

MEDARD BOSS

1903 – 1990

Resulta imposible imaginarse una mejor preparación en una carrera de psicoterapia. Nacido en St. Gallen, Suiza, el 4 de octubre de 1903, Medard Boss creció en Zurcú durante un tiempo donde la ciudad era el centro de la actividad psicológica. Recibió su licenciatura en Medicina en la Universidad de Zurcú en 1928, tomándose un tiempo en el camino para seguir estudiando en París y Viena y ser analizado por el mismo Sigmund Freud.

Después de 4 años en el hospital Burgholzli como asistente de Eugene Bleuler, se fue a estudiar a Berlín y Londres, donde varios de sus maestros pertenecían al círculo interno de Freud, como Karen Horney y Kurt Goldstein. Al inicio del año 1938 se asoció a Carl Jung, quien brindó a Boss la posibilidad de un análisis pero sin atarse a las interpretaciones freudianas.

Con el tiempo, Boss leyó los trabajos de Ludwig Binswanger y de Martin Heidegger. Pero no fue hasta un encuentro en 1946 y posteriormente una amistad con Heidegger lo que le volcaría definitivamente sobre la psicología existencial. El impacto de Boss sobre la terapia existencial ha sido tan grande que con frecuencia se le asocia a Ludwig Binswanger como co-fundador.

Teoría

Aunque Binswanger y Boss están de acuerdo con las bases de la psicología existencial, el último se acerca algo más a las ideas originales de Heidegger. Por ejemplo, Boss no comparte las ideas de Binswanger sobre “el diseño-del-mundo”: El cree que la idea de que las personas vienen al mundo con expectativas preformadas desvía la atención de un punto mucho más existencialista de que el mundo no es algo que interpretemos, sino más bien que se revela a sí mismo dentro de la “luz” del Dasein.

La analogía de la luz juega un papel importante en la teoría de Boss. Por ejemplo, el fenómeno “mundo” literalmente significa “brillar en expansión” o “salir de la oscuridad”, por lo que Boss considera al Dasein como una luz que permite que las cosas fluyan en su propio brillo.

Esta idea tuvo un profundo efecto sobre cómo Boss entendía muchas cosas como la psicopatología, las defensas, el estilo terapéutico y la interpretación de los sueños. La defensividad, por ejemplo, es una cuestión de falta de luz sobre algún aspecto de la vida y la psicopatología es análoga a escoger vivir en la oscuridad. Por otro lado, la terapia comprende revertir esta constricción de nuestra apertura básica o “¡Aclaración!”.

Una de sus sugerencias más importantes al paciente es “dejar que las cosas fluyan” (Gelassenheit). La mayoría de nosotros intentamos con mucho esfuerzo mantener las cosas bajo un estricto control. Pero la vida es demasiado para nosotros; deberíamos darle un poco de confianza al destino; saltar hacia la vida en vez de estar probando siempre el agua a ver si está caliente o fría. En vez de mantener la luz de Dasein muy focalizada, deberíamos dejar que brille más libremente.

Existenciales

A diferencia de la preferencia de uso del Umwelt por Heidegger, Mitwelt y Eigenwelt, Boss prefiere el término **existenciales** de Heidegger o aquellas cosas de la vida con las que todos tenemos que lidiar. En este sentido, Boss se interesa en cómo las personas perciben el tiempo y el espacio; no el espacio físico ni temporal medido en distancias y controlado por relojes y calendarios, sino por el espacio humano y el tiempo, por el espacio personal y el tiempo. Alguien de hace tiempo, que ahora vive muy lejos, puede estar más cerca de ti que la persona que tienes a tu lado en estos momentos.

También está interesado en cómo nos relacionamos con nuestros cuerpos. Mi apertura al mundo se expresará a través de mi apertura corporal y a mi extensión de mi cuerpo en el mundo, cosa que él llama **“tendencia hacia adelante del cuerpo”** (bodying forth). Nuestra relación con los demás es tan importante para Boss como para Binswanger. No somos individuos atrapados en un cuerpo; más bien vivimos en un mundo compartido y nos iluminamos mutuamente. La existencia humana es una existencia compartida.

Una preocupación particularmente “bossiana” es el **“humor”** o **“sintonización”**: Boss sugirió que, aunque siempre estamos iluminando al mundo, a veces iluminamos unas cosas más que otras, o lo hacemos con diferentes matices. No es distinto a cómo intentamos lograr un cierto humor con una iluminación en nuestra habitación.

Por ejemplo, si tienes un “humor de perros”, estás “sintonizado” con las cosas rabiosas, pensamientos y acciones rabiosas; lo vemos todo “rojo”. Si estás con un humor alegre, estás entonces “sintonizado” con las cosas agradables y el mundo parece mejor. Si estás hambriento, todo lo que verás será comida; si es ansioso como estás, todo a tu lado será amenazante.

Sueños

Boss se ha dedicado a los sueños más que cualquier otro existencialista y los considera parte importante de la terapia, pero en vez de interpretarlos como hacen los freudianos y junguianos, permite que revelen sus propios significados. Todo no está escondido tras los símbolos,

escondiéndose del censor permanentemente presente. Más bien, los sueños nos muestran cómo

estamos iluminado nuestra vida: si nos sentimos atrapados, nuestros pies estarán estancados en un bloque de cemento; si nos sentimos libres, podremos volar; si nos sentimos culpables, soñaremos con pecados y culpas; si estamos ansiosos, soñaremos con objetos persecutorios.

Como ejemplo, Boss nos habla de un hombre que tenía dificultades sexuales y se sentía bastante deprimido. Durante los primeros meses de su terapia, soñaba solo con maquinarias (algo no poco usual para un ingeniero, pero tampoco demasiado excitante). A medida que progresaba su terapia, sus sueños cambiaron. Empezó a soñar con plantas, luego con insectos (peligrosos, quizás, e incluso amenazantes, pero al menos eran cosas vivas). Posteriormente soñó con ranas y culebras, luego con ratones y conejos. Durante algún tiempo, aparecieron cerdos.

Después de dos años en terapia, al fin empezó a soñar con mujeres. Este hombre estaba triste porque se había confinado a un mundo solo hecho de maquinarias y le tomó bastante tiempo llegar a soñar con algo tan cálido como una mujer. El punto a tomar en cuenta es que aquí los cerdos no representan nada (ni deseos escondidos, ni arquetipos o inferioridades para la teoría del terapeuta. Pertenecen al ingeniero; eran lo que su iluminación evolutiva traía a su vida en esos momentos.

VIKTOR FRANKL

1905 – 1998

Víctor Emil Frankl nació en Viena el 26 de marzo de 1905. Su padre trabajó duramente desde ser un estenógrafo parlamentario hasta llegar a Ministro de Asuntos Sociales. Desde que era un estudiante universitario y envuelto en organizaciones juveniles socialistas, Frankl empezó a interesarse en la psicología.

En 1930, logró su doctorado en medicina y fue asignado a una sala dedicada al tratamiento de mujeres con intentos de suicidio. Al tiempo que los nazis llegaban al poder en 1938, Frankl adoptó el cargo de Jefe del Departamento de Neurología del Hospital Rothschild, el único hospital judío en los tempranos años del nazismo.

Pero, en 1942 él y sus padres fueron deportados a un campo de concentración cercano a Praga, el *Theresienstadt*.

Frankl sobrevivió al Holocausto, incluso tras haber estado en cuatro campos de concentración nazis, incluyendo el de *Auschwitz*, desde 1942 a 1945; no ocurrió así con sus padres y otros familiares, los cuales murieron en estos campos.

Debido en parte a su sufrimiento durante su vida en los campos de concentración y mientras estaba en ellos, Frankl desarrolló un acercamiento revolucionario a la psicoterapia conocido como logoterapia.

“Frankl retornó a Viena en 1945, e inmediatamente fue Jefe del Departamento de Neurología del Vienna Polyclinic Hospital, posición que mantendría durante 25 años. Fue profesor tanto de neurología como de psiquiatría.

Sus 32 libros sobre análisis existencial y logoterapia han sido traducidos a 26 idiomas y ha conseguido 29 doctorados honorarios en distintas universidades del mundo.

A partir de 1961, Frankl mantuvo 5 puestos como profesor en los Estados Unidos en la Universidad de Harvard y de Stanford, así como en otras como la de Dallas, Pittsburg y San Diego.

Ganó el premio Oskar Pfister de la Sociedad Americana de Psiquiatría, así como otras distinciones de diferentes países europeos.

Frankl enseñó en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad de forma regular y fue siempre un gran escalador de montañas. También, a los 67 años, consiguió la licencia de piloto de aviación.

Víctor E. Frankl murió de un fallo cardíaco el 3 de septiembre de 1997, dejando a su esposa, Eleonore y a una hija, la Doctora Gabriele Frankl-Vesely.

Teoría

Tanto la teoría como la terapia de Víctor Frankl se desarrollaron a partir de sus experiencias en los campos de concentración nazis. Al ver quien sobrevivía y quién no (a quién se le daba la oportunidad de vivir), concluyó que el filósofo Friedrich Nietzsche estaba en lo cierto: Aquellos que tienen un por qué para vivir, pese a la adversidad, resistirán". Pudo percibir cómo las personas que tenían esperanzas de reunirse con seres queridos o que poseían proyectos que sentían como una necesidad inconclusa, o aquellos que tenían una gran fe, parecían tener mejores oportunidades que los que habían perdido toda esperanza.

Su terapia se denomina **logoterapia**, de la palabra griega **logos**, que significa estudio, palabra, espíritu, Dios o significado, sentido, siendo ésta última la acepción que Frankl tomó, aunque bien es cierto que las demás no se apartan mucho de este sentido. Cuando comparamos a Frankl con Freud y Adler, podemos decir que en los postulados esenciales de Freud, (éste consideraba que la pulsión de placer era la raíz de toda motivación humana) y Adler (la voluntad de poder), Frankl, en contraste, se inclinó por la **voluntad de sentido**.

Frankl también utiliza la palabra griega **noös**, que significa mente o espíritu. Sugiere que en psicología tradicional, nos centramos en la “psicodinámica” o la búsqueda de las personas para reducir su monto de tensión. En vez de centrarnos en eso; o más bien, además de lo anterior, debemos prestar atención a la **noödinámica**, la cual considera que la tensión es necesaria para la salud, al menos cuando tiene que ver con el sentido. ¡A las personas les gusta sentir la tensión que envuelve el esfuerzo de un meta valiosa que conseguir!

No obstante, el esfuerzo puesto al servicio de un sentido puede ser frustrante, la cual puede llevar a la neurosis, especialmente a aquella llamada **neurosis noogénica**, o lo que otros suelen llamar neurosis existencial o espiritual. Más que nunca, las personas actuales están experimentando sus vidas como vacías, faltas de sentido, sin propósito, sin objetivo alguno..., y parece ser que responden a estas experiencias con comportamientos inusuales que les daña a sí mismos, a otros, a la sociedad o a los tres.

Una de sus metáforas favoritas es el **vacío existencial**. Si el sentido es lo que buscamos, el sin sentido es un agujero, un hueco en tu vida, y en los momentos en que lo sientes, necesitas salir corriendo a llenarlo. Frankl sugiere que uno de los signos más conspicuos de vacío existencial en nuestra sociedad es el **aburrimiento**. Puntualiza en cómo las personas con frecuencia, cuando al fin tienen tiempo de hacer lo que quieren, parecen ino querer hacer nada!. La gente entra en barrena cuando se jubila; los estudiantes se emborrachan cada fin de semana; nos sumergimos en entretenimientos pasivos cada noche; la **neurosis del domingo**, le llama.

De manera que intentamos llenar nuestros vacíos existenciales con “cosas” que aunque producen algo de satisfacción, también esperamos que provean de una última gran satisfacción: podemos intentar llenar nuestras vidas con placer, comiendo más allá de nuestras necesidades, teniendo sexo promiscuo, dándonos “la gran vida”. O podemos llenar nuestras vidas con el trabajo, con la conformidad, con la convencionalidad. También podemos llenar nuestras vidas con ciertos “círculos viciosos” neuróticos, tales como obsesiones con gérmenes y limpieza o con una obsesión guiada por el miedo hacia un objeto fóbico. La cualidad que define a estos círculos viciosos es que, no importa lo que hagamos, nunca será suficiente.

Igual que Erich Fromm, Frankl señala que los animales tienen un instinto que les guía. En las sociedades tradicionales, hemos llegado a sustituir bastante bien los instintos con nuestras tradiciones sociales. En la actualidad, casi ni siquiera eso llegamos a tener. La mayoría de los intentos para lograr una guía dentro de la conformidad y convencionalidad se topan de frente con el hecho de que cada vez es más difícil evitar la libertad que poseemos ahora para llevar a cabo nuestros proyectos en la vida; en definitiva, encontrar nuestro propio sentido.

Entonces, ¿cómo hallamos nuestro sentido?. Frankl nos presenta tres grandes acercamientos: el primero es a través de los **valores experienciales**, o vivenciar algo o alguien que valoramos. Aquí se podrían incluir las experiencias pico de Maslow y las experiencias estéticas como ver una buena obra de arte o las maravillas naturales. Pero nuestro ejemplo más importante es el de experimentar el valor de otra persona, v.g. a través del amor. A través de nuestro amor, podemos inducir a nuestro amado(a) a desarrollar un sentido, y así lograr nuestro propio sentido.

La segunda forma de hallar nuestro sentido es a través de **valores creativos**, es como “llevar a cabo un acto”, como dice Frankl. Esta sería la idea existencial tradicional de proveerse a sí mismo con sentido al llevar a cabo los propios proyectos, o mejor dicho, a comprometerse con el proyecto de su propia vida. Incluye, evidentemente, la creatividad en el arte, música, escritura, invención y demás. También incluye la generatividad de la que Erikson habló: el cuidado de las generaciones futuras.

La tercera vía de descubrir el sentido es aquella de la que pocas personas además de Frankl suscriben: los **valores actitudinales**. Estos incluyen tales virtudes como la compasión, valentía y un buen sentido del humor, etc. Pero el ejemplo más famoso de Frankl es el logro del sentido a través del **sufrimiento**. El autor nos brinda un ejemplo de uno de sus pacientes: un doctor cuya esposa había muerto, se sentía muy triste y desolado. Frankl le preguntó, “¿Si usted hubiera muerto antes que ella, cómo habría sido para ella? El doctor contestó que hubiera sido extremadamente difícil para ella.

Frankl puntualizó que al haber muerto ella primero, se había evitado ese sufrimiento, pero ahora él tenía que pagar un precio por sobrevivirle y llorarle. En otras palabras, la pena es el precio que pagamos por amor. Para este doctor, esto dio sentido a su muerte y su dolor, lo que le permitió luego lidiar con ello. Su sufrimiento dio un paso adelante: con un sentido, el sufrimiento puede soportarse con la dignidad.

Frank también señaló que de forma poco frecuente se les brinda la oportunidad de sufrir con valentía a las personas enfermas gravemente, y así por tanto, mantener cierto grado de dignidad.

¡Anímate!, decimos, ¡Sé optimista! Están hechos para sentirse avergonzados de su dolor y su infelicidad.

No obstante, al final, estos valores actitudinales, experienciales y creativos son meras manifestaciones superficiales de algo mucho más fundamental, el supra sentido. Aquí podemos percibir la faceta más religiosa de Frankl: el supra-sentido es la idea de que, de hecho, existe un sentido último en la vida; sentido que no depende de otros, ni de nuestros proyectos o incluso de nuestra dignidad. Es una clara referencia a Dios y al sentido espiritual de la vida. Esta postura sitúa al existencialismo de Frankl en un lugar diferente, digamos, del existencialismo de Jean Paul Sartre. Este último, así como otros existencialistas ateos, sugieren que la vida en su fin carece de sentido, y debemos afrontar ese sin sentido con coraje. Sartre dice que debemos aprender a soportar esta **falta** de sentido; Frankl, por el contrario, dice que lo que necesitamos es aprender a soportar nuestra inhabilidad para comprender en su totalidad el **gran** sentido último.

“Logos es más profundo que la lógica”, decía, y es hacia la fe adonde debemos inclinarnos.

Detalles clínicos especiales

Víctor Frankl es casi tan bien conocido por ciertos detalles clínicos de su acercamiento como por su teoría en general. Tal y como mencionamos antes, él cree que el vacío existencial se llena con frecuencia de ciertos “círculos viciosos” neuróticos. Por ejemplo, ahí está la idea de

ansiedad anticipatoria: alguien puede estar tan asustado de sufrir ciertos síntomas relacionados con la ansiedad, que llegar a tener esos síntomas se torna inevitable. La ansiedad anticipatoria causa aquello mismo de lo que la persona está asustada. Los tests de ansiedad son un ejemplo obvio: si tienes miedo de fracasar en los exámenes, la ansiedad llegará a prevenirte de hacer bien los exámenes, conduciéndote a tenerles siempre miedo.

Una idea similar es la **hiperintención**, que sugiere el esfuerzo en demasía, lo cual en sí mismo te previene de tener éxito en cualquier cosa. Uno de los ejemplos más comunes es el insomnio: muchas personas, cuando no pueden dormir, continúan intentándolo, siguiendo las instrucciones al pie de la letra de cualquier libro. Por consiguiente, al intentar dormirse se produce el efecto contrario; es decir, previene de dormirse, de manera que el ciclo se mantiene indefinidamente (paralelamente, y de forma incidental, la forma en que hoy se usan de forma excesiva las pastillas para dormir, iprovoca el efecto contrario!). Otro ejemplo sería la manera en la que nos sentimos en la actualidad con respecto a ser el amante perfecto: los hombres sienten que deben tardar más, las mujeres se sienten obligadas no sólo a tener orgasmos, sino múltiples orgasmos y así sucesivamente. Demasiado preocupación en este campo, traerá consigo, inevitablemente, la inhabilidad de relajarse y disfrutar de la experiencia.

Una tercera variante sería la **hiperreflexión**. En este caso se trata de “pensar demasiado”. A veces estamos esperando que algo pase, y efectivamente pasa, simplemente porque su ocurrencia está fuertemente ligada a las propias creencias o actitudes; la profecía de la auto-compleción. Frankl menciona a una mujer que pese a haber sufrido de malas experiencias sexuales en su niñez, desarrolló una personalidad fuerte y sana. Cuando tuvo la oportunidad de acercarse al mundo de la psicología, se encontró con que en la literatura se mencionaba que tales experiencias dejaban a la persona con una inhabilidad para disfrutar de las relaciones sexuales; a partir de aquí, la mujer empezó a tener estos problemas!

Una parte de la logoterapia utiliza así mismo estos términos: la **intención paradójica** es desear precisamente aquello de lo que tenemos miedo. Un hombre joven que sudaba profusamente cuando se encontraba en situaciones sociales, recibió la instrucción de Frankl de que pensase en desear sudar. Parte de sus instrucciones decían: “¡Sólo he sudado un cuarto de tiempo

antes, pero ahora lo haré al menos por diez cuartos del tiempo!”. Obviamente, cuando se puso en ello, no pudo realizarlo. Lo absurdo del planteamiento rompió su círculo vicioso.

Otro ejemplo lo podemos encontrar relacionado con los trastornos del sueño: siguiendo a Frankl, si sufres de insomnio, no te pases la noche dando vueltas, contando ovejas, moviéndote de un lado a otro para conciliar el sueño, ¡levántate! ¡Trata de mantenerte despierto lo más que puedas! Con el tiempo te verás cayendo como una roca en la cama.

Otra técnica es la **de reflexión**. Frankl cree que muchos problemas tienen su raíz en un énfasis excesivo sobre el mismo. Con frecuencia, si te alejas un poco de ti mismo y te acercas más a los demás, los problemas suelen desaparecer. Si, por ejemplo, tienes dificultades con el sexo, trata de gratificar a tu compañero sin buscar tu propia satisfacción; las preocupaciones sobre erecciones y orgasmos desaparecen y las realidades reaparecen. O simplemente, no intentes complacer a nadie.

Muchos terapeutas sexuales sostienen que una pareja no hace más que “besuquearse y tocarse”, evitando el orgasmo a “toda costa”. Estas parejas sencillamente duran un par de noches antes de que aquello que consideraban un problema, definitivamente se resuelva.

De todas maneras, por más interés que estas técnicas hayan suscitado, Frankl insiste en que al final los problemas de estas personas son realmente una cuestión de su necesidad de significado. Por tanto, aunque estas técnicas sean un buen comienzo a la terapia, no son bajo ninguna circunstancia la meta a lograr.