

# LOGOTERAPIA DE ANDAR POR CASA. ¿QUÉ ES LA LOGOTERAPIA?

**Viktor Frankl** fue el iniciador de la **logoterapia**. Desde entonces se ha andado mucho en esta forma de entender al ser humano. El punto de partida es que todos los seres humanos deseamos encontrar el sentido no sólo a nuestra vida, sino a las cosas que nos suceden.

¿Qué significa, a fin de cuentas, la logoterapia? Significa que tenemos la oportunidad de encontrar el sentido a nuestra vida a pesar de todas las circunstancias que en ella se presenten. Significa decir “sí a la vida” a pesar de todo.... O precisamente contando con ese “todo”. Permitidme decirlo.... Es impresionante. Vivimos intentando evitar las situaciones adversas, creando estrategias para evitar los males, negamos el sufrimiento y sus manifestaciones...cuando parte de ello es lo que nos puede llevar a vivir una vida con sentido.

No nos vamos a situar, tampoco ahora, en esa parte trágica de la vida. Vamos a ir de la mano de los conceptos claves en logoterapia para descubrir cómo se hacen presentes en nuestro día a día. **El encuentro del sentido** lo comparo con encontrar formas en las nubes. La forma que uno encuentra en ellas, salvo que sea muy evidente, es muy difícil de explicar a los demás. Porque, a veces, lo que uno ve, es personal y forma parte de la propia forma de ver el mundo. “*Sí...mira...allí....la cabeza...*” y el otro sólo ve un pedazo de nube que no le recuerda nada ni a nada se le asemeja.

Y se queda uno con la sensación de haber descubierto en soledad el mensaje oculto de las nubes. Creo que con el sentido de la vida pasa algo muy parecido. Existe, pero no es fácil explicarlo y compartirlo. Cada cual ha de buscar el suyo y ser el descubridor de este mensaje vital, de esta experiencia siempre personal. Si lo voy buscando, no lo encuentro, porque no puedo forzar la realidad para que se adapte a mi necesidad. No siempre las nubes nos regalan sus dibujos.

Responder con el concepto general de que la vida sí tiene un sentido. Pero la que creo que importa es la segunda... el sentido de lo que vivo. Porque podemos encontrar y saber el sentido de todo lo que nos ocurre si estamos dispuestos a dejarnos interrogar y responder. Y aquí nace un concepto importante en la logoterapia, que es la responsabilidad... tenemos la opción de responder o no, de buscar el sentido o no, y nuestra responsabilidad nos llevará a dar una respuesta. La logoterapia está inmersa en la vida, porque es en esta vida que vivimos dónde se plantea la pregunta por el sentido.

Cualquier experiencia nos puede recordar que queremos sentido en nuestra vida, desde el despertar para ir al cole o trabajar, el buenos días lleno de cariño, el modo como afronto lo que no puedo evitar... todo habla de sentido si tenemos oídos para escucharlo. Todo nos habla de que la vida merece la pena ser vivida.

## VALORES

El primer concepto es que hay tres vías de camino hacia el sentido, que Frankl denomina “**valores**”. El trabajo, valor de creación: cuando hago algo, puedo encontrar el sentido, si lo vivo como misión; crear es una forma de alumbrar sentido. En mi trabajo, en esa peculiaridad personal de la tarea que realizo, en mi contribución al mundo... hay una vía hacia el sentido. Hasta cuando tu hijo hace los deberes y le ayudas... ahí está en marcha el disfrutar los valores de creación. Frankl menciona otro concepto importante ahora, que es la **autotrascendencia**, esa capacidad que tenemos de salir de nosotros mismos y de ponernos en disposición de ayudar a los demás y la forma de hacerlo es

con una labor a favor de los otros, bien en un trabajo, en una actividad a favor de alguien, o creando algo para los otros.

Otro modo es el disfrutar de lo que la vida nos ofrece, un paisaje, una obra de arte, el amor (“**valores experienciales**”). Desde ahí trasciendo la experiencia y me conecto con el sentido. Disfrutar de lo que tenemos, de lo que la vida nos ofrece, es una forma de vivir desde el sentido. Todas estas experiencias no están tan lejos de nuestra vida diaria, ¿verdad? La última forma de contacto con el sentido es lo que Frankl llama “**valores de actitud**”. Pase lo que pase, siempre soy libre para elegir la actitud con la que lo quiero vivir. Nos lo dice un hombre que pasó por los campos de concentración y perdió a su familia.

A pesar de todo, siempre puedo elegir cómo vivirlo. Y aquí estamos dando en el clavo, porque situaciones no deseadas, las vivimos todos... es la hora de poner en marcha mi libertad para elegir, esa libertad que no me pueden arrebatar ni estando preso.

Lo vivió también Mandela cuando reconocía que, a pesar de los años de cárcel, siempre se sintió libre y que incluso al salir de la cárcel reconocía que si sentía odio... seguiría preso a pesar de estar cruzando el umbral de la prisión. Seguramente no hemos vivido situaciones tan extremas, ni campos de concentración, ni prisión.... Pero tampoco dudo de que a veces hemos vivido situaciones poco deseadas... la muerte de algún ser cercano, alguna enfermedad,... y en esos momentos en que no puedo hacer nada para evitar que me suceda, es la hora de decidir cómo vivirlo. No es complicado y lo es en extremo. Es sencillo, porque consiste en lanzar una nueva mirada sobre los acontecimientos.

Pero es complicado porque supone un cambio de visión y un dejar de preguntar a la vida porqué me ocurre esto o aquello y empezar a responder a lo que la vida me plantea. Toda una aventura personal. He podido vivir junto a personas cercanas, consultantes en la clínica, amigos, familiares,... el poder enorme de este cambio de actitud. Incluso los niños lo entienden... si no puedo hacer nada para evitarlo (por ejemplo, que se metan con ellos), puedo cambiar mi actitud.

La pregunta por el sentido no es ¿qué sentido tiene la vida?, sino ¿qué sentido tiene que yo esté en este momento de la vida? A la primera pregunta podemos responder con el concepto general de que la vida sí tiene un sentido. Pero la que creo que importa es la segunda... el sentido de lo que vivo. Porque podemos encontrar y saber el sentido de todo lo que nos ocurre si estamos dispuestos a dejarnos interrogar y responder. Y aquí nace un concepto importante en la logoterapia, que es la responsabilidad... tenemos la opción de responder o no, de buscar el sentido o no, y nuestra responsabilidad nos llevará a dar una respuesta.

**La logoterapia está inmersa en la vida**, porque es en esta vida que vivimos dónde se plantea la pregunta por el sentido. Cualquier experiencia nos puede recordar que queremos sentido en nuestra vida, desde el despertar para ir al cole o trabajar, el buenos días lleno de cariño, el modo como afronto lo que no puedo evitar... todo habla de sentido si tenemos oídos para escucharlo. Todo nos habla de que la vida merece la pena ser vivida.