

# LA LOGOTERAPIA: UN BUEN CIMIENTO PARA LA ADECUADA RELACIÓN DE PAREJA

Constanza FDEZ. DE GAMBOA AGUINAGA

## Resumen

La relación de pareja es un ejemplo que ilustra mucho de lo escrito por Viktor Frankl. El panorama actual referido a los matrimonios y parejas plantea este ámbito como algo complicado que trae más problemas que compensaciones. Sin embargo con la ayuda de la logoterapia se puede entender la vida en pareja como lo que realmente es: la unión de un hombre y una mujer que va a permitir a ambos encontrar un sentido en sus vidas que les va a llevar a la felicidad.

## Abstract

**Logotherapy: a good basis for an adequate couple relationship.**

Couple relationship illustrates much of what was written by Viktor Frankl. The present outlook regarding marriage and couples shows this area as something complicated that entails more problems than gratifications. Nevertheless, thanks to logotherapy the couple's life can be understood as what it really is: the union of a man and a woman that will enable both to find a meaning to their lives which will lead them to happiness.

**Palabras clave:** Relación de pareja. Voluntad de sentido. Autotrascendencia.

**Key words:** Couple relationship. Will to meaning. Self-transcendence.

## Introducción

El panorama actual presenta la vida de la pareja como algo negativo, difícil, que hace sufrir y que sólo trae disgustos. Parece que es mejor estar solo, aunque solo también se puede estar mal. Y, a la inversa, muchas parejas son felicísimas juntas, igual que muchos solteros. ¿Cuál es el problema? Quizás es que se habla de la vida en pareja sin saber realmente lo que es. ¿Qué es una pareja? ¿Qué buscan los miembros de la pareja? ¿De quién depende la felicidad de la misma? ¿Es justo esperar que el otro llene mi felicidad por completo? ¿Dónde está la responsabilidad personal que supone la madurez? La logoterapia es un camino que propone muchas respuestas a todas estas preguntas complejas, pero comunes, que nos implican a todos. Argumentaré algunas ideas útiles que abren posibles formas de trabajar en terapia de pareja.

### Un "Yo-Tú" indisociables.

Al hablar de una relación de pareja estamos hablando de una relación entre dos personas. Cada una de ellas, por ser persona, es única e irrepetible. Es exclusiva, diferente del resto, con un interior que solo cada una conoce, su intimidad. Estas dos personas son libres para tomar decisiones, están abiertas hacia el exterior. Dos personas que viven en sociedad, que se relacionan con el resto, que tienen por naturaleza necesidad de compartir y de comunicarse. Son seres humanos cuya característica primordial es la dignidad.

Desde mi punto de vista, esta es la forma más adecuada de trabajar con personas con el fin de comprender, evaluar e intervenir en terapia de pareja y de familia. Partir desde este punto de vista a la hora de trabajar es tener en cuenta las premisas antropológicas que definen a la persona y que la logoterapia considera.

Estas dos personas con estas características se unen voluntariamente. Hablamos de las parejas que se unen por amor y forman un "nosotros". Son personas que han elegido, entre otras opciones, juntarse con otra y formar una vida en común. Un "nosotros" que, como dice Viladrich (2001), se compone de: *"dos seres humanos que siendo personas se unen uno con una y para siempre"* (p.96).

Uno con una van a formar una unidad inseparable. Solo se puede hablar de una pareja adecuada cuando se compone de dos exclusivamente. Esta exclusividad de la unión es lo que le hace ser total. Si no, estaríamos hablando de unión solo de carácter parcial. Por ejemplo, unión por amistad, o por trabajo, o sexual... o sexual y laboral, por ejemplo; hay muchas combinaciones. Si hablamos de amor hacia una persona no hablamos de amor a un aspecto de esa persona. A no ser que hablemos de la amistad (hablaríamos de un amigo), o de la relación laboral (un compañero). La totalidad esencial, indivisible y única que caracteriza a la persona concede a la relación de pareja el carácter de exclusividad.

A su vez, la unión es para siempre, perpetua. La totalidad existencial de la persona, única e indivisible, hace que una unión sea para siempre, pues la persona por ser humana, es ahora de una forma, será más adelante de otra, pero no dejará de ser la misma persona aunque pase el tiempo y cambie. Esta unión nace ahora pero existe toda la vida. Eso sí, hay que alimentarla. Es como los bebés, desde que se conciben son personas, sin embargo hace falta alimentarlos y cuidarlos para que lleguen a desarrollarse su ser y su identidad de la mejor forma posible. Por el simple hecho de nacer no está todo conseguido, al igual que la pareja, por el hecho de haberse formado no está realizada sino que requiere un cuidado diario.

Esto es amar a la otra persona como ser, en su totalidad. Amar por lo que "es". No es una unión que parte solo de un estado de ánimo, como el enamoramiento. No es un amor que se reduce a la parcela de lo sexual, no. Son un amor y unión totales. Es un encuentro de una persona "para con" otra persona.

Formar una pareja es una de las formas que elige el ser humano para ser feliz. Para eso hay que tener los ojos abiertos que miren al otro. Hay que salirse de uno mismo y valorar a los demás. Sin estar abierto hacia afuera no podría experimentarse esta satisfacción. Parafraseando a Kierkegaard *la puerta de la felicidad se abre hacia fuera*. Y, como dicta la logoterapia, más allá de uno mismo está el sentido. Un sentido que puede estar en el amor por otra persona, como es el caso de una relación de pareja. De esta forma, uno mismo, con el otro amado, llegan a la felicidad.

## El sentido de la relación de pareja.

### 1. Vacío existencial.

¿Cuál es el sentido de las parejas en la actualidad? Vivimos una época en la que el estilo de vida de las parejas está cambiando. Este es un tema muy extenso para describir ahora. Son muchas las causas bio-psico-sociales que permiten entender las nuevas formas de pareja que vemos en la actualidad.

Teniendo en cuenta los conflictos descritos en consulta, las parejas se quejan de que ya no están enamoradas. Ya no sienten la ilusión que había al principio, un principio que se puede situar en muchos casos tan solo dos o tres años atrás. Los cónyuges se quejan de aburrimiento: nada me llena. Mi mujer no me hace feliz. Cuando preguntas por el tiempo que se dedican uno al otro la respuesta es nula. Cuando piensan en la última vez que hicieron un plan juntos contestan que hace años. O, que ya no se acuerdan. La vida que tienen es monótona y rutinaria. Lo explican aludiendo a motivos externos: no hay tiempo para nada. Los hijos quitan libertad. Todo es carísimo...

Todo esto lo viven las parejas en la actualidad pero sin ser conscientes de que de ellas mismas, de cada miembro de la pareja, depende este estilo de vida. Algo también frecuente es que cada miembro de la pareja atribuye el fallo al cónyuge. Según José Díaz Morfa (2003), psiquiatra psicoterapeuta, uno de los errores más frecuentes que se da en las parejas es "*creer que sólo el otro es el culpable de lo que ocurre*" (p.35).

En términos de Frankl (1978), "*No deducimos del hecho de una parálisis la existencia de errores de cálculo, sino que, por el contrario, inducimos de los errores de cálculo la existencia de una parálisis.*" (p.39). Si aplicamos esto a nuestro caso particular -las parejas- una pareja no se relaciona de forma conflictiva y por consiguiente pierde el sentido, sino que al no tener un sentido encontrado ésta se desarrolla inadecuadamente.

Esta es la situación actual en la que se encuentran las parejas: ante el **vacío existencial**. Una falta de sentido, de saber qué hacer, a dónde dirigirse y cómo les lleva al aburrimiento, a la rutina y a la ruptura

## 2. Voluntad de sentido en la pareja.

¿Por qué se unen dos personas? Porque están enamoradas y, por ahora, quieren estar juntas. Porque se quieren, piensan tener hijos, convivir, construir una familia...

Solo una minoría de las parejas se hace estas preguntas. ¿Por qué no se plantean esto los jóvenes? Quizás sí lo piensan pero no argumentan la respuesta. Quizás les da miedo hablar de esto. El preguntárselo hace más complicada la decisión, más seria. Sin embargo es lo que es: seria. Es la decisión más importante de la vida pues involucra completamente a otra persona y a uno mismo.

¿Con qué propósito os unís? Y, hay risas cuando planteas esta pregunta. Risas que responden diciendo "pues es obvio", porque nos queremos.

Pero, no por qué sino para qué. La clave está en diferenciar el por qué de la decisión con el propósito de la misma. "No por qué os unís sino ¿para qué?"

La idea promulgada en nuestro siglo es "vive el momento". Parece que es mejor no tener presente el futuro ya que es incierto. Es mejor decidir en función del "aquí y ahora". Con esta mentalidad que reina en el siglo XXI las personas no toman decisiones pensando a largo plazo sino limitándose al momento actual.

¿Cómo asociamos este pensamiento moderno con lo que conocemos por "proyecto"? ¿Elegir a una o uno para siempre no es un proyecto?

Cuando se dice "sí, para toda la vida" no se habla en absoluto del momento presente. No se puede optar por la vía de formar una pareja y familia con la filosofía actual de "vivir el momento".

Todo esto explica que hoy día los miembros de la pareja están ahogados en una contradicción. No se juntan concienciados de que la decisión sea para toda la vida. No se lo plantean. No se paran a pensar el proyecto que a largo plazo quieren alcanzar, no buscan el sentido de la unión. Sino que se limitan a las apetencias del presente.

Sin embargo, la única manera de que sea coherente la decisión de formar una pareja es dando un sentido a la misma. Dándole un propósito, como decía Frankl, un propósito que nos tira y guía nuestra acción. Este sentido ha de hacerse explícito en las parejas, ha de ser planteado y pensado. Sólo así se podrá llevar a cabo la relación con éxito, buscándolo y queriéndolo, con *voluntad de sentido*. Sólo así se conseguirá el fin que todos buscamos: la felicidad. Una felicidad -no como fin en sí misma- sino como consecuencia de un motivo para ella. Un motivo, propósito, sentido... Y esto es lo que la logoterapia aporta. La búsqueda del sentido que llevará a la pareja a la felicidad

### 3. Libertad-Responsabilidad en la relación de pareja.

¿Quién decide casarse? ¿Somos libres para tomar decisiones? No hay duda que ante esta decisión sí hay libertad total. Es relevante la distinción que el autor hace entre las personas "libres de" o "libres para". En el caso de elegir el camino de la vida en pareja, se opta libremente para casarse. Uno no se libera de nada sino que se encuentra libre para tomar esa decisión. Es una opción que uno toma de forma voluntaria y como tal es responsable de la misma. En los tiempos en los que estamos la gente no es consciente de esta responsabilidad personal que hay detrás del hecho de casarse. ¿Se actúa en consecuencia? Habitualmente no oímos decir "soy responsable de esta decisión y asumo las consecuencias". Sin embargo sí escuchamos decir "para sufrir mejor lo dejo, me separo" ¿Eso es ser consecuente? ¿Ser responsable?

Una dimensión que define a la persona dotándola de humanidad es la siguiente: **Libertad-Responsabilidad**. En palabras de Frankl (1979), *"La libertad es la cara negativa de cualquier fenómeno humano cuya cara positiva es la responsabilidad"* (p.151). La logoterapia sirve así de fundamento para explicar cómo se debe enfocar la vida en pareja: construir uno mismo el sentido de forma libre y responsable. Uno mismo, porque cada uno debe dirigirse a sí mismo de forma autónoma. Libre, porque nadie obliga a nadie a formar una pareja, y responsable, porque las dos personas van a responder según el camino elegido: ser marido, padre, esposa, madre, y lo que conlleve tal decisión. Esto es ejercer la libertad con responsabilidad.

#### 4. Noodinámica, Voluntad que valore, el valor del dolor.

Supongamos que la pareja conoce el sentido de su relación, el "para qué", y se siente responsable para ser lo que ha elegido: esposo o esposa. ¿Cómo se es "esposa"? ¿Y marido? Ahora tienen que actuar para conseguirlo. No se tiene todo hecho una vez planteado el objetivo. Llega el momento de trabajar, rendir...para alcanzar las metas planteadas. Hablamos de la acción que parte de cada uno. "*Acción frente a reacción y abreacción*" como escribió Frankl (2000, p.41). Actuar, ejecutar de manera adecuada la elección de ser casado, es responder a las necesidades que van surgiendo, es decir, es ser responsable de la decisión tomada.

La manera de hacer crecer algo es llenándolo. Para ello hay que estar abiertos y aceptar lo que nos va a llenar. Hay por eso una diferencia entre lo que se "es" antes de crecer y lo que se puede llegar a ser. Esta diferencia provoca una tensión que es "*requisito indispensable de salud mental*" según Frankl (1979, p.127). Esta tensión tiene que estar presente en las parejas para enriquecerse. Un desequilibrio indispensable, previo a cualquier cambio.

Sin embargo, en la actualidad no se tolera en absoluto el desequilibrio. Se aboga por la vida tranquila sin tensiones, fácil, cómoda. Pero así, difícilmente la pareja va a crecer.

Este desequilibrio en busca del cambio es una puerta para llegar al nuevo equilibrio y al crecimiento. Es la "noodinámica" planteada por la logoterapia, tensión necesaria para activar a la persona -en nuestro caso a la pareja- hacia su objetivo.

Las parejas conflictivas no soportan la tensión que supone el cambio. No la soportan porque a corto plazo hace sufrir. Así, muchas optan por romper. Sin embargo todos sabemos que para conseguir objetivos en la vida hay que hacer esfuerzo. Todos hemos experimentado la gratificación que supone conseguir algo cuando ha supuesto cierto sufrimiento. ¿Por qué entonces se intenta tener una vida en pareja sin sufrir? ¿Con qué actitud se enfrenta uno ante el dolor?

La forma de alcanzar nuestros objetivos es mediante el esfuerzo y aquí nos referimos al sentido del sufrimiento propuesto por Frankl: la manera de superar esas tensiones que conlleva la vida en pareja es dando

valor al dolor que solo él permitirá alcanzar las metas propuestas con gratitud. Como terapeutas debemos enseñar a las parejas a desarrollar esta capacidad de sufrimiento.

"El marido de fulanita es mucho más comprensivo que tú". "Ya podrías tener alguna afición como mi hermana para no estar todo el día en casa esperándome"; etc. ¿Y lo bueno? ¿Se ve lo positivo que llena nuestras vidas? El hombre solo se fija en lo que le molesta y no aprecia lo que le agrada. A lo bueno se acostumbra uno rápido. Este es el error de muchas parejas: no valoran lo que tienen. Sólo miran lo mejor que tiene la vida y que ellas no poseen. Sólo miran lo que se podría mejorar en su pareja y no reconocen lo bueno que ya les pertenece. Sin embargo, como dice Frankl en la recopilación elaborada por Fizzotti (2001) *"no existen valores independientes de una voluntad que valore. El valor de la vida no es demostrable sino que nos viene dado y tenemos que tener el coraje de vivirlo"* (p. 27). Es decir, parte de uno mismo el enfocar una crisis con optimismo o con desesperanza. Los cónyuges ya conocieron los rasgos positivos de cada uno respectivamente. Lo que cada día han de hacer es re-conocer esos valores. Está en uno mismo apreciar al cónyuge o reprocharle: se trata de inculcar y de enseñar a desarrollar **una voluntad que valore**.

## 5. Capacidad de autotranscendencia.

Valorar lo bueno del otro nos hace sentir orgullo, alegría. Está en el otro nuestra satisfacción pero está en uno mismo apreciarla. Hay que estar pendientes de lo bueno del otro, que, al ser nuestro, nos hace sentir felicidad. Por eso hay que darse cuenta del otro. Con las palabras de Frankl (2000) podemos entender mejor esta idea, y estas son *"un ojo que se ve a si mismo es un ojo enfermo"* (p.42). Mirarse a uno mismo, el egocentrismo, impide mirar al otro. Impide ver lo que hay en el otro. No deja ver más allá. No permite recibir de fuera y, por lo tanto, uno así se reduce.

Solo se consigue la satisfacción real haciendo feliz al otro que, a su vez, es nuestro bien. Por eso hay que olvidarse de uno mismo. Darse cuenta de que nuestra felicidad está más allá de uno mismo, de que está en el otro. A esto se refiere Frankl al hablar de la **capacidad de autotranscender**. Sin embargo, esto es contradictorio con el individualismo que gobierna la sociedad actual. Una sociedad donde las personas buscan el



placer inmediato, personal, egoísta. Una sociedad donde cada uno mira hacia sí mismo.

¿Qué es peor ver sufrir a un ser querido como puede ser un cónyuge o sufrir uno mismo? En la vida en pareja, la capacidad de autotranscender es hacer feliz al cónyuge y es el camino para ser feliz uno mismo. No nos tienen que hacer felices los demás sino hacer nosotros felices a los demás, a nuestra pareja. En la consulta hay muchas quejas que son críticas hacia el cónyuge. ¿Y tus críticas personales? ¿Te has fijado en tus fallos? ¿En tus manías? ¿En tus respuestas?

Hacer ver a las parejas que no importa lo que el otro te dé sino lo que tú das es enseñar a desarrollar la capacidad de autotranscendencia. Una capacidad que consiste en no reducir la vida a problemas mínimos como un cuarto de baño desordenado, como un cónyuge despistado, etc...sino a aprender a valorar cualidades superiores como la buena intención del otro, la bondad de su persona, la salud, las facilidades que la vida tiene para que podamos disfrutarla...aspectos importantes que el día a día cuesta apreciar. Al valorarlos estamos más enérgicos para dar y hacer por el otro. Buscar su bienestar ya que nosotros valoramos el nuestro.

Todos conocemos la sensación de orgullo y de felicidad cuando hacemos algo por el bien del otro. ¿Por qué no alimentar más eso? ¿Por qué no buscar más aquello que le hace sentir bien al cónyuge? ¿Será que no hay tiempo para hacer por los demás? Primero está nuestro trabajo, nuestro gimnasio, nuestros amigos, nuestro ocio, nuestra hambre... y todo eso material, orgánico, termina por morir, como todo lo material. Por el contrario ¿muere el sentimiento que suscita el recuerdo de un ser querido fallecido?

Merece la pena cuidar esos aspectos más espirituales de las personas humanas como los sentimientos. En el amor y cuidado hacia la pareja está ese sentimiento inmaterial e infinito. En los aspectos que no se ven, o, mejor dicho, en los que son más difíciles de ver, en los rasgos humanos y personales está lo que nos llena y nos hará crecer. No tiene que importar si el cónyuge es más o menos ordenado siempre que en su totalidad sea una buena persona. Romper una relación o amargarse unas vacaciones por un error del cónyuge es limitarse a lo concreto, a una parcela de su persona. Por ejemplo, "no quererle por su impuntualidad". Esto sería categorizar a la persona y romperla en facetas concretas. Sin embar-

go debemos de trascender estos aspectos concretos e ir más allá, ir hacia lo inmaterial, hacia lo espiritual y humano.

Mejor es querer a la totalidad de la persona y exprimir todo lo bueno que tiene para que lo aumente. Para entenderlo recordamos lo que decía Goethe, si tomamos a los hombres por lo que son los volvemos peores, si les tomamos por lo que deberían ser les volvemos hacia aquello que pueden llegar a ser.

Solo trascendiendo las pequeñeces concretas lograremos esta plenitud. Solo valorando aspectos humanos se alcanzará la felicidad en la vida en pareja. Mirar más allá de si mismo y más allá de lo puramente concreto de las personas. Así la logoterapia enseña a sus pacientes a desarrollar la capacidad de autotranscendencia, una buena herramienta para la relación de pareja.

## Conclusión

Frankl estudió y trabajó para ayudar a las personas a que consigan vivir sus vidas de forma sana y feliz. Con todo lo aquí expuesto -el paralelismo entre la logoterapia y los problemas de la vida en pareja- podemos pensar en aplicar lo aprendido de Frankl a los problemas en las relaciones hombre y mujer. Pero, además, podríamos pensar en ampliar nuestro conocimiento y trabajo con el fin, no sólo de mejorar la vida de las parejas, sino de prevenir futuros conflictos familiares y promulgar, con ello, la rehumanización de la terapia de pareja y de la pareja misma.

*Constanza FDEZ. DE GAMBÓA AGUINAGA es psicóloga y trabaja en terapia de pareja y familia.*

## Bibliografía

Diaz Morfa, J. (2003). *Prevención en conflictos de pareja*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Fizzotti, E. (2001). *Raíces de la psicoterapia. Escritos juveniles 1923-1942*. Buenos Aires: Paidós.

Frankl, V. (1978). *Psicoanálisis y existencialismo. De la psicoterapia a la logoterapia*. México: Fondo de Cultura Económica.

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1982). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (1992). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.

Frankl, V. (2000). *En el principio era el sentido. Reflexiones en torno al ser humano*. Barcelona: Paidós.