**3. Mensajes de un sobreviviente de los campos de concentración para sobreponerse al *burn out***

*“Lo esencial de la vida es la fidelidad a lo que uno cree,*

*su destino, que se revela en esos momentos decisivos,*

*esos cruces de caminos que son difíciles de soportar,*

*pero nos abren a las grandes opciones.*

*Unidos en la entrega a los demás*

*y en el deseo absoluto de un mundo más humano, resistamos.*

*Esto bastará para esperar lo que la vida nos depare.”*

*La resistencia* Ernesto Sabato

En el capítulo dos de este libro presentamos la Logoterapia y a la persona de su creador, Viktor Frankl. Hicimos referencia también a su libro autobiográfico: *El hombre en busca de sentido.* El relato de su cautiverio en los campos de concentración nazi tiene el valor común a toda autobiografía, el de ser un testimonio. Si además,el escritor posee una valía moral probada, como Frankl, el testimonio se vuelve incontestable. Por todo esto, recordará el lector que afirmé que este libro tiene profundas analogías con el clásico universal de san Agustín, *Las confesiones.*

Viktor Frankl advierte en el prólogo que no pretende relatar las monstruosidades cometidas en los campos de concentración, porque existían ya en ese momento muchos trabajos al respecto. Su intención es más bien describir “la lista interminable de los menudos tormentos diarios”. O dicho con otras palabras: el día a día del prisionero medio. Deja de lado también las canalladas y los actos heroicos para hablar del hombre común enfrentado a semejante prueba de supervivencia.

Hay algo universal en el sufrimiento que hace que quienes lo padecen se encuentren en una comunicación profunda más allá de las variadas causas de los padecimientos, físicos, morales o espirituales. Es por ello que el libro de Frankl llevó consuelo a lo largo de los años para innumerables personas sufrientes. Y en muchos provocó un cambio de actitud: dejaron de sentirse victimas para convertirse en promotores de los derechos humanos a través del relato de la experiencia. En el archivo de la casa de Frankl en Viena decenas de miles de cartas dirigidas al profesor atestiguan la gratitud de estas personas. Evitando hacer comparaciones, que frente a la realidad atroz de los campos de exterminio nazi no tienen lugar, me pregunté si las observaciones de Frankl y sus investigaciones sobre el prisionero común podrían ser útiles a las personas desgastadas por el *burn out*. No pude menos que responder afirmativamente. Las palabras de Frankl envían un mensaje de esperanza y un método terapéutico. Son un puente entre los atormentados prisioneros del *lager* y los quemados de este siglo. Sus palabras son un bálsamos para estas modernas quemaduras. Una verdadera terapia espiritual.

Y si bien sigo invitando al lector a acceder a toda lo obra a la que me refiero, propondré algunas perlas de sabiduría desde el cofre de la vivencia del prisionero número 119.104. Cada pasaje será seguido por un principio aplicable a la prevención del *burn out* que, espero, quedará anclado en nuestra memoria gracias a la fuerza del testimonio de Frankl. Los textos fueron elegidos en función de su utilidad terapéutica para el *burn out.* Guardo la esperanza de que el lector, estimulado por estas breves pinceladas, se disponga a leer todo el relato.Vamos a los textos.

En los primeros días en el campo Frankl estudia las reacciones iniciales. Entre ellas se encuentra con una especial curiosidad:

*“Estábamos ansiosos por saber lo que sucedería a continuación y qué consecuencias nos traería, por ejemplo, estar de pie a la intemperie, en el frío de finales de otoño, completamente desnudos y todavía mojados por el agua de la ducha. A los pocos días nuestra curiosidad se tornó en sorpresa, ¡la sorpresa de ver que no nos habíamos resfriado!*

*A los recién llegados nos estaban reservadas todavía muchas sorpresas de este tipo. Los médicos que había en nuestro grupo fuimos los primeros en aprender que los libros de texto mienten.*

*En alguna parte se ha dicho que si no se duerme un determinado número de horas, el hombre no puede vivir. ¡Mentira! Yo había vivido convencido de que existían unas cuantas cosas que sencillamente no podía hacer: no podía dormir sin esto o no podía vivir sin aquello. La primera noche en Auschwitz dormimos en literas de tres pisos. En cada litera (que medía aproximadamente 2 x 2,5 m) dormían nueve hombres, directamente sobre los tablones. Para cada nueve había dos mantas. Claro está que sólo podíamos tendernos de costado, apretujados y amontonados los unos contra los otros, lo que tenía ciertas ventajas a causa del frío que penetraba hasta los huesos. Aunque estaba prohibido subir los zapatos a las literas, algunos los utilizaban como almohadas a pesar de estar cubiertos de lodo. Si no, la cabeza de uno tenía que descansar en el pliegue de un brazo casi dislocado. Y aún así, el sueño venía y traía olvido y alivio al dolor durante unas pocas horas.*

*Me gustaría mencionar algunas sorpresas más acerca de lo que éramos capaces de soportar: no podíamos limpiarnos los dientes y, sin embargo y a pesar de la fuerte carencia vitamínica, nuestras encías estaban más saludables que antes. Teníamos que llevar la misma camisa durante medio año, hasta que perdía la apariencia de tal. Pasaban muchos días seguidos sin lavarnos ni siquiera parcialmente, porque se helaban las cañerías de agua y, sin embargo, las llagas y heridas de las manos sucias por el trabajo de la tierra no supuraban (es decir, a menos que se congelaran). O, por ejemplo, aquel que tenía el sueño ligero y al que molestaba el más mínimo ruido en la habitación contigua, se acostaba ahora apretujado junto a un camarada que roncaba ruidosamente a pocas pulgadas de su oído y, sin embargo, dormía profundamente a pesar del ruido. Si alguien nos preguntara sobre la verdad de la afirmación de Dostoievski que asegura terminantemente que el hombre es un ser que puede ser utilizado para cualquier cosa, contestaríamos: ‘Cierto, para cualquier cosa, pero no nos preguntéis cómo’”[[1]](#footnote-1)*.

**Recuadro central:** “Cuando se sienta desbordado por la angustia y los hechos estresantes, tome distancia de lo que le ocurre y obsérvese desde lo alto viendo cómo los soporta. Descubra de cuánto pude ser capaz. Se encontrará con muchas sorpresas.”

*“Lo desesperado de la situación, la amenaza de la muerte que día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto se cernía sobre nosotros, la proximidad de la muerte de otros, la mayoría, hacía que casi todos, aunque fuera por breve tiempo, abrigasen el pensamiento de suicidarse. Fruto de las convicciones personales que más tarde mencionaré, la primera noche que pasé en el campo me hice a mí mismo la promesa de que no ‘me lanzaría contra la alambrada’. Esta era la frase que se utilizaba en el campo para describir el método de suicidio más popular: tocar la cerca de alambre electrificada”[[2]](#footnote-2).*

**Recuadro central:** “Pacte consigo mismo o con personas cercanas que no se rendirá pase lo que pase. Escríbalo, recuerde su pacto con algún objeto o carta escrita, dele solemnidad a su compromiso.”

*“Ante una situación anormal, la reacción anormal constituye una conducta normal. Aún nosotros, los psiquiatras, esperamos que los recursos de un hombre ante una situación anormal, como la de estar internado en un asilo, sean anormales en proporción a su grado de normalidad. La reacción de un hombre tras su internamiento en un campo de concentración representa igualmente un estado de ánimo anormal, pero juzgada objetivamente es normal y, como más tarde demostraré, una reacción típica dadas las circunstancias”[[3]](#footnote-3).*

**Recuadro central:** “La situación de desgaste y *burn out* es una situación anormal. No se sorprenda entonces de tener reacciones anormales. Basta no creer que ellas sean su verdadera identidad y no tome decisiones definitivas desde esta ‘anormalidad’.”

*“Cuando los prisioneros sentían inquietudes religiosas, éstas eran las más sinceras que cabe imaginar y, muy a menudo, el recién llegado quedaba sorprendido y admirado por la profundidad y la fuerza de las creencias religiosas. A este respecto lo más impresionante eran las oraciones o los servicios religiosos improvisados en el rincón de un barracón o en la oscuridad del camión de ganado en que nos llevaban de vuelta al campo desde el lejano lugar de trabajo, cansados, hambrientos y helados bajo nuestras ropas harapientas”[[4]](#footnote-4).*

**Recuadro central:** “La religiosidad sincera se descubre en los momentos de sufrimiento. Si usted era una persona religiosa antes de padecer el *burn out*, aproveche para comprobar cuán auténticas eran sus oraciones o si se trataban únicamente de monólogos. En el abismo del dolor se pide auxilio y muchas veces se hace por primera vez la experiencia de Dios como el único interlocutor que habita la desnuda existencia de nuestra interioridad.”

*“Durante horas redactaba discursos mentalmente. En un momento dado, empecé a reconstruir el manuscrito que había perdido en la cámara de desinfección de Auschwitz y, en taquigrafía, garabateé las palabras clave en trozos de papel diminutos”[[5]](#footnote-5)*.

**Recuadro central: “**Mantenga siempre su diálogo interior. Ocúpese en cuanto pueda y como pueda de cosas que para usted tienen sentido.”

*“A pesar del primitivismo físico y mental imperantes a la fuerza, en la vida del campo de concentración aún era posible desarrollar una profunda vida espiritual. No cabe duda que las personas sensibles acostumbradas a una vida intelectual rica sufrieron muchísimo (su constitución era a menudo endeble), pero el daño causado a su ser íntimo fue menor: eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual. Sólo de esta forma puede uno explicarse la paradoja aparente de que algunos prisioneros, a menudo los menos fornidos, parecían soportar mejor la vida del campo que los de naturaleza más robusta”[[6]](#footnote-6).*

**Recuadro central:** “No se preocupe por su condición endeble desde el punto de vista físico; la fortaleza se encuentra en su ser espiritual”.

Y en las madrugadas… “*Mientras marchábamos a trompicones durante kilómetros, resbalando en el hielo y apoyándonos continuamente el uno en el otro, no dijimos palabra, pero ambos lo sabíamos: cada uno pensaba en su mujer. De vez en cuando yo levantaba la vista al cielo y veía diluirse las estrellas al primer albor rosáceo de la mañana que comenzaba a mostrarse tras una oscura franja de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer, a quien vislumbraba con extraña precisión. La oía contestarme, la veía sonriéndome con su mirada franca y cordial. Real o no, su mirada era más luminosa que el sol del amanecer. Un pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre. Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad –aunque sea sólo momentáneamente– si contempla al ser querido. Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente –con dignidad– ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido. Por primera vez en mi vida podía comprender el significado de las palabras: ‘Los ángeles se abandonan en la contemplación perpetua de la gloria infinita’[[7]](#footnote-7).*

*(….)*

*“A medida que la vida interior de los prisioneros se hacía más intensa, sentíamos también la belleza del arte y la naturaleza como nunca hasta entonces. Bajo su influencia llegábamos a olvidarnos de nuestras terribles circunstancias”[[8]](#footnote-8).*

**Recuadro central:** “Ejercite su imaginación en la contemplación de la belleza, de la sabiduría, de las personas amadas, la naturaleza, el arte. Distánciese del mundo estresante que lo rodea con el poder contemplativo del espíritu. Dedique a este ejercicio unos 20 minutos de cada día.”

*“Delante de mí tropezó y se desplomó un hombre, cayendo sobre él los que le seguían. El guarda se precipitó hacia ellos y a todos alcanzó con su látigo. Este hecho distrajo mi mente de sus pensamientos unos pocos minutos, pero pronto mi alma encontró de nuevo el camino para regresar a su otro mundo y, olvidándome de la existencia del prisionero, continué la conversación con mi amada: yo le hacía preguntas y ella contestaba; a su vez ella me interrogaba y yo respondía”[[9]](#footnote-9).*

*(…)*

*“Mi mente se aferraba aún a la imagen de mi mujer. Un pensamiento me asaltó: ni siquiera sabía si ella vivía aún. Sólo sabía una cosa, algo que para entonces ya había aprendido bien: que el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo. Que esté o no presente, y aun siquiera que continúe viviendo deja de algún modo de ser importante. No sabía si mi mujer estaba viva, ni tenía medio de averiguarlo (durante todo el tiempo de reclusión no hubo contacto postal alguno con el exterior), pero para entonces ya había dejado de importarme, no necesitaba saberlo, nada podía alterar la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi amada. Si entonces hubiera sabido que mi mujer estaba muerta, creo que hubiera seguido entregándome –insensible a tal hecho– a la contemplación de su imagen y que mi conversación mental con ella hubiera sido igualmente real y gratificante: ‘Ponme como sello sobre tu corazón... pues fuerte es el amor como la muerte’ (Cantar de los Cantares 8, 6)[[10]](#footnote-10)”.*

**Recuadro central:** “La persona que ama domina el mundo. Dispóngase a ofrecer servicios de amor concreto a los usuarios para los que trabaja y a sus colegas. Esta actitud, más que cansarlo, lo elevará por sobre el sistema laboral burocrático y oprimente.”

*“En otra ocasión estábamos cavando una trinchera. Amanecía en nuestro derredor, un amanecer gris. Gris era el cielo y gris la nieve a la pálida luz del alba; grises los harapos que mal cubrían los cuerpos de los prisioneros y grises sus rostros. Mientras trabajaba, hablaba quedamente a mi esposa , quizás, estuviera debatiéndome por encontrar la razón de mis sufrimientos, de mi lenta agonía. En una última y violenta protesta contra lo inexorable de mi muerte inminente, sentí como si mi espíritu traspasara la melancolía que nos envolvía, me sentí trascender aquel mundo desesperado, insensato, y desde alguna parte escuché un victorioso ‘sí’ como contestación a mi pregunta sobre la existencia de una intencionalidad última”[[11]](#footnote-11).*

**Recuadro central:** “Diga ‘sí’ a la vida a pesar de todo y espere atentamente, que en algún momento la vida, Dios, las circunstancias o su propia voz interior le devolverán un ‘sí’ victorioso”.

*“El humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos. Yo mismo entrené a un amigo mío que trabajaba a mi lado en la obra para que desarrollara su sentido del humor. Le sugería que debíamos hacernos la solemne promesa de que cada día inventaríamos una historia divertida sobre algún incidente que pudiera suceder al día siguiente de nuestra liberación”[[12]](#footnote-12)*.

**Recuadro central:** “El sentido del humor es un arma de sobrevivencia. No es un don gratuito del cielo, hay que entrenarse. Invente una historia divertida sobre su trabajo cada día.”

*“Los prisioneros más ‘prominentes’, los ‘capos’, los cocineros, los intendentes, los policías del campo no se sentían, por lo general, degradados en modo alguno, como se consideraban la mayoría de los prisioneros, sino que al contrario se consideraban ¡promovidos! Algunos incluso alimentaban pequeños delirios de grandeza. La reacción mental de la mayoría, envidiosa y quejosa, hacia esta minoría favorecida se ponía de manifiesto de muchas maneras, a veces en forma de chistes”[[13]](#footnote-13).*

**Recuadro central:** “Al ‘delirio de grandeza’ de algún jefe respondamos con humor. Evitemos la envidia y la queja improductiva.”

*“Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas –la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias– para decidir su propio camino”[[14]](#footnote-14).*

**recuadro central:** “Seguramente, aun en ese ambiente de trabajo malsano en el que nos encontramos hay alguien que se juega por los otros. El desafío es descubrirlo y aliarse.”

*“Una vida activa sirve a la intencionalidad de dar al hombre una oportunidad para comprender sus méritos en la labor creativa, mientras que una vida pasiva de simple goce le ofrece la oportunidad de obtener la plenitud experimentando la belleza, el arte o la naturaleza. Pero también es positiva la vida que está casi vacía tanto de creación como de gozo y que admite una sola posibilidad de conducta; a saber, la actitud del hombre hacia su existencia, una existencia restringida por fuerzas que le son ajenas. A este hombre le están prohibidas tanto la vida creativa como la existencia de goce, pero no sólo son significativos la creatividad y el goce; todos los aspectos de la vida son igualmente significativos, de modo que el sufrimiento tiene que serlo también. El sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa”[[15]](#footnote-15).*

*(…)*

*“El modo en que un hombre acepta su destino y todo el sufrimiento que éste conlleva, la forma en que carga con su cruz, le da muchas oportunidades –incluso bajo las circunstancias más difíciles– para añadir a su vida un sentido más profundo. Puede conservar su valor, su dignidad, su generosidad. O bien, en la dura lucha por la supervivencia, puede olvidar su dignidad humana y ser poco más que un animal, tal como nos ha recordado la psicología del prisionero en un campo de concentración. Aquí reside la oportunidad que el hombre tiene de aprovechar o de dejar pasar las ocasiones de alcanzar los méritos que una situación difícil puede proporcionarle. Y lo que decide si es merecedor de sus sufrimientos o no lo es”[[16]](#footnote-16).*

**Recuadro central:** “El sufrimiento no es negativo en sí mismo. Negativo es el sufrimiento que no encuentra su porqué. Dar sentido al sufrimiento intentando comprender su mensaje, su enseñanza, su posibilidad de convertirse en oferta.”

(para los prisioneros) *“era imposible prever cuándo y cómo terminaría aquella existencia, caso de tener fin. El vocablo latino* finis *tiene dos significados: final y meta a alcanzar. El hombre que no podía ver el fin de su ‘existencia provisional’, tampoco podía aspirar a una meta última en la vida. Cesaba de vivir para el futuro en contraste con el hombre normal. Por consiguiente cambiaba toda la estructura de su vida íntima”[[17]](#footnote-17).*

**Recuadro central:** “Póngase metas que puedan alcanzar ’el final‘, es decir que sean realizables. Mire al futuro desde la acción presente.”

*“En otro contexto hemos hablado ya de la tendencia a mirar al pasado como una forma de contribuir a apaciguar el presente y todos sus horrores haciéndolo menos real. Pero despojar al presente de su realidad entrañaba ciertos riesgos. Resultaba fácil desentenderse de las posibilidades de hacer algo positivo en el campo y esas oportunidades existían de verdad”[[18]](#footnote-18).*

**Recuadro central:** “Concéntrese en el momento presente y en él tome conciencia de lo que puede hacer y en la medida de lo posible, hágalo. Siempre es posible realizar algo positivo en cualquier lugar, en cualquier momento.”

*“Los que conocen la estrecha relación que existe entre el estado de ánimo de una persona –su valor y sus esperanzas, o la falta de ambos– y la capacidad de su cuerpo para conservarse inmune, saben también que si repentinamente pierde la esperanza y el valor, ello puede ocasionarle la muerte. La causa última de la muerte de mi amigo fue que la esperada liberación no se produjo y esto le desilusionó totalmente; de pronto, su cuerpo perdió resistencia contra la infección tifoidea latente. Su fe en el futuro y su voluntad de vivir se paralizaron y su cuerpo fue presa de la enfermedad, de suerte que sus sueños se hicieron finalmente realidad”[[19]](#footnote-19).*

**Recuadro central:** “No se ponga metas que sólo dependen de eventos externos. No se exija que todo cambie en una fecha precisa. El futuro no nos pertenece y la desilusión puede ser devastadora.”

*“La unicidad y la resolución que diferencian a cada individuo y confieren un significado a su existencia tienen su incidencia en la actividad creativa, al igual que la tienen en el amor. Cuando se acepta la imposibilidad de reemplazar a una persona, se da paso para que se manifieste en toda su magnitud la responsabilidad que el hombre asume ante su existencia. El hombre que se hace consciente de su responsabilidad ante el ser humano que le espera con todo su afecto o ante una obra inconclusa no podrá nunca tirar su vida por la borda. Conoce el ‘porqué’ de su existencia y podrá soportar casi cualquier ‘cómo’”[[20]](#footnote-20).*

**Recuadro central:** “Usted es insustituible ante quienes lo aman y ante el desarrollo de su vida. Basta esta constatación para comprender su gran valor; no lo dude.”

*“Un día, poco después de nuestra liberación, yo paseaba por la campiña florida, camino del pueblo más próximo. Las alondras se elevaban hasta el cielo y yo podía oír sus gozosos cantos; no había nada más que la tierra y el cielo y el júbilo de las alondras, y la libertad del espacio. Me detuve, miré en derredor, después al cielo, y finalmente caí de rodillas. En aquel momento yo sabía muy poco de mí o del mundo, sólo tenía en la cabeza una frase, siempre la misma: ‘Desde mi estrecha prisión llamé a mi Señor y él me contestó desde el espacio en libertad’.*

*No recuerdo cuánto tiempo permanecí allí, de rodillas, repitiendo una y otra vez mi jaculatoria. Pero yo sé que aquel día, en aquel momento, mi vida empezó otra vez. Fui avanzando, paso a paso, hasta volverme de nuevo un ser humano”[[21]](#footnote-21).*

**Recuadro central:** “Sea agradecido. Registre todo aquello de positivo que recibió de la gente, del mundo, de Dios y no se olvide de agradecer.”

*“En una ocasión paseaba yo con un amigo camino del campo de concentración, cuando de pronto llegamos a un sembrado de espigas verdes. Automáticamente yo las evité, pero él me agarró del brazo y me arrastró hacia el sembrado. Yo balbucí algo referente a no tronchar las tiernas espigas. Se enfadó mucho conmigo, me lanzó una mirada airada y me gritó: "¡No me digas! ¿No nos han quitado bastante ellos a nosotros? Mi mujer y mi hijo han muerto en la cámara de gas –por no mencionar las demás cosas– ¿y tú me vas a prohibir que tronche unas pocas espigas de trigo?"*

*Sólo muy lentamente se podía devolver a aquellos hombres a la verdad lisa y llana de que nadie tenía derecho a obrar mal, ni aun cuando a él le hubieran hecho daño”[[22]](#footnote-22).*

**Recuadro central:** “Sea coherente con sus principios éticos. Cuando se vive en un mundo poco ético, nuestra integridad nos sostiene y asegura.”

1. Frankl, v., *El hombre en busca de sentido,* Herder, Barcelona, 1991, pp. 43-44. [↑](#footnote-ref-1)
2. Ibid., pp. 44-45. [↑](#footnote-ref-2)
3. Ibid., pp. 46-47. [↑](#footnote-ref-3)
4. Ibid., p. 62. [↑](#footnote-ref-4)
5. Ibid., p. 63. [↑](#footnote-ref-5)
6. Ibid., p. 64. [↑](#footnote-ref-6)
7. Ibid., p. 65. [↑](#footnote-ref-7)
8. Ibid., p. 67. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ibid., pp. 65-66. [↑](#footnote-ref-9)
10. Ibid., p. 66. [↑](#footnote-ref-10)
11. Ibid., p. 68. [↑](#footnote-ref-11)
12. Ibid., pp. 70-71. [↑](#footnote-ref-12)
13. Ibid., p. 88. [↑](#footnote-ref-13)
14. Ibid., p. 90. [↑](#footnote-ref-14)
15. Ibid., pp. 91-92. [↑](#footnote-ref-15)
16. Ibid., p. 92. [↑](#footnote-ref-16)
17. Ibid., p. 95. [↑](#footnote-ref-17)
18. Ibid., p. 96. [↑](#footnote-ref-18)
19. Ibid., p. 100. [↑](#footnote-ref-19)
20. Ibid., pp. 103-104. [↑](#footnote-ref-20)
21. Ibid., p. 113. [↑](#footnote-ref-21)
22. Ibid., p. 114. [↑](#footnote-ref-22)