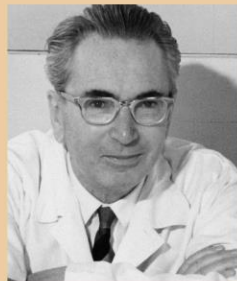
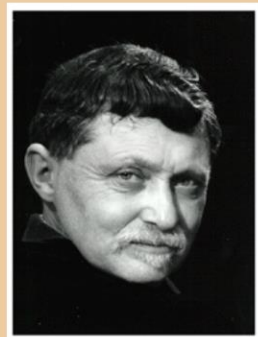


CUATRO FILÓSOFOS NOS  
ENSEÑAN A VIVIR

SÓCRATES, EPICTETO,  
G. MARCEL Y V. FRANKL



FRANCISCO BARRERA  
Orientación Filosófica y Logoterapia



# La filosofía nos enseña a vivir

## 2

Recobrar una antigua tradición donde la filosofía se presenta como "*maestra de vida*"

# Nuestro recorrido

---

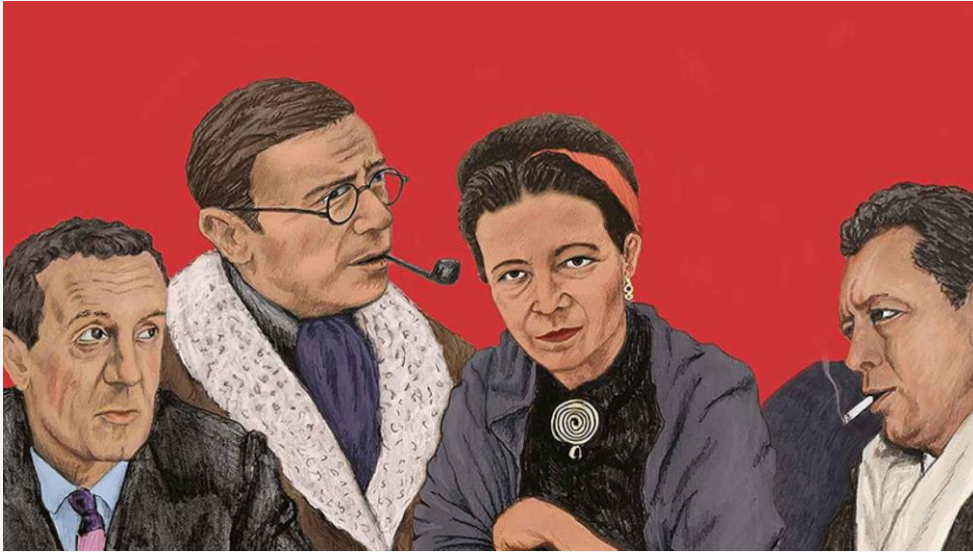


- **Existencialismo y Personalismo. Dos filosofías de tiempos de guerras**
- **La Filosofía de Gabriel Marcel. Aportaciones.**
- **La Filosofía y la Terapia desde la Logoterapia de V. Frankl.**
- **El tema del sentido de vida en Marcel y Frankl.**
- **Bibliografía y otros recursos complementarios.**

# Existencialismo y Personalismo. Dos filosofías de tiempos de guerras

---

El existencialismo y el personalismo son corrientes filosóficas que surgieron y se desarrollaron en el contexto de entreguerras, un período marcado por la Primera y la Segunda Guerra Mundial.



**El Existencialismo surge principalmente en las décadas de 1930 y 1940**, influido por los estragos de la Primera Guerra Mundial y la crisis social, política y moral de la época.

Principales exponentes: **Jean-Paul Sartre, Albert Camus y Simone de Beauvoir.**

## **Características:**

Énfasis en la existencia individual: **Se centra en la experiencia y la responsabilidad individual.**

**Libertad y elección:** Destaca la importancia de la libertad humana y la responsabilidad de **elegir en un mundo aparentemente sin significado inherente.**

**Angustia y desesperación:** Aborda la angustia existencial y la búsqueda de significado en un mundo absurdo.

# Existencialismo y Personalismo. Dos filosofías de tiempos de guerras

---



Personalismo:

•**Contexto:** También se desarrolló durante el periodo de entreguerras, influido por las consecuencias sociales y políticas de los conflictos mundiales.

•**Principales exponentes:** Gabriel Marcel, Emmanuel Mounier y Jacques Maritain son representantes destacados del personalismo.

•Características:

- **Énfasis en la persona:** Coloca a la persona en el centro de la reflexión filosófica y busca dignificar y respetar la individualidad.
- **Comunidad y solidaridad:** Destaca la importancia de la comunidad y la solidaridad en la construcción de una sociedad justa.
- **Rechazo del individualismo radical:** Critica el individualismo excesivo y aboga por una visión más comunitaria y centrada en los valores humanos.

Ambas corrientes comparten una preocupación por la condición humana en un mundo que experimentaba los estragos de la guerra y los cambios sociales. Aunque tienen enfoques distintos, tanto el existencialismo como el personalismo reflejan respuestas filosóficas a los desafíos y las incertidumbres de la época. En este contexto, figuras como Gabriel Marcel desempeñaron un papel importante al contribuir a la formación y difusión de estas corrientes filosóficas.

# Gabriel Marcel

---



# Gabriel Marcel, breve nota biográfica

---



Gabriel Marcel, **nacido el 7 de diciembre de 1889 en París, perdió a su madre a los cuatro años, lo que marcó su infancia con un profundo sentimiento de pérdida. Criado por su abuela y tía, esta última se convirtió en su madrastra y ejerció una presencia dominante en su vida.** A pesar de la ausencia de amigos de juego, Marcel inventaba compañeros imaginarios. Educado en un entorno judío de religión protestante liberal, su padre, un diplomático agnóstico, introdujo al joven Marcel al arte cristiano durante sus viajes al extranjero.

**A los siete años, Marcel escribió su primera obra literaria y obtuvo buenos resultados en la escuela primaria. Estudió filosofía en la Sorbona, influenciado por maestros como Delbos, Lévy-Bruhl, Péguy, Maritain y Bergson. Se sumergió en el idealismo alemán, especialmente en Fichte y Hegel, con una postura crítica.**

Casado en 1919 con Jacqueline Boegner, adoptaron un niño después de que el matrimonio resultara estéril.

Marcel se destacó como profesor en varios liceos y dedicó tiempo a la crítica literaria. Su participación en la Primera Guerra Mundial lo llevó a la Cruz Roja, donde buscó a militares desaparecidos debido a su incapacidad militar. En 1929, influenciado por amigos como Du Bos y Mauriac, se convirtió al catolicismo, reflejando esta búsqueda religiosa en su obra "Être et avoir" (Ser y tener) publicada en 1935.

**En 1946, Jean-Paul Sartre lo etiquetó como un "existencialista cristiano", término que Marcel rechazó, definiendo su filosofía como "neo-socrática". Su producción literaria y dramática continuó mientras daba conferencias por Europa, hasta su muerte a los 84 años en 1973**

# La Filosofía de Gabriel Marcel

---

*“soy hombre, a ningún otro hombre estimo extraño [...] El hombre de carne y hueso, el que nace, sufre y muere –sobre todo muere-, el que come y bebe y juega y duerme y piensa y quiere; el hombre que se ve y a quién se oye, el hermano, el verdadero hermano . Miguel de Unamuno, **Del sentimiento trágico de la vida**, Buenos Aires, Losada, 2008, pág. 7.*



Gabriel Marcel sostenía que los individuos tan sólo pueden ser comprendidos en las situaciones específicas en que se ven implicados y comprometidos

**Esta afirmación constituye el eje de su pensamiento, calificado como existencialismo cristiano o personalismo.**

Considera que su teatro es parte esencial de su propia indagación filosófica.

Marcel es poco sistemático; su pensamiento, sinuoso, trata desplegarse a la realidad, siguiendo sus meandros, conservando la mayor autenticidad posible y una gran fidelidad a las cosas.

# La Dignidad de la Persona

---



Tras la Primera y Segunda guerra mundial, Marcel trabajó para que los horrores y las tragedias de la guerra no sucedieran nunca más. Partiendo de la tesis de Nietzsche según la cual "Dios había muerto", Marcel la acepta pero aclara que quien había muerto no era el Dios vivo, sino el abstracto de la teodicea. **Al perder a Dios, el hombre perdía el sentido y las referencias de su vida. Ya no era posible encontrar respuestas a preguntas radicales. Y esto conducía a mayores aberraciones y a la degradación porque el hombre perdía la conciencia de su dignidad y su trascendencia.**

Estudia a la persona y elabora una serie de categorías que reflejaban la espiritualidad y el mundo interior de los hombres: **Disponibilidad, donación, responsabilidad, compromiso, apertura, intersubjetividad, presencia, vocación, respuesta, llamada, encuentro.** De ellas destaca la disponibilidad, la persona se caracteriza por estar dispuesta, accesible y abierta ante los demás- Y esta disponibilidad es libertad pues el "**homo viator**", **es un ser que se construye a sí mismo en el camino de la vida, pero no a lo sartreano, sino con puntos de referencia.**

**También toca la capacidad de recogimiento de la persona, con la que se interioriza a y es capaz de trascenderse.** Nos acercamos al centro de su antropología: la consideración del hombre como Imago Dei, como apertura y referencia a Dios, una dimensión que confiere a la persona un valor sagrado e inviolable, y fundamenta de modo definitivo su dignidad. **Marcel consideraba que a partir de esa base, se podía poner un freno a la crisis contemporánea ya que el hombre, si quería, podía recuperar su esperanza al tener un punto de referencia preciso. Esta es una de las razones por las que se le denominó el filósofo de la esperanza.**



# El ser encarnado

---



Otro de los puntos importantes que Marcel desarrolló, en el que coincide plenamente con otros personalistas, **es la dimensión de la corporeidad**. El problema del cuerpo es planteado como la condición de «ser encarnado»; esto quiere decir aparecer como este cuerpo, sin identificarse ni distinguirse.

**El cuerpo es manifestación del nexo que me une al mundo, y puedo decir «yo soy mi cuerpo». Lo existencial se refiere al ser encarnado, al hecho de estar en el mundo; el sentir no es una pasividad, sino una participación.**

# La Intersubjetividad

---



**Gabriel Marcel planteó la cuestión de la co-presencia o intersubjetividad, y para esto criticó al cogito cartesiano.**

El "Yo Pienso" de Descartes es un molde que no puede deshacerse por sí mismo. **El yo cartesiano en su individualidad se bloquea en sí mismo sin haber alcanzado ninguna transcendencia: es imposible el diálogo desde el ego cartesiano, es imposible el discurso sin la co-presencia, desde ese ego el otro no puede dialogar ya que el otro no es aceptado como un Tú (otro Yo) y esto hace incompleto a todo ( referencia Lévinas, Martín Buber)**

En cuanto a la familia, Marcel tras reflexionar en su experiencia de temprana muerte de su madre, afirmaba que la familia era una especie de símbolo de una realidad personal mucho más rica y profunda donde el amor recíproco y la mutua donación son la base y el fundamento. En ese mundo, el niño ve un refugio de recuerdos felices donde vuelve cada vez que hace falta. En el caso de los que morían hacía notar al mismo tiempo su lejanía (ya no están) y su cercanía (la nostalgia).

# Problema y Misterio



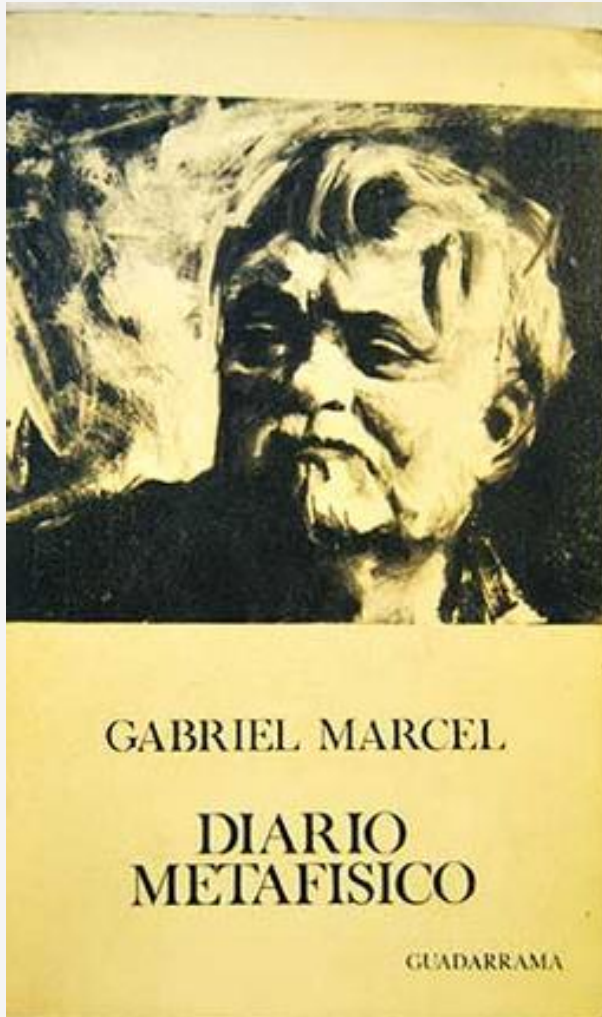
**Una distinción decisiva para Marcel es la que hace entre problema y misterio:** El problema es para él algo que se encuentra, que cierra el camino; está entero delante de mí

El Misterio es algo en que me encuentro envuelto o comprometido cuya esencia consiste en no estar entero delante de mí; como si en esa zona la distinción entre el «en mí» y el «ante mí» perdiera su significación. Marcel considera que los problemas filosóficos no son propiamente problemas, sino más bien misterios en este sentido. **Con esto Marcel reconoce las realidades espirituales de modo que no quedaran desvirtuadas por una mirada objetivista. Los misterios son realidades en las que uno habita y de las que no es posible salir ni mirarlas desde afuera aunque sea para estudiarlas, pues se deformarían y desvirtuarían. Para verlas de modo objetivo hay que buscar experiencias concretas y considerarlas desde dentro. Solo entonces es posible acceder al misterio que encierran.**

Marcel nos habla de un mundo de ficción, de un mundo roto, del **“hombre de la barraca”** de nuestros días, un hombre que se lanza a una búsqueda de lo inmediato y siempre en el presente, en un carpe diem radical. **Es un mundo roto que hace referencia al tener, no al ser, que se dirige hacia lo problemático. Se aleja de lo misterioso, de lo que trasciende. Es un mundo centrado en la función, un mundo vacío, hueco. Un mundo incapaz de responder a la exigencia ontológica que pregunta por el ser. “El hombre función” emparenta con esa otra mirada de Frankl del “hombre de la neurosis dominical”**

# Diario Metafísico

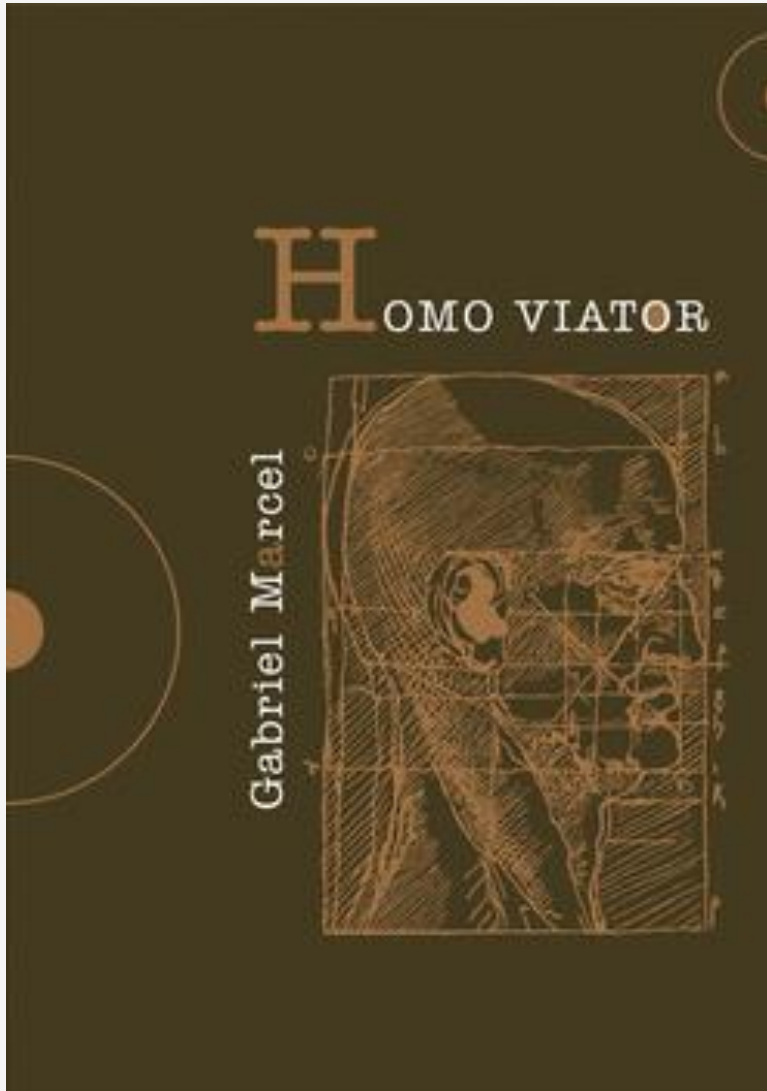
---



En su *Journal Metaphysique* o Diario metafísico, **Marcel abogaba por una filosofía de lo concreto que reconociera que la encarnación del sujeto en un cuerpo y la situación histórica del individuo condicionan en esencia lo que se es en realidad. Marcel propone una «filosofía concreta», determinada por la «mordedura de lo real», en la cual son temas la muerte, el suicidio, la traición.. ( UNA FILOSOFIA DE LA VIDA )**

La creencia en el **tú** es esencial dentro de ella; el ser es el lugar de la fidelidad, que significa un compromiso desmesurado y la esperanza como crédito infinito; estas ideas, y la fe en la inmortalidad personal, están trabadas estrechamente con el amor, y se expresan admirablemente en la frase de un personaje de Marcel: *Toi que j'aime, tu ne mourras pas*. **Los textos de su Diario metafísico, reflejan tanto sus estudios de filósofos y corrientes de pensamiento, —escrito a modo de diario— como sus experiencias personales. La segunda parte del *Journal* trata de su experiencia de la guerra y evoca su idea de la trascendencia de la existencia encarnada por medio de un análisis fenomenológico propio. Esta metodología fue desarrollada ulteriormente cuando oponía la «fenomenología del tener» a la «fenomenología del ser» que lo pone en las puertas de la metafísica.**

## Distinción entre "Tener y Ser"



**Su análisis de la situación del hombre contemporáneo también se apoyó en la distinción entre ser y tener.** En la corporeidad, Marcel hace ver que el hombre es cuerpo, no que tiene un cuerpo. De igual manera usa esta distinción para criticar el desmesurado desarrollo de la civilización industrial y técnica en relación con el desarrollo humano. **Marcel critica el preocuparse por tener cada vez más, en vez de esforzarse por ser más, ya que a la postre, esto no hace mas que agravar la crisis de sentido puesto que en las cosas nunca se puede encontrar una plenitud existencial.**

REFLEXIÓN PRIMARIA Y REFLEXIÓN SECUNDARIA: Marcel distinguió **la reflexión primaria, que tiene que ver con los objetos y las abstracciones. Esta reflexión alcanza su forma más elevada en la ciencia y la tecnología.** La reflexión secundaria -usada por él como método- se ocupa de aquellos aspectos de la existencia humana, como el cuerpo y la situación de cada persona, en los que se participa de forma tan completa que el individuo no puede abstraerse de los mismos. La reflexión secundaria contempla los misterios y proporciona una especie de verdad (filosófica, moral y religiosa) que no puede ser verificada mediante procedimientos científicos, pero que es confirmada mientras ilumina la vida de cada uno. Una reflexión de lo ontológico, de la **espiritualidad.**

# Viktor Frankl. Un propósito para una vida con sentido

---



Representa un fenómeno extraordinario en la ciencia de nuestra época porque desarrolló una teoría científica y la validó vivencialmente en su propia vida en el campo de concentración y científicamente luego de su experiencia en los más importantes centros científicos.

Su modo humano de vivir, el modo humano de sufrir y el modo humano de curar nos lleva inevitablemente a interrogarnos por el efecto terapéutico de la búsqueda del sentido y es entonces donde se reconoce a Viktor Frankl como el gestor de un nuevo paradigma

## Breve nota biográfica.

---

**Nació el mismo día de la muerte de Beethoven, en la primavera del 26 de marzo de 1905.** Su madre era nieta del rabino mas importante de la ciudad de Praga, "El supremo Rabbi Low". Su madre , así la definía Viktor era un alma bondadosa.

**Vivió las dos guerras mundiales. Los estragos de la primera, lo hicieron crecer en la escasez económica. A los once años de edad tenía que formarse a las tres de la mañana en las filas del mercado para conseguir el poco alimento disponible, su madre lo alcanzaba a las siete para que él pudiera llegar a la escuela.**

A diferencia de sus hermanos, Víktor fue siempre un alumno que destacaba de la mayoría.

**Como estudiante adolescente discutía temas filosóficos con Martin Heidegger y Karl Jaspers.**

Para Frankl **la filosofía es una parte muy importante en la vida de todo ser humano, por lo tanto, nunca puede desligarse de la actividad psicoterapéutica.**

Muy joven descubrió que su camino estaba en el mundo de la medicina. Ingresó a la facultad de medicina de la **Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría.**

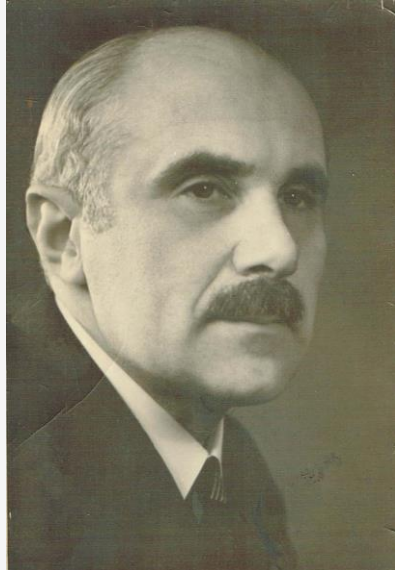
En ese tiempo empezó a estudiar los conceptos psicoanalíticos.

**Sigmund Freud era maestro de la Universidad y contaba con un gran prestigio y reconocimiento en el ambiente médico e intelectual.**

**Sin embargo Frankl no estaba de acuerdo con la postura determinista de Freud ni con su visión reduccionista del hombre y le discutía -por correspondencia-con convicción a pesar de tener apenas 18 años.**

## Breve nota biográfica.

---



Inicia junto con sus maestros **Rudolf Allers y Oswald Schwartz** ponen en funcionamiento centros de consulta para atender a los jóvenes afectados por los efectos de la primera guerra mundial: desempleo, falta de oportunidades, cuadros depresivos, intentos de suicidio ...

La iniciativa del joven médico fue bien recibida en otras ciudades europeas como Praga, Zurich, Berlín y Frankfurt. Es nombrado director de neuropsiquiatría del Rotschildspital de la ciudad de Viena. Como neurocirujano realizaba intervenciones de cerebro y como psiquiatra atendía todo tipo de patologías, mas por las circunstancias que se vivían en esa época, se ocupaba de miles de casos de depresión e intentos de suicidio. **Dentro de sus conceptos Frankl incluye, a diferencia del resto de los teóricos de la psicología - incluso los humanistas- el aspecto doloroso de la existencia como algo intrínseco a nuestra naturaleza humana y como oportunidad de desarrollo, aprendizaje y sentido**

Consolida un sistema propio de Estudio y Terapia del Ser-Humano denominado **LOGOTERAPIA y ANÁLISIS EXISTENCIAL** integrando elementos científicos, médicos, psicológicos, psicoanalíticos, terapéuticos, filosóficos y antropológicos y dirige programas de atención y una clínica neuropsiquiátrica en Viena.



## Una situación límite vital.

---



Como si el destino hubiera querido probarlo, **es llevado durante la segunda guerra mundial (1942), a los campos de concentración nazis y vive el holocausto.**

**Mueren en diferentes campos su madre, su padre, su hermano, su cuñada y su esposa Tilly con quien se había casado apenas hacía nueve meses.**

*“Me encontraba solo con mi existencia literalmente desnuda” dice Frankl, despojado de sus seres queridos de su profesión, de sus pacientes, de su querido hospital, de su hogar, de todas sus pertenencias, incluyendo el manuscrito que estaba a punto de publicar. Todo su sentido anterior estaba perdido en ese momento .... y apareció un nuevo sentido: ¡Sobrevivir!*

# Una situación límite vital

---



Se prometió a sí mismo que no se quitaría la vida como muchos de sus compañeros. Se propuso aprender algo de aquél terrible lugar para después ponerlo al servicio de la humanidad. Hizo de médico, de psiquiatra de amigo ...

*Me asusté cuando una vez sentado en una mesa, vi como moría a mi lado un amigo , y no sentí nada*

En su libro **"El Hombre en Busca del Sentido"** Frankl cuenta como experimentó su teoría en carne propia. Descubre una verdad existencial en la frase de Nietzsche:

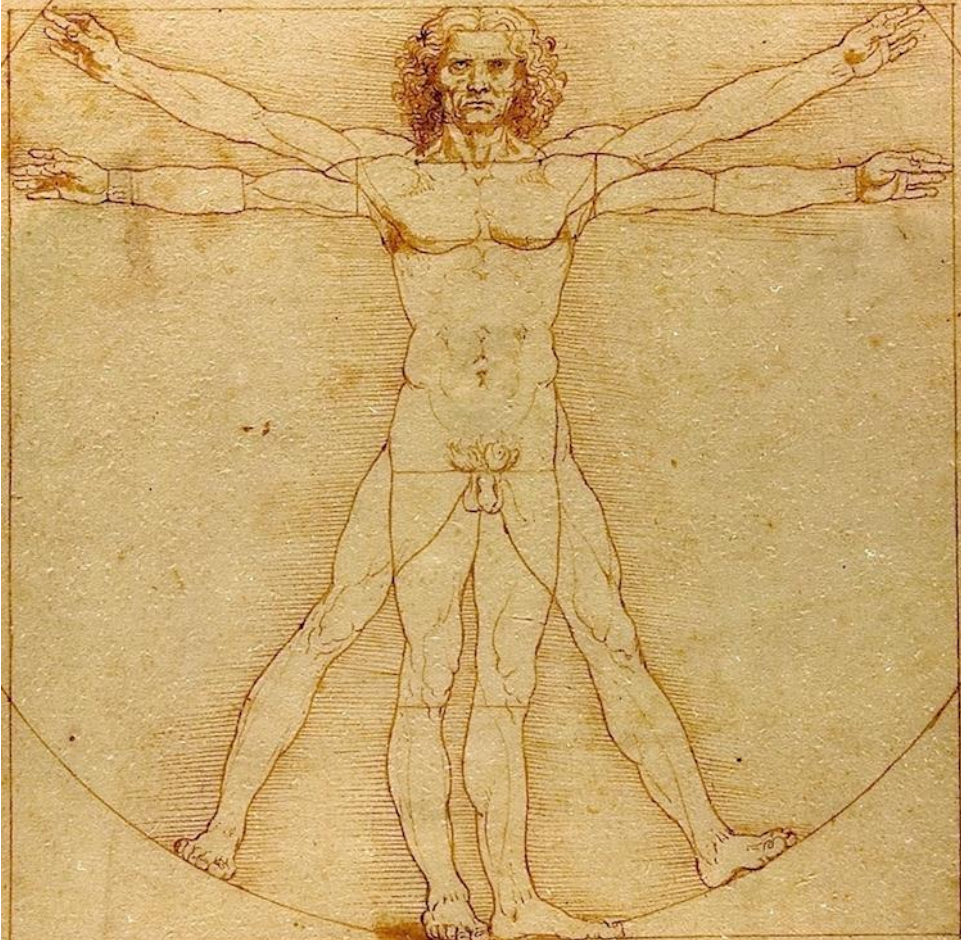
**"Quién tiene un por qué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo".**

Rápidamente se da cuenta de que aquellos hombres que sobrevivían mejor al campo eran los que tenían un "Sentido" para poder hacerlo

**Frankl nunca imaginó que el nombre de este libro estaría inscrito alguna vez en la biblioteca del Congreso en Washington D.C. en la lista de los 10 libros que han cambiado el curso de la humanidad.** Desde entonces se dedicó a escribir, a dar conferencias alrededor del mundo, a hacer psicoterapia, a entrenar logoterapeutas, y a transmitir su mensaje tal como se lo propuso al ingresar al campo de concentración. El 18 de julio de 1947 contrae matrimonio con Eleonore –Elly- Schwindt con quien comparte su misión y su obra el resto de su vida

# Su aportación filosófica y terapéutica

---



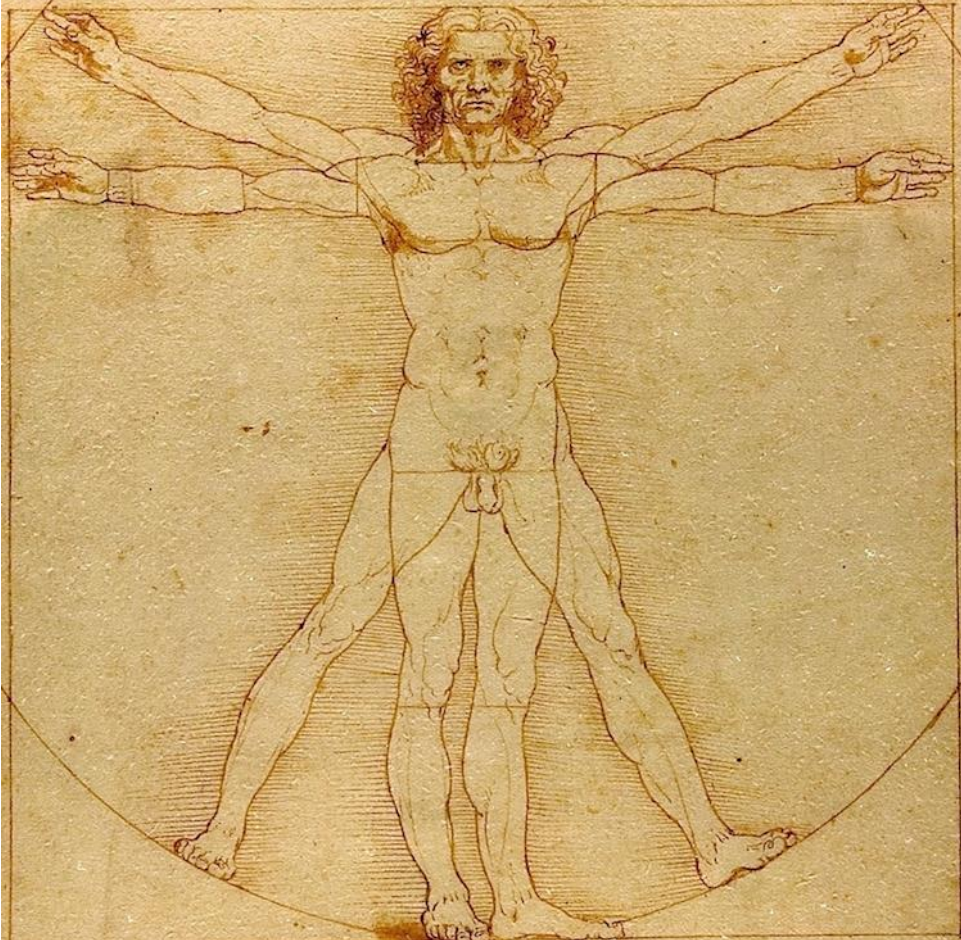
**V. Frankl subrayó la importancia de la Antropología en sus diversos campos ( Filosófica y Médica) señalándola como formación indispensable de cualquier médico y/o terapeuta.** Es por lo tanto pionero en su propuesta de una Antropología Integral con un enfoque de la salud que atiende a tres planos: **el corporal, el psíquico y el espiritual.** Frankl hace algo que le define y difiere de los terapeutas de su época, **reconocer la Espiritualidad Humana al tiempo que la incluye en el campo científico y clínico.**

**Frankl se opone a los reduccionismos biologicistas que aparecen en el conductismo, el psicologismo, el sociologismo e incluso el antropologismo. Es una visión parcial y convierte al hombre en un homúnculo. Una visión de un hombre marioneta, que responde a impulsos, herencia o el medio ambiente (expresado en su libro "Logoterapia y Análisis Existencial")**

El hombre es distinto al animal tiene que aprender a vivir y sobrevivir. Hoy con la crisis de las tradiciones el hombre se encuentra más solo que nunca y tiene que hacerse a sí (" En el principio era el sentido")

# Su aportación filosófica y terapéutica

---



Frankl se hace eco de muchos pensadores que hacen de la **dimensión noética o espiritual lo más representativo de nuestra especie.**

Las tres dimensiones, según Frankl, no se dan por separadas, **el hombre es tridimensional dentro de una unidad.** Hay dos capacidades humanas que superan la visión insuficiente de los reduccionismos y que avisan de la espiritualidad: el autodistanciamiento y la autotranscendencia.

**Contra los reduccionistas biologicistas: "Está en sus genes"**  
**Contra los reduccionismos psicológicos " Tiene el mismo carácter que su madre"**  
**Contra el reduccionismo sociológico " La clase social a la que pertenece"**

# Su aportación filosófica y terapéutica

---



Como principio de la Logoterapia , **Frankl propuso que es posible darle sentido a la existencia a través de la consecución de tres tipos de valores, a saber: valores de creación, valores de experiencia, valores de actitud.**

**Los valores de creación** están relacionados con aquello que hacemos, la intensidad con la que nos entregamos a una tarea y el compromiso personal que ponemos en ella y su realización.

**Los valores de experiencia** son aquellas emociones, vivencias y momentos significativos que recibimos a partir de nuestra interacción con el mundo y con otros seres humanos.

Por último, **los valores de actitud** son posturas sobre la vida que se desarrollan frente a la posibilidad de enfrentar adversidades, son la maduración de nuestra capacidad de lidiar con el sufrimiento y sobreponernos a él.

# Espiritualidad

---

**Cuando se habla del espíritu por lo general se le asocia con religión o con alma, desde una concepción teológica.** Sin embargo para la Logoterapia el espíritu humano tiene otra significación, precisamente más humana, menos teológica y más antropológica. Y es que en Logoterapia la espiritualidad humana es el núcleo sano de toda persona. Es su dimensión libre y auténtica. Pero ¿cómo?

Cuando una persona se halla neurotizada (con vacíos emocionales y existenciales, los cuales no logra llenar) vive de forma inauténtica, manipulando al resto y a si misma para evitar asumir la responsabilidad de su propia vida. Su gran temor es ser ella misma. Pero así se cierra las puertas a su libertad. Viktor Frankl señala que la mente puede restringir al espíritu, y esto ocurre cuando mucho de lo aprendido (y que conforma la personalidad, que es mental) se manifiesta limitando la toma de conciencia en la persona.

**Sin embargo el ser humano es siempre libre, solo que necesita descubrirlo. Esto se logra conectándose con la dimensión espiritual, ya que ahí se encuentran la capacidad de ser consciente, la intuición, la capacidad de amar, la imaginación, la libre voluntad (capacidad de elegir e intencionar mi conciencia hacia lo valioso), la voz interior y las capacidades de distanciarse de si mismo y de la situación, así como de trascender los límites y el sufrimiento mismo, descubriéndoles sentido.** Con todo esto nos damos cuenta que para que el hombre neurotizado pueda hacerse responsable de si mismo (responder por el ante si mismo y ante su vida) necesita conectarse con su espiritualidad, la cual no puede manifestarse si no es a través de la mente y el cuerpo, pero de una forma creativa y sana.

**La Logoterapia entonces se nos muestra como una alternativa libertaria, donde cada ser humano puede aprender a ser más responsable y por ende a ser más libre, eligiendo vivir su vida y viviéndola de forma plena, a pesar de la adversidad.**

(Alejandro Salomón Paredes)

# Su aportación filosófica y terapéutica

---



- ✓ Lo espiritual es potencia pura, mera posibilidad de manifestación.
- ✓ Proporciona unidad y totalidad a la persona, es la dimensión integradora, la línea transversal sobre la que descansa el organismo psicofísico.
- ✓ La espiritualidad es el núcleo sano de la persona.
- ✓ Es atemporal y sin espacio, es la presencia ontológica (estudio del modo del ser humano)
- ✓ Es la dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos.
- ✓ A través del organismo psicofísico se expresa lo espiritual.
- ✓ Es el centro de recursos noéticos (autodistanciamiento y autotranscendencia)

# Su aportación filosófica y terapéutica

---

**La autotranscendencia** es en la logoterapia, el nivel superior de desarrollo de la existencia humana. **Estar siempre dirigido hacia algo o alguien distinto de uno mismo, es un hecho antropológico primordial.** Esto es autotranscender, salir de sí mismo hacia los otros. La autotranscendencia señala que el existir siempre hace referencia a algo que no es ese mismo existir, a algo o a alguien, a un sentido que hay que cumplir o a un ser humano con el que se realiza un encuentro.

**El hombre no llega a ser realmente hombre sino cuando se entrega a una tarea, cuando se olvida de sí mismo al ponerse al servicio de una causa o al entregarse al amor de otra persona.**

En la propia autotranscendencia se encuentra la esencia de la existencia. Ser hombre significa ir más allá de sí mismo, significa estar siempre vuelto hacia algo o hacia alguien, dedicarse a una tarea, a una persona amada, a un amigo, a Dios.

**El autodistanciamiento** se refiere a la habilidad de salir de uno y contemplarse a sí mismo «desde afuera». **Con el autodistanciamiento, el «yo» espiritual se aleja del «yo» material y con frecuencia éste constituye el primer paso para lograr la curación.**



# Neurosis y sus tipos según Frankl

---

## 1. Noógena

**La logoterapia es específica para la neurosis noógena, que surge como consecuencia del vacío existencial, de la no satisfacción de la dimensión espiritual humana.** Cuando una persona no consigue dar significado a su sufrimiento siente desesperanza y una sensación de pérdida de significado vital; Frankl llama neurosis noógena a esta situación.

## 2. Colectiva

**Las neurosis de este tipo afectan a un gran número de personas que comparten la misma cultura y/o nacieron en una época determinada.** Definió cuatro actitudes como neurosis colectivas: el fatalismo (creer que todo tiene causas externas), el fanatismo (idealizar las propias creencias y no tolerar el resto), la falta de atención al futuro y la conformidad o "pensamiento colectivista".

## 3. De domingo

Muchas personas tratan de dar sentido a sus vidas a través del trabajo y del ritmo frenético de la semana. **Cuando llegan el fin de semana, las vacaciones o la jubilación y se tiene tiempo libre, aparecen sentimientos de apatía, aburrimiento y vacío existencial; en la teoría de Frankl esto se conoce como neurosis de domingo y es considerada un tipo de depresión.**

## 4. De desocupación

La neurosis de desocupación es similar a la de domingo, pero se prolonga durante más tiempo. **Cuando una persona no tiene ocupación o trabajo tiende a experimentar un estado de apatía y sentimientos de inutilidad por falta de metas vitales.**

## 5. Psicógena, reactiva, somatogénica y psicósomática

Esta clasificación se refiere a los factores que originan la alteración. **Las neurosis psicógenas tienen causas psicológicas, como las actitudes, mientras que las reactivas se deben a una respuesta intensa del organismo a la presencia de síntomas somáticos o psicológicos.**



# Aportes

---

El pensamiento de Gabriel Marcel **puede aportar a tu vida fomentando una mayor reflexión sobre tus experiencias personales, alentándote a buscar significado más allá de lo superficial, promoviendo la responsabilidad ética y resaltando la importancia de las relaciones auténticas en tu vida.**

**1.Importancia de la experiencia personal:** Marcel enfatiza la importancia de la experiencia vivida, distinguiendo entre "ser" y "tener". Considera que la autenticidad y la plenitud de la vida se encuentran en la riqueza de las experiencias personales más que en la posesión material.

**2.Misterio y transcendencia:** Marcel aborda la noción de misterio y transcendencia en la existencia humana. Su pensamiento invita a una reflexión profunda sobre la naturaleza de la realidad y la búsqueda de significado más allá de lo puramente material.

**3.Ética de la responsabilidad:** Marcel aboga por una ética de la responsabilidad, donde cada individuo reconoce su responsabilidad hacia los demás y hacia sí mismo. La toma de decisiones éticas y responsables es fundamental en su filosofía.

**4.Encuentro y relación interpersonal:** El pensamiento de Marcel destaca la importancia de las relaciones interpersonales auténticas y profundas. La conexión con los demás, la empatía y el compromiso interpersonal son aspectos fundamentales para una vida plena.

**5.Desafío al materialismo:** Marcel critica el enfoque puramente materialista de la existencia y aboga por una comprensión más rica y profunda de la realidad que incluya aspectos espirituales y emocionales.



# Aportes

---



Aportaciones que el pensamiento de Viktor Frankl puede tener en tu vida:

**1. Enfrentar adversidades con sentido:** Frankl argumenta que incluso en las circunstancias más desafiantes, las personas tienen la capacidad de elegir su actitud frente al sufrimiento. Encontrar un propósito o significado en la adversidad puede ayudarte a superar obstáculos y mantener una perspectiva positiva.

**2. Descubrimiento de sentido personal:** Frankl enfatiza la importancia de descubrir un propósito único en la vida. Al identificar lo que te motiva y da significado, puedes experimentar un mayor sentido de plenitud y satisfacción.

**3. Responsabilidad y libertad:** Frankl sostiene que, a pesar de las circunstancias externas, siempre conservamos la libertad de elegir nuestra respuesta ante cualquier situación. Esta idea promueve la responsabilidad personal y la toma de decisiones conscientes.

**4. Trascendencia:** La logoterapia de Frankl aborda la idea de trascendencia, sugiriendo que el ser humano encuentra sentido no solo en experiencias personales, sino también en conectarse con algo más grande que uno mismo, ya sea a través de relaciones, trabajo o valores espirituales.

**5. Enfoque en el presente y futuro:** Frankl destaca la importancia de vivir en el presente y mirar hacia el futuro, en lugar de quedarse atrapado en el pasado. Concentrarte en metas y objetivos futuros puede dar dirección y significado a tu vida.

# Bibliografía básica

---



## **Marcel:**

***Filosofía para un tiempo de crisis.***

Guadarrama, Madrid, 1971

***Diario metafísico.*** Guadarrama, Madrid, 1969.

***Obras selectas (2 vols.).*** BAC, Madrid

## **V. Frankl:**

***El hombre en busca de sentido.*** Herder, Barcelona, 2015.

***Logoterapia y análisis existencial. Textos de cinco décadas.*** Herder, Barcelona, 2011.

***Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia.*** Herder, Barcelona, 2011.



## Material Complementario. Sesión 2



GABRIEL MARCEL. **Su pensamiento**. Personalismo . Org. Ver [aquí](#) .



V. FRANKL **El hombre doliente** . Descargar [aquí](#)



SARTRE . **El existencialismo es un humanismo** . Audiolibro que puedes oír [aquí](#)



V. FRANKL . **Diez tesis sobre la persona** consúltalas [aquí](#).



Cualquier aclaración, duda o consulta: [logoterapiavivirconsentido@gmail.com](mailto:logoterapiavivirconsentido@gmail.com).