

## Perspectiva logoterapéutica del sufrimiento

*“La existencia humana es riesgo y aceptación del riesgo. De aquí el carácter de prueba que tiene la vida humana, y por ende toda situación desde la cual se espera”*

Pedro Laín Entralgo

Teniendo como punto de partida una mirada esencialmente antropológica, es posible afirmar que el sufrimiento ha acompañado al ser humano desde la antigüedad. Comprender la experiencia del sufrimiento en su dimensión más profunda no es tarea fácil ya que implica, no sólo captar la esencia del mismo para entenderla desde los argumentos –que en muchas ocasiones se quedan cortos– sino que además, requiere dejarse “tocar” por la vivencia que afecta de manera directa y particular la dimensión específicamente humana, y ante todo, a la persona en su unicidad ontológica. En definitiva, se trata de aquello que confronta la existencia del hombre de forma tal, que puede llevarlo incluso, la pérdida del sentido de su vida.

Con la realización de este ensayo, se pretende hacer una reflexión sobre el problema del sufrimiento y de la manera como este contribuye a la pérdida del sentido de la vida. Sin embargo, la intención más profunda, está orientada a ofrecer desde una perspectiva Logoterapéutica, una visión del sufrimiento que le permita al ser humano, asumir posturas y actitudes esperanzadoras frente aquellas situaciones que diariamente confrontan su existencia.

Al ocuparnos particularmente del problema del sufrimiento, es necesario tener presente algunas consideraciones de carácter antropológico que nos permitan rescatar también, desde una perspectiva ontológica, la importancia que tiene la vida humana en todas sus dimensiones y el valor que ésta posee en sí misma.

### LA VIDA HUMANA

Uno de los aspectos que hace parte de la realidad ontológica del ser humano y que debe estar presente al momento de reflexionar acerca de la existencia del hombre, se refiere al carácter trascendente, que esta, es decir, la existencia de cada ser humano, comporta en sí misma, ya que la vida de cada persona no está desarrollada ni determinada con antelación; se realiza a cada instante, desde el momento mismo de la concepción y durante toda la vida; tan sólo la muerte puede ponerle fin a la posibilidad de realización, puesto que se constituye en un límite que ningún ser humano puede evadir. En este sentido, Julián Marías expresa: “La vida que me es dada y en la cual me encuentro, no me es dada hecha sino por hacer; es decir, me es ofrecida o propuesta como quehacer o tarea, y su ser consiste en *realizarse* .” [1] De igual manera, Gevaert considera que: “La fenomenología de la existencia concibe sobre todo al hombre como un ser de posibilidades, como un sujeto que ha de realizarse por completo, que tiene que ser.” [2] Esta llamada a ser, a realizarse como persona, le confiere *per se* , un valor a la vida humana, en tanto implica necesariamente acción, mediante la capacidad de elección y decisión.

El hombre no es pues solamente una existencia, es decir, no está simplemente arrojado al mundo, sino que su presencia en éste, tiene un sentido muy concreto: descubrir y realizar su misión en el momento histórico en el que se está desarrollando su vida, a través de cada una de las experiencias que se presentan a lo largo de ésta. Viktor Frankl [3] se ocupa de este asunto de manera clara y precisa cuando manifiesta con respecto a la búsqueda del sentido, que ante todo, éste *sentido* para la Logoterapia , es el sentido que se oculta en cada situación concreta que afronta una persona también concreta. Añade incluso, que se trata de un sentido potencial; de un sentido que requiere ser actualizado justamente por la persona en cuestión, que se siente de alguna manera invitada, “ *apelada* ” a escuchar la “ *llamada* ” que parte de él.

Otro aspecto estrechamente ligado con el anterior, y que contribuye no sólo a fundamentar, sino también a consolidar aún más el valor de la vida humana, se refiere a la dimensión relacional que posee el ser humano. Desde tiempos muy antiguos se ha afirmado que el ser humano es un ser social, un ser que establece relaciones no sólo consigo mismo, con la naturaleza, los animales o las cosas, sino también con otras personas, teniendo esta última, es decir, la relación persona a persona, un carácter especial. En este sentido, Heidegger citado por Buber plantea que “[...] el hombre no puede hacerse enteramente hombre mediante su relación consigo mismo sino gracias a su relación con otro “mismo” (Selbst).” [4] En ese mismo orden de ideas, De Sahún Lucas señala que: “El hombre se hace persona en la relación vital del yo con el tú”; [5] ese tú que me apela y me invita a establecer una relación intersubjetiva a través de la cual yo me realizo como persona, pero a la vez también trasciendo en esa relación de alteridad, y posibilito o mejor aún, contribuyo a la

Luis Fernando Velásquez

Psicólogo Universidad de San Buenaventura  
Docente FUNLAM



Sin Título  
Jon Lowenstein

realización de esa otra persona.

Ahora bien, es también en ese encuentro " *persona a persona* ", en esa apelación que se lleva a cabo entre dos seres humanos, que se presenta como una posibilidad real y concreta en las diversas situaciones de la vida la experiencia del sufrimiento. Frankl lo expresa concretamente cuando manifiesta que "[...] la vida del hombre no se colma solamente creando y gozando, sino también sufriendo."; [6] esto implica necesariamente que el sufrimiento en sí mismo, conlleva para la persona que lo experimenta, así sea de manera tácita o implícita, la posibilidad de encontrarle sentido a la vida a través de él.

#### EL SUFRIMIENTO.

Toda persona a lo largo de su existencia se ha visto enfrentada en múltiples y en diversas oportunidades, en mayor o en menor grado, con el dolor, la angustia y el sufrimiento. Esta situación, sin embargo, es afrontada de manera diferente por cada persona concreta, de forma particular y ante cada situación específica de la vida. Tal como lo indica Basave: "Mientras los animales son vulnerables físicamente, los hombres son vulnerables física y psíquicamente. No se trata de una simple incomodidad que es posible remover. El sufrimiento es una característica esencial de la fragilidad humana. El dolor y la simple amenaza del dolor, entristecen la vida", [7] más la actitud de la persona frente al dolor y al sufrimiento que ha de afrontar puede marcar la diferencia entre un sufrimiento carente sentido y la posibilidad de encontrarle sentido a la vida, incluso y por incomprensible que parezca, mediante ese sufrimiento.

Algunas personas consideran que el dolor físico por muy fuerte que sea, es en muchas circunstancias, menos difícil de afrontar que el sufrimiento emocional; pero no se trata aquí de establecer que afecta más a una persona, dado que ambos pueden manifestarse incluso conjuntamente en algunos casos; lo que sí es importante tener claro en realidad, es que tanto el dolor físico como el sufrimiento, que para muchos es un dolor emocional, psíquico, afectan profundamente la existencia del hombre. Ante esto, Gevaert considera que: "El sufrimiento es el modo específico en que el hombre vive la frustración de sus intentos o deseos, el fracaso de sus empresas, la carencia o la privación de un bien, y el mal de las situaciones en que se halla a menudo sin poder salir de ellas.", [8] y a renglón seguido añade: "La mayoría de los sufrimientos no tienen que ver con el dolor físico." [9]

Existen diversas circunstancias o fenómenos que pueden colocarnos de cara al sufrimiento, como es el caso de los defectos corporales, dolores físicos, las enfermedades e incluso, la pobreza. De igual manera, las dificultades que se presentan con respecto a las relaciones interpersonales, los temores reales o imaginarios, la imposibilidad para trabajar y la amenaza de muerte, entre otros aspectos, hacen del sufrimiento una realidad que logra resquebrajar, más aún, afectar profundamente el sentido de la vida de las personas. No obstante, este mismo autor, llama la atención en cuanto a que: "El motivo del sufrimiento no es solamente el mal individual que afecta a alguien, sino también el sufrimiento y el mal que afligen a otras personas, sobre todo a las más queridas." [10]. Esta situación nos permite evidenciar la importancia de la afectividad en la vida humana y la relación que tiene ésta con el sufrimiento, particularmente cuando se establece un vínculo estrecho entre dos o más personas.

Ya sea frente las propias experiencias personales o ante las diversas situaciones que afrontan nuestros seres queridos, y sin perder de vista las circunstancias particulares de nuestra vida, es claro que tanto el dolor como el sufrimiento aparecen decididamente como algo que confronta de manera directa todo lo que de humano hay en nuestro ser.

#### PERSPECTIVA LOGOTERAPÉUTICA DEL SUFRIMIENTO

Frente a todo esto surge una luz al final del túnel y se afianza cada vez más la esperanza de encontrar nuevas opciones y de asumir decididamente nuevas actitudes que nos permitan encarar la vida y afirmar categóricamente como Frankl: " *sí a la vida a pesar de todo* ", [11] pues la vida tal como puede apreciarse a lo largo de esta reflexión " *merece ser vivida* ". Cada persona, sea consciente o no de ello, posee las potencialidades, las capacidades para trascender la adversidad; puede ser que en ocasiones sienta que es capaz de lograrlo solo; en otras muchas, tal vez sienta que necesita de la ayuda de otra o de otras personas para cumplir dicha tarea. En cualquier caso, lo importante es que se dé permiso a sí misma para hacer algo al respecto, o que les permita llevar a cabo su labor a quienes desean y pueden ayudarle.

No obstante, como lo señala Frankl [12] en varios de sus libros, más allá del hecho mismo, de que nos veamos abocados con frecuencia al sufrimiento, lo fundamental es *la actitud* que decidamos asumir frente a éste; pues también de las experiencias negativas, y quizá especialmente de éstas, es posible "extraer" un sentido, transformando dichas experiencias, en algo positivo; esto implica, que aún, la situación " *más adversa* " puede brindarle a la persona la posibilidad de descubrir el sentido profundo que ésta encierra para su vida; situación que bien pudo constatar el propio autor, durante los tres años que estuvo como prisionero tanto en Auschwitz como en otros tres campos de concentración nazi, durante la segunda guerra mundial.

Finalmente, luego de esta reflexión sobre el tema de sufrimiento, es pertinente señalar que para la Logoterapia, ese modelo de psicoterapia creado y desarrollado por Viktor Frankl y que fundamentalmente se ocupa del sentido de la vida, " *El sentido es la posibilidad más valiosa de cada situación* "; [13] pero discernir justamente la posibilidad más valiosa de cada situación que se nos presenta en la vida, no es tarea fácil. Para lograrlo, es necesario adoptar una actitud de apertura ante el hecho de ser confrontados por la vida, para realizar aquellos valores que mediante una acción concreta, o a través del encuentro con otra

persona, y especialmente cuando nos enfrentamos ante la experiencia de sufrimiento, nos permita descubrirle sentido a la vida y alcanzar lo que la Logoterapia concibe como autotranscendencia.

---

**Notas:**

[1] MARÍAS, Julián. Introducción a la filosofía. Madrid. Alianza. 1981. p. 267

[2] GEVAERT, Joseph. EL PROBLEMA DEL HOMBRE. Introducción a la Antropología Filosófica. Salamanca. Sígueme. 2003. p. 146

[3] FRANKL, Viktor E. El Hombre Doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona. Herder. 1987. p.71

[4] HEIDEGGER, Martín, La doctrina de Heidegger, citado por BUBER, Martín. ¿Qué es el Hombre? México. Fondo de Cultura Económica. 1992. p. 93

[5] Ibid, p. 174

[6] FRANKL, Viktor E. Psicoanálisis y Existencialismo. México. Fondo de Cultura Económica. 1978. p. 159

[7] BASAVE, Agustín. Metafísica de la Muerte. México. Limusa. 1983. p.97

[8] GEVAERT, Op. Cit, p. 261

[9] Ibid, p.261

[10] GEVAERT, Op. Cit, p. 261

[11] FRANKL, Op. Cit, p. 63

[12] FRANKL, Op. Cit, p. 63-64

[13] LÄNGLE, Alfried. Viktor Frankl. Una Biografía. Barcelona. Herder. 2000. p. 206

---

**BIBLIOGRAFÍA**

BASAVE, Agustín. Metafísica de la Muerte. México. Limusa. 1983. p.97

FRANKL, Viktor E. El Hombre Doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona. Herder. 1987. p.71

\_\_\_\_\_. Psicoanálisis y Existencialismo. México. Fondo de Cultura Económica. 1978. p. 159

GEVAERT, Joseph. EL PROBLEMA DEL HOMBRE. Introducción a la Antropología Filosófica. Salamanca. Sígueme. 2003. p. 146

HEIDEGGER, Martín, La doctrina de Heidegger, citado por BUBER, Martín. ¿Qué es el Hombre? México. Fondo de Cultura Económica. 1992. p. 93

LÄNGLE, Alfried. Viktor Frankl. Una Biografía. Barcelona. Herder. 2000. p. 206

MARÍAS, Julián. Introducción a la filosofía. Madrid. Alianza. 1981. p. 267