

Cuaderno 1 (septiembre 2023)



Curso de Iniciación a la Logoterapia de Viktor Frankl

Septiembre a Diciembre 2023

Panorama biográfico. Orígenes del pensamiento logoterapéutico. El concepto de Persona. Valores. Dimensiones del ser humano. La espiritualidad en la Logoterapia. Técnicas de la Logoterapia. Campos de aplicación de la Terapia del Sentido. Filosofía y Logoterapia

Imparte: Ph. Dr. Francisco Barrera.

+info: rincondekiko@gmail.com



FRANCISCO BARRERA

Orientación Filosófica y Logoterapia

1. Panorama biográfico de Viktor Frankl
2. Las raíces del pensamiento frankliano: Fuentes filosóficas, antropológicas y psicológicas.

1.- Panorama biográfico de Viktor Frankl

Un breve recorrido por la vida del creador de la Logoterapia

Infancia

"Entre los recuerdos más preciosos del pequeño Viktor estaba el de un despertar matutino en el frescor del verano: incluso antes de abrir los ojos a la luz del nuevo día se sintió invadido por un beatificante sentimiento de seguridad y ternura. Cuando abrió los ojos vio que se padre estaba inclinado sobre él y le sonreía. Aquel verano fue particularmente fecundo en emociones: el hogar de los Frankl era frecuentado por una amiga de la familia que se ocupaba de problemas educativos; experimentaba mucho cariño por Viktor que la acosaba a preguntas, de tal modo que mereció, por parte de ella, ser nombrado 'el pensador'.

Con la primera guerra mundial y el hundimiento del Imperio, la familia Frankl sufrió una grave crisis económica. Después de Viktor había nacido otro hermano y una hermana. En Südmähren, pueblo natal del padre, los tres niños tuvieron que mendigar el pan y quizá robaron calabazas por los campos". (Bazzi y Fizzotti, 1989, pg. 14).

Antes del internamiento

"En medio de la tragedia de aquella situación (invasión alemana de Austria) recurrió a todo con el fin de sabotear las leyes que imponían la eutanasia; se dedicó con tenacidad a todo aquello que podía sostener la moral de sus compatriotas, convirtiéndose incluso en organizador de los momentos de oración.

Esperando escapar de la terrible suerte, a principios de 1942 se había casado con Tilly, una joven judía que conocía desde hacía tiempo, pero hacia el final de aquel mismo año las cosas empeoraron (...). Viktor y Tilly se habían quedado en Viena y los ancianos señores Frankl insistían para que (...) se pusieran a salvo. La idea de poder finalmente difundir las conclusiones de sus investigaciones y la

posibilidad de garantizar una existencia serena a su familia -la mujer esperaba un hijo- le impulsaban a marcharse, pero experimentaba toda la angustia de dejar a sus padres solos frente a un destino cruel.

De todos modos, buscó y obtuvo un visado para los Estados Unidos, pero cuando tuvo el salvoconducto en sus manos, no logró decidirse. Una noche soñó con una muchedumbre de deportados necesitados de sus cuidados y creyó que su puesto era aquél y no los Estados Unidos. Una tarde salió de casa absorto en sus pensamientos y, escondiendo bajo su abrigo la estrella amarilla, entró en la catedral de Viena, donde permaneció largo rato en oración. Cuando volvió a casa, vio sobre la radio un pedazo de mármol. Su padre le explicó que lo había recogido detrás de las ruinas de la sinagoga. En él estaba grabada una letra del alfabeto hebreo que pertenecía a las tablas en que estaba grabado el Decálogo; aquella letra se usaba sólo para el cuarto mandamiento, que trata del respeto hacia los padres. Viktor lo interpretó como la respuesta que buscaba y decidió dejar caducar el visado para los Estados Unidos.

El apresamiento sobrevino en noviembre de 1942 y, en el momento de separarse de su mujer, Viktor resuelve otro conflicto moral: Tilly era una mujer muy hermosa y quizá la salvación de su vida podría depender de ceder ante las lisonjas de los SS. Según su opinión, se presentaba un dilema entre el mandamiento: 'No matarás' y el otro: 'No cometerás adulterio'. Si no la desligaba anticipadamente de la fidelidad conyugal, se sentiría corresponsable de su muerte. Por esto le dijo: "Conserva la vida a toda costa. Haz cualquier cosa con tal de poder sobrevivir". Le pareció que la excepcionalidad de aquella situación exigía tal opción." (Bazzi y Fizzotti, 1989, pg. 22).

Campo de concentración (Frankl, 1988. 9ª ed.)

"Este relato trata de mis experiencias como prisionero común, pues es importante que diga, no sin orgullo, que yo no estuve trabajando en el campo como psiquiatra, ni siquiera como médico, excepto en las últimas semanas... Yo era un prisionero más, el número 119.104, y la mayor parte del tiempo estuve cavando y tendiendo traviesas para el ferrocarril" (pg. 15-16).

Internamiento en el campo

"Unas 1500 personas estuvimos viajando en tren varios días con sus correspondientes noches; en cada vagón éramos unos 80. Todos teníamos que tendernos encima de nuestro equipaje, lo poco que nos quedaba de nuestras pertenencias. Los coches estaban tan abarrotados que sólo quedaba libre la parte superior de las ventanillas por donde pasaba la claridad gris del amanecer". (pg. 19).

"Como el hombre que se ahoga y se agarra a una paja, mi innato optimismo (que tantas veces me había ayudado a controlar mis sentimientos aun en las ocasiones más desesperadas) se aferró a este pensamiento: los prisioneros tienen buen aspecto, parecen estar de buen humor, incluso se ríen, ¿quién sabe?. Tal vez consiga compartir su favorable posición.

Hay en psiquiatría un estado de ánimo que se conoce como la 'ilusión del indulto'..." (pg. 20).

"Nadie podía aceptar todavía el hecho de que todo, absolutamente todo, se lo llevarían. Intenté ganarme la confianza de uno de los prisioneros de más edad. Acercándome a él furtivamente, señalé el rollo de papel en el bolsillo interior de mi chaqueta y dije: 'Mira, es el manuscrito de un libro científico. Ya sé lo que vas a decir: que debo estar agradecido de salvar la vida, que eso es todo cuando puedo esperar del destino. Pero no puedo evitarlo, tengo que conservar este manuscrito a toda costa: contiene la obra de mi vida. ¿Comprendes lo que quiero decir?'. Si, empezaba a comprender. Lentamente, en su rostro se fue dibujando una mueca, primero de piedad, luego se mostró divertido, burlón, insultante, hasta que rugió una palabra en respuesta a mi pregunta, una palabra que siempre estaba presente en el vocabulario de los internados en el campo: '¡Mierda!'. Y en ese momento toda la verdad se hizo patente ante mí e hice lo que constituyó el punto culminante de la primera fase de mi reacción psicológica: borré de mi conciencia toda vida anterior" (pg. 24).

"Mientras esperábamos a ducharnos, nuestra desnudez se nos hizo patente: nada teníamos ya salvo nuestros cuerpos mondos y lirondos (incluso sin pelo); literalmente hablando, lo único que poseíamos era nuestra existencia desnuda.

¿Qué otra cosa nos quedaba que pudiera ser un nexo material con nuestra existencia anterior?. Por lo que a mi se refiere, tenía mis gafas y mi cinturón, que posteriormente hube de cambiar por un pedazo de pan." (pg. 24).

"Las ilusiones que algunos de nosotros conservábamos todavía las fuimos perdiendo una a una; entonces, casi inesperadamente, muchos de nosotros nos sentimos embargados por un humor macabro. Supimos que nada teníamos que perder como no fuera nuestras vidas tan ridículamente desnudas. Cuando las duchas empezaron a correr, hicimos de tripas corazón e intentamos bromear sobre nosotros mismos y entre nosotros. ¡Después de todo sobre nuestras espaldas caía agua de verdad!" (pg.26).

"Lo desesperado de la situación, la amenaza de la muerte que día tras día, hora tras hora, minuto tras minuto se cernía sobre nosotros, la proximidad de la muerte de otros -la mayoría- hacía que casi todos, aunque fuera por breve tiempo, abrigasen el pensamiento de suicidarse. Fruto de las convicciones personales que más tarde mencionaré, la primera noche que pasé en el campo me hice a mí mismo la promesa de que no 'me lanzaría contra la alambrada'. Esta era la frase que se utilizaba en el campo para describir el método de suicidio más popular..." (pg. 27).

"Pasados los primeros días, incluso las cámaras de gas perdían (...) todo su horror; al fin y al cabo, (...) ahorraban el acto de suicidarse." (pg. 28).

La vida en el campo

"El prisionero pasaba de la primera a la segunda fase, una fase de apatía relativa en la que llegaba a una especie de muerte emocional." (pg. 31).

"Estuve algún tiempo en un barracón cuidando a los enfermos de tifus; los delirios eran frecuentes, pues casi todos los pacientes estaban agonizando. Apenas acababa de morir uno de ellos y yo contemplaba sin ningún sobresalto emocional la siguiente escena, que se repetía una y otra vez con cada fallecimiento. Uno por uno, los prisioneros se acercaban al cuerpo todavía caliente de su compañero. Uno agarraba los restos de las hediondas patatas de la comida del mediodía, otro decidía que los zapatos de madera del cadáver eran

mejores que los suyos y se los cambiaba. Otro hacía lo mismo con el abrigo del muerto y otro se contentaba con agenciarse -¡imagínense qué cosa!- un trozo de cuerda auténtica. Y todo esto yo lo veía impertérrito, sin conmoverme lo más mínimo. Pedía al 'enfermo' que retirara el cadáver. Cuando se decidía a hacerlo, lo cogía por las piernas, (...) y lo arrastraba (...). Acto seguido nos distribuían la ración diaria de sopa. (...). Mientras mis frías manos agarraban la taza de sopa caliente de la que yo sorbía con avidez, miraba por la ventana. El cadáver que acababan de llevarse me estaba mirando con sus ojos vidriosos; sólo dos horas antes había estado hablando con aquel hombre. Yo seguía sorbiendo mi sopa. Si mi falta de emociones no me hubiera sorprendido desde el punto de vista del interés profesional, ahora no recordaría este incidente, tal era el escaso sentimiento que en mí despertaba". (pg. 32-33).

"Por extraño que parezca, un golpe que incluso no acierte a dar, puede, bajo ciertas circunstancias, herirnos más que uno que atine en el blanco. Una vez estaba de pie junto a la vía del ferrocarril bajo una tormenta de nieve. A pesar del temporal nuestra cuadrilla tenía que seguir trabajando. Trabajé con bastante ahínco, repasando la vía con grava, ya que era la única forma de entrar en calor. Durante unos breves instantes hice una pausa para tomar aliento y apoyarme sobre la pala. Por desgracia, el guardia se dio media vuelta y pensó que yo estaba holgazaneando. El dolor que me causó no fue por sus insultos o sus golpes. El guardia decidió que no valía la pena gastar su tiempo en decir ni una palabra, ni lanzar un juramento contra aquel cuerpo andrajoso y demacrado que tenía delante de él y que, probablemente, apenas le recordaba al de una figura humana. En vez de ello, cogió una piedra alegremente y la lanzó contra mí. A mí, aquello me pareció una forma de atraer la atención de una bestia, de inducir a un animal doméstico a que realice su trabajo, una criatura con la que se tiene tan poco en común que ni siquiera hay que molestarse en castigarla.

(...)

El aspecto más doloroso de los golpes es el insulto que incluyen. En una ocasión teníamos que arrastrar unas cuantas traviesas largas y pesadas sobre las vías heladas. Si un hombre resbalaba, no sólo corría peligro él, sino todos los que cargaban la misma traviesa. Un antiguo amigo mío tenía una cadera

dislocada de nacimiento. Podía estar contento de trabajar a pesar del defecto, ya que los que padecían algún defecto físico era casi seguro que los enviaban a morir en la primera selección. Mi amigo se bamboleaba sobre el raíl con aquella traviesa especialmente pesada y estaba a punto de caerse y arrastrar a los demás con él. En aquel momento yo no arrastraba ninguna traviesa, así que salté a ayudarlo sin pararme a pensar. Inmediatamente sentí un golpe en la espalda, un duro castigo, y me ordenaron regresar a mi puesto. Unos pocos minutos antes el guardia que me golpeó nos había dicho despectivamente que los 'cerdos' como nosotros no teníamos espíritu de compañerismo." (pg. 34-35).

"... cuando en el curso de nuestra diaria búsqueda de piojos, veíamos nuestros propios cuerpos desnudos, llegada la noche, pensábamos algo así: Este cuerpo, mi cuerpo, es ya un cadáver, ¿qué ha sido de mí?. No soy más que una pequeña parte de una gran masa de carne humana... de una masa encerrada tras la alambrada de espinas, agolpada en unos cuantos barracones de tierra. Una masa de la cual día tras día va descomponiéndose un porcentaje porque ya no tiene vida." (pg. 40).

"Una mañana vi a un prisionero, al que tenía por valiente y digno, llorar como un crío porque tenía que ir por los caminos nevados con los pies desnudos, al haberse encogido sus zapatos demasiado como para poderlos llevar. En aquellos fatales minutos yo gozaba de un mínimo alivio; me sacaba del bolsillo un trozo de pan que había guardado la noche anterior y lo masticaba absorto en un puro deleite." (pg. 41).

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

(...)

A pesar del primitivismo físico y mental imperantes a la fuerza, en la vida del campo de concentración aún era posible desarrollar una profunda vida espiritual.

No cabe duda que las personas sensibles acostumbradas a una vida intelectual rica sufrieron muchísimo (su constitución era a menudo endeble), pero el daño causado a su ser íntimo fue menor: eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual. Sólo de esta forma puede uno explicarse la paradoja aparente de que algunos prisioneros, a menudo los menos fornidos, parecían soportar mejor la vida del campo que los de naturaleza más robusta." (pg. 43-44).

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

(...)

No sabía si mi mujer estaba viva, ni tenía medio de averiguarlo (durante todo el tiempo de reclusión no hubo contacto postal alguno con el exterior), pero para entonces ya había dejado de importarme, no necesitaba saberlo, nada podía alterar la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi amada. Si entonces hubiera sabido que mi mujer estaba muerta, creo que hubiera seguido entregándome -insensible a tal hecho- a la contemplación de su imagen y que mi conversación mental con ella hubiera sido igualmente real y gratificante: 'Ponme como sello sobre tu corazón... pues fuerte es el amor como la muerte' (Cantar de los Cantares, 8,6.).

(...)

A medida que la vida interior de los prisioneros se hacía más intensa, sentíamos también la belleza del arte y la naturaleza como nunca hasta entonces. Bajo su influencia llegábamos a olvidarnos de nuestras terribles circunstancias. Si alguien hubiera visto nuestros rostros cuando, en el viaje de Auschwitz a un campo de Baviera, contemplamos las montañas de Salzburgo con sus cimas refulgentes al atardecer, asomados por las ventanucas enrejadas del vagón celular, nunca hubiera creído que se trataba de los rostros de hombres sin esperanza de vivir ni de ser libres. A pesar de este hecho -o tal vez en razón del mismo- nos sentíamos transportados por la belleza de la naturaleza, de la que durante tanto tiempo nos habíamos visto privados.

(...)

Mientras trabajaba, hablaba quedamente a mi esposa o, quizás, estuviera debatiéndome por encontrar la razón de mis sufrimientos, de mi lenta agonía. En una última y violenta protesta contra lo inexorable de mi muerte inminente, sentí como si mi espíritu traspasara la melancolía que nos envolvía, me sentí trascender aquel mundo desesperado, insensato, y desde alguna parte escuché un victorioso 'sí' como contestación a mi pregunta sobre la existencia de una intencionalidad última. En aquel momento y en una franja lejana encendieron una luz, que se quedó allí fija en el horizonte como si alguien la hubiera pintado, en medio del gris miserable de aquel amanecer en Baviera." (pg. 45-48).

"Mi suerte se vio incrementada (...). Al cuarto día de mi estancia en la enfermería y a punto de ser asignado al turno de noche -lo que habría supuesto

mi muerte segura-, el médico jefe entró apresuradamente en el barracón y me sugirió que me ofreciese voluntario para desempeñar tareas sanitarias en un campo destinado a enfermos de tifus. En contra de los consejos de mis amigos (y a pesar de que casi ninguno de mis colegas se ofrecía), decidí ir como voluntario. Sabía que en un grupo de trabajo moriría en poco tiempo y si tenía que morir, siquiera podía darle algún sentido a mi muerte. Pensé que tenía más sentido intentar ayudar a mis camaradas como médico que vegetar o perder la vida trabajando de forma improductiva como hacía entonces. Para mí era una cuestión de matemáticas sencillas y no de sacrificio." (pg. 55-56).

"Pasé una última visita rápida a todos mis pacientes (...). Me acerqué a un paisano mío (...). Con la voz cascada me preguntó: '¿Te vas tú también?'. Yo lo negué, pero me resultaba muy difícil evitar su triste mirada. Tras mi ronda volví a verlo. Y otra vez sentí su mirada desesperada y sentí como una especie de acusación. Y se agudizó en mí la desagradable sensación que me oprimía desde el mismo momento en que le dije a mi amigo que me escaparía con él. De pronto decidí, por una vez, mandar en mi destino. Salí corriendo del barracón y le dije a mi amigo que no podía irme con él. Tan pronto como le dije que había tomado la resolución de quedarme con mis pacientes, aquel sentimiento de desdicha me abandonó. No sabía lo que me traerían los días sucesivos, pero yo había ganado una paz interior como nunca antes había experimentado. Volví al barracón, me senté en los tablones a los pies de mi paisano y traté de consolarlo; después charlé con los demás intentando calmarlos en su delirio." (pg. 63).

"Por segunda vez, mi amigo y yo decidimos escapar. Nos dieron la orden de enterrar a tres hombres al otro lado de la alambrada. (...). Hicimos nuestros planes (...). Después de tres años de reclusión, me imaginaba con gozo cómo sería la libertad, pensaba en lo maravilloso que sería correr en dirección al frente. Más tarde supe lo peligroso que hubiera sido semejante acción. Pero no llegamos tan lejos. (...) venía un delegado de la Cruz Roja de Ginebra y el campo y los últimos internados quedaron bajo su protección. (...). Ya no teníamos necesidad de salir corriendo ni de arriesgarnos hasta llegar al frente de batalla.

(...)

El guardia que nos acompañaba (...) se volvió de pronto extremadamente amable. Vio que podían volverse las tornas y trato de ganarse nuestro favor: se unió a las breves oraciones que ofrecimos a los muertos antes de echar tierra sobre ellos. Tras la tensión y la excitación de los días y horas pasados, las palabras de nuestras oraciones rogando por la paz fueron tan fervientes como las más ardorosas que voz humana haya musitado nunca." (pg. 64-65).

"Los que estuvimos en campos de concentración recordamos a los hombres que iban de barracón en barracón consolando a los demás, dándoles el último trozo de pan que les quedaba. Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas -la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino" (pg. 69).

"Fundamentalmente, pues, cualquier hombre podía, incluso bajo tales circunstancias, decidir lo que sería de él -mental y espiritualmente-, pues aún en un campo de concentración puede conservar su dignidad humana. Dostoyevski dijo en una ocasión: 'Sólo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos' y estas palabras retornaban una y otra vez a mi mente cuando conocí a aquellos mártires cuya conducta en el campo, cuyo sufrimiento y muerte, testimoniaban el hecho de que la libertad íntima nunca se pierde. Puede decirse que fueron dignos de sus sufrimientos y la forma en que los soportaron fue un logro interior genuino. Es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito." (pg. 69-70).

"El hombre tiene la peculiaridad de que no puede vivir si no mira al futuro: sub specie aeternitatis. Y esto constituye su salvación en los momentos más difíciles de su existencia, aun cuando a veces tenga que aplicarse a la tarea con sus cinco sentidos. Por lo que a mí respecta, lo sé por experiencia propia. Al borde del llanto a causa del tremendo dolor (tenía llagas terribles en los pies debido a mis zapatos gastados) recorrí con la larga columna de hombres los kilómetros que separaban el campo del lugar de trabajo. El viento gélido nos abatía. Yo iba pensando en los pequeños problemas sin solución de nuestra miserable existencia. ¿Qué cenaríamos aquella noche?. ¿Si como extra nos dieran un trozo de salchicha, convendría cambiarla por un pedazo de pan?. (...). ¿Qué podía

hacer para estar en buenas relaciones con un 'capo' determinado que podría ayudarme a conseguir trabajo en el campo en vez de tener que emprender a diario aquella dolorosa caminata?.

Estaba disgustado con la marcha de los asuntos que continuamente me obligaban a ocuparme sólo de aquellas cosas tan triviales. Me obligué a pensar en otras cosas. De pronto me vi de pie en la plataforma de un salón de conferencias bien iluminado, agradable y caliente. Frente a mí tenía un auditorio atento, sentado en cómodas butacas tapizadas. ¡Yo daba una conferencia sobre la psicología de un campo de concentración!. Visto y descrito desde la mira distante de la ciencia, todo lo que me oprimía hasta ese momento se objetivaba. Mediante este método, logré cierto éxito, conseguí distanciarme de la situación, pasar por encima de los sufrimientos del momento y observarlos como si ya hubieran transcurrido y tanto yo mismo como mis dificultades se convirtieron en el objeto de un estudio psicocientífico muy interesante que yo mismo he realizado." (pg. 75-76).

"Había sido un día muy malo. (...). Hacía unos días que un prisionero al borde de la inanición había entrado en el almacén de víveres y había robado algunos kilos de patatas. (...). Cuando las autoridades del campo tuvieron noticia de lo sucedido, ordenaron que les entregáramos al culpable; si no, todo el campo ayunaría un día. Claro está que los 2500 hombres prefirieron callar. (...). Los estados de ánimo llegaron a su punto más bajo. Pero el jefe de nuestro barracón era un hombre sabio e improvisó una pequeña charla sobre todo lo que bullía en nuestra mente en aquellos momentos. Se refirió a los muchos compañeros que habían muerto en los últimos días por enfermedad o por suicidio, pero también indicó cuál había sido la verdadera razón de esas muertes: la pérdida de la esperanza. Aseguraba que tenía que haber algún medio de prevenir que futuras víctimas llegaran a estados tan extremos. Y al decir esto me señalaba a mí para que les aconsejara.

Dios sabe que no estaba en mi talante dar explicaciones psicológicas o predicar sermones a fin de ofrecer a mis camaradas algún tipo de cuidado médico de sus almas. Tenía frío y sueño, me sentía irritable y cansado, pero

hube de sobreponerme a mí mismo y aprovechar la oportunidad. En aquel momento era más necesario que nunca infundirles ánimos.

(...)

Seguidamente hablé del futuro inmediato. Y dije que, para el que quisiera ser imparcial, éste se presentaba bastante negro y concordé con que cada uno de nosotros podía adivinar que sus posibilidades de supervivencia eran mínimas (...). Pero también les dije que, a pesar de ello, no tenía intención de perder la esperanza y tirarlo todo por la borda, pues nadie sabía lo que el futuro podía depararle y todavía menos la hora siguiente. (...) Por ejemplo, cabía la posibilidad de que, inesperadamente, uno fuera destinado a un grupo especial que gozara de condiciones laborales particularmente favorables, ya que este tipo de cosas constituían la 'suerte' del prisionero.

Pero no sólo hablé del futuro y del velo que lo cubría. También les hablé del pasado: de todas sus alegrías y de la luz que irradiaba, brillante aun en la presente oscuridad. Para evitar que mis palabras sonaran como las de un predicador, cité de nuevo al poeta que había escrito: '(...), ningún poder de la tierra podrá arrancarte lo que has vivido'. No ya sólo nuestras experiencias, sino cualquier cosa que hubiéramos hecho, cualesquiera pensamientos que hubiéramos tenido, así como todo lo que habíamos sufrido, nada de ello se había perdido, aun cuando hubiera pasado; lo habíamos hecho ser, y haber sido es también un forma de ser y quizá la mas segura.

Seguidamente me referí a las muchas oportunidades existentes para darle un sentido a la vida. Hablé a mis camaradas (que yacían inmóviles, si bien de vez en cuando se oía algún suspiro) de que la vida humana no cesa nunca, bajo ninguna circunstancia, y de que este infinito significado de la vida comprende también el sufrimiento y la agonía, las privaciones y la muerte. Pedía a aquellas pobres criaturas que me escuchaban atentamente en la oscuridad del barracón que hicieran cara a lo serio de nuestra situación. No tenían que perder las esperanzas, antes bien debían conservar el valor en la certeza de que nuestra lucha desesperada no perdería su dignidad ni su sentido. Les aseguré que en las horas difíciles siempre había alguien que nos observaba -un amigo, una esposa, alguien que estuviera vivo o muerto, o un Dios- y que sin duda no querría

que le decepcionáramos, antes bien, esperaba que sufriéramos con orgullo -y no miserablemente- y que supiéramos morir. (...). Mis palabras tenían como objetivo dotar a nuestra vida de un significado, allí y entonces, precisamente en aquel barracón y aquella situación, prácticamente desesperada. Pude comprobar que había logrado mi propósito, pues cuando se encendieron de nuevo las luces, las miserables figuras de mis camaradas se acercaron renqueantes hacia mí para darme las gracias, con lágrimas en los ojos. Sin embargo, es preciso que confiese aquí que sólo muy raras veces hallé en mi interior fuerzas para establecer este tipo de contacto con mis compañeros de sufrimientos y que, seguramente, perdí muchas oportunidades de hacerlo." (pg. 82-84).

Después de la liberación

"No podíamos creer que fuera verdad. ¡Cuántas veces, en los pasados años, nos habían engañado los sueños!. Habíamos soñado con que llegaba el día de la liberación (...). Y entonces un silbato traspasaba nuestros oídos -la señal de levantarnos- y todos nuestros sueños se venían abajo. Y ahora el sueño se había hecho realidad. ¿Pero podíamos creer de verdad en él?." (pg. 90).

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

No recuerdo cuanto tiempo permanecí allí, de rodillas, repitiendo una y otra vez mi jaculatoria. Pero yo sé que aquel día, en aquel momento, mi vida empezó otra vez. Fui avanzando, paso a paso, hasta volverme de nuevo un ser humano." (pg. 91).

Nota sobre estas citas:

"Fue escrito (este documento) en diciembre de 1945 a pocos meses de la liberación, bajo la intensa emoción experimentada por la comprobación de la muerte en el campo de concentración de su padre, su mujer y su hermano; en cuanto a su madre, la había visto personalmente entrar en la cámara de gas. A causa del dolor se sumergió durante nueve días en un aislamiento catártico y dictando su historia intentó renacer. Este escrito, respecto a otros que explican la misma trágica experiencia, tiene una originalidad que merece ser subrayada. El autor se coloca en el punto de vista profesional, intentando objetivar al máximo la tarea tratada. Más que un relato de las atrocidades de los campos es un documento sobre la anulación de las personas implicadas en las mismas, comprendidos los Kapos y los SS. En el centro de la atención está sobre todo la propia vivencia personal de sobrevivencia ética sostenida por la inquebrantable convicción de que el hombre puede, en cualquier condición de vida, encontrar un significado digno para su propia situación. Por ello puede afirmarse que el 'experimentum crucis' fue para Frankl análogo a lo que Freud llamó autoanálisis". (Bazzi y Fizzotti, pg. 21).

"Antes de iniciar formalmente mi presentación, quisiera confortarles con ciertas anécdotas que les voy a ir dando acerca de mi propia vida. Por ejemplo, hace dos semanas estuvimos doce austriacos hablando por televisión durante cuatro horas y tuve que hablar de mi propia vida. El programa se titulaba: '**Testigos de Nuestros Tiempos**'. En dicho programa tocamos el tema de los cuarenta años de la Segunda República Austriaca; a mi público le conté muchas cosas que carecen de interés para ustedes, entre otras, que de joven tuve la oportunidad de conocer a dos emperadores, uno austriaco y otro alemán; también les conté que durante la Primera Guerra Mundial me vi en la situación de mendigar pan para los campesinos y que conocí a personajes muy importantes como Adolf Eichmann y Joseph Mengefeld" (pg. 9).

"... un estudiante de Perls en California dijo una vez que dicho autor atacaba enérgicamente en sus libros a un señor de apellido Frankl, diciendo que el análisis existencial de Frankl no era existencial, ni nada. Sin embargo, fue Martín Heidegger quien al ir a Viena por sólo dos días, expresó el deseo de visitar a una

sola persona: a un tal señor Frankl. Pueden ustedes imaginar qué profunda tristeza hubiera yo experimentado si Perls hubiera gustado de mí y en cambio Heidegger hubiera dicho: no me interesa ese señor!." (pg. 12).

"Yo mismo he tenido ejemplos de personas que estaban por conseguir o habían conseguido su Sentido, a los cuales he podido emular, y los acabo de mencionar: Sigmund Freud y Martín Heidegger. Esto no implica, como ustedes bien lo saben, que apruebe las teorías de Freud, sino que observaba lo que ocurría en la década de los veinte, cuando Freud era ridiculizado e ignorado en Viena. El no se dejó intimidar y continuó fiel a su causa, siguió la obra de su vida. En cuanto a Heidegger, fui testigo de la enorme influencia en la filosofía europea que ejerció la primera parte de su libro, publicado en 1927. Fue un libro breve: '**Ser y Tiempo**'. Años después concluyó la segunda parte de dicho libro y cuando fui a visitarlo personalmente vi en su casa, sobre unos estantes, totalmente diseminadas, las hojas del segundo manuscrito, las cuales nunca permitió que se publicaran pese al tremendo éxito que tuvo la primera parte. A él no le importaba la publicidad ni la popularidad, jamás sucumbió a la fama, a la publicidad ni al elogio, siempre se mantuvo fiel a sí mismo rehusando publicar la segunda parte." (pg. 13).

"Maslow es muy amigo mío y debo estar agradecido por ello; él publicó una vez un artículo en el cual decía que estaba totalmente de acuerdo con Viktor Frankl, respecto a que la Voluntad de Sentido era la necesidad primaria de la vida. En cambio, yo no estaba totalmente de acuerdo con su teoría de la Autorrealización, porque siempre he sostenido que ésta solamente se consigue a través de la Autotrascendencia. Me inclinaba a estar de acuerdo con Karl Jaspers, el gran filósofo existencialista, que decía que el hombre se convierte o se hace a través de la causa de la que él se apropia; por cierto, Jaspers se mostró muy afectuoso conmigo cuando lo visité en Basilea. Ahora, el que habla los va a honrar con algo que no ha contado nunca en público ni ha escrito antes, de lo cual mi esposa es fiel testigo. Estando en el estudio del Dr. Jaspers, él me expresó que había leído todos mis libros, pero que el libro que había escrito acerca de los campos de concentración era uno de los pocos grandes libros de la humanidad." (pg. 14).

"... yo no sentí culpabilidad alguna de sobrevivir a los campos de concentración, pero sí sentí la responsabilidad de sobrevivir. Se lo explicaré en una forma anecdótica; (...). Cuando el Papa Pablo VI me recibió en compañía de mi esposa en una audiencia especial, me dirigió unas palabras muy gratas pero no necesariamente merecidas, ante las cuales tuve una profunda reacción y rápida respuesta. Le dije al Papa que sus palabras me habían entristecido, porque él sólo veía y mencionaba lo que yo había realizado en mi vida, pero que mientras oía sus palabras cada vez cobraba más conciencia de lo que yo debía haber hecho y no hice. Adicionalmente le dije que por favor tenía que entender que alguna persona que sí había estado en el andén del tren de Auschwitz, -y que había sido bendecido con la gracia de sobrevivir a pesar de la relación 1 a 29, que era la tasa de sobrevivencia,- ese individuo debía preguntarse diariamente si había sido merecedor de esa gracia, y si había aprovechado día tras día la oportunidad de haber hecho lo que tenía que hacer, y que lamentaba mucho que esa persona tendría que contestar que no lo ha hecho siempre, o por lo menos no totalmente." (pg. 16-17) (Fuente: AESLO)

Para saber más:

Un psicólogo en los campos de concentración. Breve semblanza de Viktor Emil Frankl (1905-1997) pincha [aquí](#)

2.- Las raíces del pensamiento frankliano: Fuentes filosóficas, antropológicas y psicológicas.

EL PENSAMIENTO FILOSÓFICO DE MAX SCHELER. Su influencia en Viktor Frankl. Una mirada antropológica

El filósofo alemán Max Scheler tuvo dos grandes influencias que han de ser muy consideradas a la hora de analizar su pensamiento. Me refiero a sus maestros R. Eucken (Nobel de Literatura en 1902) y a Otto Liebmann. No podemos tampoco obviar el importante papel que juega en su pensamiento la Fenomenología de Husserl.

Max Scheler es un pensador directamente conectado con la vida. Es un hombre inquieto, revolucionario, sensible a su tiempo, místico, religioso, enorme escritor y un pensador con una enorme capacidad de autocrítica. Con Eucken comparte su enfrentamiento con el materialismo, también y, esto es algo fundamental, su talante espiritual. Recoge las referencias de su maestro, quien apunta a San Agustín y a Pascal donde el amor y la “lógica del corazón” señalan un espacio superior hacia lo espiritual en el hombre, frente a una fría lógica de lo material y lo cuantificable. Eucken vislumbró en la religión el referente último y más elevado de la espiritualidad. Esta idea fue totalmente asumida por Scheler.

Pero no podemos dejar atrás la influencia de la Fenomenología de Husserl, las “esencias ideales” propician la base para la elaboración de diversas doctrinas de la Filosofía cristiana católica. Sin embargo, los últimos años de Scheler propician un alejamiento del cristianismo, al percibir como las fuerzas biológicas, sociológicas y económicas bloquean la vida espiritual, aproximándose a los pensamientos de Spinoza y de Schopenhauer

¿Qué es el hombre para Scheler? Nuestro filósofo nos recuerda que el hombre es un callejón sin salida, es un animal y lo será siempre. Es el animal peor adaptado, el más indefenso y el más desgraciado, se encuentra en clara desventaja biológica con la mayoría de los animales. Pero señala, que este

animal es un “ser espiritual”, un ser que trasciende, que busca una espiritualidad “El ser que ora y busca a Dios”

Esta espiritualidad es la que le permite romper las barreras de la naturaleza, propiciar la trascendencia. Lo que hay en él de verdaderamente humano, es lo espiritual. El hombre de Scheler, como en Frankl tiene vocación de trascendencia. Es su espiritualidad lo que verdaderamente le define y lo hace singular. La persona en Scheler produce todos los objetos, y en consecuencia no es uno más de ellos. Nunca está acabada, debe construirse y plasmarse continuamente. Su esencia se refleja en sus actos (en sus actitudes ante lo que le demanda la vida, apuntará Frankl). La persona es para Frankl un ser axiológico por excelencia y por antonomasia. En torno a los valores, como nos recuerda Pareja Herrera, nuestro autor procura una reconciliación con la doctrina platónica de la inmutabilidad del mundo de los valores, en un acercamiento relativista¹

Para Scheler la persona se relaciona con “los otros” en dos niveles, en el comunitario, y en el social. La primera está plena de autenticidad, la segunda en cambio no, por eso es crítico con el Estado y con los capitalismo, y propicia un encuentro con lo verdaderamente real y pleno de sentido. Nos dibuja a la sociedad como un producto de descomposición y decadencia de la auténtica comunidad. El estado es la “voluntad de poder” y su historia está escrita con violencia y sangre. Es el lado más oscuro del ser humano. En este sentido Scheler predica la emancipación de la mujer, hombres y jóvenes de la estructura anquilosante del Estado y de la clase capitalista, y de las políticas colonialistas, de cualquier esclavitud física y espiritual. El verdadero encuentro con el otro se produce desde el amor. No cabe más sentido que la disponibilidad y la participación. Alejar al —otro de un deseo de —tenerlo, afirmarlo como persona. El amor es el lugar donde el objeto amado llega a los valores más altos. Para el amado se desean los más altos valores, nos decía Scheler²

Scheler acuñó la fórmula de la “impotencia del espíritu” para decirnos que el espíritu crea todas las ideas y todos los valores de una cultura, pero no tiene poder de realizarlos en la vida diaria. El espíritu posee la fuerza de abstracción,

¹ Pareja, L.G.: Viktor Frankl, comunicación y resistencia. San Pablo, Buenos Aires, 2006. Pág. 97.

capaz de separar idea y realidad. Gracias al espíritu, la vida adquiere verdadera trascendencia.

Frente al placer y lo material, frente al “tener”, está el “ser”, nos recuerda Marcel, un ser espiritual, vinculado de pleno con los valores. La relación entre vida y espíritu señala toda una jerarquía de valores en directa relación con los diferentes planos de la vida afectiva. La apuesta humanista de Scheler cala en lo más profundo de Frankl. El padre de la logoterapia asume el carácter central de la persona. Sigue a Scheler en su lucha contra la disolución de lo metafísico y espiritual del hombre en el plano del poder, el sexo o lo económico. Persona y valor van unidos, y son pilares de una antropología humanista que recogerá el existencialismo²

Scheler invita a espiritualizar cada vez más nuestros instintos, haciéndonos cada vez más más humanos en sentido pleno, y en consecuencia, más semejantes a Dios. Esta acción se edifica en el corazón, no en la razón (Pascal)

Me gustaría reseñar brevemente la reflexión en torno a la muerte y la inmortalidad de nuestro autor, de alguna manera emparentará con el próximo módulo de Tanatología de este Diplomado, y lo creo de enorme interés. Scheler nos avisa de la necesidad de tener presente a la muerte en nuestra vida, dado que forma parte de ella, y nos avisa del error de ocultarla, tan propio en nuestras sociedades (Confrontar los trabajos de Aries). En su obra póstuma “Muerte y pervivencia” Scheler incorpora la esencia del hombre, tras la muerte de éste, a la estructura divina, panteísta que rige al mundo, aquí conecta con Spinoza, para quien Dios es el océano del ser, la naturaleza “Deus sive natura”. La muerte, nos recuerda Spinoza, no es otra cosa que el paso de la ola a otra en ese inmenso océano que domina Dios. Scheler asume este pensamiento panteísta en esta obra.

Volviendo a los valores, hay que señalar que estos no pueden ser conocidos por el intelecto, son esencias alógicas, son sentidos por la emoción, por la “lógica del corazón”. El sentido del valor activa un deber ideal, algo así como un imperativo para poner en práctica en nuestra vida cotidiana, en el día a día.

El tema de los valores remite de forma inevitable en la Logoterapia de Frankl al pensamiento de Max Scheler. Hemos de recordar que, sobrepasando a Husserl,

² Cfr.: Scheler, M.: El puesto del hombre en el cosmos. Losada, Buenos Aires. 1957.

en su intención de aclarar la actividad espiritual del hombre. Scheler sigue la senda de Brentano. El valor no comparece en sí en actos o vivencias cognoscitivas de índole teórica, sino en las vivencias emocionales. Apartándose de ellos en el momento que no concede a la actividad teórica papel alguno para el fundamento de las vivencias emocionales. Scheler plantea algo que recoge Frankl. No tomamos realmente contacto con los valores en juicios o en representaciones, sino a través de los sentimientos. Pero subrayemos, que Scheler nos habla de unos —sentimientos intencionales—. Son vivencias emotivas, pero intencionales El hombre construye una jerarquía de valores. El grado ínfimo responde a los valores del sentir sensible, lo agradable, provechoso, lo dañino, el placer y el dolor. El segundo grado lo constituyen los valores del sentir vital, lo noble y lo innoble. El tercero, los valores del espíritu: lo bello y lo feo, lo justo y lo injusto, el aprecio puro de lo auténtico

Pero, el hombre no sólo siente los valores sino también qué valor es menester preferir, de acuerdo a su jerarquía en el conjunto de valores. Así, el grado ínfimo lo constituyen los valores del sentir sensible: lo agradable y lo desagradable, lo provechoso y lo dañino, el placer y el dolor. El segundo grado lo conforman los valores del sentir vital: lo noble y lo innoble (vulgar). El tercero, los valores del espíritu: lo bello y lo feo, lo justo y lo injusto, el aprecio puro de lo verdadero o cultura. El cuarto y más alto grado lo conforman los valores de lo sumo y lo profano, los valores místicos con sus dos estados axiológicos superiores: el éxtasis y la agonía. No existe, según Scheler, un grupo aparte o independiente de valores “morales”. La moralidad consiste en realzar dichos valores, del mejor modo posible, en la vida cotidiana y práctica.

Resumiendo.

Frankl coincide con Scheler en:

- ✓ Señalar la importancia de confrontación entre la dimensión espiritual del hombre y la facticidad física.
- ✓ Considerar a la persona como un ser esencialmente autotranscendente.
- ✓ Ambos plantean que las personas se dirigen hacia algo (cosas, trabajo, creaciones, los otros, los seres amados)
- ✓ Diferentes ontologías que coinciden en una unidad total. Mirada holística.
- ✓ La persona se encuentra abierta a la trascendencia

- ✓ La persona está abierta al encuentro interpersonal, debe salir al exterior, abrirse.
- ✓ La conciencia nos avisa de una presencia suprahumana, no es algo meramente psicológico. Es la voz de la trascendencia.

Conexión con la Psicología Humanista:

- ✓ En 1963 James Bugental formula cinco principios básicos de la psicología humanista:
- ✓ “El hombre, sobrepasa la suma de sus partes (o sea, que el hombre no puede explicarse simplemente a partir del estudio científico de sus funciones parciales)
- ✓ El hombre es un ser dentro de un contexto humano (es decir, que el hombre no puede entenderse estudiando simplemente sus funciones parciales y dejando de lado su experiencia interpersonal)
- ✓ El hombre tiene una conciencia (y solo puede explicarse psicológicamente desde teorías que reconozcan el curso continuo de la autoconciencia humana, tomada por sus distintas capas).
- ✓ El hombre tiene una capacidad de elección (no es un espectador de su propia existencia, sino que crea sus propias experiencias).
- ✓ El hombre tiene una intencionalidad (tiende hacia el futuro, tiene un propósito, unos valores y un significado)” (Yalom, 1984)

Influencias desde la Filosofía.

Sócrates. Diálogo Socrático

Desde Homero hasta los helénicos, la palabra actúa como el fármaco para las enfermedades del alma (Laín, 2005), la filosofía en la Antigua Grecia se asumía como medicina del alma, algo que hoy mantienen los filósofos prácticos que califican a esta disciplina como «maestra de vida».

El diálogo socrático es una herramienta poderosa para la exploración filosófica y el desarrollo del pensamiento crítico. A través de la pregunta y la respuesta, Sócrates buscaba fomentar la autorreflexión, la humildad intelectual y el reconocimiento de las limitaciones del conocimiento humano. Su legado en la filosofía ha perdurado a lo largo de los siglos y sigue siendo una influencia significativa en el pensamiento filosófico y pedagógico.

Lectura recomendada ¿Qué es un Diálogo Socrático?

Pincha [aquí](#) para leer el artículo

Helenismo, Estoicos.

La filosofía helenística se desarrolló en el período helenístico, que comenzó aproximadamente después de la muerte de Alejandro Magno en el 323 a.C. y se extendió hasta el surgimiento del Imperio Romano en el siglo I a.C. Durante esta época, la filosofía griega se diversificó en diversas escuelas y enfoques.

"**Amor fati**" es una expresión latina que significa "amor al destino" o "amor a la fatalidad". Aunque la frase no se originó en el estoicismo, su espíritu y significado son afines a las enseñanzas de los filósofos estoicos.

Los estoicos, como **Epicteto, Séneca y Marco Aurelio**, promovían la idea de aceptar y abrazar lo que sucede en la vida, incluso las circunstancias adversas, como una parte integral de la naturaleza y el orden del universo. Consideraban que la sabiduría radicaba en aprender a vivir de manera virtuosa y en armonía con el cosmos, en lugar de luchar contra lo que no podían controlar

Zenón de Citio (336-265 a.C.): Zenón fue el fundador del estoicismo, una escuela filosófica que abogaba por la virtud, la autodisciplina y la aceptación serena del destino. Los estoicos creían en vivir de acuerdo con la razón y la naturaleza y en no dejarse llevar por las pasiones.

Uno de los grandes filósofos estoicos fue EPICTETO

Podéis acceder al audiolibro MANUAL DE VIDA O ENQUIRIDION DE EPICTETO [aquí](#)

El Existencialismo

Un movimiento que subraya la **originalidad** de la **existencia** del **individuo**, al que coloca en el centro de su reflexión. Sus orígenes lo situamos en el siglo XIX y se reconoce a Soren Kierkegaard como su fundador, al oponerse radicalmente al sistema dialéctico racionalista de Hegel. Para Kierkegaard, lo verdadero no es «el todo», al contrario, es lo **singular**, y de manera concreta el singular que es el ser humano, la realidad personal, la existencia humana.

Este movimiento se desarrolla entre las dos grandes guerras y se ve impregnado del sufrimiento generado por un aire bélico que hace que pensadores e intelectuales planteen preguntas esenciales en torno al ser humano, su vida, el sentido de esta, la libertad y la finitud.

Kierkegaard, Jaspers, Sartre y Heidegger, serán los pensadores que tendrán una destacada influencia en el constructo de la Logoterapia de V. Frankl.

Fenomenología de Husserl . “A las cosas mismas”

Lectura recomendada

El existencialismo es un humanismo. (J.P. Sartre) Pincha [aquí](#) para acceder al texto

Bibliografía. (Para este nivel recomendaría sólo estos dos libros)

El hombre en busca de sentido

Como ya se mencionó con anterioridad, este libro publicado en 1959 fue mediante el cual Frankl dio a conocer su modelo, la logoterapia. A través de esta obra, el autor relata su experiencia como prisionero en los campos de concentración. Asimismo, reflexiona acerca de esta experiencia y cómo, pese a haberlo perdido todo, consiguió darle un sentido a su vida trascendiendo las dificultades, capacidad que, como bien lo afirma, todo ser humano posee.

Logoterapia y análisis existencial

Aquí se reúnen los textos de seis décadas, los cuales nos dejarán comprender la unidad que constituyó el autor, es decir, la logoterapia, en la que une la psicología, la psicoterapia y la filosofía. En esta obra, Frankl aborda múltiples temas, como la libertad del ser humano para decidir su destino, la incondicionalidad del sentido de la vida, entre otros.

Citas de Frankl para reflexionar:

- ‘Las decisiones, no las condiciones, son las que determinan quiénes somos’.
- ‘La mayor libertad humana es que, pese a nuestra condición física, ¡siempre tenemos la libertad de escoger nuestros pensamientos!’.
- ‘Cuando una persona no logra hallar un sentido profundo a su significado, se distrae con el placer’.
- ‘Cuando le damos un sentido a la vida, además de sentirnos un poco mejor, encontraremos la capacidad de luchar con el sufrimiento’.
- ‘He conseguido el significado de mi vida ayudando a otros a conseguir el significado de las suyas’.
- ‘Nadie debería juzgar a menos que se pregunte honestamente si estando en una situación similar no habría actuado del mismo modo’.
- ‘El dolor es soportable únicamente si sabemos que terminará, no si negamos su existencia’.
- ‘Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el reto de cambiar nosotros mismos’.

- 'El hombre es hijo de su pasado, pero no su esclavo, y es padre de su porvenir'.
- 'Las experiencias pueden convertirse en victorias, la vida en un triunfo interno'.

Quedo a vuestra disposición para cualquier aclaración. Os dejo mi correo electrónico:

logoterapiavirconsentido@gmail.com

Francisco Barrera