



TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO DE MÉXICO



ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

CLAVE 3079-25

**“LOGOTERAPIA. UNA VIDA CON SENTIDO: SÍNTESIS
PARA LA FUNDAMENTACIÓN APLICADA A LA VIDA
COTIDIANA”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

SILVIA PAMELA ACOSTA GUTIÉRREZ

ASESOR DE TESIS:

M. EN C. CARLOS TOBÍAS RODRÍGUEZ SALAZAR

CIUDAD DE MÉXICO

2017



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

Introducción.....	5
Capítulo 1. Antecedentes históricos de la logoterapia.....	9
1.1 La logoterapia desde la filosofía y sus principales pioneros.....	9
CAPÍTULO 2. Logoterapia.....	16
2.1 Definición de logoterapia.....	16
2.2 ¿Qué es la logoterapia?.....	18
2.3 Principales Pioneros de la Logoterapia: Vyktor Emil Frankl, Alfred Adler, Carl Rogers y Erich Fromm.....	24
2.4 Postulados de la logoterapia: Animatismo; Libertad de voluntad; Sentido de vida.....	35
CAPÍTULO 3. Técnicas de la logoterapia.....	41
3.1 Intención paradójica.....	40
3.2 Hiperreflexión y derreflexión.....	41
3.3 Auto distanciamiento.....	43
3.4 Diálogo Socrático.....	45
3.5 Modificación de actitudes.....	47
CAPÍTULO 4. Fenomenología y Existencialismo.....	48

4.1 Definición de la fenomenología. ¿Qué es lo fenomenológico?.....	48
4.2 Existencialismo y pensamiento existencial. ¿Qué es existir?.....	50
4.3 Principales pioneros del existencialismo.....	57
4.4 Postulados del existencialismo:.....	64
CAPÍTULO 5. El hombre en busca de sentido vs La pérdida de sentido.....	67
5.1 La libertad de voluntad y la libertad de sentido.....	68
5.2 El sentido de vida.....	70
5.3 La pérdida del sentido de vida.....	72
5.3.1 ¿Qué es la pérdida de sentido? y ¿Por qué el nihilismo?.....	72
5.3.2 Encuentro con uno mismo.....	74
Síntesis para la fundamentación de una propuesta aplicada a la vida cotidiana.....	76
Conclusiones.....	105
Documentos de consulta.....	112

“Logoterapia. Una vida con sentido: síntesis para la fundamentación de una propuesta aplicada a la vida cotidiana”

Que la finalidad de la psicoterapia es hacer a la gente libre. Libre, todo lo posible, de fantasmas, ya sean síntomas psicósomáticos... o psicológicos. Pero más que todo eso... ayudar a la gente a hacerse libre para tener conciencia de sus posibilidades [para no tener que elegir sin libertad].
Rollo May



Cada humano es un mundo de representaciones envueltas en la noche del yo. El yo es, por consiguiente, lo universal en que se hace abstracción de todo elemento particular, pero en que se hallan envueltas también todas las cosas. (Hegel)

Introducción

*“Estar vivos es nuestro mayor miedo.
No es la muerte; nuestro mayor miedo es
arriesgarnos a vivir: correr el riesgo de estar
vivos y de expresar lo que realmente somos.”*
Vyktor Frankl

En el devenir histórico de nuestra especie se ha constituido, en su complejidad y variaciones, nuestra condición como seres humanos, perfilándose más allá de la incertidumbre, los dilemas y las crisis, los atributos que actualmente nos definen y distinguen no solo en lo general, sino de manera singular, por nuestros logros. En éste trayecto, los acontecimientos cotidianos vivenciados representan el punto de origen para encontrar las causas, razones, intenciones y motivos que posibilitan el proceso de búsqueda y descubrimiento de algún porqué del existir.

Este recorrido existencial se encuentra inscrito en múltiples escenarios en los que, como resultado del involucramiento que propiciamos, siempre con una intención, vamos creciendo, aprendiendo y experimentando diversas formas de ver y actuar en, ante, con y para la vida, con las consecuencias particulares que se producen en nuestra formación como sujetos y en las interacciones con el entorno sociocultural.

Desde esta perspectiva, podemos suponer que, de acuerdo al modo en el que asumimos lo que sentimos y por la forma en que construimos lo que pensamos, por ejemplo, se ha ido modificando nuestra existencia al pasar de los años, por medio de experiencias que nos han permitido adquirir y asumir nuevas actitudes, hábitos, costumbres y formas de comunicarnos con los demás.

Así pues, el principal trabajo que debemos desempeñar como humanos en pleno ejercicio racional y sensible, es el encarar integralmente nuestra existencia desde sus múltiples aristas, para poder encontrarnos con nosotros mismos y perfilar los contornos que definan nuestra manera de vivir; esto, queremos entenderlo así, no es algo que resulte sencillo en su realización, o que se produzca como un acto mecánico, rutinario o automático, dado de por sí, sin participación consciente o al margen de las decisiones que toma uno mismo.

No obstante, tal encaramiento resulta una tarea sustancial, la cual no se puede soslayar; además, representa un acto impostergable si acaso queremos responder a preguntas que tarde o temprano serán de vital importancia en el desarrollo de todo sujeto y en la configuración del sentido de vida que se va construyendo, sentido que no solo debe basarse en una búsqueda dirigida solo hacia lo que necesitamos, sino

en un encuentro con lo que poseemos y empleamos en nuestro diario acontecer existencial, hecho que traza la ruta e indica el destino, es decir, el hasta dónde podemos llegar con nuestro potencial, sueños e ideales.

Quizá en cualquier momento, difícil o gratificante, nos hemos cuestionado acerca del sentido de la vida, accediendo a un reflexionar significativo que nos permite descubrir las motivaciones que impulsan a pensar, confiar y creer en nosotros mismos; en ocasiones, saber en qué consisten el sentido y significado de nuestra existencia requiere dedicación y un largo periodo de entrenamiento, proceder en el qué equivocarse es fundamental para aprender, confrontarnos y seguir adelante.

La forma en que delimitamos los avatares de nuestra existencia, día a día, no está en manos de un “destino inevitable”, sino simplemente es muestra de nuestra capacidad de elección, del modo en el que decidimos cómo percibir y vivenciar los acontecimientos cotidianos. En éste proceso, se obtiene como resultado una visión integral, orgánica, mental, social, moral y espiritual de lo que somos, aspecto sustantivo de un vivir que nos hace sentir completos y únicos, ante nosotros mismos y para aquellos con quienes interactuamos.

Ser únicos es una cualidad con la que devenimos trascendentes, y para lograrlo requerimos de ejercitar y dimensionar el autoconocimiento, ya que nos permitirá convertirnos en nuestros propios observadores; en este sentido, para crecer y diversificarnos creativamente como personas, necesitamos estar claramente convencidos de quiénes somos, y comprometernos en lo que queremos lograr.

Todo lo anterior, cabe señalar, adquiere un especial significado si consideramos el contexto sociocultural, el cual resulta crítico y desafiante por el nivel de deterioro que ha alcanzado, y por sus condiciones indignantes, que a su vez deterioran lo más esencial del ser; esto representa una condición que pone en riesgo no sólo la calidad de vida sino la vida misma, por el clima de inseguridad y violencia creciente en el que nos desarrollamos.

De tal suerte que, en la vida cotidiana, en el diario intento por existir, se pone a prueba el querer ser uno mismo, así como la posibilidad de sentirnos satisfechos con lo que hacemos, con nuestro modo de sentir, razonar y trascender para obtener el indispensable sentido de vida, además de una mayor calidad, y calidez en las interacciones que establecemos con los demás.

Ubicados en tal contexto, definimos el principal objetivo de esta tesis como una contribución al desarrollo de una visión integral acerca de qué es la logoterapia y cómo influye a lo largo de nuestra vida, enseñándonos lo importante que es

aprender a disfrutar de ella, asignándole un sentido propio al aplicar sus principios y técnicas ante los retos y dificultades de la vida cotidiana en distintos ámbitos de interacción psicosociocultural, el vacío existencial, la violencia, el deterioro del ser y la frivolidad de las interacciones en una sociedad de consumo, en la perspectiva de enfatizar la importancia de los procesos de construcción social del conocimiento, obtenido de la vida cotidiana.

Pretendemos que los planteamientos aquí desarrollados se conviertan en el fundamento de una propuesta, que sirva a los sujetos, grupos e instituciones interesados, para documentarse y practicar, en los planos personal y social, cuestiones básicas derivadas del enfoque terapéutico de la logoterapia aplicados a la vida cotidiana, mirando al horizonte futuro y promisorio de la seguridad, confianza, felicidad y disfrute de la vida, con sentido y significado plenos.

Al respecto de éste enfoque, Vyktor Emil Frankl nos presenta un panorama Logo terapéutico donde la existencia de cada individuo hace posible, a través de la responsabilidad, compromiso y libertad de la mente, del cuerpo y del espíritu, que se promueva, estructure y establezca, en el diario actuar, una vida con sentido.

Ante tal panorama, en el primer capítulo destacaremos la importancia de cómo la logoterapia surgió a lo largo de todos éstos años, indicando la manera en que el pensamiento humano fue cambiando, modificando sus ideas y transformando las preguntas acerca de cómo debemos vivir. Así, vemos cómo, a través de la historia, el pensamiento de los grandes filósofos ayuda a comprender el arte en el que se convierte el vivir y la manera en que, en momentos significativos, el hombre se pregunta acerca del sentido y trascendencia de su existencia.

En el segundo capítulo, se pondera y fundamenta la necesidad de exponer diversos contenidos de la logoterapia, así como sus aportaciones para configurar el sentido de la vida del ser humano. Al respecto, cabe señalar que a menudo nos centramos en todo lo que podríamos necesitar del exterior con la intención de ser felices, esto sin considerar que para obtener, construir y experimentar un sentido de vida propio todo lo que requerimos está en nosotros mismos. En este mismo capítulo presentamos a los principales pioneros de la Logoterapia, los cuales se encargaron no solo de definir lo que podría llegar a ser el significado de la existencia, sino de hacer notar al ser humano la importancia que ésta tiene, al asumirla en términos de su construcción, cuidado y desarrollo.

Sin embargo, nos encontraremos con diferentes pensamientos y posturas ante la vida, planteando el modo en cómo ésta debe ser vivida, incidente que nos permitirá decidir un camino digno para vivirla, de tal suerte que la forma de interpretar la

logoterapia puede hacer variar las experiencias, acto por demás correcto, siempre y cuando no se pierda o deteriore el sentido de vida.

En la logoterapia se conocen tres postulados fundamentales, los cuales permiten comprender la manera en cómo la psicología ve la existencia del ser humano y la manera de tratar la pérdida de sentido cuando se desvanece ante sus ojos. Con ésta premisa, se muestran diversos enfoques que esperamos sean útiles en la comprensión del para qué vivir y por qué.

En el capítulo tres se describen algunas técnicas de la logoterapia, las cuales consideramos fundamentales para que, en estos tiempos de incertidumbre, crisis y vulnerabilidad de los sujetos, no seamos sometidos por el nihilismo, provocando que el sentido de vida se deteriore o hasta se pierda. En éste punto la logoterapia ayudará, permitiendo que el sujeto resuelva ésta falta de sentido potencializando las capacidades y habilidades con que cuenta, superando así el sin sentido para cubrir o compensar sus vacíos existenciales.

En el capítulo cuatro destacaremos como la fenomenología juega un papel muy importante en la logoterapia, ya que cuestiona la existencia y el por qué hay que vivirla. Nos encontraremos en éste capítulo con algunos autores que mencionarán si todo lo que vivimos día a día es real, sin embargo, aquí la logoterapia se sujetará a la idea de que todo lo que el humano viva será real, siempre y cuando sea válido para él mismo.

De igual modo, expondremos el modo en que la logoterapia se desarrolló sobre la base del existencialismo, ya que ha resultado fundamental a lo largo de los años la manera en cómo el hombre se ha cuestionado el sentido de su existencia, por lo que en éste mismo capítulo desarrollaremos la importancia de conocer el valor de existir y cómo esta existencia es solo un instante, por lo que se le deberá dotar de sentido a toda acción realizada por cada uno de nosotros.

Así pues, esperamos contribuir, de manera pensada, decidida y fundamentada, a la confrontación de lo deshumanizante, a las constantes amenazas a la búsqueda y construcción del sentido de vida en un contexto de crisis; y lograrlo, aportando elementos de análisis teórico y técnicas de aplicación para aplicarse en diversos contextos, circunstancias y situaciones de la vida cotidiana. No obstante, serán la experiencia práctica y la crítica de los interesados lo que permita decidir sobre su pertinencia y complementar el redimensionamiento de lo aquí planteado.

Capítulo 1. Antecedentes históricos de la logoterapia

*¡Caminar sobre la tierra es un milagro!
No tenemos que caminar en el espacio
o el agua para experimentar un milagro;
el verdadero milagro es estar despiertos
en el momento presente. Al caminar sobre
la verde tierra podemos realizar la maravilla
de estar vivos. Thich Nhat Hanh*

1.1 La logoterapia desde la filosofía y sus principales pioneros

Un punto de partida básico para contextualizar la explicación del contenido de éste capítulo será la definición del concepto de filosofía; proviene del latín *philosophia*, y éste del griego antiguo φιλοσοφία, que significa **“amor por la sabiduría”** el cual contempla el estudio del porqué de la existencia. (*Diccionario de la lengua española*, 2001)

Para muchos, quizá, la filosofía puede interpretarse como algo subjetivo e hipotético, por lo que a menudo obtenemos respuesta de ésta ciencia a través de las preguntas filosóficas de la vida. (Gaaeder, J. 2011: p14). Por ejemplo respuestas al: ¿Cómo debemos vivir?

Una encomienda de la filosofía es el enseñarnos que se requiere buscar respuestas a las preguntas esenciales y fundantes, formuladas desde hace mucho tiempo, acerca de las necesidades a cubrir para lograr el desarrollo humano. No obstante, a la hora de formarnos una opinión sobre la vida y el ser que la asume, podemos alcanzar niveles de complicación variados, por lo que puede resultar de gran ayuda leer, interpretar y asignar un significado a lo que otros han pensado en el devenir histórico de las ideas, en el contexto de lo que representa nuestra herencia científico-cultural.

Al respecto, coincidimos con Hegel (2002, p 25-32) cuando asegura que *“para observar los hechos de conciencia y entender éstas representaciones, es preciso el hábito de la reflexión y la abstracción [...] No basta la simple atención para descubrir la verdad en las cosas; es menester que nuestra actividad subjetiva intervenga y que transforme su existencia inmediata.”*

En este orden de ideas, cabe señalar que el texto más antiguo que se conserva con la palabra filosofía se titula **“Tratado de medicina antigua”** y fue escrito hacia el año 440 a. C. allí se dice que la medicina moderna debe orientarse hacia la filosofía,

porque sólo con estructura lógica y fundamentación teórica la filosofía puede responder apropiadamente a la pregunta de: ¿Qué es el ser humano?

Esta reflexión nos remite a Ortega y Gasset (1986 pp 130-131) cuando asegura: *“Más al alzarse de nuevo sobre el horizonte, como un cometa pavoroso, la urgente duda del hombre respecto a sí mismo fue menester desentenderse de meras ejemplaridades y ponerse a estudiar los hechos de la multiforme realidad humana.”*

En ocasiones, se puede llegar a pensar que la reflexión filosófica es algo diferente a lo ordinario y común, simple o cotidiano de la reflexión vivencial; sin embargo, pareciera que olvidamos o descuidamos el único requisito que necesitamos para ejercitar la reflexión, construir críticamente el pensamiento y “ser buenos filósofos”, dicho requisito es la capacidad de asombro.

En el universo de las ideas filosóficas, el crecer no significa solo el obtener la capacidad para aprender de nuestras experiencias, sino también la búsqueda o trazado de un camino donde el humano no sólo se habitúe a la ley de la gravedad, sino que al mismo tiempo se adapte al mundo tal y como es, eligiendo no perder la capacidad de dejarnos sorprender por el mundo, para poder disfrutar, como sujetos únicos e irrepetibles, la multidimensionalidad de la existencia. Desde ésta perspectiva nos atrevemos a confirmar con Hegel que: “Se puede decir que, en general, la filosofía no tiene otro objeto que transformar las representaciones en pensamientos y los simples pensamientos en nociones.” (Hegel, 2002 p 27)

En este orden de ideas cabe señalar cómo, al inicio de la filosofía, identificamos una manera singular de pensar acerca de las cosas, que surgió en Grecia alrededor del año 600 a.C. Hasta entonces, habían sido las distintas religiones las encargadas de proporcionar a la gente respuestas a todas esas preguntas que se hacían de la vida y el modo en que debía ser vivida. (Gaaeder, J. 2011: p 20).

La historia de la filosofía surge a partir de que inician los seres humanos a cuestionarse el mundo que les rodea, el porqué de las cosas y la razón esencial de la existencia. Ante tal situación, por todo el mundo fueron surgiendo de milenio en milenio una gran cantidad de explicaciones, tanto míticas como animistas para las diversas cuestiones cotidianas que requerían de la reflexión filosófica.

Fueron los filósofos griegos en la antigüedad quienes, en diferentes etapas y con distintas escuelas de pensamiento filosófico, construyeron esquemas y sistemas de ideas con las que pretendían enseñar a los seres humanos que el existir y el trascender provenían del simple hecho de vivir, y que ésta acción debía ser venerada día con día, en el ámbito de la reflexión constante y estructurada.

Gracias a éste filosofar en torno a las cuestiones esenciales de la vida es que surgen preguntas que hoy adquieren el carácter de ser fundamentales para el desarrollo de lo que posteriormente se estructuró como logoterapia, donde el descubrir y construir nuestro sentido de vida no consta de responder a una simple pregunta, sino de tener la capacidad de convertirnos en verdaderos filósofos, en pleno ejercitamiento de un reflexionar crítico y propositivo aplicado a las circunstancias de nuestro existir.

Tales consideraciones en torno al simbolismo e interpretación del ser humano nos hacen coincidir con Cassirer (1992 p 29) cuando señala que: *No le está permitido al filósofo construir un hombre artificial; tiene que describir a un hombre verdadero. Todas las llamadas definiciones del hombre no pasan de ser especulaciones en el aire mientras no estén fundadas y confirmadas por nuestra experiencia acerca de él. No hay otro camino para conocerle que comprender su vida y su comportamiento.*

Podremos, de tal modo, responderle adecuadamente a los retos de la vida y mostrar, a cada instante, que tenemos una manera de hacerlo con sentido. Así, sabremos cómo actuar ante diversas situaciones existenciales sin perder, desviar, confundir o deteriorar, en gran medida, nuestro sentido de vida ante diferentes experiencias, vivencias, incidentes cotidianos y aprendizajes.

En la historia de la filosofía pueden destacarse, al paso del tiempo, grandes pensadores, los cuales se han encargado de hacer de ésta interpretación de la vida toda una ciencia. Al respecto, conviene tener en cuenta que nada surge de la nada, así que esta reconstrucción histórica de algunos postulados de la filosofía la iniciaremos con el siguiente planteamiento, sometido a constante debate por sus inconmensurables dimensiones: ¿Qué es lo más importante en la vida?

Razón por la cual citaremos algunos pioneros de la filosofía a partir del año 600 A.C. en Grecia, llamados filósofos de la naturaleza, al cuestionar, reflexionar y proponer si toda la existencia era regida por leyes naturales y no mitológicas. Tales de Mileto, por ejemplo, creía que el agua era el elemento vital que daba origen a todas las cosas, mientras que su contemporáneo Anaximandro pensaba que el mundo era simplemente uno más de otros mundos que existían, postulado que denominó **lo indefinido**. (Amado, E; Osorio, V. 2002: p 128-129).

Anaxímenes (570-526 A.C.) especulaba que el origen de todo era el aire o la niebla, pero esto cambió con Parménides (510-470 A.C.), filósofo conocido por la máxima de que **“Nada surge de la nada”**, quien pensaba que todo lo que hay siempre ha existido; quizá este pensamiento implicó la necesidad de cuestionarse la existencia, ya que si todo lo existente ha permanecido, el fin y la muerte no tendrían ningún

sentido, a esta revolución del pensamiento se le llamó **racionalismo**. (Historia de la filosofía griega, Tomo I)

En la misma época de Parménides surgió Heráclito (540-480 A.C.), el cual pensaba que la naturaleza era la responsable de todos los cambios, a diferencia de Parménides, donde la principal base de su teoría era el pensamiento, mientras que para Heráclito eran sus sentidos.

Años después surge Empédocles (494-434 A.C.) en Sicilia; él afirmaba que la naturaleza y la vida se componían de cuatro elementos: aire, fuego, tierra y agua. Sin embargo, no dejó atrás el racionalismo, al definir que estos cuatro elementos hacían surgir la vida. Pensaba que debían existir dos fuerzas que actuaran en el pensamiento del individuo, las cuales controlarían conductas como el amor y el odio, es decir, una especie de conciliación de los contrarios.

Otro filósofo, Anaxágoras (500-428 A.C.), pensaba que no todo surgía de los elementos naturales, sino que todo estaba hecho de pequeñas partículas que juntas formaban un todo. Esta teoría contribuyó al pensamiento del filósofo llamado Demócrito (460-370 A.C.) quien al coincidir con la formulación acerca de la existencia de esas pequeñas partículas, las llamó átomos, descubrimiento que lo colocó como uno de los primeros filósofos materialistas. (Carpio, Adolfo. 2004). *“si existen pequeñas partículas que hacen el universo, deben existir también pequeños pensamientos en el ser humano que hagan grandes ideas.”* Anaxágoras

En éste punto, cabe citar a tres filósofos que impulsaron con sus aportaciones, años más adelante, por medio del racionalismo aplicado a la filosofía de la vida, bases de lo que hoy conocemos, en su particular desarrollo, como Logoterapia. Ellos son Sócrates, Platón y Aristóteles. Para clarificar el posicionamiento histórico de sus ideas filosóficas señalaremos que, a los filósofos de la naturaleza, se les llamó presocráticos ya que vivieron antes de Sócrates.

Sócrates (470-399 A.C.) personaje que sin duda alguna fue el más enigmático de toda la historia de la filosofía nació en Atenas, lugar donde desarrolló ampliamente su teoría; en las colonias griegas los profesores comenzaron a llamarse sofistas, término que significa persona sabia o hábil. Los sofistas opinaban que, aunque existiera una respuesta a las preguntas filosóficas de Sócrates, los seres humanos no serían capaces de encontrarlas por su poco nivel de asombro, a esto Sócrates lo llamó escepticismo. Cobra sentido así el decir: *“El hombre es la medida de todas las cosas, de las que son en tanto que son, y de las que no son en tanto que no son”*. Sócrates

En este orden de ideas, Cicerón, filósofo Romano, diría años más tarde que Sócrates hizo que la filosofía “bajara del cielo a la tierra”, al hacer que los individuos pensaran en su propia existencia y el valor que la vida tenía para cada uno de ellos, sin importar las adversidades o situaciones que a lo largo de su vida pudiesen presentarse, aspecto que, sin duda, marca lo que hoy son las principales bases de la logoterapia, en cuánto al por qué de la existencia y las razones del para qué vivir. Pero, ante todo esto, cabe reflexionar acerca de: ¿Qué es la vida?

Y si la muerte es demasiado exacta; todas las razones se encuentran de su lado. Misteriosa para nuestros instintos, se dibuja, ante nuestra reflexión, límpida, sin prestigios y sin los falsos atractivos de lo desconocido [...] A fuerza de acumular misterios nulos y de monopolizar el sinsentido, la vida inspira más espanto que la muerte: es ella la gran desconocida. (Cioran, 1999 p 17)

En cuanto a Platón (427-347 A.C.) es justo mencionar el modo en que, en su Academia, decidió utilizar diversos fundamentos de la teoría de Sócrates. Por ejemplo, al haberse constituido como uno de sus más fieles discípulos se cuestionaba: ¿Existe lo eterno? Esta pregunta-reflexión fue un legado al mundo y ha prevalecido al paso del tiempo, ocupando el interés de múltiples disciplinas; para Platón todo lo que el ser humano accedía a tocar era la naturaleza, sensaciones que podían percibirse a través de los sentidos, experiencias que tarde o temprano dejarían de existir en el ser humano, excepto para el mundo de las ideas, las cuáles según él eran eternas.

Al mundo de los sentidos y a esta realidad la llamó **“Mundo de las Ideas”**; para Platón la realidad estaba dividida en dos, la primera parte de esta división era el mundo de los sentidos, donde podemos conseguir conocimientos imperfectos utilizando nuestros cinco sentidos, mientras que la segunda parte era el mundo de las ideas sobre el cual podemos conseguir conocimientos ciertos, mediante la utilización de la razón. La pregunta que Platón, atrevida y categóricamente siempre lanzó al mundo, fue respondida al pensar que el alma existía antes de meterse en el cuerpo, ya que ésta se encontraba en el mundo de las ideas.

Lo eterno verdaderamente existe siempre y cuando no se pierda la naturaleza de las ideas ya que éstas, al entrar al cuerpo, asumen el carácter de imperfectas al contaminarse por la razón y pensamientos acerca de los que nos rodea, así que para mantenerlas eternamente existentes, resulta importante que el propio ser desarrolle su manera de razonar y vivir para sí, y no para los demás, de ese modo la persona siempre será única y eterna. (Platón, 2011)

Sin embargo, los cuestionamientos se multiplican y, en ocasiones, hasta se derivan o complementan. Esto podemos constatarlo al preguntarnos: ¿Qué hace falta para

que un ser humano sea feliz? Esta pregunta incluye diversas aristas en el contexto de la Logoterapia, razón por la cual conviene citar a Aristóteles (384-322 A.C.) quien desarrolló su teoría e ideas dentro de la Academia de Platón. Para Aristóteles la felicidad del ser humano estaba en la constitución de la razón, ya que para que éste fuera feliz completamente, debía estar consciente de qué era lo que tenía y no lo que le hacía falta. (Varona, Enrique José 1893: p 235).

Según Aristóteles todas las cosas no sólo tenían una intención, sino también una causa final, aspectos que llevarán al ser humano a filosofar sobre su propia existencia. En Logoterapia tal actividad reflexiva contribuye a la construcción de lo que se conoce como el sentido de vida, o la razón por la cual se debe luchar para llegar a ser alguien, sentido del cual se espera cumpla con las necesidades del ser en cuanto a su propia existencia.

Veamos el efecto de éstas premisas en el intento por responder con suficiencia a dilemas que surgen al pensar en: ¿Cómo debe vivir el ser humano? La respuesta de Aristóteles a ésta pregunta implicaba que el ser humano sabrá cómo vivir en el momento en que haga posible el utilizar todas sus capacidades y recursos para darse cuenta de cuánto valor posee su propia vida por el simple hecho de tener la fortuna de existir. (Guthrie, 1993).

En la edad antigua fue donde surgieron las ideas de Grecia y las principales preguntas sobre la intención de filosofar acerca de la vida. Tiempo después, en la época que dio lugar al Helenismo, se pretendía encontrar la manera más digna de vivir para los seres humanos; una premisa que se construyó, en ese sentido, señala que es a través de realizar lo que uno realmente ama. En ésta época se logró saber que la verdadera felicidad no dependía de las cosas externas, sino de uno mismo.

La verdadera felicidad no consistía en depender de esas cosas tan fortuitas y vulnerables, y precisamente porque no dependía de esas cosas no podía ser lograda por todo el mundo. A partir de ésta idea, la logoterapia comienza a estar mucho más presente en la historia de la filosofía, al asegurar que una vez encontrada esta felicidad no podía perderse, ya que el ser humano no la tomaría como un estado de ánimo permanente, sino como un estilo de vida:

“El que no sabe llevar su contabilidad por espacio de tres mil años se queda como un ignorante en la oscuridad y solo vive al día” Goethe

En el devenir de las ideas, retomamos a Cicerón (106-43 A.C.) ya que formuló el concepto de humanismo, colocando al humano en el centro del interés para

reflexionar sobre su actuar, y dejar claro que para ser feliz únicamente debía de conocer el valor de su propia existencia. (García, Borrón 1998).

En el Renacimiento la filosofía formuló dos grandes preguntas *¿quiénes somos?* y *¿de dónde venimos?*, a las que respondió, entre muchos otros grandes pensadores de la filosofía, Galileo Galilei, estableciendo en su teoría lo siguiente: *“Mide lo que se pueda medir, y lo que no se pueda medir hazlo medible.”* (García, Borrón 1998), frase que tuvo un fuerte impacto durante la época Barroca, y se complementó con diversos pensamientos sobre el filosofar con la vida, generando la expresión latina *“carpe diem”* que significa *“goza de éste día”*, contrastando con la expresión *“memento mori”* que significa *“recuerda que vas a morir”*. Estas frases simbolizan el punto de inicio y el destino final de la existencia.

En el contexto de éstas ideas, enfatizamos que, en muchos ámbitos de lo social, económico, político y cultural, la época Barroca estaba caracterizada por la vanidad y la cursilería, razón por la que la mayoría de la humanidad se ocupó de lo efímero de todas las cosas, descuidando o renunciando a todo lo hermoso que nos rodea independientemente de que vaya a morir y desintegrarse algún día.

Como cierre de éste capítulo consideramos pertinente señalar, en el contexto de la filosofía existencialista, la idea de que no hay otro amor que el que se construye a través de la interacción y con el actuar de cada sujeto, con esto, no hay otra posibilidad de amor que la que se manifiesta en el amor. Un hombre que se compromete en la vida dibuja su figura, define, perfila, exhibe quien es, y fuera de ésta figura legitimada y consumada con su forma de actuar, no podemos esperar que exista nada. (Sartre, 1993)

De igual modo, hacemos patente cómo, en palabras de Hegel (2002, p 48) *“El punto de vista del conocimiento filosófico es el más rico y concreto, y, por tanto, produciéndose como resultado, presupone también las formas concretas de la conciencia, tales como la moral, la vida social, el arte, la religión.”*

Ante tal razón, la logoterapia se vuelve centro de éste pensamiento, propio de la humanidad, para comenzar a trabajar, a cada instante de la vida, enseñando que todo tiene un fin, siendo el principal reto el llegar a descubrirlo, construyéndolo, de manera racional. Este es el principal argumento por el que debe encontrarse sentido y valor a la vida, sin importar su duración o adversidades.

Cada hombre es un universo para sí mismo y es sólo su propia finalidad. Su meta es la realización de su ser, incluyendo aquellas mismísimas peculiaridades que son características de él y que lo hacen diferente de los demás. (Fromm, 1981 p 24)

CAPÍTULO 2. Logoterapia

Concebida específicamente como psicoanálisis, la psicoterapia tiende hacia un resultado que es, concretamente, el de tornar consciente lo psíquico. La logoterapia, por el contrario, tiende a tornar consciente lo espiritual. Viktor Frankl

2.1 Definición de logoterapia

En términos epistemológicos, un intento de definición implica encarar un margen amplio de consideraciones en torno al significado de la temática abordada, por lo que resulta una aventura en el proceso de conocimiento el descubrir, construir y proponer interpretaciones que ofrezcan marcos de referencia explicativa, sobre todo cuando los planteamientos conllevan un acercamiento comprensivo de los avatares propios de la existencia humana. Tal es el caso, así lo entendemos, en la definición de la logoterapia.

Como dice Morin: *“una teoría no es el conocimiento, permite el conocimiento, no es una llegada, es la posibilidad de una partida, no es una solución, es la posibilidad de tratar un problema. Toda teoría dotada de alguna complejidad puede conservar dicha complejidad solamente al precio de una recreación intelectual permanente.”* (Morin, citado por Unikel, 2007, p 43-44)

Por lo anterior, un punto de inicio que consideramos material indispensable para la interpretación y que nos permita una comprensión plena del contenido de éste capítulo, es la formulación de una serie de ideas o nociones aproximativas las cuales, en el proceso explicativo, hagan accesible el construir una definición del concepto de logoterapia.

Frankl propone que la logoterapia *concebida específicamente como análisis de la Existencia, se esfuerza, especialmente, por hacer que el hombre cobre consciencia de su responsabilidad, viendo en ella el fundamento esencial de la Existencia humana. La responsabilidad significa siempre responsabilidad ante un deber. Ahora bien, los deberes de un hombre sólo pueden ser interpretados partiendo de un “sentido”, del sentido concreto de una vida humana.* (1978, p 59)

Al respecto acotamos que, en opinión de Lukas (2006), la logoterapia es una rama de la filosofía, la cual forma parte de la Tercera Escuela Vienesa de psicoterapia, centrándose en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda, perfilamiento y construcción del sentido de la vida por parte de cada sujeto,

permitiéndole trascender las condiciones inmediatas de su existencia. Esto adquiere un significado trascendente cuando entendemos que:

Hay pacientes que acuden al psiquiatra porque dudan del sentido de su vida, o incluso porque desesperan de hallarle algún sentido a la vida. En éste contexto, yo suelo hablar de frustración existencial. Mientras que su propio Yo no es nada patológico; ó particular en cuanto se puede hablar de neurosis, estamos ante un nuevo tipo de neurosis, al que he llamado neurosis noógena. (Frankl, 1978 p 16)

Queda pues, en ésta labor explicativa, el ubicar en perspectiva la configuración del sentido de vida como elemento de comprensión básica acerca de los límites, condiciones, situaciones, interacciones con otros y del actuar, ante el recorrido existencial, el cual asume diversas manifestaciones que dependen de una gran cantidad de factores, personales y contextuales.

Tal perspectiva, así lo entendemos, nos permite asentir que *“Usted es libre, elija, es decir, invente. [...] Podía refugiarse en la amargura o en la desesperación. Pero juzgó muy hábilmente. [...] A partir del momento en que las posibilidades que considero no están rigurosamente comprometidas por mi acción, debo desinteresarme, porque ningún Dios, ningún designio puede adaptar el mundo y sus posibles a mi voluntad.”* Sartre, Jean P. El existencialismo es un humanismo p 6 Recuperado el 11 de noviembre 2014 desde

<http://clientes.vianetworks.es/empresas/lva911/html/TeoríasÉticas/ÉticasSartre/exihuman.html>

Valga decir con Frankl (1978), como ejemplo de uno de esos factores, que el sufrimiento no es necesario para encontrar el sentido, esto es posible a través del sufrimiento, cuando es posible trascender la experiencia devastadora manteniendo una actitud ecuánime, creativa y autónoma, es decir, sin vínculos de dependencia.

Quizá es posible asentir, después de haberlo pensado con sensatez, de manera crítica y propositiva, para posteriormente asumir y confrontar, para actuar en consecuencia, que la gran enfermedad de nuestra época es la falta de rumbo, el hastío, el desatino, la desesperanza, el vacío existencial y la falta de sentido, aspectos que no permiten trascender en la vida ni conquistar la más noble finalidad, para uno mismo y en la convivencia con los demás.

Ante tal panorama, quizá nos indique los límites para un vivir saludable el saber que *“Hay que tomar las cosas como son. Y, además, decir que nosotros inventamos los valores no significa más que esto; la vida, a priori, no tiene sentido. Antes de que ustedes vivan, la vida no es nada; les corresponde a ustedes darle un sentido, y el valor no es otra cosa que este sentido que ustedes eligen”.* Sartre, Jean P. El existencialismo es un humanismo p 12 Recuperado el 11 de noviembre 2014 desde

<http://clientes.vianetworks.es/empresas/lva911/html/TeoríasÉticas/ÉticasSartre/exihuman.html>

2.2 ¿Qué es la logoterapia?

El análisis de la logoterapia, en cuanto forma específica de la logoterapia, guarda relación, por lo común con hombres que sufren espiritualmente, pero que no deben ser considerados como enfermos en sentido clínico. Viktor Frankl

Frankl plantea, bordeando las fronteras del sentido común, en un atrevimiento propositivo para los planos de la experiencia existencial y cognitiva, incluso en términos de los aspectos básicos para la adaptación y el desarrollo humanos, que *jamás podremos llegar a la conclusión de que un animal se planteé el problema del sentido de su propia existencia, ni pueda, por tanto, llegar a hacer de su propia existencia algo discutible o problemático. Le está reservado al hombre como tal, y exclusivamente a él, el enfocar su propia existencia como algo problemático, el experimentar todo el carácter cuestionable del ser.*

Así pues, la logoterapia representa una perspectiva terapéutica centrada en el sentido de vida, definición en la que el logos se traduce como razón o búsqueda, precisamente del sentido de vida; es importante subrayar que, desde el comienzo del pensamiento filosófico griego, el asignarle un significativo y trascendente sentido a la vida era de suma importancia para el desarrollo del ser humano en sus múltiples manifestaciones. (Lucas, 2005).

De acuerdo con la Logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle sentido a su propia vida, es decir, a la vida tal cual es, y toda vida por más adversa que sea siempre tiene algún sentido.

Por eso, a pesar de los problemas que puedan tener, la premisa básica es enfatizar que toda vida vale la pena de ser vivida, y más aún cuando el ser humano pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino; es decir, frente a todo aquello con lo que se encuentra en la vida sin haberlo buscado, deseado o elegido, pero ante lo cual sigue permaneciendo libre para actuar, sea de un modo o de otro.

El sentido de vida para el ser humano está siempre cambiando, pero jamás falta; si se diera el caso de que no alcanzara advertirlo, convendría que dotara a cada una de las acciones de su vida de un especial sentido, aún en aquellas situaciones que por cualquier razón llegaran a ser las más difíciles. De tal suerte, se hace posible obtener la capacidad y las habilidades para transformar todo lo que amenaza convertirse en tragedia, como por ejemplo la enfermedad en salud, y el fracaso en un triunfo personal, para así llegar al logro humano. (Frankl, V. 2004).

Una afirmación que, indudablemente induce a la reflexión y se asume en la acción humana, es aquella que asegura, de manera un tanto concluyente que: *“La vida cobra más sentido cuanto más difícil se hace”* V. Frankl (2005).

Al respecto, conviene considerar que tan solo existe un problema básicamente serio, tanto en lo intelectual como en el actuar, y es el de juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida, por lo que la respuesta, suponemos, debe autenticarse en la propia experiencia y perfilar un recorrido hacia el convencimiento de que sí, al margen de las condiciones y circunstancias adversas que se enfrenten, ya que la vida vale la pena porque siempre habrá razones y motivos por los cuales sentir, disfrutar y repensar el deseo de vivir; ésta experiencia es la que le da sentido a la existencia humana.

Sin embargo, el sentido de la vida no puede ser dado de por sí, sino que debe ser descubierto, construido y sustentado por uno mismo. Bien dice Cicerón: *“Porque si es posible llegar a la sabiduría, no debemos buscarla sólo, sino gozar de ella; y si es muy difícil, no es posible detenerse en la investigación antes de haber encontrado la verdad, cuando la fatiga de buscarla es torpe, por ser lo que se busca hermosísimo.”* (1980 p 4)

Vyktor Frankl, en el contexto referencial de la logoterapia, habla del suprasentido, el cual es el sentido que excede la capacidad intelectual del hombre al tratarse de la fe, la cual concibe como una fuerza terapéutica y propiciatoria para el desarrollo del ser humano. (Frankl, V. 2002). Este suprasentido fortalece al individuo y hace que, en el fondo, nada carezca de sentido ni nada suceda en vano. Así pues y, comparada con el psicoanálisis, la logoterapia se convierte en un método más retrospectivo y menos introspectivo.

La logoterapia es el futuro simbólico que se configura por los cometidos e intenciones que el paciente, de cualquier modo, tendrá que realizar más adelante en su vida. Por esto, hacemos nuestra la siguiente afirmación, porque dibuja una retrospectiva y una prospectiva existencial: *“El hombre es hijo de su pasado pero no esclavo de su pasado, y es padre de su porvenir.”* Anónimo.

Esta afirmación nos hace recordar a Scheler (citado por Frankl, 1978 p 71) cuando plantea que *Todo lo bueno, todo lo hermoso del pasado, está guardado en el pasado contra todo peligro. Por otro lado, toda culpa y todo mal son “redimibles” mientras se está en vida. Idea que más adelante (ibid, p 71) complementa Frankl señalando que lo pretérito - “afortunadamente”- está establecido, y por tanto asegurado, mientras que lo futuro - “afortunadamente”- está abierto, y por tanto depende de la responsabilidad del hombre [aunque] en cuanto profundizamos en la esencia de la responsabilidad humana nos da escalofrío: hay algo terrible en ella, pero, al mismo tiempo ¡algo maravilloso!*

Al aplicar la logoterapia a los diversos incidentes de lo cotidiano, la persona ha de enfrentarse con el sentido de su propia vida para que, a continuación, rectifique o ratifique la orientación de su conducta en pro de tal sentido. La logoterapia es connatural al hombre, el cual por una naturaleza condicionada socialmente, está orientado, inevitablemente a la realización de los valores ético-morales, razón por la que, quizá más de uno y en distintas situaciones, vive según una escala de valores personales jerarquizada en función de su experiencia.

En la perspectiva de lo anterior, podemos suponer que, aún sin saberlo, la gente común asume su vida desde una postura de carácter logoterapéutico por los retos, decisiones y consecuencias que enfrenta, sólo que le falta ponerle nombre a esa postura ante la vida, a ese modo, que se vuelve habitual, de actuar.

La Logoterapia, entendida como la aplicación clínica del Análisis Existencial, se puede describir como una forma de psicoterapia **“existencial-humanista”** cuya motivación final es su aplicación a la existencia concreta de la persona, para que así, cada quien pueda centrarla en el sentido que se construye. En éste modo de ver las cosas, el concepto de la **“voluntad de sentido”** se configura, para su uso, como motivación central de la persona, resaltando las áreas sanas de la personalidad, para disminuir o apartar los síntomas patológicos, creando así una nueva organización tanto de la experiencia como de las conductas individuales, que serán orientadas hacia el sentido. (Psicoterapia y Humanismo, 1983).

Así pues, cabe suponer, para efectos de aplicación en la vida cotidiana, que lo fundamental en logoterapia es la capacidad de auto trascendencia y auto distanciamiento, ambos, aspectos que constituyen las bases para experimentar con efectividad la espiritualidad. Según Viktor Frankl el hombre no llega a ser realmente hombre, y no llega a ser plenamente él mismo sino cuando se entrega a una tarea; esto puede ocurrir cuando no hace caso a sus reclamos personales, se olvida de sí mismo y no se pone al servicio de una causa que comprometa su ser, o bien entregándose al amor de otra persona sin ocuparse con suficiencia de sí.

No obstante, cabe señalar el modo en que actualmente en una sociedad de consumo, la psicoterapia como herramienta para el bienestar físico y mental se ha convertido, pareciera, en otro artículo de uso mercantil, que implica un sentirse bien con lo trivial, vano y hasta insensato, sin considerar muchas veces los efectos negativos en la salud. Por tal condición, debemos tener en cuenta que el sentirse bien no agota toda la misión que pretendemos con respecto a nuestro cuerpo y a nuestra mente; ante esto, la tarea de la logoterapia es contribuir a permitirnos estar conscientes de que el cuidar del cuerpo y de la psique es parte ineludible de nuestros deberes.

Alcanzar a comprender que el cuerpo y la psique deben ser cuidados, atendidos diligentemente, respetados, fortalecidos y desarrollados, nos permite experimentar que son el instrumento para encarar los retos de la persona humana en estos tiempos de incertidumbre y crisis que vulneran y deterioran la calidad humana.

Ante tal conjunto de circunstancias nos corresponde asumir que somos algo más que sólo cuerpo y mente, también estamos integrados por nuestro espíritu, hecho que define los límites de la libertad y el nivel que adquiere la voluntad, con la premisa de estar conscientes de nuestro ser, del existir y de la certera capacidad de elegir.

En éste contexto explicativo la logoterapia ayuda a humanizar y personalizar al hombre; lo ayuda a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción del SER como persona total e integra ya que, vivir humanamente, es el resultado de un armónico desarrollo entre el cuerpo, la mente y el nivel de la amplitud y de la profundidad del espíritu, para aprehender con certeza la esencia de las cosas, en la ruta de razonar, decidir, actuar y amar, creando así el mundo de la ciencia, de la técnica, del arte y la cultura, descubriendo a su vez la vocación, la moral y la dimensión religiosa. (Frankl, V: p 105).

El sujeto, como totalidad, está constituido como unidad bio-psico-sociocultural-mental y espiritual, una presencia consciente, creadora en y con el mundo, confiada en su libertad y responsabilidad al interactuar con otras personas, no sólo para convivir, sino también para lograr autoconstruirse en el trato con los demás, y responder así al llamado de una misión con la que trasciende. La conciencia de una misión en la vida posee un extraordinario valor psico-higiénico y psico-terapéutico, porque se perfila un horizonte y se trabaja en el día a día para conquistarlo.

Tan es así que es posible advertir que no hay nada que ayude más al hombre en sus procesos de aprendizaje, adaptación y desarrollo, que la disposición a encarar, soportar y superar las penalidades objetivas y subjetivas que la conciencia genera al darse cuenta de su misión por cumplir, con las inherentes dificultades y satisfacciones experimentadas. (Fromm, 2003).

La vida misma es una misión, un vivir por algo o para alguien, asumiendo la trascendencia y compromiso que ésta visión implica. Al respecto, Sigmund Freud, en diversas obras, se encargó de hacer consciente lo enfermizo del hombre, caracterizando sus pulsiones, mientras que Frankl se encargó, ponderando sus atributos, de hacer consciente al hombre de sus potencialidades.

Y aunque no se diga explícitamente, existe la sensación de que estamos más enfermos de lo que pensamos y no se nos ocurre pensar que podemos estar más sanos de lo que imaginamos. Uno puede estar sano como persona, a pesar de

cualquier enfermedad; mente, cuerpo y espíritu interactúan constantemente, ya que la salud o enfermedad de uno influye en la del otro. Todo logoterapeuta tiene la misión de colaborar en la toma de conciencia acerca de cuanto puede realizar el hombre, sin importar cuáles han sido sus pérdidas, limitaciones o adversidades.

“Existir humanamente es ser responsable ante la vida, el hombre es responsable de su destino.”
Viktor Frankl

La logoterapia, como recurso terapéutico, implica un “despertar” hacia algo que siempre ha estado en el ser humano, aunque quizás “dormido” o aletargado; la dinámica inherente a ella es cumplir la misión de descubrir, tarde o temprano, eso que el hombre potencialmente contiene, confrontando lo que debe hacer en el recorrido de su existencia, hasta generar así el trascendente afán de configurar y asumir una razón de SER.

Se trata, además, de hacer saber a cada sujeto que corre el riesgo de transitar por la vida sin nunca llegar a saber quién es, para qué existe y cuál es su misión existencial, esto si no inicia un proceso de autoconocimiento y encuentra la razón existencial de sí mismo, ya que todo lo que la logoterapia exige es una manera auténtica de vivir.

En éste sentido, la logoterapia promueve y genera, en cada sujeto, el asumir un rol de protagonista de su propia historia, de moldear el contenido de su felicidad, de comprometerse con sus logros, de ser quien construye los atributos de su persona, *dado que el hombre es un ser llamado a elegir un proyecto de vida en conformidad con su propio ser, por lo tanto se convierte en artífice de su destino.* (Coelho, Paulo 2007: p 85).

Debemos entender que el ser humano es el protagonista de su existencia, el actor principal, el cual con responsabilidad y libertad elegirá cada acción, pensamiento, sentimiento y deseo. Porque es su papel estelar, donde la estrella principal es él. El rumbo de esta obra será determinado por la pasión, el romanticismo, el drama, el suspenso y la felicidad que cada uno desee experimentar.

Los actores secundarios jamás deberán opacar a nuestro protagonista, ya que ellos únicamente deben formar parte del fondo teatral y ayudar a que la obra sea tal cual el actor principal siempre la ha imaginado.

La logoterapia, podemos asegurar, representa esa búsqueda del sentido de vida, un anhelo de libertad responsable que implica la práctica de valores ético-morales, esa consistencia del sujeto para lograr la auto trascendencia. Experiencia de vida que tienen que ver con el hacerse cada día más humano. Desde esta perspectiva, el sujeto humano solo llega a ser tal en la medida en que descubre el sentido de la vida, el por qué y el para qué existir. (Logoterapia y análisis existencial, 2003).

La propuesta logoterapéutica implica poder desarrollar la actitud necesaria para una búsqueda de los para qué de las situaciones y circunstancias, tanto del fracaso como del éxito, posibilitando así el acceso a visualizar el futuro, no como una utopía o como algo que se deba sortear veloz o desproporcionadamente; sino como una posibilidad esperanzadora de asumir el compromiso de la búsqueda de una misión en la vida, y poder llegar a tener una existencia con sentido, para ser capaz de hacerse preguntas filosóficas básicas, tales como: ¿Qué espera de mí la vida y qué espero yo de ella?

Bien dice Viktor Frankl que no basta con preguntarse por el sentido de la vida, sino que se debe responder a él respondiendo ante la vida misma. Para quienes no se han permitido desplegar esa experiencia de encontrar el sentido de sus vidas el pasado puede llegar a convertirse en una carga que se arrastra, el presente convertirse en un problema y el futuro en una amenaza incierta y hasta desmesurada, por lo que la existencia quizá no sea plena, generando que la vida no se conduzca sanamente. (Frankl, V. 2004).

Así, la logoterapia es una herramienta que contribuye a esclarecer el porqué del sufrir y del morir, ayudando a tener motivos para trabajar, luchar y amar. Amor del cual Frankl expresó: Puedo amar y mi amor por ti puede sobrevivir, y no solo sobrevivir, sino vivir y mantenerse con una fuerza mayor que la fuerza del tiempo y de la muerte porque el amor es meta temporal y no sujeto al perecer.

En la logoterapia se sostiene, además, que el sentido de la vida lo necesita, debe, quiere y puede practicar todo sujeto, por el simple hecho de ser humano, y la mayoría de sus propuestas son de sentido común, no hay nada más fácil que ser humano, pero a su vez es lo que más le cuesta al hombre. A lo cual se suma la expresión de S.S. Juan XXIII. "La bondad hizo serena mi vida." "La afabilidad, la bondad y la docilidad restauran la energía del corazón"

En el recorrido existencial podemos descubrir que la felicidad no está al final del camino, sino después de cada acción realizada con sentido, por y para alguien, tanto si nos necesita como si no nos necesita. Cada acto bueno realizado nos hace sentir bien, nos hace crecer y madurar, cultivando en nosotros uno de los principales atributos del humano. Visto de tal modo, cada sujeto que decide acercarse a la logoterapia, conviene que: *"No busque como primer objetivo sentirse bien, busque primeramente un sentido para su vida mediante la realización de valores porque el estar y sentirse bien vendrán como por añadidura."* Paulo Coelho

En un justo complemento al análisis de la cita anterior encontramos que la dicha, la felicidad, el sentirse bien, satisfecho consigo mismo, nunca puede ser el resultado de una búsqueda directa, sino el resultado de haber encontrado una misión por la cual vivir. (Prini, Pietro 1992).

Porque la persecución de la felicidad es en realidad lo que más impide ser felices, porque cuanto más lo buscamos como objetivo primero en nuestras vidas tanto más se alejará de nosotros, pero cuando auto trascendemos y nos ocupamos de alguien o de algo, más plenos nos sentimos, dado que lo que el sujeto humano quiere realmente no es la felicidad en sí, sino un motivo para ser feliz y en cuanto lo encuentra, la felicidad y el placer surgen por sí mismos. (Frankl, V. 2005).

"La felicidad no está en hacer lo que uno quiere sino en querer lo que uno hace" L. Tolstoi

2.3 Principales Pioneros de la Logoterapia: Viktor Emil Frankl, Alfred Adler, Carl Rogers y Erich Fromm

"La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una "racionalización secundaria" de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido." Viktor E. Frankl

Viktor Frankl. Fundador de la Logoterapia, nació en Viena el 26 de marzo de 1905; en ese tiempo, el clima espiritual vienés estaba marcado por una intensa vida artística, cultural y social, junto a un creciente desarrollo científico, lo que hacía de la ciudad el centro de la cultura europea. Siendo niño, sus padres constituían una sólida estructura familiar y en conjunto con sus hermanos convivían en la calidez y la confianza, que son fundamentales en la creación del clima propicio para un desarrollo integral de la personalidad. La presencia física, afectiva y espiritual de sus padres permitió guiar con serenidad, madurez y afecto al grupo familiar.

Uno de los grandes méritos de Frankl, fue el enlace o inclusión que hizo de diversas disciplinas que, por su naturaleza, se encuentran relacionadas entre sí; todas ellas, por tradición de la sobreespecialización en la construcción científica, se mantenían alejadas: psiquiatría, psicología y filosofía. Desde muy pequeño se distinguió por tener un espíritu inquieto, el cual lo llevó a interesarse por temas filosóficos. En la adolescencia y juventud profundizó en su estudio, en especial en la filosofía existencialista la que, en esos años, era tema de controversia y generaba gran interés en el ambiente intelectual de Viena.

Siendo joven Frankl se reunía con los principales representantes del pensamiento existencialista, como Martin Heidegger y Karl Jaspers, para debatir sobre diversos temas del acontecer humano y la condición del ser, por ejemplo, las crisis que, en alguna medida, lo acompañan permanentemente.

Para Frankl la filosofía representaba un aspecto esencial de la naturaleza humana, asegurando que el filosofar no puede ni debe desligarse de la actividad terapéutica ya que muchos problemas humanos, como las angustias y hasta las neurosis, se derivan, con frecuencia, de una postura filosófica determinada ante la vida.

Como estudiante de Medicina y Neuropsiquiatría, Frankl profundizó en el estudio del psicoanálisis freudiano. Reconoció la genialidad de Sigmund Freud, sin embargo, no estaba de acuerdo con algunos de sus planteamientos. En especial se opuso a la visión determinista y dogmática del psicoanálisis y a su visión reduccionista del ser humano. Para Frankl, la concepción que Freud tenía del hombre como un ser dominado por fuerzas oscuras y, hasta cierto punto, irreconocibles, como la agresión y su capacidad destructiva, era tal que deformaba al ser humano a una caricatura, un ser ajeno a sí mismo.

En su formación intelectual, Frankl recibió la influencia de muchos pensadores, no obstante, siguió siempre su propio camino. Su Logoterapia es el resultado, por un lado, de la maduración de dichas influencias y de los aportes de su propia experiencia. Se oponía al psicologismo de la época y rechazaba el determinismo del psicoanálisis, como aquella máxima de que **“Infancia es destino”**, defendiendo la libertad humana y su capacidad de auto-determinación.

La visión del ser humano que distingue el Análisis Existencial de Viktor Frankl incluye conceptos fenomenológicos y antropológicos, tales como la libertad, la responsabilidad, la capacidad de auto-distanciamiento y auto-trascendencia, el valor único del ser persona, la incondicionalidad del sentido de la vida, la multidimensionalidad del ser y la consciencia como **“órgano”** del sentido.

Frankl, considera la Logoterapia como una psicoterapia existencial, como parte de la tradición existencial europea. En el contexto de éste capítulo asumimos las coincidencias entre la propuesta de Frankl y la de algunos psicólogos humanistas. Frankl, como pionero de la logoterapia, se ha convertido en pieza fundamental de esta gran filosofía de la vida ya que tuvo la oportunidad, así como el carácter, de construir los fundamentos de su teoría, la cual ya había comenzado a desarrollar anteriormente, estando preso en un campo de concentración alemán.

Tal suceso nos permite comprender el porqué de su teoría, al desprenderse de todo lo material, de sus problemas y de todo aquello por lo que había luchado en la vida, comprendiendo que sólo le quedaban su esencia, su génesis y, por supuesto, sus logros; de ésta forma, pudo ver detalles, cualidades, recursos y características de uno mismo, al centrar su atención en aspectos de la vida realmente importantes los cuales, con el tiempo, al asumirlos, la persona logrará trascender y ver un verdadero sentido en su vida, sintiéndose feliz de estar vivo. (Frankl, V. 2004).

Para Frankl el encontrarse en un ambiente completamente agresivo, donde el instinto de supervivencia sobrepasa cualquier sueño, se pone a prueba la verdadera razón de ser, así como la creencia que uno tiene de sí mismo, contrastando el verdadero sentido de vida y la capacidad para desarrollar incentivos que mantengan a la persona con las aptitudes necesarias para soportar y transformar su medio agresivo en un medio que provee de experiencias y retos.

En éste sentido, podríamos afirmar que, llevando a la persona a un aprendizaje fundamental en su vida, aquél que le resulte significativo y trascendente, y no bajo la condición de que cada suceso sea capaz de fracturar su psique o escindir su ser se evitarían tanto un extrañamiento con los ideales, sueños y esperanzas de la persona, como la inercia de dejar discurrir con liviandad la vida misma.

Dentro de su teoría Frankl decidió incluir, además de la agresión, otro elemento del inconsciente: el espiritual, haciendo énfasis en la búsqueda de significado de la existencia, lo cual no necesariamente se refleja en la búsqueda de Dios u otro ser sobrenatural, el cual le permita a la persona seguir creyendo en algo o en alguien que mantiene esperanzas como agentes motivantes para el medio que le rodea.

Partiendo de estos principios, la cura de muchos traumas y problemas psíquicos estaría dada por el reconocimiento de tal sustrato espiritual y la posterior toma de conciencia, es decir, de responsabilidad frente a esa condición. Para Viktor Frankl la espiritualidad es una experiencia que no tiene que ver sólo con un ejercicio tautológico de búsqueda de refugio, consuelo o gratificación, sino más bien constituye un *"modo de existir humano"*.

Alfred Adler. Psicólogo Austriaco nacido en Viena el 7 de febrero de 1870, fue un médico y psicoterapeuta fundador de la llamada **"Psicología Individual"**, la cual plantea que cada persona lucha desde que nace hasta que muere, progresando y reduciendo sus problemas.

Fue el segundo de seis hermanos de origen judío, se graduó en Medicina en 1895 y comenzó a trabajar de oftalmólogo en 1897. Su primer encuentro con Sigmund Freud se produce en 1899, después de lo cual se convirtió en precursor de la psicoterapia moderna; fue gran colaborador de Sigmund Freud, sin embargo, se apartó tempranamente de él al tener puntos de vista diferentes sobre distintos aspectos de la teoría psicoanalítica.

Sus conceptos básicos, desde el punto de vista de la logoterapia, nos muestran que el ser humano tiene sueños, metas e ideales que nacen desde que el individuo es pequeño, por lo que la manera en cómo sea su desarrollo determinará su postura ante la vida.

Conviene tener en cuenta que Alfred Adler participó en la Sociedad Psicológica de los Miércoles para, en agosto de 1911, anunciar en la editorial de la Revista de psicoanálisis su renuncia a formar parte del consejo editorial, lo que marcó su retirada del movimiento psicoanalítico al comenzar a pensar que la vida requería de un sentido para así poder ser disfrutada. (Adler, Alfred 2000). En sus obras posteriores Adler desarrolló su modelo psicológico centrado en las influencias del medio social y familiar en el carácter del sujeto, en conjunción con las construcciones subjetivas de sus experiencias, conjunción que desemboca en el "**Estilo de Vida**" inconsciente, rector del psiquismo humano.

La psicología individual de Adler parte de la idea de que el hombre es un individuo que se mueve hacia una meta determinada, la cual le permitirá vivir plenamente convencido de que lo que hace es lo que realmente ama. Las metas son construidas subjetivamente, por la influencia del ambiente y la familia, factores que determinarán la personalidad del sujeto. (Adler, Alfred & Brett, 2003).

Para Adler el hecho de que el individuo en su infancia haya tenido que pasar por momentos o situaciones difíciles determina que más adelante la percepción de su vida pueda carecer de sentido, sin embargo, ésta postura ante la vida le permite a la psicología individual enseñar que cada ser humano es único e irrepetible y que las experiencias sirven para crecer como individuos, no solo dentro de la sociedad, sino como personas.

Planteamientos como los que presentamos nos hacen considerar que la teoría de Alfred Adler se encuentra vinculada a nuestro principal tema de investigación: la logoterapia. Esto porque, en el momento en que retomamos de su "**Psicología Individual**" el hecho de que cada persona lucha desde que nace hasta que muere, de diversas maneras, por una meta, lo podemos interpretar como la premisa de descubrir un sentido para su vida. Esto se hace posible gracias a las experiencias

razonadas y decididas que el individuo va adquiriendo día con día y que, por consecuencia, le permiten acceder a diversos planos de su consciencia como sujeto y acerca de todo lo que posee, de los vínculos con todo lo que le rodea y el justo reconocimiento de lo que le falta para llegar al punto en donde la logoterapia confiere un especial sentido de la vida, obteniendo lo que realmente necesita para sentirse en armonía y crecimiento.

La psicología individual parte desde la idea en donde el individuo busca conseguir una meta determinada a un nivel inconsciente, sin embargo, ésta meta, que en un primer momento es inconsciente, para que pueda ser cumplida, tiene que ser transformada a un plano consciente; precisamente en éste proceso es donde interviene la logoterapia, trabajando con la búsqueda de ese sentido.

La persona debe reconocer que tiene una meta por cumplir, la cual deberá ser elegida y determinada, para que así, ésta pueda contener un sentido, lo cual impulsará al individuo a volverla realidad.

Carl Rogers

“La experiencia terapéutica trata acerca del cliente que en mi consultorio se sienta en un extremo del escritorio, luchando por ser él mismo, y sin embargo mortalmente temeroso de serlo, esforzándose por ver su experiencia tal como es, deseando ser esa experiencia, pero muy temeroso ante esa perspectiva.” Carl Rogers

Nació el 8 de enero de 1902 en Illinois, Estados Unidos, como psicólogo, influyó fuertemente junto con Abraham Maslow y otros autores; fundó el enfoque humanista en la psicología. En 1922 se trasladó a China por algunos meses con un grupo de estudiantes americanos, para participar en una conferencia internacional, esta estancia le permitió confrontar la cultura occidental con la oriental y, de éste modo, replantearse muchas cuestiones fundamentales y trascendentes en su vida.

De vuelta en Estados Unidos emprendió estudios de carácter psicopedagógico, los cuales representarían las bases de su posterior desarrollo como terapeuta. Ubicado en el contexto de la terapia afirma que *Resulta paradójico el hecho de que cuanto más deseoso está cada uno de nosotros de ser él mismo, tantos más cambios se operan, no sólo en él, sino también en las personas que con él se relacionan.* (Rogers, 1985 p 27) Estimulado por las teorías de Otto Rank y la corriente europea del Existencialismo, Carl Rogers publicó

en 1939 su primer libro ***The Clinical Treatment of the Problem Child*** gracias a esto obtuvo una cátedra de psicología clínica en Ohio.

Para 1942 funda las bases de su Terapia centrada en el cliente, paso que le permite desarrollar la Psicología Humanista, en la cual plantea que la persona no debe ser considerada como un paciente, ya que para Carl Rogers no está enferma, sino que simplemente tiene problemas los cuales no ha sabido resolver debido a la falta de conocimiento sobre sí mismo. (Rogers, Carl 1997) Esto podría llamarse en logoterapia sentido de la existencia.

En continuidad con éste último planteamiento, asegura Rogers (1985, p 25) que:
Me estaba alejando de cualquier enfoque coercitivo o agresivo en las relaciones clínicas, no por motivos filosóficos, sino porque tales enfoques nunca pasan de ser sólo superficialmente eficaces. [...] Sin duda alguna, el ejercicio de la terapia es algo que requiere un desarrollo personal ininterrumpido por parte del terapeuta; y esto a veces es doloroso, aunque en definitiva resulta siempre satisfactorio. [...] es cliente quien sabe qué es lo que le afecta, hacia dónde dirigirse, cuáles son sus problemas fundamentales y cuáles sus experiencias olvidadas. Comprendí que, a menos que yo necesitara demostrar mi propia inteligencia y mis conocimientos, lo mejor sería confiar en la dirección que el cliente mismo imprime al proceso.

Para la logoterapia esta postura es de suma importancia, ya que tomar a la persona como un cliente, quitando la etiqueta de paciente, lo hace sentir más sano de lo que ya está, ayudándolo a encontrar su sentido de vida a través de herramientas que él mismo posee y que ha ido desarrollando, así como aprendiendo a lo largo de toda su vida. En 1944 Rogers se traslada a Chicago, donde funda el primer **counseling center** en el que efectúa su terapia y realiza investigaciones. Fruto de ellas es su nuevo libro ***“Terapia Centrada en el Cliente”*** texto fundamental y manifiesto del pensamiento de Carl Rogers.

Su terapia centrada en el cliente, también conocida como terapia centrada en la persona, abarca el estudio de las interacciones entre el terapeuta y el cliente, analizando las interrelaciones humanas. Esto, vinculado con la logoterapia, nos deja ver de una manera clara y precisa que el manejar interrelaciones humanas le permite a la persona darse cuenta de cuáles son sus principales motivaciones en la vida y, así, formar un camino hasta llegar a las motivaciones propias. *Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. [...] Me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera. [...] paradójicamente, cuando me acepto como soy, puedo modificarme. Creo que he aprendido esto de mis pacientes, así como de mi propia experiencia: no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos.* (Rogers, 1985 p 22)

Se genera así una necesidad por la búsqueda de su sentido de vida a través del esclarecimiento de todas y cada una de sus necesidades como ser humano que va desarrollando en el transcurso de su vida. (Rogers, Carl 2004).

La terapia de Rogers contrasta con las perspectivas psicológicas freudianas y la individual de Alfred Adler, por el uso preferente de la empatía para lograr el proceso de comunicación adecuado entre el cliente y el terapeuta. Al respecto de la empatía y otros aspectos relacionados con la psicoterapia conviene tomar en cuenta cinco procesos que señala Rogers (1987):

- 1. Autenticidad.** Unicidad y principio de realidad, o razón de vida, que mueve a cada persona a evitar una imagen falsa o distorsionada de sí mismo.
- 2. Empatía.** Entendimiento emocional de lo que le sucede a los demás, es decir tener la capacidad de sentir lo que el otro está sintiendo.
- 3. Congruencia.** Actuar conforme a lo que se piensa, se siente y se dice, de manera que cada acción, palabra y pensamiento lleve una determinada lógica.
- 4. Aceptación.** Proceso de quererse, cuidarse y ayudarse a sí mismo, acordes con la situación y las circunstancias.
- 5. Tolerancia.** Proceso indispensable para aceptar la diversidad de creencias, prácticas y formas de ser ajenas, sin ofender su integridad ni invadir la privacidad, así como tener tolerancia con la persona misma.

En el contexto del desarrollo de la logoterapia resulta importantes tomar en cuenta dos vertientes de la teoría de Rogers: 1) la psicoterapia centrada en el cliente y, 2) el proceso de convertirse en persona, propuesta que analiza cuando el sujeto se encuentra consigo mismo, por medio del descubrimiento, el entendimiento y la aceptación de sus fortalezas y debilidades.

En este proceso, al irse entablando relaciones con otros seres humanos, se cubren necesidades básicas, emocionales y espirituales, formando así un camino hacia el descubrimiento de su propia existencia y, por lo tanto, a la realización de su sentido de vida. *Creo que el libro se refiere a la vida, en la medida en que ésta se revela vívidamente en el proceso terapéutico, con su ciego poder y su tremenda capacidad de destrucción, pero con su impulso sobre compensador hacia el crecimiento, cuando se dan las condiciones propicias.* (Rogers, 1985 p 16)

Erich Fromm.

El ser humano debe vencer las actitudes pasivas y orientadas mercantilmente que ahora lo dominan, y elegir en cambio una senda madura y productiva. Debe volver a adquirir un sentimiento de ser él mismo; debe ser capaz de amar y de convertir su trabajo en una actividad concreta y llena de significado.
Erich Fromm

Nació el 23 de marzo de 1900 en Fráncfort Alemania. Fue miembro del Instituto de Investigaciones Sociales de la Universidad de Fráncfort. Participó activamente en la primera fase de las investigaciones interdisciplinarias de la Escuela de Fráncfort, hasta que a finales de los años 40 rompió con ellos, debido a la heterodoxa interpretación de la teoría freudiana, la cual intentó sintetizar en una sola disciplina el psicoanálisis con postulados básicos del marxismo. Fue uno de los principales renovadores de la teoría y práctica psicoanalítica a mediados del siglo XX.

A fines de la década de 1920 Erich Fromm comenzó su formación como psicoanalista en el Instituto Psicoanalítico de Berlín. A partir de 1929 comenzó a interesarse en las teorías de Marx; en el año de 1930 fue invitado por Max Horkheimer a dirigir el Departamento de Psicología del recién creado Instituto para Investigaciones Sociales. El 25 de mayo de 1934, tras la toma del poder por el partido Nazi, emigró junto con otros miembros del instituto a los Estados Unidos. Las divergencias intelectuales que tenía con otros miembros de la institución, especialmente con Herbert Marcuse y Theodor Adorno, fueron gestando su desvinculación del mismo en 1939.

Durante los años 40 Erich Fromm desarrolló una importante labor editorial, pues publicó varios libros, luego considerados clásicos, sobre las tendencias autoritarias de la sociedad contemporánea, y se desvió marcadamente de la teoría original freudiana. Para el año de 1944 se casó, por segunda vez, con una inmigrante judía alemana llamada Henny Gurland; en el año de 1950 se mudaron a México, donde Gurland fallecería dos años más tarde.

Fromm enseñó en la Universidad Nacional Autónoma de México, donde fundó la Sección Psicoanalítica de la escuela de medicina y el Instituto Mexicano de Psicoanálisis. En su obra **“El corazón del hombre”** Fromm hace mención de que el ser humano actual se caracteriza por su pasividad y se identifica con los valores del mercado, porque se ha transformado en un bien de consumo, y siente su vida como un capital que debe invertirse provechosamente. (Fromm, 1933).

Según el autor el hombre se ha convertido en un consumidor eterno, y el mundo para él no es más que un objeto para calmar su apetito; en la sociedad actual el éxito y el fracaso se basan en el saber invertir la vida. El valor humano se ha limitado a lo material, al precio que pueda obtener por sus servicios y no en lo espiritual, impulsados sin ninguna meta, salvo la de continuar en movimiento, de avanzar. Esta clase de individuo es el autómatas, persona que se deja dirigir por otra. (Fromm, 2007).

Esto que Fromm presenta en logoterapia se conoce como falta de sentido de vida, al actuar sin ninguna razón de qué es lo que realmente necesitamos de la vida para ser felices. La persona comienza a creer que el poseer cosas materiales le ayudará a encontrarse consigo mismo, mientras que resulta ser todo lo contrario, ya que comienza alejarse de lo verdaderamente importante, como es lo espiritual y filosófico de la vida. *“La vida no se mide por el número de veces que respiramos, sino por el número de veces que te deja sin respiración.”* Anónimo

Según Fromm la sociedad va perdiendo un sentido espiritual, corriendo el riesgo de que el hombre tarde o temprano se convierta en un robot, el cual deja de sentir y pensar en sus verdaderas necesidades. Dada ésta perversión de la naturaleza del ser humano, al convertirse en robot no podrá vivir y mantenerse cuerdo, entonces buscará destruir el mundo y destruirse a sí mismo, pues ya no será capaz de soportar el tedio de una vida con falta de sentido y carente por completo de objetivos. (Fromm, 2003).

Para superar ese peligro de transformación y pérdida de sí mismo, el autor dice que se debe vencer la enajenación y se deben vencer, de igual modo, las actitudes pasivas y orientadas mercantilmente que ahora lo dominan; elegir, en cambio, una senda madura y productiva, volviendo así adquirir el sentimiento de ser él mismo y retomar el valor de su vida interior, es por esto que asegura *“la base para el desarrollo total de las diferencias, y su resultado es el desarrollo de la individualidad.”* (Fromm, 1981 p 24)

Si adoptamos ésta idea como premisa en la logoterapia, nos encontraremos con una importante coincidencia, ya que el principal objetivo logoterapéutico es que el ser humano, a través de examinar todo lo que le rodea, sea capaz de distinguir qué es lo que realmente necesita para tener una vida con un sentido, aquella que le permita idealizar y crecer como ser humano día con día.

Dos libros son particularmente importantes para conocer su pensamiento: **“El miedo a la libertad”** y **“El corazón del hombre”**. Fromm dice, en el prefacio de **“El corazón del hombre”** que el miedo a la libertad fue el fruto de su experiencia clínica y de la especulación teórica para comprender tanto a la libertad, como a la

agresión y al instinto destructor. En un libro previo, **“El arte de amar”**, analizó la capacidad de amar, planteamiento coincidente con la logoterapia al mostrarle al ser humano que, para poder amar con plenitud a los demás, deberá primero aprender amarse a sí mismo. No obstante, este amor no se dará “de la noche a la mañana”, ya que se requerirá de un largo entrenamiento en el cual, equivocarse al amar será fundamental, para aprender a sentir las distintas clases de amor que el ser humano es capaz de expresar.

Para Fromm, que vivió en plena Guerra Fría, éste es el reflejo del síndrome de decadencia, pues a pesar del enorme riesgo de muerte -en congruencia con una actitud logoterapéutica, suponemos- prevalece en su existencia una firme convicción en los atributos del ser humano, generando así un determinado sentido del por qué vivir, a pesar de las situaciones adversas en las que se encontraba.

Basado en ésta idea afirma el autor que: *Cada hombre es un universo para sí mismo y es sólo su propia finalidad. Su meta es la realización de su ser, incluyendo aquellas mismísimas peculiaridades que son características de él y que lo hacen diferente de los demás.* (Fromm, 1981 p 24)

En éste sentido, concluye Fromm (2003), de manera bastante preocupante que *“El hombre ordinario con poder extraordinario es el principal peligro para la humanidad y no el malvado o el sádico”*, lo cual se puede constatar cuando vemos que se combinan en él, formando aquella especie de síndrome de decadencia en la sociedad actual, tecnologicizada y mercantilista, encontrando trágicamente un modo de actuar en el que se *“mueve al hombre a destruir por el gusto a la destrucción y a odiar por el gusto de odiar.”*

En contraposición a ésta actitud deteriorante, describe el síndrome de **“El amor a la vida”** permitiéndonos coincidir con la logoterapia al demostrar que éste amor es el primero que debe desarrollarse en el ser humano y, una vez que sea capaz de amarse a sí mismo, podrá ser capaz de experimentar todas las clases de amor que él menciona en su texto **“El arte de amar”**. (Fromm, Erich 2002).

Poco antes de morir, Erich Fromm publicó un libro llamado **“Anatomía de la destructividad humana”** que supuso un paso adelante en su pensamiento. En éste escrito planteó la idea de que el hombre se decanta en su vida entre dos fuerzas: la biofilia y la necrofilia. En plena coincidencia con ésta manera de ver las cosas, asegura Frankl (1978 p 59 a 71)

¡Ay del hombre cuya fe en el sentido de su existencia vacile [...] se ve privado de aquellas energías espirituales que sólo es capaz de ofrecer una concepción del mundo que afirme incondicionalmente

el sentido de la vida [...] se encontrará, así, desarmado para recibir, en las horas difíciles de la vida, los golpes del destino y para compensar “la fuerza” de la fatalidad con la suya propia. El hombre caerá, de este modo, en una especie de descompensación moral.[...] en el hombre tiene que haber una especie de fuerzas opuestas que tratan de detenerlo para que no asuma la responsabilidad por su mismo ser. [...] Porque en cuanto profundizamos en la esencia de la responsabilidad humana, nos da escalofrío, hay algo terrible en ella, pero, al mismo tiempo ¡algo maravilloso!

La primera es la fuerza que impulsa al ser humano al intento constante por amar la vida y a crear, mientras que en la segunda es el reverso tenebroso de esta fuerza. La necrofilia surge cuando el hombre se pierde en el egoísmo, y lo absorbe la soberbia, la codicia, la violencia, el ansia de destruir y el odio hacia la vida.

Esta última manera de proceder en logoterapia se conoce como la pérdida del sentido de vida (neurosis noógena), o bien cuando el ser humano comienza a perder su espiritualidad (neurosis noética) y capacidad de asombro, dejando de sorprenderse por las cosas verdaderamente importantes en la vida y olvidando utilizar “su magia” personal para convertir lo ordinario en algo extraordinario, sustrayendo las cosas verdaderamente importantes como son las experiencias y el aprendizaje del arte del existir.

Quisiéramos concluir el contenido de este apartado con el siguiente planteamiento de Fromm (1981, p 9) en el cual advertimos y enfatizamos aspectos clave para el desarrollo de la propuesta en ésta tesis. Tal planteamiento señala que: *Una vez destruido el mundo medieval, el hombre de occidente pareció encaminado hacia el logro final de sus más anhelados sueños y visiones. Se liberó de la autoridad de una Iglesia totalitaria, del peso del pensamiento tradicional, de las limitaciones geográficas de nuestro globo, sólo a medias descubierto.*

Construyó una ciencia nueva que con el tiempo llevó a la aparición de fuerzas productivas desconocidas hasta entonces y a la transformación completa del mundo material. Creó sistemas políticos que parecieron asegurar el desarrollo libre y provechoso del individuo; redujo el tiempo de trabajo hasta un punto tal que el hombre occidental tiene libertad para gozar de horas de ocio en una medida que sus antepasados difícilmente habrían podido imaginar ¿y a qué hemos llegado hoy?

No obstante, aclaramos que la conclusión a que nos referimos como cierre del apartado es tan solo en términos de redacción, es decir “llegados a este punto”, ya que no concluimos por la estructuración de las ideas aquí expuestas, que en sí mismas no pueden ser concluyentes, sino porque pretendemos permitan crear espacios para el inicio de la reflexión y el debate, aspectos que enriquecerían las ideas aquí vertidas.

2.4 Postulados de la logoterapia; Animatismo; Libertad de voluntad; Sentido de vida

La logoterapia se basa en una filosofía explícita de la vida. Más específicamente, se basa en tres supuestos fundamentales que constituyen una cadena de eslabones interconectados: 1. La libertad de la voluntad; 2. La voluntad de sentido; 3. El sentido de la vida. (Viktor Frankl)

En el contexto de la logoterapia resulta recomendable, proponemos, basándonos en lo desarrollado en éste escrito, realizar un recorrido existencial en el que nos permitamos descubrir y conocer, en el transcurso de tal recorrido para cada sujeto, que existen tres importantes postulados, los cuales son la base para encontrar el sentido de vida del sujeto, y formas encomiables, trascendentes y duraderas, de conducir nuestras interacciones, con nosotros mismos y con los demás, a saber:

1.- Animatismo. Con el desarrollo de éste tópico podemos distinguir algunas de las características esenciales del ser humano, aquellas que lo ubican como un ente racional y guarda una estrecha interrelación con el reino animal y vegetal; que tiene la capacidad de generar sus propias ideas, sueños y creencias, las cuales le van a permitir no solo reconocerse a sí mismo como un ser capaz de encontrar para qué y cómo está hecho, o bien entender qué es lo que realmente le hace sentirse feliz, sino también para generar sus propios juicios, aquellos que le permitirán evaluar qué es lo verdaderamente importante en su vida y, así, tener lo que Frankl llamó una vida con sentido. (Lucas, 2005).

Resulta atrayente, aunque también bastante comprometedor y hasta cierto punto riesgoso, el formarnos rígidamente y compartir esta visión racional e idealizadora del ser humano, entendiendo que implica una serie de atributos que, al paso del tiempo, conquista y construye de manera diversa y multivariable, encarando las condiciones, circunstancias, disposiciones y retos del día a día. En éste sentido, asintamos que la reflexión, como ejercicio constante y sistemático, es punto clave para interactuar y cooperar con otros seres humanos, en la búsqueda de un sentido definido. En palabras de Frankl encontramos que:

El hombre es un ser capaz de reflexionar sobre sí mismo y hasta de rechazarse. Puede ser su propio juez, el juez de sus propios actos [...] va al encuentro de otros seres y tiende la mano en busca de sentidos por realizar. Y ésta es precisamente la razón de por qué hablo de una voluntad de sentido. [...] estoy convencido que nadie debe, en realidad nadie puede, luchar por su identidad de un modo directo; encontramos más bien nuestra identidad en la medida en que nos comprometemos con algo

que está más allá de nosotros, con una causa mayor que uno mismo. Nadie lo ha dicho con tanta fuerza como Karl Jaspers cuando afirma: <<lo que el hombre es, lo es por la causa que él ha hecho suya.>> (Frankl, 2009 p 25)

Así pues, en su recorrido existencial, el ser humano se encuentra en una continua búsqueda existencial acerca de lo que representan aspectos vitales o gratificantes, intentando trascender a través de sus acciones y esperando ser cada vez mejor a partir de sus realizaciones; en esa medida sueña, desea, anhela, propone y crea los límites de un espacio vital que lo cubre y protege. *Una de las características de la existencia humana es su trascendencia. Quiere decir esto que el hombre trasciende su medio para alcanzar el mundo; y más que esto, también trasciende su ser hacia un deber ser. Cuando el hombre hace esto, se eleva por encima del nivel de lo somático y de lo psíquico y entra en la esfera de lo genuinamente humano.* (Frankl, 2009 p 19)

Tal espacio vital es configurado por cada persona para hacer posible el llegar a ser uno mismo; crearlo como el sitio en donde se permita descubrir el sentido proporcional y relativo de las cosas experiencia que, invariablemente, genera una tensión, por el esfuerzo permanente que pudiéramos denominar primordial, tanto para el ser en sus procesos de desarrollo como para el espacio que habita y condiciona a su estilo personal de ser.

La tensión entre ser y sentido es imposible de erradicar en el hombre. Es inherente al ser humano y, por consiguiente, indispensable para el bienestar mental. Por ello hemos comenzado por la orientación del hombre al sentido, es decir, por su voluntad de sentido y hemos llegado ahora a otro problema, a saber: su confrontación con el sentido. La primera cuestión remite a lo que el hombre básicamente es, orientado al sentido; la segunda remite a lo que debe ser, confrontado con el sentido. (Frankl, 2009 p 27)

De tal suerte, podemos asegurar con Frankl que la contradicción, sea consigo mismo, con los demás o con el entorno, que el ser humano confronta su permanencia y su trascendencia, en plena aspiración de mejorar su condición existencial, sus atributos fundamentales y las experiencias de su vida.

El sentido marca la pauta al ser. La existencia se quiebra a menos que sea vivida en términos de trascendencia hacia algo más allá de sí misma. Viendo las cosas desde este ángulo, podríamos distinguir entre personas que marcan la pauta y personas conciliadoras: las primeras nos enfrentan a los sentidos y valores, ayudando así a orientarnos en el sentido; las últimas aligeran el peso de la confrontación con el sentido. (Frankl, 2009 p 29)

Finalmente, cabe señalar que el sentido, así como su búsqueda y descubrimiento no es uno sólo, ni el mismo para todos, ya que, reiteramos, para cada ser humano

en su recorrido existencial se configura en función de los atributos personales que desarrolla y pone en juego al interactuar con las características específicas y generales del contexto.

2.- Libertad de voluntad. Asegura que todo ser humano está capacitado para tomar decisiones personales y, así, gozar de la libertad necesaria para elegir su propio destino, tomando en cuenta que el individuo puede ser capaz de hacerse responsable por sus propios actos. Para Viktor Frankl, es en este punto cuando la logoterapia nos permite ser los **“arquitectos de nuestro destino”** al poder elegir cómo vivir cada día con la suficiente responsabilidad y la necesaria libertad de amar lo que realmente somos. (Lukas, 2006).

Al respecto de esta última idea, con las siguientes citas de Frankl (2001, p 18 a 33) se pretende sentar las bases para que el lector pueda debatir sobre la pertinencia, o no, del contenido de este punto, después de lo cual, esperaríamos, comprender, en una determinada perspectiva, las razones del actuar humano.

En primera instancia, cabe señalar que El hombre no sólo encuentra significativa su vida por lo que hace, sus obras, su creatividad, sino también por sus experiencias, sus encuentros con lo verdadero, bueno y bello del mundo y, por último, pero no por ello menos importante, por sus encuentros con los demás, con los seres humanos y sus cualidades únicas [...] Lo que se precisa es una base de convicciones y creencias tan fuertes que empuje a los individuos a vaciarse de sí mismos y los haga vivir y morir por un propósito más noble y mejor que ellos [...] la supervivencia está hecha de ideales.

Así pues, el simbolismo con el que cada ser alimenta su conciencia, le permitirá interpretar la realidad para construir referentes básicos que lo lleven a la comprensión de sí mismo, de los demás y de las cosas con las que entra en contacto, para así actuar en consecuencia de lo que percibe y por el modo en el que lo percibe. *Luego que la orientación al sentido se vuelve hacia la confrontación con el sentido, se alcanza un estadio de madurez y desarrollo en el que la libertad -ese concepto tan subrayado por la filosofía existencialista- se vuelve responsabilidad. El hombre es responsable de la realización del sentido específico de su vida personal. Pero es también responsable ante algo, o para algo, sea la sociedad, el género, la humanidad o su propia conciencia.*

Todo esto no será posible más que al acceder, en una condición de inevitabilidad, al ejercicio del análisis de alternativas y la elección de lo que resulta viable o conveniente, para decidir. Así pues, podemos afirmar que el ser humano siempre confronta elecciones y decisiones, puede elegir cualquier cosa de entre las múltiples variables que enfrenta pero, lo único que no puede hacer es dejar de elegir, en una determinada perspectiva, para decidir qué hacer o cómo actuar.

El hombre no puede evitar decisiones. La realidad obliga necesariamente al hombre a decidir. El hombre toma decisiones en cada momento, incluso sin querer y contra su voluntad. A través de estas decisiones, el hombre decide sobre sí mismo. [...] El hombre no sólo se comporta de acuerdo con lo que es, sino que se convierte en lo que es de acuerdo con el modo en que se comporta.

Resulta lógico suponer que una condición se hace presente en el ser al confrontar las consecuencias de sus decisiones en el escenario de la vida cotidiana, la cual tiene que ver con el proceso de construcción personal ya que, uno es quien es, debido al modo en que asume la responsabilidad de hacer lo que se hace, con sus inevitables consecuencias, y de ser como se es, en función de nuestras debilidades y fortalezas. El hombre, en última instancia, se determina a sí mismo. Lo que llega a ser -dentro de los límites de su dotación genética y su medio- lo decide él. En los laboratorios vivientes de los campos de concentración vimos camaradas que se conducían como cerdos, mientras que otros se comportaban como santos. El hombre posee ambas potencialidades en su interior. Cuál actualiza depende de su decisión, no de los condicionantes. *(Frankl, 2000 p 50)*

3.- Sentido de vida. Va relacionado con la percepción, construcción simbólica e interpretación de los aspectos que hacemos significativos del mundo, ya que la manera en cómo vamos viviendo y experimentando los avatares de nuestra existencia nos permite darles un significado y un valor propio. En éste contexto de ubicación, para la logoterapia, la búsqueda del sentido de vida es mucho más que el descubrir para qué estamos vivos, es entender el porqué de nuestra existencia al confrontar hechos y situaciones, existencia que es construida para conducirla de manera racional y efectiva -aunque en ocasiones resulte complicado y hasta deteriorante-, ya que cada sujeto se distingue por ser único e irrepetible, y su experiencia de vida se caracteriza de manera singular y subjetiva.

Quizá es, precisamente, la subjetividad, lo que distingue muchos eventos y situaciones, por el modo en el que la razón y la imaginación nos hacen verlos, esperando lograr, en el plano de las realizaciones, experiencias concretas de interpretación, significado y acción, a través del sentido que le asignamos, tanto a las cosas que suceden como a nuestra vida al transcurrir en ellas.

El sentido de la vida es subjetivo en cuanto que no hay un sentido para todos, sino que para cada uno tiene un sentido distinto la vida; [...] Ahora bien, el sentido de la vida no sólo es subjetivo, sino también relativo; es decir que está en relación con una persona y con la situación en que está metida y se encuentra esa persona. [...] “la incertidumbre y el arrojo” van de la mano, y por más que la conciencia pueda dejar al hombre en la incertidumbre sobre la pregunta de si realmente halló, captó y comprendió el sentido de su vida, esa “incertidumbre” no le priva del “arrojo” de obedecer o, para comenzar, de escuchar a su conciencia. (Frankl, 1978 p 62 a 65)

En este orden de ideas conviene destacar una serie de interrogantes que nos surgen con respecto al sentido de la vida: de qué modo se sustenta y configura, cómo se articula, ante qué y cómo se expresa, por qué se deteriora o hasta qué punto, incluso, se pierde. Siguiendo con Frankl acotamos la reflexión sobre éstas interrogantes desde la siguiente perspectiva, la cual nos señala:

Aunque el sentido está ligado a una situación única e irrepetible, hay además universales en el mundo del sentido y esas amplias posibilidades de sentido es lo que llamamos valores. El descargo de conciencia que experimenta el hombre al referirse a valores de validez más o menos universal, a principios morales y éticos que se han cristalizado a lo largo de la historia de la sociedad humana y a partir de ella, ese descargo lo tiene al precio de verse envuelto en conflictos. Es cierto que sigue siendo libre frente a su conciencia; pero esta libertad consiste única y exclusivamente en la opción entre dos posibilidades; escuchar su conciencia o mandarla al diablo. (Frankl, 1978 p 62)

Puede parecer extremo, por su simpleza, éste modo de plantear el enfrentamiento de los dilemas existenciales, sin embargo, en nuestro entender la vida es simple, fluye de manera natural, más bien es uno mismo quien se la complica -o se complica al confrontarla- y, por lo tanto, basta con decidir en qué dirección nos movemos, con relación a la toma de conciencia, o no. Incluso resultaría saludable asumir, en los límites de un vivir sin complicaciones lo que atinadamente sugiere Chaplin *“Aprende como si fueras a vivir toda la vida y vive como si fueras a morir mañana”*

En el contenido de los tres postulados que presentamos, y en la idea de Chaplin, destacamos, como ingrediente fundamental para vivir con intensidad, un cometido esencial para todo sujeto, que caracterizamos, en cuanto a lo que se debe cubrir, de la siguiente manera:

- Responsabilidad con los diversos aspectos que implica el desarrollo personal, en el carácter de ser singular y específico.
- Compromiso con el recorrido, rumbo, posicionamientos, destino y “ritmo” de nuestra existencia, en un claro y persistente intento por ser como somos.
- Pasión por el existir, imponiendo a cada uno de nuestros actos la dosis necesaria y suficiente de energía, esfuerzo y dedicación, para conferirles una significación específica, motivante y sustancial.
- El suficiente deseo por disfrutar nuestras experiencias y obtener de ellas una gratificación afectiva, emocional.
- Obtener aprendizaje, que nos lleve a trascender, logrando conquistar una vida saludable, efectiva y armoniosa, en la medida de las aspiraciones y posibilidades.

Al respecto de lo señalado en estos puntos, cabe considerar que en el intento por lograr salud y armonía, el compromiso, la pasión, el deseo y el aprendizaje deberán acompañarse, de manera primordial, de la responsabilidad, en el entendido de que: La responsabilidad significa siempre responsabilidad ante un deber. Ahora bien, los deberes de un hombre sólo pueden ser interpretados partiendo de un “sentido”, del sentido concreto de una vida humana. Por eso debemos situar al frente de todo, antes que nada, y colocarlo en el centro mismo de estas reflexiones, el problema del sentido de la vida humana. [...] es la verdadera expresión del ser humano de por sí, de lo que hay de verdaderamente humano, de más humano, en el hombre. *(Frankl, 1978 p 68)*

Habiendo expuesto planteamientos básicos para la comprensión y construcción de un marco de referencia que, suponemos resulta adecuado para el vivir en la actualidad, veamos en seguida lo que concierne, como justo complemento, al terreno creativo de las aplicaciones técnicas de apoyo para intentar lograrlo, en el contexto de esta propuesta que hemos denominado de aplicación a la vida cotidiana.

CAPÍTULO 3. Técnicas de la logoterapia

“En cuanto la psicoterapia <se trepe> a alturas esotéricas, debemos llamarla, hacerla regresar.” Vyktor Frankl

La logoterapia, como hemos señalado anteriormente, se encarga del estudio de las condiciones en que se configura el sentido que le asignamos a la vida, en el contexto de la responsabilidad y el compromiso existencial así que, para llegar a este descubrimiento, no sólo con uno mismo sino con nuestra verdadera razón de existir, se requiere de un largo y constante “entrenamiento” en el escenario de las diferentes situaciones, condiciones y circunstancias del diario vivir.

En el transcurso de éste “entrenamiento” la persona se conducirá, deseamos, con la necesaria y suficiente astucia y audacia; es decir, atreviéndose pero sin dejar de pensar en las implicaciones y consecuencias de cada uno de sus actos, para recorrer diferentes caminos los cuales le permitirán descubrir sus límites y saber hasta dónde es capaz de llegar y lo grande que puede ser en realidad.

Desde tal perspectiva, tomamos como punto de inicio para el autodescubrimiento en el recorrido existencial lo que Frankl señala con respecto a que *consideramos como algo muy problemático que el hombre pueda ser nunca capaz de hacer con la objetividad necesaria un balance de su propia vida. [Condición problematizadora que, al resolverse, permite arribar con claridad y disfrute al momento en el que se deduce lo siguiente] No cabe duda de que la conciencia de una misión en la vida posee un extraordinario valor psicoterapéutico y psicosigiénico.* (Frankl, 1978 p 95 y 97)

Estas afirmaciones, que pudieran extralimitarse y revocar atributos conquistados a través de la razón y la sensibilidad, adquieren un singular significado porque expresan el dimensionamiento con que se encara lo cotidiano y se asume la existencia, enfatizando la condición de muchos seres humanos que, en la actualidad, al extraviar, confundir, deteriorar o hasta perder el sentido de sus vidas, anulan precisamente la razón y la sensibilidad necesarias para saber vivir.

Citemos, como ejemplo de tal extravío, casos tan recurrentes como: la violencia, las adicciones, los trastornos alimenticios, el estrés desbordante, la depresión, la indiferencia, el aislamiento, la desconfianza, la trivialidad, la discriminación, el individualismo y todo lo que, en mayor o menor medida, dominan la insensatez y la impulsividad destructiva, actitudes que, lamentablemente, predominan en el comportamiento tanto personal como colectivo, actualmente, en nuestra sociedad, caracterizando las crisis que parecen difíciles de superar.

Para encarar ésta situación de crisis agobiante y creciente, a la cual identificamos por la relación que se establece entre lo sociocultural y lo existencial se requiere, podemos asegurarlo, del apoyo de técnicas y actitudes logoterapéuticas, las cuales brindarán al sujeto la posibilidad de acceder a un proceso en el que pueda descubrir el sentido de su existencia de manera certera y significativa, perfilando en una clara dirección la necesidad de desarrollarse, transformar y mejorar su estilo de vida, asumiendo el compromiso y la responsabilidad de cambiar hábitos y pensamientos que se convierten en una amenaza a la seguridad personal.

Estas ideas, que en el plano de la reflexión parecen congruentes y estructuradas, sería posible lograrlas, proponemos, gracias a la implementación de diversas técnicas derivadas de la logoterapia y aplicadas al diario acontecer, con las cuáles se accedería a generar procesos de autoconocimiento, creando y transformando las condiciones, situaciones y circunstancias que permitan conducir con certeza y dignidad el transcurrir de la existencia.

No obstante, conviene considerar, para efectos prácticos pero en el entendido de lo que humanamente implica, en términos de disciplina, control convicción y perseverancia, la aplicación de una técnica a diversos aspectos existenciales, contemplando que *“Lo importante no es nunca una técnica, sino solamente la persona que se vale de la técnica, el espíritu con que la utiliza.”* (Frankl, 1978 p 14)

Veamos pues, en su correspondencia con la realidad existencial, de qué manera pueden utilizarse y aprovecharse en diversos ámbitos de la interacción social las técnicas que en seguida presentaremos, con el firme propósito de proveer recursos para la reflexión crítica y la acción con sentido, en este mundo lleno de incertidumbres y conflictos. Quizá no resulte exagerado asegurar que:

El hombre es ante todo un proyecto que se vive subjetivamente, en lugar de ser un musgo, una podredumbre o una coliflor; nada existe previamente a éste proyecto; nada hay en el cielo inteligible, y el hombre será, ante todo, lo que habrá proyectado ser. [...] no hay ninguno de nuestros actos que, al crear al hombre que queremos ser, no cree al mismo tiempo una imagen del hombre tal como consideramos que debe ser. [...] nuestra responsabilidad es mucho mayor de lo que podríamos suponer, porque compromete a la humanidad entera. Sartre, El existencialismo es un humanismo. Recuperado el 12 de octubre de 2015 desde <http://clientes.vianetworks.es/empresas/lva911/html/TeoríasÉticas/ÉticasSartre/exihuman.html> p. 7.

3.1 Intención paradójica

El hombre está continuamente fuera de sí mismo; es proyectándose y perdiéndose fuera de sí mismo como hace existir al hombre y, por otra parte, es persiguiendo fines trascendentales como puede existir; siendo el hombre este rebasamiento mismo, y no captando los objetos sino en relación con este rebasamiento, está en el corazón y en el centro de este rebasamiento. (Sartre)

La intención paradójica es una técnica donde el terapeuta, a través de actividades propiciatorias y reflexiones confrontadoras pretende inducir al paciente a encarar, de manera voluntaria y pensada, todo aquello que evade ansiosamente y lo mantiene en una situación en la que sabe que resulta afectado pero no encuentra los recursos que le permitan liberarse.

Desde el punto de vista de la logoterapia implica decidirse a enfrentar los miedos y adversidades que no permiten descubrir e identificar, con la suficiente autenticidad y confianza, o bien limitan seriamente, nuestro sentido de vida. Estos miedos se convierten en una especie de “barreras” que condicionan emocionalmente al sujeto, por lo que resulta urgente el comprender y aceptar, hasta lograr resolverlas y superarlas, sus limitaciones; de éste modo, se espera que pueda llegar a un encuentro consigo mismo, potencializando sus fortalezas y minimizando sus debilidades, en un proceso de mejoramiento continuo.

De acuerdo con Elisabeth Lukas (2006) la intención paradójica tiene como finalidad llevar a un punto máximo de exageración, por ejemplo, los miedos, llegando al límite en el cual, por la desproporción con que se imaginan, queden completamente ridiculizados, bajando así el nivel de ansiedad considerablemente, permitiéndole a la persona darse cuenta de que el problema no es tan grave como parece y no tendrá el efecto catastrófico que supone.

Esto, evidentemente, no minimiza la gravedad de lo que se esté encarando en la imaginación de cada sujeto que experimenta la situación, como es el caso del miedo según señalamos porque, aun siendo grave, se pretende propiciar la búsqueda de alternativas que resulten viables para poder rebasar los aspectos problematizantes, en el ánimo de desplegar acciones con las cuales se pueda trascender lo inmediato, y hasta devastador, de sus efectos.

En este punto, justo es reconocer que la aplicación de la técnica de intención paradójica no debe interpretarse como excesivamente simple o sencilla, ya que

tendrá la suficiente efectividad en la medida de la convicción con que la asuma y la practique cada sujeto; en otras palabras, si se cree en ella podrán encontrarse mayores probabilidades de implementar acciones y utilizar recursos para que funcione y se obtenga el resultado deseado, de otra manera, quizá no será posible siquiera intentarla.

Desde ésta perspectiva, aplicar la técnica implica un hacer, es decir, una acción práctica donde la persona se acerca a los eventos, situaciones, pensamientos y en ocasiones ideas, creencias o suposiciones que le dan miedo, para el ejemplo que hemos manejado, o lo limitan en cualquier otra situación que deviene en pérdida de la confianza, ausencia de fortaleza y evasión.

No obstante lo anterior, conviene considerar que en el transcurso de la aplicación de la técnica se generan condiciones en las que se da la oportunidad para que el propio sujeto evalúe si realmente merece esa carga emocional depositada en el contenido de la acción confrontadora requerida, y desarrolle así las posibles soluciones que le permitan vencer sus miedos o superar las condiciones o circunstancias limitantes que le impiden desplegar todo su potencial. (Mena, Wenceslao 2000).

3.2 Hiperreflexión y derreflexión

*Y sabemos de sobra que muchos de los problemas
que nos aquejan, a pesar de ser entendidos
lógicamente, no producen mayor o ningún efecto
en la disminución del sufrimiento, porque éste
se origina en otras áreas de nuestro ser que no
responden a los argumentos de la razón.*

Alejandro Uniquel

Con el uso de esta técnica se pretende que en los diversos incidentes, situaciones e interacciones que retan la ecuanimidad, entendida como control de sí mismo, se logre eliminar, o reducir, el intenso enfoque de la atención, la cual se encuentra centrada en un problema que tiene efecto tanto en el modo que tenemos de percibir e interpretar las cosas, como en la manera de comportarnos ante ellas, evitando lograr resultados convenientes y gratificantes, aquellos que nos hagan sentir plenos y seguros.

Tal manera de proceder, en una obstinada recurrencia, se caracteriza por producir un continuo, excesivo y agotador flujo de pensamientos que resultan amenazantes, obsesivos o agobiantes, una especie de “cerco intelectual limitante” creado por el

propio sujeto y que se traduce en un actuar, el cual se vuelve habitual, repetitivo y constante, por lo que llega a parecer “normal”, por el modo en el que aparece y se instala automáticamente.

Para lograr la aplicación de esta técnica, se anima al sujeto a controlar su padecimiento; promoviendo en él que se esfuerce convencidamente en un intento por superar la tendencia a la preocupación excesiva que lo lleva, en ese actuar intenso del fluir incontrolado de las ideas, a grado tal que lo somete a esa condición de hiperreflexión, sobre múltiples y, regularmente, pensamientos o ideas, pero siempre en la tónica de no llegar a ningún resultado favorable.

“Así pues, en la hiperreflexión hay un uso desmesurado y poco eficiente de la atención y de la razón, y se da la repetición de una conducta poco actualizada e inadecuada. Cuando estoy en hiperreflexión me siento angustiado, confundido y la realidad que percibo está distorsionada”. (Unikel, 2007, p 189)

Es un hecho comprobado terapéuticamente que, con la aplicación de ésta técnica, se refuerza la capacidad de auto-control y trascendencia, donde la persona tiene la oportunidad de “salirse de sí mismo” ampliando el campo de visión sobre su problema para así, al poder visualizarse en esa posición “desde afuera”, retornar después con la recuperación del control y superar lo adverso inmediato, al estar en condiciones de obtener diversas soluciones que le ayuden a crecer y, poco a poco, construir, al transitarlo, un camino hacia el descubrimiento y dominio de sí mismo, en la expresión integral de su ser.

“La derreflexión consiste en dos partes: una señal de alto que aplica los frenos a la hiperreflexión patológica, y una indicación que dirige la mente hacia otros pensamientos. Esta nueva dirección va creando gradualmente una visión positiva del mundo, orientada hacia el sentido”. (Lukas, citada por Unikel, 2007, p 195)

El análisis de ésta cita nos hace retomar, en sentido crítico, la participación de aspectos relacionados con la actuación personal congruente, creativa y trascendente, como es el caso de la responsabilidad, el compromiso, el pensar con claridad, de manera crítica y propositiva, hasta arribar a la toma de decisiones, además de una cierta fortaleza, que define el modo en el que se realizarán las cosas, en el ánimo de superar nuestras limitaciones.

3.3 Auto distanciamiento

El ser humano no sólo sabe sino que se da cuenta de lo que sabe, y entonces puede fijar una posición libre en relación a aquello de lo que se está dando cuenta. Unikel, Alejandro

El auto distanciamiento es una técnica que en logoterapia se conoce como el "**compañero existencial**" nombre que recibe el cliente o paciente que aprende a verse a sí mismo más allá de su padecimiento, con la posibilidad de separar sus miedos, ansiedades, confusiones y angustias, apelando así a la propia voluntad de sentido, para lograr verse a la distancia de sí mismo, en un recorrido pleno que hace accesible observar todo lo que le acontece, hasta poder percibirlo en su total y variada dimensión, con amplias posibilidades de confrontación, de comprensión, aceptación y superación de los aspectos deteriorantes o limitantes. Vemos así que:

El autodistanciamiento le permite al individuo verse a sí mismo, ser consciente de sí mismo, y desde esa posición de observador de sí mismo y del mundo, asumir una actitud libre y responsable frente a los problemas que lo aquejan. El ejercicio de la libertad y de la responsabilidad se da desde el autodistanciamiento. (Unikel, 2007 p 299)

A partir de éstas ideas podemos sugerir, para contrastarlo críticamente con la realidad que vive cada sujeto, que el auto distanciamiento sería accesible, como en una de sus vertientes lo que se ha denominado como la imaginiería, la cual consta de breves aproximaciones mentales a lo que la persona teme como si fuera lo peor que podría ocurrir, así como sus posibles soluciones.

En este sentido, una vez que la persona imagina que se encuentra preparada emocionalmente, actividad que implica un sentir y un saber acerca del acto a realizar, estará en condiciones de enfrentarlo en un contexto completamente real, con mayores posibilidades de éxito, o bien con los recursos necesarios, para lograr superarlo.

Quizá sería válido suponer que la aplicación de ésta técnica implica un continuo pensarse y re-pensarse, en el conjunto variado y complejo de lo que somos, para saber más de nosotros mismos; además, permite activar, convencidamente, un equilibrado reflexionar el cual, indudablemente, podrá asegurarnos una mayor y más profunda calidad de los pensamientos que se estructuran, hecho que se traduce en un actuar más congruente y comprometido condición que, a su vez, nos

orienta en la perspectiva de lograr el mejoramiento en la calidad de nuestras interacciones, siempre bajo la consigna de hacerlo libremente. Así pues:

El hombre puede convertirse a sí mismo y al medio que lo rodea en objetos de conocimiento y de conciencia, y desde ahí modelar su vida. Tiene la capacidad del espíritu para darse cuenta y tomar una postura. El autodistanciamiento encarna, entonces, la capacidad espiritual de la libertad. [...] desde ser observador consciente de lo que observa, puede regresar al pasado, fantasear el futuro, ubicarse en el presente: soñar, planear, aprender, construir mundos como si existieran. (Unikel, 2007 p 300-301)

Esta manera de presentar los propósitos y posibles resultados en la aplicación del auto distanciamiento enfatiza y pondera lo que hemos venido desarrollando a lo largo de éste escrito: el descubrimiento, reconocimiento, aceptación y puesta en juego de los atributos que nos distinguen como humanos, en la perspectiva de lograr lo que para muchos sujetos resulta distante, y hasta ajeno a su desarrollo, la conquista del mundo interior, accediendo así a enfrentar, con mayor efectividad, las interacciones con el mundo exterior.

En este punto del análisis, nos permitimos proponer que el auto distanciamiento no debe ser visto tan sólo como una técnica que deba aplicarse de manera rígida e invariablemente sino que, con su constante ejercitamiento, diverso, ágil, creativo, razonado y cambiante, pueda convertirse en un estilo de vida, un modo de ser que caracterice al sujeto por reacciones que paulatinamente lo lleven a un mayor conocimiento y control de sí mismo.

Ante tal planteamiento resulta viable esperar, con el uso del auto distanciamiento, que se logre un efectivo proceder al identificar, comprender, aceptar, transformar y superar -o al menos confrontar con buen ánimo- en sus aspectos fundamentales, que son múltiples, diversos y hasta inciertos o conflictuantes, los incidentes, condiciones y circunstancias que se nos presentan cotidianamente y marcan rutas a seguir en nuestro recorrido existencial.

No obstante, consideramos necesario hacer énfasis en la práctica constante de esta técnica para la adquisición, el desarrollo y el mejoramiento de las habilidades que implica el ejercitar este “mirarse a sí mismo en la distancia”, con la necesaria honestidad y el suficiente involucramiento, para advertir con claridad y mesura el funcionamiento y desempeño de todas las áreas de nuestro ser, las cuales intervienen en cada experiencia que sometemos al análisis para su entendimiento.

Desde esta perspectiva vale decir que: *El autodistanciamiento nos permite utilizar lo mejor de nosotros mismos -nuestra espiritualidad- para vivir dignamente la experiencia de los embates y*

sufrimientos inevitables de la vida. [...] Esta capacidad humana es impresionante, porque, aunque no está libre de escoger sus sensaciones y sentimientos frente a los destinos inevitables, si puede asumir una actitud frente a ellos, y cuando eso sucede, el hombre da el salto a la dimensión espiritual. (Unikel, 2007 p 302)

Al hablar de espiritualidad esperamos pueda interpretarse como un plano singular, sublime, de la experiencia humana, aquél que se alcanza en la meditación, la devoción, incluso a través del dolor. Pensemos, desde esta perspectiva en un recorrido en el que participan, para todo sujeto en su diario vivir: 1) el plano físico, del cuerpo y las sensaciones; 2) el plano emocional; 3) el plano sentimental; 4) el plano racional; 5) el plano existencial; 6) el plano mental y; 7) el plano espiritual.

3.4 Diálogo Socrático

Uno de los supuestos básicos en la logoterapia es que, en lo profundo de nuestra dimensión espiritual, sabemos qué clase de personas somos, cuáles son nuestros potenciales, y qué es lo más importante y significativo para uno.

El pensar es un acto del humano que requiere ejercitamiento para su mejor expresión, es decir con amplitud, integración y profundidad; en la medida en la que más se practica se crean o modifican las condiciones que permiten lograr un redimensionamiento de la realidad que se siente, se percibe, se razona y sobre la cual se actúa. El pensamiento es, pues, una habilidad que cada sujeto construye y desarrolla en la interacción consigo mismo, con los demás y con el entorno sociocultural; el proceso del pensar, indiscutiblemente sirve de apoyo al vivir con dignidad, con calidad y en la búsqueda de un sentido como seres trascendentes.

En palabras de Sócrates, quién lo expresa de manera figurada, su método puede caracterizarse de la siguiente manera: Mi arte mayéutica tiene las mismas características generales que el arte de las comadronas. Pero difiere de él en que hace parir a los hombres y no a las mujeres, y en que vigila las almas, y no los cuerpos, en su trabajo de parto. Lo mejor del arte que practico es, sin embargo, que permite saber si lo que engendra la reflexión del joven es una apariencia engañosa o un fruto verdadero.

Dentro de las técnicas de la logoterapia el diálogo socrático se utiliza al estilo de la mayéutica (o método de la interrogación) para guiar a la persona hacia el autoconocimiento y la delimitación del nivel de responsabilidad que le compete en cada una de sus acciones, sosteniendo que la verdad no viene del exterior, sino que está dentro del individuo y es posible alcanzarla a través del diálogo. (Mena, Wenceslao 2000).

Remitirse al descubrimiento de la verdad de cada persona nos hace pensar en su interioridad, en lo misteriosa y enigmática que puede resultar la conquista de su autonomía espiritual; con el diálogo Socrático lo que se intenta es facilitar las vías para el recorrido hacia el interior, que se manifiesta en el modo de responder a las interrogantes que plantea la existencia humana, a menudo problematizada.

En este sentido, enfatizamos que el diálogo representa la forma apropiada de la interacción comunicativa, crea condiciones para la reflexión, la interpretación, la asignación de significados, el debate y el intercambio de experiencias. En el diálogo Socrático el maestro pregunta más que responde, y de ésta manera, enseña al discípulo a comprender, sobre la base de que la calidad del conocimiento depende no tanto de las respuestas disponibles, sino de la capacidad de plantear las preguntas pertinentes.

Utilizando esta técnica, de la cual proponemos pueda ser interpretada y asumida como modalidad comunicativa en la vida diaria, al sujeto le es posible realizar un proceso de interiorización para buscar la verdad, descubrirla o construirla, ya que el diálogo socrático no crea la verdad, simplemente la revela. Esta revelación se da en un proceso de reflexión, a partir de las respuestas a las preguntas que Sócrates propone.

Esta técnica, en el contexto de la logoterapia, también es conocida como diálogo existencial-analítico ya que aquí se identifican nuevas posibilidades hacia el descubrimiento del sentido, metas, proyectos y tareas significativas, aplicables a la experiencia concreta.

Consideramos conveniente tener muy en cuenta que, a través de la reflexión y el diálogo podemos encargarnos de realizar un sustancial cuestionamiento, profundo y multivariado, de lo significativo en el mundo del paciente, movilizando así la voluntad de sentido que complementa el actuar en los diversos escenarios del mundo y de la vida, bajo las distintas condiciones y circunstancias que enfrentamos o creamos, y redimensionando el valor de su propia existencia, al tenor de sus ideales y expectativas.

3.5 Modificación de actitudes

*Porque si es posible llegar a la sabiduría, no
debemos buscarla sólo, sino gozar de ella;
y si es muy difícil, no es posible detenerse
en la investigación antes de haber encontrado
la verdad, cuando la fatiga de buscarla es torpe,
por ser lo que se busca hermosísimo.*
Cicerón

La modificación de actitudes reúne, como procedimiento, una amplia variedad de métodos que han sido investigados y desarrollados por diversos logoterapeutas, como Elisabeth Lukas, Joseph Fabry, Robert C. Barnes entre otros.

En la modificación de actitudes se pone en juego la ampliación del campo de visión o enfoque de las cosas que vivenciamos, por lo que retoman aquí su importancia, como justo complemento, la visualización, la fantasía guiada, la confrontación y la búsqueda de alternativas significativas a la manera habitual de comportarnos, de manera que se amplíe la consciencia del sujeto para poder hacer una elección más libre y responsable de su comportamiento.

En este sentido, conviene hacer énfasis en los comportamientos claves a practicar mediante una cierta disciplina para que, eventualmente se dejen de atender las actitudes dañinas y sea posible ver, aunque solo sea en la imaginación, a las nuevas formas de actuar, haciendo fungir a la imaginación como motivadora del cambio personal sostenido.

Algunas técnicas que contribuyen a la modificación de actitudes son: la meditación logoterapéutica, la visualización guiada, la metáfora como herramienta de auto-descubrimiento y la identificación de elementos con un contenido de significado; todas ellas representan recursos de apoyo en el proceso del saber acerca de uno mismo para transformarse.

En este orden de ideas, el logodiario, como un apoyo técnico adicional, suele servir como un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona hacia una existencia más plena, al tener que ir expresando de manera escrita las vivencias de cada día y como desde un panorama externo éstas pueden tomar sentido.

CAPÍTULO 4. Fenomenología y Existencialismo

Mas al alzarse de nuevo sobre el horizonte, como un cometa pavoroso, la urgente duda del hombre respecto a sí mismo fue menester desentenderse de meras ejemplaridades y ponerse a estudiar los hechos de la multiforme realidad humana. (Ortega y Gasset)

4.1 Definición de la fenomenología. ¿Qué es lo fenomenológico?

La fenomenología, del griego antiguo φαινόμενον, significa “**aparición**” y λογος que es “**estudio**”, en una acepción sencilla asumimos que sea interpretada como una tradición del pensamiento filosófico que estudia el mundo en su expresión, precisamente fenoménica, aparente pero con aspectos no observables los cuales definen su manifestación.

El movimiento fenomenológico se ha desarrollado desde diversas perspectivas, por lo que una sola definición difícilmente tendría validez general, para todas sus vertientes. Sin embargo, es posible caracterizar ampliamente a la fenomenología como una propuesta que intenta resolver los problemas y dilemas existenciales apelando a la experiencia intuitiva o evidente, que es aquella en la que las cosas se muestran de la manera más originaria y real “tal cual son”.

Por esta razón, en el contexto de las diferentes vertientes de la fenomenología suele debatirse constantemente sobre qué tipo de experiencias del ser humano son relevantes para la filosofía, y acerca de la manera más efectiva de acceder a ella; de ahí que la reflexión fenomenológica tiene aplicación, en realidad, para todo conocimiento que se construye a partir de la experiencia manifiesta de la realidad, así como al discernimiento de sus causas.

El término **fenomenología** ha sido empleado con cierta regularidad en la historia reciente de la filosofía y se ubica, como construcción en el pensamiento filosófico desde la época posterior a la Segunda Guerra Mundial, antes de Husserl; sin embargo, el uso moderno de la palabra está ligado explícitamente a la aplicación tanto del método como del proyecto filosófico que Husserl denominó fenomenología trascendental.

En éste sentido, la reflexión acerca de qué tan real es lo que vivimos ha planteado múltiples interrogantes al paso del tiempo razón por la que, desde el punto de vista de la logoterapia, la interpretación fenomenológica no constituye tan sólo una

manera de explicarnos el mundo, sino que representa un recurso para ejercitar el pensamiento y comprender que tan reales somos; de éste modo, y a través del autoconocimiento, se hará posible sentir el impacto y trascendencia existencial por medio de nuestras acciones, pensamientos e ideas. (Gaos, 1993).

Con la intención de clarificar el contexto de aplicación de la fenomenología y el porqué de su conexión con la logoterapia, hablaremos de Edmund Husserl, psicólogo que poseía una visión meramente naturalista, ya que para él la conciencia era la realidad del mundo de la persona. En ésta manera de ver las cosas Husserl enfatiza que todo fenómeno de la naturaleza, así como del pensamiento y del mundo en general, debe ser validado por el simple hecho de existir, aspecto que le confiere la cualidad de ser.

La fenomenología se basa en una cadena de consecuencias que al ser humano le irá proporcionando, día con día, no solo realidades que formarán su existencia, sino oportunidades de aprender lo que en logoterapia se denomina la razón de existir. Para Husserl la filosofía va de la mano con la fenomenología ya que no podemos dejar de preguntarnos si todo lo que percibimos, sentimos y pensamos es, en una cierta proporción, real.

De éstas ideas la logoterapia construye una premisa fundamental argumentando, desde la fenomenología, acerca del desafío que constantemente se le presenta al sujeto cuando cuestiona que tan reales son su mundo y él mismo, así como todos sus sueños, ideas y metas, para descubrir que pueden ser tan palpables como el reconocimiento de su propia existencia y de lo mucho que puede lograr con ella, siempre y cuando haya un sentido de vida que construir y perseguir.

La fenomenología se va a dividir en varias partes: el empoje es una de ellas, indicando que tenemos la capacidad de crear nuestros procesos mentales con un significado en específico; la intencionalidad, señalando con qué fin actuamos, pensamos y decimos cada una de nuestras acciones; la noesis, como la acción que cada uno de nuestros procesos mentales tiene para nosotros mismos; y la noema, que es el resultado de nuestra intencionalidad, capacidad y acción.

En este orden de ideas otro aspecto importante a considerar es la reducción fenomenológica, donde lo que se busca es dejar al mundo fuera, esto quiere decir, dejar de lado el problema de la existencia enfocándose en el ámbito de la conciencia y crear ideas centrífugas que llevan consigo una cierta intencionalidad que será dirigida hacia algo o hacia alguien. (Gaos, 1997: p 36).

4.2 Existencialismo y pensamiento existencial. ¿Qué es existir?

La historia del Análisis Existencial y la Logoterapia nos remite a su fundador Viktor Emil Frankl quién, bajo condiciones extremas hace consciencia de la temporalidad de la vida y empieza a cuestionarse sobre su sentido, reflexionando con una cierta angustia acerca de: ¿Para qué vivimos si un día tendremos que morir?

Esta pregunta lo acompaña en su adolescencia y juventud, donde ya se había sembrado sin que él se percatara o se lo propusiera, la semilla de la Logoterapia. En el contexto de la filosofía existencialista, es notable el cómo representa un “parte aguas” para la filosofía tradicional; Sören Kierkegaard (1813-1855) es considerado el padre de dicha filosofía, pero hasta casi un siglo después fue retomada y continuada en Alemania por Martin Heidegger.

Kierkegaard hablaba de la existencia concreta de la persona con su singularidad, su autonomía, con su sentido de libertad y responsabilidad; fue el primer autor en señalar que cuando surgen la angustia, la impotencia, la desesperación, el quebranto y la culpa, es cuando el ser humano puede concientizarse de su humanidad. La reaparición de sus ideas en Alemania, y después en Francia, reflejaban la situación de inseguridad, inestabilidad y angustia que se vivía en Europa tras la Primera Guerra Mundial, y se vio reforzada asentándose como fuerza independiente después del impacto psíquico existencial de los acontecimientos de la Segunda Guerra Mundial. (Prini, 1992).

Sus temas resonaban en lo más profundo de las personas de esa época: la preocupación por la **“existencia”** y lo humano en concreto eran incógnitas que llevaban a la explicación de la existencia humana desde el plano de lo inmediato de la experiencia personal. No se trataba de entender ni de analizar racionalmente la existencia humana, su fragilidad o su angustia, se trataba de encontrar su principal motivación, la cual se centraba en su propia existencia.

En éste sentido, Rollo May, como psicólogo humanista-existencial y ocupado en el análisis de aspectos problemáticos del ser define el movimiento existencialista por el propósito específico de: **“Tomar como centro a la persona existente.”**

Cabe mencionar, como ejemplo representativo que, cuando el ser humano se enfrenta a los supuestos básicos de la existencia: la libertad, el aislamiento, la carencia de sentido vital y la muerte accede a un proceso en el que intervienen, de manera singular, el conflicto y la angustia existencial. Sin embargo, de no enfrentarse a ellos e intentar entenderlos, resolverlos y superarlos significaría algo

semejante a un “vivir dormido”, un proceso de mediatización o aletargamiento que limita la experiencia de asumir la vida en sus múltiples dimensiones.

Siguiendo la línea de Kierkegaard y Martín Heidegger en los planteamientos de una filosofía de la existencia se desarrolla la “*ontología fundamental*”. Husserl, el creador de la fenomenología, plantea que el ser humano, por ser consciente de sí mismo, está en situación de preguntarse acerca de su ser, de su existencia y, con ello, de ser simultáneamente en relación con otros seres humanos y objetos del mundo.

Por otro lado, autores existencialistas contemporáneos hacen sus propios aportes. Como ejemplo citamos al existencialista francés Jean Paul Sartre, quien desde una postura atea enfatiza el sinsentido de la existencia; al alemán Karl Jaspers, quien se ubica dentro del existencialismo teísta junto con Gabriel Marcel. Jaspers consideraba las “*situaciones límite*” que nos presenta la vida como la ocasión para que el hombre logre trascenderse. Tanto para Jaspers como para Kierkegaard abrirse a la trascendencia implica “*devenir lo que se es*” asumiendo la angustia de la propia condición del ser. (Farías, 2009).

En esta tendencia, Martin Buber destaca la filosofía del diálogo y plantea que la existencia auténtica sólo se logra en el “*encuentro*” con el otro, a través del diálogo yo-tú. Analistas existenciales como Ludwig Binswanger, Medard Boss, E. Minkowsky, Roland Kuhn y el propio Vykto Frankl, investigaban y publicaban sin ser ampliamente conocidos. Estos autores permanecieron ocultos para América hasta que el libro de Rollo May “*Existencia*” fue publicado en 1958, permitiendo así que el mundo entero aceptara que debía valer la pena pensar en nuestra existencia y su fundamental papel en la vida de cada sujeto.

La psicología humanista surge, sobre la base del existencialismo, en el momento en que Estados Unidos vive una época de gran producción de ideas, la cual estimula a una gran cantidad de intelectuales europeos a emigrar, también influyeron en este proceso las consecuencias del nazismo. Esta migración significó una renovación cultural y humanista para los escritos de Kierkegaard, Husserl, Heidegger, Buber, Jaspers y Sartre que planteaban una nueva visión del ser humano y de la vida.

Tras esta revolución del pensamiento se establece, en 1950, una nueva escuela psicológica encabezada por Abraham Maslow a la cual llamaron “*Psicología Humanista*”, pero no fue sino hasta 1961 que aparece públicamente en el Journal of Humanistic Psychology. Un año más tarde se funda la Asociación Americana de Psicología Humanista, la cual fue presidida en sus inicios por Abraham Maslow. (Maslow, 1993).

A pesar de que la psicoterapia existencial, a la que pertenece la Logoterapia, mantiene relaciones un tanto confusas con la psicología humanista, comparte diversos supuestos básicos, de igual modo, no son pocos los psicólogos humanistas que tienen una orientación existencial. Al respecto, conviene mencionar que, con aportaciones de la filosofía existencial y de la fenomenología se constituyen los fundamentos más importantes para los conceptos trabajados por la psicología humanista.

De igual modo, es notable que los psicólogos humanistas comparten con los filósofos existencialistas diversos planteamientos básicos, ya que tienen una orientación existencial al compartir también el saber valorar lo que el ser humano posee de superior: la razón, la libertad, la autonomía, la creatividad y lo indeterminado. Otro aspecto que tienen en común tiene que ver con el planteamiento de Kierkegaard: *“La verdad existe para el individuo sólo en cuanto ésta se traduce en acción”*.

En América, la mayor parte de los expertos en este campo hablan de la psicología existencial-humanista. Varios autores marcan una línea divisoria, ya que Rollo May subraya particularmente la falta de un sentido de lo trágico en la existencia humana por parte de los americanos, postulando *“su represión del sentido ontológico, su huida de la conciencia de su propio ser”*. (May, 1978).

Otro aspecto que omite la psicología humanista, excepto en Rollo May, son conceptos clave del existencialismo como: la situación límite y la dimensión del sufrimiento. En este sentido, resulta conveniente que dimensionemos la distinción entre la expansión del ser, concepto central en la psicología humanista, y el ser en el mundo del existencialismo, ya que los psicólogos humanistas han ido *“americanizando”* el pensamiento existencial, es decir, lo han adaptado a una visión empirista e individualista, desligándolo así de sus raíces filosóficas que definen un sentido y trascendencia distintos.

Con respecto a la teoría de Frankl puede destacarse que es un tanto optimista, y que ese optimismo no se basa en la negación u omisión de las limitaciones, sino en la posibilidad de trascender y de encontrar sentido incluso en la tragedia, ya que no debemos olvidar que este autor acredita que el sufrimiento nunca puede ser en vano, porque permite acceder a nuevas y profundas perspectivas en la persona, transformando así la tragedia en un logro personal. (Frankl, 2004)

Frankl propone como concepto central de su teoría el sentido de la vida, paradójicamente en la experiencia de los campos de concentración, donde recibe dramáticamente la fundamentación práctico-vivencial de su teoría. Tan es así que

la auto trascendencia y el auto distanciamiento, auténticas facultades humanas asumidas como un recurso efectivo para encarar las adversidades, fueron verificados y convalidados en forma existencial en los campos de concentración.

Esta experiencia extrema confirmó, en su profunda significación y en su amplia dimensión: *“La voluntad de sentido”*, generando así la auto trascendencia y, por ende, sus efectos terapéuticos. De tal suerte que, por su experiencia de vida, Frankl responde a la pregunta que, como psiquiatra y logoterapeuta existencial se formula en los límites del compromiso profesional: ¿Cómo puede uno despertar en un paciente el sentimiento de qué tiene la responsabilidad de vivir por muy adversas que se presenten las circunstancias?

Gordon Allport en el prefacio de *“El hombre en busca de sentido”* pregunta, invitando al lector a un diálogo consigo mismo: *¿Cómo pudo él que todo lo había perdido, que había visto destruir todo lo que valía la pena, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio, cómo pudo aceptar la vida como digna de vivirla?*

Como muestra de un debate que marca en el análisis orígenes y tendencias diferentes encontramos que, en el recorrido existencial, la psicología humanista va de más **potencial humano** a más **autorrealización**, mientras que la logoterapia va de menos **limitación y sufrimiento** a más **logro personal y mayor sentido**.

El pensamiento existencial es una perspectiva filosófica que deriva de la Logoterapia, en el contexto del dilema Humanista-Existencial. También podemos denominarlo como una psicoterapia, al tener como principal función dialogar con la persona y hacer notar en ella qué es lo que le da sentido a su vida. Este enfoque es más filosófico que médico, al formarse por una perspectiva que integra una visión fenomenológica-existencialista; algunos de los filósofos más representativos son Nietzsche, Kierkegaard, Husserl, Heidegger, Sartre y Martin Buber.

El principal aspecto de ésta psicoterapia existencial es concebir a la persona en relación, ya sea con el mundo físico corporal, o el mundo social e interpersonal, así como también el mundo íntimo con el psicológico. Todos estos distintos aspectos deben ir relacionados con las dimensiones espirituales del mundo que constituyen un enfoque postmoderno, el cual permite acentuar el estudio de la construcción que hacemos cotidianamente de lo que llamaremos realidad.

Al reflexionar sobre qué es existir debemos tener en cuenta que no es posible recomponer a la persona, estructurarla y desestructurarla, sólo por sumar u organizar las diversas tendencias que observamos y experimentamos empírica y aisladamente en ella; el intento consiste en descubrir y extraer el proyecto personal

que subyace y lo compromete, así como la condición con la que cada uno asume el quién soy, cómo soy, por qué soy así, de qué manera me siento y qué hago en consecuencia para definir una intención, propósitos y formas de actuar que para cada quien y en la interacción con los demás resultan peculiares.

Esto, en logoterapia, se conoce como pensamiento existencial, ya que el hecho de tener que analizar nuestra existencia y la manera en cómo la vamos viviendo es un camino hacia el conocimiento de uno mismo, el cuál irá transformándose al construir y experimentar el sentido del vivir, día a día.

Por ejemplo, imaginemos que es un día normal, y estamos haciendo las actividades habituales, compartiendo con nuestros familiares y amigos, cuidando a los hijos y, de manera repentina, surge el pensamiento que se interioriza y nos hace conscientes de algo “evidente”, pero inevitable: un día moriremos. ¿Cuál es la sensación que despierta el darnos cuenta de esta realidad? ¿Miedo? ¿Frustración? ¿Tristeza? ¿Desilusión? ¿Valor? ¿Confianza? Puede decirse, con toda seguridad, que aquella sensación se ha originado con base en la percepción que tenemos de las cosas, de acuerdo a cómo se ha vivido hasta ese momento.

Resulta pertinente señalar que, actualmente, nos encontramos en un mundo donde impera la prisa, la emoción desbordada e incontrolable, el ímpetu. Nuestra vida gira en torno a lo “expres”, a lo inmediato, ya no estamos acostumbrados a esperar y cuando las circunstancias nos exigen aguardar, como sucedería en una fila del supermercado o del banco, nos enojamos o buscamos estrategias para pasar rápidamente. Vivimos en una sociedad donde llegar a la meta lo más pronto posible y si es viable, sin obstáculos o hasta pasando “por encima” de los demás, es el mayor logro del hombre. Ya que “el fin justifica los medios.”

Ante todo este panorama, resulta inconcebible el por qué nos sigue sorprendiendo encontrar personas que sienten un gran “**vacío existencial**”. Personas que cuentan con un trabajo estable, con una familia, sin grandes preocupaciones económicas. Personas que se quejan de no tener tiempo durante la semana, pero cuando llega el domingo, se quejan de no tener nada que hacer, de estar aburridos. Hombres y mujeres que parece que lo tienen “**todo**”, pero que al parecer, por dentro, no tienen “**nada**”. Han cuidado de su cuerpo, se han esforzado por cultivar su intelecto, pero han pasado por alto velar por su espíritu.

Para la corriente existencialista, el ser humano está conformado por el soma (**cuerpo**), psique (**mente**) y logos (**espíritu**). Desde esta visión se abre todo un panorama distinto, una visión confrontadora que permite ver al hombre desde nuevos horizontes, tomando en cuenta la parte más eminentemente humana: el

espíritu. Esto cambia completamente las bases sobre las que se fundamentan las distintas escuelas psicológicas, que en general tienen una visión psicósomática, cognitiva y social del ser humano.

Desde esta perspectiva, el logos en la logoterapia no hace referencia a una dimensión espiritual, que si bien forma parte, no la define por completo. Logos es tomado en su acepción de **“sentido”**, es decir, la dimensión del ser humano que es capaz de trascender, donde radica la voluntad y la libertad. Sólo ésta es capaz de elevarse por encima de las circunstancias, decidiendo libremente sobre las muchas situaciones y eligiendo por propia voluntad, aquella que nos permite encontrarle un sentido y actuando conforme a ella de manera responsable. (Lukas, Elisabeth 2006)

En la naturaleza psicosociocultural del hombre ha existido siempre, y existirá hasta el fin de los tiempos, la necesidad de preguntarse por el sentido de su vida; es algo inherente a la existencia. Y a pesar de que muchas corrientes ideológicas intentan explicarlo con la biología, la genética, la psicología y la filosofía, todas ellas caen en el error de reducir al ser humano a alguna de éstas, y se olvidan que el ser humano en su unidad es cuerpo, mente y espíritu.

Si el sentido es aquello que buscamos, el sinsentido vendría a ser un agujero, un hueco en nuestra vida, un vacío que se hace presente de manera repentina y crece tan desproporcionadamente como lo permitamos. En cuanto se siente, surge la necesidad cubrirlo de inmediato, **“llenarlo”** a costa de lo que sea, porque a final de cuentas, se convierte en una **“necesidad”**.

Ante múltiples y diversas circunstancias intentamos llenar nuestros vacíos existenciales con cosas materiales y hasta superfluas las cuales, deseamos, puedan producir satisfacción lo más pronto posible, saturando nuestras vidas de placer efímero, de lujos, de frivolidad, de comodidad, de ocio: comida, sustancias enervantes diversas, entretenimiento enajenante o actividades y productos que se encuentran más allá de nuestras necesidades reales son una muestra de esto.

Quizá también haya quien guste de volcarse exclusivamente al trabajo, o bien conformarse con los acontecimientos intrascendentes, o hasta llenar su vida de preocupaciones. En este proceso, inevitablemente, la sensación de vacío se hace cada vez mayor, y aquello con lo cual intentamos hacerlo desaparecer no es suficiente, por lo que es común que se requiera de cada vez más y más. Y cuando se llega al punto en el que pareciera no existir nada que pueda alejar de ese vacío, de aliviar esa sensación, la muerte empieza a ser una opción. En este sentido, la búsqueda del ser humano por encontrar un sentido de vida constituye una fuerza

primaria; dicho sentido es único y específico para cada una de las personas, y corresponde a cada quien encontrarlo.

Verlo de este modo nos permite formular algunas reflexiones: ¿Qué puedo esperar de la vida? ¿Qué espera la vida de mí? ¿Hay algo que puedo hacer yo y nadie más que yo? ¿Existe algún proyecto que desearía muchísimo realizar? ¿Acaso he dejado de hacer aquello que tanto me apasionaba por causa de los “deberes” del mundo? ¿Puedo ser testimonio de la libertad del ser humano al transformar la tragedia, la enfermedad y el fracaso en un logro personal? ¿Soy capaz de amar a alguien?

Al ir respondiendo es inevitable que nos percatemos de la medida en que nuestra existencia es breve, por lo que una opción razonada es encontrar la manera de trascender, de dejar **“huella”**. Así pues, podemos afirmar que, a pesar de todos los problemas con los que tengamos que enfrentarnos, la vida vale la pena de ser vivida, y más aún cuando el hombre pone en práctica la fuerza de oposición del espíritu frente al destino concibiendo que: *Sólo la muerte es lo que da sentido a la vida.* (Frankl, 2002)

El sentido quizás cambie, pero nunca faltará. En realidad, tan sólo existe un problema verdaderamente serio, y es juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida. Y la vida vale la pena, porque hay razones, hay muchos motivos por los cuales vivir es extraordinario, y esto es lo que le da sentido a la existencia humana. De acuerdo con Sartre el hombre no debe conformarse con cierta idea de sí mismo, existe, ese es el único hecho con el que hay que contar, este es el tema primario del existencialismo. (Sartre, 1946).

La idea de que el hombre puede o deba tener conocimiento de sí, depende de la existencia, de su existencia y del modo en que reflexione acerca de ella. En el hombre la existencia precede a la esencia, la naturaleza del hombre no determina lo que debe de ser su existencia. Sin embargo, esto sucede al contrario, ya que la sucesión de actos que forman la existencia de cada hombre define lo que cada hombre es, sin relación con una esencia eterna de humanidad que no existe. En suma, podemos asegurar que el hombre es lo que hace de sí mismo y que cada hombre tiene que dar sentido a su ser hombre, la existencia razonada y sensible del hombre es de vital importancia para que se tenga una razón por la cual vivir.

4.3 Principales pioneros del existencialismo

Con el propósito de estructurar un referente histórico con ideas diversas acerca del pensamiento existencialista recopilamos una serie de planteamientos de diferentes filósofos, intentando rastrear el origen de los fundamentos en los que se sostiene la logoterapia.

Friedrich Nietzsche. Nació en 1844, realizó una crítica exhaustiva de la cultura, la religión y la filosofía, mediante la construcción de conceptos que las integran, basada en el análisis de las actitudes morales (positivas y negativas) hacia la vida. Para Nietzsche la sociedad se encuentra sumida en un profundo nihilismo, que ha de superar si no quiere ver su fin; el nihilismo representa el advenimiento de las repetidas frustraciones en la búsqueda de significado, haciendo referencia al proceso histórico que surge con el reconocimiento de un valor sumo, y termina en la asunción o reconocimiento de múltiples cosas valorables, al volverse inoperante lo que antes se mostraba como lo supremo. (Nietzsche, 2009).

El nihilismo acontece en nuestro tiempo como manifestación de la ausencia de una medida única y, al mismo tiempo, como la proliferación de múltiples medidas que, en cada caso, pueden aparecer como válidas. En este sentido, para la logoterapia, el nihilismo se muestra como una negación hacia la vida, al negar u olvidar dimensiones de la misma, que a su parecer se dejan ver como constitutivas de ella e inalienables a lo que él considera vida.

Desde una perspectiva logoterapéutica el ser humano tiene diversas pulsiones, las cuales son deseos de ir más allá de sí mismo, generando así lo que da sentido a la razón de ser y es la fuerza principal dentro de la visión trágica o dionisiaca de Nietzsche. Desde la perspectiva de Nietzsche el hombre es un ser incompleto, el hombre ama la vida y este mundo, razón por la que el verdadero trabajo de la logoterapia es hacer que se encuentre el sentido de vida, a través de comprender el valor de la existencia.

Soren Kierkegaard. Principal pionero del existencialismo, sus planteamientos representan una reacción a las tradiciones filosóficas imperantes: el racionalismo y el empirismo, buscando descubrir un orden legítimo dentro de la estructura del mundo observable, para obtener el significado universal de las cosas. Propone temas existenciales como la libertad, la nada, el absurdo, entre otros, los cuales generan determinada conciencia en cuanto a no olvidar el para qué vivir.

El principal tema manejado por Kierkegaard es que el existencialismo busca revelar lo que rodea al hombre, haciendo una descripción minuciosa del medio material y abstracto en el que se desenvuelve, para que obtenga una comprensión propia y pueda dar sentido, o encontrar una justificación, a su existencia. Esta filosofía, a pesar de los ataques provenientes con mayor intensidad de la religiosidad cristiana del siglo XX, busca una justificación para la existencia humana.

Kierkegaard forma parte de las tres escuelas del pensamiento existencialista cuya propuesta es que la existencia se convierta en una cuestión irrelevante para el ser humano, donde Dios sea únicamente una opción de creencia. Aquí lo único importante es la creencia de tan sólo tener una idea firme, esto por supuesto no soluciona los problemas metafísicos del hombre, pero si le da una razón para seguir adelante, lo que en logoterapia se conoce como fe. Kierkegaard es considerado el primer existencialista en la historia de la filosofía: el construye el término **“existencialista”**.

En contra de la tradición filosófica, que sostiene que el bien ético más alto es el mismo para todos, Kierkegaard afirmaba que el bien más alto para el individuo es encontrar su propia vocación. Él decía: *“Debo encontrar una verdad que sea verdadera para mí... la idea por la que pueda vivir o morir”*. La idea que está detrás es que uno debe escoger su propio camino sin la ayuda de normas, criterios universales u objetivos, a esto le llamó individualismo moral. (Larañeta, 2007).

Kierkegaard sostiene que no se puede encontrar una base objetiva o racional en las decisiones morales. La única base de una filosofía con significado es el **“individuo existente”** donde la filosofía no tiene que ver con una contemplación imparcial (objetiva) del mundo ni de descifrar la **“verdad”**. Para él, verdad y experiencia están ligadas y hay que abandonar la idea de que la filosofía es una especie de ciencia exacta y pura. Posteriormente, los existencialistas seguirían a Kierkegaard al enfatizar la importancia de la acción individual al decidir sobre asuntos de moralidad y de verdad.

Los existencialistas posteriores a Kierkegaard confieren un especial énfasis a la perspectiva subjetiva, hecho que permite reconocerlos, en un cierto sentido, como subjetivistas; es decir, filósofos un tanto asistemáticos aquellos que, al oponerse a la existencia de principios racionales y objetivos universalmente válidos, como los que proponía Kant desde la razón pura, serían clasificados como portadores de una postura que los convierte en **“irracionalistas”**. Cabe aclarar, no porque no esté fundada sobre una razón, sino por ir a contraflujo del racionalismo dominante.

El tema central de la teoría de Kierkegaard es la existencia del ser humano, en términos de estar fuera (saber en el mundo), de vivencia, y en especial el temple de ánimo. Todo esto vinculado, a la logoterapia, nos lleva a una expresión de Heidegger *“El ser en el mundo”*. (Jaspers Karl, 1968).

Para la Logoterapia este ser en el mundo define la auto trascendencia del hombre, momento en el que se da cuenta de cómo su existencia tiene una razón de ser, dejando de ser un individuo más para convertirse en un solo ser con sueños, metas e ideales.

Edmund Husserl. Nació en 1859, considerado un alemán con visión naturalista ya que para él la conciencia aprehende la decisión de imponer al conjunto de su vida personal, la unidad sintética de una vida bajo la responsabilidad universal de uno mismo. Trata de explicar el psicologismo como una operación de abstracción gracias a las operaciones mentales; desarrolla principios lógicos, los cuales se basan en crear un método para acceder a la universalidad analizando así la expresión y el significado entre lo concreto y lo abstracto, entre las partes y los todos, entre las intenciones vacías y significativas. (José Gaos, 1993).

En sus estudios Husserl se pregunta ¿Qué sucede con la vivencia y la conciencia? y si la vida personal, verdaderamente humana, se despliega a través de diversos grados de conciencia y de responsabilidad personal. Esto lo lleva a estudiar y a comprender, desde diversas facetas, la intención vacía y la intención significativa, noción que llamó **“Intencionalidad”**, como el dinamismo de la conciencia, referida a los procesos mentales que desarrolla cada sujeto.

Husserl enfatiza que la fenomenología debe atenerse a los fenómenos sin ningún prejuicio y validar la intuición, pensar en qué pasa con nuestro mundo y qué está sucediendo con nuestro conocimiento, proceso que, al generarse convierte a la filosofía del conocimiento en un desafío, el cual consiste en vivir, ya que su incógnita fundamental fue: Pensar en la vida y en la muerte al mismo tiempo.

Un aspecto importante de la fenomenológica es dejar al mundo fuera, esto quiere decir, dejar de lado el problema de la existencia enfocándose en el ámbito de la conciencia y crear ideas centrífugas que llevan consigo una cierta intencionalidad dirigida hacia algo. Para 1913 publica **“Ideas para una fenomenología pura”** y **“Una filosofía fenomenológica”**, generando que la filosofía demuestre un giro verdaderamente trascendental ya que Husserl señala un reducto en la conciencia, por lo que si uno pone en suspenso al mundo reflexiona accediendo a sí mismo, creando así una capacidad para darse cuenta de lo que realmente necesita.

Si esto lo relacionamos con la logoterapia veremos que ambas partes son muy similares al tener como objetivo fundamental que el individuo descubra sus verdaderas necesidades, en la logoterapia se llega a este descubrimiento por medio del sentido de vida, mientras que con la fenomenología se pone primeramente en jaque nuestro propio mundo para así saber y sentir qué necesitamos realmente y cómo podemos modificar o encontrar lo verdaderamente importante en nosotros mismos.

Para Husserl el tiempo es subjetivo, y es la base para que haya un tiempo objetivo creando así el tiempo de la conciencia, con esto se refiere al tiempo que cada vivencia tiene constituido por una instancia anterior, donde pasado y presente se unen generando así una conciencia absoluta; maneja la subjetividad de la filosofía moderna al dejar al individuo encerrado en sí mismo, de esta manera tiene la capacidad de encontrar y sentir lo que necesita para encontrar y entender su verdadera existencia.

Husserl responde a su principal pregunta de cómo se puede pensar en la vida y en la muerte al mismo tiempo siendo dos cosas completamente diferentes, pero que en la experiencia del sujeto siempre están unidas y ambas, en cierto instante, se convierten en una, al ser un presente para pasar a un estado de final. No obstante, meses antes de su muerte escribió: *“Yo no sabía que fuese tan difícil morir justamente ahora cuando he podido emprender mi propio camino. Justamente ahora tengo que interrumpir mi trabajo y dejar mi tarea inconclusa”*

Siempre tuvo muy en claro que todos y cada uno de nosotros tenemos una vocación; y que las circunstancias son aquellas personas que nos rodean, las cuales deben de ser favorables para que encontremos nuestra vocación, ya que dedicarnos a lo que realmente estamos destinados a ser nos permitirá tener la oportunidad de encontrarnos con nosotros mismos y llevar a cabo la exploración de lo que es nuestro mundo. (Jacob Muñoz, 1991).

“Nuestro mundo”, implica hacer conciencia sobre lo que necesitamos y con lo que cada uno de nosotros contamos. Al relacionar esto con la logoterapia notaremos que son similares, ya que uno de los principios fundamentales de la logoterapia es el generar procesos en el sujeto para que pueda conocer sus habilidades y, a través de esta experiencia de autoconocimiento acceda a la esencia verdadera de su existencia, encontrando un sentido diferente a las cosas, hasta definir y perfilar el para qué de su existir.

Martin Heidegger. Nació en 1889, es protagonista de la filosofía contemporánea, influyó en la filosofía existencialista del siglo XX y fue uno de los primeros pensadores en apuntar hacia la destrucción de la metafísica. Planteó que el problema de la filosofía no es la verdad sino el lenguaje, con lo que hizo un aporte decisivo al denominado giro lingüístico, problema que revolucionó la filosofía; mantuvo vigencia en muchos pensadores europeos y con el paso del tiempo en los no europeos, a partir de la publicación de *Ser y tiempo* en 1927. (Safranski, R. 2003: p 543).

Para la Logoterapia la existencia humana que Martin Heidegger maneja va en relación al sentido del tiempo, donde lo importante no es encontrar en un determinado tiempo él para que vivir, sino el tener la oportunidad de disponer de ese tiempo para realmente disfrutar de la existencia. Afirma que *El ser humano no requiere de toda una vida para ser feliz, basta que en un segundo encuentre el valor de su existencia para saber lo que es ser feliz*”

Jean Paul Sartre

“No es volviendo hacia sí mismo, sino siempre buscando fuera de sí un fin que es tal o cual liberación, tal o cual realización particular, como el hombre se realizará precisamente como humano.”

Sartre

Nació en 1905, filósofo exponente del existencialismo y del marxismo humanista. En una primera etapa desarrolló la filosofía existencialista, con obras como **“El ser y la nada” (1993)** y **“El existencialismo es un humanismo” (1946)**; considera que el ser humano está **“condenado a ser libre”** es decir, arrojado a la acción y responsable plenamente de su vida, sin excusas.

No tenemos ni detrás ni delante de nosotros, en el dominio luminoso de los valores, justificaciones o excusas. Estamos solos, sin excusas. Es lo que expresaré diciendo que el hombre está condenado a ser libre. Condenado, porque no se ha creado a sí mismo, y sin embargo, por otro lado, libre, porque una vez arrojado al mundo es responsable de todo lo que hace. [...] sea cual fuere el hombre que aparece, hay un porvenir por hacer, un porvenir virgen que lo espera. Sartre, El existencialismo es un humanismo p 5 recuperado en noviembre 2014 desde <http://clientes.vianetworks.es/empresas/lva911/html/TeoríasÉticas/ÉticasSartre/exihuman.html>

Concibe la existencia humana como existencia consciente; el ser del hombre se distingue del ser de la cosa porque es consciente, es decir, puede construir

significaciones de sus actos y de su interacción; en esta medida define, propone y construye, en el curso de sus acciones cotidianas el sentido y el ser de su vida. Veamos, en cuanto al ser como proyecto existencial que:

El proyecto original que se expresa en cada una de nuestras tendencias empíricamente observables es, pues, el proyecto de ser; o, si se prefiere, cada tendencia empírica está con el proyecto original de ser en una relación de expresión y de satisfacción simbólicas [...] No hay primero un deseo de ser y después numerosos sentimientos particulares, sino que el deseo de ser sólo existe y se manifiesta en y por los celos, la avaricia, el amor al arte, la cobardía, el coraje, las mil expresiones contingentes y empíricas que hacen que la realidad humana no nos aparezca nunca sino al ser puesta de manifiesto por este hombre, por una persona singular. (Sartre, 1993 p 558)

En el contexto de la logoterapia, el hombre es el único que no solo es tal como él se concibe, sino tal él se quiere, por lo que su búsqueda de la existencia propia siempre irá en función de sus necesidades de pertenencia y sentido de existir. Consecuentemente, para Sartre, en el ser humano la existencia siempre precede a la esencia, los seres humanos no tenemos algo que nos haga malos o buenos, como diversas corrientes filosóficas han propuesto. Sartre comenzó a definir su estudio acerca de la existencia con la publicación de **“El ser y la nada” (1993)**, en su pensamiento, cabe destacar las siguientes ideas:

1. Conciencia pre-reflexiva (el hecho de tener conciencia de algo), y conciencia reflexiva (cuando me estoy percatando de algo); **2.** El ser en sí. Rechazo del dualismo entre apariencia y realidad ya que la cosa es la totalidad de sus apariencias; **3.** El ser para sí. Si toda conciencia es conciencia del ser tal como aparece, la conciencia es distinta del ser al no ser nada y surge de una negación del ser en sí; el para sí, separado del ser, es radicalmente libre, ya que el hombre se hace a sí mismo; **4.** El ser para otro. Mi yo revela la indubitable presencia del otro, en la relación en que el otro se me da no como objeto sino como un sujeto, esto quiere decir ser para otro.

Desde esta perspectiva, notamos la importancia que reviste la reflexión del ser con respecto a lo que representa lo más significativo de su existencia: “Podemos decir que hay una universalidad del hombre; pero no está dada, está perpetuamente construida. Construyo lo universal eligiendo; lo construyo al comprender el proyecto de cualquier otro hombre, sea de la época que sea. Este absoluto de la elección no suprime la relatividad de cada época.” *Sartre, Jean P. El existencialismo es un humanismo p 9 recuperado el 11 de noviembre 2014 desde*

<http://clientes.vianetworks.es/empresas/lva911/html/TeoríasÉticas/ÉticasSartre/exihuman.html>

Vemos así que para el filósofo la existencia de Dios es imposible, ya que el propio concepto de Dios es contradictorio, por lo tanto Dios no existe, no ha creado al hombre según una idea que fije su esencia, por lo que el hombre se encuentra con su radical libertad. Este ateísmo tiene una consecuencia ética, el pensamiento de Sartre donde afirma que los valores dependen enteramente del hombre y son creación propiamente suya. (Frankl, 1943).

Sartre rechazó durante décadas la noción de lo inconsciente, particularmente la teoría planteada por Sigmund Freud donde argumentaba que lo inconsciente era un criterio característico del irracionalismo alemán, y por tal motivo se oponía a una psicología que se basara en un irracionalismo. Por esto afirma que *Un ser humano adulto no puede ni debe estar defendiendo sus defectos en hechos ocurridos durante su infancia, eso es mala fe y falta de madurez*".

Para Sartre el existencialismo es un humanismo porque es una filosofía de la acción y de la libertad esto, vinculado con la logoterapia, nos deja ver que la dignidad humana radica en la libertad; gracias a ella el ser humano siempre trasciende su situación concreta, aspira al futuro sin estar determinado por su pasado, se traza metas y construye su ser.

De ahí que el existencialismo sea también una doctrina de la acción, además, de que es una teoría para la cual el único universo es el universo humano. Esto quiere decir que la esfera de cosas con las que el hombre trata no está marcada por algo trascendente, ni por la naturaleza. La esfera de cosas que atañen al hombre depende de su propia subjetividad; no hay otro legislador de la normatividad humana que el hombre mismo.

Martin Buber

"Cada uno de los hombres representan algo nuevo, algo que nunca antes existió, algo original y único. Es llamado precisamente a cumplir esa misión única. Si hubiese habido otro igual, no hubiera sido necesario que existiera." **Martin Buber**

Escritor y filósofo israelí nació en 1878, es conocido por su filosofía del diálogo y por sus obras de carácter existencialista, Desde 1923 enseñó teología judía e historia de las religiones en la Universidad de Frankfurt e inició el planteamiento teórico que originaría más tarde su obra **Yo y Tú**. Dirigió la Academia Judía Libre que fue el más importante centro de educación de judíos adultos anterior a la Segunda Guerra Mundial. Después de largos años de escritura y revisión sus estudios teológicos se vieron interrumpidos, y cuando Hitler tomó el poder fue expulsado de la universidad, emigrando a Palestina.

El pensamiento de Buber constituye un aporte al amanecer de un nuevo humanismo: en contra de un mundo que se ha vuelto inhabitable para el hombre, Buber vio necesario resaltar los valores fundamentales de la vida humana, y contribuyó a marcar claramente el origen y el destino de toda la existencia, donde la solidaridad, el respeto, la tolerancia y el amor por el prójimo son valores indispensables que los seres humanos deben recuperar para alcanzar su destino.

La teoría de Martin Buber, relacionada con la logoterapia, se centra en que el ser humano es, por su propia naturaleza **homo dialogus**, esto significa que uno es incapaz de tomar conciencia de sí mismo sin la conexión con la humanidad. En este sentido es que asegura: *Una antropología filosófica legítima tiene que saber no sólo que existe un género humano sino también pueblos, no sólo un alma humana sino también tipos y caracteres, no sólo una vida humana sino también edades de la vida; sólo abarcando sistemáticamente estas y las demás diferencias, sólo conociendo la dinámica que rige dentro de cada particularidad y entre ellas, y sólo mostrando constantemente la presencia de lo uno en lo vario, podrá tener ante sus ojos la totalidad del hombre.* (Buber, 1992 p 18)

Esto quiere decir, que en un primer momento, la persona no requiere de un medio externo para conocerse y saber quién es realmente. Solo requiere de la naturaleza o un medio para desenvolverse, ahí es cuando comienza a descubrir para qué es bueno y como sus habilidades y capacidades se convierten en competencias que le permiten sentirse realizado y completo con lo que está haciendo.

4.4 Postulados del existencialismo

En este apartado expondremos, a manera de síntesis integrativa, algunas ideas representativas del existencialismo que resultan significativas, para su aplicación en la logoterapia, y en el contexto de la vida cotidiana.

El ser humano es superior a la suma de sus partes. En la logoterapia, el sujeto siempre deberá ser él mismo, su verdadera existencia no dependerá nunca de algo o de alguien ya que, de ser así, desviaría su sentido. La familia, los amigos, el trabajo, la pareja y todas aquellas personas que forman parte de sus relaciones interpersonales deberán ser únicamente un complemento existencial ya que, en ocasiones, tenemos la fortuna de encontrar para qué somos buenos, al mismo tiempo que desarrollamos la capacidad para creer que existen cosas que no podemos hacer, asumiéndolo sin dramatismos, sólo como es.

Nuestros pensamientos, según la dirección que les damos, pueden resultar creativos o limitantes, motivando el actuar o condicionando el dejar de hacer cosas

que queremos, haciéndonos creer que somos un ser dividido por el miedo al no poder ser capaces, o peor aún, por miedo al fracaso, aspecto que Frankl denomina “*miedo a vivir*”.

La existencia humana se realiza en un contexto interpersonal. Para la logoterapia reviste una singular importancia que el ser humano se encuentre en constante interacción con su medio ya que, de no ser así, se alejaría del escenario en el que expresa sus emociones, sensaciones, pensamientos, ideas, sueños e ideales los cuales, a lo largo de su vida, devienen experiencias. (Fizzotti, 1942).

Desde la perspectiva de la logoterapia el sentido de vida de la persona es único y, para poder encontrarlo, se requiere de un entrenamiento, en el que es necesario repetir y disfrutar el arte de vivir, razón por la que, mientras más personas conozcamos, si somos constantes en las actividades que realizamos y al encarar diversas situaciones, mayor será el aprendizaje adquirido. Encontrar nuestro sentido de vida no es sencillo, sin embargo el ser humano debe ir a lo largo de su vida definiendo sus valores, ideas, pensamientos y sueños, aspectos que en conjunto le permitirán crear su propia razón de existir.

El ser humano: presente a sí mismo por su experiencia interior indeclinable.

En ocasiones, como personas creemos que nuestro sentido de vida surgirá a través de un evento, el cuál desde nuestra cultura e ideales deberá ser extremadamente inusual, increíble; si caemos en este error de asombro se puede confundir la capacidad de disfrutar los “pequeños momentos”, instantes que permiten ver lo valiosa que puede llegar a ser la vida.

Por tal razón, en logoterapia es una premisa fundamental promover que el ser humano se concientice de que está presente en aquellos momentos que parecieran rutinarios o insignificantes y como, si adquieren importancia en su vida, le permiten aprender a reconocer que todo acto, cada palabra y cada pensamiento son el inicio de una razón para existir. En este sentido *“Basta con tener confianza, seguir las señales, vivir nuestra leyenda personal y, tarde o temprano, percibimos que estamos participando en algo, aunque no podamos comprenderlo racionalmente. Dice la tradición que, un segundo antes de morir, cada uno se da cuenta de la verdadera razón de su existencia. Y en ese momento nace el infierno o el paraíso. El infierno es mirar en esa fracción de segundo y saber que desperdiciamos una oportunidad de dignificar el milagro de la vida. El paraíso es poder decir en ese momento: Cometí algunos errores, pero no fui cobarde. Viví mi vida e hice lo que tenía que hacer”* **Paulo Coelho**

Al hombre le compete esencialmente su decisión. Es común que vivamos situaciones que, suponemos, son resultado de nuestras acciones, acciones a las que precede una decisión, la cual muchas veces no pensamos, dejándonos llevar

por lo que otros nos dicen. Al respecto, culpar a otros de nuestros errores parece una tarea sencilla, que nos permite soportar el fracaso, pero suele provocar una sensación de vacío, un actuar de manera irracional, provocando confusión y hasta perdernos a nosotros mismos a cada instante.

Por lo anterior, al sujeto le compete esencialmente la decisión de continuar con una vida matizada de lo que Frankl llamo *“vacío existencial”* o tomar la decisión de comenzar a ser partícipe de la búsqueda del sentido de su existencia a través del autoconocimiento y el compromiso consigo mismo. (Frankl, V. 1994).

La conducta humana es intencional. El ser humano tiene la capacidad de sentir, pensar y disfrutar todo lo que esté a su alcance, así como intentar realizar sus sueños e ideales. Toda conducta es intencional, razón por la que en logoterapia se argumenta que el pensamiento consecuente con ésta conducta muchas veces suele ser irracional, y el sujeto deberá cuestionarse ¿Cómo puede descubrir lo que realmente quiere de la vida?

Este cuestionamiento se responde, de manera relativamente sencilla, sabiendo que *“La vida es más valiosa en cuanto más difícil se torna.”* (Frankl)

CAPÍTULO 5. El hombre en busca de sentido vs La pérdida de sentido

En su terapia Frankl acostumbraba preguntar a sus pacientes aquejados de múltiples padecimientos ¿Por qué no se suicida usted? ¿Para qué vive si usted no es feliz?, invitando con esto a encontrar un sentido en sus vidas. En ocasiones, las respuestas eran, por ejemplo, los hijos, un talento, una habilidad sin explotar, un tercero quizá, un muy buen trabajo remunerado económicamente y, recuerdos que merecen ser rescatados del olvido.

Tejer estas tenues hebras de vidas rotas en un urdimbre firme, coherente, significativamente y de manera responsable es el objetivo con el que se encuentra la logoterapia. En su obra Frankl explica la experiencia con la que descubrió la Logoterapia: la Segunda Guerra Mundial, donde no solo murieron sus padres, sino también una de sus hermanas y su esposa en las cámaras de gas. (Frankl 2004)

En el campo de concentración Frankl por primera vez se encontraba sin nada en la vida, solo él y su propia existencia. A lo largo de toda su estancia padeció brutalidades sin fin, los tratos que se le daban a él y a todos sus compañeros los hacían convertirse en seres cautivos que muchas veces preferían el suicidio. Frankl, por las noches, al intentar dormir después de largas y duras jornadas de trabajo conversaba con sus compañeros acerca de qué era lo que día con día los mantenía vivos, muchos de ellos mencionaban a sus hijos, esposas, profesiones y sueños que habían dejado inconclusos.

En cautiverio, Frankl comenzó a darse cuenta de cómo los tratos inhumanos que se vivían a diario valían la pena siempre y cuando no se perdiera el sentido de sus vidas y, por sobre todas las cosas, la fe de recuperar su libertad y su existencia. Con su liberación, el 27 de abril de 1945, Frankl se encontraba físicamente exhausto, psicológicamente quebradizo; necesitaba tiempo para cursar el tránsito hacia una vida normal tras los varios años de tensión almacenada y reprimida.

Darse cuenta de un momento a otro que ya era libre le produjo una áspera sensación ya que, después de tanto tiempo de recibir órdenes y exponerse al mundo con una existencia sometida y humillada, el volver a tener un sentido no iba a resultar algo sencillo de realizar.

Tan es así la situación descrita que podemos entender la afirmación de Frankl en el sentido de que *Evidentemente el campo de concentración fue mi real prueba de madurez, no estuve obligado a presentarme, hubiese podido escapar de ello y emigrar a tiempo a Norteamérica,*

hubiese podido desarrollar la logoterapia en América, pudiendo cumplir con la misión de mi vida, pero no lo hice. El ser que siempre decide lo que es, es el ser que inventó las cámaras de gas, pero también el ser que entró en ellas con paso firme y musitando una oración. (Frankl, 2004)

5.1 La libertad de voluntad y la libertad de sentido

En ocasiones, los humanos tratamos de encontrarle sentido a la vida por medio de los diversos factores que nos rodean, por ejemplo: el trabajo, la profesión, la familia y la sociedad. El poder sentir que formamos parte de algo nos hace experimentar el estar completos, saber que todo lo que necesitamos para que nuestra vida tenga un sentido está en nosotros mismos. Frankl menciona que la forma en que cada persona acepta su ineludible destino y todo el sufrimiento que le acompaña, le ofrece la oportunidad, aún bajo condiciones adversas, de dotar a su vida con un sentido más profundo.

Aún en estas situaciones resulta posible conservar su valor, su dignidad y generosidad, sin embargo, al olvidar su condición humana puede convertirse en un animal y perderse a sí mismo, las adversidades permiten a la persona enriquecer su interior, y ello determina si es merecedor o no de sus sufrimientos. *Conoce el porqué de tu existencia y serás capaz de soportar casi cualquier cómo. (Frankl, 2004)*

Para Frankl, el ser humano es carente de sentido cuando se pierde a sí mismo y dentro de los campos de concentración eso era algo que ocurría muy a menudo, ya que para muchos prisioneros el simple hecho de entrar ahí era solo un paso más hacia el final de sus días. Aquí, surgen algunas preguntas importantes: ¿Qué fue lo que sucedió con todos aquellos que sobrevivieron? Si la situación que se vivía a diario era tan adversa y brutal. ¿Por qué llegaron a soportar tanto? ¿Acaso el suicidio o la propia postulación a muerte no eran algo mucho más sencillo?

El no haber perdido su libertad ni su voluntad hacía la diferencia entre seguir viviendo y querer morir, ya que el no perder conciencia de que algo afuera los estaba esperando les permitía soportar cualquier cosa. Frankl asegura que todo el tiempo que estuvo dentro de los campos de concentración únicamente tuvieron preso su cuerpo, más no su sentido del por qué vivir.

Muchos de nosotros creíamos que el estar en los campos de concentración nos había privado de la autorrealización, cuando en realidad ahí se nos ofrecía una oportunidad y un desafío. Cada uno podía convertir esa tremenda experiencia en una victoria, transformar su vida en un triunfo interior o bien, limitarse a dejar de vivir y morir día con día carente de todo sentido. Me sorprendí al darme cuenta de qué, cuando tenía una vida distinta en Viena solemos enfermarnos y somatizar por cualquier

acontecimiento, mientras que en el campo de concentración ante las más adversas condiciones: la falta de sueño, la escasa alimentación y los extremos cambios de temperatura nunca me hicieron propenso a enfermarme, ya que, lo único que nos importaba en aquel lugar, era sobrevivir. (Frankl, 2004)

El encontrarnos ante todas las cosas que nos pueden hacer felices, nos produce un falso sentimiento de estar completos y con un sentido en la vida. Para Frankl el quedarse sin nada le permitió encontrar su voluntad de sentido y que el sentido de vida no se basa en lo que tenemos sino en lo que descubrimos dentro de nosotros mismos. *Los hombres solo contaban por su número de prisionero, es más, se convertían en un número, estar vivo o muerto carecía de importancia, porque la vida de un número resultaba completamente irrelevante. (Frankl, 2004)*

En la logoterapia un primer paso para encontrar el sentido de la vida es poder desarrollar una voluntad de sentido, donde el querer tener algo propio, por lo cual vivir, permite al sujeto perseguir su sueño y, así, nunca estar carente de sentido ni depender de algo o de alguien para estar bien. La voluntad de sentido implica un querer vivir sin carecer de sentido, comprendiendo que para tener una plena existencia encaramos las situaciones más adversas, aprendiendo a transformar nuestras experiencias en aprendizajes. (Lukas, 2006).

Quizá podamos asegurar que a cualquier sujeto se le puede arrebatar todo en la vida salvo una cosa, la última de las libertades humanas: **la voluntad de sentido**, donde la elección de la actitud personal resulta fundamental para definir una forma de ser que permita encontrar el verdadero valor de la existencia. La búsqueda del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una racionalización secundaria de sus impulsos instintivos; este sentido es único y específico, en cuanto es uno mismo quien ha de encontrarlo, únicamente así se alcanza un fin que satisfaga la voluntad de sentido.

En logoterapia es muy importante aclarar que cada sujeto necesita algo por lo cual vivir, esperando que sea genuinamente humano, para convertirlo en su sentido de vida; no es algo que solo nace de la propia existencia, sino que se presenta frente a esa misma existencia. Es decir, el sentido de vida que el sujeto día con día espera encontrar no es otra cosa que la expresión de sí mismo, posicionada en lo que adquiere un especial significado para vivir.

De acuerdo con Sartre el hombre se inventa a sí mismo, concibe su propia esencia, es decir, concibe lo que es en esencia, incluso lo que debería o tendría que ser. Sin embargo, asegura que no inventamos el sentido de nuestra vida, lo descubrimos en el diario acontecer. Asimismo, la voluntad de sentido suele perderse cuando

encaramos las crisis existenciales y nos perdemos, es aquí cuando la logoterapia adquiere significado, al ser una psicoterapia que se atreve a penetrar en la dimensión de lo espiritual, la dimensión genuina del ser humano. (Sartre, 1943).

Al respecto, señala Frankl que el sufrimiento puede muy bien constituir un camino hacia el logro humano, especialmente cuando nace de la frustración existencial. No obstante, niega tajantemente que la búsqueda de un sentido para la propia existencia, o la duda de si realmente existe un sentido proceda siempre de una enfermedad o sea el resultado de una enfermedad. (Frankl, V.1994)

La preocupación y la desesperación por encontrarle a la vida un sentido valioso es una angustia espiritual que, de un modo u otro, puede llevar al sujeto a encontrarse consigo mismo hasta descubrir que todo lo que necesita está únicamente en él, por su manera de encarar la existencia, promoviendo un cambio radical en la actitud que asume ante la vida. En este sentido, aprender por uno mismo que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino que la vida espere algo de nosotros.

5.2 El sentido de vida

En el contexto de la logoterapia el sentido de vida puede diferir de un sujeto a otro, de un día a otro o hasta de un momento a otro, por lo tanto, lo que importa no es el sentido de la vida en formulaciones abstractas, sino el sentido concreto de la vida que se construye en un momento determinado. Al respecto, no se debería perseguir un sentido abstracto de la vida pues cada quien, de acuerdo con sus intereses, necesidades y posibilidades, asume una misión, un cometido a cumplir.

En este orden de ideas, entendemos que nadie puede ser remplazado en su función existencial, que su vida no puede repetirse y que su sentido en la vida es único, como única es la oportunidad de consumarlo. El sujeto no debería cuestionarse sobre el sentido de la vida en abstracto, sino comprender el modo en que la vida le interroga a él, y contestar desde las condiciones y circunstancias de su propia vida.

De tal suerte, la logoterapia considera que la esencia de la existencia consiste en la capacidad que desarrolla el ser humano para responder responsablemente a las demandas que la vida le plantea en cada situación y para cada momento en particular. No obstante, hay hechos que parecen robarle el sentido a la vida, a través del sufrimiento y la angustia desgastantes, incluso en situaciones de muerte cuando

no entendemos, no aceptamos, ni superamos los múltiples sentimientos, emociones y pensamientos que desencadena.

Quizá el único aspecto verdaderamente transitorio de la vida es lo que en ella hay contenido como potencial; ahora bien lo potencial, al actualizarse, se concreta en la realidad, se hace real. Todo lo real se guarda y se archiva en las memorias del pasado, de donde se le rescata y se le preserva por el significado que le asignamos, ya que nada del pasado está irremediabilmente perdido.

En todo momento el sujeto debe decidir, para bien o para mal, cuál será la razón de su existencia, no importa cuánto dure, ya que se debe recordar que la vida misma se forma a base de momentos que continuamente cambian y se transforman; así pues, haber sido es la forma más segura de ser, fundamentando, con la logoterapia, el modo en que se puede llegar a estar consciente de la esencial transitoriedad de la existencia humana, sin ser pesimista sino actuando comprometidamente con la realidad del día a día.

Por ejemplo, alguien pesimista pareciera que día a día arranca la correspondiente hoja de su calendario y observa con miedo y tristeza cómo se reduce su existencia según transcurre el tiempo. Por el contrario, quien actúa comprometidamente aunque igualmente arranca día a día las hojas de su calendario, toma la precaución de archivarlas y anotar sus experiencias y aprendizajes de cada día, viviendo con un determinado propósito o sentido que se verá reflejado al observar el arsenal de experiencias que ha ido acumulando.

Referirse al sentido de la vida contiene al denominado ***pandeterminismo***, expresión que al relacionarla con la logoterapia define la visión del sujeto que niega su capacidad para asumir posturas personales frente a las circunstancias, con independencia de cuáles sean. El sujeto, cabe decir, no está condicionado ni determinado a elegir, al contrario, es él quien decide si cede ante determinadas circunstancias o si se resiste ante ellas. (*Logoterapia y análisis existencial*. 2003).

Para finalizar este apartado centramos el interés, haciendo énfasis, en la pérdida del sentido de vida, proceso en el que cada sujeto, en su diario existir, confronta el darse cuenta de que para complementar su existencia no depende de lo que tiene en lo material, sino de lo que posee como atributos para ser él mismo. Estos aspectos serán desarrollados en seguida.

5.3 La pérdida del sentido de vida

La antro-po-ética conlleva, entonces, la esperanza de lograr la humanidad como conciencia y ciudadanía planetaria. Comprende, por consiguiente, como toda ética, una aspiración y una voluntad pero también una apuesta a lo incierto. Ella es conciencia individual más allá de la individualidad. (Edgar Morin)

5.3.1 ¿Qué es la pérdida de sentido? y ¿Por qué el nihilismo?

La pérdida de sentido se identifica como un vacío existencial; el ser humano, para llegar a ese vacío atraviesa por dos antecedentes básicos: 1) El **conformismo**, donde ignora lo que le gustaría hacer y comienza a desear lo que otras personas hacen, ya que al ver en lo que se ha convertido se culpa de la situación en la que se encuentra, sin poder notar sus logros o victorias. 2) El **totalitarismo**, donde al no ser capaz de cambiar el rumbo de su vida, optará por hacer lo que otras personas quieran que haga, conduciéndolo al vacío existencial haciendo que su vida asuma el carácter de no valer la pena ser vivida. (Sartre, 1946)

Para todo ser humano puede suceder que, en algún momento, sienta que su vida carece de sentido, sin embargo, lo importante es saber dotar a la existencia de las razones suficientes para salir adelante, aceptándonos como somos, aprendiendo de nuestros fracasos para mejorar y acumulando experiencias, mostrando al mundo que convertir lo ordinario en algo extraordinario depende únicamente de uno mismo, y de que día con día se permita que la vida sea sorprendente, notando que somos valiosos por el simple hecho de existir.

Para hablar de **nihilismo** en la logoterapia citaremos a Martin Heidegger con **"El ser y la nada"** donde identifica que la nada es algo irrealizante, ya que es la destrucción de lo ya dado para crear nuevas realidades, ante esto cada ser humano tiene un compromiso existencial con el prójimo y, aunque parezca contradictorio, el compromiso existencial debe lograr la libertad de todos y cada uno de los seres humanos, de otro modo la existencia humana carece de sentido; en uno de sus apotegmas dice con aparente paradoja que **"nunca se es más libre que cuando se está privado de la libertad"** porque si se tiene consciencia de la situación es cuando se tiene consciencia de la necesidad de la libertad.

Desde la logoterapia el nihilismo representa simplemente la pérdida de sentido por la vida misma, ya que cuando un ser humano pierde las ganas de vivir podemos

decir que ha caído en el nihilismo de su existencia. Frankl en **“El hombre en busca de sentido”** nos relata como dentro de los campos de concentración cuando algún prisionero fumaba los cigarros que conseguía al cambiarlos por un pedazo de pan, había caído en el nihilismo, al utilizarlos como un último gusto por disfrutar, siendo que él ya sabía que no había intenciones dentro de él para sobrevivir y, por lo tanto, ya no estaba dispuesto a seguir soportando brutalidades sin fin, varios días o incluso horas más tarde la persona se dejaba morir inminentemente.

De acuerdo con Nietzsche, la voluntad de sentido no es otra cosa que la esencia de la vida, ya que si un ser humano tiene voluntad es capaz de crear y transformar lo que necesita para que su vida adquiriera un significado trascendente través de su propia cultura. (Frankl, V. 2004)

Conforme vamos creciendo se nos van presentando y enseñando diversas maneras de comportarnos, así como valores, creencias, actitudes e ideas que nos sugieren y obligan actuar de una manera aceptable para los demás, y no para nosotros mismos, en función de lo que nos agrada o nos conviene más.

Cuando el sujeto es capaz de darse cuenta que toda su vida se ha esforzado en complacer a los demás en lugar de llegar al descubrimiento de su sentido de vida comienza a sentir un vacío existencial, en el cual se siente ajeno a sus sueños e ideales, y es ahí donde el nihilismo gobierna su existencia y consume la esencia de su ser creativo y productivo, hasta dejarlo sin la conciencia de que toda vida vale la pena de ser vivida sin importar su dificultad.

En logoterapia, como resultado de encarar conscientemente la existencia, encontramos y construimos un proceso llamado **“el arte de vivir”**, mecanismo desarrollado por Viktor Frankl dentro de los campos de concentración, el cual consistía básicamente en poder encontrar el lado humorístico a la tragedia.

Aprender a reír de las tragedias o situaciones de dolor permite al ser humano no caer en un vacío existencial y, así, visualizar más de una salida para resolver el problema. En los campos de concentración el burlarse de su imagen huesuda, sus ropas rotas y de los fuertes eventos que vivían a diario, hacía que el hombre nunca perdiese su sentido del humor y, por lo tanto, pudiera imaginar, soñar e idealizar, detonando procesos cognitivos que lo mantenían luchando por su vida. (Psicoterapia y humanismo. 2001).

5.3.2 Encuentro con uno mismo

Cada uno de nosotros a lo largo de nuestra vida experimentamos, crecemos, aprendemos y nos damos cuenta de que todo está encaminado hacia un sentido. El ser humano está en condiciones de nunca dejar de descubrir lo grande que puede llegar a ser, siempre y cuando exista dentro de él la responsabilidad y conciencia de lo valiosa que puede ser su libertad y, por lo tanto, su existencia.

El encuentro con uno mismo es aquel descubrimiento donde el sujeto, por fin, puede “palpar” su verdadero sentido de vida, no obstante para esto se requiere que primero haya carecido de este sentido, ya que de no carecerlo no habría nada que lo impulsara a elaborar cambios en su vida y por lo tanto iniciar una búsqueda hacia lo que realmente le hace ser feliz. (Fizzotti, 1942).

En el contexto de la logoterapia el encuentro con uno mismo aparece cuando el sujeto es capaz de entregar todo y entregarse a sí mismo, o bien a una causa o tarea que ama, solo así aquel vacío que por tanto tiempo experimento por fin desaparecerá y la misión de vida habrá sido completada. En muchas culturas y religiones se cree en el cielo y en el infierno ya que tanto lo bueno como lo malo son conductas que en cualquier parte del mundo siempre están presentes, por lo que la logoterapia retoma ciertas ideas de estos pensamientos al esclarecer que:

El cielo y el infierno no son lugares imaginarios donde el hombre termina según la dirección de sus acciones, sino que, durante su estancia en la tierra o como lo hemos venido llamado de acuerdo con la logoterapia su existencia, el cielo y el infierno estarán allí mientras él está vivo, por lo que a cada sujeto le compete la decisión de cómo es que quiere vivir.

De acuerdo con Paulo Coelho, escritor Brasileño, el ser humano necesita de su total libertad para ser feliz, siempre y cuando acepte las responsabilidades y se comprometa existencialmente con lo que una existencia plena genera, ya que para ser libre, cada sujeto requiere de la conciencia necesaria para aprender a ser feliz. (Coelho, 2007) Pero, ¿Qué es ser feliz?

Bajo la incertidumbre, crisis, manipulación y consumo excesivo a que actualmente estamos acostumbrados en la interacción social, aprendemos que para ser felices necesitamos proveernos de bienes materiales y un buen estatus económico dentro de nuestra cada vez más difícil, competitiva y dura sociedad; sin embargo, este tipo de pensamiento es el primero en llevarnos a lo que hoy claramente entendemos

como vacío existencial, pasando por la indiferencia, el desinterés, el individualismo y el aislamiento.

Al ser así, mientras más nos concentremos en obtener cosas materiales, a costa de lo que sea, más lejos estaremos de ser felices y, por lo tanto, de encontrarnos a nosotros mismos ya que, para saber quiénes somos en realidad y lo mucho que valemos como personas tendremos que ser despojados de todo lo que nos rodea, encontrándonos con nuestra **existencia desnuda**, condición que nos llevará a reflexionar que solo así apreciaremos y entenderemos que la verdadera felicidad no se basa en lo que poseemos, sino en las experiencias, aprendizajes y valores que la vida nos ofrece para vivir con plenitud.

Por el modo en que seamos capaces de enfrentar todos estos cambios, de acuerdo al significado que les asignemos y por la trascendencia que tengan en nuestra existencia, podremos estar en condiciones de experimentar un encuentro con nosotros mismos y valorar la existencia en su totalidad integradora.

Resta señalar, para finalizar este apartado, que cada uno de los hombres representan algo nuevo, algo que nunca antes existió, algo original y único. Cada ser humano es llamado, precisamente, a llevar a cabo la que representa su misión única. Esto en el entendido de que si hubiese habido otro ser humano igual, no hubiera sido necesario que existiera. (Buber, 1992)

Porque ser únicos es nuestra tarea, a través de lo que más amamos y lo que mayor significado tiene para cada uno de nosotros. Convertirnos en individuos autotrascendentes es el resultado de entender el valor de la existencia misma y como esta se encuentra en constante cambio.

Un cambio que a cada instante nos lleva a recordar con temor inminente que nada es para siempre, nosotros los seres humanos no somos eternos, y que nuestra existencia tiene un final.

Nuestro sentido de vida únicamente podrá trascender el día que el tiempo y el lugar no sean una prioridad para la existencia, ya que lo verdaderamente importante es entregarnos a la tarea de disfrutar cada una de nuestras experiencias como única e irrepetible.

En ese momento pasaremos de ser simples individuos a seres con un sentido por el cual vivir.....

“Logoterapia. Una vida con sentido:

Síntesis para la fundamentación de una propuesta aplicada a la vida cotidiana”

Partiendo de todo lo desarrollado en los cinco capítulos anteriores y, con el propósito de comprender y complementar en sus fundamentos, para su aplicación, la trascendencia de esta propuesta, integraremos en el análisis tres vertientes teóricas representadas por diferentes autores.

Destacamos en primera instancia, qué significado tienen el consumo y la indiferencia en nuestra sociedad, caracterizando el modo en que han influenciado y vulnerado al sujeto, haciéndolo experimentar una era del vacío. Finalmente, enfatizaremos cómo cada sujeto construye simbólicamente el orden de la realidad, y actúa en consecuencia de esas representaciones.

Los argumentos de cada autor son precedidos por aspectos biográficos mínimos hasta llegar al marco de referencia de sus postulados, que atañen a esta nueva era, en la que encontramos diversos tópicos que vulneran y deterioran al sujeto actualmente, haciendo necesaria la confrontación existencial para salir “bien librado”, con la perspectiva de la logoterapia.

Jean Baudrillard (y la sociedad de consumo)

Sociólogo, nació en Francia el 20 de junio de 1929 y murió el 6 de marzo de 2007, fue profesor de la Universidad en París. Para el año de 1966 realizó su tesis de doctorado en “El sistema de los objetos” iniciando así como docente en Sociología. En 1960 sostuvo que las teorías marxistas estaban quedando atrás, debido al nuevo pensamiento sobre el consumo de la sociedad. Su libro “Crítica a la economía política del signo” tenía como objetivo explicar el consumo de la sociedad y su economía por medio del comportamiento de las personas.

Para Baudrillard el estructuralismo le permitía explicar la dinámica del consumo basada en la adquisición de signos antes que de objetos, de ésta forma no se le ofrece al consumidor un objeto en relación a su función empírica, sino a través de su significado colectivo (prestigio, moda, precio, marca) que le permite ser parte de un grupo social. Baudrillard fue reconocido por sus investigaciones sobre la hiperrealidad, ya que para él la sociedad y el hombre construyen un mundo para sí donde los sujetos viven obsesionados con la perfección. Plantea que el consumo sin un límite comienza a reemplazar el ser del sujeto haciéndole perder su autenticidad, promoviendo imágenes falsas o artificiales del ser y del vivir.

Baudrillard insiste en que la ficción supera a la realidad, ya que para él no existe la construcción de un sentido independiente al gobernar la necesidad del consumo. La sociedad año con año ha ido evolucionando gracias a la tecnología, las marcas de prestigio y los artículos suntuarios; lo que hoy está de moda y las últimas tendencias han ido modificando las necesidades del hombre convirtiéndolo en un ser que necesita de bienes materiales para sentirse bien.

Este tipo de vida, interpretado de acuerdo con la logoterapia, va empobreciendo al hombre haciéndolo carecer de un sentido al perderle la importancia a las cosas que realmente valen la pena, por su significado pleno y por su trascendencia transformadora. Hoy en día el valor del sujeto se mide en base a lo que posee y por el valor de lo que ha obtenido como bienes materiales, olvidando que las experiencias plenas y trascendentes, no banales, son las vivencias que permiten todos los días dotar de valor a nuestra existencia.

Gilles Lipovetsky (y la era del vacío)

Filósofo y sociólogo francés nacido en 1944 su principal obra “La era del vacío” analiza la sociedad posmoderna con temas como el narcisismo, consumo en sociedad, indiferencia, violencia, pérdida de valores y cultura de masas; temas que nos llevan a reflexionar acerca de la pérdida de conciencia histórica, el papel de la moda en el consumo masivo, la cultura como mercancía de uso y deshecho, y lo efímero de las supuestas, equivocadas y hasta pervertidas prioridades que establece el sujeto alienado en nuestra sociedad, hoy en día.

Esta manera crítica de ver a la sociedad, para Lipovetsky, gira en torno a la evolución y desarrollo del individuo, ya que nos encontramos ante una economía de mercado que impone su ley mercantil y de lucro por encima del interés humano, lo cual nos obliga a consumir, a menudo artículos innecesarios y hasta dañinos, para sentirnos parte del mundo que nos rodea.

Asimismo, vivimos en una sociedad donde la imagen prototipo del consumo se ha convertido en una “necesidad básica” ya que en el mundo ilusorio de las mercancías la autenticidad del ser poco a poco se ha ido desvaneciendo, por el afán de la apariencia, por la trivialidad y en el desmedido actuar.

Ante tal situación, la logoterapia juega un papel muy importante, al proporcionar herramientas que permitan al ser humano encarar lo que realmente importa en la vida y cómo ésta puede cobrar sentido con el simple hecho de existir, en la reflexión y con los razonamientos indispensables para mejorar. En la era del vacío Lipovetsky presenta la cultura del siglo XXI caracterizada por las redes sociales y el

hiperconsumo, destacando el modo en que la cultura hoy en día resulta inseparable de la industria comercial, la cual abarca todos los rincones del planeta y los múltiples aspectos de la existencia del humano con respecto a lo que se le puede vender, incluso más allá de su salud física y mental, en el supuesto interés, que se le ha creado como necesidad, por obtener los artículos que harán más cómoda y agradable su vida.

Hace medio siglo la sociedad consumía para satisfacer sus necesidades básicas considerando un derroche consumir todo lo superfluo, artificial y fantasioso de los múltiples objetos que existen en la actualidad, que por lo regular son suntuosos y prescindibles, pero que hoy se han impuesto comercialmente como una necesidad de consumo emocional. La era del vacío intenta plasmar en el análisis los diferentes niveles de consumo que las personas pueden llegar alcanzar y cómo esto genera un vacío existencial, donde el consumo masivo se convierte en una prioridad, rompiendo así con lo verdaderamente importante del hombre, como su autorrealización y la necesidad de encontrarse a sí mismo, por ejemplo.

En este sentido, Lipovetsky hace referencia a lo importante que resulta la personalización, como proceso de interiorización y fortalecimiento, la cual implica una manera diferente de organizarse retomando nuevamente la cultura y los valores esenciales del ser humano, así como el respeto por las diferencias, la liberación personal, el humor, la expresión libre y el encuentro con el significado de la autonomía, para mejorar la calidad de las interacciones.

La lógica individualista es otro tema interesante a tratar en “La era del vacío”, donde el derecho a la libertad resulta fundamental y se considera necesario para el mundo cotidiano, señalando el modo en que la necesidad de la personalización para el desarrollo autónomo del sujeto surgió como el resultado del fin de la edad moderna y la unión con la vida social, permitiéndonos hablar de una nueva sociedad postmoderna, donde reina la indiferencia del sujeto “fundido”, diluido en la masa, así como el estancamiento de la autonomía y el crecimiento únicamente de aspectos irrelevantes, superficiales e intrascendentes.

Toda esta superficialidad nos hace vivir el aquí y el ahora peleando por el mundo de los objetos; en la nueva era del consumo, el vacío existencial es llenado con cosas materiales e ideas artificiales, consumiéndonos poco a poco a nosotros mismos. Así, ante el consumo alienante y desmedido llegamos al deslizamiento, donde no hay una base sólida emocional y el narcisismo se vuelve inseparable, ya que con el paso del tiempo se convertirá en algo colectivo, al tener la necesidad de ser todos seres idénticos, mimetizados por la frivolidad.

Lipovetsky menciona que hay una necesidad de expresarse, aunque sea únicamente para sí mismo, pero cuando el rumbo de ésta expresión se pierde caemos en la lógica del vacío, donde ya no se tiene un sentido ni una necesidad por encontrar la autenticidad del mismo sujeto. Otro punto importante es cómo el narcisismo se ha vuelto fundamental en nuestra cultura, ya que aparece como un nuevo estadio del individuo, relacionado con él mismo y su cuerpo, carente de valores sociales y morales, los cuales antes existían.

Esto genera que el sentido de la vida cambie en una peligrosa radicalidad, privilegiando únicamente la intención hedonista de satisfacer los deseos que surgen en el momento, influenciados por la publicidad, sin ningún razonamiento o reflexión crítica acerca de la esencia del ser, acción que le permitiría acceder más allá de lo inmediato, estableciéndose en un plano social conformista.

Esta manera de vivir la denomina Lipovetsky de “supervivencia”, al generar un clima de catástrofe inminente que tarde o temprano dará como síntoma social el narcisismo colectivo, instalando la apatía y la falta de un sentido de vida que haga trascender al individuo; ya que el narcisismo se centra en el placer y la búsqueda del bienestar de uno mismo impuesto por el consumo de lo frívolo, olvidando la interacción creativa con los demás, llevando al sujeto así a ser parte de la era del consumo y de esa sensación de vacío existencial.

Para Lipovetsky el narcisismo hace posible la asimilación de modelos de comportamiento, generando un impulso hacia la necesidad de ser todos iguales. Si queremos cambiar esto el ser humano deberá volver a interesarse en lo más esencial de sí mismo, y dejar a un lado el consumo alienante, para satisfacer sus principales necesidades de autonomía y reflexión. Cabe considerar cómo los roles públicos han desaparecido generando la uniformidad, la masificación y la falta de pertenencia, acentuando así la exclusión en la sociedad, por lo que la autenticidad es considerada como un valor social extravagante, que no transmite sinceridad.

Para “La era del vacío” el éxito tiene como único objetivo la envidia y admiración de la sociedad uniforme y estandarizada por el consumo, la publicidad y la moda, dejando de lado la autorrealización del sujeto; en éste contexto, la pérdida del sentido de la vida ha transformado, por ejemplo, a las familias, haciéndolas experimentar la sensación de abandono, diluyendo así cada uno su autonomía y deteriorando sus funciones dentro del núcleo familiar.

Para Lipovetsky la autorrealización del sujeto deberá ser creada a través de sus propios deseos y necesidades con base en el sentido que le ha asignado a su vida y no por las necesidades y demandas que la sociedad presenta con fines de lucro

u ocultamiento de intereses comerciales. Al respecto, vemos como el surgimiento de los trastornos narcisistas se verá relacionado al carácter, incidiendo en los estados de ánimo, generando un malestar difuso llamado sentimiento de vacío y apatía ante la vida, por lo que la dificultad de sentir y la soledad se convierten en las emociones de todos los días, dejando al ser fuera de sí y obligándolo a buscar una razón por la cual vivir, esto cuando no se extravía en la indiferencia y la inercia desgastantes.

Por el influjo de la moda los valores mercantilistas y la cultura del consumo resaltan lo que se muestra comercialmente como novedoso, reduciendo la expresión de la individualidad humana, contexto en el que se intenta comprender tanto al sujeto como a las sociedades contemporáneas en su necesidad excesiva por el consumo. Este consumo se ha convertido en una acción trivial, donde lo superfluo de la sociedad anula o confunde a la razón; en tal mundo de la moda y el úsese y tírese, hasta de la vida misma, las industrias crean estereotipos, ámbito de interacción social en el que la televisión influye en la conducta y el “ser”, todos los días se desvanece.

Lipovetsky menciona que el sujeto se ha vuelto inestable, caprichoso y vulnerable por las condiciones del consumo, el cual se caracteriza por la necesidad creada de incorporar objetos, cosas materiales y artículos, sean o no sofisticados, para imaginar simbólicamente un nivel de vida acorde con las exigencias de la época: un “tener más para ser más”; este proceso complementa, en los límites de la insensatez, la abundancia de artículos y servicios que se ofertan al sujeto del consumo, independientemente de sus atributos -sexo, ideales, ingreso, edad, características físico-corporales, “belleza”, etc.- convirtiendo a la sociedad en una promotora del privilegio de conducir una existencia materialista.

El consumo, visto desde la mercadotecnia capitalista, significa tener una posición ante la sociedad lo cual nos permite entender cómo funciona su estructura y la necesidad de pertenecer a ésta. Por ejemplo, cada día el sujeto pierde su vida privada convirtiéndola en pública a través de las redes sociales, dejándolo sin experiencias para sí mismo, las cuales tarde o temprano le dificultarán entender lo que tiene para sí mismo y lo que es para los demás.

De acuerdo con Lipovetsky el sujeto se encuentra frente a la era del vacío al estar acostumbrado a lo nuevo, el consumo nunca termina debido a que las empresas y marcas todo el tiempo crean y venden cosas nuevas, exigiendo contar con los recursos que hagan posible obtener lo deseado, generando así una necesidad de consumo que deviene interminable, ya que nunca le permitirá a la sociedad alcanzar niveles emocionales o de placer para que pueda sentirse satisfecha.

En este contexto del consumo la publicidad, no obstante su fantasía y alejamiento poco ético de la realidad, resulta un aliado invaluable, debido a que marca estándares y estereotipos de compra, induciendo al consumo cuando el artículo es nuevo, para no encontrarnos fuera de moda y, por lo tanto, no causar el impacto que deberíamos causar ante todos los demás.

El deber consumir, más que el deber ser, para “La era del vacío” resulta fundamental; como una manera de actuar, aunque irreflexiva, dentro de nuestra sociedad, la hemos intercambiado insensatamente, ya que establecemos como prioridad el consumir para sentirnos felices. La felicidad, entonces, depende de nuestro deseo por consumir, una vida mejor requiere de más cosas materiales haciéndonos dejar a un lado lo importante que es tener un sentido de vida en base a nosotros mismos.

Otro punto importante a considerar, en la perspectiva de análisis de Lipovetsky es la nueva cultura del bienestar, donde la sociedad nos ha enseñado que el bienestar se basa en la estética, privilegiando la venta de aparatos para hacer ejercicio, las reducidas tallas de ropa y el consumo masivo de alimentos supuestamente bajos en calorías, aspectos que nos muestran una valoración del cuerpo diferente, donde la felicidad se mide en talla y peso.

De tal suerte que el individuo comienza a buscar un cuerpo perfecto a un alto costo, su alimentación se basa en el consumo de productos publicitados como light (bajos en calorías) para cubrir los estándares de figura corporal que la sociedad impone, todo esto, pareciera, sin darse cuenta de que emocionalmente jamás estará satisfecho con su cuerpo, por una u otra apreciación.

Thomas Luckmann (y la construcción social de la realidad)

Nació el 14 de octubre de 1927, después de la Segunda Guerra Mundial su familia emigró a Austria, donde estudió sociología en la Universidad de Viena. Para 1994 se convirtió en profesor de la Universidad de Alemania y enfocó sus trabajos en el construccionismo social basándose en el sentido común de la realidad diaria.

La pregunta acerca de cómo conseguir una sociedad mejor ha creado estructuras complejas de comportamiento en los individuos, el orden social fue modificado dándole importancia a lo que poseemos y no la manera en cómo lo conseguimos. Para Luckmann, en su publicación de “La construcción social de la realidad” ésta se basa en construir simbólicamente, en la conciencia, una representación de la realidad, a partir de la interacción que tenemos todos los días, ya sea con objetos, animales o personas y de acuerdo con la manera en que nos resulta significativa.

Comprender lo que la realidad cotidiana representa implica saber que habitamos un mundo dirigido siempre a la conquista y obtención de alguna cosa, la cual es compartida con personas similares a nosotros. Por esta razón, caer en actividades rutinarias resulta algo sencillo, ya que nos hemos acostumbrado a una manera de vivir en la que somos sistematizados, tratando de encontrar un lugar en la jerarquía de la interacción social.

Tal situación provoca que nos conduzcamos bajo la condición de sentirnos obligados a ejercer acciones sin sentido para nosotros mismos, pero que nos llevan a la construcción simbólica de una supuesta realidad, gobernada por el estatus y el poder. Al respecto, Luckmann menciona que el individuo vive limitado por patrones de conducta que nos enseñan a ser coherentes y dinámicos sin darnos tiempo para pensar la razón por la cual hacemos las cosas.

En este contexto, el lenguaje y la cultura juegan un papel muy importante ya que comunican socialmente el orden jerárquico que debe establecerse, aquel en el que debemos permanecer situados, limitándonos a pensar que quizá no podemos aspirar más que a eso, razón por la cual carecer de un sentido de vida se ha vuelto parte fundamental, aunque lamentable, en la construcción simbólica de nuestra sociedad.

Al verlo así, mientras más personas sin un sentido de vida encontremos, más fácil será tener en completo orden una sociedad sistematizada, donde el poder es lo único importante, dejando a un lado las necesidades emocionales y espirituales que nos permiten sentirnos vivos al diversificar nuestras experiencias, crecer y desarrollarnos entendiendo que nuestra existencia requiere no solo de reglas, sino también de sueños e ideales.

Síntesis integradora de las tres vertientes teóricas

Presentar algunas de las principales ideas de cada uno de los autores tenía el propósito de confrontar las amenazas del consumo irracional, alienante y mediatizador, destacando cómo ha ido evolucionando al paso del tiempo, sin respetar rasgos esenciales de la humanización.

De igual modo, esperamos haber puntualizado que lo veleidoso, trivial e insensato de una vida apremiada por las cosas materiales y descartando lo esencial del humano genera y acentúa un vacío existencial.

Proceso en que, no obstante el deterioro y vulneración del sujeto, permite que la Logoterapia acceda al “terreno de la confrontación existencial”, haciendo notar la importancia de promover, más allá de las adversidades, un sentido de vida.

Iniciamos esta investigación señalando como en Grecia se pretendía saber qué es construir un sentido de vida para el ser humano y, de acuerdo con los primeros filósofos de la historia, planteamos el dilema de: ¿Qué hacemos aquí y ahora? Al respecto, conviene destacar que no tiene importancia todo lo que hemos podido descubrir a lo largo de nuestra historia como especie humana, las grandes ideas e inventos que nos han permitido darnos cuenta de lo lejos que podemos llegar, si acaso no somos capaces de responder a la pregunta que a través del tiempo se ha formulado y que hoy no tiene una sola respuesta: ¿Qué es la existencia?

En el contexto de esta tesis resulta de vital importancia responder a lo que significa el arte de existir, y qué sentido tiene, al ir evolucionando y construyendo lo que hoy conocemos como una vida en sociedad. Aquí, la logoterapia se encuentra con una interrogante de gran interés, al analizar el sistema de vida que esta nueva era ha decidido construir y transformar en lo que hoy enfrentamos en la vida cotidiana: hemos desarrollado la necesidad de crear un mundo donde las costumbres, los valores y las ideas propias se han diversificado gracias a la conmoción de la sociedad por el consumo en masa, el cual nos ha confundido al querer obtener una identificación.

Esta nueva identificación del individuo a través del consumo ha generado una desestabilización acelerada de las personalidades y una nueva forma de control del comportamiento, ya que vivimos una segunda revolución individualista. (Lipovetsky, 2002: p 5)

Todos estos cambios en nuestra sociedad nos llevan analizar la parte negativa en cuanto a la fractura de una socialización disciplinaria, mientras que de manera positiva nos encontramos ante la flexibilidad de la información y la estimulación de las necesidades para nuestra identificación, proceso no siempre sencillo.

Esta nueva identificación nos muestra un proceso de personalización donde los valores se han modificado, la realización personal y el respeto a la singularidad subjetiva nos proporcionan una nueva forma de control y homogeneización, brindándonos el derecho a ser íntegramente uno mismo disfrutando así al máximo de la vida, al mismo tiempo que se vive sin represiones, escogiendo el modo de existencia de cada uno, he aquí el hecho social y cultural más significativo de nuestro tiempo y sin duda alguna el más complicado para el individuo.

El consumo se ha iniciado en esta sociedad posmoderna, aquella en la que reina la indiferencia de masa, donde domina el sentimiento de reiteración y estancamiento. Tiempo en el que la autonomía privada no se discute y lo nuevo se acoge como lo antiguo, dándonos como resultado un futuro que no se asimila. (Lipovetsky, 2002)

De acuerdo con Lipovetsky estamos destinados a consumir de una u otra manera cada vez más objetos e información, ya que esto es la sociedad posmoderna, donde se encuentra una cultura materialista, discreta, renovadora, consumista y sofisticada. Sin embargo, no estamos del todo sometidos a una carencia de sentido o a una deslegitimación total, ya que aumenta cada día el derecho de realizarse, de ser libre en la medida en que las técnicas de control social despliegan dispositivos cada vez más sofisticados y deshumanizados.

La edad posmoderna está obsesionada por la información y la expresión que exige su propio sentido, así como el deseo y el placer de expresarnos siendo nosotros mismos. Pero no debemos olvidar la seducción que se ha convertido en el proceso general que tiende a regular el consumo, las organizaciones, la información, la educación y las costumbres. (Lipovetsky, 2002: p 17)

La seducción se ha convertido en la relación social dominante como principio de organización global de las sociedades de la abundancia y la desigualdad, sin embargo, ésta promoción de la seducción asimilada a la edad del consumo pronto rebela sus límites, donde se ve la obra del espectáculo denigrante, quizá psicótico, que consiste en transformar lo real en una representación falsa, como un nuevo poder de engaño donde nace una ideología materializada abusando del juego del poder y las apariencias para controlar, con fines de lucro, al sujeto actual.

Así mismo pensemos, por ejemplo, en la medicina, que sufre una evolución contradictoria, entre los intereses de las empresas farmacéuticas y el retorno a lo natural, donde la visualización del interior del cuerpo, el tratamiento natural por hierbas, la homeopatía y el biofeedback van día con día ganando terreno. Se busca ser uno mismo, sentir y analizarse de manera libre, encontrar un equilibrio entre la salud y la mente, sin roles, manipulaciones ni estereotipos complejos.

El proceso de personalización señalado es impulsado claramente por la aceleración y crecimiento de las empresas, el consumo de masas y el desarrollo de la ideología individualista, que llega a su punto culminante en el reino del individuo, ya que realiza de manera cotidiana y por medio de nuevas estrategias el ideal moderno de la autonomía individual, donde la cordialidad, la proximidad, la autenticidad y la personalidad, desplegados a gran escala por el consumo de masas se han convertido en nuestros nuevos valores como sociedad.

Nos encontramos ante una sociedad personalizada la cual está deseosa de consumo humano, la seducción no funciona con el misterio, funciona con la información de tal manera que permite cambiar ideas. Se ha producido un sujeto gracias a la personalización del cuerpo, donde el cuerpo es uno, existimos para cuidarlo, amarlo y exhibirlo. (Lipovetsky, 2002)

La seducción amplía ese ser-sujeto dando una dignidad y una integridad al cuerpo el cual se convierte en persona a respetar. Hoy se requiere de la búsqueda de una identidad propia basada en las experiencias personales, pero no debemos olvidar que nos encontramos ante un vacío emocional donde ya no se cree en nada; cada día se pide hacer acciones que generen la paz en el mundo, pero las guerras nunca terminan, ¿quién cree aún en la familia? cuando los índices de divorcios no paran de aumentar, la jubilación se ha convertido en una aspiración de masa e incluso un ideal. (Lipovetsky, 2002)

Se han perdido las virtudes y los valores que nos permiten tener un sentido propio haciéndonos caer en algo llamado nihilismo. De acuerdo con Nietzsche hay depreciación mórbida de todos los valores superiores y desierto de sentido, estamos cada vez más cerca de la autodestrucción, pero a nadie le importa esto, ya que el vacío del sentido y el hundimiento de los ideales nos han llevado, como cabía esperar, a más angustia, más absurdo y más pesimismo. (Nietzsche, 2009)

La oposición del sentido y del sin sentido ya no es desgarradora y pierde parte de su radicalismo ante la frivolidad o la utilidad de la moda, del ocio y de la publicidad. En esta nueva era de lo espectacular lo verdadero y lo falso, lo real y la ilusión, el sentido y el sin sentido se esfuman se comienza a entender que es posible vivir sin objetivo ni sentido.

La indiferencia es principio fundamental dentro de nuestra sociedad para la pérdida de sentido, fenómeno que es visible dentro de la enseñanza. El discurso del maestro ha sido desacralizado, banalizado, la enseñanza se ha convertido en una máquina neutralizada por la apatía escolar, mezcla de atención dispersa y de escepticismo lleno de desenvoltura ante el saber, es ese abandono del saber lo que resulta significativo. (Lipovetsky, 2002: p 39)

La indiferencia no se identifica con la ausencia de motivación, se identifica con la escasez de motivación, con la anemia emocional, con la desestabilización de los comportamientos y juicios de la opinión pública. Ya que el hombre indiferente no se aferra a nada, no tiene certezas absolutas y nada le sorprende lo cual lo lleva por una vida cotidiana sin sentido. Hoy en día vivir sin ideal y sin objetivo trascendente resulta posible para el individuo, vivir en el presente y no en función del pasado ni del futuro es esa pérdida de sentido de la continuidad histórica.

Vivimos para nosotros mismos, sin preocuparnos por nuestras tradiciones y nuestra posteridad; el sentido histórico ha sido olvidado de la misma manera que los valores y las instituciones sociales.

El consumo en masa dentro de nuestra sociedad se ha generado en gran parte gracias a la inversión narcisista en el cuerpo visible directamente a través de mil prácticas cotidianas como la angustia de la edad, las arrugas, la obsesión por la salud, la higiene y todos aquellos rituales de control que nos llevan a un consumo y atención de los cuidados médicos e interés por la apariencia externa. (Lipovetsky, 2002: p 60)

El cuerpo ha perdido su materialidad humana a cambio de su identificación con el ser-sujeto con la persona. El miedo moderno a envejecer y morir es constitutivo, el desinterés por las generaciones futuras intensifica la angustia de la muerte, mientras que la degradación de las condiciones de existencia de las personas de edad y la necesidad permanente de ser valorado y admirado por la belleza, el encanto, la celebridad hacen la perspectiva de la vejez intolerable, creando el escenario propicio para el consumo de productos que prometen “juventud”.

Al respecto, para Nietzsche (2009), el dolor no es dolor si no tiene un sentido, lo mismo ocurre con la muerte y la edad ya que están sometidos a un sinsentido contemporáneo; cuando vivimos sin un sentido no importa la edad que tengamos la existencia se transforma simplemente en un proceso donde morir y vivir es básicamente lo mismo. Hacer existir el cuerpo por sí mismo, estimular su autorreflexividad, reconquistar la interioridad del cuerpo, es la obra del narcisismo.

Pero, si el cuerpo y la conciencia se intercambian, y si el cuerpo habla, debemos aprender a cuidarlo, procurarle bienestar, amarlo y escucharlo, expresarnos, comunicar, hacer emanar la voluntad de redescubrir el cuerpo desde adentro, incluso marchando a contraflujo de las creencias generalizadas.

Observemos a la sociedad actual, en sus niveles de deterioro y vulnerabilidad como una representación dominante *gracias al aumento de la violencia en el mundo moderno, la guerra está a nuestras puertas, vivimos sobre un barril de pólvora, fijémonos en el terrorismo internacional, los crímenes, la inseguridad en las ciudades, la violencia racial en las calles y en las escuelas.* (Lipovetsky, 2002: p 69)

Así pues, cabe preguntarse ¿Qué sentido tiene vivir en mundo en éstas condiciones? El suficiente sentido como para saber que toda vida vale la pena ser vivida sin importar el sufrimiento, o más allá de las condiciones adversas que nos limitan, según Frankl. Esta nueva era de consumo representa indudablemente un gran reto para aplicar la logoterapia, al tener que encontrar un sentido a la

existencia. Asusta ver que hemos desarrollado un culto al consumo, la transformación de la familia y la educación permisiva han hecho relaciones humanas cada vez más crueles y conflictivas. De éste modo el conflicto de la conciencia se personaliza y la necesidad de ser escuchado, aceptado, tranquilizado y amado es una necesidad cada vez más fuerte del individuo.

En este siglo XXI nos encontramos ante la incapacidad para sentir, la soledad nos devora, el vacío nos somete, la dificultad de sentir y la sensación de ser transportado fuera de sí nos impiden disfrutar de las cosas más sencillas de la vida, al encontrarnos preocupados únicamente por el consumo y la seducción de una vida llena de objetos suntuarios, estatus y posición social materializada.

No obstante, el individuo que se mira a sí mismo a la distancia de la reflexión, considerándose aparte, decide romper la cadena alienante impuesta por generaciones y así, el pasado y la tradición pierden su prestigio. El individuo se siente libre, ya no está obligado a la veneración ritualista de sus antepasados que limitan su derecho absoluto de ser, ahora el culto es a la innovación, las marcas de moda y el prestigio obtenido por las posesiones materiales.

A partir de los años veinte del siglo pasado el consumo comenzó a transformar la vida de la clase media, hasta el día de hoy, encontrando a un individuo moderno que ha liquidado el valor de la existencia y el significado de las costumbres y tradiciones, gracias a un consumo que funciona por seducción. El ritmo de vida que llevamos nos orilla a la conquista de una identidad personal y el derecho de ser absolutamente uno mismo, olvidándonos de los demás para satisfacer nuestro deseo de consumo distorsionado y manipulado.

Para Daniel Bell (2002) el proceso de personalización demanda una nueva responsabilización del individuo en cuanto a su libertad y manera de ver la vida, ya que se plantea la liberación de la persona pero lo acompaña la desmotivación y desestabilización de la personalidad. Por lo que hoy, en el contexto de la sociedad de consumo, uno de cada cuatro individuos sufrirá en el curso de su vida una profunda depresión nerviosa.

Conviene tener en cuenta que mientras más se deshumaniza la sociedad mayor es el sentimiento de anonimato, cuantos más años se viven, mayor es el miedo a envejecer, cuanto mayor es la libertad de costumbres, mayor es el sentimiento de vacío, cuanto más se institucionalizan la comunicación y el diálogo, más solos se sienten los individuos; cuanto mayor es el “bienestar”, mayor es la depresión.

Frankl (2005), al hablar del humor, menciona lo importante que puede llegar a ser la risa en situaciones extremas, donde únicamente cuentas con tu existencia. Mientras que en estos tiempos el humor se pervierte, se degrada, se trivializa, seduce y se mantiene a distancia de la razón, impidiendo al espectador comprender las intenciones ocultas del mensaje, manipulando el pensamiento, los sueños, los deseos y hasta los procesos de identidad e identificación.

La moda es otro indicador destacado del hecho humorístico, basta con hojear las revistas de moda y observar que la vida es demasiado corta para vestir triste. Desde los años veinte la moda no ha dejado de liberar la apariencia de la mujer, lo chic ya no consiste en lo último de moda, radica en la independencia en cuanto a los estereotipos, en el look personalizado. (Lipovetsky, 2002: p 136). [...] La cara feliz de nuestras sociedades es inseparable de la edad del consumo, el código humorístico ha alcanzado determinada importancia, hasta en el habla ordinaria. No se debe tan solo al hedonismo en el consumo, sino también a la psicologización de las relaciones humanas que se han desarrollado paralelamente. (p 156).

En este contexto argumentativo, conviene considerar que *El proceso humorístico reviste la esfera del sentido social, los valores superiores se vuelven paradójicos, incapaces de dejar ninguna huella emocional profunda. La coexistencia humorística impone un universo personalizado, la originalidad ha perdido su potencia provocadora, solo queda la extrañeza irrisoria de un mundo donde todo está permitido, donde todo se ve y que solo provoca una sonrisa pasajera vaciando al individuo de un sentido. (Lipovetsky, 2002: p 166).*

Pero, exactamente cuál es la proporción que adquiere esta situación descrita, cuando vemos que *El consumo de masa se ha centrado particularmente en los aparatos electrónicos que hoy en día son cada vez más pequeños y más complejos, comienzan a ser parte de nuestras vidas ya no es necesario interactuar con las demás personas, ya que nuestros gadgets se encargan de eso. Todo esto nos lleva a pensar en los problemas que enfrentamos como sociedad y particularmente como individuos: el suicidio, la violencia, el consumo de drogas son algunos ejemplos de esta falta de sentido. (Lipovetsky, 2002: p 213-214).*

En éste momento del discurso, conviene retomar algunos planteamientos acerca de la construcción social de la realidad, en su relación con el sentido de la vida, específicamente en cuanto a la vida cotidiana; con tal propósito, comencemos analizando cuestionamientos esenciales sobre la realidad y el conocimiento que poseemos sobre ella.

Por ejemplo, ¿Qué es realidad y en qué consiste? Incluso saber ¿Qué es lo real? Para responder éstas preguntas nos remitimos a la sociología del conocimiento, que se ocupa de la construcción social de la realidad.

De acuerdo con Scheler, la relación entre los factores ideales y los factores reales no son más que una relación reguladora para el individuo para poder entender que es la realidad. La sociología del conocimiento se convierte en un método positivo para el estudio de casi todas las facetas del pensamiento humano, esta sociología debe ante todo ocuparse de lo que la gente conoce como realidad. La percepción fundamental para Schutz se concentró en la estructura del mundo del sentido común en la vida cotidiana. (Luckmann, 1993 pág. 21).

El mundo de la vida cotidiana no solo se da por establecido como realidad por los miembros ordinarios de la sociedad, en cuanto al comportamiento de sus vidas, es un mundo que se origina en sus pensamientos y acciones y que está sustentado como real por estos. (Luckmann, 1993: p 37) [...] La conciencia es siempre intencional, siempre apunta o se dirige a objetos, un análisis fenomenológico detallado revelaría las diversas capas de experiencia, y las distintas estructuras o esferas de la realidad. Mi conciencia es capaz de moverse en diferentes esferas de la realidad, ya que yo tengo conciencia de que el mundo consiste en realidades múltiples. (p 38-39)

Tenemos una realidad por excelencia que es la vida cotidiana, lo cual representa algo normal y evidente por sí mismo ya que constituye la base de una actitud natural, en la que se aprehende la realidad de la vida como una realidad ordenada. La realidad de la vida cotidiana se presenta en la percepción elemental como un mundo intersubjetivo, un mundo que se comparte con otros, esto forma parte de la rutina y es, precisamente aquí donde se accede a la necesidad del sujeto por experimentar una vida con sentido.

El mundo de la vida cotidiana se estructura tanto en el espacio como en el tiempo, proceso que implica la interacción social en la cual se vuelven progresivamente anónimas una gran cantidad de relaciones con los otros, a medida que dichas relaciones se alejan de la situación cara a cara, debido a que estas interacciones con los demás dependerán de qué tanto han marcado aspectos significativos de la vida cotidiana, repercutiendo en la manera de asumir la vida. (Luckmann, 1993)

En este proceso, el lenguaje utilizado en la vida cotidiana muestra el sentido que la vida asume para cada quien, ya que la sociedad, en lo simbólico y en lo real, está llena de objetos significativos, por lo que la vida cotidiana se organiza alrededor del aquí y el ahora del presente. El lenguaje, además, es capaz de trascender por completo la realidad de la vida cotidiana, puede referirse a experiencias que corresponden a zonas limitadas de significado y abarcar zonas aisladas de la realidad, vivimos todos los días en un mundo de signos y símbolos que debemos interpretar.

De tal suerte, todas las acciones que hacemos dentro de la sociedad han sido aprendidas y día con día perfeccionadas, esto permite que aprendamos entre nosotros y el nivel de conducta varíe muy poco. *Las instituciones se encargan de la construcción humana donde el hombre y su mundo social interactúan constantemente. Este tipo de socialización se dividirá en el aprendizaje del lenguaje, la interacción con el mundo y la internalización de la información.* (Luckmann, 1993: p 66).

Todos estos aprendizajes la sociedad los transmite, condiciona y hace que prevalezcan por medio de las tradiciones, así *cuanto más se institucionaliza el comportamiento más previsible se vuelve y por ende más controlable. Cuanto más se dé por establecido el comportamiento en el plano del significado, tanto más se reducirán las alternativas posibles y así más controlada será la conducta del individuo.* (Luckmann, 1993: p 96).

En semejantes circunstancias la conciencia retiene solamente una pequeña parte de la totalidad de las experiencias humanas, las cuales quedan estereotipadas en el recuerdo como reconocibles y memorables por algunos de sus detalles, si este modo de proceder no se realizara el individuo no podría hallar sentido a sus más significativas vivencias, para recordarlas en un cierto nivel de importancia.

Desde ésta perspectiva es que se definen y constituyen los roles en nuestra vida cotidiana, y se encargan de manera habitual, una y otra vez, de las mismas acciones, hasta formar los hábitos, por eso:

El análisis de los roles tiene particular importancia para la sociología del conocimiento al revelar las mediaciones entre los universos macroscópicos de significado, que están objetivados en una sociedad, y las maneras de cómo estos universos cobran realidad subjetiva para los individuos. (Luckmann, 1993: p 103) [...] *Los roles pueden modificarse al igual que la sociedad o instituciones, ya que el sector de la auto-conciencia también se aprehende como un destino inevitable en el cual el individuo puede alegar que no le cabe responsabilidad. [...] Esto significa que el entendimiento de los roles restringe la distancia subjetiva que el individuo puede establecer entre él y su desempeño entre un rol.* (p 119)

Finalmente, en el desarrollo de cada sujeto, la identificación total del individuo se establece con tipificaciones socialmente atribuidas; esta aprehensión que tiene dentro de la sociedad puede acentuarse de manera positiva o negativa en términos de valores o emociones.

El universo simbólico legitima los roles cotidianos, la identidad se acomoda dentro de un universo simbólico, que establece una jerarquía desde las aprehensiones de la identidad "más reales" hasta las más fugitivas, lo que significa que el individuo puede vivir en la sociedad con cierta seguridad de

que realmente es lo que él considera ser cuando desempeña sus roles sociales de rutina a la luz del día y ante la mirada de los otros significantes. (Luckmann, 1993: p 125)

En este sentido, cabe señalar que *la muerte forma parte de la existencia social, obligando al individuo a que recurra a interpretaciones mitológicas, religiosas o metafísicas de la realidad, todas las legitimaciones de la muerte deben cumplir con una tarea esencial, la cual es capacitar al individuo para seguir viviendo en sociedad después de la muerte de otros significantes y así anticipar su propia muerte con un terror que, al menos se halla suficientemente mitigado como para no paralizar la realización continua de las rutinas de la vida cotidiana. (Luckmann, 1993: p 131).*

Esta conciencia que las sociedades han creado en el individuo, con respecto a la muerte, le ha permitido desarrollar la capacidad necesaria para comprender que la vida cotidiana se constituye de los múltiples momentos que se suceden y por los hechos que acontecen, los cuales deben ser dotados del sentido necesario para que la vida misma resulte, a través de los hechos, una experiencia con el suficiente significado.

En este proceso se requiere entender que el sujeto es capaz de dar inicio a cualquier fenómeno al interactuar en sociedad, y que solo en sus manos está la enorme posibilidad de dotar con un singular sentido la acción primordial que puede dar paso a desencadenar algo mucho mayor para la sociedad y, principalmente, para él mismo ya que *El universo simbólico también ordena la historia y ubica todos los acontecimientos colectivos dentro de una unidad coherente que incluye el pasado, el presente y el futuro. Con respecto al pasado establece una memoria que comparten todos los individuos socializados dentro de la colectividad. (Luckmann, 1993: p 133)*

Mientras, con respecto al futuro establece un marco de referencia común para la proyección de las acciones individuales, de ésta manera el universo simbólico vincula a los hombres con sus antecesores y sucesores en una totalidad significativa, que sirve para trascender la finitud de la existencia individual y que adjudica significado a la muerte del individuo.

Todos los universos construidos socialmente cambian porque son productos históricos de la actividad humana y el cambio es producido por las acciones concretas de los seres humanos. La realidad se define socialmente, pero las definiciones siempre se encarnan, los individuos y grupos concretos sirven como definidores de la realidad. La realidad es definida por cada individuo de acuerdo a su experiencia, de lo único que se encarga la institución es de marcar determinados parámetros de comportamiento y por lo tanto de concepción de lo que es la realidad y el existir.

La vida cotidiana a lo largo de todos estos siglos se ha visto influenciada por el pensamiento mitológico que funciona dentro de la continuidad existente entre el mundo humano y el de los dioses, el pensamiento teológico sirve para mediar entre esos dos mundos, justamente porque su continuidad originaria ahora parece verse roto. Con la transición de la mitología a la teología la vida cotidiana parece estar menos penetrada continuamente por las fuerzas sagradas. (Luckmann, 1993: p 143)

La sociedad debemos entenderla como un continuo proceso dialéctico compuesto de tres momentos, externalización, objetivación e internalización. El individuo es inducido a participar en la dialéctica de la sociedad, ya que el punto de partida de éste proceso lo constituye la internalización que es la aprehensión o interpretación inmediata de un acontecimiento objetivo, en cuanto expresa significado.

La internalización constituye la base para la comprensión de nuestros semejantes y para la aprehensión del mundo como realidad significativa y social; comienza cuando el individuo asume el mundo en el que ya viven otros y se percata de que puede ser creativamente modificado o hasta re-creado. Con la internalización se comprende el mundo desde aquellos que lo viven, ya que participamos cada uno en el ser del otro.

Cuando se ha llegado a tal grado de internalización se experimenta el proceso de socialización, como una inducción del individuo en el mundo objetivo de la sociedad. La internalización se produce cuando el individuo llega a la identificación de él mismo, de los demás y del mundo que los rodea. Aquí el lenguaje es de suma importancia, ya que gracias a él se da también la internalización de la identificación en sociedad. (Luckmann, 1993)

La socialización va de la mano con el desarrollo del individuo, que aprende a relacionarse de acuerdo con su edad y por los contextos que le corresponden, de acuerdo con las instituciones y por los códigos de comportamiento que se dan en ellas. En este sentido se ubican las etapas de la socialización: la primaria, que es saber que existimos, que tenemos un lugar en el mundo y que existen otros como nosotros que también tienen un lugar, pero que el mundo es de ambos y que uno es parte del otro. Y la socialización secundaria, basada en adquirir un conocimiento sobre los roles en sociedad; requiere que el individuo elija un rol y su comportamiento y actitud vayan de acuerdo a ese rol, establecido para las instituciones y para él mismo.

Los tipos de socialización se relacionan con el comportamiento institucional de los roles; la necesidad por tener un rol en sociedad le da un cierto significado y peso al individuo dentro de la institución, por lo que socializar se convierte en una necesidad

para la persona, por el descubrimiento del otro. *Con la internalización el individuo aprende dentro de su sociedad lo que está bien visto por las instituciones y lo que lo está, por lo que el comportamiento comienza a desplazarse en base a los criterios de la sociedad y esto día con día se transforma en la vida cotidiana.* (Luckmann, 1993: p 174)

Todos estos parámetros de conducta que se le van marcando al individuo le permiten estar seguro de que su mundo es lo más real posible y que la vida cotidiana es esto, lo que las instituciones marcan como reglas y estereotipos día con día. Al respecto, cabe preguntarse ¿Qué relación tienen la internalización y la sociedad con la realidad subjetiva?

La realidad subjetiva es la introyección (idea o pensamiento) acerca de qué es la realidad; con el paso del tiempo el individuo crece y ésta idea se va modificando, pero algunas partes de la realidad permanecen intactas, otras son conservadas por decisión del individuo y otras más se modifican necesariamente. Sería, por lo tanto, un error suponer que solo los otros significantes sirven para mantener la realidad subjetiva, aunque si ocupan un sitio importante para el mantenimiento de la realidad y revisten particular significatividad para la confirmación continua de ese elemento crucial de la realidad que llamamos identidad.

Al respecto, existe una fuerza generadora de la realidad que posee el diálogo y se da en el hecho de la objetivización lingüística; esto en la vida cotidiana se llama lenguaje. *El lenguaje es el encargado de objetivar el mundo, esto quiere decir asignarle un sentido a la realidad con relación a los demás individuos, transformándolo así en un mundo coherente. El diálogo es la actualización de ésta eficacia realizadora del lenguaje en las situaciones “cara a cara” de la existencia individual.* (Luckmann, 1993: p 191).

Todo lo dicho hasta ahora sobre la socialización implica la posibilidad de que la realidad subjetiva pueda transformarse, ya que vivir en sociedad comporta un proceso continuo de modificación de la realidad subjetiva, que se traduce en actos “para los demás” en el proceso de interacción social. Una socialización exitosa, así, implica un alto grado de simetría entre la realidad objetiva y la subjetiva.

Cada sujeto reserva un estatus privilegiado, en su conciencia, a las construcciones de la realidad y de sí mismo hechas por su experiencia cotidiana, lo cual produce una ruptura entre su comportamiento “visible” en la comunidad y lo que representa su auto-identificación “invisible”, al posicionarse como alguien diferente; con la interacción social aparece una resquebrajadura entre “apariencia” y “realidad”, en cuanto a la auto-aprehensión del entorno por parte del sujeto, situación que puede generar estados de conciencia diversos y hasta contrastantes, traduciéndose en actos que definen el sentido y dirección de las cosas que hacemos.

La identidad, en este interjuego social, confiere un papel muy importante a la clara definición de lo que es la realidad ya que constituye, por supuesto, un elemento clave de la realidad subjetiva en cuanto tal, se halla en una relación dialéctica con la sociedad, y la identidad se forma por estos procesos sociales. Una vez que se cristaliza es mantenida, modificada o aún reformada por las relaciones sociales y con el impacto generado y construido en la conciencia.

Los procesos sociales que participan, sea en la formación o bien para el mantenimiento de la identidad, se determinan por las características de la estructura social, principalmente por la educación y la cultura. La identidad es un fenómeno que surge de la dialéctica entre el sujeto y la sociedad, los tipos de identidad son productos sociales elementales relativamente estables de la realidad social objetiva, tanto en el pensamiento como en la conciencia.

La identidad pertenece por definición a la psicología, y resulta probable que su internalización vaya acompañada de identificación con los otros. Debido a éste nexo existente entre la internalización y la identificación las teorías psicológicas se diferencian mucho más de otros tipos de teorías; existe una dialéctica continua, que empieza a crearse durante las primeras fases de la socialización, y sigue desenvolviéndose a través de las condiciones y el sentido de la existencia para cada sujeto en sociedad.

La canalización social de las actividades que realizamos construye la esencia de la internalización, la cual es fundamental para la construcción social de la realidad. En la dialéctica entre la naturaleza y el mundo socialmente construido, el propio organismo humano se transforma, en esa misma dialéctica el hombre produce la realidad y, por tanto, se produce a sí mismo para responder ¿Quién soy yo? La reflexión sobre ésta pregunta nos lleva a querer encontrar respuestas para saber quiénes somos, por qué estamos aquí y qué sentido tiene nuestra existencia.

Por esta razón tomamos a la logoterapia para entender que toda vida debe tener un sentido para el individuo y éste sentido debe estar dotado de responsabilidad y libertad. *Pero, qué pasa cuando nos encontramos ante una realidad que nos invita al narcisismo, despojándonos de nuestros valores y creencias. El hombre con el paso de los años aprendió a establecer comunicación y al mismo tiempo creó sociedades que hoy le enseñan cómo debe comportarse, que la vida simplemente es un reloj suizo donde todo debe tener un lugar específico y solo así la vida será funcional y con objetivos.* (Luckmann, 1993: p 216)

Así, entender la influencia de la cultura en la vida cotidiana hace cuestionar ¿qué es una sociedad de consumo y qué hay de su estructura? La sociedad tiene una

estructura lingüística encargada de crear símbolos, los cuáles nos permiten comunicarnos. Estos símbolos nos han llevado a estar en constante movimiento para así obtener el significado de las mercancías en nuestra sociedad; pero éstas no pueden ser adquiridas por el individuo si no se posee lo que hoy en día conocemos como moneda. (Baudrillard, 2009)

La moneda es el principal símbolo que caracteriza el consumo en masa de nuestras sociedades; para Baudrillard los objetos se convierten en signos, los cuales son doblemente el fruto de una producción: 1) son producidos, es decir, fabricados; 2) son presentados (en el sentido de exhibidos), es decir, avanzados como prueba, lo que atestiguan es el lugar de su propietario en la jerarquía social.

Esto nos da un valor que permite más claramente comprender la estructura sistémica que tiene el consumo porque permite la integración dentro del ámbito de la cultura, permite tener presente un código de interacción y de jerarquización dentro de un sistema de comunicación. (Baudrillard, 2009: p 30)

Al consumir se juega y se manipulan los signos, se acumula, se cambia y se distribuyen los objetos, pero en éste uso el objeto y el signo acaban obteniendo todo el poder, de esta forma absorben toda la fuerza de lo social.

La lógica del consumo es una lógica de manipulación de signos y no puede ser reducida a la funcionalidad de los objetos, ya que consumir significa, sobre todo, intercambiar significados sociales y culturales que teóricamente son el medio de intercambio, convirtiéndose en el fin último de la interacción social.

Conviene considerar que las necesidades no producen el consumo, el consumo es el que produce las necesidades y así es como la sociedad funciona de manera correcta al hacer dependiente al individuo de un consumo en masa. Si el consumo parece irresistible, es que precisamente es una práctica idealista total que ya no tiene que ver con lo que uno necesita, sino con lo que la sociedad le exige y le marca como necesario.

En cuanto que tiene un sentido, el consumo es una actividad de manipulación sistemática de signos que le marca al individuo un significado de bienestar y satisfacción. *La sociedad de consumo funciona como un proceso de clasificación y de diferenciación, esto es, en una dinámica constante de selección de signos que jerarquizan a los grupos sociales manteniendo su estructura de desigualdad y dominio.* (Baudrillard, 2009: p 37)

Para la logoterapia cuando éste intercambio ocurre el sentido de la vida es desplazado por el consumo instantáneo que poco a poco hará al individuo alejarse cada vez más de lo realmente importante, aquello que denominamos existencia. *En*

este sentido estructural, la sociedad de consumo no tiene sustancia mental, sociológica o económica independiente y autónoma en relación con los signos que constituyen su fundamento simbólico, ya que tal sociedad está basada en el intercambio de signos. (Baudrillard, 2009: p 39)

Dentro de esta nueva sociedad para Marx el consumo se divide en tres partes, primero el fabricante, encargado de cubrir la demanda que la sociedad impone, segundo el comprador papel que ocupa la sociedad y como tercero el símbolo que hoy llamamos moneda.

Este símbolo de adquisición con el paso del tiempo se ha convertido en parte fundamental para la vida del individuo, por medio de la moneda hemos aprendido a satisfacer nuestros deseos, necesidades e, incluso, falsas carencias que al consumir nos permiten sentir que formamos parte de nuestra sociedad alejándonos cada vez más de lo verdaderamente importante y acercándonos a lo que hoy conocemos como la nueva era del vacío. Como ha señalado el propio Jean Baudrillard, la marca de un producto no marca al producto, marca al consumidor como el miembro del grupo de consumidores de la marca. (Baudrillard, 2009)

Si algo debemos comprender acerca de esta nueva era del consumo en masa es que consumir es la afirmación lógica, coherente, completa y positiva de la desigualdad; para todos los demás colectivos, ya que consumir se ha convertido en la aspiración, continuada e ilusoria, de ganar puestos en una carrera para la apariencia de poder que nunca tendrá fin. El acto de consumir de manera pura no existe, pues preexisten siempre términos sociales y económicos que le preceden dentro de un sistema de intercambio, el cual nos permite satisfacer necesidades falsas que se crean gracias a la publicidad de nuestra sociedad.

“El consumo es un mito, es un relato de la sociedad contemporánea sobre ella misma, es la forma en la que nuestra sociedad se habla”. (Baudrillard, 2009: p 43) Si los consumidores se limitasen a consumir según sus necesidades reales consumirían menos y, en consecuencia, se produciría menos también. Habría una determinación razonable de las necesidades básicas para la simple satisfacción. El consumidor es, pues, el que no se para en la satisfacción de sus necesidades reales, sino que aspira, por la mediación del signo, a satisfacer sin parar necesidades imaginarias, necesidades estimuladas por la publicidad e incitadas por el sistema de retribuciones simbólicas. (Baudrillard, 2009: p 45)

La sociedad de consumo que teoriza Baudrillard se funda en un sistema de signos que no tiene valor y mucho menos realidad. El mundo del consumo es un mundo de creencia y esperanza sobre los productos, objetos, cuerpos y bienes, esto hace que se convierta en un pensamiento mágico en el sentido en que el mito triunfa sobre lo racional, la creencia sobre el hecho y la ilusión sobre la verdad.

El fundamento de ésta creencia es esa capacidad de ceder ante los signos que nuestra sociedad impone, aprendemos así que son todopoderosos y captan en beneficio propio las necesidades y deseos reales para nuestra existencia vacía en un consumo en masa. En ésta época de su obra aparece un enorme culto al objeto que acaba siendo el que controla el poder y el verdadero sujeto absoluto de la civilización contemporánea, porque sobre él todos los deseos se vuelcan; éste es el argumento central de Baudrillard sobre la seducción.

El orden del consumo se basa en cubrir las necesidades materiales de los individuos de un menor a mayor grado de ansiedad. Nuestro lenguaje de símbolos nos muestra la dinámica de compra, donde adquirir un producto por primera vez es simplemente por una necesidad básica a cubrir, enmascarando los intereses de lucro que subyacen al acto de consumir, a menudo objetos innecesarios, triviales.

Cuando mostramos a los demás lo que poseemos ganamos un reconocimiento social que otros no tienen al no poseer el mismo objeto, esto nos da un valor ante nuestra sociedad. Compramos nuevamente sin detenernos a juzgar si realmente es necesario, descubriendo que mientras más artículos de tecnología e innovación consumimos, más práctica se vuelve nuestra vida.

La rapidez con la que nos hacemos dependientes a las nuevas tecnologías nos resulta impresionante, pensar ya no es una necesidad básica para el entendimiento de nuestras acciones y consumir se convierte en un hábito que nos permite ser parte de la “nueva era”. En éste proceso, las emociones comienzan a engancharse en relación con lo que poseemos y, por supuesto, se determinan positiva o negativamente en función de lo que consumimos.

La ansiedad y la compulsión por el consumo están a la orden del día en la vida cotidiana, el fabricante nos muestra cuando comprar, al mismo tiempo que la sociedad nos anticipa el nivel jerárquico que vamos a obtener al comprar el producto. Para Baudrillard (2009) esto es conocido como el orden del consumo, donde el hombre tiene un grado de valor por las cosas materiales que posee y no por sus capacidades y habilidades como ser humano.

Cabe preguntarse ¿Consumiendo estaremos logrando la felicidad? para responder a ésta pregunta debemos aclarar lo relativo al despilfarro. Nos hemos convertido en una sociedad de residuos y hasta se ha contemplado la posibilidad de hacer una sociología de la basura, al consumir todos los productos que nuestros medios de información nos imponen aunque no los necesitemos de ninguna manera.

La lógica social del consumo se basa en dos partes: 1) la igualdad, donde mientras más se consuma mayores serán los prejuicios de la sociedad y; 2) la desigualdad, donde la distorsión del consumo no se reduce solo se transfiere. *El principio del análisis del consumo es que nunca se consume al objeto en sí mismo, sino en el valor de uso, los objetos siempre se manipulan como signos que distinguen, ya sea afiliando al individuo a su propio grupo como referencia ideal, o ya sea demarcándolo de su grupo por referencia a un grupo de estatus superior.* (Baudrillard, 2009: p 55)

Nuestra lógica social, impuesta, nos condena a una carestía lujosa y espectacular, donde mientras más gastamos y por lo tanto más poseemos, mayor será nuestra posibilidad de ser felices; aunque una felicidad efímera y de contenido inexistente que nos vuelve frívolos y contribuye a la pérdida del sentido de vida, haciéndonos olvidar lo verdaderamente importante como seres humanos.

Para los sociólogos, hay un componente que nos lleva al postulado antropológico de un ser individual que tiene necesidades y que, impulsado por la naturaleza, busca satisfacerlas. Pero, debido a la manipulación de la información, los sociólogos desconfían de que el consumidor pueda ser libre, debido a las motivaciones profundas que se basan en un sentido meramente idealista, que coincide con la dinámica social de las necesidades. La sociedad no produce ni consume cualquier bien éste debe tener alguna significación en relación con un sistema de valores. (Baudrillard, 2009)

El consumo es un sistema que asegura el orden de los signos y la integración del grupo, es pues una moral, un sistema de valores ideológicos y, a la vez, un sistema de comunicación, una estructura de intercambio. *Toda ideología del consumo quiere hacernos creer que hemos entrado en una era nueva, que una revolución humana decisiva separa la edad dolorosa y heroica de la producción de la edad eufórica del consumo, en la cual finalmente se reconoce el derecho del Hombre y de sus deseos. Pero nada de esto es verdad, la producción y el consumo constituyen un único y gran proceso lógico de reproducción ampliada de las fuerzas productivas y de su control.* (Baudrillard, 2009: p 144)

Las conductas de consumo, de gasto y de moda nos regresan a la lingüística de nuestra sociedad, por lo que la comunicación con los demás se convierte en una pieza fundamental. Entrar en el ciclo del consumo y de la moda no es sólo rodearse de objetos y de servicios en beneficio del propio placer, también es cambiar la investidura de nuestro ser, ahí es donde el sentido de vida se pierde.

Dentro de todo lo que enmarca al consumo están los procesos combinatorios de la moda, sabemos que la moda puede jugar sobre todo con los términos inversos, indiferentemente con lo antiguo y lo

nuevo, lo «bello» y lo «feo» (en su definición clásica), por lo que el consumo de productos para la belleza y la delgadez están a la orden del día. (Baudrillard, 2009: p172)

El consumo es un mito, es decir, una construcción de la sociedad contemporánea sobre sí misma, es la manera en que habla de sí y, de algún modo, la única realidad objetiva del consumo es la idea del consumo, es esta configuración reflexiva y discursiva retomada indefinidamente por el discurso cotidiano y el discurso intelectual, y que ha adquirido fuerza en las nociones del sentido común. Nuestra sociedad se concibe y se define como sociedad de consumo, al menos tanto como consume, y se consume en cuánto sociedad de consumo, en idea y en acto. (Baudrillard, 2009: p 247) Y ante esto ¿Cómo encontrar un sentido propio?

Para encontrar nuestro sentido de vida, en ocasiones, primero debemos perderlo, encontrarnos en el nihilismo existencial para sentir y reconocer que algo nos falta; llegar al extremo de no saber qué hacer con nuestra existencia, cambiar nuestra manera de vivir para entender que la vida es corta y cada instante debe ser apreciado como una experiencia que nos permite crecer a cada instante.

Debemos encontrar sentido a la vida en el mundo que hemos creado nosotros, un mundo donde la cotidianidad es sumamente difícil porque la moda, la fama y el reconocimiento social son lo primero. El consumo en masa se ha encargado de satisfacer nuestras necesidades, haciéndonos olvidar la espiritualidad que permite al hombre seguir creyendo en sí mismo.

Tal situación hace difícil entender que somos únicos e irrepetibles y que la sociedad se esfuerza por estandarizarnos; no obstante, al ubicar el sentido de vida como la manera de vivir con responsabilidad y libertad para elegir quiénes somos y la manera en cómo queremos vivir, encontramos un equilibrio en la interacción social. Enseñemos actuando que el sentido de vida no se encuentra en algún momento en particular, sino como una manera de asumir el diario vivir, que se construye por medio de experiencias y decisiones sobre cómo queremos existir.

La logoterapia enfatiza que la existencia debe ser considerada como única e irrepetible, y sin importar los eventos que acontezcan siempre vale la pena vivir con intensidad. Para la logoterapia la cultura del sentido de vida resulta ser en estos tiempos lo más complicado para el individuo de encontrar al tener que enfrentarse ante una sociedad donde reina la apariencias y la frivolidad de una visión materialista que nos aleja cada vez más de la identificación.

Esta identificación podemos entenderla como el fundamento que da origen a una nueva institución, la cual rige la conducta primordial del consumo en masa y se

genera gracias a la seducción de la información, la tecnología y las nuevas costumbres que establecen en la sociedad, una herramienta que le permite al sujeto cambiar de creencias y actitudes.

La logoterapia concuerda con la necesidad de detener la embestida de la depreciación mórbida de todos los valores superiores y, desde luego, el desierto de sentido que conlleva la autodestrucción, que para Nietzsche, desarrolla angustia al confrontarse con el hundimiento de los ideales del sujeto.

Una propuesta que pretenda ser aplicada a la vida cotidiana, desde la logoterapia, requiere plantear que la vida vale la pena ser vivida sin importar el sufrimiento, ya que un sujeto indiferente no es capaz de aferrarse a nada y, por consiguiente, en esta era de consumo y vacío, llevar una vida sin sentido es el resultado de la incapacidad para sentirnos libres.

La libertad resalta que el individuo ya no se ve obligado a venerar a sus antepasados, ya que ahora la cultura del consumo nos lleva por caminos de marca y prestigio, que permiten construir un falso sentimiento de identificación con la sociedad, todos los días. Scheler nos invita a correlacionar los factores ideales con los reales del individuo y entablar así una realidad, la cual a través del consumo nos lleva al entendimiento de nuestra construcción social real que se basa en la estructura de la vida cotidiana.

En la vida cotidiana resulta importante el papel que desempeña la muerte para el sujeto en cualquier estructura social, al ser la encargada de dotar de sentido la realidad intersubjetiva de nuestra existencia. Bajo los parámetros de conducta que nos marca la sociedad de consumo socializar es de suma importancia, ya que nos permite formar nuestra propia identidad.

Un planteamiento de la logoterapia, reiteramos, es perder el sentido de vida para tener la necesidad de encontrarlo, siempre y cuando como individuos estemos dotados de responsabilidad y libertad ante todos nuestros actos, sobre todo en la denominada era del vacío, que vulnera, somete y controla; una nueva era donde la información, la apariencia y el consumo se han convertido en nuestro sentido de vida, que se desarrolla en función de lo que día a día experimentamos a cada instante y circunstancia.

En este contexto, podemos destacar que la logoterapia va de la mano con el existencialismo, afirmando que el arte de la vida se considera hoy en día como un patrón de conducta donde la sociedad juega un papel muy importante. Nuestras sociedades manifiestan, ante el desarrollo de la información y la tecnología un

consumo primeramente a nivel personal, que nos obliga a satisfacernos por medio de lo material, para después generalizarlo a un consumo en masa, que nos enseñará una manera diferente de comportarnos los unos con los otros.

El sentido de la vida debe entenderse no como un resultado de nuestra existencia, sino como el camino para aprender a vivir de manera diferente, con metas e ideales que nos permiten apreciar lo más significativo del diario acontecer. Esta razón nos hace enfatizar la necesidad de encontrar el sentido de la vida al existir, en las condiciones contextuales, circunstancias personales, razones, creencias y expectativas de cada sujeto. Sin embargo, resulta pertinente asegurar que, en el trayecto existencial de cada quien, se deben considerar las dificultades y oportunidades para lograrlo.

De tal suerte, los apuntes para elaborar una propuesta de intervención implican una manera diferente de ver a la logoterapia, dejando de pensar que vivir es tan solo una necesidad humana, para interpretar y asumir los avatares de la vida cotidiana como la oportunidad de disfrutar y entender el valor de la existencia. Nuestro sentido de vida no es algo que de un momento a otro llegue sin previo aviso, debemos construirlo cotidianamente por medio de nuestras experiencias, ideas, sentimientos, ideales, emociones, actitudes, comportamientos y sueños.

Esperamos que estas premisas permitan estructurar una propuesta aplicada a la vida cotidiana, en la que a través de las ideas de diversos autores podamos entender, explicar e incidir creativamente en el mundo que hoy nos rodea. Pero cómo, cuándo y en dónde podemos poner en práctica todo esto:

Escuelas de educación básica

En nuestra sociedad la escuela ha ido convirtiéndose, imaginariamente y a nivel social como el lugar donde los niños aprenden los conocimientos necesarios para desarrollar sus capacidades y habilidades. Hoy los niños pasan más tiempo en las escuelas que en sus hogares, por lo que el aprendizaje no se resume únicamente a dotarse de conocimientos, sino también de poder desarrollar algo que conocemos como humanización, que nos va a permitir entender que todo está basado en la existencia.

De nada sirve que el niño posea grandes conocimientos intelectuales, si estos no van a tener un significado único y de valor logoterapéutico para él, ni un saber que le permita construir la razón del por qué y para qué los aprende. Cabe preguntarse entonces ¿De qué nos sirven todas éstas enseñanzas y conocimientos si no tienen un sentido de aprendizaje aplicado y bien definido; es decir, que resulte significativo

y efectivo, autónomo y práctico? Es importante que los niños reflexionen filosóficamente, descubran y experimenten que poseen la capacidad de asombrarse con los pequeños y grandes detalles de la vida.

La propuesta está orientada a desarrollar una educación que permita a los niños aprender y entender la importancia del significado de la vida a través de su vida cotidiana, y como ésta necesita de un sentido, el cual se irá definiendo y construyendo a través de los actos diversos que realicen, para ser valorados y comprendidos como experiencias que forman parte de la vida misma.

Esperamos destacar la importancia que para la logoterapia tiene hacer conciencia de los actos y cómo esto determina la opinión que uno tiene de la vida. Para el caso de un niño la educación debe convertirse en el medio que le permita obtener las herramientas necesarias para construir su sentido y trascendencia; asegurarse que la escuela se transforme y no implique solo una obligación de carácter social, que únicamente cumple con el propósito de acreditar una calificación.

El sentido de vida para el niño no debe concebirse como un evento adquirido “por arte de magia”, como hoy en día sucede con los individuos que vivimos en una sociedad donde consumir es lo único que verdaderamente importa. Ante esto, los maestros juegan un papel muy importante, facilitando el aprendizaje de que la responsabilidad y la libertad contribuyen a elegir un destino y que la logoterapia sirve para resolver los dilemas de la existencia, hacerlo quizá como una materia que forme parte del modelo educativo.

El gusto por asistir a la escuela debe basarse en lo que realmente apasiona y hace crecer al sujeto en la interacción social; que la escuela como institución deje de ser una presión que la sociedad marca en cuanto a estudiar por obligación, y que supuestamente proporcionará una satisfacción monetaria o una posición en el orden jerárquico de nuestra sociedad.

Nuestro reto es demostrar que es posible contribuir a formar sujetos con un sentido de vida bien definido, sin importar lo mucho que la sociedad de consumo, la era del vacío y la superficialidad de lo moderno avancen a nuestro alrededor, ya que el interés por un sentido de vida autónomo y auténtico debe predominar.

La tecnología, así como los medios de información, debieran fungir como las herramientas fundamentales para hacer de nuestra vida algo sencillo y agradable, que consumir sea una cuestión de necesidad y no de compulsión, vicio o manipulación al no tener nada mejor que hacer, como hoy en día sucede.

Otra parte importante de ésta propuesta aplicada a la vida cotidiana son las enfermedades y los padecimientos que el individuo presenta todos los días y que poco a poco han llevado a consumir sin restricción alguna grandes cantidades de medicamentos para hacernos sentir, falsamente, bien. Tal manipulación nos hace olvidar que, a través de la logoterapia, el equilibrio de nuestro cuerpo, mente y espíritu puede llevarnos a estar más sanos de lo que imaginamos y menos enfermos de lo que nuestra sociedad de consumo nos obliga a pensar.

Poder escuchar nuestro cuerpo y tener muy en cuenta que la salud mental resulta ser un factor determinante para la salud física es un planteamiento básico en ésta propuesta para, por ejemplo, desarrollar talleres en las instituciones de salud y que, como alternativa para muchos padecimientos, en lugar de administrar fármacos se utilice la logoterapia.

Trabajar así con las diferentes perspectivas que cada individuo tiene acerca de la vida y poder hacer conciencia sobre lo valiosa que puede llegar a ser nuestra existencia, siempre y cuando la dotemos del sentido necesario para darle un valor único y determinante, manteniendo así el equilibrio entre lo que necesitamos y lo que nos marca la sociedad como necesario.

Cada sujeto debe aprender que es posible estar sano sin un consumo excesivo de fármacos, que con el paso del tiempo únicamente representan un deterioro para la salud de nuestro cuerpo. Es importante cambiar la perspectiva de la sociedad acerca de lo que es la vida, y que ésta no se basa en el consumo, y mucho menos fomentar creencias y actitudes de que mientras más bienes materiales poseamos mayor será nuestro grado de bienestar.

La logoterapia debe estar presente en todo momento para el individuo, ya que nos encontramos en una sociedad donde seguir reglas y llevar determinados códigos de comportamiento resulta de suma importancia para un desarrollo adecuado como los seres sociales que somos; saber que nuestro sentido de vida es determinante para darle un valor a la existencia.

Para ésta propuesta resulta vital llegar a los encargados de la crianza de cada sujeto, los padres, esto sin duda representa un reto importante al tener que brindar un panorama diferente a los hijos, donde tener un sentido de vida sea parte esencial del desarrollo humano.

La familia debe ser entendida como un factor que es determinante para el desarrollo del sujeto, ya que le permite forjar el carácter y la firme voluntad para sobrellevar las adversidades de la vida. Aspirar a que la familia, como institución social, deje de

ser el ámbito en el que, debido al consumo, la indiferencia y el individualismo, cada uno de los integrantes se encuentre comprometido tan solo con satisfacer sus propias necesidades.

Todo esto nos permite acceder a la comprensión del por qué la violencia, las adicciones al alcohol, las drogas y todo tipo de fármacos se han convertido en un grave problema de falta de autocontrol. El tener un reconocimiento por parte de la sociedad se ha convertido en nuestro único objetivo, al ser éstas las ideas y estilos de vida que el consumo en masa nos proporciona a través de los medios de información y por las condiciones de existencia que nos rodean.

La anorexia y la bulimia son otro ejemplo de todo esto, el cuidado por la figura nos ha llevado a los excesos, donde la talla más pequeña es la única reconocida y envidiada por los demás individuos. Pero, modificar este ritmo de vida tan plástico y acelerado no representa una tarea sencilla, aunque si lo suficientemente capaz para demostrarnos que vivir con un sentido es algo posible y razonable, que a pesar de las condiciones y circunstancias que enfrentamos todos los días aún hay esperanza por reconocer lo que realmente es importante para nuestra vida.

Para ésta propuesta resulta retador y comprometedor el que pueda integrarse a la logoterapia como parte de nuestra manera de pensar y de actuar para que de ésta forma, disfrutar de cada instante de la vida, sea de la naturaleza y de la intensidad que sea, nos ayude a percibir la existencia humana como un acontecimiento trascendente, que brindará la oportunidad de vivir y disfrutar cada etapa de ella como un obsequio generoso e invaluable.

Conclusiones

Esperamos haber dejado constancia de que, a lo largo de nuestra historia los seres humanos hemos evolucionado constantemente, aprendiendo, descubriendo y experimentando que la vida puede entenderse de diversas maneras pero: ¿Qué significa ser humano? Está es una pregunta que sin duda nos hemos formulado y, afortunadamente, tiene muchas respuestas.

La biología nos dice que somos células programadas para nacer, crecer, reproducirse y morir. La física y química nos explican que estamos hechos de átomos y compuestos químicos que juntos provocan reacciones. La astronomía menciona que el universo fue creado gracias a una explosión, la cual dio origen a los planetas y estos a la vida en ellos. La bacteriología nos dice que surgimos de un caldo primitivo y que debido a la necesidad de sobrevivir fuimos adaptándonos y evolucionando hasta ser lo que hoy en día somos.

Y no podemos olvidar las historias de grandes dioses que nos crearon para tener un equilibrio, tanto en la tierra como en el cielo, y que estos dioses tenían la necesidad de ser adorados pero: ¿Con qué respuesta nos quedamos? con todas y cada una de ellas sería lo correcto, debido a que todos estos estudios, teorías e hipótesis se han desarrollado por la simple necesidad del ser humano de querer saber qué razón tiene la vida.

Tener que enfrentarnos a la realidad de que tarde o temprano dejaremos de vivir es difícil, imaginar que nuestra conciencia, así como también todo lo que hagamos desaparecerá de un instante a otro nos obliga a cuestionarnos el sentido de la vida. Por esta razón, entre muchas otras, decidimos darnos a la tarea de cuestionar este misterio, a través de la elaboración, investigación y desarrollo de ésta tesis, la cual se enfoca en poder entender los avatares de la vida, y si realmente tiene un sentido.

En este ejercicio de reflexión descubrimos que la existencia se asume de diferentes maneras para cada uno de nosotros, pero: ¿Qué es la existencia? la existencia es tener la consciencia suficiente para entender que tenemos un tiempo de vida el cual es limitado, y que debe ser valorado y apreciado sin importar cuánto dure.

Cada uno de nosotros, a lo largo de nuestra vida, construimos un concepto acerca de lo que significa la existencia, a través de aprendizajes, experiencias, ideas y formas distintas de creer, pensar y actuar, incidentes con los que entenderemos que no resulta sencillo, pero sí necesario, comprender el arte de la vida. Una vez que nuestra vida termina, habiéndola vivido del modo que más nos convenía, somos

capaces de entender y juzgar si realmente valió la pena y si tuvo algún sentido haberla vivido, pero: ¿a qué nos referimos con decir si tuvo algún sentido?

En la búsqueda del sentido de la vida es indispensable encontrar las herramientas necesarias para que el ser humano entienda que toda vida vale la pena ser vivida sin importar lo que suceda. Al respecto, la logoterapia, como alternativa psicoterapéutica que surge de la filosofía, considera que la vida tiene una razón al darnos cuenta de que no es eterna. Las diversas preguntas acerca del por qué la vida tenía un fin llevaron a dotarla de cierta riqueza, hasta entender que era única e irrepetible, ya que cada ser humano tenía la posibilidad de vivirla de manera diferente.

Cada uno de nosotros sentimos y experimentamos la vida de acuerdo a lo que sabemos y conocemos, así como también de acuerdo a lo que sentimos, nuestras emociones, sentimientos, e ideales juegan un papel sumamente importante para definir el valor de la vida y es así como llegamos a la felicidad.

Definitivamente, hoy en día entendemos la felicidad como aquel estado del ser humano donde se encuentra en equilibrio con todos sus sentidos pero, el tener consigo la felicidad resulta sumamente complicado. Es aquí donde nace nuestro objetivo principal de investigación al darnos cuenta que desde tiempos muy antiguos siempre se ha considerado que la felicidad se obtiene a través de lo que posees, haciéndonos olvidar que tarde o temprano esto revela su precio.

Para la logoterapia la felicidad es un estado de ánimo, el cual debe convertirse en un estilo de vida, que permita al sujeto descubrir y construir lo verdaderamente importante y trascendente, como es la razón del porqué de su existencia. Con el paso del tiempo y por el interés de lucro la felicidad se ha ido materializando, perdiendo así su carácter humano.

Hoy en día se piensa que la felicidad es algo difícil de alcanzar, sin saber que todos tenemos acceso a ella por medio del simple hecho de entender que la felicidad no es una meta, sino un camino a recorrer el cual, paso a paso, tenemos que ir descubriendo y construyendo, pensamiento fundamental para comprender que la logoterapia está centrada en el significado de la existencia humana.

Para la logoterapia el ser humano debe tener un sentido por el cual vivir, al entenderse como aquella fuerza motivante que lo impulsa a seguir adelante; este sentido siempre está cambiando y, como sujetos en proceso de desarrollo, cada día somos distintos al aprender cosas diferentes que nos permiten tener diversas perspectivas acerca de lo que la existencia representa, para vivir con la intensidad

suficiente para valorar los múltiples detalles que nos hacen ser como somos, y vivir como vivimos.

Justo es acceder a la comprensión del hecho de que Frankl, fundador de la Logoterapia, basara su teoría en que la vida está hecha de instantes, los cuales deben ser concebidos como si fueran los últimos. La vida no es nada fácil, decía este autor, y tener un sentido de vida a pesar de las adversidades es lo que convierte a la existencia en algo interesante. Saber que lo único seguro que tenemos es la muerte nos obliga a reflexionar en la manera de cómo estamos viviendo y si realmente lo material es lo único importante.

Para poder desarrollar la Logoterapia Frankl se “vio desnudo” ante su propia existencia, al estar dentro de uno de los campos de concentración nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Esta experiencia de vida le permitió constatar que el deseo por vivir se encuentra únicamente en cada individuo y que éste deseo no está sujeto a lo que materialmente poseemos, como hoy en día socioculturalmente se nos ha hecho creer.

La necesidad por encontrar el sentido de vida surge a partir de que el individuo pervierte o distrae la capacidad de asombro por su existencia, cuando sus deberes se convierten en rutina y lo que antes disfrutaba hacer simplemente ya no lo motiva en absoluto para seguir adelante. Por esto, Adler nos explica la importancia que adquiere el concepto de sí mismo; para Adler somos únicos e irrepetibles, poseemos un valor por el simple hecho de que no existe alguien igual a nosotros y que el sentido de vida no se comparte al tener la capacidad de mirar la vida introspectivamente.

Carl Rogers, de igual manera, se encuentra este dilema al trabajar con la idea de que el sujeto, para encontrarse a sí mismo y resolver sus conflictos existenciales requiere de ayuda, lo cual no significa que tenga problemas, ya que simplemente no se ha sabido potencializar de manera adecuada las habilidades y herramientas que le permitirán llegar a ser quién realmente quiere. En este sentido, Fromm, establece que el hombre se ha convertido en un consumidor eterno y el mundo no es más que un objeto para calmar su apetito.

El sentido de vida actualmente, y en diversos ámbitos, se ha distorsionado y hasta perdido descontroladamente al ser el éxito que proporciona lo material lo único importante para el sujeto. Lo dicho por estos autores nos permiten tener una visión global de cómo la imagen del ser humano se ha ido deteriorando, los valores se han perdido y los ideales se han convertido en simples imágenes publicitarias.

Vivir con responsabilidad y ejercer la libertad se hace cada vez más difícil, al ser la sociedad de consumo en la era del vacío la que determina, manipulando y vulnerando al sujeto, qué necesitamos y qué es lo que nos hace falta promoviendo una feroz y desigual competencia en la interacción social, donde lo material es lo único que importa. Carecer de un sentido es una realidad a la que todos nos enfrentamos y que desesperadamente ansiamos encontrar, olvidando que basta el simple acto de entender que el sentido se encuentra en tener el equilibrio adecuado entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

Para la logoterapia el sentido marca la pauta al ser y es aquí donde surge nuestra necesidad de dar a conocer la importancia que tiene vivir una vida con sentido, y saber que éste sentido puede ser hallado bajo cualquier circunstancia y ante el peor de los escenarios, pero: ¿Cómo encontrar nuestro sentido de vida hoy en día? este es nuestro mayor reto, encontrar el sentido en medio de una sociedad donde el consumo ha crecido sin límite alguno, remplazando el ser del sujeto, haciéndole perder su autenticidad.

Tal autenticidad está en función de los mensajes y contenido que transmiten los medios de información como la televisión, las redes sociales y las revistas, que nos proporcionan imágenes seductoras para el consumo insustancial de mercancías, con el propósito de, aparentemente, hacernos sentir bien y formar parte de lo que hoy conocemos como la nueva era del consumo en masa. Las nuevas tecnologías nos han ayudado a tener una vida más cómoda, donde todo está al alcance de nuestras manos.

Esta forma de vida, para la logoterapia, significa ir empobreciendo nuestro ser, ya que luchar por lo que realmente queremos ya no es necesario, cuando nos damos cuenta de que comprar resulta mucho más atractivo y que consumir nos permite ser parte del nuevo mundo que nos rodea de manera inmediata. Explicar la importancia que tiene la logoterapia para el sujeto ante “la era del vacío” es un reto, ya que se promueve como lo único importante el crecimiento superficial, seguir alienadamente un modelo y hacer todo lo posible por ser la copia fiel.

La logoterapia busca recobrar la personalización del hombre y, así, llevarlo a un nuevo plano de autonomía, donde la libertad sea lo principal para elegir con responsabilidad. A través de los excesos y el consumo en masa la personalidad narcisista se ha ido formando al paso del tiempo, generando que lo único importante para el sujeto sea formar una identidad a partir de lo que la sociedad exige e impone, dejando a un lado lo que realmente implica, en su esencia y trascendencia, la identidad del ser.

Si algo nos ha demostrado este nuevo estilo de vida, donde el consumo es lo primero, ha sido satisfacer nuestros deseos superfluos en el instante. En la logoterapia no tener que luchar para conseguir lo que deseamos resulta un conflicto, si no somos capaces de entregarnos a una tarea y comprometernos con ella no podremos encontrar el verdadero significado de ésta.

Para esta era del vacío los roles juegan un papel muy importante dentro de la sociedad, ya que poco a poco se han ido desvaneciendo debido a que las imágenes publicitarias nos impulsan a querer ser todos iguales. La apatía ante la vida es algo común, nos lleva a experimentar el vacío; al respecto, la logoterapia determina que vivimos una existencia materialista, donde ya nada nos sorprende y mucho menos nos satisface, porque la felicidad se mide en talla y peso.

En este contexto, enfermedades como la bulimia, la anorexia, la obesidad y el consumo de múltiples medicamentos han desencadenado una dependencia a ellos, ya que la obsesión por la delgadez y el cuerpo perfecto nos ha llevado a creer que la apariencia es lo único que cuenta. Por esta razón, Luckmann menciona que la construcción social de la realidad se forma por medio de lo que experimentamos todos los días; se puede caer en una falsa realidad donde lo único importante sea la apariencia y el consumo, llevándonos a ejercer acciones sin ningún sentido, que cada vez más nos alejan de nuestra verdadera felicidad.

Así, planteamos que hacer conciencia en el sujeto acerca del sentido de vida es de suma importancia para que podamos identificarnos con lo esencial y trascendente, para disfrutar realmente lo que hacemos, con la posibilidad de elegir responsable y libremente, estando convencidos de que nuestra existencia tiene un propósito que poco a poco hemos ido descubriendo y construyendo por lo que realmente somos, y no por lo que otros quieren que seamos.

En este sentido es que proponemos el ya no seguir viviendo sin un propósito y, mucho menos, sin un sentido, en la interacción sociocultural debemos aprender que el equilibrio entre nuestra mente cuerpo y espíritu con el mundo que nos rodea es posible, siempre y cuando sepamos delimitar el consumo hacia un camino saludable, donde el comprar sea una elección pensada y consciente, no un deseo que nos convierta en consumidores insensatos.

Para la logoterapia ésta era moderna nos ha llevado a experimentar lo que conocemos como anemia emocional, ya que nos mostrarnos indiferentes ante la vida misma, razón por la cual no debe sorprendernos que la depresión sea un problema de la vida cotidiana, al ser la tristeza y la falta de motivación lo que nos impulsa a comprar descontroladamente sin ningún sentido.

En la era del vacío y el consumo, el sujeto ha olvidado lo esencial de su investidura humana, esto debemos rescatar, demostrando que la logoterapia esta presente al hacer conciencia de que la existencia debe basarse en entregarnos a una tarea y no pensar que la belleza superflua y comercialmente establecida es lo único importante; la vejez prácticamente se ha vuelto algo intolerable dejando a un lado el valor de la experiencia que se obtiene con el paso del tiempo y que el sentido de vida no se encuentra, se construye.

Conviene retomar lo que Tocqueville señala del consumo en masa, y que gracias a éste nuevo estilo de vida, la seducción hacia lo novedoso nos ha hecho perder el culto por nuestras costumbres. La innovación de los productos nos ha hecho pensar que la vida es eterna por lo que disfrutar de cada instante, en su amplia dimensión, ya no es necesario.

Esto es lo que precisamente defendemos en esta tesis, el valor de cada momento en la vida, estableciendo que desde los tiempos más antiguos el hombre siempre se ha preguntado qué significa la existencia y cómo ésta interrogante, a pesar de toda la evolución tecnológica que hemos tenido, sigue presente.

No importa qué tanta publicidad tengamos a nuestro alrededor, o cuántos productos al mismo tiempo puedan hacernos tener una vida más fácil, lo que busca la logoterapia es mostrarnos que a pesar de la moda y los anuncios publicitarios ser felices en esta era del consumo y el vacío, ante tantas amenazas de vulnerabilidad y sometimiento, es posible.

La felicidad, valga la conjetura, está en cada uno de nosotros, y es nuestro deber hallarla por medio de lo que poseemos como seres humanos. Entender que la vida es una sola en su complejidad consiste en darnos cuenta que la realidad que encaramos, en sus múltiples manifestaciones y resultados, es cosa de todos los días, y que lo material simplemente debe ser parte de nuestra vida cotidiana, sin dominarnos ni desvirtuarnos.

Recordemos que para Luckmann la muerte es fundamental en el sujeto, ya que solo así estará obligado a pensar qué hacer con su vida; con esto, una vez más, puede demostrarse que la logoterapia es capaz de encajar y transformar una vida de vacío y consumo, al ser el único enfoque que nos proporciona un camino diferente donde elegir con responsabilidad y libertad aún es posible.

Se pretende que la logoterapia forme parte de cada individuo sin importar su edad, condición social, religión o cultura; el sentido de la vida jamás debe faltar ni distorsionarse, olvidarse o pervertirse, ya que todo el tiempo está cambiando.

Hoy podemos entender que transitar por los senderos de la felicidad es viable, aun considerando la rapidez con la que el mundo crece y se diversifica, en el contexto de las nuevas tecnologías, mercancías, modas y seducciones de todo tipo. Podemos asegurar que aprender a vivir entre tantas innovaciones, nos permite definir quiénes somos, a grado tal de comprender y aceptar que la satisfacción y el bienestar son resultado de las creencias, saberes y actitudes con que asumimos el diario acontecer.

Una muestra más de delirio e insensatez de la época actual es cómo el dinero se ha convertido en lo único importante y, por supuesto, en el medio de cambio que sin duda falsamente es capaz de comprar espacios, objetos y momentos para lograr la felicidad pero, la logoterapia, en pleno acto de confrontación con lo banal, establece que es posible llegar a un equilibrio entre ésta nueva era y la construcción del sentido de vida, sin perder de vista que únicamente a nosotros nos compete encontrar y hacer consciente esta realidad, de plenitud o devastación.

La logoterapia, valga enfatizar, aunque no denominada de tal modo, siempre ha estado presente a lo largo de todas y cada una de nuestras generaciones pero, gracias a los nuevos intereses generados a partir de la necesidad de ser distintos a lo vulnereado y sometido indignamente en el sujeto, aplicarla resulta cada vez más viable, aunque complejo y complicado por las condiciones, intereses y circunstancias socioculturales que predominan actualmente.

La tarea de lograr una implementación logoterapéutica efectiva y a gran escala no es imposible ya que, mientras la existencia permanezca en el nivel de exigencia y hasta incertidumbre, la búsqueda, descubrimiento y construcción del sentido de la vida será útil, y hasta indispensable, por consiguiente la logoterapia será vital para el ejercitamiento de las habilidades y herramientas que permitirán acceder a niveles de satisfacción y compromiso, libre y responsable, todos los días.

Quede pues, deseamos, constancia de la urgencia por alcanzar estándares de vida que hagan posible la construcción de seres que, en su diario existir, denoten su interés por demostrar que la vida vale la pena ser vivida, y constatar que, sobre todo en estos tiempos de caos, crisis e incertidumbre, es posible lograrlo, con plenitud y satisfacción.

Dejamos que el lector juzgue la pertinencia de lo aquí planteado y, de ser así, contribuya al redimensionamiento de la tarea de ser cada vez más humanizados y congruentes, en el ámbito de su pertenencia y de acuerdo con su identidad, en el diario acontecer que tiene destinado.

Documentos de consulta

1. Adler, Alfred & Brett, Colin (Comp.) (2003). *Comprender la vida*. Barcelona: Paidós Ibérica.
2. Adler, Alfred (2000). *El sentido de la vida*. Madrid: Ahimsa
3. Amado, E.; Osorio, V. (2002). *Introducción a la filosofía presocrática: los orígenes de la metafísica, de la dialéctica y del nihilismo absoluto en Grecia*. México: Ed. Porrúa.
4. Buber, Martin. (1992) *¿Qué es el hombre?* Buenos Aires: Ed. Fondo de Cultura Económica, (Breviarios 10)
5. Carpio, Adolfo P. (2004). *Principios de filosofía*. Ed. Glauco, Buenos Aires.
6. Cassirer, Ernst. (1992) *Antropología Filosófica, Introducción a una filosofía de la cultura*. Buenos Aires: Ed. Fondo de Cultura Económica, (Colección Popular, 41).
7. Cicerón, Marco T. (1980) *Del sumo bien y del sumo mal* México: Los clásicos, Ed. Cumbre.
8. Cioran, E.M. (1999) *Adiós a la filosofía y otros textos* Madrid: alianza Editorial, El libro de bolsillo
9. Coelho, Paulo. (2010) *Aleph*. México: Editorial. Grijalbo
10. Coelho, Paulo (2007) *El Peregrino, Diario de un mago*. México: Editorial. Grijalbo
11. Díaz, C. (1990) *Introducción al pensamiento de Martin Buber*. Madrid: Ed. Siglo XXI
12. Frankl, V. (2005) *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Madrid: Paidós Ibérica.
13. Erich Fromm. (1999) *El amor a la vida una biografía ilustrada*. Barcelona, Ediciones Paidós
14. Erich Fromm, (2007) *Nueva Biblioteca Erich Fromm. Del tener al ser*. Madrid: Editorial Paidós, tomo II.
15. Farías, Víctor (1988) *Heidegger y el Nazismo*. Fondo de Cultura Económica. Edición ampliada: Palma de Mallorca: Lleonard Muntaner, 2009.
16. *Filosofía, Diccionario de la lengua española*. (2001). Real Academia Española.
17. Frankl, V. (1994). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*, Editorial Herder, Barcelona
18. Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Madrid: Ed. Herder

19. Frankl, V. (1998) La presencia. Fundamentos filosóficos de la Logoterapia México: Fondo de Cultura Económica
20. Frankl, V. (2002) Psicoanálisis y existencialismo, Fondo de Cultura Económica de España, S.L.
21. Fromm, Erich (2002) El arte de amar. Madrid: Editorial Paidós Ibérica
22. Fromm, Erich (1933) El corazón del hombre: Su potencia para el bien y para el mal. Fondo de Cultura Económica
23. Fromm, Erich (2003). La atracción de la vida. Aforismos y opiniones. Selección a cargo de Rainer Funk. Colección Contextos. Barcelona: Ediciones Paidós
24. Fromm, Erich. (1981) La condición humana actual. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
25. García Borrón, Juan Carlos (1998). *Historia de la Filosofía, tomo I*. Ed. del Serbal.
26. Gaaeder, J. (2011). *El Mundo de Sofía*. España: Editorial Patria.
27. Guthrie, W. (1993) Historia de la filosofía griega. VI: *Introducción a Aristóteles*, versión española de Alberto Medina González. Madrid: Ed. Gredos.
28. *Historia de la filosofía griega. Tomo I*, W. K. C. Guthrie, Ed. Gredos.
29. Husserl, Edmund (1997) Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Libro primero (traducción de José Gaos), México: FCE México.
30. <http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/frankl.htm>
31. Jaspers, K. (1968) «Kierkegaard hoy» en Sartre, Heidegger, Jaspers y otros. *Kierkegaard Vivo*, Alianza, Madrid.
32. Jean Baudrillard. (1974) La sociedad de consumo. Editorial Plaza & Janes.
33. La crisis de las ciencias europeas y la fenomenología trascendental. *Una introducción a la filosofía fenomenológica* (traducción de Jacobo Muñoz). Filosofía. Clásicos. Barcelona, Editorial Crítica, 1991.
34. Las raíces de la Logoterapia. Escritos juveniles 1923 - 1942. Recopilación a cargo de Eugenio Fizzotti. Editorial San Pablo.
35. Lipovetsky, Gilles. (2000) La era del vacío. Editorial Anagrama.
36. Lucas, J. (2005) Logoterapia Un enfoque humanista existencial. México: Editorial San Pablo.
37. Luckmann, Thomas. (2003) Construcción social de la realidad. Editorial Trotta

38. Lukas, Elisabeth. (2006) Logoterapia La búsqueda de sentido. México: Ed. Paidós
39. Maslow, Abraham (1993). El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser. Barcelona: Editorial Kairós
40. Mena, W. (2000) La antropología de Viktor Frankl. México: Ed. Universitaria
41. Migajas filosóficas o un poco de filosofía. Edición y traducción de Rafael Larrañeta. Madrid: Editorial Trotta, 2001 [5ª edición 2007].
42. Heidegger, M. (1964) “¿Qué significa pensar?”, Buenos Aires: Editorial Nova.
43. Nietzsche, F. (2009) Obra selecta. Dos volúmenes. Edición Germán Cano. Cartoné. Biblioteca de Grandes Pensadores. Madrid: Editorial Gredos.
44. Platón. Antonio Alegre Gorri. (2011) ed. Obra completa. Biblioteca de Grandes Pensadores. Madrid: Gredos. Volumen I.
45. Prini, Pietro (1992). Historia del existencialismo: de Kierkegaard a hoy.
46. Frankl, V. (1983) Psicoterapia y humanismo ¿Tiene un sentido la vida? México/Madrid/Buenos Aires: Fondo de cultura económica.
47. R. May, (1978) El dilema del Hombre. México: Editorial Paidós
48. Rogers, Carl. (1985) El proceso de convertirse en persona, mi técnica terapéutica. México: Editorial Paidós.
49. Rogers, Carl (2004) Grupos de encuentro. Buenos Aires: Ed. Amorroutu.
50. Rogers, Carl (1997) Psicoterapia centrada en el cliente. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica.
51. Safranski, R. (2003). «Cronología de Martin Heidegger». Un maestro de Alemania. Martin Heidegger y su tiempo (1ª edición). Tusquets. pp. 543.
52. Sartre, Jean P. (1946) El existencialismo es un humanismo. México: Fondo de Cultura Económica.
53. Sartre, Jean Paul. (1993) El ser y la nada, Barcelona: Ediciones Altaya.
54. Varona, José (1893). Revista cubana: periódico mensual de ciencias, filosofía, literatura y bellas artes.