

lleno de sentido, o al menos le deja libre el camino para ello; y es con seguridad muy desgraciada, cuando favorece una frustración existencial (como en el caso n.º 12) o cuando, a través de ciertas hipótesis de dependencia, socava la libertad del hombre y su capacidad de decisión libre y responsablemente (como en el caso n.º 13).

Puede ocurrir que en la conversación logoterapéutica se hable poco del verdadero trastorno del paciente y, sin embargo, después de un cierto tiempo el trastorno disminuya o desaparezca.

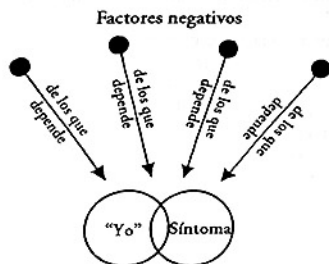
*Nota sobre el caso n.º 16:*

Les he descrito el distanciamiento, con el ejemplo de la señora joven que se sentía frígida a causa de un trauma sexual con su primer marido. Si al distanciamiento se le quiere añadir en la segunda fase un cambio de actitud, se explicará a la joven señora que sus malas experiencias tienen también algo positivo, porque gracias a ellas está en disposición de valorar más y experimentar con más intensidad la felicidad con su segundo compañero.

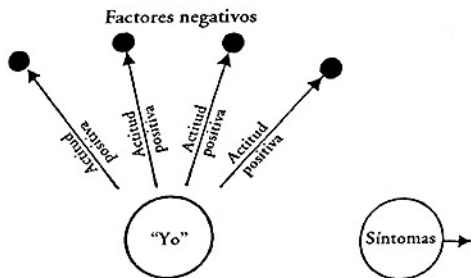
El logoterapeuta lo formulará más o menos así: "Si usted no hubiera conocido el sufrimiento en el pasado, no podría ahora medir lo cariñoso que es su actual marido con usted, y precisamente *por eso* puede ser usted una esposa mucho mejor y más agradable que muchas otras, que imprudentemente ponen en peligro su matrimonio con discusiones absurdas, porque no han experimentado aún lo terrible que puede ser una unión desgraciada". Así, la anterior actitud de la joven señora —"no puedo amar bien"— se transforma en la actitud: "Puedo amar mejor a mi actual marido, porque he conocido una versión distinta del matrimonio".

Esta es la actitud psicohigiénicamente más sana ante un hecho inamovible; pero además, la nueva actitud mental encierra una buena posibilidad de hacer que disminuya de golpe

la frigidez y que la joven señora, partiendo de su nueva idea de sí misma y consciente de que "puede amar especialmente" a su marido, supere también sexualmente la inhibición para demostrar su amor. Así, sin más ayuda de otro tipo habría alcanzado la tercera fase, la fase de la "reducción del síntoma", aunque no se ha tratado metódicamente el síntoma como tal.



*Hipótesis de dependencias del paciente*



*Cambio de actitud realizado por el terapeuta*

Naturalmente, el distanciamiento y el cambio de actitud no siempre se pueden separar, sino que se interfieren recíprocamente. En cualquier caso, hay que romper la actitud rígida, enfermiza, del paciente, y hacer que se abra a una actitud más positiva y más sana ante sí y ante su vida. Edison, el inventor de la lámpara eléctrica, acuñó esta frase: "¡Lo más hermoso de un error, es que uno no tiene que cometerlo por segunda vez!".

Lo que sugiere esta frase es la posibilidad de una decisión libre a pesar de todos los errores que pueda haber en el hombre por influjo del entorno; proceso de aprendizaje, factores hereditarios y cualquier otra circunstancia. Por ingenuo que pueda parecer, en los primeros contactos el logoterapeuta dirige los ojos y los sentidos de su paciente hacia esto: "Tú no tienes...". No tienes, aun cuando hayas cometido un error veinte veces, no tienes por qué cometerlo una vez más. Aunque un trastorno psíquico haya aparecido hasta ahora, diariamente, no tiene por qué repetirse mañana. Indiscutiblemente, la probabilidad de que vuelva a darse un comportamiento defectuoso, es tanto más grande cuanto mayor es la frecuencia con que se ha producido hasta el momento; sin embargo, siempre y hasta el final existe la posibilidad de que un hombre encuentre fuerza suficiente para oponerse a esa probabilidad y para construir una conducta nueva. Tal es el *credo terapéutico*, que se transmite al paciente con el "no tienes...".

#### Caso n.º 17:

Una vez más se trataba del problema de la integración profesional. Un muchacho de casi dieciocho años había intentado ya trece veces comenzar un trabajo, pero siempre lo había dejado a los pocos días o semanas, o lo habían despedido por su inconstancia y falta de formalidad. Por otro lado, esto lo oprimía mucho, pues se consideraba incapaz de soportar un trabajo metódico. En la época de su intento número trece,

me fue remitido por el departamento de protección de menores para ver si todavía tenía algunas posibilidades de estabilización. Al mismo tiempo me pasaron un grueso informe, para que le echara una ojeada; el informe registraba con todo detalle sus circunstancias familiares y se remontaba hasta los abuelos. Decía que la madre del chico había sido una muchacha ligera, había tenido a éste de soltera y más tarde había traído al mundo, de diversos padres que en parte ya no conocía, otros diez hijos. Por eso, el chico se había educado con parientes, abuelos y padres adoptivos, con estilos de educación muy diferentes y nunca había conocido la constancia, la seguridad y un ritmo de vida metódico. De vez en cuando aparecían en su casa hombres borrachos y brutales, sacaban de la cama al joven en plena noche y se lo llevaban a un sótano, donde quedaba escondido, y a veces "olvidado", por cierto tiempo. Finalmente, el departamento de protección de menores lo sacó de este medio y lo confió a unos padres adoptivos, que aunque se esforzaron mucho, tuvieron grandes conflictos con él. Le reprochaban constantemente el desorden con que llevaba a cabo sus tareas escolares en comparación con sus propios hijos, que iban al instituto y siempre llevaban a casa buenas notas. Se escapó dos veces, pero nunca llegó lejos; su historial incluía delitos pequeños, como hurtos en centros comerciales, malos tratos a animales y daños a bicicletas ajenas. Después de fracasar en tres lugares de trabajo, sus padres adoptivos lo abandonaron. Luego, le fue de mal en peor, y los puestos a corto plazo como auxiliar, que aceptó temporalmente, sólo confirmaron su horror al trabajo y su falta de motivación.

Ustedes verán que una simple ojeada al grueso informe debería haberme llevado a confesar que, por lo que se podía apreciar humanamente, no existía ya ninguna posibilidad de reintegrar al muchacho. A pesar de todo, reté al joven abiertamente. Le dije sin rodeos que probablemente ya nadie con-

fiaba en que podía mejorar y adaptarse a una vida normal y que incluso él mismo se daba por vencido en su interior.

Pero le añadí que yo no estaba dispuesta a darlo por vencido. Le dije que cerraría la carpeta delante de él y olvidaría todo lo que había leído ella. Que empezáramos desde el principio, como si tuviera abiertas todas las posibilidades de la vida. Porque, si no había aprendido en su infancia la constancia, la formalidad y la capacidad de perseverancia, ahora era el momento de que aprendiera eso *por sí mismo*. Partiríamos, pues, de que podía aprender estas cualidades por propia experiencia y de que sus intentos, hasta ahora fracasados, eran el "tributo" para aprenderlas. Otros las aprenden mediante la educación y el ejemplo de los padres; él iba a aprender con diez o veinte intentos malogrados, hechos por él mismo. Y, cuando terminara el proceso de aprendizaje, conocería por fin la importancia del deber de preservar; entonces tendría que acumular todas sus fuerzas en un esfuerzo gigantesco para iniciar el primer despeque real de su vida, y lo conseguiría.

El joven aceptó esta interpretación; por primera vez experimentaba que alguien lo creía capaz de algo, que se le daba una oportunidad. Comenzó su siguiente empleo, dependiendo en una tienda de juguetes, con muy buena voluntad; pero no consiguió trabajar a gusto del patrón, porque era demasiado torpe para vender. Este fue, pues, el catorce intento. En el diez y siete estuvo a punto de abandonar, necesité todo mi poder de persuasión para conseguir que volviera a aceptar un trabajo. Eran servicios auxiliares en una floristería; tenía que repartir flores, descargar la furgoneta y a veces ayudar en el establecimiento de horticultura.

Aunque quizá les cueste creerlo, hoy está todavía allí, y sí sigue respondiendo, tiene incluso la posibilidad de comenzar a aprender jardinería. Está tan orgulloso de su éxito, que incluso se ha matriculado en la universidad popular para re-

frescar sus conocimientos de ortografía... ¡y sigue el curso con perseverancia! Este joven es un ejemplo vivo de la frase de Edison: ¡Lo más hermoso de un error, es que uno no tiene que cometerlo dieciocho veces!

De todos modos, nuestro esquema de tratamiento no siempre incluye una tercera fase, una reducción de los síntomas. Quien está gravemente enfermo; tiene que sobrellevar su enfermedad; quien ha perdido a una persona querida, tiene que aceptar esta pérdida; quien ha cometido un error que no puede rectificar, tiene que vivir con esa culpa. Culpa, dolor y muerte, la "tríada trágica" de la logoterapia, desempeñan un papel sumamente importante en la psicoterapia: el de lo "inevitable" e "inmodificable"; son la barrera externa en la que llegan a su límite nuestros métodos y posibilidades. ¿Se puede ayudar también en estos casos?

Aquí ya no se da un autodistanciamiento de los síntomas (¿quién podría distanciarse del dolor, la culpa y la muerte?); aquí ya no se da una reducción de los síntomas (¿quién podría deshacer lo hecho?); pero siempre se da la elección de una actitud ante ellos (segunda fase) y siempre se da el desarrollo de otras posibilidades intactas de sentido (cuarta fase). Un ejemplo anodino puede ilustrar tal cambio de actitud, sin posibilidad de reducir los síntomas.

#### Caso n.º 18:

Una madre nos presentó en el centro de consulta a su hijo por excesiva sensibilidad del pequeño, y el examen médico dio como resultado que, de hecho, el niño reaccionaba vegetativamente a estímulos mínimos; entre otras cosas, presentaba un dermatografismo (la piel enrojece con el menor estímulo táctil) y, en general, una alta sensibilidad en todos los campos. En la vida educativa cotidiana esto se traducía en que el niño mostraba una elevada "propensión a quejarse"; por ejemplo, si se le movía un trágico de leche, no podía limpiarse