Viena después de sobrevivir a cuatro campos de concentración. Diagnosticó este sentimiento ante la vida por primera vez durante los años que siguieron a la Segunda Guerra Mundial y, por lo tanto, en un momento y a la sombra de unos acontecimientos que hacen que desde la perspectiva actual podamos comprender perfectamente esta actitud.

Solo hay que pensar en el contexto histórico y social para entenderlo mejor. Aquella generación de la guerra había vivido un nuevo orden europeo durante y tras la Primera Guerra Mundial y, menos de veinte años después, un régimen de terror sin parangón. Y, por último, había sufrido la amenaza real de la destrucción global a la vista de los acontecimientos de Hiroshima y Nagasaki. ¿Qué le quedaba a esta generación tras el final de la guerra? Su pasado reciente era una carga para ellos, pero no podían olvidarlo. Reprimirlo habría supuesto como mucho y en todo caso un alivio a corto plazo, pero no los hubiera liberado realmente de la carga de conciencia o del sufrimiento causado por las muertes y los asesinatos masivos. El presente, por su parte, era incierto y se veía agravado no solo por la pobreza material y la renuncia, sino también por el peso de la tarea de entender lo ocurrido y, al mismo tiempo, coger de algún lado la fuerza para dirigirse a un futuro aún más incierto:

Esta generación ha vivido dos guerras mundiales con cambios revolucionarios de por medio, inflaciones, crisis económicas mundiales, paro, terror, épocas de preguerra, guerra y posguerra. Demasiado para una sola generación. ¿En qué debería creer aún para poder construir algo! Ya no cree en nada. Solo espera.

Antes de la guerra se decía: «¿Ponernos a hacer algo ahora, ahora que en cualquier momento puede estallar una guerra?». Durante la guerra se decía: «¿Qué podemos hacer ahora? Nada que no sea esperar a que acabe la guerra; esperar, y ya veremos». Y apenas terminó la guerra se decía de nuevo: «¿Y ahora deberíamos hacer algo, ahora que todo es provisional?».²

De hecho, gracias a numerosas investigaciones psicológicas, ahora sabemos que la actitud provisional ante la existencia descrita por Frankl en los años de la posguerra fue un virulento problema psíquico masivo, y probablemente a la mayoría de nosotros nos resulte relativamente fácil entender los motivos de esta actitud ante la vida. Sin embargo, como hemos dicho, sabemos también que, paradójicamente, esta actitud puede observarse también muchísimo hoy en día, en tiempos de relativa prosperidad; aún más, sabemos también que actualmente esta actitud se ve reforzada por dos fenómenos concomitantes que anteriormente no se habían observado a tan gran escala. A la actitud de provisionalidad ante la existencia se ha unido no solo una rabia a veces difusa contra el sistema o las personas realmente necesitadas que buscan refugio en nosotros, sino también una exigencia hasta ahora desconocida hacia ese mismo sistema que simultáneamente se rechaza de manera rotunda y vehemente.

Esta evolución sería destacable, aunque solo fuera por la enorme diferencia existente entre las situaciones y las condiciones de vida en las que tienen lugar dos fenómenos psicológicos masivos relativamente similares. La generación de la guerra sufrió privaciones y nosotros vivimos en una gran abundancia. Sin embargo, si la generación de la guerra supo unirse más allá del sentimiento de provisionalidad para construir un país nuevo a partir de las ruinas de un estado injusto, ¿qué hará entonces la sociedad actual con esta rica herencia si ella misma y su manera de experimentar, decidir y actuar se dejan guiar por un sentimiento de desánimo, falta de compromiso e indiferencia al tiempo que por una rabia y un rechazo indefinidos? ¿Y si ella también está, tal y como describe

Frankl la característica fundamental de la vida provisional, «esperando»? ¿A qué espera? ¿Qué debería hacer esta generación? ¿Qué posibilidades se abren ante ella si deja de mirar tan solo a lo que le ocurre y empieza a mirar también a aquello de lo que podría ocuparse y hacerse responsable, si, al considerar su situación, no solo se fija en lo que ya es, sino también en lo que debería ser?

Preguntas que nos plantea la vida

Nos encontramos ante un concepto ambiguo que, quizá por eso, es una clave para responder a nuestra pregunta. Porque este deber tiene al menos dos significados diferentes. Por un lado, podemos entenderlo como deuda, es decir, mayormente como demanda implícita al mundo, como expectativa y exigencia en la forma contemporánea de existencia provisional. Por razones que examinaremos más adelante, creemos que el mundo debería hacernos felices, que nos debe reconocimiento, gratificación y aún más, pero que, al mismo tiempo, casi nunca nos da aquello que esperamos y exigimos de él, o nos da muy poco.

Pero hay otro deber, un deber que no reclamamos al mundo, sino que la vida nos reclama a nosotros –esa orquesta que espera nuestra entrada, mientras nosotros seguimos esperando, o esos capítulos por escribir del libro de nuestra vida, en los que esperamos no tener que reconocer más adelante que aquí dejamos pasar algo importante y que allí hay vacíos y respuestas equivocadas o inexistentes a preguntas que nos planteó la vida–. Por lo tanto, no se trata de lo que yo espero del mundo, sino de lo que yo espero de mí mismo o, aún más, de lo que la vida espera de mí.

Curiosamente esta última pregunta sobre lo que debemos hacer y lo que se nos podría exigir en una situación determinada es precisamente la que menos suele plantearse en la forma contemporánea de existencia provisional. Esta actitud ante la existencia se distingue más bien porque se espera y, sobre todo, se exige algo, y no precisamente de uno mismo, sino de los otros, del mundo, del destino o de cualquier otra dimensión que no dependa de mí.

Aquí nos encontramos con la segunda diferencia fundamental entre la orientación y el contenido de las actitudes provisionales de la generación actual y la de la guerra. Como escribió Frankl, la actividad principal de la vida provisional no era hacer, sino rendirse al destino y esperar. De la generación de la guerra puede decirse básicamente que esperaba. Y no esperaba nada bueno, porque la experiencia le había enseñado que no había nada bueno que esperar.

¿Para qué tomar, pues, la iniciativa?

Las investigaciones de nuestros equipos de psicología existencialista de las universidades de Viena y Moscú muestran, sin embargo, que la expresión contemporánea de la existencia provisional parece ser en este punto sustancialmente diferente de su modelo histórico (Batthyány y Shtukareva, 2016). Pero el diagnóstico resulta decepcionante: en la actualidad, las personas parecen temer menos a lo que está por llegar que al hecho de que no les llegue algo a ellas o, al menos, no lo suficiente. Dicho de otro modo, lo que esperan no es recibir pocas cosas buenas, sino muchas, sin demora, rápido y al instante. Así pues, generalmente, saben con exactitud lo que el mundo les debe y debe proporcionarles y que, sin embargo, rara vez les proporciona lo suficiente —y mundo significa aquí sobre todo el mundo de sus semejantes—. Pero no se dan cuenta de que ellos también deberían tener algo preparado para el mundo. Básicamente, no ven que no solo ellos están necesitados, sino que el mundo también lo está y que, además, no tiene mucho sentido que todos esperen a que sea otro el que dé un paso hacia el prójimo. Si las cosas van bien, entonces nadie hace nada. Probablemente las personas no ven lo que se espera de ellas porque sospechan que plantearse lo que deberían hacer no daría respuesta a la pregunta mucho más importante para ellas de por qué no reciben ellas lo que quieren. De manera que todo su sistema referencial apunta a un solo centro: el yo. O las cosas están relacionadas con este yo y sirven para su preservación y bienestar, o no tienen interés y pronto serán apartadas a los márgenes del mundo o directamente fuera de él. A primera vista, podríamos pensar que este sistema referencial y esta forma de experiencia son ricos y llenos de vida, pues el yo participa en los acontecimientos con mucha más fuerza e involucración de lo que normalmente ocurre. Pero la experiencia clínica demuestra lo contrario. Cuando no es el yo el que se ocupa de las cosas, sino que son las cosas las que deben ocuparse de él, su mundo se marchita, porque, al final, solo se encuentra consigo mismo y con sus necesidades, pero ya no con el mundo.

A comienzos de los años sesenta del pasado siglo, el psiquiatra vienés Rudolf Allers realizó una fina descripción fenomenológica del ser y de las fatales consecuencias psicológicas de este tipo de posturas exigentes. No debería molestarnos que Allers haga uso en su descripción del lenguaje de la psiquiatría existencialista de su época y hable continuamente del «neurótico» cuando se hace referencia al problema de la postura excesivamente exigente. Lo importante es la desafortunada dinámica puesta en marcha por este egocentrismo:

Para el neurótico, el mundo es solo una oportunidad de encontrar satisfacción a sus deseos, no un lugar en el que probar su valor. Porque el neurótico quiere ser valorado, pero no demostrar su valor. Esto le resulta imposible, porque de este modo estaría reconociendo lo que el mundo le exige y se sentiría obligado a hacerlo. Pero esto acabaría con la supremacía del yo. De manera que el énfasis excesivo en el yo conduce finalmente al fracaso y a la pérdida de toda experiencia por la que el yo podría fortalecerse entregándose al mundo y dando respuesta a sus demandas. Pero el neurótico no ve el mundo como aquello a lo que debería responder, sino como aquello que debería darle la respuesta esperada y que nunca se la da. En lugar de ser como un espejo mágico que le muestra una imagen ampliada y embellecida de sí mismo, el mundo le devuelve solo una imagen distorsionada y grotesca en la que el neurótico no se reconoce y por la cual acusa al mundo (Allers, 2008: 143).

¿Qué es lo que podría liberar a alguien atrapado en esta sala de espejos del ego?
¿Qué es lo que podría sacarlo de la constante decepción de sí mismo y del abandono de la vívida realidad del mundo? Y, por último, ¿de dónde procede realmente esta actitud?

El ser humano es algo más que un producto del pasado

En los últimos años, la psicología ha dado respuestas muy diferentes a la cuestión de los orígenes y las causas de la creciente pérdida de esperanza e idealismo y de la naturaleza de la actual crisis de nuestra concepción del ser humano y ha presentado diferentes vías metodológicas. Una de las vías consiste en entender por qué alguien se vuelve ciego ante las demandas y las oportunidades de sentido del mundo y aumenta en la misma medida sus demandas al mundo.

Este tipo de investigación psicológica de las causas es, en cierto modo, histórica. Intenta averiguar las condiciones previas que hicieron posible que surgiera y se arraigara esta actitud ante la existencia a pesar de que aparentemente no puede cumplir la promesa de felicidad y alegría que alguien cree tener derecho a reclamar. Pero el problema que plantea un análisis de las relaciones causales, orientado principalmente a investigar las causas, es que a priori no es posible determinar qué factores y hechos contribuyeron realmente a que alguien desarrollara una postura extremadamente exigente y unilateral. Para determinar estos factores y la influencia de cada uno de ellos sería necesario realizar un inventario completo de todos los posibles factores de influencia y de todas las experiencias, lo cual es y seguirá siendo durante mucho tiempo una empresa absolutamente utópica.

Pero, incluso si encontráramos una posible explicación, tampoco sacaríamos mucho en claro. Las investigaciones psicológicas muestran, por ejemplo, que es frecuente observar esta actitud en personas adultas a las que de niñas consintieron en exceso (Frick, 2001) y, de manera intuitiva, la conclusión obvia es que, según todas las apariencias, estas personas jamás tuvieron la oportunidad de aprender que no solo ellas debían recibir de los demás, sino que, en primer lugar, a veces los demás también tienen necesidades y, en segundo lugar, hay alegrías que no caen del cielo, sino que deben conseguirse con esfuerzo y estando dispuestos a asumir el constante riesgo de fracasar.

Pero las investigaciones muestran también que las personas a las que no

cuidaron en su infancia también suelen tener mucha tendencia a exigir demasiado al mundo y a ignorar los requerimientos que se les plantean a ellas (Minnis, Marwick, Arthur y McLaughlin, 2006: 336-342). Y, de alguna manera, esto parece remitir claramente a una actitud vital que nace de la necesidad de recuperar aquello que no se ha tenido.

El hecho de que un mismo fenómeno pueda tener dos causas opuestas sugiere que debe haber algo más en juego que las ya mencionadas causas biográficas. Del mismo modo que el intento de derivar la experiencia y el comportamiento humanos principalmente de su pasado pone siempre la mirada en lo recibido y en los condicionamientos y no en la libertad del individuo para responder de un modo u otro a las privaciones sufridas o a la sobreprotección recibida en el pasado.

Ahora examinaremos esto más de cerca, porque, como pronto veremos, este enfoque causal tan extendido en el espíritu de nuestro tiempo es uno de los motivos por los que las personas se vuelven más dependientes de sus condicionamientos y circunstancias externas de lo que realmente deberían ser.

En primer lugar, el enfoque causal, es decir, tratar de entender dónde y en qué cruce del camino se ha adquirido, por ejemplo, una visión tan errónea del mundo u otros patrones de pensamiento perjudiciales, es siempre un intento especulativo y en muchos casos, además, no particularmente útil. Porque no por saber uno cómo ha surgido algo entiende automáticamente lo que es, ni mucho menos cómo ponerle remedio. Se trata de dos cosas muy diferentes: que sepamos por qué nos hemos perdido de camino a casa de un amigo no nos dice cómo podemos llegar hasta allí.

Por lo tanto, el enfoque causal no solo suele resultar cuestionable a la vista de los datos clínicos y científicos disponibles. Desde el momento en que trae a las personas el mensaje de que no pueden dar respuesta a determinados hechos que probablemente las han marcado, sino que solo pueden reaccionar automáticamente y de una manera determinada a estos factores, este enfoque se convierte en un obstáculo para corregir la trayectoria existencial.

Así que, en ocasiones, los resultados supuestamente aclaratorios no solo son contradictorios, sino que, además, pasan por alto el hecho de que la relación causal que inferimos a partir de un pasado supuestamente determinante se abre paso hacia atrás desde el resultado hacia las supuestas causas. Al mismo tiempo,

es fácil pasar por alto los casos en los que actuaron los mismos factores sin por ello convertirse en la causa del correspondiente resultado. ¿Cuántos adultos de hoy en día fueron consentidos en exceso o descuidados en su infancia y, a pesar de esto, o tal vez gracias a ello, han logrado adoptar una actitud vital que persigue una relación más equilibrada entre dar y recibir y entre esperar y cumplir?

En este sentido, Charlotte Bühler sugiere que a la psicología no solo le debería interesar examinar las historias de vida buscando los factores que llevaron a una enfermedad mental o a un sentimiento frágil y vulnerable de la existencia, sino también y sobre todo explorar en las vidas de las personas aquellos recursos que les permiten permanecer mentalmente sanas y enteras a pesar de encontrarse en las mismas o en peores circunstancias, porque a veces hay personas que son capaces de madurar y crecer interiormente tras una desgracia y a causa de ella y mostrarse más abiertas y comprensivas ante el sufrimiento de los otros que aquellas que nunca pasaron por algo similar (Bühler, 1943).

Los amplios análisis de diarios de Bühler y otros muchos trabajos, principalmente dentro del campo de la logoterapia y el análisis existencial de Viktor Frankl, han contribuido mucho a dilucidar este asunto. Hoy en día ya no es necesario defender la mirada a la parte sana de las personas enfermas o a lo que puede haber de saludable en aquello que en otros casos es causa de enfermedad frente a la crítica de que este punto de vista ignora los condicionamientos humanos o exige demasiado al individuo. Y no lo es especialmente en el contexto tratado, puesto que aquí se trata principalmente de que las personas no se exigen demasiado a sí mismas, sino al mundo y a la vida, a la que solo están dispuestas a aprobar si esta puede ofrecerles todo lo que desean en ese momento sin presentar resistencia y sin pedirles nada en contrapartida. En contraposición a sus excesivas pretensiones, estas personas se exigen demasiado poco a sí mismas, pues esperan poco de sí mismas, pero mucho de los demás.

El problema y el riesgo de una psicología explicativa o reveladora en estos casos no son solo que la explicación es cuestionable ya a nivel metodológico y teórico, sino que, además, refuerza aún más la actitud pasiva ante la vida, en la medida en que sugiere de manera implícita que uno ha llegado a ser como es porque las circunstancias lo han hecho así. Por un lado, esto se contradice radicalmente con la percepción que tienen de su vida pasada las personas moribundas: no se trata, o al menos no principalmente, de lo que hemos sufrido y recibido, sino de lo que

hemos hecho con ello y lo que hemos entregado. «No es lo que entra en la boca lo que contamina al hombre, sino lo que sale de la boca, eso es lo que contamina al hombre» (Mateo 15,11).

Al mismo tiempo, aquí influye a menudo una distorsión metodológica tan funesta como humanamente comprensible: numerosos estudios psicológicos muestran que las personas tienden a culpar a otras personas, a las circunstancias o a otros factores del destino de sus fracasos, y, sin embargo, se atribuyen a sí mismas el mérito de sus éxitos. En resumen: lo que nos resulta más fácil es culpar a otros de los errores y arrogarnos el mérito de los éxitos (Pronin, Liny y Ross, 2002: 369-381). Por comprensible que resulte, esta distorsión socava nuestra capacidad de responsabilizarnos, al menos de manera retrospectiva, de partes de nuestra biografía.

En relación con una explicación causal de nuestra experiencia y nuestro comportamiento a partir de nuestra vida pasada o de otros factores supuesta o realmente influyentes, esto significa también, desafortunadamente, que a veces no solo subestimamos nuestra responsabilidad y nuestra libertad, sino que, además, damos más importancia a lo que no ha salido tan bien que a lo bueno y exitoso.

Las consecuencias son previsibles. La persona se considera cada vez más víctima de las circunstancias y no tiene en cuenta las posibilidades y las consecuencias de su propia contribución. Se ata a lo inmutable –realmente, el pasado es el capítulo de la historia de nuestra vida que ya está escrito y no se puede corregir–, pero no ve, o no se atreve a ver, que el pasado no tiene que dictarle el capítulo de hoy, sino que ahora puede decidir que el protagonista de esta historia tome un camino diferente al que los factores dados parecen sugerir.

Dicho de manera sencilla, independientemente de las privaciones supuestas o reales y las experiencias dolorosas o la falta de cariño, estos factores no son los únicos que deciden cómo nos afectan en el presente, sino que somos nosotros los que hoy decidimos. La condición previa es que nos atrevamos a tomar esta decisión.

El presente como espacio abierto

Volvamos de nuevo a nuestro tema. El presente es el lugar en el que coescribimos la historia de nuestras vidas a la luz de unos cuantos factores del destino sobre los que no tenemos ninguna influencia. Por consiguiente, ese presente no es producto únicamente de nuestros condicionamientos, sino también de nuestras decisiones, incluida la decisión acerca de la importancia que concedemos a estos condicionamientos. El principal error del enfoque causal es que representa la relación entre lo recibido y lo entregado de manera lineal y pierde de vista nuestro derecho a participar y a ser coautores de nuestra historia de vida y, con ello, la responsabilidad sobre nuestra contribución.

Veamos algunos ejemplos: cuando somos odiados o amados, no hay nada más cierto en ese momento que el hecho de que alguien nos odia o nos ama. Pero esto no nos convierte necesariamente por sí solo en personas que odian o aman, a menos que nos dejemos llevar por la reacción más obvia y comencemos a odiar, o que entremos en la relación benévola de dar y tomar y respondamos con amor al hecho de ser amados. En ambos casos también podríamos responder con indiferencia o incluso no responder; o podríamos hacer frente al odio con amabilidad y al amor con rechazo. Pero, hagamos lo que hagamos, no es el haber sido odiados o amados lo que nos ha hecho odiar o amar, sino nuestra decisión, y esa decisión determina nuestra identidad y nuestro ser mucho más que el simple hecho de haber sido odiados o amados en algún momento. Esta decisión, y no aquello que nos ocurre, nos convierte en lo que somos. No podemos elegir cómo se comportan los demás con nosotros, ni podemos elegir lo que nos depara el destino, pero podemos decidir lo que nosotros damos. Esa es nuestra contribución; eso es lo que importa.

Es posible verlo en diferentes niveles y a través de numerosos ejemplos. Existe un momento de elección y libertad fundamental entre lo que nos ocurre y lo que damos al mundo. Nos roban y nos obsequian, nos engañan y nos ayudan a prosperar –todo esto son experiencias, pero estas experiencias no nos convierten en lo que somos, no actúan por nosotros–. Porque el ser humano no solo reacciona, sino que también puede actuar, ser activo, es decir, que no es solo un

receptor pasivo situado al final de una cadena de relaciones de causa efecto, sino que también puede decidir situarse al comienzo de estas cadenas, dejando así de lado todos los pronósticos sobre su comportamiento (y, por ende, las consecuencias de este) y aportando al mundo algo inesperado. Y también puede detenerse allí donde en circunstancias normales haría de transmisor de una recepción negativa, desencadenando así otras reacciones de sufrimiento en cadena. Puede tomar la decisión madura y consciente de salir del juego de la eterna transmisión y multiplicación del dolor, el comportamiento egoísta a costa de los demás y el desamor. O, dicho de otro modo, puede dar el primer paso y dar algo bueno allí donde ha recibido algo malo.

En la obra teatral Sincronización en Birkenwald, escrita poco después de su liberación del último campo de concentración en el que estuvo prisionero, Viktor Frankl escribió una escena clave que merece nuestra atención. El telón de fondo es el siguiente: dos hermanos, Paul y Franz, conversan en los barracones del campo de concentración ficticio de Birkenwald. La conversación está marcada por la proximidad de la muerte. Los dos hermanos se encuentran en ese estado de extraña animación y claridad mental que puede observarse a menudo en personas que, en una situación aparentemente desesperada, se refugian de tal manera en el presente que, súbitamente, disponen de una vitalidad y una capacidad de percepción enormes. Mientras hablan, Paul se imagina qué es lo que haría si fuera liberado inesperadamente del campo de concentración. Se vengaría de los que les han causado a él y a los suyos ese sufrimiento: «Ojo por ojo, diente por diente». Su hermano tiene una reacción sorprendente:

FRANZ: ¡No me vengas ahora con la Biblia! Porque puede que no la hayas entendido. Y quién sabe si la has leído de verdad. ¿O quieres que te pruebe? A ver, dime por qué Dios le puso a Caín, al primer asesino entre los seres humanos, la marca de Caín.

PAUL: Está claro, para que se reconociera al asesino, al traidor, y para estar prevenido y poder actuar en consecuencia...

FRANZ: ¡Mal! El estigma de Caín debía servir para que a Caín no le ocurriera nada, para que la gente no le hiciera nada y no lo siguiera castigando, ya una vez castigado por Dios, y para que lo dejaran en paz. ¿Entiendes ahora para qué servía la marca de Caín? Piensa por un momento en lo que ocurriría si todo se

pagara con la misma moneda: los asesinatos nunca cesarían; un asesinato provocaría el siguiente asesinato; una injusticia, otra nueva. ¡Ni hablar! ¡De una vez por todas debe romperse esta cadena del mal! No queremos continuar, una y otra vez, causando dolor con más dolor, odio con más odio, y violencia con más violencia. La cadena, Paul, la... cadena, ¡eso es! Debe romperse de una vez... (se deja caer hacia atrás sobre los tablones) (Frankl, 2013: 75-76).

Alguien podría objetar que esta sea una respuesta heroica y que solo por eso no puede utilizarse como ejemplo y modelo de una psicología de la vida cotidiana. Pero rebatiremos directamente esta objeción: ¿Qué sino lo ejemplar y modélico podría servir como ejemplo y modelo? Si es posible adoptar una postura semejante incluso ante este hecho históricamente único, ¿cómo no iba a ser posible cuando uno se queja a un nivel mucho más alto de las pequeñas y las grandes, las reales y las supuestas heridas del día a día y está a punto de pagar con la misma moneda a sus semejantes (o a la vida) la injusticia, la hostilidad y la falta de apoyo que cree haber sufrido? En otras palabras, ¿quién sino nosotros mismos decide que solo hay círculos viciosos de lo malo y lo absurdo que se prolongan eternamente y que nosotros mismos no podemos iniciar reacciones en cadena de lo bueno, saludable, amoroso y alentador?

[2 Viktor E. Frankl \(1946\), «¿Vivimos de forma provisional? No, estamos obligados a hacerlo», Welt am Montag 11 \(29-4\). Citado de V. E. Frankl \(2018\), Llegará un día en el que serás libre. Cartas, textos y discursos inéditos, Barcelona, Herder, pp. 167-168.](#)

La libertad, en el centro de la vida

El mito del desahogo

En el anterior capítulo hemos examinado brevemente la idea de Viktor Frankl sobre la posibilidad del ser humano de no solo reaccionar ante lo que recibe, sino también de determinar libremente qué consigue hacer de él aquello que recibe y, aún más importante, qué hace él con lo recibido.

Pero, por otra parte, una y otra vez podemos oír y leer que psíquicamente no es saludable contener las primeras reacciones espontáneas e instintivas y «reprimir la agresividad» para aportar algo bueno al mundo después de haber recibido algo malo. De hecho, uno de los mitos más perniciosos de la psicología popular del pasado siglo es aquel que dice que debemos vivir plenamente nuestros malos sentimientos para que estos no se vuelvan en nuestra contra, algo así como que la agresividad vivida y descargada prevendría la depresión, que la depresión se instala en nuestro interior debido a la agresividad reprimida. En principio, esto puede resultar plausible, pero, al mismo tiempo, esta fórmula transmite una idea nefasta del ser humano y de uno mismo. Y, lo que es aún más importante, hoy sabemos que esto es una aberración científica y que la fórmula es sencillamente errónea. Bien al contrario, aquel que va por la vida con sentimientos de odio y rencor (que de algún modo cree fundamentados) y enviando al exterior señales de hostilidad crea sufrimiento y frialdad, y no solo en su entorno, y despierta a menudo reacciones que refuerzan su actitud negativa. Envenena a largo plazo su mundo interior, dañándose y dañando en igual medida a su entorno. Tal y como muestran los estudios psicológicos, esto no ocurre a pesar de, sino precisamente porque cree que debe o que puede dar rienda suelta a sus sentimientos libremente y sin freno.

Las personas participantes en experimentos a las que, después de haber sido víctimas de alguna ofensa en el laboratorio, se les da la oportunidad de mostrar sus sentimientos –habitualmente sentimientos de agresividad– golpeando, por ejemplo, un saco de arena, y a las que se les pide que no paren hasta que ellas mismas piensen que han tenido tiempo y oportunidades suficientes para descargar su frustración y su agresividad de manera suficientemente intensa, después se comportan también frente a personas completamente ajenas de

manera significativamente más agresiva y hostil que las personas del grupo de control a las que no se les da la oportunidad de «reducir» su agresividad tras haber sufrido una ofensa (Bushman, Baumeister y Stack, 1999: 367-376). El resultado, pues, es el siguiente: descargar la agresividad alimenta el apetito de la agresividad en lugar de calmar el deseo de paz interior y equilibrio.

Este descubrimiento es todavía más significativo si tenemos en cuenta que el subgrupo de las personas participantes en el experimento a las que previamente se les había sugerido que psíquicamente era saludable y que sería más agradable desahogarse y descargar su agresividad se comportó de manera aún más agresiva que el subgrupo que no recibió instrucciones acerca del efecto supuestamente equilibrador del desahogo. Así que ni siquiera la sugerencia de que descargar la agresividad sería de ayuda fue capaz de romper el círculo vicioso de los sentimientos negativos cada vez más acalorados, sino que incluso acrecentó la agresividad. Por consiguiente, no es difícil imaginar que la idea de no reprimir los sentimientos negativos puede resultar todavía mucho más nefasta fuera del laboratorio de psicología. Si no hay una autolimitación y la agresividad y las ofensas pueden prolongarse e intensificarse sin que exista ningún control por parte de la persona que dirige el experimento, la psicodinámica mal entendida de la reacción inmediata y el desahogo afectará también a terceras personas.

Pero, si este es, como parece ser, el camino equivocado, es hora de buscar alternativas. Puede que a algún que otro lector le asalte en este punto la idea de que estamos empezando la casa por el tejado. Para llegar a estar dispuestos a buscar alternativas, supuestamente debemos asumir primero la responsabilidad de las consecuencias de nuestras decisiones y actuaciones. Por lo menos, el mundo y su bienestar deberían interesarnos lo suficiente como para pensar que la búsqueda de alternativas más positivas y constructivas tiene sentido, es buena y vale la pena. Y deberíamos reconocer, además, que nuestra contribución al mundo es decisiva para lo que un día será el balance de nuestra vida y de lo que habremos dejado al mundo.

La experiencia clínica demuestra que no siempre hacemos este descubrimiento al final de la vida –aunque sí ocurre normalmente en ese momento–. A menudo, es suficiente con prestar atención dentro de nosotros mismos, junto a nuestros instintos y pensamientos, a esa instancia que la tradición filosófica denomina «conciencia» y la sabiduría popular, «sabiduría del corazón». Analizaremos ahora con un ejemplo concreto cómo escuchar esta voz y lo beneficioso que puede resultar hacerlo, ya que ella nos muestra el camino hacia situaciones

mentales y espirituales que nos permiten observar la capacidad casi milagrosa del ser humano de «transformar una tragedia en un triunfo» (Frankl), pero no en un triunfo para la persona en cuestión, sino en un triunfo para la vida.

Responder al mal con bien

Veamos ahora el caso de un psicólogo de unos 40 años que había recibido una importante distinción estatal por haber fundado una residencia para niños y niñas procedentes de familias desestructuradas y haber desarrollado un estupendo plan para su acogida, asistencia, formación y acompañamiento. Cuando, durante un seminario sobre este trabajo, algunos colegas le pidieron que hablara, la mayoría de sus oyentes pensaron que muy probablemente hablaría sobre la necesidad de un compromiso social personal y quizá también sobre la obligación de compartir la suerte de haber sido un niño cuidado y protegido, así como sus conocimientos como psicólogo con niños necesitados y poco favorecidos por el destino.

Pero el psicólogo habló primero de algo muy diferente. **Habló del descubrimiento tantas veces comentado de que los niños que habían sido víctimas de malos tratos, abusos y abandono por parte de sus padres suelen tender a hacer lo mismo con sus hijos** (Oliver, 1993: 1315-1324).

Es cierto que esta relación no se da de manera abrumadora, pero está muy lejos de lo que podría considerarse casualidad y se ha confirmado en numerosos estudios. El mecanismo de esta transmisión sigue sin estar completamente esclarecido; es posible que **aquí desempeñen un papel el aprendizaje observacional y las huellas del apego, así como la falta de estimulación temprana del desarrollo de los correlatos neuronales de los vínculos positivos y alentadores, la empatía y el control de los impulsos** (Muller, Hunter y Stollak, 1995: 1323-1335). No estaba muy claro a dónde quería llegar el colega ni por qué había comenzado su relato justo con ese descubrimiento hasta que empezó a hablar de su propia infancia. No había crecido en un ambiente protegido, sino como el hijo menor de un alcohólico extremadamente violento y de una mujer maniacodepresiva que no recibía el tratamiento adecuado. Como el pequeño de tres hermanos, durante toda su larga infancia y juventud había sido, por así decirlo, el pararrayos de toda la agresión, la frustración, la inseguridad y la inestabilidad de su familia. Tampoco en el vecindario ni en la escuela encontró prácticamente amigos ni interlocutores, puesto que llevaba con él el estigma de ser el hijo de esa «familia asocial». Si este compañero y uno de sus hermanos

fueron a la escuela hasta acabar el bachillerato, fue solo gracias a que su abuelo logró persuadirlos de que lo hicieran.

Un día, haciendo la compra en el supermercado, se fijó por casualidad en la portada de una popular revista de psicología en la que se anunciaba un artículo sobre los impactos y las consecuencias de pasar la infancia dentro de una familia desestructurada. Compró la revista y la leyó durante el camino de vuelta a casa. El compañero explicó que, al leer el artículo, se sintió por primera vez preparado para aceptar todas las desgracias sufridas en su infancia. Los recuerdos dolorosos de su infancia emergieron de nuevo y esto lo estremeció, pero lo que más lo inquietó fue la relación entre el sufrimiento experimentado y el sufrimiento transmitido que planteaba el artículo. ¿Corría él el riesgo de hacerles algo similar a sus propios hijos (que en aquel entonces aún no habían nacido)? ¿Y transmitirían esta oscura herencia a sus propios hijos como parte de una cadena de transmisión de la falta de amor, cariño y aliento aparentemente interminable?

El psicólogo relató que durante las semanas que siguieron a la lectura del artículo decidió firmemente que esa (su) cadena de sufrimiento debía romperse e hizo la promesa de ser él quien la rompiera. Entonces, aunque estaba matriculado en ingeniería mecánica, realizó en muy poco tiempo los estudios de psicología y se especializó en la atención a niños y jóvenes. Tras unos cuantos años (y unas cuantas formaciones), consiguió reabrir una residencia infantil que había tenido que cerrar recientemente, de modo que pronto pudo ofrecer a los niños de familias desestructuradas el acompañamiento y la ayuda por los que después obtuvo ese premio. Tras una pequeña pausa, añadió:

Yo tenía una ventaja en todo esto. Mis compañeros de estudios tenían que consultar libros y estudiar para poder imaginar lo difícilmente imaginable: qué les ocurre a los niños que crecen en familias desestructuradas cuando se acuestan asustados y a la mañana siguiente miran con temor el día que les espera. Mis compañeros tenían que leer y estudiar qué es lo que necesitarían estos niños cuando acudieran a sus consultas o a realizar terapias o cuando los Servicios Sociales decidieran que no era responsable confiarlos a sus padres biológicos. Yo conocía y sabía ambas cosas, no solo por mis estudios, sino por experiencia propia. Yo sé por lo que pasé y sé lo que hubiera necesitado, y hoy puedo dárselo a quienes tanto lo necesitan.

El colega contó también que el día de la entrega de llaves de la residencia recién renovada habían cesado casi repentinamente las habituales pesadillas nocturnas en las que se repetían algunas de las peores escenas de su infancia. Las heridas de la infancia habían empezado a sanar.

¿A quién y a qué le debe este compañero la fuerza para romper esta cadena de sufrimientos y situarse en el comienzo de una nueva cadena del bien? Si buscamos respuestas en los datos biográficos de esta persona, no encontraremos mucho. Solo el abuelo parece haber estado a la altura de su papel, pero al seguir indagando, descubrimos que este evitaba ir a casa de su hija, enferma mental, y que, si animaba a sus nietos a ir al instituto, era solo porque le «avergonzaba» pensar que la familia de su hija constara únicamente de «fracasados asociales». En este pasado no encontramos casi ninguna fuente positiva y, en su lugar, sí numerosas razones de peso y posibles causas por las que este compañero podría no haberse preocupado por el bienestar de los demás ni responsabilizarse de su vida y de la de aquellos que habían sufrido lo mismo que él.

Pero ¿para qué buscar tan lejos? Él mismo había dicho ya de dónde sacó las fuerzas para ir por ese camino. En contra del pronóstico de la teoría causal, su comportamiento no estuvo determinado por lo que le ocurrió en el pasado, sino por la responsabilidad frente al futuro. Allí es donde reconoció su deber de no volver a dar lo que a él se le había dado. De la preocupación por el futuro de sus hijos (todavía no nacidos) y de los hijos de sus hijos nacieron la esperanza y la promesa a sí mismo de no causarles ningún daño ni directa ni indirectamente. En pocas palabras, estar accesible y asumir su responsabilidad sobre el destino de otros fue lo que lo liberó del poder de atracción del «curso natural de las cosas» y le permitió superar el sufrimiento experimentado en el pasado. De modo que, de nuevo, la salvación de este hombre no fue ocuparse exclusivamente de sí mismo y de lo que había recibido, sino abrirse al hecho de que la vida humana no existe nunca solo para sí misma, sino que siempre despliega un campo de acción en el que se entretienen el destino y la felicidad de otros seres humanos.

El poder de las decisiones

Las consecuencias visibles e invisibles de su decisión resultan aún más remarcables cuando las analizamos en todo su alcance. Gracias a ella, el psicólogo no solo conjuró la transmisión del sufrimiento, sino que encontró su propia fuerza y su propia armonía interiores, aunque este no fuera el principal motivo de su decisión. Lo sanador, aquello que debía equilibrar su carencia de aspectos positivos, era un bien futuro que él mismo estaba dispuesto a generar. También evitó que algún que otro niño de su residencia tomara el mal camino que, debido a su pasado, supuestamente debería haber seguido.

Hasta qué punto las decisiones basadas en la responsabilidad y la búsqueda de sentido trascienden la simple causalidad puede observarse en el hecho de que, con su decisión, este compañero no solo cambió el presente y el futuro, sino también el pasado, pues de manera retroactiva consiguió arrebatarse al balance de vida de sus padres y hermanos algo que sin él nunca hubiera llegado a ser parte de ese balance, o al menos no de esa manera. Si todo hubiera ocurrido debidamente según la simple causalidad psicológica, en el balance de vida de sus padres podría haberse incluido fácilmente y sin problemas el hecho de haber convertido a su hijo menor en víctima de sus propios problemas que, como era de esperar, no hubiera hecho nada, excepto quizá convertirse en un marido bebedor y un padre violento. Él les ahorró a sus padres el haberse convertido en culpables y, con ello, transformó de manera retroactiva la posibilidad de acumular otro negativo en su balance. Al menos no fueron culpables frente a sus hijos y a los niños que le habían sido encomendados, porque él decidió poner fin al sufrimiento potencial de la mencionada reacción en cadena y, en lugar de ello, situarse al comienzo de otra cadena, pero en este caso positiva. Como vemos, el presente es el lugar donde se negocia el destino. Aquí somos nosotros los interpelados, somos aliados –o quizá oponentes– activos de la vida. Aquí tenemos nosotros la elección y la responsabilidad.

Pero no debemos idealizar este caso u otros similares. Ahora como antes, al comienzo de esta biografía sigue habiendo más sufrimiento y falta de cariño de lo que muchos que no han padecido este destino pueden imaginar. El recuerdo de

esta experiencia es, al mismo tiempo, el vestigio innegociable de aquello que también le acompañará en el futuro: el recuerdo de una infancia y una juventud llenas de sufrimiento. Y, a pesar de todo, el sufrimiento y la falta de cariño no deberían tener la última palabra, ni siquiera en un caso tan grave de sufrimiento humano. Las consecuencias que estos hechos tendrán en su presente no estaban ni están decididas, sino que eran y siguen siendo negociables y discutibles.

Por lo tanto, para ese joven hombre el presente era y es no solo el lugar del condicionamiento, sino también el lugar de la libertad. En el presente leyó acerca de la posibilidad de acabar un día tal y como, por el bien de sus hijos, nunca quiso acabar. Y lo que le salvó de ello, de nuevo, no fue el pasado, sino la mirada al futuro y la decisión presente de modelar hoy el futuro de una manera determinada.

Esto demuestra otra vez que negociamos y decidimos sobre las consecuencias de nuestro pasado y nuestra condicionalidad en las páginas aún no escritas del presente de nuestra biografía. Hoy nos encontramos con nuestro pasado y hoy depende de nosotros el decidir cómo debe ser este encuentro. ¿Debe ser un encuentro marcado por las quejas interminables, la autocompasión, el odio, el rencor y el rechazo generalizado del mundo, y, al mismo tiempo, de todo lo bueno que tal vez podría compensar y sanar parte del mal que hemos sufrido?

Por supuesto, es fácil que esto ocurra y, en un caso como este, muchos comprenderían que perdiéramos la esperanza y la confianza en un mundo que tanto sufrimiento nos ha ocasionado hasta el momento. Pero que algo sea sencillo no significa que sea fundado, que esté justificado o que sea correcto, ni que estemos liberados de la responsabilidad de intentar dar lo mejor de nosotros mismos.

Las cuentas del desahogo y la reacción no solo no salen a nivel psicológico, sino, sobre todo, a nivel existencial. La persona que, a causa de los sufrimientos del pasado, se cierra a la posibilidad de que le espere un repertorio completo de experiencias y obras valiosas, sanadoras y ventajosas se cierra también a una realidad que siempre es más grande y diversa que lo vivido hasta el momento. Aún más, no solo se cierra a lo que todavía le queda por vivir, sino que se cierra a ser esa persona que podría y debería experimentar y actuar. Se niega a sí mismo y le niega a su vida la oportunidad de incorporar al balance de su vida experiencias y actos que podrían conducir a una relación más equilibrada entre el sufrimiento pasado y las cosas buenas, sanadoras y significativas. Dicho de otro

modo, él mismo se crea certezas, y se instala en ellas; en este caso, la certeza de que el mundo debe ser un lugar malo y hostil si le ha exigido tanto hasta ahora. Y, por lo tanto, crea un hogar allí donde ningún ser humano quiere tenerlo: en la carencia y el desaliento.

Desgraciadamente, esta falta de confianza en el bien que todavía nos espera es al mismo tiempo bastante tentadora, ya que se confirma a sí misma fácilmente. Aquel que no permite entrar nada bueno en su vida ni espera nada bueno de sí mismo tampoco intentará crear nada bueno en el mundo. Es posible que esta ecuación tenga también una función de protección psíquica: la persona que ya no espera nada de la vida no puede sentirse decepcionada por ella. Pero el precio de estas supuestas certeza y seguridad es muy alto –demasiado alto como para tener una relación justificable con este aparente logro de seguridad–, pues aquel que no espera nada de sí mismo y de la vida se cierra a toda posibilidad de que el balance de su vida tenga alguna vez más luces que sombras. Para que esto pueda ser así, la persona debe dejar abiertas las puertas y las ventanas del edificio de su vida y, sobre todo, no solo esperar a que entre la luz de fuera, sino dar el primer paso y encender una luz, si no para sí misma, sí para otras personas, como hizo el psicólogo de nuestro ejemplo. Tanto la experiencia clínica como la investigación psicológica y casos como los aquí presentados demuestran que el ser humano es capaz de hacerlo. Y la voz del corazón o de la conciencia quizá le indique que debe hacerlo. El mundo sigue estando necesitado y espera nuestra contribución, y realmente nadie debería saberlo mejor que aquel que ya ha experimentado con la cara frágil y trágica de la existencia.

Veamos otro ejemplo al respecto. Cuando el joven médico Viktor Frankl trabajaba como asesor juvenil en la Viena de los años treinta del pasado siglo, la tasa de paro juvenil era muy alta como consecuencia de la crisis económica. Muchos de los jóvenes parados cayeron en la depresión, la adicción al alcohol o las peleas sin sentido. En resumen, su día a día estaba marcado por la ausencia de sentido y en este vacío proliferaban esas manifestaciones de la crisis que ya conocimos como derivadas de la actitud provisional ante la vida. En aquella época, Frankl acuñó un principio fundamental de la logoterapia: allí donde acaba lo inevitable empieza la libertad del ser humano, que es la libertad de decidir cómo responder a lo inevitable. Naturalmente, como asesor o psicoterapeuta no podía transformar de manera inmediata las circunstancias sociales, pero el uso del tiempo libre no deseado por parte de las personas sin trabajo sí podía negociarse. En este punto podía apelar a la libertad y la responsabilidad de los jóvenes parados. De hecho, algunos empezaron a aprovechar su obligado tiempo

libre. Uno aprendió inglés, otro ayudó en la cocina y otro cuidó de las tumbas del cementerio judío. Y con estas tareas que aportaban un sentido a su tiempo libre disminuyeron al menos las consecuencias psíquicas de la falta de trabajo:

Con el estómago gruñendo, trabajan en ciertas organizaciones, ayudan como voluntarios en bibliotecas o se encargan de la seguridad en universidades populares. Están entregados a una cosa, a una idea, tal vez a la lucha por tiempos mejores, por un mundo nuevo en el que también se solucionaría el problema del paro. El excesivo tiempo libre del que desgraciadamente disponen lo emplean en actividades provechosas. Tengo la sensación de que se subestima a la generación joven, tanto en lo que se refiere a su capacidad de sufrimiento (solo hay que ver algunas caras, alegres a pesar de todo) como en lo que se refiere a su capacidad de trabajo (Frankl, 1993: 43-46).

Estos jóvenes parados seguían teniendo hambre y pasando penurias económicas, pero ya no llevaban a sus espaldas la carga existencial de la ecuación que dice que «estar parado significa ser inútil y llevar una vida sin sentido». Revivieron, participaron de nuevo en la vida, se interesaron por cosas, se comprometieron. Como vemos, siempre hay espacios de libertad más o menos grandes en los que las condiciones inmutables no son más que el marco dentro del cual cada uno puede crear su cuadro, a veces más grande, a veces más pequeño, pero siempre como expresión de una persona única y singular. Eso sí, la condición es permanecer abiertos a las oportunidades de sentido que la vida sigue poniendo a nuestra disposición cuando las condiciones generales no son las ideales.

Podría objetarse, probablemente con acierto, que en muchos casos esto sería pedir demasiado. Pero lo importante ahora no es tanto lo fácil o difícil que le resulta a alguien este viraje del mal al bien, sino más bien el hecho de que este giro es exigible y se encuentra, por lo tanto, en el ámbito de lo posible. Tal y como muestran estos y otros muchos ejemplos, la luz de aquello que tiene sentido y es bueno brilla con su poder sanador en esferas a las que nunca alcanzará la resignación, la renuncia ni la eterna autocompasión, por muy tentadora que esta sea.

Por otra parte, debemos preguntarnos cuál debería ser la alternativa.

¿Deberíamos permitir que las carencias que sufrimos o el bien que deseamos y se nos fue negado determinen para siempre nuestras experiencias y comportamientos? Estamos hablando justamente de esta decisión y de las muchas posibilidades de las que disponemos en el presente para tomar esta decisión.

Resumiendo lo dicho hasta ahora, podemos decir que el presente está tan abierto como las posibilidades de nuestro destino futuro, acerca de las cuales hoy peleamos con nosotros mismos y con nuestra conciencia. Porque hablar de la «posibilidad de un destino futuro» siempre significa dejar de hablar de un destino inalterable para pasar a hablar de la mera posibilidad y de la contribución individual en el contexto de una determinada situación que viene dada por el destino. Hablar de posibilidades significa también dejar de fijarnos solo en lo que estamos recibiendo o hemos recibido, o en aquello que esperamos o exigimos recibir de la vida, y poner nuestra mirada sobre todo en lo que nosotros damos, porque eso es lo importante. De hecho, solo aquello que damos es realmente nuestro; podemos disponer sobre ello. Aquí se encuentra el lugar de la libertad, la responsabilidad personal y la compartida y el lugar donde puede desarrollarse la amistad con la vida de la que hemos hablado anteriormente.

El mito de la dependencia

La interrupción de la cadena de la que hablamos en el caso del psicólogo y su difícil pasado tiene un contrapunto muy generalizado en nuestros días: el mito de la dependencia. Una de las narrativas deterministas que la psicología popular sigue haciendo circular dice que el ser humano solo es capaz de amar y de ofrecer algo bueno y constructivo cuando él mismo ha recibido o recibe algo similar. O que solo puede ser amable en la medida en que él mismo es tratado con amabilidad, y solo puede interceder por los demás o renunciar a la violencia en la medida en que otros están dispuestos a interceder por él o a renunciar a la violencia por él y por su bienestar. Y así sucesivamente.

De manera más simplificada, este modelo da vida de nuevo al mito de que solo podemos dar y transmitir aquello que hemos recibido previamente. Si no hubiera casos como el que acabamos de exponer, la obstinación de este mito sería motivo suficiente para que pudiéramos aceptar que esa fórmula simple de la uniformidad cualitativa entre lo que entra y lo que sale sella nuestro destino y nuestras acciones.

No cabe duda de que a la mayoría de nosotros nos resulta más sencillo ser amables con alguien que se comporta amablemente con nosotros. Sin embargo, llegar a partir de aquí a la conclusión de que nuestras acciones son y deberían ser siempre y en general solo resultado de los estímulos recibidos anteriormente es un salto mental psicológicamente insostenible. Un modelo así parece dar por su puesto de manera implícita que la mecánica de la física de las cosas puede aplicarse sin más a la psicología humana y que, solo desde esta perspectiva, puede esta proporcionar una imagen aproximada, y generalmente bastante objetiva, de la realidad humana. Todo lo que no responde a este determinismo se presenta como un «caso particular»; como si la realidad de los seres humanos constara de algo más que de casos particulares y como si la llamada a convertirse en un ejemplo no partiera de lo heroico y de las excepciones positivas.

El problema aquí vuelve a ser que, si consideramos los ejemplos valiosos como casos heroicos individuales, desterrándolos de nuestra propia realidad, no solo

estamos subestimando lo que podría hacer el ser humano si fuera simplemente capaz de confiar en sí mismo, sino que estamos socavando también su voluntad de intentar al menos hacer uso de su libertad e ir más allá de la reacción uniforme a las condiciones externas y superarse a sí mismo. Es posible, pues, que este adoctrinamiento determinista tenga muchas veces buenas intenciones y que, alguna que otra vez, ofrezca un alivio psíquico, merecido o no, frente a sentimientos de culpabilidad excesivos, pero esto no hace que su contenido sea más cierto ni mejora en absoluto sus consecuencias a largo plazo.

El motivo es evidente. Si inculcamos insistentemente a las personas que, de todos modos, no pueden hacer otra cosa, naturalmente aumentamos también las posibilidades de que ni siquiera lo intenten. Y aquellas que lo hagan seguirán siendo siempre unos pocos casos particulares. Pero el problema no es que sean casos particulares o que sean pocas, sino más bien que nosotros habremos contribuido a que sean solo unos pocos casos particulares. En estos casos puede decirse que la psicología no solo describe, sino que también refuerza ciertos modos de experiencia y de comportamiento que, a la luz de determinadas teorías, parecen lógicos y necesarios, aunque en realidad pueden negociarse mucho más de lo que la teoría se permite a sí misma y a sus partidarios.

Acerca de la singular economía del amor

La teoría de que solo podemos dar lo que antes hemos recibido se debe principalmente a una mecanización de la persona totalmente cuestionable. Fundamentalmente, pasa por alto lo sobrenatural y la contribución personal de una existencia individual consciente y única, y olvida también el idealismo como fenómeno exclusivamente humano y, con él, la voluntad de superar lo que nos limita y la capacidad de superarnos a nosotros mismos si fuera necesario.

Esta mecanización de la persona toma como modelo la naturaleza inanimada y, efectivamente, rara vez encuentra en ella algo más que reacciones en cadena, en las que el input determina el output. Las mismas leyes de conservación de la física dicen que, por principio, lo que sale no puede ser mayor que lo que entra y que, por lo tanto, tan pronto como conocemos suficientemente las condiciones de partida y el contexto, el proceso rara vez nos depara sorpresas. Esto es aplicable a cualquier contexto. Los objetos transmiten, emiten o liberan energías, pero no las generan. Por este motivo, tampoco es posible producir un perpetuum mobile. La construcción de una máquina que produjera energía y que no simplemente transmitiera o transformara energía ya existente o recibida previamente contradiría la segunda ley de la termodinámica y, de hecho, una máquina así es materialmente imposible.

Nuestra experiencia cotidiana confirma lo dicho anteriormente de una manera aún más simple y directa: los recursos materiales de cualquier tipo son limitados y finitos; solo podemos dar o utilizar los que están disponibles y, tarde o temprano, se agotarán. Si compartimos nuestros bienes con las personas necesitadas, estaremos restando a estos bienes la parte de ellos que hemos compartido. Esto mismo sirve para la comida, el agua o la ropa. De estos y de todos los demás recursos materiales solo podemos dar tantos como hayamos recibido, nunca más, y esto puede ser mucho o poco, pero siempre una cantidad limitada. En este campo, la máxima «el input nunca puede ser mayor que el output» es totalmente válida. Pero la validez de esta fórmula se desmorona cuando de lo que se trata es de seres humanos y de las cosas realmente importantes de la vida, como el amor, la amistad, el cariño, el aliento, la

atención, el entusiasmo, la alegría de vivir, el interés y el consuelo.

Cuando somos amigos de una persona, es evidente que nuestras reservas o nuestra capacidad para la amistad no disminuyen en absoluto y, cuando queremos a una persona de corazón, no se reduce la cantidad de amor y cariño de la que disponemos. Al parecer, pues, la economía del amor, del aliento, de la atención, del interés, de la compasión y del consuelo obedece a leyes propias, diferentes a las físicas. Aquí ya no sirve aquello de que cuanto más damos de algo, menos nos queda; al contrario, cuanto más lo compartimos, más aumentan las reservas y más tenemos a nuestra disposición.

Por consiguiente, exceptuando la promesa de fidelidad dentro de una pareja, amar a una persona no significa que ya no se pueda amar a otras, o amarlas tanto, o que solo se pueda amar a un número determinado de personas, que se calcularía restando la persona a la que ya amo a la cantidad de amor del que disponía anteriormente. No solo con los sentimientos ocurre esto, sino también con actividades en las que, por naturaleza, damos algo. Cuando consolamos o animamos a alguien, esto no significa que no vayamos a tener palabras de consuelo y aliento para la próxima persona que lo necesite.

Este extraordinario fenómeno es tan diverso y sólido que ni siquiera depende del objeto de nuestro aprecio. Puede tratarse de personas, pero también de animales, cosas, obras de arte, piezas musicales, paisajes o países, incluso ideas, y, por lo tanto, pueden ser cosas o seres que no puedan devolver o responder personalmente a este amor o a esta ayuda. Esto también nos indica que la generosa economía del amor desarticula el modelo clásico sobre los recursos en el corazón de la persona. Siempre que esté en juego la persona, ya no es válido el modelo circular físico clásico de dar y recibir, sino un mecanismo (por inapropiada que resulte la palabra) que, a nivel espiritual, recurre a las mismas leyes que, desde una perspectiva física y biológica, convierten el perpetuum mobile en un objeto imposible: la emisión de una cantidad de energía medible u observable que no ha sido recibida previamente. Por lo visto, la espiritualidad hace que el ser humano sea siempre algo más que un objeto. Es un sujeto incondicional. Puede enriquecerse dando. De hecho, los ámbitos de la vida que constituyen la verdadera riqueza de una persona son precisamente aquellos en los que la riqueza puede crecer casi hasta el infinito justamente a través del dar y no del recibir. Y, del mismo modo, el ser humano puede empobrecerse guardando para sí mismo aquello que podría dar y siendo avaricioso con sus recursos existenciales.

Así que lo importante no es qué y cuánto hemos recibido y que estemos dispuestos a dar lo mismo y en la misma cantidad, sino nuestra voluntad de extraer de ello libremente lo que queramos para entregarlo al mundo. Podemos disponer libremente de los recursos en la medida en que seamos capaces de apreciarlos y compartirlos.

Curiosamente, hasta ahora la psicología científica casi no se ha ocupado sistemáticamente de este fenómeno, que, sin embargo, merece toda nuestra atención, aunque solo sea porque supone la ruptura radical con los modelos tradicionales acerca de los recursos, que hasta ahora se creían universalmente válidos. Por un lado, porque aquí se despliega ante nosotros un hallazgo cotidiano que contradice el mecanicismo naturalista del ser humano y, por otro, porque es imposible valorar y apreciar suficientemente la importancia clínica y terapéutica de este hallazgo. ¿A cuántas personas se les ha hecho creer que no podían amar porque nunca habían recibido amor? ¿Cuántos bestsellers de psicología popular aconsejan a sus lectores pensar más en sí mismos y en lo que reciben y menos en lo que ellos pueden dar, alejando de este modo a las personas de los recursos que solo se descubren dando, y no esperando y recibiendo? ¿Y cuánta menos bondad hay en nuestro mundo, tan necesitado de ella, porque desaprovechamos la oportunidad de entregar al mundo el bien que no hemos recibido antes? El mundo podría ser infinitamente más rico. ¿Cuánto más pobre es la propia historia de nuestra vida por haber creído hasta ahora que sus capítulos solo podía contener la misma cantidad de amor, amistad y generosidad que nosotros habíamos recibido anteriormente?

Antes de analizar esto detalladamente, es importante recordar, como balance provisional, tres aspectos fundamentales para la discusión. El primero es que el ser humano es capaz de elevarse y liberarse de la dependencia de aquello que ha recibido. El segundo es que, al hacerlo, no solo enriquece a otros, sino también se enriquece él mismo. Esto repercute en él y en los demás de manera saludable y sanadora, tal y como muestra nuestro ejemplo del psicólogo, que, preocupándose por sí mismo y por los demás, transformó la falta de amor que él había experimentado en un tipo de asistencia sin precedentes, trayendo al mundo sanación y aliento allí donde, bajo supuestos puramente mecanicistas, todas las señales habrían apuntado a una evolución totalmente insana y funesta. Y el tercero es que, desde el momento en que la persona entra en juego y está dispuesta a prestar atención a algo más que a sí misma y a sus intereses, la entrada de una energía ajena al universo físico descrito, que debe descartarse desde el punto de vista de la física, no solo es posible, sino que es incluso la

regla.

En la atención que ponemos en algo o en alguien, y solo allí, es donde aparentemente se ve anulado fundamentalmente ese determinismo básico que parece ser universalmente válido en otros ámbitos de la naturaleza. Prestar atención a los demás libera al yo de la estrechez de la subjetividad y lo devuelve a la libertad que le ha sido destinada. Más adelante volveremos a referirnos a esto en un contexto diferente, puesto que este descubrimiento funciona como hilo conductor en nuestra expedición en busca de formas de superar la indiferencia.

Puede que no entendamos cómo y de qué manera es esto posible, pero hay cosas peores que sorprenderse y sorprender al mundo con el hecho de que hay cosas que tienen un orden mejor y más amplio de lo que en principio estábamos dispuestos a aceptar.

Por consiguiente, hay un fenómeno esencialmente humano disponible cada día de manera incondicional que básicamente solo conoce ganadores: cuanto más da y comparte una persona de manera desprendida, más rica se vuelve. La persona o el objeto que recibe nuestra atención tienen la valiosa experiencia de recibir, sin ningún tipo de contrapartida o anticipo, el regalo del cariño, la amistad, el amor, el consuelo o el aliento en un mundo hasta ahora hostil. Y, por último, los espectadores y los testigos de este fenómeno tienen la oportunidad de tomarlo como modelo y entrar en esta corriente del compartir, o sea, de hacer lo mismo que han observado.

Tanto estos modelos como el estímulo para imitarlos son necesarios, ya que, debido precisamente a que este fenómeno parece contradecir el espíritu de los tiempos y todas las fuerzas físicas conocidas y observables, no será fácil deducirlo teóricamente. Puede que hayamos olvidado o que todavía no nos hayamos atrevido ni siquiera a pensar que es posible que determinadas circunstancias espirituales y existenciales del mundo sean mucho más benévolas, amables, optimistas y llenas de sentido de lo que podemos aceptar a primera vista. Dicho de otro modo, en el mundo, en la existencia y, sobre todo, en el ser humano siempre pueden darse giros inesperados, pero que esto llegue a ocurrir depende en gran medida de que estemos dispuestos a mirar más allá de lo acostumbrado y a dejarnos sorprender por nosotros mismos y por el mundo. Para ello solo es necesario abrirse un poco y tener un determinado grado de confianza básica, que, al valorar el mundo, no solo contempla las cosas como son, sino que

también cómo podrían y deberían ser. En otras palabras, cuando dibujamos un mapa del mundo, no solo cuentan las coordenadas de los territorios ya explorados, sino también aquellas grandes áreas que todavía deben ser descubiertas y convertidas en fértiles.

La responsabilidad, en el centro de la libertad

Mantener la esperanza y pensar en los demás tienen sentido

Es muy significativo que la palabra que designa esta apertura sea cada vez más difícil de escuchar en el debate actual acerca de la concepción del ser humano y la crisis de valores de la época posmoderna. Esa palabra es esperanza y hace referencia a la confianza en el éxito de una existencia humana y de una convivencia en general, en las que el individuo no se centre tan solo en la satisfacción de sus propias necesidades. Curiosamente, lo que se muestra aquí es que, cuando no solo estamos dispuestos a dirigir esa esperanza a nosotros mismos –como una actitud exigente con vistas a la satisfacción de nuestros deseos, sueños y objetivos–, sino también a hacerla extensible al mundo entero o, al menos, a nuestro entorno inmediato, a menudo surge por sí sola la sensación de estar vivos, que a la vez indica que esta forma abierta y accesible de relacionarse con el mundo forma parte de la naturaleza humana. Dicho de manera más sencilla, al ser humano le sienta bien ser idealista, pues este sentimiento de vitalidad le dice que es natural y coherente no ocuparse solo de si le va bien y de cómo le puede ir mejor, sino también de para qué sirve, de dónde se encuentran su responsabilidad y su deber personal en ese día y en ese lugar.

Este sentimiento de vitalidad es mucho más que un simple sentimiento (la lengua no nos permite expresarlo mejor), porque a nivel existencial nos dice también que volvemos a estar conectados con la vida en toda su gama de posibilidades, que volvemos a entrar en consideración, que hemos llegado al lugar en el que realmente se celebra la vida: en la concurrencia y la interacción de las energías, y no en el aislamiento en el que una visión egocéntrica de la vida amenazaría con encerrarnos. Si sintonizamos con esta interacción de energías, si estamos dispuestos a unir nuestras fuerzas con las de otras personas, es posible que se dé también por primera vez algo así como un equilibrio entre nuestras fortalezas y nuestras debilidades. Con ello no habremos alcanzado todavía la equidad a la que, sin embargo, no deberíamos renunciar, pero sí un poco más de equilibrio que el que podríamos encontrar si no nos implicáramos con la vida con todas nuestras fortalezas y debilidades.

El motivo es evidente –los contextos descritos no son especialmente complejos–.

Cuando compartimos con otros nuestras capacidades y fortalezas y las ponemos al servicio de la vida, estas encuentran el mejor de los destinos: se dirigen a aquellas áreas del mundo que las están esperando y allí enriquecen una de esas áreas que actualmente necesitan de esa contribución. Y nuestras debilidades están también en buenas manos, pues ofrecen un lugar y una ocasión para desarrollar sus habilidades a otra persona, que quizá pueda demostrar sus capacidades allí donde nosotros dependemos de su ayuda y su apoyo. De modo que nuestra debilidad se convierte en una oportunidad para que otro saque lo mejor de sí mismo, no solo el hecho de tener determinadas habilidades, sino también el de entregarse a algo o a alguien diferente a sí mismo. Y, por otra parte, sus debilidades nos ofrecen la oportunidad de ayudar a esta persona en otras áreas de la vida.

Este es otro hecho que se nos revela de inmediato: ningún ser humano es una isla, y nuestras fortalezas y debilidades parecen estar a veces tan repartidas que se complementan entre sí. De hecho, no son solo fortalezas y debilidades aisladas del individuo, sino que se ensamblan formando un conjunto de diferentes cualidades interconectadas, que solo están completas cuando se dan conjuntamente. Dicho de manera sencilla: el ciego puede llevar al cojo y el cojo, guiar al ciego. Y, con ello, ambos dan testimonio de algo que va mucho más allá de la capacidad del ser humano de compensar determinadas debilidades. Demuestran de nuevo que el ser humano llega al mundo acompañado de un don particular, gracias al cual la debilidad puede convertirse en testimonio de fortaleza.

Resulta significativo que gran parte del sistema armónico de la naturaleza esté basado en un principio de complementariedad y cooperación similar. Y precisamente el ser humano, que, además, tiene la capacidad de comunicarse a través del lenguaje y una inteligencia libre en comparación con el resto de la naturaleza, pierde muchas veces de vista estas sencillas conexiones, adoptando en su lugar modelos de vida que, en el fondo, no conocen ganadores, porque aceptan como algo natural el uno contra el otro o el solo para mí y que, consiguientemente, lo alejan de la economía del amor.

Esto explica una vez más por qué las recetas tan extendidas por la literatura popular son tan poco sostenibles. Con frecuencia leemos o escuchamos que, si queremos que nos vaya bien, tenemos que empezar de una vez por todas a pensar en nosotros mismos y no en los demás, que uno debe comenzar a aprovechar la abundancia de la vida, tomando lo que pueda en primer lugar y

sobre todo para sí mismo y pensando ante todo en su propio bienestar.

La destacada psicóloga clínica y psicoterapeuta austriaca Elisabeth Lukas sugiere en un clarividente análisis que este consejo resultó probablemente muy importante, oportuno y útil en épocas anteriores (Lukas, 2006). Una importante función de la psicología y del apoyo psicológico es corregir actitudes vitales negativas, y puede que en el pasado hubiera una tendencia excesiva y unilateral al sacrificio que era necesario contrarrestar animando a las personas a no olvidarse por completo de sí mismas. Pero, a pesar de la buena voluntad, hoy no es posible contrarrestar el espíritu de la época apelando a pensar más en uno mismo, puesto que lo que se consigue así es fomentar la tendencia excesiva y unilateral ya muy extendida a satisfacer las necesidades individuales en detrimento de los deseos de los demás. Así que, por bien intencionados y útiles que hayan podido ser alguna vez esos consejos acerca del arte de ser egoísta, resultan de muy poca ayuda en un momento en el que el egoísmo está de por sí cada vez más extendido. Y, sobre todo, se basan en una aplicación de ecuaciones físicas a fenómenos existenciales, que resulta inadmisibile si ponemos la mirada en la persona y en sus contextos existenciales. En primer lugar, ocultan el orden y la generosidad de la vida, mucho más benevolentes y cooperativos, y, en segundo lugar, a nivel existencial, hacen que se marchite lo que de verdaderamente humano hay en la persona: su capacidad de no verse solo a sí misma, sino también a las demás personas y cosas, de prestarles atención, de dedicarse a ellas y de dar, aunque no haya un dictamen instintivo o biológico que se lo ordene. Dicho de otra manera, estos modelos de vida ignoran la esencia de las cosas y la naturaleza del ser humano, así como la necesidad del mundo y su invitación continuada a que asumamos tareas con sentido que nunca serían realidad sin nuestra intervención. Pero, cuando olvidamos el ser o la esencia de las cosas, las instrucciones de uso de la vida que se derivan serán por lo general obras inacabadas o simplemente inútiles. Y, respecto al consejo de quedarnos esperando a lo que nos den los demás, contar con ello, exigirlo o tal vez hasta forzarlo porque es bueno para nuestro bienestar, debemos decir que en realidad no es bueno ni para nosotros ni para los demás, porque nos aleja de aquellos recursos de los que, tal y como acabamos de comprobar, podemos disponer prácticamente indefinida e incondicionalmente, siempre y cuando estemos dispuestos a compartirlos voluntariamente.

Esto crea carencias allí donde realmente no debería haberlas, ya que, si todos esperamos la implicación, el cariño, la amistad y el aliento de los otros, previsiblemente esperaremos durante mucho tiempo hasta que, en contra de

todas las expectativas y de todas las exigencias supuestamente legítimas, alguien comience a superarse a sí mismo y a hacer que prevalezcan los intereses y la generosidad allí donde normalmente solo habría un silencio enorme y generalmente lleno de reproches. Lo que sería necesario aquí es alguien que estuviera dispuesto a dejar de esperar a los demás y a entregar algo anticipadamente. Ahora ya podemos decir adiós sin reparos a la idea de que alguien no puede dar si antes no ha recibido, una objeción que pertenece al ámbito de los mitos psicológicos. Esta es otra de nuestras libertades. Podemos empezar a aprovecharla en cualquier momento. ¿Por qué no ahora mismo?

La alegría no vivida del día a día

Por más que pueda alentarnos el modelo existencial de recursos descrito anteriormente, en el fondo, resulta un tanto vergonzoso que en una sociedad opulenta sea necesario incitar a las personas a dar ese generoso primer paso y que, para conseguir animarlas, haya que asegurarles primero que, en cualquier caso, siempre se encontrarán bien abastecidas por la multitud de energías y recursos que en todo momento tendrán a su disposición. De manera implícita, parece que partimos de la base de que la mayoría de nosotros hemos recibido tan poco en anticipo que son los otros los que deben dar el primer gran paso – superándose a sí mismos– y situarse al comienzo de una cadena causal de obras positivas, porque no hace mucho recibieron innumerables beneficios.

Sin embargo, los datos obtenidos en la consulta terapéutica indican algo muy diferente. Muestran que la mayoría de las personas que afirman no haber recibido nada o muy poco que ahora puedan transmitir a los demás están cayendo en un error fundamental, no solo acerca de su vida, sino también acerca de sí mismas.

Una y otra vez en la consulta el paciente se queja de no tener nada bueno en la vida y, al ir indagando, resulta que, en realidad, la mayoría de las cosas son buenas, solo que él no ha prestado atención a todo lo que le va bien y enriquece su día a día. Lo bueno que hay en su vida se ha convertido en víctima de sus exigencias, de manera que la persona se siente más pobre de lo que realmente es. Sus hijos están sanos, tiene un trabajo seguro, un techo bajo el que dormir, salud y solo de vez en cuando siente angustia o tiene pequeñas incertidumbres. Al preguntarle si no tendría también motivos para disfrutar de su vida, se queda silencioso y pensativo, y al cabo de un rato reconoce que es cierto, que no todo es malo, incluso que la mayoría de las cosas son agradables y que, realmente, «tan solo» necesitaría superar sus miedos y malestares ocasionales. Una y otra vez observamos cómo especialmente las personas psíquicamente inestables tienden a cuestionar o quitarle valor a todo únicamente porque en su vida hay algunas cosas– a veces tan solo una pequeñez– que no marchan bien. En ocasiones uno se pregunta si es posible que estas personas sean psíquicamente

débiles porque, partiendo de la exigencia de que o todo va bien o nada va bien, han tomado la decisión equivocada y ahora están confundidas. O si tal vez llegaron a tener estas exigencias porque se confunden más fácilmente que el resto y por eso experimentan como abrumadoramente grandes problemas que en realidad son relativamente pequeños.

No solo las personas débiles, sino la mayoría de nosotros tendemos a dar muy poca o ninguna importancia a lo bueno que tenemos en la vida y a destacar de manera vehemente todo lo molesto y los deseos no cumplidos. A menudo, solo las catástrofes y las conmociones nos abren los ojos a aquello que es digno de agradecimiento y que nosotros habíamos tomado por un derecho natural. Estas catástrofes nos hacen conscientes de que a pocas cosas deberíamos prestarles tanta atención como a aquellas que nos parecen evidentes, puesto que muchas veces no son en absoluto evidentes, sino cosas a las que estamos acostumbrados, cosas buenas en este caso, y que nunca hemos reconocido y agradecido como realmente hubieran merecido. En este sentido, Viktor Frankl dio una definición de la suerte que, a primera vista, resulta sorprendente: «Suerte es lo que uno no padece» (Frankl, 2015: 78).

Continuemos con esto. Cualquiera que regresa a casa después de que su médico le haya dicho inesperadamente durante una revisión rutinaria que este o aquel resultado no le gustaban y que había que seguir haciendo pruebas por si había algo malo sabe probablemente cómo se transforma el mundo en cuanto este se ve amenazado. De repente, este mundo se ve cuestionado. En el tranvía de camino a casa uno observa la alegre despreocupación de los otros, la misma que uno sentía durante el camino de ida, probablemente sin haberla valorado, sin ni siquiera haber sido consciente de ella. Los demás están sanos, pero uno ya no sabe si él también lo está. Uno presta atención al trajín diario en la zona comercial y piensa: estas personas tienen algo que yo he perdido. Están despreocupadas. Y a mí me gustaría volver a sentir esa despreocupación. Una paciente lo describió muy acertadamente al referirse a la «alegría no sentida» de las personas en su día a día, que ya no se dan cuenta de lo felices que son paseando por las calles comerciales.

La persona que se encuentra en esta delicada situación existencial se vuelve consciente súbitamente del lujo que supone, por ejemplo, pararse delante del escaparate de una librería y echar un vistazo a los últimos títulos que podría leer; de repente se da cuenta de lo interesante y rica que ha sido su vida la mayor parte del tiempo, de lo libre de preocupaciones que ha estado. Quizá se apodere

de él un sentimiento de envidia hacia la despreocupación no disfrutada de los otros, y al pensarlo se da cuenta de lo agradecido que podría haber estado por la felicidad cotidiana, aparentemente insignificante y natural. Ahora sabe que esta felicidad no era ni natural ni insignificante: «Felicidad es lo que uno no padece».

Lo que ocurre aquí puede explicarse fácilmente desde una perspectiva psicológica, y vale la pena examinarlo más detalladamente para poder evitar la trampa de la alegría no experimentada. ¿Por qué nos resulta tan fácil olvidar todo lo bueno que hemos recibido, mientras que hacemos de nuestras necesidades supuestamente no satisfechas el centro de nuestra experiencia, convirtiéndolas finalmente en la medida para valorar el éxito de nuestra vida?

Lo que actúa aquí es un mecanismo tan útil como potencialmente devastador a nivel psíquico. Evidentemente, el hecho de que nuestro organismo lleve la atención a aquellos procesos y sensaciones que indican de alguna manera carencia o disfuncionalidad es un mecanismo adaptativo. El dolor, la sed y el hambre, el malestar, el cansancio, todo son señales; nos indican una deficiencia y nos sugieren que hagamos algo para solucionarla. Pero, al mismo tiempo, este mecanismo adaptativo repercute de manera nefasta en nuestra capacidad para reconocer y apreciar todo lo que en nuestras vidas funciona bien y no nos causa problemas. Todo esto se vuelve insignificante –y desde un punto de vista estrictamente biológico puede incluso decirse que lo es–. Lo que está bien y marcha bien no nos exige nada, porque en apariencia funciona ya perfectamente (Lukas, 2008: 44ss). Por lo tanto, el mismo mecanismo que sirve a la supervivencia biológica puede provocar al mismo tiempo el problema de la alegría no vivida. A menudo no somos conscientes de la alegría y del éxito de la vida cotidiana y, debido a ello, todos los ámbitos de nuestra vida en los que no hay problemas pierden pronto su interés, especialmente cuando, como hijos de la sociedad de consumo y del bienestar, solemos dirigir nuestra atención habitualmente a nuestras propias necesidades. Las áreas no problemáticas de nuestra vida no nos requieren y, tarde o temprano, acabamos dándolas por supuestas o incluso dejamos prácticamente de percibir las. Incluso después de haber conseguido compensar una carencia, el sentimiento de satisfacción y agradecimiento que causa el haber corregido la situación no suele mantenerse por mucho tiempo; nosotros volvemos a encontrarnos en un estado normal y el problema está superado. Con frecuencia, es solo la amenaza existencial a aquello que tenemos lo que nos recuerda qué y cuánto tenemos o tuvimos.

De hecho, todos los pacientes coinciden en que en dichas situaciones no le piden

a la vida poder cumplir grandes sueños exóticos como viajar a países lejanos u otros lujos. Solo quieren volver a sus vidas cotidianas y, muchas veces, son capaces de expresar por primera vez, ahora que su día a día se ve amenazado, lo que hasta ahora no habían sido capaces de ver: «He tenido siempre mucha suerte. Las cosas no son siempre así». La máxima de Frankl, «suerte es lo que uno no padece», significa, pues, ni más menos que, fascinados por lo que queremos o creemos que deberíamos tener para estar bien, nos acostumbramos demasiado rápido a lo que tenemos.

Pero, una vez que estamos familiarizados con este mecanismo, se puede decir que no debemos esperar a que aparezca una amenaza para darnos cuenta de las muchas cosas buenas que hay en nuestra vida y para sentirnos agradecidos por lo que tenemos. En principio, sería suficiente con tener presente todo lo que no hemos padecido y abrir los ojos a lo que padecen otras personas que podrían necesitar nuestra ayuda, nuestro ánimo y nuestro consuelo. Esto ofrece también una respuesta sencilla a la pregunta de dónde podríamos obtener la fuerza para entregar un anticipo al mundo, ya que el mero hecho de que seamos capaces de reflexionar acerca de lo que podríamos hacer por algo o por alguien muestra claramente que, de algún modo, no se trata realmente de un anticipo, sino que nosotros ya hemos sido obsequiados con algo que ahora podemos entregar a otros.

Pero, si el análisis hecho hasta ahora es correcto, la fórmula según la cual solo podemos dar lo que hemos recibido –acompañada siempre de la idea de que supuestamente hemos recibido demasiado poco como para poder dar algo– resulta todavía más cuestionable. No solo es muy probable que alguien que vive su vida de acuerdo con esta idea acabe siendo víctima de la falsa conclusión de la alegría no vivida, es decir, pensando que, en cualquier caso, ha recibido muy poco o nada que pueda dar a los demás. Esta fórmula subestima, además, la disponibilidad de los recursos del bien que podemos aportar al mundo y, en la medida en que lo hacemos, que podemos tener nosotros como contrapartida a nuestra disposición. Dicho de otro modo, esta forma de determinismo psíquico subestima, en primer lugar, lo que tenemos; en segundo lugar, lo que está a nuestra disposición, y, en tercer lugar, lo que somos, que es potencialmente siempre mucho más que lo que hemos recibido.

No obstante, debemos ser moderados y guardar el equilibrio, porque, a pesar de toda la problemática que entraña el mecanismo de la atención ligada a la necesidad, este nos ayuda fundamentalmente a sobrevivir y a tener un trato

prudente y benévolo con nosotros mismos. Nos advierte a tiempo de cuándo deberíamos hacernos a un lado y guardar silencio, y nos disuade de explotar de manera excesiva y absurda nuestras energías y capacidades. Nos protege. Por lo tanto, el discurso a favor de no pasar por alto todo lo que funciona sin ningún problema en nuestras vidas y que sería por ello motivo de gratitud no significa que haya que ignorar este mecanismo, sino simplemente que solo podemos tener una imagen realista de nuestras vidas si no nos fijamos únicamente en las partes actualmente frágiles, torcidas o incompletas de nuestra vida, sino también en aquellas que no logran atraer nuestra atención por sí solas, precisamente porque funcionan bien. Esta es la base necesaria para que exista un agradecimiento realista y sensato.

Sin embargo, muchas veces son carencias internas, y no externas, y realidades y condicionamientos internos desalentadores, es decir, no las cosas y la ausencia de estas, sino estados mentales irracionales y entorpecedores como el miedo y las inseguridades los que se oponen a este agradecimiento. Dicho de otro modo, a veces el mecanismo de supervivencia y soporte vital que desvía nuestra atención a las áreas problemáticas está mal calibrado y nos hace la vida más difícil al hacer saltar la alarma con más frecuencia de la necesaria o en los momentos equivocados (por ejemplo, cuando aparece el miedo), o al llamarnos poco la atención acerca de la necesidad de cubrir una carencia (por ejemplo, ante la falta de ánimo). La psicoterapia sabe bien que estas circunstancias internas pueden obstaculizar y confundir a las personas más incluso que algunas deficiencias externas y, por lo tanto, más reales.

Sobre la superación de los obstáculos internos

¿Qué ocurre entonces con estados mentales como el miedo exagerado, la falta de autocontrol y, en general, el hecho de que nuestro comportamiento se vea determinado por sentimientos intensos y dudas? Generalmente, un estado de carencia que se justifica de este modo es de carácter más personal que el modelo de input-output examinado anteriormente; las experiencias subyacentes son también más personales y subjetivas, y por eso no es tan fácil compartir este tipo de necesidades con los demás, por lo que muchas veces acaban tratándose en consultas psicoterapéuticas.

El paciente dice saber qué es lo correcto, pero se siente paralizado por el miedo a hacer lo que presiente que sería lo acertado y lo mejor. No se atreve a hacerlo, tiene escrúpulos y no se siente bien al pensar en hacer algo que no sabe qué les parecerá a sus amigos o a su familia, o tiene miedo de correr el riesgo que cualquier empresa conlleva. Podría salir mal y no quiere arriesgarse, porque tiene demasiado miedo a pasar esa vergüenza.

Puede que sienta un deseo irrefrenable o una dependencia de algo de lo que al mismo tiempo sabe que es peor hacer que no hacer, pero que se sienta demasiado débil para dejar de hacerlo. Por ejemplo, puede que esté intentando abandonar un hábito malo o perjudicial o superar una adicción y se haya prometido de manera sincera, razonable y convincente que lo abandonará. Sin embargo, una semana después confiesa avergonzado que ha vuelto a caer. Reconoce tímidamente haber roto la promesa que se había hecho a sí mismo. Pero seguidamente solemos escuchar a menudo una frase decisiva y aparentemente exculpatoria, que resume de manera breve y concisa este tipo de determinismo: «No pude evitarlo. El deseo era demasiado fuerte».

O puede que no consiga animarse a hacer algo que al mismo tiempo sabe que debería hacer. Tiene que preparar un examen, terminar una tesis, escribir una carta o una solicitud importante y, en lugar de hacerlo, pasa las horas delante de la televisión o del ordenador; y, cómo no, con cada día desperdiciado aumenta la presión y la decepción, confesada o no, por no poder fiarse de sí mismo.

Si se le pregunta por lo que le impide hacer lo que se ha propuesto, no sabe dar una respuesta, excepto quizá que se siente desanimado y desmotivado y que no puede hacer nada por evitarlo. O tal vez que siente miedo –que es la forma más intensa y paralizante de aversión– a hacer algo. Sabe que, si no acude a la cita tantas veces pospuesta con el dentista, no se pondrá mejor. Se prometió a sí mismo y a sus amigos que esta vez iría, pero una semana después cuenta avergonzado que otra vez no lo ha hecho. «Tenía mucho miedo y esperé a que se me pasara. Pero no se me pasó. No pude ir, me resultó imposible».

Estos pacientes suelen afirmar que, en principio, están dispuestos y desearían poder hacer aquello que hasta ahora el miedo les ha impedido hacer. Pero, como no se atreven a hacerlo con miedo, esperan a que el miedo desaparezca. El problema es que, por norma general, el miedo no cede hasta que no desaparece el motivo que lo provoca. De modo que el paciente cancela esa cita urgente y siente un gran alivio cuando el miedo desaparece dando paso a una sensación de relajación.

El resultado de todo ello es una pequeña ganancia psíquica para el paciente y una victoria fatal para el miedo. Porque lo que el paciente quizá no sepa es que el miedo es voraz, siempre quiere más y, para conseguirlo, sigue un sistema tremendamente efectivo: cuando el miedo se pasa, tenemos una sensación agradable; el organismo nos recompensa por ceder al miedo y huir de él mediante el bienestar que produce el cese de la alarma una vez que se ha logrado evitar y hacer desaparecer el motivo que causa el miedo. Por lo tanto, la persona que evita sistemáticamente aquello que le angustia no solo evita pasar miedo, sino que también premia a la huida, es decir, al miedo de que este fuera más fuerte que la razón; al evitar el miedo, lo alimenta. No hace falta mucha imaginación para saber cómo continúa esta historia. La próxima vez no será una cita con el dentista lo que dejará pasar, sino una cita con su médico de cabecera para vacunarse. Hasta ese momento las vacunas no le asustaban especialmente, pero ahora piensa que tanto en una consulta como en la otra van a pincharle y que esto le resulta desagradable. Sabe por experiencia que huir de esta sensación desagradable es algo muy placentero. Le asalta un ligero miedo, que se vuelve más intenso a medida que el paciente se deja inquietar por él. ¿Qué debería hacer ahora? ¿Debería esperar a que se le pase el miedo? Eso puede tardar mucho tiempo. Finalmente aplaza la cita para vacunarse y, si esta historia sigue el camino predecible marcado por el miedo, la anulará definitivamente. Y así sucesivamente. La esclavitud gana terreno cuando dejamos que los sentimientos desagradables condicionen nuestra libertad.

Las personas miedosas cuentan muchas veces este tipo de experiencias. Un año atrás se sintieron mal al tener que dejar su ciudad, así que nunca se marcharon. Al poco tiempo, se sintieron incómodos al pensar en salir de su barrio, después fue la calle y finalmente su casa, rodeada de fronteras invisibles. Los miedos se extienden casi como una epidemia y, si uno se lo da, exigen cada vez más espacio dentro del mundo de quien los sufre.

Puede que las conexiones con la tan lamentada crisis de valores no puedan apreciarse a primera vista, pero no resulta difícil señalarlas y apoyan la tesis de que el problema no es tanto que no conozcamos cuáles son las decisiones razonables y guiadas por los valores, sino que a veces no sabemos bien cómo llevar a la práctica esas decisiones, es decir, cómo podemos permanecer fieles a ellas también cuando no estamos de humor para ello. La cuestión no es tanto si somos dependientes de las condiciones externas, sino el peso que otorgamos a las sensaciones internas agradables o desagradables de un momento concreto. A veces, este puede ser el último obstáculo para una vida idealista, llena de sentido, libre y responsable. Porque, si hacemos depender nuestra voluntad de llevar a cabo las oportunidades de dar valor y sentido a la vida solo o en primer lugar del placer o la aversión, nuestro comportamiento ya no depende finalmente de nuestros valores e ideas, sino únicamente del placer y el malestar. Estos nos llevan hoy a hacer algo que casualmente responde a un determinado valor o idea y mañana, a hacer algo que es contrario a ello. Por consiguiente, el dictado no surge del sentido y el valor, sino del placer o la aversión, es decir, de las sensaciones agradables o desagradables que se sientan en ese momento.

Pero, para que no pueda interpretarse erróneamente que la acción orientada al placer es algo en sí mismo problemático o poco acorde con el sentido y los valores, antes de entrar en el debate debemos anticipar que este no es el caso, pues, sin lugar a duda, también es posible dar sentido a nuestros actos siguiendo un deseo, en lugar de renunciando siempre a él. Al fin y al cabo, deberíamos ser tan amables y benévulos con nosotros mismos como con los demás, y el placer y la aversión son muy a menudo y durante mucho tiempo buenos compañeros de viaje y guías a través de una vida sana y exitosa. Por lo general, cumplir un deseo es algo que nos resulta agradable y hermoso y no hay ninguna razón (no puede haberla) por la que debamos dejar de disfrutar de las cosas hermosas y agradables por el simple motivo de serlo. La renuncia por la renuncia, simplemente porque sí, es decir, como un principio o como negación de la vida, no puede compararse con la renuncia en aras de un valor, una persona o una cosa. Para estas últimas sí hay un buen motivo. Conocer este motivo, o el motivo

en sí mismo, hace que el sacrificio resulte más fácil a la persona que lo realiza, precisamente porque entiende por qué lo está haciendo. Pero, en ocasiones, hacer una renuncia solo por el hecho de hacerla no se debe a ninguna buena razón, sino a razones psíquicamente sospechosas, tales como la búsqueda de reconocimiento o, simplemente, un estilo de vida equivocado, que renuncia a las cosas buenas que la vida nos tiene preparadas. Ambos suponen, pues, renunciar, sin ninguna razón de peso, a una experiencia que debería aceptarse sencillamente como buena, alegre y agradable.

Además, si es bueno y valioso hacer posible que otra persona tenga experiencias agradables, interesantes y hermosas, ¿cómo podría ser malo permitirse a uno mismo tener experiencias agradables? Si hacernos bien fuera algo malo a priori, entonces también lo sería hacerles bien a otros. Por lo tanto, sería completamente descabellado suponer que, cuando una persona se enfrenta a la decisión de cumplir un deseo o resistirse a él, solo actúa bien, con madurez y guiada por el sentido y los valores si decide no cumplirlo, siempre y cuando, claro está, no se haga daño con ello a sí misma o le haga daño a otros.

Este daño ocurre precisamente cuando dejamos que sean el placer o el malestar los que decidan sobre decisiones y acciones que desde hace tiempo reconocemos como buenas y sensatas y que ahora no llevamos a cabo porque hay obstáculos internos que se nos atraviesan en el camino. Un indicador bastante seguro de que algo marcha mal y tiene poco que ver con el placer verdadero, libre y despreocupado es que uno mismo se da cuenta de que está sacrificando sus posibilidades de dar sentido a la vida debido a sentimientos de placer y malestar muchas veces pasajeros. Por comodidad, uno hace algo que realmente no quería hacer o deja de hacer algo que no quería dejar de hacer. En estas circunstancias, pues, uno actúa en contra de su propia voluntad o del buen juicio, obedeciendo a caprichos casi siempre pasajeros. El resultado rara vez es bueno. Después de todo, estamos actuando como si se tratara única o principalmente de tener sensaciones agradables y evitar las desagradables, y pronto nos encontramos en una trampa mental. En primer lugar, porque el mecanismo del vínculo adaptativo de la atención a los fracasos pronto nos inmuniza contra lo bueno, que nos pasa fácilmente inadvertido, y, en segundo lugar, porque el ir a la caza de sentimientos placenteros nos vuelve de nuevo dependientes de factores sobre los que tenemos poco control y a los que, de este modo, concedemos más poder de decisión del que realmente deberían tener.

Por lo tanto, perseguir sensaciones placenteras y huir de las molestas se opone a

la libertad tanto como obstaculiza la realización de acciones llenas de sentido, puesto que estas se desarrollan precisamente en condiciones de libertad. En otras palabras, el sistema de coordenadas del placer y la aversión no es suficiente para hacer justicia a la riqueza de una situación, con todas sus llamadas a encontrar un sentido y las numerosas posibilidades de la persona. Metafóricamente hablando, una brújula con solo dos polos (el placer y la aversión) conducirá al viajero directamente de la libertad a la sumisión y la dependencia. Porque a un mapa de la vida que se extiende solo entre estos dos polos le falta nada menos que toda una dimensión, pues da por supuesto que el mundo es simplemente un medio para lograr el fin de satisfacer necesidades personales y que la persona se encuentra totalmente a merced de la satisfacción de sus necesidades y deseos.

Lo paradójico y a veces trágico de todo esto es que a menudo las personas son perfectamente conscientes de ello –y este es el motivo por el que se sienten decepcionadas consigo mismas, dicen no comprenderse ni comprender sus acciones, y llegan a la conclusión resignada de que no pueden hacerlo de otro modo, a pesar de saber desde hace mucho tiempo que esto sería mejor.

Precisamente de esto nos ocuparemos ahora en detalle.

Atreverse a ser libre: actuar es vivir más

En primer lugar, debemos recordar que la experiencia concreta del placer y el malestar depende en gran medida del carácter y el temperamento de cada uno. Algunas personas, por ejemplo, son por naturaleza muy temerosas, se sobresaltan enseguida si oyen un ruido inesperado, mientras que otras prácticamente no reaccionan ante el mismo ruido o incluso se vuelven, curiosas, para ver qué ha pasado. A otras les resulta difícil motivarse –mientras que algunas hace tiempo que se han puesto manos a la obra, ellas vacilan, aplazan sus tareas y, después de mucho dudar, no comienzan nunca–. Algunas son más coléricas, flemáticas o inseguras de lo que ellas mismas desearían. Las investigaciones demuestran que estas diferencias individuales surgen en gran parte de una compleja interacción entre la predisposición y el carácter, y, como formas de experiencia que son, difícilmente se pueden cambiar directamente. Pero esto ni siquiera entra en consideración –ya hemos examinado los límites del enfoque causal–. Saber por qué ciertas cosas no nos resultan fáciles no es suficiente para poder llevarlas a cabo en adelante con éxito.

La cuestión es más bien cómo manejar esas cualidades individuales, es decir, no se trata de lo que estas hacen con y de nosotros, sino de lo que nosotros hacemos con y a partir de ellas. La experiencia de los psicoterapeutas y de los psiquiatras nos dice además que estas cualidades, en cuanto formas de experiencia, no son negociables de manera inmediata, pero no que no puedan negociarse después en cuanto formas de comportamiento. ¿Por qué? Porque la acción es mucho más que la experiencia.

Esto resulta fácil de ver. La experiencia es algo que nos sucede, y solo cumple adecuadamente su función si nos ofrece una representación ampliamente independiente de nuestros deseos y temores. Yo sé que es de noche porque veo que el sol se ha puesto y el reloj señala una hora tardía. Sé que estoy hambriento porque siento hambre. Y sé que tengo miedo porque siento temor. Todos estos son estados no negociables; así es como nosotros, como seres vivos, nos encontramos a nosotros mismos y encontramos al mundo. Del mismo modo que no podemos decidir conscientemente lo que percibimos, tampoco podemos

decidir cómo lo percibimos y qué sentimientos y sensaciones experimentamos con ello. Sigue siendo de noche, aunque desearía que fuera de día; tengo hambre, aunque me gustaría estar saciado, y tengo miedo, a pesar de que me gustaría no tenerlo. Por muy diferentes que sean estas experiencias, todas tienen una característica común fundamental: son vividas por nosotros y nuestra única tarea como experimentadores consiste en prestarles atención. Las experiencias, tanto las internas como las externas, son en cierto modo ineluctables e inalterables. No están sujetas a nuestra voluntad.

Los tres obstáculos clásicos mencionados al principio para hacer o dejar de hacer aquello que hemos identificado como mejor –el miedo, el deseo y la apatía– son estados que tampoco elegimos deliberadamente experimentar. Son estados que nos invaden. Nadie elige sus miedos o su inclinación a sentir miedo; nadie que quiera liberarse de los hábitos que considera perjudiciales elige el deseo abrumador de volver a caer en ellos, yendo en contra de todo lo que sería mejor para él, y nadie que desaprovecha y aplaza día tras día una actividad que le sería útil realizar elige conscientemente su falta de iniciativa y motivación. Y, con más motivo, nadie elige este tipo de experiencias cuando estas son crónicas, es decir, parte de su constitución psíquica.

Visto de este modo, algunas frases escuchadas en la consulta como «Yo soy así. Así hago yo las cosas y no sé hacerlo de otro modo, porque así es como yo soy» tienen un fondo de verdad. Pero solo cuentan la mitad de la historia y silencian la otra mitad: lo que aporta la persona y, una cuestión decisiva, lo que hace la persona con y a partir de esas inclinaciones cuando deja de estar atenta solo a sí misma y comienza a prestar atención a otras personas y cosas del mundo, es decir, cuando no solo se pregunta cómo está, sino también qué está en juego, pues

configuramos la propia persona solo entregándonos a algo. Nos liberamos de esta angustia no a través de la autoobservación o incluso a través de la autorreflexión, no dejando que nuestra angustia envuelva nuestros pensamientos, sino a través de la autoinmolación, a través del autoabandono y a través del autosacrificio por algo digno de tal sacrificio. Este es el secreto de cualquier autoconfiguración, y nadie lo ha expresado de forma más pertinente que Karl Jaspers cuando escribe: «Lo que el hombre es lo es a través de lo que él hace suyo» (Frankl, 2003: 190).

Porque ¿quién no conoce algún caso –ya sea por experiencia personal o porque lo hemos visto o nos lo han contado– en el que alguien que se encontraba paralizado por una resistencia interna supuestamente incontenible hace justamente aquello que su miedo, su falta de empuje y su deseo querían impedir que hiciera, porque está en juego algo que pesa más que las tan desagradables resistencia y oposición de estos sentimientos? ¿Y quién no conoce casos en los que las personas han conseguido reconquistar paso a paso los espacios de libertad que estos sentimientos les habían robado? Estas personas no lo consiguieron porque el miedo o la aversión se hicieran más débiles, sino porque, al entregarse a una tarea con sentido, ellas se hicieron más fuertes que estos. El equilibrio de fuerzas entre el miedo, el disgusto y el yo se trastocó de manera que el miedo o la aversión, inicialmente impactantes, dejaron sencillamente de impresionar a la persona, porque había en juego algo mucho más importante. O quizá lo consiguieron porque tuvieron la confianza necesaria en sí mismas y en su libertad para soportar el miedo o la aversión y, en caso necesario, hacer las cosas a pesar de ellos, porque esas cosas son más importantes y tienen más sentido. Viktor Frankl solía hacer la siguiente pregunta en sus conferencias: «¿Quién dice que no puedo hacer las cosas con miedo?».

La alternativa sería dejar que los sentimientos de miedo, deseo y aversión dictaran su vida. En realidad, el cálculo es muy sencillo y, al fin y al cabo, no hay manera de evitarlo. Uno tiene la opción de dejarse llevar por el miedo y dejar pasar las oportunidades con sentido, o puede experimentar el miedo –lo que ya es bastante desagradable–, pero decidir, después de sopesarlo, que ya no quiere seguir entregando al miedo más de lo que este puede exigir y, por lo tanto, tampoco las muchas cosas buenas que uno podría hacer y vivir, pero que corre el peligro de no hacer y no vivir, porque el miedo quiere quitárselas. Basta pensar en las necesidades del mundo y en los muchos capítulos de la propia historia de vida que se quedan vacíos porque el miedo, la falta de ánimo o el deseo quieren ocupar demasiado espacio. ¿Queremos permitirlo y, además, sentirnos mal al ver que dejamos escapar muchas cosas y que no podemos hacer lo que realmente queremos hacer? Si recordamos que el yo futuro evaluará su vida por las cosas que ha realizado y no por las que le han sucedido, el yo atemorizado, desanimado o dependiente de hoy se erguirá más fácilmente por encima del estado de placer o disgusto momentáneos y finalmente podrá sentir cierto orgullo, o al menos no lamentarse por haber sacrificado por un simple capricho una oportunidad de dar sentido a la vida que ya no regresará.

De nuevo, no se trata tanto de qué experimentamos y cómo lo experimentamos de manera pasiva, sino más bien de nuestra contribución activa y personal, que, en caso necesario, debemos llevar a cabo también, aunque no nos apetezca en el momento y aunque la experiencia quiera inducirnos a la comodidad, la huida o la resignación –y decimos inducir, no obligar, porque antes como ahora seguimos siendo libres.

Es más fácil explicar esto a partir de cualidades positivas que de cualidades negativas y gravosas. Consideremos, por ejemplo, el caso de la musicalidad. La musicalidad es, hasta cierto punto, parte de la constitución de una persona. Hay personas más musicales que otras, y existen datos que apuntan claramente a que el talento musical tiene un componente genético (Hambrick y Tucker, 2015: 112-120). Aquí puede observarse de nuevo hasta qué punto estamos determinados por nuestra constitución. Generalmente, el hecho de que una persona posea talento e inclinaciones musicales depende tan poco de su elección consciente como el de que otra tenga tendencia, por ejemplo, a la irritabilidad excesiva. Pero ¿cómo influye esto en su comportamiento y qué significado tiene para la relación general entre talento, experiencia y comportamiento? ¿Es el talento musical el que toca el piano? ¿Es él el que compone e improvisa? ¿Se materializa a sí mismo? Es evidente que no. Uno tiene que decidirse, involucrarse, dar su aprobación; el talento debe hacerse efectivo. Mientras que nosotros no lo convirtamos en realidad, sigue siendo tan solo una posibilidad y podemos llevárnosla a la tumba sin haberla aprovechado.

En la mayoría de los casos, esto convence tan rápidamente, por ejemplo, a un paciente iracundo, que no es necesario decirle algo como «Si está de acuerdo con eso, debería admitir también que lo que puede decirse de una inclinación puede decirse también de las otras». Así pues, no es la inclinación a la ira la que es hostil y agresiva, sino el paciente. No es algo (la predisposición y los procesos psíquicos internos), sino alguien (un yo), no solo un mecanismo mental, sino también una persona espiritual capaz de tomar decisiones y asumir responsabilidades. En contra de la afirmación inicial del paciente, esta persona puede hacerlo de otro modo, aunque a corto plazo esto no resulte agradable debido a las sensaciones que acompañan a esta forma de actuar. Porque no son la experiencia y la predisposición las que actúan, sino el paciente, ya sea con, a causa o a pesar de estos factores de influencia. Por consiguiente, también depende de él tener simplemente un temperamento colérico o ser una persona colérica, tener un temperamento más bien flemático o temeroso o ser también una persona flemática, temerosa, etcétera.

En estos casos, la tarea del amigo, el asesor o el psicoterapeuta consiste en esclarecer otra variación de la falacia determinista a la que ya nos referimos anteriormente. Antes se trataba de la creencia equivocada de que uno solo puede dar aquello que ha recibido; ahora, de la creencia, no menos opresiva y restrictiva, de que uno está determinado por lo que ocurre con y en él. Y lo que era válido antes lo es también ahora: para hacer realidad la libertad, es necesario hacer uso de ella, si fuera necesario, incluso por encima de las realidades inevitables de la experiencia.

Veamos un ejemplo. Para poder participar en mis seminarios del Departamento de Logoterapia y Psicoterapia Existencial del Instituto Universitario de Psicoanálisis de Moscú, una colega tenía que hacer varios largos viajes en avión desde Alma-Ata hasta Moscú. Un día, durante la reunión de un grupo de supervisión, nos habló del enorme miedo a volar que la angustiaba cada vez que viajaba. Como psicóloga, sabía muy bien que esperar a que se le pasara el miedo por sí solo no sería de ayuda, así que hizo lo que hacen muchas personas angustiadas: luchó contra el miedo –algo que, desgraciadamente, tampoco suele funcionar, porque, al luchar contra miedos irracionales y sobredimensionados, les estamos concediendo una legitimidad mayor de la que les corresponde–. De modo que su miedo aumentó, porque el miedo sobredimensionado no es un conversador razonable y, a la hora de negociar, respeta tan poco las reglas de la lógica como al interpretar aquello que nos causa el miedo.

Nos entrevistamos y elaboramos la siguiente estrategia para tratar su angustia. A partir de ese momento intentaría dejar de luchar contra el miedo y ponerse un objetivo sencillo y realista: no era el miedo el que tenía que hacerse más débil, sino ella la que tenía que volverse más fuerte que él. Porque esta era una decisión que podía tomar ella, mientras que sentir o no sentir miedo era algo sobre lo que, en principio, no podía decidir. Además, como psicóloga y psicoterapeuta novel, era mejor no perder inmediatamente el miedo y utilizar la oportunidad para estudiar su miedo a volar. O sea, que debía meter intencionadamente su miedo en el equipaje junto a sus manuales y el material del curso. Así, cuando, justo antes de despegar, la sensación de miedo se volviera más inquietante e incómoda, debería intentar estudiar ese miedo desde la perspectiva del interés científico, y solo cuando se aburriera a causa de las muchas horas de vuelo, podría prestar atención a otras cosas. La estudiante comprendió inmediatamente que lo importante no era la mera experiencia del miedo, sino cómo decidía ella reaccionar ante él. Lo importante no es solo la intensidad de los impulsos o de las sensaciones, sino el equilibrio de fuerzas en

el interior de la persona. A las personas se les presentan oportunidades de dar sentido a su vida, por las que, si es necesario, pueden soportar sensaciones desagradables –en este caso, para poder realizar una determinada formación, primero era necesario aceptar que tendrán que hacer largos viajes en avión–. En efecto, la estudiante contó después que durante el vuelo de regreso ya notó que el miedo a volar había disminuido mucho. El miedo consciente que ella había metido en su equipaje como un objeto de estudio más ya no podía chantajearla tan fácilmente.

No está claro qué fue exactamente lo que ayudó y funcionó en este caso. Quizá fue simplemente recordar que, si es necesario, uno puede hacer las cosas importantes también con miedo. O quizá la paradoja de que ahora deseara sentir ese miedo al que antes temía y que de esa manera hubiera conseguido acabar con el mecanismo de chantaje del miedo, es decir, el hecho de que la estudiante acometiera con ironía el proyecto de estudiar el miedo y expresara su deseo de no perder totalmente el miedo a volar, porque, si no, no podría seguir estudiándolo. Fuera lo que fuera, las tres explicaciones tienen un denominador común: el yo se volvió más fuerte que el miedo porque se demostró a sí mismo que no solo dependía de sus estados de ánimo, sino que, por encima de ellos, podía hacer aquello que había reconocido como bueno.

Las personas que, como nuestra estudiante, han conseguido llevar este conocimiento a la práctica cuentan con frecuencia que en realidad compiten deportivamente contra sus diferentes estados de ánimo. Tal y como dijo un paciente, variando una frase de Freud: «El yo, y no los humores, vuelve a ser amo en su propia casa». Anteriormente ya planteamos la tesis de que la alternativa (ceder ante el miedo, el desánimo y la dependencia) es la consecuencia de la imagen que tiene de sí mismo un yo que no se cree capaz de superar potenciales obstáculos externos e internos en favor de una oportunidad de dar sentido a la vida. Puede que en el curso de la psicologización de nuestra vida cotidiana se haya persuadido lo suficiente a este yo de que no debemos hacer nada que vaya contra nuestros sentimientos. Como si, a pesar de impedirnos desarrollar una vida madura y productiva, nuestros estados de ánimo fueran mejores consejeros que nuestros propios juicios; como si no tuviéramos la libertad de enfrentarnos a nuestras sensaciones siempre que sea necesario y de hacer o dejar de hacer las cosas que consideramos positivas, con sentido, razonables o correctas, pues, si hay algo cierto, es que no puede ser un signo de madurez, libertad y responsabilidad dejarse guiar en las decisiones y las actuaciones por sensaciones que uno mismo reconoce como insensatas y que,

además, le impiden hacer aquello que quiere y debe hacer.

El coste de dejar de ser libres

A lo largo del debate ha ido cristalizando más y más la idea de que, para ejercer la libertad, debemos estar dispuestos a defenderla y hacer uso de ella. La idea de que algo solo es real a través de su ejecución significa concretamente en este contexto que una capacidad solo demuestra ser real y efectiva en la medida en que hacemos uso de ella. El lenguaje, por ejemplo, solo resulta real y efectivo, solo se hace realidad, en la medida en que hablamos. Antes solo existía la suposición de que alguien era capaz de hablar. Con respecto al libre albedrío, pues, podemos hacer un sencillo pronóstico para examinar empíricamente los contextos desarrollados hasta el momento en el debate: solo intentaremos llevar a efecto una realidad destinada a ser realizada en la medida en que estemos convencidos de que disponemos al menos potencialmente de la capacidad que hay que desarrollar. Si aparecen diferencias en el comportamiento que dependen de este convencimiento, tendremos muchos indicios de que poner en práctica la capacidad que acompaña a este convencimiento es lo que causa la diferencia observada. Pero al mismo tiempo tendremos también indicios clarísimos de que la eficacia que se atribuye a esta capacidad es real, es decir, realizable. En este caso concreto esto significa que tenemos cierto grado de libertad de decisión y acción, de esa libertad sobre cuya supuesta ausencia se lamenta la persona no libre, es decir, aquella que se vuelve dependiente de sus circunstancias externas e internas y cree que no puede hacerlo de otra manera.

Esta hipótesis puede demostrarse y ha sido analizada en numerosos estudios, que casi siempre siguen el mismo esquema. Se toma una muestra aleatoria de la población y se divide a las personas en dos grupos. Al primer grupo de personas se le ofrecen argumentos convincentes a favor de que se hallan completamente determinadas por sus circunstancias externas e internas («no puedo hacerlo de otro modo»); al otro grupo se le explica igualmente de manera convincente que disponen de libertad de decisión y acción y que su actitud depende, en primer lugar y sobre todo, de las decisiones que tomen libremente, aunque no puedan influir directamente y de manera inmediata en sus circunstancias internas y externas («puedo hacerlo también de otro modo»).

Luego se observa a las personas en situaciones en las que se ha programado con antelación la aparición de un conflicto entre las supuestas coordenadas psicológicas del placer y la aversión por un lado y la libertad de decisión y un enfoque de valores por el otro.

Por lo general, los contextos analizados, así como los objetivos del estudio, no se revelan a las personas participantes, para así no obtener simplemente resultados esperados, sino el resultado puro e inmediato de la creencia o la desconfianza en el libre albedrío y, con ello, la disposición a hacer o no uso de esa libertad (Stillman et al., 2010: 43-50). Se les dice, por ejemplo, que están participando en una serie de estudios que incluyen varios pequeños experimentos realizados por diferentes investigadores, de modo que un experimento no tiene nada que ver con el siguiente. Sobre el primer experimento se les dice que estudia aspectos concretos de la comprensión y la memorización de textos. Después, se reparte a las personas, dependiendo del grupo en el que estén, un texto que habla de manera verosímil, por ejemplo, de supuestos descubrimientos revolucionarios, según los cuales resulta innegable que el comportamiento humano está completamente determinado (en el caso del «grupo no libre») o se encuentra dentro del área de influencia de la capacidad de decisión consciente de la persona (en el caso del «grupo libre»). Después de responder a algunas sencillas preguntas, se da por terminada esta parte de la serie de estudios y se prepara a las personas para el siguiente experimento.

En uno de los experimentos siguientes, por ejemplo, se pidió a las personas que resolvieran una serie de problemas matemáticos (Vohs y Schooler, 2008: 49-54). El investigador les informó de que en la pantalla de un ordenador aparecerían, uno tras otro, 20 problemas matemáticos, que deberían solucionar mentalmente con paciencia y perseverancia ($1 + 8 + 18 + 12 + 19 - 7 + 17 - 2 + 8 - 4 = ?$), anotando las soluciones en la hoja de papel que se les había entregado. Luego, el experimentador advirtió, disculpándose, que, debido a un error de programación, la solución correcta aparecería automáticamente en la pantalla unos segundos después de que se presentara la tarea, y que las personas participantes en el experimento deberían evitar que esto ocurriera presionando la barra espaciadora del teclado inmediatamente después de que apareciera la tarea en la pantalla. El investigador les dijo que no podía comprobar las veces que habían apretado la barra espaciadora, pero les rogó encarecidamente que no hicieran trampas y que solucionaran los problemas por sí mismas (es decir, que no esperaran a que apareciera la solución en la pantalla sin presionar la barra espaciadora). Solo de este modo, la información obtenida de los ensayos sería de utilidad. De lo

contrario, los resultados de las pruebas no tendrían ningún valor y todo el largo trabajo se habría hecho en vano. Después de esto, el investigador abandonó la habitación para que cada persona que iba a realizar la prueba pudiera ponerse a solucionar los problemas matemáticos sola y sin ser estorbada. Por lo tanto, los participantes no se sentían observados. Pero, en realidad, el ordenador registraba, sin que las personas lo supieran, las veces que estas pulsaban o no (haciendo trampas) la barra espaciadora. Los participantes, pues, tenían la ocasión de solucionar las tareas del experimento, que rápidamente se volvían aburridas y frustrantes, de una manera mucho más cómoda, dejando de pulsar la barra espaciadora y esperando simplemente a que apareciera la respuesta en la pantalla. No obstante, al hacerlo tenían que asumir que no solo estaban siendo deshonestos, sino también perjudicando al investigador, puesto que los resultados que obtuviera en estas condiciones no reflejarían la competencia matemática real de las personas.

Como resultado, este experimento originó un pequeño conflicto entre el comportamiento basado en el placer o el disgusto y el comportamiento respetuoso y guiado por los valores, en sentido amplio, una constelación que tradicionalmente se ha definido como esa situación de incitación o tentación a la que tantas veces sucumben las personas con un yo débil, argumentando que «no pudieron hacerlo de otro modo». La alternativa más cómoda y sencilla, hacer trampas; la alternativa más honesta y madura, pulsar la barra espaciadora y realizar los aburridos cálculos mentales.

La pregunta clave era si en una situación así cambiaría en algo el hecho de que los participantes estuvieran previamente convencidos de que tenían la libertad de hacer las cosas de otro modo o, en cambio, creyeran estar determinados en sus decisiones y acciones. ¿Cambiaría algo, pues, el hecho de que alguien estuviera convencido o no de la capacidad transformadora de su libertad? La respuesta es un sí aplastante. Los participantes a los que se había convencido de que no eran libres durante el experimento anterior teclearon la barra espaciadora con mucha menos frecuencia (48 por ciento) que aquellos a los que se les había asegurado que eran libres (70 por ciento) (ibid.).

Entretanto, este protocolo experimental se ha llevado a cabo en diferentes variantes y situaciones de ensayo, hasta el momento siempre con el mismo resultado: las personas que han dejado de creer en su libertad de elección están menos dispuestas a actuar de una manera racional, reflexiva, considerada, amable y guiada por sus valores que aquellas que creen en su libertad. Las

primeras, por ejemplo, actúan de una manera mucho más agresiva frente a personas desconocidas, de las que se les ha dicho –de nuevo en una situación experimental controlada– que les habían rechazado como pareja para realizar un nuevo ensayo («Donde las dan, las toman»); son menos amables («Eso pueden hacerlo otros; yo estoy ocupado conmigo mismo y no tengo nada que compartir con los demás»); en las sesiones grupales se comportan de manera más apropiada, incluso en contra de lo que realmente piensan («Me importa más lo que digan los demás. Necesito su reconocimiento para sentirme mejor, así que me muestro de acuerdo con sus opiniones, a pesar de que realmente no las comparto»), de manera que son más susceptibles a la inercia y al conformismo que las personas a las que antes se había convencido de ser libres y responsables de sí mismas. Son menos colaboradoras cuando el investigador les pide, por ejemplo, que trabajen voluntariamente en una tarea durante unos minutos más de lo previsto («¿Qué me importa a mí el otro cuando se trata de mí?»); también se muestran poco dispuestas a ayudar cuando al investigador se le caen de las manos unos bolígrafos de manera aparentemente accidental –el 77 por ciento de las personas que se consideran libres ayuda al investigador, mientras que menos del 21 por ciento de las personas que creen no ser libres se muestra dispuesto a ayudarlo a recoger los bolígrafos («¿Qué me importa a mí la desgracia de los demás?») (Baumeister, Masicampo y DeWall, 2009: 260-268).

Esta es solo una pequeña parte de una serie mucho mayor de resultados de experimentos similares. Los análisis de control han confirmado, además, que los efectos mencionados no pueden explicarse a través de otros factores (por ejemplo, los diferentes estados de ánimo de los dos grupos participantes en el experimento); deben descartarse también los efectos derivados de expectativas, ya que solo se tuvieron en cuenta los datos de aquellos participantes que no sospechaban ninguna conexión entre los experimentos. Gracias a otros estudios, hoy sabemos, además, que las sustanciales diferencias de comportamiento entre los dos grupos persisten incluso cuando no se divide a los sujetos al azar para convencerlos de la libre voluntad o del determinismo, sino que las personas se seleccionan desde el principio teniendo en cuenta si estas creen o no en su capacidad de elección, exponiéndolas posteriormente a las respectivas situaciones experimentales.

Así que, si, además de la evidencia clínica y terapéutica, fuera necesaria otra prueba empírica para demostrar la tesis presentada al comienzo del libro de que la imagen que tenemos de nosotros mismos influye sustancialmente en nuestro comportamiento, podríamos añadir que las pruebas existentes apoyan

firmemente esta hipótesis y apuntan a que la imagen que tenemos de nosotros mismos tiene efectos y consecuencias muy concretos y relevantes en nuestro día a día. Nunca intentaremos hacer aquello de lo que no nos sentimos capaces. Subestimar o no alentar a una persona tiene –además de nuestra responsabilidad sobre la imagen de nosotros mismos que transmitimos a los demás– un precio muy alto, tanto para su propia vida como para su entorno y para sus semejantes, que tienen que sufrir a causa del menosprecio de sus propias posibilidades por parte de la persona en cuestión y del egoísmo que resulta de ello.

Además, estos estudios demuestran nuevamente que los más elevados valores y las mejores intenciones no llegan a ninguna parte si no sabemos que somos mucho más capaces de llevarlos a la práctica de lo que a veces estamos dispuestos a creer. Por lo tanto, la buena noticia es que, si conseguimos liberar al ser humano, desalentado por su propia debilidad, de las dudas sobre su propia capacidad de decisión y de su poder personal, entonces lo estaremos poniendo de manera realista en condiciones de actuar de forma independiente y responsable. Y, si fuera necesario, podrá hacerlo incluso con y a pesar de las sensaciones desagradables que pretenden, pero no deben impedir que lleve una vida juiciosa y responsable. Por consiguiente, la libertad, la responsabilidad y la soberanía del yo dentro de la propia mente no son un sueño ni una ilusión, pero tampoco surgen por sí solos, sino que dependen de nuestra intervención y de una evaluación realista de nuestras capacidades. Esto es todo de momento acerca del individuo y su imagen de sí mismo.

Hay otras conclusiones de los estudios que tienen que ver más con la imagen que tenemos del ser humano que con nuestra propia imagen. En otra investigación en torno a la libre voluntad inscrita en el marco de los estudios descritos anteriormente se pidió a las personas participantes que pensarán en tres situaciones en las que otras personas se habían comportado amablemente con ellas o las habían apoyado, para después indicar dentro de una escala el agradecimiento que sentían por estas personas. Un primer vistazo a los resultados es ya sorprendente. Los participantes del grupo de los «no libres» sentían un agradecimiento mucho menor hacia sus benefactores que el grupo de los «libres» (MacKenzie, Vohs y Baumeister, 2014: 1423-1434). Las personas que no se consideran libres no solo se subestiman, sino que subestiman también la capacidad y la voluntad de otras personas de hacer algo desinteresadamente por los demás y sospechan que detrás de una buena acción se esconden motivos interesados y egoístas. Evidentemente, si uno piensa que un acto es egoísta y que, por lo tanto, tan solo es una aparente buena acción, se siente también menos

agradecido. Las personas que han dejado de creer en que pueden hacer las cosas de otro modo, es decir, en la capacidad creadora de su libertad, no solo suelen sentir que no pueden confiar en sí mismas, sino que también desconfían de los demás.

Todas estas probadas conexiones coinciden de nuevo con las observaciones de la psicoterapia a las que nos hemos referido anteriormente. Aparentemente, algunos pacientes ya no son capaces de reconocer como algo bueno el bien que han recibido. Por el contrario, les resulta mucho más fácil presentar todo lo negativo que les ha ocurrido como prueba de lo injusto que es el mundo con ellos y, en consecuencia, de su derecho a alejarse de él, hostiles, decepcionados, disgustados, resignados y ofendidos. Ven en todo ello una razón para rechazarlo y para volverse ciegos, no ante lo que ellos podrían esperar de otros, sino ante lo que otros podrían esperar de ellos. Lo bueno no significa nada para ellos o es algo que dan por supuesto y, por lo tanto, no es algo de lo que puedan alegrarse, puesto que lo menosprecian. O están tan atrapados e inhibidos por el hecho de creer que tienen derecho a exigir inmediatamente más cosas o cosas diferentes que no son capaces de ver cuántas razones para estar contentos y agradecidos tienen ya. Desgraciadamente, también resulta más difícil apreciar como tales las acciones benévolas y amables de los otros, más aún si uno supone que no han actuado libremente o de manera realmente bienintencionada.

Estas personas ponen a los demás –y, de hecho, también a ellas mismas– bajo la sospecha de lo irreal, de suerte que lo supuestamente bueno que alguien les da no sería realmente algo bueno, sino simplemente una forma relativamente compleja de autoafirmarse.

Pero esta es una cuestión que debemos considerar más detalladamente. En realidad, es una de las preguntas centrales de nuestra investigación: ¿existe realmente la bondad verdadera o puede que estemos suponiendo todo el tiempo que el ser humano es (o al menos puede ser) mucho mejor de lo que realmente es?

Ya hemos visto lo que el ser humano es capaz de hacer. Sabemos cuántos recursos tiene a su disposición y sospechamos qué es lo que está en juego. Pero todavía tenemos que examinar con más detalle lo que desea realmente. Curiosamente, parece que él mismo no siempre lo sabe bien –si lo supiera con seguridad, no sería tan sencillo ponerse a sí mismo y a otros bajo la sospecha de que lo que uno dice querer y lo que realmente quiere son dos cosas totalmente

distintas—. Esta pregunta afecta tanto a nuestra imagen de nosotros mismos como a nuestra imagen del ser humano. Y tiene que ver también con otras de las preguntas fundamentales del ser humano: ¿qué significa su felicidad y cómo puede encontrarla?

Llegar al yo a través del mundo

Acerca de la difícil pregunta de qué quiere el ser humano

Si alguien se para a mirar detenidamente la sección de «Psicología y autoayuda» de una librería bien surtida, pronto se dará cuenta de que gran parte de los libros son variaciones más o menos diferentes de la misma pregunta: «¿Cómo puedo llegar a ser feliz?». Aunque esta es una de las cuestiones más antiguas de la humanidad, dentro del ámbito científico no se empezó a investigar sobre ella hasta hace aproximadamente 120 años. Esta pregunta ocupó desde el principio un lugar muy importante en la lista de tareas de la entonces joven ciencia de la psicología, pero la formulación era ligeramente diferente, especialmente a comienzos del siglo pasado. Lo que la psicología se preguntaba entonces era, en primer lugar, cuál era la principal motivación y verdadera fuerza impulsora del ser humano. Lo que subyacía a esta investigación era una hipótesis muy lógica: si supiéramos qué es lo que desea el ser humano, también sabríamos lo que necesita para poder tener una vida plena, así como lo que habría que darle o facilitarle en el caso de que su vida se hubiera vuelto de algún modo cuestionable, frágil o insegura.

Pero solo retrospectivamente, más de un siglo después, puede apreciarse con toda claridad y en una dimensión inicialmente imprevisible cuán discutible es este proyecto. En nuestros días existe un enorme número de escuelas psicológicas y psicoterapéuticas, cada una de las cuales presenta un repertorio más o menos amplio de estudios que sugiere que esa determinada escuela no ha descubierto una, sino la pista definitiva para llegar al ser humano y a su camino hacia una existencia plena. Sin embargo, una visión global de estos hallazgos muestra claramente que su cohesión y su consistencia internas dejan mucho que desear. El cuadro que presentan está lleno de terribles contradicciones aparentemente insuperables. En el fondo, a la luz de lo trabajado hasta ahora, esto no debería sorprendernos, pues nuestro debate ha demostrado ya que la experiencia y el comportamiento del ser humano no son algo estático, mecánico ni ligado únicamente a los recursos, sino que dependen también de manera decisiva de su propia contribución.

Al mismo tiempo, debemos tener en cuenta un defecto metodológico de este

estudio, y es que la psicología y la psicoterapia –pensemos, por ejemplo, en los hallazgos acerca del libre albedrío expuestos anteriormente– no solo describen, sino que en cierto modo también prescriben, es decir, que son disciplinas que no solo estudian, sino que también repercuten de manera decisiva en la experiencia y el comportamiento de los seres humanos. Cabe destacar que estas expectativas pueden actuar de manera consciente e inconsciente, por lo que a veces contaminan procesos psicológicos que no pueden controlarse de manera consciente.

Este fenómeno se observa claramente en el estudio de los sueños. Una de las peculiaridades de este campo de investigación a las que rara vez se presta atención es que los pacientes de psicoanalistas ortodoxos relatan muy frecuentemente sueños psicoanalíticos clásicos, mientras que los pacientes de terapeutas adlerianos hablan a menudo, de acuerdo con las teorías de Adler, de sueños que tienen que ver con la autoafirmación, la búsqueda de reconocimiento y la dinámica de grupo; y los pacientes de terapeutas junguianos, por su parte, tienen a su disposición todo el impresionante repertorio de figuras arquetípicas y místicas de nuestra cultura (Cohen, 1952: 151-159), un fenómeno que se conoce también como conformidad doctrinal (Ehrenwald, 1957: 359-379).

Por sí sola, esta observación no cuestiona ninguno de los modelos mencionados, pero sí subraya el hecho de que el intento de comprender en su totalidad al ser humano y su psicología en una visión general coherente se encuentra amenazado por lo extremadamente complicado de una contemplación objetiva y pura y no retrospectiva e invasiva de lo subjetivo.

¿Qué nos hace felices y qué nos dice esto sobre la vida?

Todo este asunto resulta aún más conflictivo si contemplamos la búsqueda de una teoría razonable de la motivación en el contexto más amplio de todas sus demás implicaciones. El hecho de que las personas necesiten recurrir a la investigación científica, a la orientación terapéutica o a la lectura de libros de autoayuda para decidir y elaborar la respuesta a la pregunta sobre lo que desean realmente ya dice mucho sobre el ser humano. La circunstancia de que carezcamos, por ejemplo, de la seguridad que proporciona el instinto a los animales, que, a diferencia de nosotros, se adaptan tan rápidamente a su entorno que, desde una perspectiva estrictamente biológica, ni siquiera se plantean lo que quieren realmente, es muestra de una inseguridad básica y fundamental.

Por eso, pensadores de diferentes épocas han dicho que el ser humano es una criatura imperfecta, un animal indeterminado. Esto puede formularse de una manera más amable: la naturaleza –la vida, la existencia– corrió un riesgo enorme con el ser humano, confiando en él de manera anticipada. Le dio la imaginación para anticipar y planificar cosas y situaciones todavía inexistentes; le dio el lenguaje, que le permite hacer junto a otras personas cosas que solo nunca podría hacer, y le dio dos manos libres que lo desafían e invitan a crear algo que de otro modo no hubiera existido o al menos no de esa manera; en definitiva, lo capacitó para intervenir profundamente en el curso natural de las cosas.

Así que la naturaleza, la existencia, dio al ser humano grandes capacidades, pero parece ser que no le dio ninguna guía sobre cómo y para qué utilizarlas, a excepción de las señales sobre su evolución, su mortalidad, el casi inagotable cuerno de la abundancia del cariño y el amor y la capacidad de ser libres a las que ya nos hemos referido a lo largo del libro. La misma imaginación y la misma inteligencia que nos permiten idear formas de ayudar a los demás nos han permitido desarrollar sistemas de armamento perversos y brutales con los que causamos un enorme sufrimiento a estas mismas personas y con los que, en última instancia, podemos poner en peligro incluso la base de nuestra supervivencia –la naturaleza–. Así que frente al repertorio inmenso de

capacidades se encuentra la libertad de decisión acerca de cómo deben emplearse estas habilidades.

La pregunta acerca de lo que quiere el ser humano, planteada a y por la psicología, no termina, por lo tanto, con el ser humano, sino que va mucho más allá de la psicología. En realidad, no solo le concierne a él, sino también a la vida misma, pues, partiendo de la base de que podemos descubrir cuál es la motivación fundamental del ser humano, esa teoría dice de manera implícita que, aunque hasta ahora nos hemos quejado de no disponer de las instrucciones de uso para una vida interior plena, la naturaleza sí nos las ha entregado, solo que para encontrarlas es necesario descubrir lo que es bueno para el ser humano, lo que hace que su vida sea exitosa. Si esto es así, parece como si todo el complejo proceso evolutivo del ser humano hubiera conducido a la autorrevelación parcial de la vida. ¿Qué significa esto en la práctica? Dependiendo de cuál consideremos que es la motivación principal del ser humano, estaremos describiendo también con qué objetivo o por qué motivo recibimos esta gran variedad de habilidades para la vida al mismo tiempo que la mayor independencia posible de las circunstancias externas e internas.

En este sentido, apenas resulta creíble que podamos separar nuestra imagen del ser humano de nuestra concepción del mundo o, dicho de manera más sencilla, en el momento en que una teoría de la motivación demuestra ser universalmente válida, no solo sabemos qué quiere el ser humano –este es precisamente el contenido de una teoría de este tipo–, sino también para qué se lo puso en el mundo de esta forma y no de otra, y con su naturaleza comparativamente libre, por qué la naturaleza corrió este increíble riesgo con el ser humano.

Una manera de abordar esto sería poner el foco en aquellas cualidades y capacidades que solo pueden surgir en y de una relativa libertad y al mismo tiempo comprobar que, aparentemente, estas son exactamente las cualidades y las capacidades que, según demuestra el análisis realizado hasta ahora, parecen socavar en muchos sentidos el tradicional determinismo del resto de la naturaleza. Pensemos, por ejemplo, en el cuerno de la abundancia de la atención, el cariño, el amor, la amistad y el interés. Efectivamente, estos fenómenos solo llegan a desarrollarse dentro del medio de la libertad, es decir, que la libertad es necesaria para que lleguen a materializarse. Lo mismo puede decirse de la búsqueda de sentido, que, como hemos podido comprobar, depende también de que exista la libertad, del mismo modo que ocurre con la responsabilidad y, en realidad, con todos los fenómenos exclusivamente humanos que acompañan a

nuestro impulso creativo: la cultura, la atención deliberada y el interés, la participación, el entendimiento, la comprensión, etcétera. Por lo tanto, todo lo que decimos de los seres humanos lo decimos también del mundo. El ser humano es tanto producto como parte del mundo y, al mismo tiempo, a través de sus singulares capacidades, puede influir en él y aportarle cosas que de otro modo nunca hubieran llegado a ocurrir.

Es probable que el hecho de que las respuestas a la pregunta acerca de lo que impulsa al ser humano sean tan sumamente diversas y contradictorias se deba, entre otras cosas, a esta compleja interacción entre la imagen del ser humano y la visión del mundo. Esto no supondría un problema en sí mismo si tanto la psicología como determinadas escuelas de pensamiento dentro de ella no hubieran sucumbido a una tentación a la que, tarde o temprano, sucumbirá o ya habrán sucumbido casi todas las disciplinas científicas, a saber, el intento de sacar de su contexto una fórmula que parece coherente y lógica para un fenómeno concreto y utilizarla para más fenómenos de los indicados. En principio, este es un método legítimo a nivel científico. Si hemos explicado un fenómeno mediante una fórmula relativamente sencilla, es natural comprobar si esta puede ser adecuada también para fenómenos similares. En las ciencias naturales este principio se confirma una y otra vez.

Lo que resulta más difícil –precisamente por lo problemático que es en este sentido el objeto de estudio a causa de su libertad– es intentar situar por la fuerza la experiencia y el comportamiento humanos (y con ello nuestra visión del mundo) en determinadas teorías, en concreto, aquella experiencia y aquel comportamiento que se oponen en principio a ser percibidos de esta forma, porque por su naturaleza y sus características fundamentales parecen romper con el determinismo inherente a cualquier enfoque causal.

Para ilustrar lo anterior, veamos, por ejemplo, la evolución de la biología al biologismo. Hoy en día hay consenso en que existe un proceso de diversidad, adaptabilidad y selección que es el mecanismo de evolución del origen de las especies. Esta fórmula (mayor descendencia, gran variación en la descendencia, imposición y multiplicación de las variedades mejor adaptadas) explica tanto con tan poco –y esta es, generalmente, una característica de la validez de un modelo científico– que parece obvio aplicarla a otros fenómenos complejos. De hecho, puede aplicarse igualmente de una forma un tanto distinta, por ejemplo, a la competencia entre ideas (Mesoudi, 2001), así como a algunos aspectos fundamentales del desarrollo económico (Nelson y Winter, 2009).

Sin embargo, no parece tan obvio poder explicar el comportamiento altruista precisamente mediante una fórmula que considera la imposición de los fuertes sobre los débiles como el momento clave de la evolución. Como en estos y otros casos diferentes, la mera observación no siempre resulta de ayuda, la teoría debe rellenar estas lagunas. En consecuencia, la explicación ya no se basa en la evidencia (biológica), sino en la teoría (biologista). Solo de este modo se hace posible, por ejemplo, que desde la perspectiva del biologismo el comportamiento altruista se muestre como un comportamiento sostenido por el principio de selección y, por lo tanto, solo aparentemente altruista, sin serlo en absoluto, de modo que se da por supuesto que no es un comportamiento auténtico (Batson, 1987: 65-122). Desafortunadamente, se olvida rápidamente –a veces sin haber llegado siquiera a exponerlo de manera explícita– que la sospecha de falsedad no se basa en observaciones, sino en la decisión previa sobre qué tipos de fenómenos pueden encontrarse dentro de una determinada teoría o doctrina. Dicho de otro modo, a veces el reduccionismo se confirma incluso cuando los datos obtenidos mediante observación sugieren conclusiones muy diferentes. Si las observaciones no encajan del todo con la teoría, no es la teoría la que se ajusta a ellas, sino las observaciones las que se adecuan a esta teoría, por ejemplo, desenmascarando estas observaciones como falsas. Ocurre como con aquellos participantes en los experimentos que, convencidos del determinismo, son incapaces de mostrar agradecimiento, porque en realidad dan por supuesto que sus benefactores actúan por motivos egoístas.

Quizá este principio de subordinación pueda explicar también otros modelos reduccionistas como, por ejemplo, el de Sigmund Freud, que no dudó en creer que era posible aplicar el relativamente simple algoritmo psicoanalítico del conflicto permanente entre el yo, el ello y el superyó a fenómenos tan dispares como la historia del arte, la historia de la literatura, la filosofía, el humor, la religión, etcétera. Lo que, tras un examen más detallado, parece casi una caricatura del reduccionismo no debe ser en absoluto un oprobio para la verdadera complejidad y la profundidad intelectual del psicoanálisis. Así pues, la clave no se encuentra tanto en la teoría psicodinámica subyacente como en el intento de someter fenómenos tan diversos a la sospecha general de descarga de la presión psíquica. No son nada más que, siendo a veces lo que sigue a estas palabras algo totalmente arbitrario y solo una cuestión de preferencia por una u otra teoría. Desde el punto de vista de un adleriano ortodoxo, por ejemplo, la voluntad de organización política y social podría no considerarse como tal, sino como la expresión de nuestra necesidad de reconocimiento. Según esto, una persona no busca ser influyente para contribuir a materializar una idea que se

considera valiosa, un proyecto de paz o algo semejante, sino principalmente para satisfacer su necesidad de ser reconocida. No necesita el poder y la influencia para una buena causa, sino que utiliza la buena causa para ganar poder e influencia, con lo cual, la buena cosa deja de ser tal para pasar a ser una coartada para su egoísmo. Pero, si preguntamos a la persona interesada, evidentemente no estará de acuerdo y, teniendo en cuenta la respectiva teoría psicológica, su negación es incluso un indicio o una prueba de la veracidad de esta teoría, ya que sus verdaderas motivaciones son inconscientes. Por consiguiente, su negación tan solo refuerza la idea de que la persona está compensando o sublimando.

No obstante, debemos añadir que existen muy pocas teorías psicológicas que sigan un reduccionismo tan radical y al mismo tiempo cuestionable científicamente. Hoy en día hay muy pocas escuelas psicológicas que todavía sigan considerando que casi todas las aspiraciones y las acciones humanas son algo inauténtico, tras cuya máscara se encuentran supuestamente tan solo impulsos instintivos u otras psicodinámicas y egocentrismos. Sin embargo, estas teorías persisten con gran fuerza en la psicología popular y, tal y como podemos imaginarnos a la vista de los estudios sobre el libre albedrío citados anteriormente, sus consecuencias son fatales. En cualquier caso, es evidente que en el discurso contemporáneo sobre el ser humano suelen utilizarse con mucha facilidad términos como represión, neurosis, compensación, acto fallido y complejo, y que estas palabras no resultan tan sospechosas como idealismo, esperanza, sanación del mundo, libre voluntad, sentido y responsabilidad.

Reduccionismo en el hospicio

Veamos un ejemplo para ilustrar las consecuencias en la práctica del escepticismo posmoderno. Hace algunos años fui como invitado a un congreso de psicología y asistencia a enfermos terminales en un hospicio cercano a Hamburgo. Durante el congreso, los trabajadores, entre los que se encontraban muchas personas voluntarias, hablaron acerca de su trabajo con y por los enfermos. En su muy personal conferencia inaugural, la directora contó, entre otras cosas, que, cuando hacía unos años comenzó a trabajar llena de dudas en el centro, no sabía lo mucho que las personas moribundas iban a enseñarle de la vida –una visión que comparten muchas personas que trabajan en el hospicio–. Pero ¡ojalá no hubiera pronunciado esa frase aquel día!, pues, durante el taller que siguió a la conferencia, un terapeuta y director de seminarios formado en la psicología profunda increpó a la directora, diciéndole que le gustaría saber qué había querido decir con esa frase y si esta no revelaba realmente un miedo no confesado a la muerte y, sobre todo, a las personas que estaban a punto de morir. Este hombre sospechaba incluso que el hecho de que aceptara la dirección del hospicio había sido un intento de controlar la muerte o, como él decía, de gestionarla.

La directora miró sorprendida al terapeuta y lo negó. Contestó que, como creyente, sentía un gran respeto por todo lo relacionado con la muerte y que ni siquiera en sueños había pensado que tendría miedo a los enfermos o que querría «controlar» su muerte, sino que lo cierto es que dedicaba la mayor parte del tiempo, incluido su tiempo libre, a pensar en cómo hacer las últimas semanas y los últimos días de vida lo más apacibles y agradables a sus pacientes. Y añadió que todos los días veía cómo era posible morir en armonía con la familia y los seres queridos. Esta fue una de las lecciones de las que habló en su conferencia inaugural: la importancia de **la reconciliación, de resolver y cerrar las cosas abiertas, pendientes e inacabadas.**

Pero el terapeuta no la dejó escapar tan fácilmente y le respondió más o menos algo así –cito de memoria–: «Es posible que usted crea realmente lo que acaba de decir. No hubiera esperado que me dijera otra cosa». Luego dio la espalda a la

directora del hospicio y se dirigió a otras trabajadoras y trabajadores. Ellos tampoco salieron mejor librados. En poco tiempo, el terapeuta había logrado situar más o menos a todo el equipo del hospicio bajo la sospecha general de represión del miedo a la muerte y, al mismo tiempo, los había puesto en su contra, lo cual interpretó nuevamente como resistencia y, tras una pirueta argumentativa vertiginosa, como confirmación de su teoría.

Durante la conversación que mantuvimos después, pregunté al terapeuta sobre su relación con la directora del hospicio y este me dijo que la había visto y había hablado con ella por primera vez esa misma mañana; anteriormente solo había negociado con ella por correo electrónico las fechas, la liquidación de sus gastos de viaje y los honorarios por el seminario. Así que no sabía, literalmente, nada de ella, excepto que dirigía aquel hospicio y que lo había invitado a impartir un taller en el marco del congreso. Pero estaba convencido de que, sabiendo el ideario terapéutico con el que estaba comprometido, ella podría haber supuesto que él interpretaría así su trabajo y, por consiguiente, se reafirmó en su sospecha de que la directora tenía motivaciones falsas, muy diferentes e inconfesadas y de que, por lo tanto, él era la persona más adecuada (un superlativo muy esclarecedor) para desenmascarar con su diagnóstico sus verdaderas motivaciones.

Mi curiosidad aumentó, porque ante mis ojos se desplegaba de algún modo la síntesis de uno de los debates ideológicos de la historia de la psicología del siglo pasado: el conflicto entre la autoridad de la psicología profunda para desenmascarar e interpretar las motivaciones inconscientes y la valoración del verdadero compromiso y el esfuerzo humano de, por ejemplo, las tradiciones de pensamiento psicológico existencial. De modo que durante la siguiente pausa del congreso pregunté a la directora por qué motivo había invitado al ponente. Se rio y dijo que ella también se lo había estado preguntando todo el día. El hijo de uno de sus pacientes le había recomendado sus libros, pero no había tenido tiempo de mirarlos con detenimiento (y ahora tampoco pensaba hacerlo). Pero, como que el hijo de su paciente había elogiado los trabajos del terapeuta, después de que varios de los ponentes elegidos por ella hubieran suspendido su participación en el congreso por motivos de calendario, decidió invitar al terapeuta a participar como ponente.

Por lo tanto, las suposiciones del terapeuta eran completamente erróneas. No había sido invitado, en un asomo de sinceridad inconsciente, para desvelar los verdaderos motivos ocultos bajo la máscara de la atención y la disposición a

ayudar a otros; la realidad más bien era que la directora había estado demasiado ocupada para examinar detalladamente sus libros. Pero no hace falta mucha fantasía para imaginar que una persona menos motivada por la búsqueda de sentido habría reaccionado a un diagnóstico tan peyorativo y poco fundamentado con una profunda inseguridad y dudando de sus propias motivaciones y de su idealismo y probablemente tratando también a sus pacientes de manera menos segura y desinteresada.

Sin duda, es muy fácil poner en marcha verdaderos círculos viciosos hechos de sospechas y suposiciones de motivos deshonestos e inconscientes, así como de la duda resultante, las inseguridades que siguen a esta duda, que a su vez vuelven a provocar más dudas..., es decir, es muy fácil socavar y poner en peligro mediante la sospecha una imagen en principio intacta, sana y llena de sentido de uno mismo y del ser humano. Viktor Frankl solía hablar en sus conferencias de un suceso similar (la siguiente cita se basa en mis apuntes, no es, por lo tanto, una transcripción textual):

Había un matrimonio estadounidense que trabajaba como voluntario del Cuerpo de Paz en África. Ambos cónyuges prestaban sus servicios desinteresadamente y para poder hacerlo habían pospuesto dos años sus carreras. Ellos pensaban que lo hacían por inquietud personal. Pero pasados los dos años se sentían tremendamente frustrados. ¿Qué había ocurrido? La cosa había empezado así: todas las personas que trabajaban para el Cuerpo de Paz recibían atención psicológica; esta atención estaba destinada a servir de ayuda y de apoyo al trabajo de las personas voluntarias. Durante tres meses todos los voluntarios se estuvieron reuniendo en una especie de terapia de grupo, que transcurrió aproximadamente como sigue. El psicólogo preguntó a los voluntarios: «Bien, ustedes se han unido al Cuerpo de Paz. Pero ¿por qué lo han hecho en realidad? ¿Por qué quieren colaborar con ellos?».

El matrimonio respondió: «Pensamos que era importante apoyar y ayudar a las personas con menos posibilidades y medios que nosotros».

Y el psicólogo dijo: «Pero entonces admitirán que ustedes deben ser superiores a las personas a las que ayudan».

EL MATRIMONIO: «Bueno, es necesario tener los conocimientos necesarios.

Visto así, de algún modo es cierto, sí...».

EL PSICÓLOGO: «Pero entonces admitirán también que en lo profundo de su inconsciente desean mostrar a los demás que ustedes son superiores».

EL MATRIMONIO: «Dios mío, nunca lo habíamos visto desde esa perspectiva. Pero usted es el psicólogo, así que debe tener razón».

Y así continuaron durante tres meses, hasta que la terapia de grupo agotó y destruyó todo el altruismo y las ganas de ayudar e hizo desaparecer todo el idealismo de las personas voluntarias.

Pasados estos tres meses, como en una neurosis obsesiva creada artificialmente, la gente se observaba y se preguntaba a sí misma: «Entonces, ¿cuál fue realmente mi motivación inconsciente? ¿Por qué actué de este modo y no de otro?». Y lo peor era que los trabajadores les iban detrás, preguntándoles por cada cosa que hacían: «¿Cuál era tu motivación en este caso? ¿Por qué has vuelto a decir eso? ¿Qué te ha comunicado de nuevo tu subconsciente?».

Al final, las personas estaban agotadas, descorazonadas y enojadas, y lamentaban haber colaborado con los Cuerpos de Paz. Con tanto análisis, el psicólogo había destruido algo fundamental: las convicciones de estas personas, su idealismo. No habría sido necesario analizarlo ni cuestionarlo, porque era auténtico. Sin embargo, lo hizo y, de este modo, lo destruyó (Frankl, 1996).

Pero normalmente no se queda todo en este tipo de suposiciones y sospechas. Además, el problema no son tanto estas como, de nuevo, el reduccionismo subyacente, con su tesis de que una teoría psicológica, cuyo ámbito de aplicación sería en cualquier caso muy limitado, puede explicar no solo este ámbito de aplicación, sino, en general, toda o casi toda la experiencia y el comportamiento humanos, y, especialmente, fenómenos como la búsqueda de sentido, el altruismo, la atención a los demás, la generosidad y el idealismo, que resultan enigmáticos sencillamente porque aparecen como cuestionables desde puntos de vista como la teoría de los instintos, mecanicistas y reduccionistas.

Pero no son solo las teorías psicodinámicas las que a lo largo de la historia o en el presente se han excedido en sus competencias. El conductismo radical, por ejemplo, propagó al menos hasta mediados del siglo pasado una teoría general

de la experiencia y el comportamiento humanos con un fundamento completamente diferente, pero igualmente general y concluyente, que describe cualquier comportamiento humano, enteramente y sin vestigios de ninguna contribución personal propia, como consecuencia necesaria del historial de aprendizaje precedente. Sin embargo, hoy en día son sobre todo teorías de base neurofisiológica las que supuestamente ofrecen la clave de todas nuestras experiencias, decisiones y comportamientos. Desde la perspectiva de la teoría de la motivación, se supone que determinadas áreas cerebrales, sobre todo en el sistema límbico, responsables de las sensaciones de bienestar y malestar emocional, nos impulsan mediante insinuaciones emocionales a decidir y a actuar de uno u otro modo a la vista de determinados estímulos o posibilidades de actuación (Batthyány, 2009).³

El catálogo de teorías y modelos en torno a la experiencia y el comportamiento humanos aquí presentado dista mucho de ser exhaustivo. No se trata tanto de eso como de señalar un hecho esencial para nuestro debate.

El ser humano no es una cosa, sino una persona viviente y, por lo tanto, mucho más complejo de lo que los simples modelos causales pueden concebir. Puesto que, en la medida en que estos modelos describen siempre procesos psicológicos o fisiológicos, están describiendo algo del ser humano, pero, al reducir a las personas a estos procesos, también están describiéndolas como un algo y no como un alguien o, lo que es lo mismo, en su camino hacia la persona, pierden a esta persona y describen tan solo procesos subpersonales, que deberían actuar mecánicamente de una forma u otra. No obstante, una teoría que pierde de vista su fenómeno deja de ser una teoría que lo describa. O bien una teoría tiene en cuenta que las personas son conscientes, libres y responsables, y, por lo tanto, algo más que una colección de procesos mentales, y en ese caso ya no es subpersonal, o bien es subpersonal, y en ese caso deja de ser una teoría de la persona. Por lo tanto, tenemos que extendernos más en este tema e, incluso si este no es el lugar para tratar detalladamente la ontología de la persona, de momento podemos decir que una teoría de la persona –y con ello una visión del ser humano que lo abarque en toda su dimensión– no puede terminar allí donde todos los factores psicológicos siguen teniendo en cuenta solo causas y procesos subpersonales y no la parte espiritual o personal del ser humano.

Es posible deducir estos hechos de diversas circunstancias, pero la más evidente es esa particular libertad que permite al ser humano adoptar una postura, aunque esta esté en contra de su propia condicionalidad psicológica. Porque, de hecho,

el ser humano, tal y como hemos comprobado, no solo forma parte, sino puede ser el inicio de cadenas causales. Puede incluso salirse por decisión propia de estas cadenas causales y evitar, alterar e incluso detener secuencias de acontecimientos supuestamente predeterminadas física y psicológicamente.

Teniendo en cuenta sus extraordinarias propiedades, si lo comparamos con el resto de los seres vivos, estas habilidades dan cuenta de una forma de ser específica del ser humano, a la que la tradición filosófica siempre se ha referido con el concepto de lo espiritual y personal –o, en palabras de Viktor Frankl, de la persona espiritual frente a lo puramente mental–. De hecho, es evidente que la persona es algo más que un conjunto de procesos mentales, pues de otro modo no sería capaz de oponerse a estos procesos y a su propia experiencia. Además, la persona es esencialmente algo más que un efecto, de lo contrario, aunque existieran buenas razones, no podría actuar como causa en el mundo. Podemos darle la vuelta: el ser humano, como sujeto incondicionado, tiene procesos psíquicos y cognitivos, pero es espiritual –y como persona espiritual es alguien y no algo: una persona espiritual que experimenta estados mentales y físicos y, en caso necesario, puede disponer sobre ellos e incluso decidir oponerse a ellos.

En resumen, todo lo que hasta ahora nos resultaba esencialmente humano va más allá de una mera dinámica psicológica determinista y determinante. Nos mostró al ser humano como un ser que de modo muy particular se halla igualmente condicionado e incondicionado y que siempre apunta al mundo por encima de sí mismo; condicionado por su constitución física y psicológica, pero incondicionado por su capacidad de posicionarse frente a esta constitución en virtud de la capacidad transformadora de su libertad. Un ser que está abierto a hechos externos a sí mismo. Viktor Frankl lo explicaba así:

En última instancia decide siempre la persona (espiritual) por encima del carácter (psíquico), y en este sentido se puede decir que el hombre se decide: toda decisión es autodecisión, y la autodecisión en todos los casos es autoconfiguración. Mientras configuro el destino, la persona que soy configura el carácter que tengo, se configura la personalidad en la que me convierto (Frankl, 2003: 103).

Cuando el yo mata de hambre al mundo

Esto es lo que podemos decir acerca de la existencia del ser humano. Pero la pregunta acerca de lo que este desea sigue abierta. Porque, incluso después de superar el determinismo mediante el reconocimiento de lo espiritual y lo personal en el ser humano, sigue pendiente qué es lo que, si bien no determina, al menos sí encamina nuestra voluntad y nuestras aspiraciones en determinadas direcciones. Y en este punto observamos que, aunque las diferentes teorías dan respuestas distintas a esta pregunta, existe un punto en común a todas ellas que rara vez se cuestiona. Todas se asientan de una manera u otra sobre la base de la misma mecánica, que, tal y como hemos dicho anteriormente, basándonos en resultados empíricos, ha demostrado ser un camino equivocado y un mito. Por eso, si buscamos un denominador común para todas estas teorías –por muy diferentes que sean y por mucho que se contradigan–, pronto lo encontraremos. La propia hipótesis de partida (para saber lo que le falta al ser humano, debemos saber lo que quiere) se ocupa exclusivamente del propio ser humano, como si este fuera un fenómeno aislado en el mundo y no fuera también su hijo y partícipe. La misma pregunta de partida presupone una falta de autenticidad en su esperanza, sus valores y su conciencia, e insinúa que el mundo es solo un medio para lograr la satisfacción de las propias necesidades, sin importar qué mecanismo concreto se sugiera.

Quizá el problema se encuentra más en la pregunta que en la respuesta. No se pregunta, por ejemplo, con qué fin podría emplear el ser humano sus habilidades, su capacidad de percepción, su imaginación, sus valores y su conciencia en hacer algo bueno por algo o por alguien en el mundo. La pregunta de partida es más bien qué debe hacer el ser humano para salir de su sentimiento de carencia interior, desconcierto y malestar. En este qué debería encontrarse una esperanza de relajación, una satisfacción de las necesidades y, en última instancia, felicidad o, al menos, satisfacción y capacidad de trabajar y de gozar. La motivación, es decir, la aspiración básica del ser humano, no significaría en este caso más que la búsqueda de aquello que pueda proporcionarle una sensación de satisfacción. Pero, como el idealismo y el interés verdaderos quedarían a priori fuera de esta ecuación, no es de extrañar que estos no

sobrevivan al posterior proyecto reduccionista, sino que sean sencillamente desmontados y desenmascarados como irreales y, en definitiva, como egocéntricos.

Llama la atención que la imagen que se transmite aquí coincide con la actitud provisional ante la vida de nuestros días. Como el mundo no nos interesa especialmente, las cosas y las personas del mundo tampoco son el objetivo de nuestras acciones. Porque, si nuestros actos están realmente al servicio de la recuperación de ese anhelado equilibrio interno o de la satisfacción de nuestras necesidades, entonces estos no tienen que ver con las demás personas o los objetos del mundo, sino siempre con uno mismo. El sujeto pasa a ocupar el lugar del objeto.

La verdadera esperanza, la voluntad de sentido (Frankl) y el idealismo desinteresado no tienen un lugar propio en un mundo así, y esto no solo es decepcionante, sino que, bien observado, aparte de todos los problemas metodológicos de una psicología reduccionista, supone por sí mismo un argumento de peso contra su validez. Porque un mundo que se permita tener criaturas relativamente inteligentes y poderosas que, sin embargo, solo piensan en sí mismas y en sus necesidades sería un mundo sin consideración, sin fidelidad social y sin cooperación. Y un mundo sin cooperación sería un mundo sin consistencia. Estaría constantemente en peligro, y una especie como el ser humano, cuyas crías no podrían sobrevivir en la naturaleza por sí mismas ni siquiera unos pocos días, probablemente habría desaparecido hace ya mucho tiempo. En filosofía este resultado recibe el nombre de *reductio ad absurdum*. Resulta evidente que una teoría que pretende describir una vida exitosa mediante mecanismos que ponen de tal manera en peligro la vida humana y su espacio vital no es una teoría especialmente sólida. Asimismo, es evidente que una teoría sobre la relación entre las personas y el mundo que pierde primero a la persona (al sustituir al alguien por un algo) y seguidamente al mundo (degradándolo a un mero medio para satisfacer las necesidades subjetivas) es sumamente cuestionable.

En este punto podría objetarse que, a priori, el proyecto de una teoría de la motivación no consiste tanto en plantear un reduccionismo como en lograr comprender lo que realmente queremos y nos satisface. Y, clarificados por la idea de que tal teoría de las necesidades debe ser necesariamente reduccionista, al menos podríamos inclinarnos a mantener y analizar más detalladamente la idea central de que el ser humano actúa o al menos debería actuar sin perder de

vista su dicha y su sentimiento de felicidad.

Curiosamente, rara vez se ha planteado la cuestión sobre si tener en cuenta el sentimiento de felicidad es algo que tiene sentido y es favorable en sí mismo y de esa manera inmediata, si es algo que contribuye a nuestra felicidad. ¿Es posible intentar tener buenos sentimientos, orientarse directamente a ellos?

¿Podemos ser felices tan solo queriéndolo?

Es posible responder a esta pregunta de dos maneras diferentes. La primera, desde una perspectiva puramente fenomenológica, es decir, que observa la apariencia de las cosas tal y como se nos presentan a través de una observación minuciosa y ordenada. El resultado en este caso es evidente: si fuera tan sencillo generar sentimientos de manera inmediata simplemente deseándolos y persiguiéndolos, gran parte de la industria de la autoayuda y presumiblemente también una parte considerable de la asistencia psicoterapéutica habrían quedado obsoletas. Viktor Frankl describe así la relación entre voluntad, razón y estado emocional:

Hay cosas que no pueden quererse: yo no puedo querer creer, no puedo querer amar, no puedo querer tener esperanza y mucho menos puedo querer querer. Estos y otros fenómenos similares no pueden ser manipulados. [...] Si uno se manipula a sí mismo intentando forzarse a tener un «sentimiento intencional» (Max Scheler), pierde de vista el objeto intencional al que se había dirigido el sentimiento, a no ser que este hubiera sido sofocado ya por él en su origen. Por citar un ejemplo cotidiano: si quiero que alguien se ría, tendré que contarle un chiste. Por lo tanto, no puedo dirigirme directamente a un «estado emocional» (Scheler), sino que tengo que apuntar a un objeto adecuado. Y entonces se origina automáticamente el sentimiento (Frankl, 2012).

De acuerdo con lo dicho hasta ahora, la investigación emocional y cognitiva, así como la experiencia cotidiana, muestran que, por lo general, los sentimientos son esencialmente reacciones. Para experimentar felicidad, es necesario un motivo. Para vivir el amor de pareja, es necesario que sintamos que alguien es amable y que tengamos una reacción emocional ante su amabilidad. Y, para poder creer, algo debe ser digno de crédito y debemos estar dispuestos a entregar una parte de nuestra confianza a aquello que es creíble.

Si el amor de pareja, por ejemplo, fuera algo que pudiéramos intentar directamente y solo fuera necesario desear amar a alguien para que apareciera el sentimiento, cuánto más sencilla sería nuestra vida y cuánto menos solicitadas y necesarias las consultas matrimoniales y las terapias de pareja. Sin embargo, cuánto más pobre sería al mismo tiempo el fenómeno del amor de pareja si se pudiera activar y desactivar a voluntad. Si fuera así, se trataría en efecto de un fenómeno egocéntrico y no de uno que se basa fundamentalmente en el encuentro, o sea, en el tú. El otro ya no sería realmente la pareja, el tú que llevó al propio yo a salir de su estrechez egocéntrica, sino solo el objeto de un deseo que podríamos conducir en una u otra dirección de manera voluntaria e intencionada. Si el amor fuera un fenómeno de ese tipo, sería probablemente mucho más sencillo y al mismo tiempo mucho menos amor. En realidad, ya no sería amor. Puesto que, precisamente porque el amor no depende del individuo, sino por lo menos de dos personas, y precisamente porque aparece sin estar sujeto a nuestro poder discrecional, nosotros estamos sujetos a él; por lo tanto, el amor es arriesgado, en el buen sentido de la palabra. La disposición a correr ese riesgo libremente, a que entre simplemente en consideración, puede considerarse ya un testimonio de la liberación de ese egocéntrico estar obsesionado con uno mismo que el reduccionismo considera propio del ser humano.

Del mismo modo, la esperanza puede desearse, pero no crearse mediante el deseo. La esperanza infundada puede estar siempre arraigada en la fe, que a su vez depende de la credibilidad de aquello que creemos o en lo que creemos y de nuestra disposición a encontrar y aceptar algo digno de confianza en el mundo. La esperanza fundada, sin embargo, necesita indicios de que un acontecimiento no tiene por qué acabar necesariamente de manera tan desagradable como tal vez temamos. El resultado vuelve a ser el mismo. Uno no puede despertar en sí la esperanza a voluntad, de la misma manera que no puede hacerlo con la fe y el amor. Bien al contrario, una fe, un amor o una esperanza que se deben tan solo a la propia voluntad no tienen ningún fundamento. Y, de la misma manera, el fenómeno en cuestión pierde un rasgo fundamental de su certeza, puesto que no se basa en sí mismo, ni siquiera en motivos psíquicos internos, sino de manera determinante y decisiva en el encuentro con algo que se halla fuera de nosotros mismos.

De hecho, está demostrado que casi todos los estados positivos y deseables no aparecen cuando los perseguimos directamente, precisamente porque solo podemos alcanzarlos dando un rodeo y pasando primer por su objeto. En relación con las neurosis sexuales, por poner un ejemplo, Viktor Frankl

descubrió que gran parte de la impotencia y la frigidez psicógenas se deben a un exceso de voluntad, a la llamada hiperintención. Según esta idea, el problema de los pacientes no es la falta de capacidad sexual, sino que piensan que esta se desarrolla mejor si toman el supuesto atajo para lograr el placer y utilizan a su pareja solo como medio para conseguir satisfacer su deseo. En lugar de abandonarse al amor de pareja, arriesgándose de algún modo, se ponen tensos y al acecho, con las previsibles consecuencias:

El neurótico sexual lucha por algo y lo hace en cuanto lucha por obtener el placer sexual, concretamente la potencia y el orgasmo. Pero, lamentablemente, cuanto más se preocupa uno del placer, tanto más se le escapa. En efecto, el placer se escapa cuando se intenta alcanzar directamente. El placer no es ni el fin real de nuestro comportamiento y nuestra acción ni tampoco una meta posible: por el contrario, es más bien un efecto, un efecto colateral que se instala por sí solo cuando vivimos nuestra autotranscendencia, cada vez que nos entregamos en el amor a otra persona o en el servicio a una cosa. Pero tan pronto como no pensamos más en la pareja, sino solo en el placer, esa misma voluntad de placer se nos interpone en el camino. La automanipulación fracasa. Ciertamente, el camino para la obtención del placer y la autorrealización pasa por la entrega y el olvido de uno mismo. Quien considere ese camino como un rodeo estará tentado de buscar un atajo y lanzarse en busca del placer como si fuese un fin. Solo que el atajo resulta ser un callejón sin salida (Frankl, 2014: 81).

La lección, pues, es que los procesos y los fenómenos que conducen a una vida satisfactoria son efectos secundarios de la voluntad de abandonar la tensión egocéntrica y comprometerse con la vida, y no pueden forzarse. Son consecuencias de la búsqueda de sentido, pero no un objetivo en sí mismos. Con respecto a la búsqueda de una teoría general de la motivación, podemos afirmar que, si no se entiende la causa de la felicidad, la búsqueda forzada o el afán de felicidad o de aquello que debería hacernos felices consiguen todo lo contrario a lo deseado. Yendo a la caza de buenos sentimientos, conseguimos ahuyentarlos. Veamos dos ejemplos al respecto.

Los que quieren demasiado

A finales de los años sesenta y comienzos de los setenta del pasado siglo, se llevó a cabo en las universidades de Oxford y Cambridge un experimento grupal espontáneo. Todo comenzó cuando psiquiatras y psicólogos de ambas universidades se encontraron de repente con un nuevo fenómeno diagnóstico. Hasta ese momento, los estudiantes que demandaban asesoramiento referían principalmente problemas de motivación y aprendizaje, miedo al fracaso en los exámenes y en los trabajos de investigación y conflictos con sus compañeros; sin embargo, de un año para otro había aumentado abruptamente el número de estudiantes que solicitaban ayuda terapéutica por problemas de erección. En un principio este aumento parecía inexplicable, hasta que, mediante un laborioso trabajo de detectives, los psicólogos dieron con la clave del fenómeno. Resultó ser que el mismo año en que aumentaron de manera repentina los trastornos sexuales psicógenos entre los estudiantes, sobre todo entre los de humanidades, se habían creado en Cambridge y Oxford círculos de lectura en los que se discutía la obra político-sexual de Wilhelm Reich. Reich, un antiguo discípulo de Sigmund Freud, que a mitad de su periodo creativo se dio a conocer especialmente por la relación ideológica que establecía entre sexualidad y desarrollo sociopolítico («revolución sexual»), atribuía en sus obras una gran relevancia social y política al orgasmo y al potencial orgásmico en general, hasta tal punto que, según Reich, no solo el desarrollo mental y la salud física del individuo, sino también la «sanación del organismo social» dependían fundamentalmente del potencial orgásmico de sus miembros. Si tomamos en serio este trabajo, la reforma libre de la sociedad, la superación total del fascismo y la posibilidad de la paz mundial dependerían en gran medida de la capacidad orgásmica de los individuos.

Las mentes con tendencia a la inestabilidad, por lo tanto, se encontraban de nuevo con la situación de que el acto de amor verdaderamente personal y despreocupado era arrastrado repentinamente de manera imaginaria, por así decir, al escenario de la política mundial, y debía servir como herramienta para el desarrollo psíquico personal y la paz social. Naturalmente, esos estudiantes se esforzaban –y cuanto más serios y concienzudos eran, más lo hacían– en probar

su potencial orgásmico. Pero aquellas naturalezas concienzudas, particularmente susceptibles a tal adoctrinamiento y especialmente propensas a tomárselo en serio, son desafortunadamente también aquellas cuyo sistema psicovegetativo tiene más probabilidades de colapsar bajo las interferencias de la hiperintención. Las consecuencias son previsibles. Los estudiantes se tensaron acechando constantemente el placer y, claro está, este placer pronto dejó de ser tal para convertirse directamente en una prisión que ellos mismos se construyeron, hecha de la preocupación excesiva por sí mismos y por sus sentimientos –casi siempre fallidos–: «Cuanto más perseguimos el placer, más pronto se desvanece».

De modo que la solución o, mejor dicho, la terapia para la impotencia de Oxford consistió simplemente en recomendar a los afectados que cambiaran por un tiempo sus lecturas y círculos de lectura o que, si fuera necesario, se informaran acerca de las escasas evidencias a favor de las teorías sobre el orgasmo de Reich. Así que la terapia se basaba fundamentalmente en la educación o, expresado en términos psicológicos, en el intento de relajar las expectativas y la tensión excesivas de los pacientes, diciéndoles, por ejemplo, que sus actuales problemas sexuales eran signos de que estaban atravesando lentamente su armadura de carácter (el término está tomado de los escritos de Reich) y, por lo tanto, de un desarrollo positivo, que indicaría que el programa psicopolítico de liberación ya está empezando a surtir efecto de manera lenta pero constante. De manera que no debían preocuparse por tener durante un tiempo una capacidad orgásmica reducida, sino soportar esta situación por una buena causa, ya que en unos meses volverían a tener la virilidad sexual propia de su edad.

En el momento en que los pacientes abandonaran la tensión y las expectativas excesivas, la presión y el nerviosismo que llevaban de manera casi ideológica al dormitorio, era de esperar que su potencia sexual se normalizara.

Desgraciadamente existen muy pocos trabajos científicos y de historia de la psicología sobre el fenómeno de la impotencia de Oxford, por eso no se sabe con certeza qué es lo que contribuyó finalmente a su pronta desaparición. Pudo ser el hecho de que, al sentirse pronto tan frustrados por su incapacidad para poner en práctica el programa de Reich, los estudiantes fueron alejándose de los círculos de lectura; pudo ser la información psicoterapéutica recibida o simplemente el hecho de que los estudiantes seguidores de programas ideológicos específicos fluctúan mucho, es decir, que la mayoría de los estudiantes siguieron avanzando a nivel filosófico y político y al mismo tiempo recuperaron su capacidad sexual habitual.

El que fuera mi director de tesis, Giselher Guttmann, que fue catedrático en el Instituto de Psicología de la Universidad de Viena, me habló de un experimento similar, también llevado a cabo de manera involuntaria. Guttmann fue uno de los pioneros de la investigación de los correlatos neurofisiológicos de la experiencia, entre otros, de la relajación profunda. Para captar correlatos de la relajación profunda, sus colaboradores realizaron mediciones comparativas entre amplias muestras de sujetos relajados y no relajados. Los participantes eran personas que habían aprendido el entrenamiento autógeno o determinadas técnicas de meditación y a las que ahora se pedía que mostraran en el laboratorio (conectados a una máquina de electroencefalogramas) lo bien y profundamente que eran capaces de relajarse. El intervalo de la medición fue de aproximadamente diez minutos. El grupo de control estaba formado por estudiantes seleccionados al azar, cuyos resultados de medición debían alcanzar la base de referencia de un estado de conciencia normal y corriente en un nivel de excitación medio. Sorprendentemente, sin embargo, tras las primeras vueltas se evidenció que los datos de medición de los meditadores con experiencia no se diferenciaban prácticamente de los datos del grupo de control, y que en algunos casos incluso se dieron correlatos de estrés superiores en los meditadores que en el grupo de control no relajado.

La escena se repitió durante varios días hasta que un auxiliar de laboratorio observó algo interesante. Cuando el investigador anunciaba que la medición había terminado y que los participantes del grupo de meditadores podían abandonar la relajación, estos mostraban de repente valores de relajación mucho más elevados que durante el supuesto periodo de relajación. Este resultado se repitió día tras día hasta que la verdadera razón de estas paradójicas mediciones se hizo evidente. Los sujetos del grupo de relajación estaban entrenados para generar un pronunciado estado de reposo mediante determinadas técnicas de respiración y autosugestión, pero el hecho de estar en el laboratorio de un instituto psicológico, llenos de cables y conectados a un electroencefalograma, a un psicogalvanómetro..., y tener que demostrar sus habilidades de relajación ante asistentes de laboratorio con batas blancas les llevó presumiblemente a esforzarse especialmente por relajarse, con lo cual no llegaron a conseguirlo, sino que más bien se tensaron. Solo cuando les dijeron que el experimento había acabado y que podían volver a comportarse con normalidad pudo apreciarse que los meditadores tenían un biotono en general más relajado que el de los sujetos del grupo de control sin experiencia en meditación.

El fenómeno de la hiperintención también juega un papel importante con

respecto al tratamiento psicoterapéutico de algunos trastornos. Este no es el lugar para un debate detallado, pero, con el fin de atestiguar la validez del fenómeno descrito, explicaremos solo brevemente que el principio subyacente funciona de manera tan firme y eficaz que puede emplearse también para refrenar experiencias y comportamientos molestos. Partiendo simplemente de la observación de que no solo existe una parte considerable de nuestros sentimientos y experiencias que no podemos pretender alcanzar directamente, sino que, además, la hiperintención impide a menudo la realización de aquello que pretendemos y deseamos, Viktor Frankl hizo uso de un truco terapéutico. A los pacientes que sufrían de ansiedad extrema o de pensamientos o impulsos obsesivos, por ejemplo, les aconsejaba no seguir luchando (casi siempre inútilmente) contra esos impulsos, sino desearlos (Frankl, 1953: 111-120). Si en estos casos es previsible que ocurra lo contrario de lo que uno desea enormemente, entonces el deseo de que aparezca el síntoma debería conducir directamente a su desaparición, cosa que de hecho ocurre. Tal y como sabemos gracias a numerosos y extensos estudios, el método de la intención paradójica de Frankl funciona en un tiempo asombrosamente corto y con una intensidad que no ha conseguido probar hasta la fecha el resto de los métodos terapéuticos para el tratamiento de la ansiedad y el trastorno obsesivo-compulsivo, entre otros (Kim, Poling y Ascher, 1991: 216-250). Sin embargo, el verdadero mecanismo de acción de la intención paradójica no es la paradoja en sí misma. El humor y la ironía de los pacientes con ansiedad son también factores esenciales, que logran suavizar a su vez sustancialmente la hiperintención original.

Esto es todo lo que podemos apuntar hasta ahora desde perspectivas puramente psicológicas, pues de momento no estamos hablando desde una perspectiva existencial. Si orientamos nuestra vida principalmente a la búsqueda del placer o la evitación de aquello que nos desagrada, es decir, a buscar sensaciones agradables y evitar aquellas que no lo son tanto, esto no solo no resultará efectivo, sino que, en caso de duda, hará que consigamos exactamente lo contrario de lo que esperamos y deseamos.

Dicho de otro modo, no existe un atajo a la felicidad y a la satisfacción, sino que los supuestos atajos demuestran ser más bien, tal y como dijo Frankl, callejones sin salida. Todo esto confirma de nuevo y a otro nivel que la existencia humana es mucho más completa, diversa y compleja, no solo en relación con la experiencia, sino también al ordenamiento de su funcionamiento biológico y psíquico y de su personalidad espiritual. Parece que desde el principio el ser humano no está preparado para vivir solo por y para sí mismo, sino que se

realiza como tal en el contacto con el mundo, en su capacidad de dar respuesta a este.

Nos hemos encontrado con estos hechos en los más diversos contextos, por lo tanto, la superación de la indiferencia no es tan solo un deber social y moral, sino que valdría ya la pena si al comienzo de nuestra exploración existencial hubiéramos planteado la pregunta de cómo podemos ser felices. La respuesta sería en ambos casos la misma: solo podremos ser felices en el caso y en la medida en que seamos capaces y estemos dispuestos a mirar más allá de nuestro propio ego y a conectarnos de nuevo con otras personas, con el mundo, con lo que es, lo que podría ser (libertad) y lo que debería ser (sentido y responsabilidad). Estamos llamados a dejar que el sueño perdido o que creíamos olvidado, la esperanza y el idealismo entren de nuevo en nuestras vidas, y a convertirlos en el motor principal de nuestros actos. Entonces podremos ver lo rica y hermosa que es la vida, aunque sigamos sin entender muchas cosas y nos surjan una y otra vez las habituales dudas humanas o, aunque nos demos cuenta de que tal vez, al igual que Florence Foster-Jenkins –la cantante de la que hablamos al comienzo del libro–, no sepamos cantar, pero nadie podrá decirnos que al menos no lo hemos intentado. Solo entonces estará disponible para nosotros toda la abundancia de buenas experiencias posibles. Lo que es bueno para el mundo (la superación de la indiferencia) es bueno para el ser humano. Cuando este se deja guiar por algo diferente al mero interés propio, descubre recursos y riquezas interiores que de otro modo permanecerían siempre cerradas y ocultas para él.

Y, en efecto, ¿cuántas cosas hace el ser humano y, sobre todo, cuántas cosas valiosas que no tendrían ningún sentido si la existencia humana se moviera exclusivamente entre los polos del placer y el disgusto, de las sensaciones agradables y desagradables? Cuán insuficiente es este modelo y cuánto daña una idea reduccionista del ser humano la amplitud, la profundidad y la implicación existencial del ser humano cuando no tiene en cuenta este tipo de fenómenos o, peor aún, cuando los sitúa bajo la sospecha de un verdadero egoísmo inconsciente es algo que podemos observar cuando la filosofía interroga a su pariente, la psicología, acerca de lo que hace o, mejor dicho, de por qué es capaz de hacer tan poco con los fenómenos que se describen a continuación:

¿Qué tipo de interés tenemos en que no desaparezcan los últimos tigres de Rusia

siendo que de todos modos nunca los veremos? ¿Qué tipo de interés lleva a un artista a trabajar en la mejora de una obra que probablemente nadie más contemplará sin tener en cuenta la fuerza y el tiempo que utiliza para ello?

¿Qué tipo de interés lleva a una persona a preferir saber una triste verdad antes que dejarse consolar por una mentira piadosa, incluso si el engaño tiene lugar en el lecho de muerte y, por lo tanto, no acarrea ninguna consecuencia? (Spaemann, 1996: 234).

Observando este y otros fenómenos similares, podemos ver un horizonte de sentido mucho más amplio. El idealismo del que hemos hablado no solo se encuentra fuera del angosto territorio existente entre los polos del placer y la aversión, sino que incluso parece liberar al ser humano del territorio claustrofóbico del egoísmo.

[3 Para una discusión crítica del neurodeterminismo, véase también Hassler \(2012\).](#)

El verdadero querer

Los sentimientos no son un fin en sí mismos

El debate previo ha demostrado que el modelo de placer-aversión no solo es psicológicamente inapropiado e incumple su promesa, sino que simplemente no es realista. Pierde de vista la realidad del ser humano y las necesidades del mundo. Y como modelo que pierde de vista la realidad difícilmente nos dará instrumentos con los que poder movernos de manera segura y demostrar nuestro valor en este mundo. Porque este modelo promete y demanda un mundo que no existe, un mundo en el que los retos son una carga y el placer es aquello que pensamos que el mundo y los demás nos deben. En otras palabras, es de nuevo ese mundo que Rudolf Allers describió como el mundo del neurótico:

Conflictos y dificultades de todo tipo que en el pasado se aceptaban y reconocían como inevitables a muchos les parecen ahora molestias excesivas para su bienestar. Están convencidos de que tienen derecho a una vida fácil y no ven el conflicto como una circunstancia inevitable dentro de la realidad humana, sino como un síntoma. Y, además, rehúyen la responsabilidad que acarrea toda decisión por poco trascendental que sea. Por eso, están totalmente dispuestos a cargar a otros con la decisión. No es fácil decir si deberíamos considerar a estas personas como neuróticas [...] o como personas que encuentran en el diagnóstico una excusa para su incapacidad de vivir, de la que a menudo ellas mismas son responsables, y en la terapia, un compromiso entre su ambición y su cobardía (Allers, 2008: 143).

La ambición (es decir, las expectativas y las exigencias) y la evitación de todo aquello que pudiera resultar desagradable, cuando se convierten en una concepción del mundo a través del rodeo de una imagen reduccionista del ser humano, inducen a la persona a huir a toda costa de esta desgracia, ya que, obviamente, desde la perspectiva del placer y la aversión todo lo desagradable,

molesto, conmovedor y existencialmente inquietante echa por tierra cualquier búsqueda de sensaciones agradables y, por lo tanto, es algo que de una manera u otra se intentará evitar.

Pero esta huida solo es necesaria mientras partamos erróneamente de la base de que todo lo desagradable es necesariamente psicológica u objetivamente equivocado e indeseable. Spaemann expuso con admirable claridad lo limitado de este punto de vista a través de sus tres preguntas –qué tipo de interés nos lleva a...-. Sigamos esta pista para continuar penetrando en la esencia de nuestra realidad vital. Porque cada vez más vemos que en nuestra búsqueda de lo que es bueno para el ser humano (y para el mundo) debemos dejar de ocuparnos exclusivamente del propio ser humano. Esto nos lleva de vuelta a esa bifurcación del camino en la que nuestra imagen del ser humano se decidió por ver el mundo simplemente como un lugar en el que poner a prueba nuestros sentimientos, pero no a la persona y sus respectivas responsabilidades.

Hemos visto hasta ahora que aquel que busque la felicidad debería buscar una razón para esta y aquel que busque la realización debería hacer algo que realmente valga la pena que exista, pues ¿en qué otra cosa debería fundarse su felicidad y su realización si no en una razón diferente a su propia felicidad y su propia realización?

Sentimientos subjetivos y sentimientos intencionales

En este sentido, el filósofo Max Scheler estableció una distinción que para nosotros supone una clave esencial y un instrumento muy útil para examinar, también en nuestro día a día, nuestros propios sentimientos y sensaciones. Se trata de la diferenciación entre sentimientos subjetivos y sentimientos intencionales. Como dijo Scheler, los sentimientos subjetivos se producen a causa de algo, mientras que los sentimientos intencionales son los que se tienen acerca de algo. Según esta distinción, los sentimientos subjetivos describen un estado emocional y, si se describen tal y como se experimentan, se describen completamente a sí mismos. Entre ellos se encuentran también esas simples sensaciones agradables que, según las teorías reduccionistas de la motivación (y, si seguimos a Allers, también según el neurótico), son el objetivo de nuestras decisiones y actuaciones. Los sentimientos objetivos, en cambio, se caracterizan por estar siempre relacionados con un objeto, con algo o con alguien externo al mero sentimiento. Son, como suele decirse, intencionados. Si partimos de la mera apariencia, es decir, si miramos tan solo al sujeto que siente y no al objeto de sus sentimientos, no siempre es fácil distinguir inmediatamente entre estos dos tipos de sentimientos. Inicialmente, ambos pueden sentirse y presentarse de manera muy similar, pero al mismo tiempo difícilmente podrían tener naturalezas y causas más diferentes.

Un ejemplo podría ser la pareja agresividad (subjetiva) e ira (intencional). La agresividad es un sentimiento estancado, belicoso, agitado y casi siempre negativo. Puede tener causas muy diferentes y, en consecuencia, hay diferentes formas de lidiar con ella. Si uno lo considera necesario y práctico, puede desahogarse golpeando almohadas, escuchando música a todo volumen o pateando, sorteando así de forma más o menos madura su agresividad. En estos casos es relativamente insignificante cómo se haga. Cualquier objeto o actividad que nos ayude a reducir la presión sirve, siempre y cuando no nos cause ningún daño a nosotros o a otros (y siempre que sea cierta la tesis de que es necesario o simplemente posible reducir la agresividad).

Con la ira o la indignación no ocurre lo mismo. Ambas van acompañadas de la

agresividad y la irritación experimentadas a nivel subjetivo, pero –y esta es la diferencia más importante– la ira tiene también un objeto, un a dónde y un de dónde. Está orientada a un objeto. Despreciamos o estamos indignados con algo o con alguien, por ejemplo, un régimen político que deja pasar hambre a la población y recorta el derecho a la libertad de expresión. Como dice Frankl, «de aquí que el lenguaje actual distinga, muy sutilmente, entre lo que se llama la justa “cólera”, como sentimiento intencional lleno de sentido ético, y el odio “ciego”, simple estado afectivo» (Frankl, 2010).

En efecto, no podemos entender la ira y la indignación si no entendemos a qué se refieren. Por lo tanto, intentar acabar con ese sentimiento –lo principal es que desaparezca– sería en este caso un error tanto del sentimiento como del objeto de la indignación. ¿Por qué? Porque de nuevo no es posible acabar con ningún problema en el mundo si solo nos ocupamos del sentimiento y pasamos por alto que ese sentimiento –precisamente como sentimiento intencional– tiene un contenido y una razón más allá de la propia experiencia emocional. El sentimiento intencional remite a una situación negativa y se refiere a algo o a alguien y no solo a aquel que lo experimenta. Dicho de otro modo, si nos anestesiarnos y anestesiarnos nuestros sentimientos o huimos de ellos, viéndolos solo como sentimientos, pero sin apreciar la razón subyacente, no estaremos cumpliendo con la tarea que nos plantean los sentimientos intencionales.

El siguiente ejemplo ilustra cuán bochornosamente egoísta y ajeno a la vida y a la realidad puede ser ignorar la diferencia entre sentimientos subjetivos e intencionales. Hace algunos años, trabajando en un proyecto de investigación sobre la historia del pensamiento en la psicología del siglo XX, cayó en mis manos una revista de autoayuda. Tanto en el contenido como en la estructura, se correspondía en gran parte con sus sucesoras actuales. Pero la diferencia determinante era el año de publicación, 1940, y el lugar, Berlín.

El artículo principal de la edición que tenía ante mí llevaba el título de «Encontrar la calma en tiempos revueltos. ¿Cómo es posible?» y presentaba diferentes ejercicios respiratorios y de yoga que supuestamente ayudarían a los lectores y las lectoras a «mantener la calma» en tiempos tremendamente agitados política y socialmente (Schulte, 1940: 3-4).

Ahora debemos plantearnos que, desde un punto de vista puramente subjetivo, desgraciadamente, podía ser aceptable mantener la calma, mientras en el Berlín de la década de los cuarenta del pasado siglo miles de judíos y otros vecinos

perseguidos por causas políticas o religiosas perdían primero sus derechos, luego su trabajo y poco después su derecho a la vida. Pero, visto de manera objetiva, ¿quién iba a querer realmente buscar la calma justamente en esos tiempos agitados? Ciertamente, el Berlín de 1940 no era el lugar para buscar la calma personal en tiempos revueltos, mientras alrededor la civilización se erosionaba. En realidad, hubiera sido el lugar de la revolución de la conciencia, de la obligación de crear una mayor agitación. El deber de ese momento hubiera sido buscar la energía y la iniciativa necesarias en una época en la que, a pesar de todo, no había que ser un héroe para apoyar de algún modo a aquellos a quienes privaban de sus derechos ante su propia puerta.

Atender a los sentimientos intencionales significa, pues, respetar el mundo y a los demás, dejar que algo nos afecte y no solo buscar indiferentes el bienestar propio, que, como hemos visto, de todos modos, no se consigue así. Superar la indiferencia significa, en otras palabras, y no solo en este contexto, superar el egoísmo que pretende conducirnos a la comodidad de los sentimientos subjetivos a expensas de la realidad. Significa también soportar los sentimientos desagradables si vale la pena y reconocerlos como una llamada a la acción. Viktor Frankl lo expresa así:

El hombre que trata de aturdirse o distraerse cuando sufre alguna desgracia no soluciona ninguna cuestión, no borra sus desgracias, lo que borra es simplemente una de las consecuencias de la desgracia. [...] Trata de huir de la realidad. Va a refugiarse, tal vez, en la embriaguez. Comete con ello un error subjetivista y hasta psicologista: al creer que con el acto emotivo al que se silenció, por así decirlo, por medio del aturdimiento, borra también del mundo el objeto mismo de la emoción, como si lo que se arrincona en la ignorancia desapareciese, por ello, de la realidad. Ni el acto de mirar una cosa da vida al objeto, ni el apartar la vista de él lo hace desaparecer; tampoco el hecho de reprimir una emoción de duelo anula la realidad deplorada (Frankl, 2010).

Por consiguiente, en el caso de los sentimientos intencionales, no se trata de observar primero el sentimiento y después valorar lo agradable o desagradable que resulta en ese momento. El sentimiento intencional es más bien una señal indicadora. Lo que importa no es tanto el aspecto y la forma de la señal ni si

consideramos que estos son agradables, sino más bien lo que indica la señal. Un examen puramente intrapsíquico de nuestros sentimientos no solo no está al nivel de la información y la misión de los sentimientos intencionales y subjetivos, sino que, una vez más, no hace honor a la realidad.

Veamos un ejemplo sobre esto. Hace unos años, después de haber dado una conferencia durante un congreso en Múnich, se me acercó un joven colega y me pidió hablar conmigo un momento en privado. Me contó que su padre sufría un cáncer terminal y que, aunque la relación entre ellos era buena, ahora no conseguía ir a visitarlo. Alguna resistencia que no lograba precisar se lo impedía. Esto no le había pasado desapercibido al padre. Preguntaba siempre a su mujer y a sus otros hijos por qué su hijo menor no iba a visitarlo y buscaba cuáles podrían ser los motivos hasta que, como suele ocurrir, finalmente los encontró. Le atormentaban los numerosos pequeños malentendidos que había tenido con su hijo a lo largo de la vida, esos malentendidos que en algún momento pueden eclipsar una buena relación, pero que al mismo tiempo uno está dispuesto a perdonar. Al padre, que probablemente estaba viviendo sus últimos meses de vida, esto le pesaba en el alma. Y a mi colega también, pues cuando le pregunté por qué no intentaba aliviar de algún modo el sentimiento de culpa que esos malentendidos habían causado en su padre, escribiéndole al menos una carta o hablando con él por teléfono, me respondió con sequedad: «Usted no lo entiende. No puedo ver cómo la enfermedad ha debilitado a mi padre». Y entonces dijo la frase decisiva: «No quiero exponerme a ello. No puedo. Me duele demasiado ver a mi padre así».

Interrumpamos aquí el relato de mi colega. A nadie se le ocurriría subestimar la presión que siente el hijo. Pero, a la vista de nuestra discusión, debemos preguntarnos qué gana él con su conducta de evitación, aparte de escapar durante un tiempo breve de sentimientos desagradables. El mero hecho de rehuir a su padre y así no tener que ver su enfermedad y su fragilidad no hace que desaparezca la desgracia. El padre sigue estando enfermo, sigue muriéndose, y, aunque el hijo intente no pensar en ello, esa es la realidad y, por más que huya, no consigue hacer desaparecer el sufrimiento y la muerte de su padre. Bien al contrario, el comportamiento puramente subjetivo del hijo consigue incluso aumentar la desgracia. El padre echa de menos al hijo, experimenta una de las últimas grandes decepciones de su vida y, en su situación sumamente vulnerable, busca en sí mismo la culpa de que su hijo lo abandone en este momento trascendental de la despedida.

Pero, incluso sin esta desgracia añadida, esta conducta de mera evitación tiene un precio excesivamente alto. ¿Qué ejemplo está dando mi colega a sus propios hijos? ¿Qué pensará cuando él mismo sea viejo y débil y otros tengan que exponerse a ver su debilidad? Y, sobre todo, ¿hasta qué punto mi colega se vuelve dependiente de sus propios sentimientos si deja que estos decidan por él el dejar pasar sin aprovecharla una oportunidad irrepetible como la de despedirse en paz de su padre? ¿No se está demostrando así que no puede confiar en sí mismo en caso de emergencia?

Como vemos una vez más, nadie gana con el egocentrismo subjetivo y con la rápida evitación de la confrontación con el sufrimiento verdadero que lo acompaña; esto no nos hace felices ni nos hace libres. Va en contra de la realidad. No debemos subestimar la tristeza de la situación descrita por el hijo, pero tampoco el deber y la prueba de amistad, apego y fidelidad que supone hacer o soportar por una persona querida o apreciada cosas que no son especialmente agradables desde un punto de vista subjetivo, pero que sencillamente son valiosas y por ello se nos requieren en una situación determinada.

Desgraciadamente, esta historia no acabó bien. Pocas semanas después de nuestra conversación, recibí una carta de mi colega. Su padre había muerto antes de lo esperado sin que ambos hubieran mantenido una conversación liberadora. En su carta decía:

Cuánto agradecería poder volver a ver a mi padre y decírsele todo. Hablarle de mis preocupaciones por él, que confundí con mis miedos a hacerme mayor; de la despedida, que tanto me atemorizaba y que, después de haberla dejado escapar, todavía me inquieta más. Si me hubiera despedido de él en paz, como usted me dijo, ¿me sentiría hoy más aliviado? Ahora es demasiado tarde. Una y otra vez me imagino que voy a ver a mi padre y que estoy a su lado en sus últimas horas, como su médico, como su hijo. Esta oportunidad nunca volverá y yo la desperdiicé. Ahora tengo que seguir viviendo sabiendo que no estuve allí.

Sin duda alguna, es un triste desenlace, pero la historia todavía no ha llegado del todo a su final. Es cierto que no acabó bien, pero no deberíamos subestimar la

comprensión y el remordimiento que expresa el hijo en su carta, como tampoco el hecho de que me haya permitido reproducir esta carta en conferencias y publicaciones, pues, como él escribió, ya no puede cambiar lo que hizo, pero la decepción consigo mismo puede servir para que otros puedan aprender de los errores que él cometió:

No conseguí «transformar la tragedia en un triunfo» (Frankl), como usted me dijo. Pero al menos puedo intentar convertir mi fracaso en una lección. Entonces, mi lamento tendrá al menos un sentido, no para mi padre y para mí, pero sí para otros.

Frente al precio que supone guiarnos de manera subjetiva con el objetivo de aliviarnos a corto plazo encontramos la ganancia, a veces inesperada, de no buscar ese breve alivio, sino enfrentarnos a las preguntas que nos plantea el momento presente.

El siguiente ejemplo, tomado de Elisabeth Lukas, servirá para ilustrar que el camino contrario también es posible y que la orientación a un objeto nos permite demostrar que somos maduros y sanos también ante experiencias dolorosas, sobre todo, porque también muestra lo costoso que puede ser a nivel psíquico escuchar a asesores muy bien intencionados que nos ofrecen el cuestionable y siempre subjetivo consejo de prestar atención, en primer lugar, a las propias sensaciones, en vez de al deber del momento. Lukas cuenta lo siguiente:

Conocí a un hombre con depresiones severas que estaba ingresado en un hospital psiquiátrico y no respondía a ninguna terapia. Al estudiar su historial salió a la luz que su mujer había tenido un accidente de coche hacía aproximadamente 15 años y que desde entonces era una persona dependiente. Había que lavarla, darle de comer y llevarla al baño. Podía hacer muy pocas cosas por sí misma. Su marido, además de trabajar a diario, había tenido que cuidarla y atenderla en casa durante 14 años, lo cual significa que durante 14 años había tenido que renunciar a una serie de pequeños y grandes placeres, que no había podido, por ejemplo, irse de vacaciones, ni siquiera hacer una excursión de unas horas, y que todo su tiempo libre lo había dedicado a cuidar de su esposa. Y, sin embargo,

durante todos esos años no había enfermado.

Durante todo ese tiempo sus amigos y conocidos intentaron convencerlo constantemente de que estaba malgastando su vida sin que eso sirviera para que su mujer estuviera especialmente bien atendida y que, por eso, lo único sensato era llevarla a una residencia, donde podrían atenderla adecuadamente. Por su parte, él debía disfrutar de la vida mientras pudiera, y con la «carga» de su mujer enferma esto no era posible. Después de 14 años el hombre se había rendido a los apremios bienintencionados de sus amigos y había internado a su mujer. Y apenas un año después había ingresado en el hospital psiquiátrico. Varios terapeutas se ocupaban de él y todos los días se le administraban muchos medicamentos, pero nada conseguía vencer su desinterés por el mundo y la vida. Era como si se hubiera construido un muro alrededor. Pronto todos los especialistas estuvieron de acuerdo en que, durante los 14 años que estuvo cuidando a su mujer, las múltiples abstinencias (entre otras, sexual) a las que se sometió le causaron daños mentales tan graves que ya no podía volver a ser un miembro pleno de la sociedad.

«Tardó demasiado en internar a su esposa», se decía en todas partes. Cuando hablé con el hombre, a raíz de una extraña coincidencia con motivo de una visita médica, tuve pronto la impresión de que tenía un terrible conflicto de valores por haber decidido en contra de lo que le dictaba su conciencia. Tuve esta idea porque él solo se prestaba a hablar de un tema: «el amor a su mujer». Sin duda alguna, seguía queriéndola. Me contó detalladamente lo valiente que había sido ella cuando la llevaron a la residencia y cómo se había esforzado en ocultar sus lágrimas cuando él la visitó por primera vez. Seguí buscando a tientas otros valores, pero todas las demás dimensiones vitales de este hombre parecían haberse extinguido y lo único vivo en él era el recuerdo de su esposa. Tras la conversación, paseé arriba y abajo por un pasillo de la clínica durante media hora, debatiendo conmigo misma.

¿Debía decir lo que pensaba, lo que a mí me parecía absolutamente necesario? Pasada esa media hora, volví a la habitación del hombre. «Señor X», le dije, «levántese, despídase del hospital, deje de tomar sus medicamentos y llévese a su mujer a casa lo antes posible. Usted no es un enfermo mental. Está luchando con su conciencia y, mientras siga actuando en contra de la voz de su conciencia, nunca estará contento».

El hombre me miró y poco a poco fue recuperando el color. Luego apartó la

colcha y empezó a vestirse.

Más tarde volví a verlo dos veces, una en su casa, a la que me invitó a ir medio año después, y otra en la consulta. La primera vez vi a un hombre vital y alegre, que iba y venía entre el salón y la cocina preparando té y pastas, mientras que una mujer delgada y callada, instalada en el salón, lo seguía con mirada cariñosa; y la segunda vez lo vi vestido con un traje oscuro a su regreso del cementerio de visitar la tumba de su mujer. «Si no hubiera estado usted allí», dijo, «mi vida estaría acabada. Nunca habría superado la sensación de haberla abandonado. Si hubiera muerto sola en la residencia, esto me habría matado. Así ha tenido una muerte dulce y yo he encontrado la paz. Le doy las gracias» (Lukas, 1983: 298ss).

A primera vista, puede resultar paradójico que en nuestra búsqueda de la respuesta a la pregunta sobre dónde y cómo puede encontrar el ser humano la felicidad lleguemos directamente también a la cuestión de cómo puede enfrentar el ser humano el sufrimiento que una y otra vez encontrará en su camino. Pero una vez que hemos dejado atrás la idea equivocada de que nuestra vida gira en torno a estados de ánimo subjetivos, al placer y al malestar, en vez de en torno a nuestras tareas presentes, vemos también que, bien mirado, la felicidad y la satisfacción humanas no pueden darse si negamos los abismos de la vida y solo estamos dispuestos a dirigir nuestra mirada a las alturas. Una mirada intencionada a la necesidad del mundo y a la receptividad de las personas a cosas que se encuentran más allá de su interés subjetivo no solo nos abre el camino a una vida exitosa dentro del bien, sino que nos prepara frente a la diversidad de la vida, de la que, de todos modos, no podemos escapar. Esta diversidad incluye, además de toda la felicidad del mundo, el conocimiento de que algún día sufriremos, aunque solo sea por miedo a las experiencias dolorosas. Esto nos muestra que el temor a perder nuestra actual felicidad es incompatible con la felicidad vivida desde la libertad y con la madurez humana y, sobre todo, no solo no es realista, sino que nos vuelve fácilmente ciegos al sufrimiento de otros que podrían necesitar nuestro cariño y nuestro ánimo.

La verdadera paradoja, por lo tanto, no es el hecho de que preguntarnos por nuestra felicidad nos lleve a hacerlo también por cómo relacionarnos con madurez con el sufrimiento, sino que la ocultación ideológica del sufrimiento suele causar otro mucho mayor, por un lado, porque la ocultación del sufrimiento

y de la necesidad del mundo nos devuelve a nosotros mismos y a perseverar en sentimientos subjetivos y, por lo tanto, a esa caza de sentimientos subjetivos agradables, que, como vimos anteriormente, no suele conseguir su objetivo; por otro lado, porque, al ocultar también las partes oscuras de la vida, lo que le estamos diciendo al mundo no es ni más ni menos que «no puedes contar con nosotros, porque estamos muy ocupados con nosotros mismos y con nuestra felicidad». De manera que nosotros mismos nos apartamos de la vida y nos reclinamos en un lugar de retraimiento y cobardía temerosos. Así que nuestra búsqueda de felicidad subjetiva acaba directamente en un callejón sin salida, allí donde no hay felicidad, donde la ansiedad, la cobardía y la preocupación por nosotros mismos ahogan la vida con toda su diversidad y sus desafíos y no traen a nuestros semejantes más que sufrimiento y frustración.

Esta conexión interna puede aplicarse también a la oposición entre tristeza (subjetiva) y duelo (intencional). Si tenemos en cuenta meramente el sentimiento, la tristeza y el duelo tienen cualidades similares. Tanto en la tristeza como en el duelo el estado de ánimo está deprimido y en ambos casos el impulso y la esperanza de mejora son mínimos. Pero como sentimiento intencional que es, el duelo tiene un motivo que se encuentra fuera de sí mismo (Lukas, 1999). Ha desaparecido un valor de nuestras vidas y la pérdida nos causa dolor. En la melancolía o tristeza, en cambio, las causas varían y no es posible deducir únicamente de la apariencia exterior de la tristeza qué es lo que ha alterado el bienestar. Se sabe, por ejemplo, que hay determinadas condiciones climáticas que pueden causar malestar. La fototerapia ayuda en algunos casos, en otros lo hacen los medicamentos y en otros, diversos tipos de intervenciones psicológicas o fisiológicas. En otras palabras, esta tristeza tiene causas y las causas pueden modificarse y canalizarse.

El duelo es completamente diferente. El duelo no solo tiene causas, sino, sobre todo, motivos. Por naturaleza, el duelo es más que un sentimiento, es la expresión del recuerdo, del echar de menos algo o a alguien a quien hemos querido y que ahora hemos perdido (ibid.)

Y el amor que precede al duelo es también un sentimiento intencional. El amor supone que hay algo o alguien a quien se aprecia y se ama en toda su unicidad y singularidad (Frankl, 2010). La persona doliente es un amante y, por lo tanto, solo reaccionará si el consuelo está relacionado con aquello por lo que sufre. Cualquier manipulación o terapia que en el caso de la melancolía funcionaría fracasará necesariamente con el duelo, ya que esta manipulación no podrá

revertir la pérdida, no podrá devolvernos la cosa o a la persona cuya pérdida lamentamos o que echamos de menos.

Por lo tanto, a pesar de que nadie lo escogería libremente, el duelo es, a causa de su intencionalidad, un privilegio humano, y, por consiguiente, también es un privilegio humano pasar el duelo sin ayuda terapéutica u otras intervenciones bienintencionadas destinadas a superarlo. Además de que sus semejantes sean capaces de concederle el tiempo que necesite, sin apremiarla con sus expectativas, a la persona que atraviesa un duelo podemos desearle también que sea consciente de que su dolor sigue siendo un vestigio del amor, porque solo alguien que tuvo la suerte de sentir amor puede tener la desgracia de echarlo en falta. En realidad, el duelo no es un fenómeno psíquico, sino espiritual y, por consiguiente, no puede ser objeto de negociaciones o de intervención psicológica.

Existen algunas, pocas, excepciones. Ahora examinaremos brevemente una de ellas, porque ilustra bien la importancia de diferenciar entre sentimientos subjetivos y sentimientos intencionales, también en referencia a la superación del sufrimiento. Hay procesos de duelo en los que el dolor resulta arrollador y el sufrimiento se hace insoportable y en los que, por este motivo, la persona se dirige a algún asesor o terapeuta. Pero ¿cómo se puede ayudar alguien si el duelo es más que un sentimiento, si es el conocimiento de haber perdido un valor que nadie puede devolver de nuevo a la vida? En el asesoramiento y el apoyo a las personas que pasan por un duelo queda claro que, por lo general, solo es posible llegar a ellas a través del objeto de su amor. Solo este puede salvarlo cuando existe el peligro de que, en su duelo, se aparte completamente de la vida. Viktor Frankl daba a menudo un ejemplo en sus conferencias:

Un viejo médico se dirige a mí; hace un año que murió su mujer, la persona que más quería en el mundo, y él no es capaz de superar esta pérdida. Pregunto a este paciente, sumamente deprimido, si ha pensado en lo que hubiera ocurrido si fuera él quien hubiese muerto antes que su mujer. «Eso es impensable», responde él, «mi mujer se habría desesperado». Ahora solo necesito hacerle observar: «Fíjese en lo que se ha ahorrado su mujer. Y usted es quien ha evitado que ella pasara por ahí, solo que el precio es que ahora tiene que añorarla». En ese preciso momento su sufrimiento adquirió sentido, el sentido del sacrificio. Cambiar el destino era imposible, pero su actitud había cambiado

completamente (Frankl, 1985: 83ss).

La pregunta apremiante y trágica –«¿Por qué tengo que añorar tanto a mi mujer?»– obtuvo una respuesta objetiva, intencional: «Por su mujer. Es lo último y lo mejor que usted puede hacer por ella». Y es cierto, estamos dispuestos a hacer este sacrificio por nuestro amor concreto, y puede que solo por nuestro amor. Además, tal y como demuestra este ejemplo, este amor puede superar las fronteras del espacio y del tiempo, y todavía puede ser para nosotros una fuente de aceptación y buena voluntad después de que nuestro ser querido haya desaparecido. El amor no solo no se puede hacer desaparecer del pasado, es decir, anularlo de manera retrospectiva, puesto que está escrito en nuestra biografía como un capítulo imborrable, sino que, además, puede seguir actuando cuando la persona a la que queremos se ha marchado. Y, del mismo modo que saca a la luz lo mejor de nosotros y de la situación cuando la persona querida está viva, el amor aporta al menos el consuelo de la existencia de un vínculo permanente también en el duelo, cuando se nos ha ido la persona amada. Aquí podemos apreciar de nuevo de qué manera tan diferente y benévola puede ayudarnos el modelo existencial cuando todos los demás modelos (subjetivos) hace mucho tiempo que fracasaron. Nada se reprime, nada se disimula, nada se acalla, el dolor del duelo se sitúa simplemente en un contexto de valores más amplio, reconocido y aceptado. Todavía puedes hacer algo por tu amor; no desaparece, así que guárdalo.

Aquí vemos también que una orientación intencional nos lleva, por un lado, a una vida exitosa e incluso dentro de lo absoluto del duelo nos da la oportunidad de encontrar en los acontecimientos que de momento resultan abrumadoramente absurdos algo real y valioso por lo que estar dispuestos a aceptar el sufrimiento y la tristeza. Por algo o por alguien distinto a nosotros mismos podemos ser capaces de soportar un sufrimiento inevitable sin rompernos, mientras que solo por nosotros mismos, en la mayoría de los casos, no. A la persona o la cosa ausentes podemos regalarle nuestros buenos deseos, nuestro afecto o nuestro amor. Esto no reduce el dolor, pero aumenta el afecto al objeto del duelo y evita que nos hundamos en nuestro sufrimiento. Una vez más, la forma humana de despertar del estupor no es pensar en uno mismo y permanecer encerrado en uno mismo, sino no perder de vista a la persona amada. Esta razón nos conecta de nuevo con la vida; la fijación en nosotros mismos nos separa de ella y, como consecuencia, se marchitan tanto nuestra felicidad como nuestro sufrimiento. Así

que, una y otra vez, en los más diferentes contextos vitales, hacemos el mismo descubrimiento: nuestra felicidad aumenta con nuestra disponibilidad ante la vida, y nuestra capacidad de tratar con el sufrimiento sin quebrarnos le debe tanto a la amistad y a la relación con la vida como la felicidad y la satisfacción vital verdaderas.

En conclusión, una orientación intencional fortalece y protege al individuo en la felicidad y en el sufrimiento, porque lo conecta con fundamentos que lo soportan mejor de lo que él solo podría hacerlo. Este conocimiento contrasta claramente con la evaluación de la existencia provisional que planteamos al comienzo del libro. Nuestra expedición comenzó constatando que el sujeto posmoderno no es particularmente feliz y que, a pesar de vivir en la abundancia y en tiempos de paz y de tener más oportunidades que cualquier generación anterior, no sabe a dónde ir consigo mismo.

En nuestro intento de buscar respuestas a estas preguntas hemos aprendido mucho sobre a dónde podría y debería dirigirse el individuo y para qué es bueno. Pero, al mismo tiempo, hemos hablado relativamente poco sobre este individuo, cuya libertad, búsqueda de sentido, idealismo, entusiasmo por la vida, responsabilidad, sentimientos de ser amado, amor y sufrimiento hemos examinado y discutido en capítulos anteriores. Ahora que ya hemos examinado la despedida de las cosas y de las personas, que siguen viviendo en el amor, vamos a dedicarnos finalmente a examinar al individuo, cómo este se siente y se percibe, cómo puede fortalecerse y desarrollarse y cómo puede reencontrarse con su idealismo y su destino.

Confianza en uno mismo y autoestima

Examinemos ahora a la persona en el contexto de la diferenciación entre dos conceptos, uno subjetivo y otro intencional, a los que la literatura de autoayuda contemporánea presta especial atención: la confianza en uno mismo y la autoestima.

Hoy en día, forma parte del conocimiento general dentro de la psicología que conocerse bien a uno mismo puede ser una gran ventaja, por ejemplo, en el trabajo o en la construcción de relaciones. Simultáneamente, muchas personas sufren una falta de autoestima real o sentida. De otro modo, resultaría difícil explicar la aparición cada año de cientos de libros de autoayuda que prometen ayudar al lector a desarrollar una autoestima fuerte y sana. Si observamos las ayudas que se ofrecen en estos libros, lo que generalmente solemos encontrar son variaciones más o menos ingeniosas del mismo sencillo y repetido consejo. Uno se pregunta si realmente funciona. En la mayoría de los libros sobre el tema se lee que uno solo necesita repetirse y aceptar que se siente fuerte y seguro de sí mismo, que ocupa y exige su espacio, y pronto aparecerá el correspondiente sentimiento. El consejo es, pues, que debemos pensar y sentir como si tuviéramos una gran autoestima, y esta pronto se desarrollará por sí misma. En otras palabras, uno debe decidir conscientemente creer en sí mismo.

La exhortación «¡Cree en ti mismo!» resulta en principio sospechosa en tanto que exige algo que, como vimos, no puede exigirse de ese modo. Hemos visto anteriormente que no podemos pretender tener fe, a no ser que tengamos buenas razones para ello. En este caso la buena razón sería el deseo de autoestima, y esto es contradictorio porque ese deseo solo puede provenir de la falta de autoestima. Si alguien tuviera una autoestima alta, no tendría necesidad de desearla, ni mucho menos de comprar un libro o apuntarse a un seminario que le ayudaran a conseguir más autoestima.

Si nuestro análisis es correcto, la mera invitación a creer en uno mismo no debería funcionar correctamente. Y el problema es, además, que incluso en caso de éxito este sentimiento de confianza en sí mismo, reclamado para uno mismo y

del que uno mismo se ha convencido y que, por lo tanto, es subjetivo, no tiene un correlato objetivo y nace, en principio, de la mera ilusión.

En relación con esto, hay un fenómeno cotidiano interesante. La mayoría de nosotros debería conocer algo que, a falta de un término mejor, podríamos denominar «fortuna social». Un día te encuentras con un grupo de personas a las que todavía no conoces y, casualmente, consigues entrar en él de un modo inusualmente ventajoso. El ambiente es estupendo; todos se ríen con tus chistes; todos piensan que eres tremendamente original; les caes bien y, por algún motivo, piensan que eres mejor y tienes más talento de lo que tú mismo crees tener o sabes que tienes. Puede que piensen cosas que no son ciertas, pero, como de momento resulta tan agradable, les sigues un poco el juego hasta que el grupo se separa. Sin embargo, de camino a casa el brillo se va apagando poco a poco y el yo conocido sale de nuevo a la luz. No es que esté tan mal; algo bueno has hecho en la vida, pero no eres tan increíblemente bueno como pensaron los otros esa noche; lo sabes y tampoco te molesta demasiado. Poco a poco, pues, vuelves a ti mismo. Son momentos de gran sinceridad. Cuando uno está solo consigo mismo y no tiene que representar ante nadie algo diferente a lo que realmente es. Cuando uno se encuentra a solas con sus preguntas, se mira de camino a casa en el retrovisor del coche y se encuentra frente a sí mismo tal y como se conoce. No es que sea desagradable; al contrario, ser uno mismo es un sentimiento maravilloso. En esos momentos experimentamos probablemente una de las libertades más grandes que existen: enfrentarnos a nosotros mismos, sin ilusiones, sin actuar, y permitirnos ser tal como somos, disfrutarlo y gozar relajados de poder ser nosotros mismos.

Este tipo de experiencias nos enseñan que no debemos ser solo lo que queremos, podemos y debemos, sino que en ciertos momentos podemos permitirnos ser y valorar lo que somos: nosotros mismos. Sin exigencias, sin depender de las reacciones de los demás, sin saber de manera segura o incierta lo que otros esperan o piensan de nosotros y sin negar nuestras debilidades ni sobreestimar nuestras fortalezas: una persona consciente y libre. Ser un yo es en sí mismo todo un honor.

Tal vez por eso los momentos de sobrevaloración que hemos descrito anteriormente tienen un eco tan agradable, porque podemos ver el contraste entre la persona que somos para nosotros mismos y la que somos para los demás. Sienta bien, o al menos relaja, estar honestamente con uno mismo, sin disfraces y simplemente disfrutando de nuestra compañía, sin necesidad de interpretarnos

ni de que nos interpreten.

Por otro lado, la identidad prestada derivada de ser subestimados siempre es de algún modo la quintaesencia de la falsedad –y el ser sobrevalorados es también la quintaesencia de la seducción de la falsedad–. Si nos subestiman, siempre resultará más sencillo sacudirnos esa identidad prestada, que, de todos modos, no deseamos para nosotros. Pero no importa si el malentendido es negativo o positivo. En vista de la conciencia ocasional de que no solo tenemos identidades prestadas con las que podemos jugar, sino que realmente queremos ser nosotros mismos, a largo plazo, las identidades que ensayamos resultan relativamente insignificantes. Simplemente estando con nosotros mismos, a veces nos queda claro que a la larga es absurdo y equivocado pasar nuestro tiempo intentando parecer esa persona que quizá querríamos ser pero que realmente no somos.

Sin embargo, como hemos dicho, podemos leer y escuchar insistentemente que deberíamos convencernos de la confianza en nosotros mismos con determinadas técnicas psicológicas de autosugestión. Éxitos de ventas y cursos de autoayuda nos ofrecen técnicas y métodos cada vez más sofisticados, que siempre son básicamente variaciones del mismo tema: aquel que quiera sentirse bien y aumentar la confianza en sí mismo solo tiene que repetir a menudo que es bueno hasta llegar a creerlo algún día. Pero las preguntas cruciales sobre si este método funciona realmente y si logra pasar la prueba del barómetro de la realidad no han tenido respuesta durante mucho tiempo.

Por eso, nuestro grupo de trabajo en la Universidad de Viena emprendió recientemente el que, según nuestra información, es el primer intento de estudiar más de cerca de manera empírica la eficacia psicológica de estos soliloquios de afirmaciones positivas.⁴

Principalmente nos interesaba preguntarnos hasta qué punto funciona realmente un programa de este tipo. ¿Puede uno convencerse a sí mismo de su autoestima? La respuesta es asombrosa. En comparación con un grupo de control, las personas que habían intentado convencerse de su autoestima a través de los mencionados programas de autosugestión durante intervalos de aproximadamente 20 minutos mostraron efectivamente valores de autoestima considerablemente mayores dentro de una escala de medida de la confianza en uno mismo. O sea, que el programa funcionaba. No obstante, el éxito terapéutico no se mantenía por término medio durante más de 15 minutos. Pasado este tiempo, la autoestima de los sujetos se hundía enormemente de manera

sorprendente, cayendo muy por debajo de la del grupo de control hasta llegar al nivel de la de los pacientes depresivos.

Un estudio posterior basado en los llamados registros de ideas reveló lo que había ocurrido. Los sujetos de los grupos de tratamiento consiguieron crear en sí mismos una autoestima más alta, pero poco después de que apareciera este sentimiento los sujetos comenzaron un proceso de reflexión controlado. Por un lado, sentían la embriaguez de su alta autoestima; por otro lado, se preguntaban—con razón, pues como sujetos de un experimento psicológico estaban especialmente dispuestos a reflexionar de manera crítica sobre su experiencia—en qué se basaba esa mayor autoestima. En rigor, los análisis mostraban que los sujetos del ensayo pronto se cuestionaban no solo cómo, sino si su alta autoestima estaba justificada y era justificable.

Pero, paradójicamente, a la mayoría de los sujetos de la investigación se les ocurrió muchas cosas que necesitaban cumplir o conseguir antes de poder formarse una buena opinión de sí mismos como la que habían experimentado en el curso del ensayo con ayuda de la autosugestión. Por consiguiente, esa distancia y esa diferencia entre la realidad y la autosugestión condujeron a una menor confianza en sí mismo, con el resultado de que toda la autoestima de la que uno mismo se había convencido había desaparecido de nuevo (Batthyány, 2015).

Es posible que este tiempo y la magnitud de la resaca psicológica que apareció a raíz del despertar del trance de autoestima inducido sea, al menos en parte, un artefacto de la situación experimental. Pero lo que esta provocó fue algo que se lo deseáramos en algún momento a toda persona racional y madura: la capacidad de preguntarse de vez en cuando hasta qué punto su valoración de sí misma está justificada o es justificable, o sea, la experiencia de vivir ese encuentro despreocupado y sincero con uno mismo que puede experimentarse a raíz de un momento de fortuna social.

En cualquier caso, los resultados vuelven a mostrar que el sentimiento subjetivo de autoestima y el conocimiento objetivo del valor personal son dos fenómenos muy diferentes. El primero está completamente basado en uno mismo y, por lo tanto, no está realmente fundamentado, sino que simplemente se experimenta; es un estado de ánimo (en este caso, inducido mediante la autosugestión) y, por consiguiente, pasajero, como la mayoría de los estados de ánimo. La autoestima intencional, en cambio, está asegurada por un correlato objetivo. Aquí hay un

bien en mi vida que se debe a mí y que forma parte de mi balance de vida y por ese motivo estoy conforme conmigo mismo. Este conocimiento positivo del valor de uno mismo señala esencialmente que se deriva de un hecho objetivo: ante nuestros ojos somos valiosos por este o aquel motivo identificable y objetivo.

La forma en que se desarrollan con el paso del tiempo la autoestima subjetiva y la intencional sirve para ilustrar las diferencias entre ambos tipos de autoestima: la autoestima subjetiva desaparece una vez que ha perdido su función o simplemente porque el tiempo pasa y los sentimientos subjetivos suelen ser sustituidos pronto por otros. Como todo estado de ánimo, la autoestima subjetiva es en sí misma transitoria. Los estados de ánimo que determinan el afán de reconocimiento y nuestra autoestima van y vienen al igual que las causas que los provocan. Unas veces nos sentimos bien y otras, no; a veces recibimos el reconocimiento de los otros y esto nos sube la autoestima y otras muchas esto no ocurre.

La autoestima intencional también es pasajera, pero la causa de esta transitoriedad es completamente diferente. Es pasajera porque los motivos cambian, porque a veces, por ejemplo, hacemos cosas que, tenemos que admitir, no están a la altura de nuestros valores y de las demandas de la vida, y esto nos lleva a que reconozcamos que determinada decisión o actuación son una mancha en nuestra conciencia. En esos momentos no podemos aprobarnos totalmente ni felicitarnos por todas nuestras decisiones y actuaciones. Lo decisivo aquí es que hay un elemento activo que distingue la autoestima, tanto cuando esta aumenta como cuando disminuye. El conocimiento de nuestro valor no se experimenta y ya está, sino que se gana o se pierde merecidamente, porque no podemos dormirnos para siempre en los laureles.

Lo nefasto de la autoestima dependiente del estado de ánimo o de las reacciones de los demás es que precisamente esta dependencia es la que nos impide hacer uso de nuestras capacidades libre y voluntariamente, con lo cual se socava aquello que podría servir de base a una autoestima objetiva y estable. Porque, si se centra solo en sí mismo y se aferra a la pregunta de lo que otros piensan y dicen sobre él, el ser humano puede volverse rápidamente ciego a las numerosas posibilidades que se le ofrecen de demostrar su capacidad para crear una base más sólida, por ser esta más realista –objetiva–, para la conciencia de su valor, independientemente de lo que otros digan, esperen o piensen.

A esto hay que añadir que las personas que buscan reconocimiento, que se rodean, por ejemplo, de símbolos de estatus para mostrar que son alguien, que responden agresivamente o buscando excusas ante las críticas fundadas o los fracasos normales de la vida, suelen ser precisamente aquellas que, a causa de estas características, reciben menos respeto y reconocimiento de sus semejantes. Suelen parecerse inmaduras, injustas, transparentes y predecibles – normalmente más para los demás que para ellas mismas—. Y, por eso, la búsqueda inmediata de sentimientos subjetivos de autoestima consigue a veces exactamente lo contrario de lo que pretende.

Veamos ahora cómo las personas están dispuestas a renunciar a las alegrías cotidianas de la vida a causa de su deseo, a veces desesperado, de dinero, fama, prestigio y reconocimiento, porque todo su mundo pronto queda reducido al reconocimiento como objeto de su deseo. Al mismo tiempo, cuando somos conscientes de la frecuencia con la que la orientación exclusiva (o extrema) a una necesidad nos conduce a conflictos con otras personas (aunque solo sea porque somos ciegos a sus preocupaciones y, por consiguiente, vivimos de espaldas a ellos), es fácil reconocer que la búsqueda directa de sentimientos positivos de autoestima no es apropiada para sacar a la luz y fomentar lo mejor de uno mismo. Pero sí que parece hecha para encontrar más insatisfacción, vacío e infelicidad, ya sea por tener la sensación de llevar una vida dependiente de los demás y de sus exigencias o una vida de soledad, ya sea porque uno se siente subestimado al tener la impresión de que los demás no le muestran el agradecimiento que se merece.

Y, finalmente, hay algo falso y, de nuevo, egocéntrico que es inherente al intento de comportarse de manera loable solo para obtener reconocimiento y autoestima. Es egoísta, por ejemplo, hacer determinadas buenas acciones, no porque uno las considera correctas o buenas, sino solo porque resulta agradable recibir el reconocimiento de los otros. Lo ideal, por ejemplo, es que los padres, los buenos amigos o también las personas que ejercen profesiones asistenciales no se comprometan y ayuden porque quieran sentirse realizados y aumentar su autoestima, sino que ayuden a los demás por los demás. De todos modos, no sería oportuno hablar de altruismo y disposición a ayudar cuando las personas que actúan están más interesadas en sí mismas y en su autorrealización que en el paciente.

Todo esto puede resumirse con el concepto de transgresión existencial, pues no solo son cuestionables los métodos y los resultados, sino también los motivos. Y

estos tampoco mejoran si uno se hace consciente de la falsedad en la que vive aquel que dice que hace esto o aquello únicamente por los demás y al mismo tiempo los chantajea para que le otorguen el reconocimiento que es en realidad el motivo de su actuación.

Todo esto nos muestra una vez más que tener una actitud subjetiva ante la vida, pensar constantemente en uno mismo, observar continuamente cómo uno se siente, cuánto recibe, qué piensan los demás sobre uno mismo, todos estos consejos que solemos encontrar en los libros de autoayuda, suenan mejor de lo que realmente son. En el mejor de los casos, estos consejos son ineficaces a la larga; en el peor, conducen a una vida falsa, en la que casi todo, excepto uno mismo, nos resulta indiferente. Así que podemos aplicar lo mismo a la autoestima que a la alegría, el amor, la esperanza, la felicidad y la fe: no hay atajos para llegar a ella; el camino hacia el estado deseado no pasa por ese mismo estado, sino por implicarse en la vida desde la búsqueda de sentido. El efecto ulterior de esto es que no solo enriquecemos el mundo a través de nuestro compromiso y nuestra intervención, sino que el tesoro que podemos albergar allí es más seguro y auténtico que cualquier sentimiento subjetivo. Esto es lo que muestra el siguiente ejemplo de Elisabeth Lukas:

Supongamos que un joven se encuentra con una anciana que lleva una gran cesta llena de peras. Al ver las peras, frescas y jugosas, el joven siente unas ganas tremendas de comerse una. Piensa que, si se ofrece a llevarle la cesta a casa, la anciana le dará unas cuantas. Y actúa en consecuencia. Él le lleva el peso y ella se lo agradece. Hasta ahora todo está bien. Aunque el joven no se ha movido solamente por altruismo, después de todo, ha hecho una buena acción, y esto es mejor que si no hubiera ayudado a la anciana. Además de ganarse las peras, el joven consigue también que aumente su autoestima; actuó de manera inteligente y le salieron bien las cuentas. Imaginemos ahora a otro joven que se encuentra igualmente con la anciana que lleva la cesta de peras, pero que se fija principalmente en la mujer y no en las frutas. El joven es capaz de reconocer el sentido del momento, que consiste en utilizar su fuerza desaprovechada allí donde esta resulta necesaria. Así que él también se ofrece a llevarle la cesta a casa y la anciana le regala unas peras en agradecimiento. ¿Qué es lo que obtiene el segundo joven? Ha entrado en contacto con un «valor en sí mismo», con lo humano y significativo que había en su servicio, independientemente de los efectos que esto pudiera tener para él y por eso no solo aumentará su autoestima,

sino, sobre todo, su sentido del valor de la vida a través del conocimiento del sentido de la existencia. Mientras que uno puede decir, frotándose las manos, «¡Qué bien lo he hecho!», el otro puede sentirse satisfecho al pensar: «¡Fue bueno que yo estuviera allí!» (Lukas, 2000: 46ss).

Esta historia nos muestra que saber que es algo bueno que yo esté o estuviera allí es una experiencia de autoestima que no se alimenta únicamente del mero interés propio, sino también del conocimiento de que es posible crear sentido a través de nuestras acciones. Precisamente esta conexión con el bien objetivo es la que hace que la autoestima ya no dependa de los estados de ánimo subjetivos ni de que ocasionalmente nos concedan o no reconocimiento.

El ejemplo ilustra también cómo, cuando nuestras acciones se centran en los valores y no solo en nosotros mismos, su éxito está asegurado, a salvo, por su valor intrínseco. Elisabeth Lukas señala que esta situación se hace aún más evidente si pensamos en finales alternativos para la historia. Supongamos que la anciana hubiera dado las gracias al primer joven, pero no le hubiera dado ninguna pera. ¿No habría pensado el joven que se había esforzado en vano y que no le habían salido bien las cuentas? ¿No habría incluso perdido autoestima por no haberlo hecho bien (para sí mismo) y haber desperdiciado su energía al valorar equivocadamente la situación? En otras palabras, retrospectivamente el joven habría considerado que su acción, que fue buena en sí misma, pues ayudó a alguien que necesitaba de su ayuda, había sido una equivocación y no tenía ningún valor, ya que, pensado de manera subjetiva –o simplemente centrándonos exclusivamente en nosotros mismos–, el valor o la falta de valor de nuestras acciones está determinado por lo que sentimos al llevarlas a cabo, es decir, sujeto subjetiva y exclusivamente a los polos del placer y el malestar.

De hecho, si se hubiera tratado solo o principalmente del placer o el desagrado –en este ejemplo, de las peras–, el joven podría haber sustraído unas cuantas piezas de la cesta sin que la anciana se diera cuenta. De este modo, le habrían salido bien las cuentas y se podría haber dicho a sí mismo: lo he hecho bien. Pero derivar una verdadera conciencia de nuestro valor del hecho de haber robado a una anciana mientras fingíamos ayudarla no resulta creíble, no importa lo insignificante que sea el hurto.

El caso del joven que ayudó a la anciana porque se fijó en primer lugar en la

necesidad de la mujer y en la fuerza de la que él disponía es muy distinto. El efecto de su acción permanece intacto, aunque no reciba peras en agradecimiento. Es el saber que fue bueno que estuviera allí, íntegro e independiente de la reacción de los demás. El éxito se encuentra en el valor de su acción y no en el tipo de reacciones que provoca. Se basa, por decirlo de otro modo, en su contribución objetiva y en el hecho de haber conseguido hacer realidad una oportunidad de dar sentido al momento; nadie puede revertirlo, borrarlo o anularlo retrospectivamente, no importa si ha recibido agradecimiento y reconocimiento o no. Recordemos: lo que nosotros damos es nuestro; lo que recibimos es solo un préstamo. Como podemos observar de nuevo, las acciones intencionales guiadas por los valores y la voluntad de sentido no admiten perdedores, sino solamente ganadores, tanto a corto como a largo plazo. Aquel que puede afirmar sinceramente y con la conciencia tranquila «Es bueno que yo estuviera allí» o «Es bueno que yo esté aquí» no depende de lo que otros le digan o le den. La razón de su conciencia del mundo y de sí mismo se encuentra en el hecho de haber comprendido, aprovechado y hecho realidad el sentido del momento actual (ibid.)

La idea de la relación entre sentido, esfuerzo y recompensa es sumamente relevante también respecto al problema cada vez más extendido del burnout laboral. En efecto, las investigaciones muestran que el síndrome del burnout no se debe solamente, ni siquiera principalmente, al hecho de que alguien se implique a fondo y de manera especialmente intensa en su trabajo o en alguna otra cosa. Lo que resulta mucho más determinante es por qué y para qué se compromete uno y emplea sus fuerzas y, sobre todo –de manera análoga a lo que ocurría con el primer joven del ejemplo anterior–, si su esfuerzo le ha valido la pena o no (Shanafelt, 2009: 1338-1340).

En el día a día de la práctica médica puede observarse habitualmente que unos meses antes de que se anuncie el nombramiento de una nueva enfermera jefe, encargada de sección, médica o médico jefe o jefe de sección algunos empleados muestran un afán de trabajo y una implicación hasta el momento desconocidos en ellos. De repente se vuelven más entregados, dedican más tiempo a los pacientes, ponen especial esmero en los informes que hasta ahora redactaban con bastante descuido, permanecen a veces incluso más tiempo del necesario junto a los enfermos, encuentran palabras reconfortantes y constructivas para pacientes y empleados, etcétera. En resumen, dan muestra de estar empleando todas sus energías y habilidades y de manera bienintencionada, lo que, en principio, solo nos permite concluir que han encontrado en su trabajo su verdadera vocación.

Pero, ¡ay!, después de unos meses llega el tan esperado anuncio de la adjudicación de los puestos a ocupar –enfermera jefe, encargada de sección, médico jefe–. Habitualmente, después de los nombramientos, las personas que no promueven suelen desarrollar estados similares al síndrome de burnout, lo cual resulta extraño, porque, hasta ese momento, su comportamiento solo daba a entender que en su puesto actual se encontraban particularmente satisfechas y animadas y, por lo tanto, habríamos supuesto que su vocación era una fuente firme y muy importante de su felicidad (Tei et al., 2015: 123-124).

Lo que ocurre aquí es evidente. No se trataba de su vocación, sino de que las cuentas no le salieron bien. Su compromiso no tenía que ver solo con los colegas y los pacientes, sino que era más bien una apuesta por la inminente renovación de los cargos superiores. Si se consigue el ascenso, la implicación ha valido la pena, y en estos casos la tasa de casos de burnout no aumenta sustancialmente, a menos que la persona haya explotado de manera extrema e inadecuada sus propias fuerzas y posibilidades. Pero, si las cuentas salen mal, todas sus acciones, todas las horas extraordinarias y esfuerzos adicionales se revelarían como aparentemente absurdos. Y con esta certeza llega la crisis. Por lo tanto, no se trata solamente –y no solo en este caso– del empleo objetivo de energía ni de la cantidad de acciones que realicemos, sino, sobre todo, del motivo de nuestra actuación. Este motivo decide en parte si agotamos nuestras fuerzas y nos consumimos en esta acción o si también obtenemos las fuerzas que necesitamos de saber que lo que hacemos es bueno y nos enriquece no solo a nosotros, sino al mundo (recordemos la extraordinaria economía del espíritu descrita anteriormente).

Una de las paradojas de la existencia humana es que, solo si somos capaces de olvidarnos de nosotros mismos y dedicarnos a una actividad que tenga sentido por sí misma, tendremos la energía necesaria para realizar esa tarea. Por el contrario, una forma de vida orientada principalmente de manera subjetiva no es, como podría pensarse, respetuosa y considerada con uno mismo. Antes bien, una actitud así ante la vida y la existencia nos aleja de la energía, de la que solo disponemos en la medida en que estamos dispuestos a implicarnos generosamente en la vida y a ir más allá del círculo que gira alrededor de nuestro ego.

El séptimo día: un sábado permanente

La «hominización» está, pues, aún incompleta. [...] El hombre no ha rendido aún todo lo que puede. [...] Pero, si el Génesis dice que el hombre fue formado en el sexto día de la creación y que Dios descansó en el séptimo día, podemos afirmar que Dios, en este séptimo día, puso las manos en su regazo y desde entonces le toca al hombre la responsabilidad de lo que hace de sí mismo... Aún aguarda Dios, aún descansa, aún es sábado: sábado permanente (Frankl, 2003: 118-119).

Cuando estamos buscando la clave perdida del idealismo y la alegría de vivir una vida con sentido –así como de la capacidad de sufrimiento y compasión–, nos encontramos siempre con el mismo tema en los más diversos contextos: el sujeto no es nunca lo único importante. Ningún ser humano es una isla y, por lo tanto, no es posible una vida sin relaciones, ni una relación sin libertad, ni la libertad sin responsabilidad. Por lo tanto, no solo lo que le ocurre a este sujeto puede determinarlo y construir su identidad; al individuo siempre le es dada también la capacidad de contribuir, intervenir y ser coautor de su vida. El espacio de libertad en el que se brinda esta posibilidad de realizar una contribución personal solo se abre en el momento y en la medida en que el individuo no se considera a sí mismo como una isla, sino como parte necesaria e implicada de un todo –un mundo necesitado, de hechos incompletos.

Así pues, la sanación y el despertar del hombre moderno no se hallan en sí mismo, sino allí donde este encuentra de nuevo interés por el mundo, es decir, allí donde no se considera el centro de su existencia, sino que asume la responsabilidad de las numerosas grandes y pequeñas oportunidades de sentido que en cada situación le están destinadas y que, sin su contribución activa, se quedarían solo en posibilidades y no se convertirían nunca en realidad. Sin la participación de nuestro yo, el mundo es más pobre, porque se pierde precisamente este yo y lo que este podría y debería hacer, pues muchas de las cosas buenas que desea el ser humano dependen de sí mismo. Sin él, sin su consentimiento y sin su implicación, siempre hay una carencia, porque allí

donde él podría haber hecho algo tan solo hay un vacío. Incluso el bien que se nos brinda sin que nosotros hagamos nada (una experiencia hermosa, una bonita obra de arte, la bondad de los otros) es un hecho incompleto y espera a nuestra contribución, a que reconozcamos su existencia. En definitiva, la felicidad no es solo lo que no padecemos, sino también lo que reconocemos como motivo de alegría.

Quizá este sea uno de los principales errores de nuestros días: las personas nos resignamos porque creemos que el mundo no nos ofrece nada, o al menos nada bueno, y de este modo pasamos por alto todo lo bueno que ya tenemos o ignoramos que buena parte del destino del mundo está en nuestras manos y que, por naturaleza, tenemos recursos prácticamente inagotables con los que podemos hacer realidad el bien que tanto nosotros como el mundo echamos de menos. Esta idea hace que desaparezcan incluso nuestras debilidades, porque estas dan a otros la oportunidad de compartir sus fortalezas con nosotros y, con ello, de hacer realidad la mayor fortaleza humana: ser bueno para algo y para alguien.

En realidad, es fácil entender estas ideas, son incluso realmente simples, y, sin embargo, son radicalmente opuestas al espíritu resignado, nihilista y cínico de nuestro tiempo. Es la negación clara y definitiva de toda indiferencia. Porque esta alternativa dice también que, precisamente a causa de su libertad y de su capacidad de reconocer no solo lo que es y lo que es posible, sino también lo que debería ser, al ser humano no le está reservado un papel secundario e insignificante. Los hechos inacabados esperan a la contribución de cada individuo, que nadie más que él puede realizar, pues en las cuestiones existenciales y en la vida en general no hay sustitutos. Cada individuo es necesario, porque sin cada uno de ellos nunca se haría realidad aquello que cada uno debe hacer.

Como consecuencia, podemos decir que en la vida no existe la indiferencia verdadera y fundada, sino, como mucho, la ilusión de la indiferencia. En efecto, es posible interpretar toda situación, cambiarla e imaginársela con cualquier cualidad imaginable, ya sea material, estética, moral o de otro tipo. En el momento en que entra en juego el ser humano y mientras este está consciente siempre hay, sin excepción, algo que puede aportar, ya sea a través de su actitud interna, ya sea a través de una acción externa. Esta posibilidad es nuestra libertad, y allí donde haya un mínimo de libertad, más allá de la mera posibilidad, habrá también un deber que reconocemos intuitivamente, que es el deber de nuestra responsabilidad sobre aquello con lo que contribuimos en una

determinada situación. Tal vez este sea el mensaje más hermoso que nos da la vida: aquello que es bueno para el mundo y cuya realización se nos ha confiado no solo es bueno para el mundo, sino también para nosotros. Entre nuestro bienestar y la conexión con el valor, el sentido y la bondad existe una estrecha relación, una amistad, una alianza para la vida.

Cuando contemplamos al ser humano, tanto en lo referente a su existencia, como a los recursos que obtiene al compartir, a su fortaleza en la debilidad de los otros, etcétera, una y otra vez nos encontramos con la referencia a lo que está escrito en su naturaleza: que el ser humano lo es completamente y puede reconciliarse consigo mismo y con su vida –incluso en la última despedida– cuando se encuentra dispuesto a percibir lo inacabado de las cosas y a enriquecerlas con su contribución benévola.

Esto no solo significa superar la indiferencia y la insensibilidad (este es el requisito mínimo para estar vivo), sino también potenciar lo mejor de uno mismo y del mundo y al mismo tiempo no cerrarse al sufrimiento y a las necesidades de su propia vida y de la vida de otros. Dicho de otro modo, significa participar en la vida de manera realista y construirla de manera idealista.

Porque no solo se trata de la sanación del hombre, sino también de la sanación del mundo, pues el mundo sigue sin sanarse y sigue estando necesitado. Todos los días ocurren cosas dolorosas, en muchos lugares reina la injusticia y la crueldad y, sin embargo, una gran parte de la humanidad sigue sin estar dispuesta a aceptar que todo es absurdo y en vano y a quedarse de brazos cruzados de manera fatalista. A pesar de todas las quejas sobre la indiferencia de nuestros días, esto dice algo muy hermoso y tranquilizador sobre nosotros: el ser humano es el único ser vivo que conocemos que desde su llegada al mundo pensó que podía y debía ser diferente. Las personas tienen ideales y utopías. Las personas nunca dejaron de tener esperanza y, lo que es aún más importante, de ver en su esperanza y en su fe en la sanación del mundo una tarea destinada a ellas.

Aplicando todo esto de nuevo al individuo, un solo ser humano no puede cambiar el mundo, pero puede cambiar su mundo y puede hacerlo cada día y en cada momento. Todos estamos llamados a hacerlo y cada aportación cuenta, por pequeña que sea.

Un anciano caminaba por la playa al atardecer y vio a lo lejos a un niño pequeño que recogía laboriosamente estrellas de mar. El niño miraba cada estrella durante un instante y luego la lanzaba de nuevo al mar. El anciano lo observó un rato y finalmente preguntó al aplicado niño por qué tiraba todas las estrellas de nuevo al mar. Y este le contestó: «Las estrellas de mar se mueren si se quedan mucho tiempo en la playa». El viejo frunció el ceño y respondió: «¿Has visto cuántos kilómetros de playa tienes por delante? Aquí hay miles y miles de estrellas de mar. ¿De qué sirve que te esfuerces tanto?».

El niño miró la estrella que tenía en la mano. Sin dudarlo, la lanzó al mar y se quedó observando cómo se la llevaban las olas. Y, sin mirar al viejo, le dijo: «Para esta es una cuestión de vida o muerte» (cfr. Eiseley, 1979).

[4 A. Batthyány y R. Lewin, «Paradoxical Effects of Self-Esteem Support Programs», *Logotherapy and Existential Analysis, Proceedings of the Viktor Frankl Institute*, vol. 2, Nueva York, Springer \(en preparación\).](#)

Epílogo

Alexander Batthyány presenta aquí un trabajo muy exigente. No debería leerse con distracción, porque requiere que la persona reflexione mucho y se deje interpelar por sus contenidos. Pero lo exigente en el texto no es la actualidad científica y filosófica. Lo que no permite que las lectoras y los lectores se adormezcan es la relación fascinante y conmovedora con ellos mismos, con su propio ser y con su propia vida. De repente, la imagen de uno mismo y la del ser humano se ponen a prueba y cada uno debe preguntarse por cuántos errores y cuántas verdades se ha guiado hasta ahora o se guiará en el futuro. Y entonces surgen preguntas fundamentales y existenciales que uno quizá nunca se había cuestionado o no había podido contestar hasta el momento y que ahora se aclaran de manera sorprendente.

No es una literatura fácil de digerir. Pero no creo que alguien que haya leído este libro hasta el final atentamente y con la mente despierta pueda seguir luego desperdiciando su vida de manera indiferente e insensible. Los contundentes argumentos que se extraen de la lectura intervendrían para recordarle que el mundo está esperando su pequeña pero extraordinaria contribución para convertirse en un lugar un poquito más sano y mejor para todos. No me puedo imaginar que alguien en quien resuenen las palabras del autor vaya a negarse a llevar a cabo esta contribución.

ELISABETH LUKAS

Agradecimientos

Hace unos 25 años, siendo yo estudiante, asistí en la Universidad de Viena a mi primera clase con el profesor Viktor Frankl. Rápidamente creció en mí el deseo de dedicar una gran parte de mi carrera académica, que entonces acababa de empezar, a la maravillosa obra que es la logoterapia y el existencialismo. Doy las gracias a la familia de Viktor Frankl, especialmente a la doctora Eleonore Frankl, por haber hecho posible que cumpliera este deseo de un modo que en aquel momento yo ni siquiera me hubiera atrevido a soñar. Sobre todo, le doy las gracias por nuestra amistad y por la confianza y el afecto que me han acompañado desde entonces en mi trabajo en pro de la conservación y la difusión de la obra de Viktor Frankl.

Quiero expresar un agradecimiento muy especial a mi profesora, la doctora Elisabeth Lukas. Generaciones de logoterapeutas han comprendido el incomparable sistema de la logoterapia gracias a sus obras, a sus clases y, sobre todo, a su ejemplo personal. Quiero agradecerle a ella y a su difunto esposo, Gerhard Lukas, su tutela amable y cariñosa y su supervisión durante los años de mi formación en logoterapia, y también quiero darles las gracias por la fiel amistad que hemos mantenido desde entonces y por la minuciosa revisión de la primera versión de este libro, las útiles observaciones, las propuestas de corrección y ampliación y, no menos importante, la redacción del prólogo.

Gracias a Michaela Breit, de la editorial Kösel, por el constante estímulo recibido para atreverme a dar el gran paso de la literatura científica a la popular y escribir este libro. Gracias también a mi editora, Julia Sterthoff, por el apoyo y el acompañamiento siempre amable y paciente durante el desarrollo del libro y por el trabajo, seguro que muy costoso a veces, de acortar mis siempre demasiado largas frases hasta hacerlas más amables para su lectura.

Y, por último, quiero dedicar este libro a mi esposa, Juliane, y a nuestras hijas, Leonie y Larissa. Mi mayor anhelo es que algunas de las ideas formuladas en este libro sirvan como pequeñas contribuciones a un mundo sostenido por la esperanza y la fe inquebrantable en el bien, en cuya construcción puedan participar libremente todas las personas de buena voluntad. Ojalá sea un mundo que ofrezca un futuro seguro y benevolente a esta generación y a las

generaciones futuras, un mundo que haya superado la indiferencia.

Bibliografía

ALLERS, R. (2008 [1963]), *Abnorme Welten. Ein phänomenologischer Versuch zur Psychiatrie*, editado, comentado y prologado por A. Batthyány, Weinheim/Basilea, Beltz.

BATSON, C. D. (1987), «Prosocial Motivation: Is it ever truly altruistic?», *Advances in Experimental Social Psychology* 20, pp. 65-122.

BATTHYÁNY, A. y GUTTMANN, D. (2005), *Empirical Research in Logotherapy and Meaning-Oriented Psychotherapy*, Phoenix, Zeig, Tucker & Theisen.

— (2009), «Mental Causation and Free Will after Libet and Soon: Reclaiming Conscious Agency», en Batthyány, A. y Elitzur, A., *Irreducibly Conscious. Selected Papers on Consciousness*, Heidelberg, Universitätsverlag Winter.

— (2015), «Paradoxe Effekte von positive Selbstgesprächen und Selbstwert-Affirmationen: Rebound-Phänomen oder kontrollierter Prozess?», conferencia en el II Encuentro de Psicología Filosófica, Responsabilidad Persona-Medio Ambiente, Frankfurt.

— y SHTUKAREVA, S. (2016), *Pathology of the Zeitgeist across Europe and Russia: The 21th. Century. A Research Paper 22*, Moscú, Instituto de Psicoanálisis de Moscú.

— (2016), *Gehirn und Handlung*, Heidelberg, Universitätsverlag Winter.

— y LEWIN, R. (en prep.), *Paradoxical Effects of Self-Esteem Support Programs. Logotherapy and Existential Analysis. Proceedings of the Viktor Frankl Institute*, Nueva York, Springer.

BAUMEISTER, R. F.; MASICAMPO, E. J.; DEWALL, C. N. (2009), «Prosocial Benefits of Feeling Free: Disbelief in Free Will Increases Aggression and Reduces Helpfulness», *Personality and Social Psychology Bulletin* 35 (2), pp. 260-268.

BECKER, C. (2014), *Care in Life and Death*, Viena, *The Future of Logotherapy II*, mayo.

BÜHLER, C. (1943), *El curso de la vida humana como problema psicológico*, Buenos Aires, Espasa Calpe Argentina.

BUSHMAN, B. J.; BAUMEISTER, R. F.; STACK, A. D. (1999), «Catharsis, Aggression, and Persuasive Influence: Self-Fulfilling or Self-Defeating Prophecies?», *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (3), pp. 367-376.

COHEN, D. (1952), «Expectancy Effects on Dream Content in Psychoanalysis, Individual Psychology, and Analytical Psychology», *Modern Thought* 2, pp. 151-159.

DUGAS, M. y KRUGLANSKI, A. W. (2014), «The Quest for Significance Model of Radicalization», *Behavioral Sciences & the Law* 2 (3), pp. 423-439.

EHRENWALD, J. (1957), «Doctrinal Compliance in Psychotherapy», *American Journal of Psychotherapy* 2 (2) (abril), pp. 359-379.

EISELEY, L. (1979), *The Star Thrower*, Dallas, Harvest Books.

EISSLER, K. (1955), *The Psychiatrist and the Dying Patient*, Nueva York, International University Press.

FRANKL, V. E. (1933), «Wirtschaftskrise und Seelenleben vom Standpunkt des Jugendberaters», *Sozialärztliche Rundschau* 4, pp. 43-46.

— (1946), «Leben wir provisorisch? Nein: jeder ist aufgerufen!», *Welt am Montag* 11 (29 de abril), y notas para el artículo (Viktor-Frankl-Schriftenarchiv & Nachlass).

— (1949), «Aus der Krankengeschichte des Zeitgeistes», *Wiener Universitäts-Zeitung* 1/7.

— (1953), «Angst und Zwang», *Psychotherapy and Psychosomatics* I (2), pp. 111-120.

— (1975), «Das Buch als Therapeutikum», conferencia en la Wiener Buchwoche, Viena, Hofburg.

- (1981), *Die Sinnfrage in der Psychotherapie*, prefacio de Franz Kreuzer, Múnich, Piper.
- (1985), *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*, Múnich, Piper.
- (1996), «Logotherapie und Existenzanalyse in Theorie und Praxis», conferencia universitaria del 16 de octubre, Kliniken am Südgarten, Universitätsklinik für Psychiatrie, Viena. Transcripción de A. Batthyány.
- (2003), *Logoterapia y análisis existencial. Textos de cinco décadas*, Barcelona, Herder.
- (2008), *Die Psychotherapie in der Praxis. Und Texte zur Angewandten Psychotherapie, Obras completas, vol. 3*, ed. de A. Batthyány, K. Biller y E. Fizzotti, Viena, Böhlau.
- (32008), *Teoría y terapia de las neurosis. Iniciación a la logoterapia y al análisis existencial*, Barcelona, Herder.
- (2009), *El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*, Barcelona, Herder.
- (2010), *Psicoanálisis y existencialismo. Fundamentos de la logoterapia y el análisis existencial*, México, Fondo de Cultura Económica.
- (2012/2016), *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*, Barcelona, Herder.
- (2013), *Sincronización en Birkenwald*, Barcelona, Herder.
- (32015), *El hombre en busca de sentido*, Barcelona, Herder.
- FREUD, S. (1963), *Epistolario 1873-139*, Madrid, Biblioteca Nueva.
- FRICK, J. (2001), *Die Droge Verwöhnung. Beispiele, Folgen, Alternativen*, Berna, Huber.
- FROMM, E. (1968), *Der geistige Zustand Amerikas*, en *Erich-Fromm-Gesamtausgabe*, vol. XI, ed. de R. Funk, Múnich, DVA.

GEHLEN, A. (1961), Anthropologische Forschung. Zur Selbstbegegnung und Selbstentdeckung des Menschen, Reinbek bei Hamburg, Rowohlt.

HAAPASALO, J. y AALTONEN, T. (1999), «Mother's Abusive Childhood Predicts Child Abuse», Child Abuse Research 8, pp. 232-250.

HAIDT, J. (2007), «The New Synthesis in Moral Psychology», Science 316 (5827), pp. 998-1002.

HAMBRICK, D. Z. y TUCKER-DROB, E. M. (2015), «The Genetics of Music Accomplishment: Evidence for Gene-Environment Correlation and Interaction», Psychonomic Bulletin & Review 22 (1), pp. 112-120.

HASLER, F. (2012), Neuromythologie: Eine Streitschrift gegen die Deutungsmacht der Hirnforschung, Bielefeld, Transcript.

HEALY, K.; KENNEDY, R.; SINCLAIR, J. (1991), «Child Physical Abuse Observed Comparison of Families with and without History of Child Abuse Treated in an In-Patient Family Unit», British Journal of Psychiatry 158, pp. 234-237.

KEYSAR, B.; LIN, S.; BARR, D. J. (2003), «Limits on Theory of Mind Use in Adults», Gognition 89 (1), pp. 25-41.

KLEINER, M. S. (2000), Im Bann von Endlichkeit und Einsamkeit? Der Tod in der Existenzphilosophie und der Moderne, Essen, Die blaue Eule.

KRUGLANSKI, A W.; GELFAND, M. J.; BÉLANGER, J. J.; SHEVELAND, A.; HETIARACHCHI, M.; GUNARATNA, R. (2014), «The Psychology of Radicalization and Deradicalization: How Significance Quest Impacts Violent Extremism», Political Psychology 35, pp. 69-93.

LUKAS, E. (1983), Von der Tiefenpsychologie zur Höhenpsychologie. Logotherapie in der Beratungspraxis, Friburgo, Herder.

— (1989), Psychologische Vorsorge, Friburgo, Herder.

— (1999), In der Trauer lebt die Liebe weiter, Múnich, Kösel.

— (2000), Rendezvous mit dem Leben, Múnich, Kösel.

— (2006), *Auf dass es Dir wohl ergehe. Lebenskunst fürs ganze Jahr*, München, Kösel.

— (2008), *Den ersten Schritt tun*, München, Kösel.

MACKENZIE, M. J.; VOHS, K. D.; BAUMEISTER, R. F. (2014), «You didn't have to do that: Belief in free Will promotes Gratitude», *Personality and Social Psychology Bulletin* 40 (11), pp. 1423-1434.

MARTIN, N. y REES, J. (2016), *Florence Foster Jenkins. Die wahre Geschichte der bekanntesten und zugleich untalentiertesten Sängerin aller Zeiten*, München, Goldmann.

MAVISSAKALIAN, M. y MICHELSON, L. (1983), «Self-directed in vivo Exposure Practice in Behavioral and Pharmacological Treatments of Agoraphobia», *Behavior Therapy* 14 (4), pp. 506-519.

MESOUDI, A. (2001), *Cultural Evolution: How Darwinian Theory Can Explain Human Culture and Synthesize the Social Sciences*, University of Chicago Press.

MINNIS, H.; MARWICK, H.; ARTHUR, J.; MCLAUGHLIN, A. (2006), «Reactive attachment disorder –a theoretical model beyond attachment», *European Child & Adolescent Psychiatry* 15 (6), pp. 336-342.

MULLER, R. T.; HUNTER, J. E.; STOLLAK, G. (1995), «The Intergenerational Transmission of Corporal Punishment: A Comparison of Social Learning and Temperament Models», *Child Abuse and Neglect* 19, pp. 1323-1335.

NAGATA, K. (2001), *Meaning and Happiness*, Tokio, Conference Proceedings of the 16th Annual Meeting of the Japanese Society of Existential Therapy.

NEIMEYER, R. A. y CHAPMAN, K. M. (1981), «Self/ideal Discrepancy and Fear of Death: The Test of an Existential Hypothesis», *Omega. Journal of Death and Dying* 11 (3), pp. 233-240.

NELSON, R. R. y WINTER, S. G. (2009), *An Evolutionary Theory of Economic Change*, Harvard, Harvard University Press.

OLIVER, J. E. (1993), «Intergenerational Transmission of Child Abuse: Rates, Research and Clinical Implications», *American Journal of Psychiatry* 150, pp.

1315-1324.

PRONIN, E.; LIN, D. Y.; ROSS, L. (2002), «The bias blind spot: Perceptions of bias in self versus others», *Personality and Social Psychology Bulletin* 28 (3), pp. 369-381.

SCHELER, M. (1957), *Schriften aus dem Nachlass*, vol. 1: *Zur Ethik und Erkenntnislehre*, ed. de Maria Scheler, Berna/München, Francke Verlag.

SCHULTE, A. (1940), «In ruhelosen Zeiten Ruhe finden: Wie ist das möglich?», *Lichtbote* 2, pp. 3-4.

SÉNECA, L. A. (2019), *Epístolas morales a Lucilio*, en *Consolaciones. Diálogos. Epístolas morales a Lucilio*, Barcelona, RBA Gredos.

SHANAFELT, T. D. (2009), «Enhancing Meaning in Work: a Prescription for Preventing Physician Burnout and Promoting Patient-Centered Care», *Journal of the American Medical Association* 302 (12), pp. 1338-1340.

SHEERAN, P.; MAKI, A.; MONTANARO, E.; AVISHAI-YITSHAK, A.; BRYAN, A.; KLEIN, W. M P.; MILES, E.; ROTHMAN, A. J. (2016), «The impact of changing attitudes, norms, and self-efficacy on health-related intentions and behavior: A meta-analysis», *Health Psychology* 35, pp. 1178-1188.

SKINNER, B. F. (1971), *Beyond Freedom and Dignity*, Nueva York, Knopf.

SMITH, J. A. S. y ADLER, R. G. (1991), «Children hospitalized with child abuse and neglect: a case-control study», *Child Abuse and Neglect* 15, pp. 437-445.

SPAEMANN, R. (1996), *Personen. Versuche über den Unterschied zwischen «etwas» und «jemand»*, Stuttgart, Klett-Cotta.

STILLMAN, T. F.; BAUMEISTER, R. F.; VOHS, K. D.; LAMBERT, N. M.; FINCHAM, F. D.; BREWER, L. E. (2010), «Personal Philosophy and Achievement: Belief in Free Will Predicts Better Job Performance», *Social Psychological and Personality Science* 1 (1), pp. 43-50.

STRASSER, S. (1956), *Das Gemüt. Grundgedanken zu einer*

phänomenologischen Philosophie und Theorie des menschlichen Gefühlslebens, Friburgo, Herder.

TEI, S.; BECKER, C.; SUGIHARA, G.; KAWADA, R.; FUJINO, J.; SOZU, T.; TAKAHASHI, H. (2015), «Sense of Meaning in Work and Risk of Burnout among Medical Professionals», *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 69 (2), pp. 123-124.

TOMER, A.; ELIASON, G. T.; WONG, P. T. P. (eds.) (2008), *Existential and Spiritual Issues in Death Attitudes*, Nueva York, Lawrence Erlbaum Associates.

VOHS, K. D. y SCHOOLER, J. W. (2008), «The Value of Believing in Free Will: Encouraging a Belief in Determinism Increases Cheating», *Psychological Science* 19 (1), pp. 49-54.

WILSON, T. (2002), *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*, Harvard, Harvard University Press.

Información adicional

En medio de la abundancia material de los países ricos, emerge en su población un fenómeno de reacción: cada vez más personas se sienten atrapadas en una profunda incertidumbre existencial y crisis de valores. Así, la prosperidad material va ligada a un empobrecimiento espiritual y existencial, perdiendo el acceso a los valores reales de la vida. La cohesión y la responsabilidad personal, valores positivos para nosotros y la sociedad, quedan al margen y prevalecen la frialdad, el aislamiento, la soledad, el desánimo y la indiferencia.

En esta obra, Alexander Batthyány analiza las causas y las razones de este fenómeno. La lectura de estas páginas ofrece claves para salir de esta indiferencia, orientadas a la práctica y basadas en diferentes evidencias científicas. Para el autor, todo ser humano está llamado a entrar en la corriente de la vida y participar de la realidad y sus posibilidades, involucrarse y ser receptivo, porque, en efecto, nuestra riqueza no viene de lo que recibimos, sino de lo que estamos dispuestos a dar.

ALEXANDER BATHYÁNY (1971) es director del Instituto Viktor Frankl de Viena. Imparte clases de Fundamentos teóricos de la ciencia cognitiva en la Universidad de Viena, y de Logoterapia y Análisis existencial en el Hospital Psiquiátrico Universitario de esta misma universidad. Es titular de la Cátedra Viktor Frankl de Filosofía y Psicología en Liechtenstein y, desde 2011, es profesor visitante de Psicología existencial en Moscú. Autor y editor de numerosas publicaciones especializadas, que han sido traducidas a más de diez idiomas, ofrece conferencias y clases como profesor invitado dentro y fuera de Austria. Actualmente vive en Viena.

OTROS TÍTULOS

Víktor Frankl

Logoterapia y análisis existencial

¿Neurotización de la humanidad o rehumanización de la psicoterapia?

La psicoterapia al alcance de todos

El hombre doliente