

# Trauma y Sentido

## Contra la pérdida de la dignidad humana

---



Leben & Beruf  
México



#### RESUMEN

HERIDAS, CONMOCIONES, ABISMOS QUE NOS DEJAN CONSTERNADOS. SON TAMBIÉN ASPECTOS DE LA REALIDAD HUMANA. ESTA REALIDAD PUEDE GOLPEAR NOS DE MODO IMPREVISTO. UN ACCIDENTE. UNA DESGRACIA. UNA CATÁSTROFE NATURAL. UN SUICIDIO, ETC. HABITUALMENTE NO PENSAMOS EN ESAS POSIBILIDADES, POR LO QUE CUANDO NOS OCURREN. NO ESTAMOS PREPARADOS PARA ENCARARLAS. ENTONCES A MENUDO SE HACE PRESENTE CON VEHEMENCIA LA PREGUNTA POR EL SENTIDO. UN EJEMPLO ESPECIALMENTE IMPRESIONANTE AL RESPECTO LO HA DESCRITO VIKTOR FRANKL. QUE TUVO QUE VIVIR TALES SITUACIONES LIMITES EN UN CAMPO DE CONCENTRACIÓN. QUÉ ES LO QUE COMO SERES HUMANOS NOS CONMOCIONA TANTO, CÓMO PODEMOS PREVENIR EL HORROR EN ALGUNA MEDIDA, CÓMO LO COMPRENDEMOS Y QUÉ PODEMOS APRENDER DE ESO PARA NUESTRA VIDA COTIDIANA: SOBRE ESO TRATARÁ ESTA CONFERENCIA.

**PALABRAS CLAVE: DIGNIDAD, ANÁLISIS EXISTENCIAL, FRANKL, SENTIDO, TRAUMA.**

#### ABSTRACT

INJURIES, SHOCKS AND ABUSES THAT LEAVE US DIS-  
CONCERTED— THEY ARE ALSO PART OF HUMAN REALITY.  
THIS REALITY MAY CATCH UP WITH US UNEXPECTEDLY.  
AN ACCIDENT, A DISASTER, A NATURAL CATASTROPHE  
(AT THE SEA OR IN THE SNOW!), A SUICIDE ATTACK ETC.  
NORMALLY WE DO NOT THINK OF THESE POSSIBILITIES  
- AND ARE ACCORDINGLY UNPREPARED IF THEY TO  
HAPPEN TO US. BUT THEN THE QUESTION OF MEANING  
ARISES VEHEMENTLY. AND IF IT IS OTHER PEOPLE WHO  
DO THE INCOMPREHENSIBLE TO US, THEN OUR OWN  
DIGNITY IS UNDERMINED. A PARTICULARLY IMPRESSIVE  
EXAMPLE FOR THIS HAS BEEN PROVIDED BY VIKTOR  
FRANKL WHO UNDERWENT SUCH CRITICAL SITUATIONS  
IN CONCENTRATION CAMPS. WHAT EXACTLY SHOCKS US  
HUMAN BEINGS SO PROFOUNDLY, HOW WE CAN PREVENT  
SOME OF THE TERROR, HOW WE CAN UNDERSTAND IT AND  
WHAT TO LEARN FROM IT FOR OUR DAILY LIVES - ALL OF  
THIS WILL BE THEME IN THIS LECTURE.

**KEYWORDS: DIGNITY. EXISTENTIAL ANALYSIS. FRANKL,  
MEANING. TRAUMA.**

# Trauma y sentido: Contra la pérdida de la dignidad humana<sup>1</sup>

Alfried Lángle<sup>2</sup>

El tema "trauma" (y "traumatización") no ha sido realmente percibido por la psicología, la psiquiatría y la psicoterapia en mucho tiempo y tampoco ha sido adecuadamente valorado y tomado en serio en su significación y efecto en el alma humana. El tema era dejado de lado frente a los "grandes trastornos psíquicos" (psicosis, neurosis, adicción), como hasta hace poco la vergüenza y la timidez, y aún hasta ahora, la soledad. En los últimos años, sin embargo, el tema del "trauma" ha sido estudiado en buena medida, especialmente en conexión con investigaciones sobre estrés y abuso.

Cuando hablamos de trauma nos referimos a una grave herida anímica. Aquí se desarrollará su comprensión y se verán los efectos de la traumatización en la configuración de la vida. Queremos dar luz al tema desde una mirada existencial y verlo en conexión con la realidad humana. Con ello se presenta como un gran tema de esta vivencia la cuestión por el sentido y la conservación de la dignidad, problematizaciones que abordaremos.

## 1. La realidad humana

El trauma, la herida del alma, es una forma de *sufrimiento*. El sufrir se enfrenta a la vida, inhibe, carga, delimita la vida. No deseamos el

1 Conferencia dictada en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano, el 23 de septiembre de 2009.

2 MD, PhD en Medicina y Psicología, Presidente y Fundador de la Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial (Viena), y Vicepresidente de la International Federation of Psychotherapy (Zürich).

sufrimiento, intentamos eludirlo y evitarlo con razón. Es que primariamente el sufrimiento es el sentimiento por las cosas que nos producen daño. A pesar de que intentamos evitar el sufrimiento y de ese modo pensamos a disgusto en ello, el hecho es que forma parte de la realidad humana y no es del todo evitable. Mientras menos consideremos esa parte, más duro nos golpeará cuando nos llegue el sufrimiento, cuando nos ocurran heridas psíquicas. Las heridas psíquicas ponen todo en cuestión:

- La *relación* en la que experimentamos la herida: el comentario venenoso, el no-ser-tomado-en-serio, que se ríen en tu cara, ser engañado;
- Las *condiciones laborales*, cuando somos postergados injustamente, cuando hay un abuso de poder, matonaje, despido injusto;
- La *familia*, donde siempre el hermano o la hermana es preferido, cuando no se siente amado, se es desheredado, o cuando hay abuso sexual;
- Peleas, violación, secuestro, ser tomado como rehén, haber sido sometido brutalmente, batallas campales, la guerra por último.

Las heridas psicológicas nos pueden haber sido causadas por *otros seres humanos*, pero también por *acontecimientos fatales*. Ambas fuentes pueden "ttaurnatizav"; también un tsunami, un terremoto, un accidente aéreo, un accidente, cada escapada por pelos de la muerte, la notificación de una noticia catastrófica como el diagnóstico de un cáncer. Los acontecimientos fatales traumatizan a través del horror que desencadenan, porque los *supuestos fundamentales de la vida se sacuden*. El traumatizado<sup>3</sup> se dice: "¡Así no rae he imaginado la vida! ¡No sé si puedo vivir bajo estas circunstancias!".

3 Descripciones con referencias de género valen para ambos géneros.

Así, el tema del trauma nos trae en el acto muy estrechamente a la *estructura de la existencia*, nos vuelve conscientes de la comprensión clásica de la existencia tal como es claramente puesta de relieve en la filosofía existencial: la existencia, el *dasein* humano, es *estar expuesto* en un mundo con "sus leyes" y poderes. Esta "desnudez" puede ser vivenciada como un "ser arrojado" (Heidegger), un haber sido puesto sin ser preguntado en un mundo en el que también tenemos que experimentar sufrimiento. Frankl habla de la *tragedia* ineludible que se ha de encontrar en cada vida: sufrimiento, culpa y muerte. Toda existencia está delimitada en fuerza, medios, tiempo, posibilidades. En ello se basa la *vulnerabilidad* del ser humano. Y desde esta confrontación con lo incomprensible irrumpe ardiente la pregunta por el sentido, viéndonos frente a lo absurdo.

En una existencia experimentada de tal forma nos preguntamos: ¿cómo podemos *mantenernos* en ella? Nosotros como "humanos", ¿cómo podemos mantenernos humanos cuando somos tan invalidados por el destino, por eso que nos sucede? ¿Cuándo duele, sangra, hiere tanto y somos remecidos hasta los huesos? ¿Cómo podemos ahí seguir siendo nosotros mismos?

¿Cómo podemos mantener el sentimiento para nosotros, mantener íntegra *la relación con nosotros!*

¿Cómo podemos ahí continuar una *línea de vida*, vivir con esperanza, estar abiertos a un futuro?

Con estas preguntas está abierto el marco de esta conferencia, la que nos conducirá a un terreno que cada uno de Uds. conoce, porque pertenece a los seres humanos.

## 2. Herida

¿Qué es propiamente una herida? ¿Qué puede causar heridas? y ¿qué se hiere en una herida?

Es seguro que todos conocemos bien la *herida corporal*: cuando nos hemos cortado con el cuchillo, se nos produjo una excoriación, sufrimos una contusión o magulladura. Entonces se genera una herida, que puede ser abierta o cerrada.

Si observamos más detenidamente el fenómeno de la herida, vemos entonces que lo común es que "algo" (un cuchillo, una piedra, un puño...) rompe con violencia, ímpetu, fuerza los límites de lo propio (la piel, los tejidos más internos...). Lo propio no es suficientemente firme para neutralizar la fuerza, para interceptarla, sino sucumbe a ella. Genera *destrucción*. Una fuerza así, que pasa por encima de los límites, es "*violencia*".

De ahí se obtiene una *definición* de herida. Herida es una "destrucción violenta de la *integridad*".

Como *consecuencia de la herida* aparece una disminución de la *capacidad funcional*, como en una fractura de pierna y/o lo *propio se pierde*; por la destrucción de la integridad no se puede mantener en sus límites (sangre, linfa se derraman). Una consecuencia adicional es la vivencia de *dolor*, el que como una señal de información avisa el acontecimiento a la central de mando o de control.

Lo característico del dolor es ser una "señal de prioridad": se pone siempre en el primer plano de la consciencia y de la vivencia (en tanto no se ponga a distancia secundariamente) y todo lo demás se lo hace a un lado. El dolor es intenso, insistente e invasivo; absorbe la atención. El dolor es además siempre agudo (¡dolor de muelas!) y moleestamente desagradable. El dolor puede tener cualidades distintivas: puede ser claro como en un pinchazo o en un corte, puede ser oscuro como en un trauma opaco o un choque, puede ser sordo como en un golpe en la zona estomacal. La sensación de dolor provoca un sentimiento de víctima: estar a merced, sufriendo pasivamente y en una actitud de rechazo.

Con el dolor se vincula un mensaje insistente. Es un impulso de máxima intensidad para emprender algo que elimine la causa de la herida y repare el daño, para así restablecer la integridad. Debe restablecerse la integridad original, cerrarse la herida y volver a estar "sano".

El dolor nos exige algo: Para que su mensaje sea acogido hay que enfrentarlo, asumirlo, posicionarse para reconocer las circunstancias que le preceden y comprender cómo se llegó a tener que sufrir esa herida. Asumir la situación es al mismo tiempo el piso para la prevención, como profilaxis de nuevas heridas.

En el plano *psíquico y espiritual* la herida y el dolor tienen una característica análoga. Su efecto no se produce en el plano mecánico-corporal, sino, por así decirlo, en el plano "químico de materiales finos". No pertenece, dicho metafóricamente, a la especialidad de la cirugía, sino de la medicina interna. Las heridas anímico-espirituales son como las producidas por bacterias, virus, venenos: son invisibles, pueden actuar repentina y enérgicamente (como envenenamiento de alimentos) o entrar lenta y furtivamente como una infección gripal o expandirse crónicamente destructiva como la tuberculosis o la sífilis. También en esos casos se trata de una destrucción de la integridad, puesto que es de algo que pertenece a uno, y con ello una perturbación de una genuina funcionalidad.

Quisiera aclarar esto a través de un ejemplo, a decir, el de una mujer que sufrió heridas anímicas en varios niveles. Se hace muy difícil para una persona cuando es rechazada por los parientes más cercanos, si es dejada en la estacada en extrema necesidad o si abiertamente ha sido maltratada, y, más aún, si el honor en el plano sexual ha sido arrebatado y tratada como "mujerzuela". Así fue con esta mujer de 50 años.

Elsa" sufre desde hace 20 años de ánimos depresivos fluctuantes que en los últimos años se

4 Nombre y datos biográficos han sido alterados.

han agravado, y últimamente han llegado hasta tal punto que, en determinados días importantes, como Navidad, no puede hacer absolutamente nada y todos los trabajos de preparación tienen que ser dejados a la familia. Sufre de constantes sentimientos de desvalorización, y le corroe la duda de si los otros -especialmente su familia- realmente la quieren. Si los hijos, p.ej., no le dicen adonde irán en la noche o qué hicieron en la tarde, les pregunta y sigue preguntando sin soltar. Con ello naturalmente la familia se termina enervando. Los hijos se sienten coartados y reaccionan con rechazo, lo que refuerza su duda. Pero ella *tiene que seguir preguntando*. Es que le atormenta el miedo secreto: "¿Soy demasiado poco valiosa para ellos ya que no me lo dicen?". Sin embargo, ella misma no era realmente consciente de qué es lo que la impulsa así. Sólo siente un nudo en la garganta y no puede respirar profundo en tales situaciones. Incluso ahora, cuando al hablar al respecto lo recuerda, aparece el nudo en la garganta. Intenta denominar más precisamente el sentimiento. Después de un rato lo puede describir: "¡Tal vez yo podría no haber sido lo suficientemente querida!". Al decir esa frase el sentimiento de nudo en la garganta se vuelve un sentimiento de estrangulamiento.

A través de la elaboración de esta vivencia con el Análisis Existencial Personal se vuelve nítido un sentimiento más profundo: el sentimiento de *faYia de vaioir*. Ella apenas puede soportar este sentimiento bajo la luz clara de la consciencia. Le es a ella "como si el alma se hiciera añicos", y se siente como en una camisa de fuerza. Le gustaría llorar, pero se ha desacostumbrado porque su marido se enerva. En realidad quisiera gritar, opina ahora, gritar por ayuda. Pero no lo hace. Le falta el coraje y también la legitimación. Es que está profundamente convencida: "Si lo que hago es sólo para mí, ¿entonces no es importante!". "Y como esto no es importante para los demás, tampoco lo es para mí", concluye en tono opacado.

En este punto ella comienza a hablar sobre sus heridas. Siempre le han tratado de quitar lo que

le pertenece para dárselo a otros. P.ej. su cartera, recuerda con dolor, le fue quitada y pasada a su prima, para que se vea mejor en una foto y ella, en tanto, posar sin ella. Siempre sintió que ella no fue deseada y que todos los demás eran de más valor que ella, su hermano, su prima: "Todo lo que provenía de mí, era malo. Siempre fui también la más mala frente a mis hermanos".

Aquí tenemos ante nosotros la imagen de una persona herida que por devaluaciones, postergaciones e injusticias se fue enajenando. Y entonces se fue hostigando también su honradez. "No hice nada en forma secreta. Peleé abiertamente pero así fui también golpeada. Me lo guardé, aunque todo el entorno hablara mal de mí. Incluso por mi marido tuve que luchar, todo lo tuve que trabajar dificultosamente, tener que imponerme contra todo. ¡Veo que nunca me fue permitido ser como yo quería, aun desde pequeña!".

Su felicidad era el padre. Era el único que estaba orgulloso de ella, que la quería realmente como era. Eso equiparó mucho y tuvo un efecto estabilizador en su desarrollo. Pero de los otros significativos en su entorno era criticada, rechazada, incluso por acciones que no eran para sí misma sino, p.ej., que eran de bien para otros, como cuando visitó a su madre en el hospital.

Estaba llena de dudas de sí misma. Continuamente le daban a entender: "Tú eres distinta a los demás. A ti no te pertenece nada, no tienes ningún derecho. Desde el principio tú eres la mala, la terrible". "Yo siempre tenía que demostrar todo" -opina- "y yo siempre era aquella que no pertenecía allí. Ni siquiera a los primos les era permitido jugar conmigo, porque yo era la mala. Yo en propiedad no tenía familia ni parentela".

Nuevamente siente el nudo en el cuello, que ahora se irradia hasta los hombros, que comienzan a doler. "Antes me volví rabiosa, andaba golpeando con el látigo a mi alrededor, porque no lo soportaba. Hoy sólo estoy triste. Desde que pasó la exclusión con mi cuñado. Desde entonces ya no puedo hablar. Estoy como paralizada, estoy 'k.o.'".

Hablaba en el pueblo: ' ¡Esta puta duerme con mi hermano en mi vivienda!'. Y mi madre también creyó eso. No me pude defender. La madre me echó de casa. ¡Me trató de puta! Nadie abogó por mí. Ni mi futuro marido siquiera. Él tenía entonces otras mujeres; me engañaba. Quedé infinitamente sola, abandonada, sólo sufría. Así era mi mundo. Pero lo que me quedó es: soy mala. Soy barata. No soy para ser querida".

Estas heridas acuñaron su vida, su vivencia y su comportamiento, por treinta años. Y ahora finalmente ella puede llorar por ello. Puede decir cuan decepcionada está de no haber tenido la madre en que ella creía. Puede llorar ahora por no haber tenido una "buena madre". Ahora comprende por qué siempre se postergó y, a pesar de ello, no pudo estar sola, por qué su vida era tan desgarrada y tensa: porque siempre ahí había algo que dolía, que a pesar de los 25 años no podía alcanzar paz. Es que no era acogida por nadie y sola con eso estaba sobrepasada.

Este aclararse cuáles y cuántas heridas tenía, este reconocer, evaluar y juzgar las infamias sufridas, este duelo en definitiva la hizo fuerte y paso a paso fue superando la depresión y la fobia social.

Podemos tomar también otros ejemplos en que siempre se encuentra una herida a la integridad, cada herida acompaña por dentro.

1. una *consternación personal*, central en cada herida anímico-espiritual, en que uno se siente cuestionado en su ser-sí-mismo, en un "¿Quién soy yo propiamente si soy tratado así?". La víctima de abuso se pregunta: "¿Tengo yo algún valor que esté fundado en mí?". Lo mismo se pregunta el engañado. Y el que tiene que soportar un sufrimiento fatal, un accidente, un diagnóstico grave, una operación, se pregunta similarmente: "¿Qué tiene esto que ver conmigo? ¿Cómo llego a esto? ¿Está en mí? ¿Me lo he ganado? ¿Me es merecido, es justo? ¿Lo he provocado yo mismo, es mi culpa? ¿Puedo

dejarme ver públicamente con esto? ¿O tengo que avergonzarme?".

2. Una *conmoción* por ocurrirle eso a uno: no se ha contado con eso. Lo que ahora ocurre es inesperado. No calza con la imagen representativa de la situación, de la realidad.
3. Una *destrucción de algo valioso*, de algo significativo. Así una herida corta un vital sentimiento de vida.
4. Un *cuestionar el futuro*: "¿Cómo debe seguir esto? ¿Qué puede devenir de ahí? ¿Cómo puedo volver a reponerme?".

Una herida pone así una momentánea sobre-exigencia a la capacidad de elaboración de la persona afectada. Y esto se vuelve comprensible si pensamos que los cuatro elementos planteados son las pilastras angulares de una herida psico-noética. Una herida afecta simultáneamente las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia: la referencia a sí mismo sobre todo, la referencia al mundo, la referencia a la vida y la referencia al futuro.

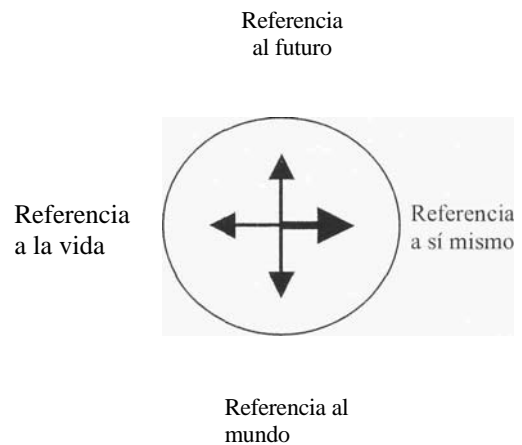


Ilustración 1: Esquema para representar las estructuras afectadas por una herida, mediante el modelo de las 4 motivaciones existenciales.

Y dado que la herida afecta en especial medida lo propio, la persona y el ser-sí-mismo -y simultáneamente su fundamento, el poder-ser- y el gustar-relacionarse, así como su espacio de juego en el futuro, hacia el que guste vivir, su capacidad de elaboración está transitoriamente paralizada.



Está debilitada la estructura del dasein, dicho figurativamente: el andamiaje, los soportes del dasein, están "desalineados", sueltos, y la fuerza del trato con el hiriente está por ahora agotada. De a poco comienza el proceso de elaboración, efectúa delimitaciones necesarias (3ª MF), conduce a una nueva percepción y reconocimiento de la realidad (1ª MF), al duelo por la pérdida de valor y relación, por el sufrimiento que se tuvo que soportar (2ª MF), y desemboca finalmente en la orientación por un ahora posible desarrollo hacia el bien (4ª MF).

En el centro de este proceso está el YO, como "substrato de la herida", entretejido en sus referencias internas y externas, que lo hacen una integridad.

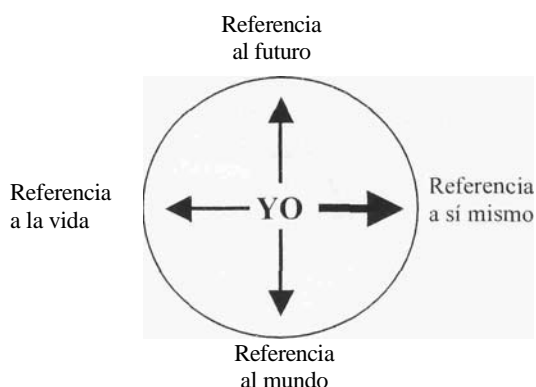


Ilustración 2: Como «substrato propio de la herida» está el YO en el centro de las estructuras.

### 3. La conmoción: el horror desnudo

Si una herida es masiva es llamada "trauma". Ante un trauma el ser humano se vivencia no preparado y expuesto de modo alarmante a la muerte o a una herida corporal seria. Le puede afectar a él mismo como puede tener que ser sólo espectador de cómo a otros le ocurre. En todo caso la vivencia conduce a una intensa reacción subjetiva de temor, desamparo, horror. Es la experiencia de una dimensión que sobrepasa hasta tal punto -en combinación con la reacción aguda-, que conduce al trauma. Más de la mitad

de los humanos vivencia al menos una vez en su vida un trauma así.

Si esta vivencia no se reduce y empieza a vencer, quema lentamente y sigue "fermentando". Se vivencian las mismas imágenes, una y otra vez, emergen en el sueño y en el día, reaparecen sin mediación y con gran vehemencia. Por eso ese sujeto intenta evitar toda situación que le pueda evocar recuerdos al respecto (comportamiento evitativo). Y naturalmente está continuamente intranquilo y fácilmente irritable. Si aparece eso, se trata de un "trastorno de estrés postraumático".

El trauma toma las cuatro dimensiones fundamentales de la existencia: la confianza fundamental, el valor de la vida, el valor del ser-persona, el sentido del todo. Desgarra las cuatro referencias fundamentales desde su anclaje, tocando así la capa más profunda de la existencia. La confianza fundamental es el punto central del ser-afectado en el trauma. Los síntomas mencionados son efectos, tal como aparecen sobre todo por la confianza fundamental dañada y que señalan un trastorno de la referencia al mundo.

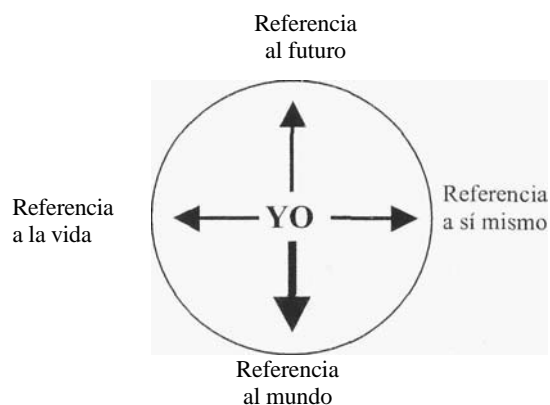


Ilustración 3: La estructura más afectada en el trauma es la referencia al mundo, y de ahí los síntomas característicos que origina.

Un trauma de este tipo fue la catástrofe del tsunami de la Navidad 2005. Este oleaje descomunal sobrepasó con creces todo lo conocido y esperado, arrastrando a los habitantes al absoluto desamparo. Otros ejemplos los dan seres humanos



que quedan sepultados después de un terremoto o bajo un alud. Puede bastar el tener que ver, desde la cercanía, cómo otros son arrastrados y aplastados por tal alud, para ser desgarrado de su "anclaje existencial".

La poetisa argentino-canadiense Nela Ríó (2004) prestó palabras a este tipo de vivencias traumáticas:

*...quiero cerrar los ojos  
¡que no respondan!  
la sombra abominable avanza  
cerrándome todas las salidas  
mis pies hielos aterrados  
intentan moverse  
para que el contacto no los aniquile!  
miro  
miro su boca extravió insondable  
pareciera que una vertiente desbaratada me  
arrastrara  
y no sé, ¡oh, no sé! adonde va sombra agua  
horror  
si esta pesadilla de todas las vigilias tiene  
un fin  
o si la llegada es eterna.*

Lo que hace tan difícil al trauma severo es la *falta de salida*. La incomprendibilidad de tener que vivir con una realidad tan poderosa e incontenible siendo su juguete abandonado al puro azar, y de tener que ver la vida establecida en la volubilidad y en una arbitrariedad destructiva. La idea de que tendríamos algún control substancial sobre el mundo es golpeada con una seriedad, brutalidad y crudeza que simplemente no teníamos por posible. Toda nuestra ciencia y tecnología con la que hemos domesticado al mundo, nuestra cultura y civilización con la que hemos servido al mundo, es remitido por el mundo real al ámbito infantil, como un irrelevante juego de castillitos de arena.

Un trauma de esta magnitud es la deportación a un campo de concentración. Con no muchas personas está el tema de "trauma y sentido" tan fuertemente asociado como con Viktor Frankl, quien

tuvo que pasar durante dos años y medio en cuatro distintos campos de concentración y que perdió a todos sus parientes y muchos de sus amigos en ellos. Una atrocidad de medida inimaginable. El mismo escapó de la muerte sólo por casualidad, a disposición de la arbitrariedad humillante de los capos y la SS. - Frankl no se quebró en todo eso. Por el contrario, incluso creció probablemente. Pero hubo ámbitos en los que el efecto del trauma dejó daños irreparables: cicatrices, pero también heridas que permanecieron abiertas toda una vida, pérdidas, preguntas culposas. Aun con 80 años a veces le llevaba a un mal soñar e incluso, en ocasiones, a llorar.

En recuerdo de Viktor Frankl, que ahora tendría sobre 100 años de edad, me gustaría narrar aquí el efecto y experiencia del trauma de acuerdo a lo experimentado por él en los campos de concentración. El escribió su relato en otoño de 1945 en forma de libro, fue escrito "desde el alma", como él decía.

Frankl escribe en ese libro sobre el "terror inicial" a la llegada al campo de concentración. Primero habrían todos de sentir un *horror* espantoso ante lo que aquí se les presentó como realidad. En medio de este horror irrumpió un terror cuando vio desarrollarse una *lucha de todos contra todos*. Después de esta pérdida en la relación vino la pérdida de toda *dignidad* personal y un caer en un *camino sin salida*. Lo que Frankl gráfica aquí, corresponde al contenido de las cuatro dimensiones fundamentales del *dasein*.

1. Como primer efecto, Frankl describió una "*apatía sin límites*", un lento insensibilizarse e ir muriendo internamente. Dominaba una indiferencia total. Por el exceso de lo terrorífico, las emociones normales eran extinguidas. La relación era sólo con cosas, y sólo una podía aún doler: la injusticia en el tratamiento, arbitrariedad, burla.
2. El interés de vida estaba reducido al *sustento de vida inmediato*. Los tomó un "primitivismo". El sobrevivir era el único valor, todos los



otros intereses se extinguieron. Era, como lo describe Brecht: "Primero devorar, después la moral".

3. El sentimiento de "principalmente *ser persona*", se perdió. El "valor" de la propia persona era despreciado, cualquier sentimiento de libertad se terminaba perdiendo. Uno se vivenciaba a sí mismo como parte de una gran masa. El "*dasein* cae al nivel del *dasein* de un rebaño".
4. Se vivía en una *pérdida del presente y del futuro*. Lo que "ahora es" y lo que "tal vez sea" es sólo provisorio. Solamente contaba aún el pasado. Se era inducido a eso, a dejarse caer, a resignarse, porque "de todos modos todo es inútil".

Reacciones similares pueden observarse en otros traumas como abuso, violación o toma de rehenes. Tales heridas ponen a las personas ante las preguntas fundamentales de su *dasein*, como hemos visto:

1. Ante la pregunta por la *seguridad*, confiabilidad en el mundo real, conocido.
2. Ante la pregunta por lo *valioso*, significativo. El ser humano traumatizado o herido busca ganas de vivir, el valor sentido, pleno de relación.
3. Ante la pregunta por lo que es *valioso en uno mismo*; por la dignidad, por lo que a uno lo distingue y representa, especialmente si se trata de heridas o traumas infligidos por otros humanos.
4. Ante la pregunta por el *sentido* del todo, por el cómo se puede seguir adelante.

Ya hemos descrito que la *traumatización severa* afecta, en especial medida, la *primera dimensión de la existencia* y que destruye la confianza fundamental.

Mientras la primera y segunda dimensiones requieren mucho tiempo y experiencias positivas, para recuperarse lentamente, la tercera y cuarta dimensiones pueden ser movilizadas especialmente para la superación del trauma. Por ello nos referiremos a continuación a la tercera y cuarta motivaciones fundamentales.

#### 4. Trauma, dignidad, sentido

La pregunta por el sentido se despliega regularmente en conexión con el sufrimiento y a menudo súbitamente; una pregunta muy humana de cara a lo incomprensible. Las heridas y los traumas no tienen sentido en nuestra vivencia. ¿Qué sentido deben tener una desgracia, una violación, un asesinato? Dar por sentado el saberlo sería una "transgresión ontológica". Quizás se puede poner un acontecimiento tal en manos de un Dios, presintiendo, esperando, creyendo, o hacerse un par de ideas cuyas delimitaciones son notorias. Pero ninguna psicoterapia puede responder en forma concluyente la pregunta por el sentido del sufrimiento, de la desgracia, de las catástrofes. Es importante, desde una mirada existencial, entrar con esta temática en un conflicto personal y llevarlo en la propia interioridad con todas sus preguntas, dudas y esperanzas. Esta pregunta no pertenece primariamente a la psicología, sin embargo sí pertenece al ámbito de la filosofía y de la religión. La psicología y la psicoterapia, por su parte, pueden remitir a la influencia de las estructuras psíquicas, las actitudes, los procesos, las experiencias previas, las relaciones, etc., que influye asimismo en la resolución a la pregunta por el sentido y a la superación de la posible desesperación.

Un sentido de tales experiencias puede estar en que nos resulte hacer algo positivo de ellas: crecer personalmente, profundizar en sí, madurar. Esos serían ejemplos de un *sentido existencial* del sufrimiento.

Pero la respuesta faltante al "para qué" le da al trauma un ímpetu especial y puede entrar sin

trabas en la personalidad y desplegar su efecto dañino sin frenos, porque nada puede oponerse al efecto del trauma. Ahí no hay una "red", una última trama en la que estuviese intercalada y le ofrezca un contenido metafísico, irracional, filosófico o tan sólo presentido.

El hecho de tener que sufrir de algo tan sin sentido es, además, *humillante*. Humillante para una persona dotada de razón, que sin poder comprender y saber, ha de aguantar algo especialmente sufriente. Es humillante también por cómo la integridad de lo propio es rota violenta y desconsideradamente, sin ser preguntado, de modo de tener que ver cómo llega la pérdida de sí mismo y la enajenación. Es especialmente humillante cuando un ser humano es herido o abusado por otro, cuando es expuesto malintencionadamente a palizas, a la arbitrariedad de acciones en su contra, a la burla y el sarcasmo en un trato torturante, con él como víctima; o cae en raptó por demandas injustas y desenfundadas de un otro.

La lucha por sentido y dignidad puede volverse muy central en el traumatizado primario, pero también en el secundariamente traumatizado, vale decir en personas que no sufrieron directamente el trauma, sino que se identifican con la víctima, a modo de ejemplo, por vínculo familiar, relación personal o pertenencia étnica. La psicóloga estadounidense Roña M. Fields de la George Washington University (Fields, 2004) ve la raíz de los intentos de suicidio, justamente en la traumatización secundaria. Las "viudas negras" chechenas, que efectuaron intentos de suicidio en Moscú después que sus esposos o hermanos fueron secuestrados o asesinados por fuerzas de seguridad rusas, son un ejemplo de ello. En otros grupos de suicidas la necesidad de venganza se despertó por películas e informes, como p.ej. en muchos luchadores de Al Qaeda, en los destructores de las torres gemelas en Nueva York, en las explosiones suicidas por palestinos o en Irak. Contemplar filmes con actos de horror y usurpaciones como en Abu Ghraib, despierta en los espectadores una fuerte exigencia de justicia

vengativa y castigadora. Los efectos anímicos en los seres humanos de tales informes, documentos y material de propaganda digno de creer, que se sienten vinculados con las víctimas por pertenencia de pueblo o por convicciones compartidas, fue desestimada por mucho tiempo. Fields y muchos otros ven hoy como trauma secundario tales consternaciones indirectas, especialmente cuando se trata de niños y adolescentes que presentan tales cuadros. En esa fase el ser humano desarrolla especialmente fuerte su sentido de justicia y la moral, de modo que se está más sensible a las heridas y le llega rápidamente una "ira justa" o incluso una "ira santa". En Israel han sido sobre todo muchachos de 18 a 20 años los que se han suicidado. En ello pueden jugar motivos religiosos, pero mucho más aun el empeño emocional de afectar en su corazón a la sociedad israelita, bajo la convicción de que con ello le producirán el mayor dolor.

Así se logra distanciar algo el sufrimiento insoportable del propio dolor, al hacer sufrir a otros. Incluso eso puede ir acompañado de sentimientos de placer, como lo conocemos en el narcisismo maligno: placer que aparta el propio dolor al ser visto por otros.

Sin embargo, con el dolor puede estar tratándose también de otra cosa. No tiene necesariamente que desembocar en una descarga psicodinámica por medio de la venganza. Puede intentarse también un trato personal con el dolor. La filosofía existencial remite a una actitud del estar-hacia-sí para llegar a superar dignamente el dolor. Albert Camus, en su libro "El mito de Sísifo", exige enfrentar el absurdo, soportarlo, incluso tomar voluntariamente sobre sí el castigo de los Dioses por obstinación. Y Viktor Frankl llama a un "a pesar de" como una actitud, por la que es reconocido, de afrontar el absurdo a través de un consentimiento: "No obstante, decir sí a la vida" o "A pesar de todo, sí a la vida".

La fuerza para tan grandes actitudes surge, en Camus, del orgullo de los seres humanos, de

su consciente y la dignidad, que pertenece a su esencia. Frankl considera que tal fuerza viene del sentido, del Tú, de la vivencia de lo valioso, que no obstante está ahí, y finalmente de Dios.

## 5. La superación de trauma

A pesar de todos sus sufrimientos, Viktor Frankl no era movido por la venganza, sino asumió una actitud conciliadora. No fue dominado ni por la transferencia ni tampoco por la contra-transferencia, automatismos psicodinámicos de problemática no superada. Su visión filosófico-antropológica del ser humano lo puso en una clara posición contra la tesis de culpa colectiva, que defendió públicamente. Se puede especular de cómo Frankl pudo cargar así con eso. ¿Por qué no se rompió en el sufrimiento, como el escritor Ellie Wiesel lo narra de sí? Tal vez un motivo estaría en que éste era aún un niño cuando llegó al campo de concentración, en tanto Frankl entraba ya en los treinta.

Frankl escribió en su libro sobre lo que en ese tiempo fue lentamente creciendo en él. Eso es del mayor interés para la superación, el acompañamiento y la terapia de traumas. Seguramente él contenía una fuerte vitalidad y fue al campo de concentración ya con la actitud de querer sobrevivir en cualquier caso. Y esa actitud debía compartirla con él también su joven esposa, la Sra. Tilly. Él le hizo prometer de hacer todo y no abstenerse de nada, incluso serle infiel, si con eso podía sobrevivir.

Como *central* para sobreponerse y superar el trauma es bueno contemplar el desarrollo o la conservación del *diálogo interior*. Frankl lo describió como una "tendencia a la interioridad", que con el tiempo apareció. La vida fue "retirada" del mundo exterior para quedar bajo la protección de la propia intimidad. Esta capacidad personal central abrió diversas posibilidades específicas de elaboración.

1. A través del diálogo interior, las vivencias - p.ej. una puesta de sol, una atmósfera de nubes o flores o la vista a unos cerros- son origen de fuerza anímica. Conducían a interiormente "cerciorarse de que *a fin de cuentas la belleza aún existe*\*'. Así los detenidos, en el lugar de llamamiento, podían darse repentinamente un codazo con una indicación y el comentario: "¡Cuan bello podría ser el mundo a pesar de todo!". Se podía sentir en tales ocasiones, la fuerza que habita dentro de la vida, que a veces se podía llegar a sentir que en la base podría ser bueno vivir. Hoy lo describiríamos como la conexión al *valor fundamental*, que es la vida misma. Junto a ese sacar fuerzas del que al lado de todo lo horroroso no obstante existe el bien, estaban sobre todo las buenas *relaciones* que le fortalecían y alimentaba la imprescindible voluntad de sobrevivir. Frankl quería por sobre todo volver a ver a su esposa y familia.
2. A través del diálogo interior llegó además a *lograr una distancia interior* con lo vivenciado inmediatamente. Se podía dar aire ante sí mismo o llegar con humor a un "auto-distanciamiento". Eso corresponde en el Análisis Existencial de hoy a la Iª Motivación Fundamental.
3. Con ayuda del resto de la libertad mantenida era posible una mínima configuración de la vida. Se aprendía a reflexionar sobre las posibilidades interiores que no pueden serle arrebatadas por ninguna potencia del mundo. Se mantenía una libertad para actitudes y para pequeñas decisiones. "[. .]se les puede quitar todo a los seres humanos en el campo de concentración, excepto una cosa: la última libertad humana, el disponerse 'así o así' ante las circunstancias dadas. Y había un 'así o así'. Para Frankl era fundamental proteger ese resto de libertad-aunque sólo se pudiese realizar en una palabra personal a otro detenido- para no desmoronarse "bajo los poderes del entorno", para no sentirse como "juguete y objeto".

4. Finalmente, era extraordinariamente útil tener un *"sentido existenciaF*, el estar consciente en la vida "[...] de no depender nunca de aquello que esperamos de la vida, más bien únicamente de: ¡lo que la vida espera de nosotros!".

Esta dimensión de sentido puede alcanzar hasta el sentido ontológico, hasta *la creencia en un último sentido*. También esto fue tomado más y más por Frankl.

Para el final de esta conferencia, dejémoslo llegar a él mismo nuevamente su palabra:

"Para nosotros se trataba del sentido de la vida como aquella totalidad que también comprendía aún la muerte y así no sólo el sentido de 'vida' asegurada, sino también el sentido de sufrimiento y morir: ¡por ese sentido hemos luchado!".

Cuando él volvió a casa tuvo primero que reaprender a alegrarse. Eso requirió tiempo y paciencia. Después observó que estaba cada vez más ante la pregunta que él mismo no comprendía: "¿Cómo se pudo aguantar todo esto?".

El lento hallarse en la nueva situación, era acompañado de un profundo sentimiento que representaba un gran sostén: "[...] después de todo lo sufrido, no tener nada más que temer en el mundo, salvo a su Dios".

Con esas palabras concluye Frankl su reporte vivencial, que surgió de una real situación límite de vida.

### Referencias bibliográficas

Frankl, VE: (1982) ...trotzdem Ja zum Leben sagen. München: dtv (en español: 1991). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder).

Fields, R.M. (2004). The Psychology, Theology, and Politics of Self-Sacrifice. Westport, Conn.: Praeger.

Martyrdom (2004). The Psychology, Theology, and Politics of Self-Sacrifice. Westport, Conn.: Praeger.

Río, N. (2004). Túnel de proa verde / Tunnel of the Green Prow. Fredericton, Canadá: Brocken Jaw.