

Alejandro Salomón Paredes
Juan Pablo Díaz del Castillo B.

ENCONTRANDO Y REALIZANDO SENTIDO

**Diálogo socrático y ejercicios
vivenciales en logoterapia**

ENSAYOS DE PSICOLOGÍA
UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN

DERECHOS RESERVADOS DE ACUERDO A LEY

- © 2015, Encontrando y realizando sentido. Diálogo socrático y ejercicios vivenciales en logoterapia
- © 2015, Universidad Femenina del Sagrado Corazón - UNIFÉ
Av. Los Frutales 954, Urb. Santa Magdalena Sofía - La Molina
Teléfonos: 436 4641 • 434 1885
Fax: 435 0853 E-mail: psicolog@unife.edu.pe

PRIMERA EDICIÓN, julio 2015

ISBN: 978-612-45632-9-4

Hecho el Depósito Legal en la
Biblioteca Nacional del Perú Nro. 2015-08484

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y HUMANIDADES

Colección : Ensayos de Psicología
Serie : Psicoterapia
Coordinación : Jenny Quezada Zevallos

Impreso en el mes de julio 2015 en los talleres gráficos de
Editorial e Imprenta Sánchez
Jr. Moquegua 416 -113, Cercado de Lima

PRINTED IN PERU - IMPRESO EN EL PERÚ

UNIVERSIDAD FEMENINA DEL SAGRADO CORAZÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y HUMANIDADES

Para ti mamá.

RECTORA

Elizabeth Bazán Gayoso, rscj

VICERRECTORA ACADÉMICA

Victoria García García

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

Fernando Elgegren Reátegui

DECANA

Elena Carmen Morales Miranda

DIRECTORA DEL DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Rosario Alarcón Alarcón

**DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO ACADÉMICO
DE FILOSOFÍA Y TEOLOGÍA**

Angel Gómez Navarro

DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Gabriella Perotti Maiocchi

**COORDINADORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN PSI-
COLÓGICA**

Jenny Quezada Zevallos

Agradecimientos

Quiero agradecer a las autoridades de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón Unifé, mi casa, por la oportunidad de editar y publicar esta obra.

Mi gratitud para con la Dra. Hna. Elizabeth Bazán Gayoso, rscj., Rectora de la universidad; a la Dra. Victoria García García, Vicerrectora Académica y al Dr. Fernando Elgegren Reátegui, Vicerrector Administrativo de esta casa de estudios.

Mi agradecimiento especial a la Dra. Elena Carmen Morales Miranda, Decana de la Facultad de Psicología y Humanidades; a la Lic. Gabriella Perotti Maiocchi, Directora de la Escuela Profesional de Psicología y a la Dra. Rosario Alarcón Alarcón, Directora del Departamento de Psicología de la Unifé.

A ustedes mi más profundo y sincero agradecimiento por esta valiosa apuesta en pro del desarrollo de la psicología y psicoterapia en nuestro país, en aras de un ser humano más libre y responsable, que colabore auténticamente en lograr una sociedad más humana.

CONTENIDO

Prólogo	9
Acerca del contenido del libro	11
Introducción	13
La logoterapia	13
Encontrando y realizando sentido	15

PRIMERA PARTE

Capítulo I: La logoterapia como una forma de psicoterapia	19
Capítulo II: El diálogo socrático en la logoterapia	31
¿Cómo vincularnos? La actitud socrática	33
Ingenuidad e Ironía	34
Mayéutica	35
Las preguntas socráticas	36
¿Qué preguntar?	36
Diálogo socrático y autodistanciamiento	37
Autocomprensión de las emociones	38
Autocomprensión de los miedos	39
Autocomprensión de los significados	40
Autocomprensión de las vivencias	42
Autocomprensión de las estrategias de afrontamiento (pasividades y actividades)	44
Autocomprensión de los recursos personales	46
Diálogo socrático y Autoregulación	46
Diálogo socrático y Autoproyección	47
Diálogo socrático y Autotrascendencia	49
Diálogo socrático y Diferenciación	49
Diálogo socrático y Afectación	50

Diálogo socrático y Entrega	51
El logoterapeuta presente: los señalamientos socráticos	52
Lo no verbal	52
La naturalidad	53
Las incoherencias	53
La intención de las pasividades y actividades incorrectas	54
Captación de valores	54
El terapeuta en persona	55
El completamiento de frases	56

SEGUNDA PARTE

Ejercicios vivenciales	57
Capítulo I: Para descubrir sentido por medio de dar	57
Capítulo II: Para descubrir sentido en las experiencias	63
Capítulo III: Para descubrir sentido en las situaciones límite	73
Capítulo IV: Para desplegar la capacidad de autodistanciarse	82
Capítulo V: Para desplegar la capacidad de autotrascenderse	93
Referencias consultadas	101
Libros recomendados sobre Viktor Frankl	103
Libros recomendados sobre logoterapia	103

PRÓLOGO

Conocí a Alejandro hace algunos años, me sorprendió su interés por el pensamiento de Viktor Frankl, su afán de conocimiento, pero especialmente su creatividad con fundamento. Cuando tuve la oportunidad de conocerle en nuestros cursos de formación clínica pronto logró sorprenderme su habilidad para desarrollar estrategias, propuestas e intervenciones rápidas y oportunas. Este libro es una prueba de ello.

Preguntar es más difícil que responder, decía Gadamer; por ello, en buena hora aparece un libro con estas características, pues el autor nos lleva a profundizar en la principal técnica de la logoterapia: El diálogo socrático, solo que esta profundización no se limita a los aspectos teóricos que otros autores hemos trabajado, sino que da un paso pedagógico importante, al incluir diversas formas de aplicación del diálogo con numerosos ejemplos y explicaciones que le permitirán al lector, no solo reconocer la teoría que se encuentra detrás del ejemplo, sino aprender y enriquecer su arte de preguntar.

¡Conócete a ti mismo! Es pues, en esta misma línea, otro de los intereses de este texto, ya que el mismo no es solo un grupo de actividades, estrategias o técnicas que pueden favorecer el desarrollo de la psicoterapia, sino que al mismo tiempo es toda una invitación a la autorreflexión y el trabajo con uno mismo, es por ello que este libro podría ser llamado un digno texto socrático.

Una de las críticas que desde la Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido hemos realizado, es la de encontrar que en muchos textos de diferentes formas de psicoterapia, se menciona el diálogo socrático y se plantea que es una técnica muy poderosa y esencial; sin embargo, es realmente escaso y extraño encontrar algún texto que le diga a los terapeutas cómo pueden ejercer dicha actividad. Este libro sin lugar a dudas, llega a reforzar el espacio y el esfuerzo que algunos logoterapeutas hemos venido haciendo durante los últimos años por llevar a la praxis real y cotidiana del psicoterapeuta, herramientas prácticas y de fácil uso para su ejercicio.

Al principio, el lector puede sentir que el autor le está hablando directamente a los ojos. Con el paso de los párrafos, te puedes sentir invitado

a la reflexión, sin embargo, este no es un texto de autoayuda (aunque podría ayudar a muchos que lo leyeran), este es un libro para enriquecer la labor de ayuda de psicoterapeutas, coach, docentes y otras personas que desde sus escenarios pueden llevar a la práctica algunas de las propuestas que aquí se plantean.

Vale la pena resaltar que gran parte del libro se dedica a aspectos técnicos y prácticos, dejando de lado la teoría; sin embargo, es fácil ver que este libro en realidad es pura teoría enriquecida, ya que de manera sencilla transita por los planteamientos de Viktor Frankl y otros logoterapeutas, y los convierte en preguntas y ejercicios prácticos para vivir la teoría y no solo declamarla. En sus preguntas y actividades puedes leer entre líneas los fundamentos de la logoterapia, especialmente de los recursos personales o psicológicos del autodistanciamiento y la autotrascendencia, elementos que creo importante señalar, como lo hacía Frankl, esenciales y básicos para la psicoterapia, pero que al igual que el Diálogo socrático, suelen mencionarse en casi todos los textos, pero prácticamente en muy pocos se señala la manera como operativamente pueden hacerse útiles.

Hace unos 20 años cuando conocí la logoterapia, tuve una experiencia que muchos suelen repetir, tuve la sensación que allí había algo para mí, pero no lograba entender bien que era. Me perdía en los complejos párrafos del *Hombre doliente* y leía una y otra vez las *diez tesis de la persona humana*. Con el paso de los primeros años de estudio, empecé a comprender la riqueza del pensamiento de Viktor Emil Frankl, pero fue en ese momento en el que descubrí, que aunque ya entendía bien su obra, no me era tan fácil explicársela a otros. Un poco después pasó algo maravilloso, empecé a ser fácil enseñar la logoterapia y dejó de ser difuso el planteamiento existencial, lo que en ese momento sucedió, es que la teoría se volvió parte de mi y aprendí a pensar, a crear y a desarrollar estrategias terapéuticas desde allí. Este libro, seguramente me hubiese ahorrado cierto tiempo, pues explica con sencillez muchos de los conceptos fundamentales de la logoterapia, pero desde un punto de vista práctico y aplicado, por ello es un texto complementario a la riqueza de los textos filosóficos y antropológicos de la teoría Frankliana.

Efrén Martínez Ortiz Ph.D

Presidente de la Sociedad para el Avance de la
Psicoterapia Centrada en el Sentido

Acerca del contenido del libro

Querido lector:

Este pequeño libro tiene como misión proveerte de una referencia para desplegar tu libertad y vivir con sentido, confirmándote como el responsable de tu vida, consciente de poder *elegir cómo existir*.

He redactado el contenido en primera persona, para poder dirigirme directamente a ti que me lees, y logremos a través de tu lectura un vínculo que te ayude a aumentar tu margen de libertad personal y así puedas ayudar a otras personas a ser más libres y auténticas en tu labor psicoterapéutica.

Esta obra se divide en dos partes:

En la primera parte revisaremos el panorama actual de la logoterapia, resaltando su importancia en el contexto clínico como una forma de psicoterapia. Ya en un segundo capítulo nos introduciremos en el *diálogo socrático*, la principal herramienta de la logoterapia, de forma clara y estructurada, con una seria orientación fenomenológica y existencial en el uso de las preguntas y señalamientos, destacando la importancia de la actitud presencial del terapeuta y del vínculo como principal agente de cambio. Veremos numerosos ejemplos extraídos de procesos psicoterapéuticos, así como preguntas clave que te servirán de ayuda tanto para tu propio crecimiento como para ayudar a otras personas en sus procesos.

En la segunda parte experimentaremos juntos algunos ejercicios que exploran formas o caminos para encontrar sentido en tu vida, ya sea de forma individual o junto a otras personas, incluyendo trabajos con imaginación, movimiento corporal, uso del sentido del humor y diálogo socrático. Se incluyen además experimentos destinados a desplegar tus capacidades de *autodistanciamiento* y *autotrascendencia* (explicadas más adelante), exclusivas del ser humano. Todos los ejercicios vivenciales descritos en este libro han sido trabajados ya sea en sesiones de psicoterapia individual como en talleres vivenciales.

Puedes utilizar estos ejercicios y experimentos para tu crecimiento personal y trabajarlos con otras personas en un contexto psicoterapéutico, así como en ambientes formativos y académicos.

No es objetivo del presente libro explicarte detalladamente lo que la logoterapia es. Para tales efectos existe una vasta literatura disponible que puedes revisar. Al final de la obra encontrarás referencias bibliográficas al respecto.

Quiero agradecer a Efrén Martínez, querido amigo y maestro, por su motivador aporte en el prólogo de esta obra, así como a Juan Pablo Díaz del Castillo, hermano y maestro, por colaborar conmigo con el capítulo sobre logoterapia como una forma de psicoterapia. Por supuesto, agradezco infinitamente a Viktor Frankl, por la constante inspiración.

Espero, en este momento en el que escribo estas líneas, que el contenido vertido en estas páginas te sirva tan solo como herramienta, y que al usarla, halles tus propias respuestas y tu propio camino, y así puedas ayudar a otros a transitar el suyo propio. Un fraterno abrazo.

Alejandro Khaled Salomón Paredes

Lima, octubre de 2014

INTRODUCCIÓN

La Logoterapia

La logoterapia (del griego *Logos*: sentido o espíritu, y de *Therapeia*: tratamiento o sanación) es el enfoque psicoterapéutico propuesto por el médico neuropsiquiatra austriaco Viktor Emil Frankl (1905 – 1997). Representa además un estilo de vida, una alternativa existencial, una propuesta por si quieres vivir tu vida de una manera más auténtica y responsable, es decir, con sentido.

Ahora bien, eres un ser único e irrepetible, y en ti existe una dimensión *superior*, que junto a tu organismo psicofísico (mente y cuerpo) conforman la totalidad de tu ser. Esta dimensión no excluye a las anteriores sino que las integra e instrumentaliza, presentándose como tu núcleo sano. Esta es la dimensión *espiritual*, la dimensión de lo específicamente humano, es decir, todo lo que hay de libre en ti, desde donde puedes oponerte a todo lo que te condicione, ya sea psicológico, biológico o social (Frankl, 2003). Es tu dimensión de conciencia y elección, de responsabilidad. Solo en esta condición de ser libre puedes dirigirte hacia los valores, hacia lo realmente significativo en tu vida, asimilando la tensión y la angustia para usarlas como el combustible del motor de tu voluntad, una voluntad que se orienta a descubrir sentido (coherencia, propósito, dirección) a tu vida aquí y ahora y a tus posibilidades como proyecto en el futuro.

Partiendo de la teoría propuesta por Viktor E. Frankl, tu motivación primordial es (como la de todo ser humano) encontrar sentido a tu existencia por medio de tu voluntad, de tu *voluntad de sentido* (Frankl, 2003). Este sentido se encuentra precisamente *afuera*, en la vida misma, que está llena de aspectos valiosos, no dentro de ti. Realmente he de decirte que en tu vida estás orientado a algo más que tú, hacia un sentido que realizar o un ser humano a quien amar (Frankl, 2002). Es en este camino del ser auténtico que puedes verte afectado por condiciones impuestas por tu mente, por tu cuerpo o por el mundo, restringiéndote en tu ser libre. Tu voluntad entonces puede desviarse hacia el poder o el placer si es que dejas de percibir lo realmente valioso de tu vida. Entre estas condiciones se hallan tus interpretaciones tóxicas de la realidad, manifestadas en creencias, significados, pensamientos, emociones, conductas, actitudes y lenguaje; así

también tus predisposiciones hereditarias, enfermedades, sucesos físicos; y los contextos socio – culturales.

Mas la espiritualidad en ti está siempre presente, pero *latente*. Tu eres *posibilidad* (Jaspers, 2013), eres libertad que espera ser desplegada por medio de tu conciencia, de tu autoconciencia, para ser llevada a la acción por medio de tu decisión. Eres tú descubriéndote a ti mismo(a) en situación, tus restricciones, límites y condicionamientos, para elevarte libre sobre ellos. Es el credo psiquiátrico de Frankl, la fe inagotable en que detrás de tu enfermedad o condición, te encuentras tú, esperando desplegar y brillar.

Y es que en tu dimensión espiritual residen capacidades exclusivas que solo tú posees por ser humano, necesarias para que vivas una vida auténtica y con sentido. Se trata de tus capacidades de autodistanciamiento y autotranscendencia.

El *autodistanciamiento* es la capacidad específicamente humana por la cual puedes tomar distancia respecto a ti mismo(a) y lo que te ocurre, objetivando de alguna forma tu propia personalidad, para comprenderte y tomar las riendas, para dar cara, para responder por tu vida. En palabras de Frankl: “En virtud de tal capacidad, el hombre es capaz de tomar distancia no solo de su situación sino también de sí mismo, haciéndolo realmente toma posición frente a sus condicionantes y determinantes biológicos y psicológico. Visto así, una persona es libre de moldear su propio carácter y el hombre es responsable por aquello que pueda hacer de sí mismo” (Frankl, 2007 p. 100).

A su vez, el autodistanciamiento presenta tres manifestaciones (Martínez, 2011):

- La *Autocomprensión*: es tu autoconciencia, el poder comprenderte, descubrirte en situación, respecto a lo que piensas, sientes y haces. Implica tu intuición que se vuelve, en un segundo momento reflexivo, conciencia, luz que te trae claridad. Es saberte.
- La *Autoproyección*: Es verte a futuro diferente de cómo vienes siendo (como una mejor versión de ti). Esta es la base para tu esperanza.
- La *Autorregulación*: es tu capacidad para regular consciente y responsablemente tus propios procesos emotivos, cognitivos y conductuales. Implica que tomes las riendas, asumirte, aceptando tu vida y acogtiéndote amorosamente. Tiene que ver con tu conciencia

como voz interior, como órgano de sentido que te trae claridad respecto a tus propios valores (Frankl, 2008).

La *autotrascendencia* es por su parte, tu capacidad para ir más allá de ti, al encuentro del mundo, de los valores y el sentido de tu vida. Implica salir de ti ya no solo para verte (autodistanciamiento), sino también para ver lo otro y a los otros. Es en el acto autotrascendente donde puedes hallar el sentido. Según Frankl (2003): “Ser hombre significa estar, desde siempre, orientado y dirigido a algo o a alguien que no eres tú”. Según Martínez (2012) la autotrascendencia es la capacidad intencional de la conciencia para dirigirte a algo o alguien significativo. A su vez tiene tres manifestaciones (Martínez, 2011):

- *La Diferenciación*: es diferenciarte del mundo, llegar a ser cada vez más tu, reconociendo y confirmando al otro (Buber, 1998) como un otro legítimo no menos valioso que tu, con su propia forma de sentir, pensar y actuar. Gracias a la diferenciación es que puedes encontrarte con un otro de forma auténtica y real.
- *La Afectación*: es tu capacidad de *dejarte tocar* por los valores que hay en el mundo. Este dejarte tocar implica el *dejarte ver* por el mundo, es abrirte, o abrir tu corazón para que lo valioso impacte y vibre en tu interior. Con esto se da una resonancia afectiva que te mueve a intencionarte hacia aquello que te afecta, a aquel sentido que te atrae, para realizarlo.
- *La Entrega*: es tu capacidad para darte al mundo incondicionalmente. Cuando te entregas se completa la intencionalidad hacia el sentido con la acción de conectar con aquello que te es valioso o hacia el otro que se te muestra amable. Es entonces cuando el olvidarte de ti mismo te lleva a la autenticidad (Scheler, en Frankl, 2007).

Encontrando y realizando el Sentido

Por supuesto es importante clarificar a qué nos referimos con “sentido”. En palabras de Efrén Martínez, sentido “es la percepción cognitiva y afectiva de valores que invitan a la persona a actuar de un modo u otro, ante una situación particular o la vida en general, dándole a la persona coherencia e identidad personal” (Martínez, 2012 p. 124). El sentido es entonces todo aquello que, al captarlo y realizarlo, construye vida para ti y *para otras personas*. Si solo te enriquece a ti, no hay sentido alguno. Quizá a lo mucho signifique algo para ti, pero el sentido implica una realización en la que siempre otros se enriquecen.

El sentido implica así mismo una dirección, un norte al cual apuntar, un propósito que realizar, como una misión personal que cumplir (Frankl, 2013). Es importante señalar que el sentido va más allá del placer, ya que no todo lo placentero brinda sentido (p.e. el abuso de drogas), y por el contrario, hay muchas cosas que son displacenteras y están llenas de sentido (p.e. el parto).

Según Frankl, puedes descubrir sentido en tu vida por medio de la realización de valores, a partir de abrirte y dejarte tocar por lo valioso de tu existencia, proponiendo tres formas o caminos a través de los cuales puedes lograrlo; sentido al momento que vives y a tu vida misma (Frankl, 2013):

- *Valores creativos*: es el *darte* al mundo, la acción hacia afuera que es expresión autotrascendente de ti mismo(a), en el trabajo, el arte, la ayuda, el servicio. Es entregarte al mundo a través de una acción, una donación, dejándote a ti en un segundo plano.
- *Valores vivenciales*: es *recibir* lo que el mundo te da como valioso en tus experiencias, un encuentro amoroso con otro ser humano, el contacto con la naturaleza, tus recuerdos y vivencias, etc.
- *Valores actitudinales*: es cuando asumes una *postura humilde* ante la vida, cuando estás frente a una situación inmodificable y solo te queda asumirla y responderle. Este es según Frankl el camino más elevado, ya que implica que le encuentres sentido a tu sufrimiento, enriqueciéndote tú y en la posibilidad de enriquecer a otros también.

Cuando no encuentras sentido por ninguno de estos caminos, significa que tu disposición hacia los valores o *voluntad de sentido* se ha frustrado. Tu espiritualidad queda entonces restringida, y el sinsentido en tu vida tiene un correlato subjetivo, cuando sientes un vacío interior o vacío existencial. Si no lo asumes con la actitud correcta, es decir, aceptándolo y sintiéndolo, puedes desviarte hacia la satisfacción de impulsos relacionados al placer y al poder para distensionar tu malestar (angustia), desarrollando estrategias para disminuir esa sensación de vacío, dejando de confrontarte contigo y tu situación, soltando las riendas de tu propia vida. Entonces tu personalidad (tu instrumento para manifestarte en el mundo) se torna inauténtica, impidiendo que puedas salir de ti para verte a ti mismo(a) en situación (autodistanciamiento) y para dirigirte hacia los valores y el sentido (autotrascendencia) que te esperan “allá afuera”, en tu propia vida.

Esta inautenticidad implica que no te haces responsable de ti, no te apropias de tu personalidad, viéndote ya definido(a) y culpando al resto y a la vida por tu insatisfacción existencial.

Sin embargo, siempre puedes apelar al ser espiritual que eres, desde donde eres capaz de descubrirte, de coger tus propias riendas y de darte el permiso de ser diferente, de ser más tu, para salir con todo y la angustia hacia el mundo, asumiendo el riesgo de dejarte ver por los otros y dejarte tocar por los valores.

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO I

LA LOGOTERAPIA COMO UNA FORMA DE PSICOTERAPIA

Por Juan Pablo Díaz del Castillo (c) Ph. D.

Durante muchos años de mi vida tuve la oportunidad de asistir a diferentes psicoterapias, en esos años no conocí el tipo de psicoterapia en el que estuve, pero sé que algunas fueron muy importantes logrando grandes cambios en mi vida, otras simplemente ya ni en mis recuerdos están; en mis años de acercamiento a formarme como psicoterapeuta conocí la obra de Viktor Frankl y si algo me impactó de este modelo, es los cambios que vi en personas a mi alrededor y cómo con su lectura empecé a tener mayor satisfacción en vivir mi vida, desde ahí decidí formarme desde la logoterapia. Seguramente al leer este libro tienes una inquietud similar y por eso estás leyendo esta obra, durante las siguientes páginas te llevaré a la comprensión del pensamiento de Frankl aplicado a la psicoterapia.

Durante el proceso de formarse como logoterapeuta he visto repetir en varias personas lo siguiente: 1) sentimos que hay algo ahí que es valioso, pero no entendemos muy bien qué es, 2) empezamos a leer y sentimos que no entendemos mucho y además no podemos explicarlo, 3) empezamos a entender y no sabemos cómo usar eso en el consultorio y 4) lo interiorizamos, lo comprendemos y descubrimos cómo cambia nuestra forma de intervención; esto es algo que yo viví y he podido ver en las personas que han pasado por las formaciones en las que he podido participar, es posible que otros hayan experimentado algo similar. A las personas que se acercan a la Logoterapia y han tenido una formación en otro modelo de psicoterapia anterior, les puedo recomendar que tengan la mente abierta y sobretodo que vayan despacio en eso, porque seguramente sentirán que van a transitar de un modelo que les genera mucha seguridad como 'expertos' a un modelo que no les va a brindar esa seguridad.

Desde antes de formarme como psicólogo conocía de Freud y tenía la idea que era el padre de la psicoterapia, pero a la hora de empezar mi

licenciatura ya conocía la obra de Frankl y estaba seguro que quería seguir desde ese modelo de pensamiento. Pero es posible que no lo hayas conocido en la universidad, seguro conociste diferentes modelos de psicoterapia y en algún momento cayó en tus manos el libro *El Hombre en Busca de Sentido* y sentiste una fuerte atracción con lo narrado, el problema es que muchos consideran que es un libro más de crecimiento personal y lo dejan de lado, otros logran encontrar otros de sus títulos, o logran ubicar a seguidores que les permiten acercarse a su obra y saben que es algo más que un libro de crecimiento personal; seguramente eres de ellos, porque has llegado a leer este libro. En ese momento sabes que hay algo valioso en sus planteamientos, en ese proceso puede que empieces a buscar otras obras de Frankl y te encuentres con una dificultad: no es tan fácil leer esos otros libros, pero sigues sabiendo que hay algo valioso.

Empezar un proceso de formación en Logoterapia clínica es la mejor forma de lograr comprender la obra de Frankl, porque otra sensación común es que no saber cómo aplicarla a la psicoterapia, sobretodo cómo es eso de lo espiritual; esto te lo iré explicando poco a poco.

Primero tenemos que saber que la Logoterapia como un modelo de pensamiento aplicado a la psicoterapia nos propone dos posibles caminos de aplicación: a una la denominamos logoterapia específica, la realizamos con pacientes que no tienen problemas psicológicos, sino que acuden a nuestros consultorios por dilemas existenciales: un duelo, tener una enfermedad crónica, sentir culpa, haber extraviado el camino de su proyecto vital, no descubrir sentido en la vida, etc.; desde la logoterapia específica dirigimos las intervenciones buscando que lo espiritual se oriente hacia el mundo de los valores y el sentido. Por otro lado contamos con la logoterapia inespecífica que es propiamente lo que conocemos como psicoterapia, acá acuden por problemas psicológicos, desde la Logoterapia lo denominamos restricciones psicológicas de lo espiritual: ansiedad, depresión, una restricción de su modo de ser en el mundo, etc.; desde la Logoterapia inespecífica dirigimos las intervenciones hacia la dimensión espiritual, buscando movilizar lo que Frankl denominaba los recursos espirituales, autodistanciamiento y autotrascendencia; el fin es desrestringir aquello que impide la manifestación de lo espiritual, es decir: su libertad. Por lo tanto podemos decir que el objetivo central de la Logoterapia como psicoterapia es movilizar la dimensión espiritual para permitir la manifestación de los recursos espirituales (Frankl, 1999b, 2008; Martínez, Díaz del Castillo & Jaimes, 2010; Martínez 2005, 2009, 2011, 2013); estos dos recursos son las características antropológicas fundamentales (Frankl, 2001).

Durante mi proceso de formación comprendí que un modelo de pensamiento, para ser una psicoterapia requiere de tres componentes: una estructura teórica, un modelo de funcionamiento y unos procedimientos técnicos (Fernández-Álvarez, 1999), enmarcados en una visión epistemológica y antropológica, ya sean de manera implícita o explícita (Martínez, 2005, 2011, 2013). A partir de este momento te contaré sobre esos tres componentes en la Logoterapia.

ESTRUCTURA TEÓRICA DE LA LOGOTERAPIA

Teoría de la *noodinamia*

Hasta acá has visto que hay algo novedoso en la logoterapia, y es hablar de la dimensión espiritual en el ser humano, pero todavía no te comento qué es; es importante aclararte que cuando hablo de espiritual estoy hablando desde un concepto filosófico y no religioso: desde la teoría frankliana no hacemos referencia al espíritu como si fuera una sustancia que puede ingresar y salir del cuerpo (Frankl, 1994); mas bien lo espiritual es un centro activo, como algo que es independiente, libre y autónomo frente a los condicionamiento biológicos, psicológicos y sociales de la vida (Scheler, 1957); por lo tanto lo espiritual es la dimensión específica tuya como ser humano (Frankl, 2003), que te diferencia de los demás seres vivos y te integra como una unidad múltiple; lo espiritual es por definición aquello que es libre en ti (Frankl, 2003). Puedes darte cuenta que la psicoterapia desde la Logoterapia privilegia la dimensión espiritual del ser humano, pero sin desconocer las otras dimensiones que lo constituyen y al mismo tiempo evitando la supervaloración de lo espiritual (Martínez, 2013), es decir que como logoterapeuta busco ayudarte a ser consciente de tu libertad ante lo que te acontece.

El psicólogo y logoterapeuta colombiano Efrén Martínez (2011, 2013) nos señala las características de la espiritualidad humana:

- Lo espiritual es potencia pura (Frankl, 1994), no posee una realidad sustancial, es mera posibilidad de manifestación que se reconoce en su accionar.
- Lo espiritual brinda unidad y totalidad a la persona humana, es la dimensión integradora que solo en un nivel heurístico puede verse separada de su organismo psicofísico (Frankl, 2003b).
- Lo espiritual hace consciente lo estético, lo erótico y lo ético en una tensión fecunda de su propia intencionalidad (Frankl, 2003b), es la dimensión del amor, el arte y la moral, entre otras.

- Lo espiritual es autoconsciencia (Frankl, 1999b, 2003b), es diálogo consigo mismo, es la diferencia fundamental con otros seres que no reflexionan sobre sí.
- Lo espiritual es doblemente trascendente en su intencionalidad y reflexividad (Frankl, 1999b), está dirigido hacia objetos intencionales fuera de sí –en sentido ilustrativo- y dentro de sí.
- Lo espiritual es el núcleo sano de la persona, la dimensión que no enferma (Frankl, 1999b) y que como se expuso en un punto anterior, puede tomar postura ante la enfermedad.
- Lo espiritual ejerce presencia en sentido ontológico (Frankl, 1994), es un ‘estar junto a’ que no se concibe en términos espacio-temporales, está mas afuera que dentro en sentido figurado.
- La dimensión noológica debe definirse como esa dimensión en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos (Frankl, 2001).
- Lo espiritual es aquello que instrumentaliza al organismo psicofísico, utilizándolo como mecanismo de expresión (Frankl, 1994, 2003b), anteponiéndose ante el mismo si es preciso o reconciliándose con él, cuando sea permitido.
- Lo espiritual es el centro de recursos noológicos, de recursos como la Autotranscendencia y el Autodistanciamiento (1999b).

Ahora bien, lo espiritual es aquello que te integra como ser humano, como una unidad y es lo más íntimo tuyo, pero lo espiritual no es consciente a sí mismo, es irreflejo e irreflexionable (Frankl, 1999a), a esto la denominamos la espiritualidad no consciente; podría decirte que es la base de la persona espiritual que carece de autoconsciencia reflexiva, es decir, no puedes reflexionar sobre ti mismo, pero desde ella puedes tomar una distancia de tu organismo psicofísico y reflexionar sobre ello y de esta manera hacer consciente tus manifestaciones (Martínez, 2013); tratemos de decirlo más fácil: lo más profundo de ti, es tu espiritualidad no consciente, desde ahí puedes ver tu órgano de expresión (lo psicofísico) y reflexionar sobre él, sobre la forma en que lo usas, pero no puedes verte a ti mismo, porque eres lo más profundo, eres tu espiritualidad no consciente, aunque no eres exclusivamente lo espiritual, recuerda que eres una unidad bio-psico-espiritual.

Otro elemento que integra la teoría de la *noodinamia* son los recursos noológicos y que se componen por el autodistanciamiento y

autotranscendencia; no profundizaremos en este tema debido a que el presente libro tiene para ti un capítulo dedicado a este punto.

MODELO DE FUNCIONAMIENTO

Teoría del enfermar: la restricción de lo noológico

Tal vez te has acercado a la Logoterapia porque es diferente frente a los modelos tradicionales, porque acá hablamos de la libertad, del sentido de la vida y que la persona espiritual no enferma, pero muchas veces se cree equivocadamente que desde la Logoterapia no hablamos de psicopatologías, y resulta que si, lo que pasa es que hablamos de las restricciones psicofísicas de lo espiritual; es decir lo espiritual no enferma, pero si puede ser restringido por enfermedades biológicas o por trastornos psicológicos. Otra forma de restricción está relacionada con los trastornos del desarrollo, debido a la escasa maduración psicofísica para la manifestación de lo espiritual.

Desde este capítulo te hablaré de esas restricciones a nivel psicológico, ya que estoy escribiendo sobre psicoterapia, pero eso no te deja exento de conocer el enmascaramiento psicológico que vendría siendo otra forma de restricción de origen biológica pero con manifestaciones psicológicas: una deficiencia en una hormona puede enmascarse con una depresión, o un tumor podría enmascarse con un trastorno de personalidad; te recomiendo investigar sobre enmascaramiento psicológico.

Desde Viktor Frankl hablamos de diferentes formas de restricciones: cuando son de origen somático las denominamos *somatógenas*; también existen de origen psicológico y las llamamos *psicógenas*, pero las enfermedades son siempre más o menos somatógenas o más o menos psicógenas (Frankl, 2008). La restricción tiene una dimensión de expresión: *fenopsomáticas* cuando se manifiestan en la dimensión somática; y *fenopsíquicas* cuando la manifestación es en la dimensión psicológica (Frankl, 2008; Martínez, 2005, 2013). Es importante que conozcas estas expresiones que hacen referencia a las restricciones de lo espiritual, de la libertad, porque a estas alturas ya sabes que lo espiritual no ha enfermado, sólo está impedido en su expresión.

Frankl te invita como logoterapeuta a no concebir una situación que condicione al ser humano de tal forma que le prive de la más mínima posibilidad de ejercer su libertad (Frankl, 2004). Por ello Frankl te propone su credo psiquiátrico

Esta fe en la continuidad de la persona espiritual aun detrás de los síntomas de la enfermedad psicótica; pues si no fuera así, decía yo, no tendría sentido para el médico curar el organismo psicofísico, ‘repararlo’. Por supuesto quien solamente ve este organismo y pierde de vista la persona que se halla detrás, deberá estar pronto a destruir el organismo irreparable, ya que no tiene utilidad: de la dignidad de la persona que no tiene relación con este organismo no sabe nada (Frankl, 2002, p. 108).

Frankl también te hace un segundo llamado con su credo psicoterapéutico: “la fe en esta capacidad del espíritu humano, bajo cualquier circunstancia y condiciones, de desapegarse de lo psicofísico y ubicarse a una distancia fecunda” (Frankl, 2002, p. 113).

La restricción de lo espiritual está ampliamente citada en la obra Logoterapéutica (Frankl, 1999b, 2008, 2002, 2003b) y quiero que conozcas como se expresan las restricciones de lo espiritual a través de esta tabla (Martínez, 2013):

RESTRICCIÓN DE LOS RECURSOS NOOLÓGICOS	
AUTODISTANCIAMIENTO	AUTOTRASCENDENCIA
- Arraigo intrapsíquico que impide verse a si mismo en situación.	- Hiperreflexión que impide salir de si mismo.
- Dificultad para monitorear los propios procesos emotivos y cognitivos.	- Baja percepción valorativa y de sentido.
- Dificultad para regular los propios procesos emotivos y cognitivos.	- Predominancia perceptiva de valores útiles, sensibles y vitales.
- Déficit de la capacidad para dialogar, tomar distancia u oponerse a los mandatos de lo psicofísico.	- Déficit del reconocimiento de la mente del otro con independencia de la mente propia.
- Estrechez del campo fenoménico.	- Poca resonancia afectiva, excepto en términos de bien-estar y no de bien-ser.
- Predominancia de la actividad y pasividad incorrecta.	- Dificultad de expresión y manifestación amorosa en términos de amor genuino.
- Dificultad para ver otras opciones de si mismo.	- Predominancia de la actividad y pasividad incorrecta.
- Alta identificación con el síntoma.	- Poca flexibilidad del campo fenoménico.
- En ocasiones pueden desarrollarse niveles de automonitoreo, pero no de autorregulación.	- Predominancia del amor sexual y erótico.

“Ahora bien, independiente de la preponderancia etiológica, la restricción de los recursos espirituales es la misma, variando en el nivel de restricción de manera proporcional al grado de afección del organismo psicofísico, es decir, los problemas mentales son psicopatologías de la libertad” (Martínez, 2013, p. 142).

Pasividad y actividad

Durante tu proceso de maduración como ser humano te vas convirtiendo y sintiendo como una presencia existencial en el mundo, como un ser real y vivo, y en el sentido temporal como una persona continua a pesar de los cambios que puedes experimentar; lo esperado es que todos pasemos por esto. Cuando vives esto te sientes como alguien que puede vivir en el mundo y relacionarte con los otros, experimentando tu identidad y autonomía como algo que no corre peligro, es decir que tienes una ‘seguridad ontológica’ (Laing, 2014). Es decir puedes relacionarte con el mundo sin miedo a perderte, porque como decía Kierkegaard estamos entre la posibilidad de ser o no ser y entre esas dos posibilidades experimentas angustia, pero para poderte reafirmar aparecen estrategias de afrontamiento: huir, atacar o hacerte el muerto; estas estrategias no son buenas, ni malas, son parte de un repertorio de conductas que has decidido para poder relacionarte y mantenerte como una presencia existencial.

Desde la Logoterapia hablamos de dos estrategias de afrontamiento que llamamos de actividad y pasividad (Frankl, 1994a, 2001, 2003a, 2003b; Martínez, 2005, 2008, 2011, 2013; Lukas, 2004b). Podríamos decir que la *actividad* tiene como intención la modificación de tu mundo exterior, mientras que la *pasividad* busca modificar tu mundo interior.

Cuando usas las estrategias de pasividad y actividad sanamente (organismo psicofísico sano), tienes acciones armónicas y flexibles, alternando la actividad y la pasividad según el momento que vives, sin perder la experiencia de integración y coherencia de ti mismo, como diría Laing (2014) con ‘seguridad ontológica’; las denominamos pasividad y actividad correcta. El asunto es que esa seguridad la puedes perder y las situaciones cotidianas las vives como amenazantes a tu integridad y coherencia, dando origen a estrategias de pasividad y actividad que desarrollas de forma insana (organismo psicofísico restringido), y empiezas a experimentar una pérdida de libertad (Martínez, 2011); las llamamos pasividad y actividad incorrecta.

Pasividad y actividad incorrecta

Hablamos de *actividad incorrecta* cuando se te presenta una experiencia que te obliga a luchar contra el malestar psicofísico, bien sea enfrentando explícitamente lo que ‘supones’ es una amenaza o intentando modificar las situaciones o los estados en donde se aumenta el riesgo de que aparezca, incluso desarrollando actividades en donde intentas destruir o aniquilar aquello o a quien puede ‘dañarte’. Cuando sientes que no puedes ser en el mundo utilizas estrategias de actividad incorrecta en donde actúas sobre los demás o sobre el medio ambiente para volver el mundo un ‘sitio seguro’, intentando eliminar la experiencia, cambiar la misma o destruir lo que la genera (Martínez, 2011).

Denominamos *pasividad incorrecta* al grupo de estrategias que desarrollas con el fin de escapar o huir de la situación que te genera un malestar psicofísico. El peligro que tienes es que estas estrategias se pueden fijar de tal manera que con la sola posibilidad de presentarse el peligro, escapas. Esta estrategia te convierte en un gran escapista, ya que huyes explícitamente ante la presencia de la amenaza, la evitas cognitivamente, evadiendo las situaciones o los estados en donde se aumenta el riesgo de que aparezca la ‘supuesta’ amenaza e incluso desarrollas pasividades en donde pueda disminuirse la probabilidad del ‘daño’ que experimentarías si la realidad fuese como sospechas (Martínez, 2011).

Cuando hablamos de pasividad y actividad incorrecta hablamos también de estrategias de primer y segundo nivel (Martínez, 2005, 2011, 2013).

La Pasividad y Actividad incorrectas de primer nivel: son las estrategias más primarias que incluyen la automedicación (uso de alcohol o drogas), las compulsiones y los comportamientos autolesivos (autoagresiones, automutilaciones).

La actividad y pasividad de segundo nivel también son estrategias de afrontamiento incorrectas, que al igual que con las de primer nivel, usas buscando la distensión de lo psicofísico, ya sea real o imaginaria. Estas estrategias suelen ser más refinadas que las estrategias de primer nivel, pero, son menos contundentes pues estas modifican tu experiencia, mientras que las estrategias de segundo orden modifican más tu ambiente y las circunstancias que vives, obtienes un efecto de retroalimentación por parte del mundo que te permite ser en el mundo (Martínez, 2011, 2013).

Usas este nivel de estrategias buscando: 1) actuar sobre el propio malestar psicológico modificando la imagen de ti mismo(a) y la forma en que piensas a través de la modificación o lucha con el mundo, esto también te genera una distensión del malestar biológico; 2) previenes situaciones que hacen surgir estados problemáticos en donde la identidad que has construido se siente en riesgo, preparándote para experimentarlos de una manera diferente, destruirlos si es posible o simplemente distensionando el malestar que se genera por la anticipación de la posible presencia de una amenaza, y 3) como una respuesta ante la frustración existencial y el estado de vacío que se genera en medio de la inautenticidad (Martínez, 2005, 2011, 2013).

Con estas estrategias buscas permitirte ser en el mundo, pero comienzan a impedirte aquello que buscabas, sientes que el mundo se vuelve más pequeño, que va más rápido que tu, que el suelo donde estás no te sostiene, que la respiración es cada vez más difícil, que la tristeza no te permite ser, que en la multitud te sientes solo, sientes que las estrategias ya no funcionan, experimentas la indefensión y te sientes sin armas para afrontar esta selva en que vives; pero también este suele ser el momento en donde la vida te brinda la maravillosa oportunidad de cambiar y desarrollar así la actividad y pasividad correcta (Martínez, 2013).

Teoría del cambio: movilizándolo lo espiritual

Viktor Frankl (2003b) define al neurótico como aquella persona que no se ve de otra manera, y que siempre será igual y no de otra forma, es decir como una neurosis de la libertad y responsabilidad. Como logoterapeuta tienes una visión de ser humano libre y en devenir, por lo tanto cuando buscas cambiar apuntas a movilizar tus recursos espirituales: autodistanciamiento y autotrascendencia, que ya conociste en el primer capítulo.

A través de la movilización del autodistanciamiento buscamos que cambies la pasividad y actividad incorrecta por una pasividad y actividad correcta, desembocando en el despliegue del sentido de la vida como consolidador del cambio que obtuviste (Martínez, 2013). Es decir primero realizaste una logoterapia inespecífica, para finalizar en una logoterapia específica.

Pasividad y actividad correcta

La actividad y pasividad correctas (Frankl, 2001, 2002, 2003a, 2003b

2008; Lukas, 2004, 2006; Martínez, 2005, 2011, 2012) las manifiestas a través de los recursos espirituales. Éstas te permiten expresarte libremente por medio de estrategias que buscan lograr la mejor versión de ti mismo en cada situación, desarrollando estrategias de actividad y pasividad intencionadas por lo espiritual captando valores y sentidos por realizar (Martínez, 2013). Es decir a partir de este proceso puedes existir; definimos 'existir' como el poder salir de nosotros al encuentro con el otro y volver a nosotros.

En la actividad y pasividad correctas también existen niveles de expresión. Las estrategias de tercer nivel son aquellas donde empiezas a manifestar la persona espiritual, es decir, la libertad inherente a través del recurso del autodistanciamiento. En este nivel cuestionas conscientemente los pensamientos y las conductas, y haces oposición a los mandatos de lo psicofísico que buscan distensión. Incluyendo la autocrítica y el uso de los recursos internos para autorregularnos (Martínez, 2011).

En la actividad y pasividad de cuarto nivel aceptas tus propios límites y despliegas lo espiritual para la consolidación del sentido de vida, la captación de valores y las relaciones con lo trascendente (Martínez, 2011). El recurso psicológico que se manifiesta es la autotrascendencia. Este nivel de cambio es el plus de la Logoterapia, ya que consolidas el cambio, como un cambio profundo y duradero hacia el desarrollo del ser en su esencia y sentido (Martínez, 2013). Las psicoterapias tradicionales se quedan en el tercer nivel, pero ello no resuelve las cosas del todo, más bien lo que sucede es que se suprime una neurosis, el paciente se aprendía a adaptar mejor, pero surgía una ausencia de sentido (Frankl, 2002).

PROCEDIMIENTOS TÉCNICOS

En esta parte del capítulo te voy a mostrar dos de los procedimientos técnicos de la Logoterapia: la intención paradójica y la derreflexión (el diálogo socrático será abordado en un capítulo posterior). Esto no quiere decir que sean los únicos, existen una gran cantidad de técnicas de diagnóstico, formulación de caso, intervención y hasta de prevención de recaídas.

La Intención paradójica: el humor como recurso

Viktor Frankl empezó a usar esta técnica en 1929 en el Hospital psiquiátrico de la Universidad de Viena, en 1939 publicó un artículo

sobre el tema en una revista suiza de neuropsiquiatría y acuñó el nombre de ‘intención paradójal’ en 1947 (Frankl, 2002). Podemos definirla como un proceso donde te animas a realizar o desear que ocurra, aquello que precisamente temes que suceda (lo primero va a los pacientes obsesivos y lo segundo con el fóbico); de esta manera si tienes una fobia dejas de escapar de tus miedos y si tienes obsesiones dejas de luchar contra tus obsesiones y compulsiones, el miedo lo reemplaza por un deseo paradójico (Frankl, 2003a).

Lo que buscamos a través de esta técnica es romper la ansiedad anticipatoria. Lo que sucedió es que reaccionaste ante un síntoma, con el temor que este se vuelva a repetir, desarrollas la ansiedad anticipatoria, y esta hace que el síntoma se vuelva a presentar, este hecho ratifica el temor inicial que tenías; lo que te recomiendo es romper el círculo donde entraste desplegando el autodistanciamiento (Frankl, 2003c).

Una de las claves de la aplicación de esta técnica es que uses el humor como estrategia. La palabra humor deriva del latín *ūmor*, que a la vez deriva del latín *ūmīdus* y este de *ūmēre*: ‘estar húmedo’ (Coromines, 2011); de acá se desprende que el humor es un estado y una forma de enfrentar la vida, por eso se dice que el ser humano es el animal más sufriente de la tierra y por eso se vio obligado a inventar la risa (Nietzsche, 2012); el humor es algo personal que te permitirá desdramatizar una situación o la vida (García-Pintos, 2009). Por eso te realizo una respetuosa invitación a usar el humor a la hora de desear o realizar lo temido, a la hora de realizar la intención paradójal. La mejor forma de autodistanciarte es usar el humor, para verte desde una perspectiva diferente.

La Derreflexión: el amor como recurso

Si en la intención paradójal movilizamos el recurso de autodistanciamiento, en la derreflexión buscamos movilizar el recurso de la autotrascendencia (Frankl, 2008). Esta técnica terapéutica aparece como respuesta a la llamada hiperreflexión (Frankl, 1994, 2001, 2003a, 2008.), el mismo profesor Frankl (2001) lo ejemplifica con un cuento: se le preguntó a un ciepiés cómo hacía para mover cada uno de sus pies sin tropezar; lo que pasó es que la reflexión hizo que se obstaculizara su capacidad de ejecución, que en estos actos se realizan de manera no consciente e involuntaria. Cuando sufres de hiperreflexión centras toda tu atención en procesos que deberían darse de manera natural y espontánea, cuando los observas y te concentras en ellos interrumpes la necesaria espontaneidad y

el sano fluir, podemos enumerar los siguientes: el orgasmo, la inspiración creativa, el dormir, tragar, respirar, reír, llorar, etc. (Sáenz-Valiente, 2013).

Lo que buscas con la técnica de la derreflexión es aprender a ignorarte, a ignorar tus síntomas (Frankl, 2008), a no tomarte tan en serio, a ver hacia fuera de ti y a través del amor orientarte hacia algo distinto Frankl, 1994, 2002, 2003a, 2008).

Hasta aquí has podido ir avanzando en lo que hace a la Logoterapia una psicoterapia, ya te encuentras con conocimientos que te permitirán comprender por qué ubicamos al pensamiento de Frankl como una psicoterapia contemporánea que va más allá de la búsqueda de sentido.

Como podrás haberte dado cuenta la psicoterapia de orientación logoterapéutica o psicoterapia centrada en el sentido es un modelo de pensamiento que enriquece nuestra profesión de psicoterapeutas, pero también nos hace comprender la seriedad y responsabilidad que implica la formación que debes obtener. La psicoterapia es una aplicación de la psicología, es decir que requieres haber tenido estudios previos en psicología.

El mismo Frankl planteaba que la Logoterapia como psicoterapia estaba abierta a su propia evolución y los aportes de varios autores alrededor del mundo la han ido potenciando convirtiéndola cada vez más en una psicoterapia robusta al nivel de las grandes propuestas contemporáneas. Espero que con el tiempo tú puedas ser parte del proceso de evolución, seguro nos estaremos encontrando por alguna parte del mundo.

CAPÍTULO II

EL DIÁLOGO SOCRÁTICO

En esta parte del libro nos sumergiremos en el fascinante mundo del diálogo socrático, la principal herramienta de la logoterapia. Lo haremos de tal forma que lo que vayamos revisando pueda servirte ya sea siendo un profesional en la ayuda a otras personas como en tu propio crecimiento personal.

Revisaremos paso a paso cada elemento del diálogo, tanto en lo metodológico como en lo actitudinal, incluyendo ejemplos de diálogos reales entre diversas personas que acudieron a mi consulta. De forma terapéutica y dinámica te invitaré a encontrarnos a través de estas páginas, proponiéndote algunas preguntas clave que pueden ayudarte en tu propio autodistanciamiento y autotrascendencia, y si fuera el caso, ayudar a otros en su propio camino hacia el sentido. Empecemos entonces este maravilloso recorrido.

“La verdadera sabiduría está en reconocer la propia ignorancia”
Sócrates

“Conócete a ti mismo”
Sócrates

El Diálogo Socrático fue desarrollado por el filósofo Sócrates en la antigua Grecia, cuando mediante preguntas y cuestionamientos buscaba la reflexión del interlocutor con el fin de que considere como válidos otros puntos de vista, diferentes del sostenido, ampliando el conocimiento y “dando a luz” una verdad (Martínez, 2012). Sin embargo es probable que ni el mismo Sócrates intuyera las profundidades aplicativas que su estilo de relación y diálogo aportaría al mundo de la psicoterapia, en especial a aquellas escuelas que se basan en el encuentro, en la relación Yo – Tú, en la no interpretación del mundo del consultante y en el respeto más elevado por la libertad personal.

Es así que no nos remitiremos a Sócrates, sino a Viktor E. Frankl (1901 – 1997) quien habló de un diálogo en un sentido socrático (Frankl, 2002), como parte fundamental de su método psicoterapéutico: la Logoterapia.

Esta es, como ya hemos visto anteriormente, una propuesta psicoterapéutica que se centra en que te hagas consciente de tu propia libertad de decisión, respondiendo por ti ante tu vida y asumiendo la angustia que te es inherente precisamente por el hecho de ser libre para dar respuesta. Tal responsabilidad se relaciona al hallazgo y vivencia de valores, a estar abierto(a) al mundo (Scheler, 1957), de forma auténtica, encontrándole sentido a tu vida

Concretamente en logoterapia, el diálogo socrático es un estilo de encuentro psicoterapéutico que puede darse entre dos o más personas y que busca por medio de preguntas, señalamientos, descripciones y el elemento más importante, la relación misma, ayudarte a tomar conciencia de tu libre voluntad (Frankl, 2007), invitándote a dar respuesta por ti mismo(a) ante lo que la vida te plantee.

El diálogo socrático, como su nombre lo indica, está inspirado en los encuentros que Sócrates sostenía con sus conciudadanos de Grecia, buscando confrontarlos con sus supuestas “verdades” con el fin de demostrar su ignorancia (Martínez, 2012). Si bien Sócrates no es conocido por ser psicoterapeuta, su intención y método sirven a la logoterapia en el sentido de que una vez que te haces consciente de tu libre voluntad, puedes actualizar tus posibilidades de ser responsable, expandiéndolas por medio de tu decisión, hacia una existencia más auténtica y más plena de sentido.

En palabras de Fabry (Fabry, 2009. p. 25): “el dialogo socrático es el instrumento que el facilitador emplea con más frecuencia en la búsqueda de sentido. Este diálogo nos pone en encuentro con nuestro núcleo saludable, el espíritu, a fin que podamos hacer uso de sus recursos”.

Es importante aclarar que este método socrático se aplica también en otras áreas como la pedagogía, con formas y propósitos diferentes, que no revisaremos en esta ocasión.

El diálogo socrático reúne una serie de aspectos metodológicos y actitudinales que constituyen la base vincular del proceso logoterapéutico. Te hablaré entonces de:

- Actitud socrática
- Preguntas socráticas
- Señalamientos socráticos

A continuación profundizaremos juntos cada aspecto, detallando los procesos con ejemplos del diálogo en consultas con diversas personas, así como preguntas clave que te pueden servir de guía.

¿CÓMO VINCULARNOS? LA ACTITUD SOCRÁTICA

Aquí se contiene la clave para un adecuado encuadre logoterapéutico, ya que implica la puesta en forma de una actitud personal frente a mí mismo como terapeuta y frente a ti como consultante, donde predominan la autenticidad y la disposición amorosa de entrega al otro. Al hablar de disposición amorosa no exagero al decirte que tengo el “corazón abierto” ante ti, es decir, aceptarte y acogerte en tu ser actual, confirmándote no solo en tu aquí y ahora sino en tus posibilidades de ser diferente (Bruzzone, 1994, citado por Martínez, 2012).

Como señala E. Lukas (Lukas, 2004 p. 115) refiriéndose a Frankl: “...lo importante de una técnica de conversación no es la técnica en sí, sino el espíritu con que se aplica. La técnica no servirá de nada mientras se ciña exclusivamente a prescribir recetas, pero su resultado será milagroso si está impregnada con el espíritu del amor”.

El amor es entonces el sustento del cómo preguntarte y de cómo señalarte algo, en sí, de todo nuestro vínculo terapéutico. Incluso cuando la pregunta resulta confrontadora, o el señalamiento irónico o frustrante, si el amor está presente, podrás escucharlos con los oídos del espíritu para movilizar tu autoconciencia y tu responsabilidad.

Nuestra relación terapéutica se sustenta en el Yo – Tú (Buber, 1979), en el encuentro sin prejuicios ni interpretaciones acerca de la otra persona. Somos dos seres que se encuentran uno junto al otro, donde el amor nos moviliza a llegar a ser una mejor versión de nosotros mismos (Martínez, 2012).

Si hay disposición amorosa hay aceptación, tolerancia, paciencia y respeto respecto a nuestros ritmos y tiempos y del proceso en sí. Este respeto se fundamenta en la actitud fenomenológica antes referida, donde estoy abierto a la experiencia siempre nueva del encuentro, junto a ti, una persona siempre nueva y única. Esta forma fenomenológica de diálogo representa el abordaje más respetuoso de la libertad en cada persona.

Según Martínez (2012) la importancia de la relación terapéutica radica en que:

- Brinda una base segura para disparar nuevas captaciones de la realidad, es decir, cambios profundos de actitud con menos miedo.
- Facilita el cambio por el sentido que atrae y no por la presión del terapeuta

- Facilita la manifestación de los recursos personales a partir de la relación, permitiendo que los supuestos riesgos que mantienen a la persona cerrada a la experiencia sean disuadidos.
- Moviliza la expresión del autodistanciamiento a través de las circunstancias que plantea la relación.
- Ayudan a expresar la autotrascendencia, fomentando así la capacidad de abrirse íntimamente, dejarse ver y ver a los demás.
- Permite validar la experiencia del consultante aceptando que lo que el consultante expresa es su verdad y por tanto respetable.
- Permite generar vínculos de compromiso que favorezcan el proceso de cambio. (Martínez, 2012. p. 76).

El factor clave en este vínculo amoroso entre tú y yo es la confianza, siendo esta uno de los objetivos principales del encuentro terapéutico. Yo como terapeuta aprendo a confiar en ti, con todo lo que traes y en tu ser posible; mientras que tú, al ir confiando en mí, te vas permitiendo salir al mundo, al encuentro del que tienes al frente, dejándote ver con todo y la angustia de dejarte ver.

Ignorancia e ironía.

Para buscar que te aclares respecto a tu actitud inauténtica e irresponsable, utilizaré la ignorancia y la ironía (Lukas, 2004, Martínez, 2012) a manera de punta de lanza que hinca las bases de tu estructura mental, removiendo sus cimientos hasta que te autodistancies y te hagas consciente de lo limitante de tu actitud y el sinsentido en tu modo de ser, por medio de la captación de algo valioso en tu vida, lo que te pone “en jaque” respecto a tu postura actual. La ignorancia implica que yo como terapeuta no sé más de ti que tú mismo(a), y es por eso que te pregunto, siendo la pregunta un puente tendido hacia ti para facilitar el encuentro y el conocimiento, puesto que tú también eres ignorante respecto a tus propias posibilidades, y como Sócrates suponía, todo conocimiento parte de la ignorancia. Por su parte el estilo irónico del diálogo socrático es paradójicamente no confrontacional, ya que no me pone como tu rival, resistente a lo que traes como tu experiencia. Más bien me invita a acogerte, reconociendo tus incoherencias y preguntándote con el fin de buscar claridad. Como sabemos, la claridad es señal de que la luz se empieza a esparcir.

Aquí te presento un ejemplo de un abordaje confrontacional y otro con ingenuidad e ironía socráticas. Se trata de una persona con alcoholismo que no acepta la enfermedad:

Confrontacional:

T (yo como terapeuta): ¿y no crees que con tu actitud estás causando mucho sufrimiento a tu familia? ¿No has pensado en tus hijos?

C (consultante): eso es lo que me dicen, pero nadie comprende que yo tengo todo bajo control. Están sufriendo en vano.

Ingenuidad e ironía socráticas:

T: No entiendo algo, ¿cómo es que si me dices que amas a tus hijos por sobre todo en el mundo, sigues bebiendo y viéndolos sufrir con eso? La verdad, no me queda claro; acláramelo por favor, y de paso aclárate tú también.

C: (silencio y mirada fija a un lado) No lo sé, no lo había visto así, pero siento pena cuando los veo sufrir.

La mayéutica

Es el arte de dar a luz tu verdad (Martínez, 2012). Cuando nuestra relación terapéutica está cimentada y se ha establecido un vínculo de confianza y apertura, te haré preguntas más incisivas y provocadoras, para confrontarte con tu modo de ser inauténtico, buscando que de tu confusión del momento surja la claridad que ilumine tu conciencia, ayudándote a transitar la angustia propia de tu responsabilidad.

Según Restrepo (Restrepo, 2001, en Martínez, 2012. p. 67) “La mayéutica socrática es una forma de poner en práctica la modulación de la actitud y consiste en una discusión del consultante sobre sí mismo con la ayuda del terapeuta, quien, como facilitador, presenta preguntas provocadoras e incisivas sobre lo que el consultante sostiene en virtud de una pasividad o actividad malsanas; en otras palabras, consiste en extraer el conocimiento del propio interlocutor”.

Ejemplo:

T: ¿para qué miras constantemente hacia afuera por la ventana cuando te pregunto esto?

C: (silencio)

T: ¿ah?

C: ¡no lo sé! ¿Supongo que para no mirarte a los ojos no?

T: Ok, y ¿qué riesgo no quieres correr? ¿Qué pasaría si me miras?

C: que veas lo que no quiero ni yo mismo mirar

T: ¿a qué te refieres?

C: a mi temor, a mi cobardía, a mi debilidad

LAS PREGUNTAS SOCRÁTICAS

El diálogo socrático implica un encuentro fenomenológico, donde yo como logoterapeuta busco facilitarte la conciencia de tu propia libertad, sin intervenir aconsejándote, orientándote ni sugiriéndote y sin interpretarte ni inferir a partir de lo ya conocido (otras personas). Aquí nos remitimos a la *Epoje* de Edmund Husserl donde se busca suspender todo juicio o certeza respecto a la realidad (Husserl, 2011). Por tanto si lo que buscamos es la libertad y responsabilidad, nuestro vínculo debe estar centrado en *preguntar, describir y señalar*, siguiendo el método fenomenológico ampliamente trabajado en los enfoques humanistas – existenciales. Como señala Bruzzone (2008) la pregunta supone que eres capaz de pensar y de avanzar en tu consciencia a través de la misma.

Como hemos visto el amor es el sustento de nuestro diálogo, por lo que tenemos que referirnos a Max Scheler y su *fenomenología del afecto* (Scheler, 2007). Scheler se inspiró en el método de Husserl para aproximarse a la experiencia afectiva humana, sin juicios de valor ni interpretaciones. Para Scheler estás abierto a un mundo de valores y sentido gracias a que eres un ser intencional, esto es, dirigido hacia algo o alguien diferente de ti mismo(a). Aquello que te abre a los valores es el amor. En nuestro encuentro pasa lo mismo, estoy abierto e intencionado amorosamente hacia ti, gracias a la *simpatía* (Scheler, 2004).

Es así que desde la fenomenología busco encontrarme contigo sin interpretaciones ni explicaciones. Pongo “entre paréntesis” mis prejuicios, significados y experiencias previas para aproximarme a tu experiencia. Para esto uso el ¿Qué?, el ¿Cómo? y el ¿Para qué?, como preguntas básicas (Martínez, 2012).

Otro aspecto importante de la fenomenología es que nunca podemos captar la realidad por completo, por lo que siempre tu percepción será sesgada. Es como cuando ves una moneda, solo puedes ver una cara a la vez, nunca ambas. Esto es una maravillosa invitación para que yo me aproxime a ti sabiendo que eres mucho más que lo que puedo conocer en este momento; y para que tú te veas como un ser siempre en posibilidad, infinitamente más que lo que puedes conocer de ti ahora mismo.

¿Qué preguntar?

En logoterapia buscamos juntos que despliegues tus recursos espirituales (lo específicamente humano) (Frankl, 2003b) principalmente

el autodistanciamiento y la autotrascendencia. Para esto te haré preguntas fenomenológicas (no interpretativas, sino más bien descriptivas) ¿qué?, ¿quién?, ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo? y ¿para qué?, estando atento a tu respuesta, para así poder hacerte otra pregunta o señalamiento que favorezca el proceso de dar a luz tu verdad.

Diálogo socrático y autodistanciamiento

Respecto a esta capacidad espiritual señala Frankl (Frankl, 2007, p. 23): “En virtud de tal capacidad, el hombre es capaz de tomar distancia no solo de una situación, sino también de sí mismo. Haciéndolo, realmente toma posición respecto a sus propios condicionamientos y determinantes somáticos y psicológicos. Visto así, una persona es libre de moldear su propio carácter y el hombre es responsable por aquello que pueda hacer de sí mismo”. Esta capacidad específicamente humana te permite ubicarte a una distancia fecunda (Frankl, 2007) para monitorearte, confrontarte, verte a futuro con optimismo y tomar las riendas de tu vida. En palabras de Martínez: “El autodistanciamiento es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo y monitorear los propios procesos emotivo – cognitivos. Es la manifestación de la autoconciencia que terapéuticamente es bastante útil y se expresa a través de la autocomprensión, la autoproyección y la autorregulación” (Martínez, 2011, p. 15).

A partir de esto iremos explorando, mediante ejemplos extraídos de procesos psicoterapéuticos, los usos del diálogo socrático para el despliegue de tales capacidades, teniendo en cuenta las preguntas clave que movilizan lo espiritual tanto para abordar las restricciones que implanta lo psicofísico sobre tu libertad como para tu búsqueda de sentido en la vida.

Como ya hemos visto con anterioridad, la autocomprensión es tu capacidad para tomar conciencia de ti mismo(a), es decir, tu autoconciencia. Esta capacidad es, según Frankl (2003a), espiritual, por ser específicamente humana y te permite clarificar tu existencia personal: “La autocomprensión de la existencia es un fenómeno irreductible... pues tal autocomprensión corresponde a toda existencia y a todo hombre” (Frankl, 2007, p. 81).

Para Martínez (Martínez, 2011, p. 16): “la autocomprensión permite al hombre monitorearse, encontrarse consigo mismo, verse a sí mismo en situación y en sus circunstancias particulares... es la posibilidad de descubrir y asumir su participación en lo que le acontece, de identificarse

y afirmarse a sí mismo a través del autoconocimiento”. También podemos llamar a esta capacidad *autodescubrimiento* (Fabry, 2009).

En nuestro encuentro logoterapéutico podemos desplegar tu autocomprensión mediante el diálogo socrático, buscando ampliar tu autoconciencia respecto a:

- Las emociones
- Los significados
- Las vivencias
- Las estrategias de afrontamiento (pasividades y actividades, Frankl, 1994)
- Los recursos personales (espirituales)

Autocomprensión de las emociones.

Muchas veces no te permites sentir plenamente o no tienes claridad respecto a lo que sientes. Esto puede ser parte de un mecanismo neurótico que se sustenta en la inautenticidad para eludir la angustia que por naturaleza tu vida conlleva por ser tú un ser responsable. Por eso es crucial lograr claridad y comprensión respecto a tu propia emocionalidad, ya que tus emociones son el correlato subjetivo de todo lo valioso que hay en tu mundo (Martínez, 2011), allá afuera, en tu vida.

A continuación te describo un extracto de un diálogo socrático orientado a la autocomprensión emocional. Busca relacionarlo afectivamente con tu propia vida.

T : Dime ¿qué es lo que te ocurre?

C: no me siento bien, me siento infeliz, inseguro de mi mismo

T: ¿y qué es lo que sientes con todo eso, emocionalmente?

C: me da pena, me siento triste

T: ¿y cómo es sentirte triste?

C: me pongo a llorar, me encierro en mi cuarto, me siento abatido.

Otro ejemplo:

T: veo que hay lágrimas en tus ojos, ¿qué es lo que sientes?

C: no lo sé

T: ¿hay algo que no te estás permitiendo sentir?

C: (entre lágrimas) pena, pero no quiero llorar

Otro ejemplo:

T: Me parece curioso que justo ahora al hablar de esto quieras irte al baño, ¿qué sientes?

C: nada, solo quiero ir al baño

T: solo los muertos no sienten, y yo no estoy hablando con un muerto, algo has de estar sintiendo

C: me siento incómodo

T: ok, ¿y esa incomodidad, con qué emoción se relaciona?, ¿qué sientes?

C: siento miedo

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a autocomprenderte respecto a tus emociones o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué es lo que siento cuando ocurre eso?
- ¿Qué es sentirme mal?
- ¿Cómo es sentirme así?
- ¿Cómo siento esta pena?
- ¿Cómo siento esta cólera?
- ¿Dónde siento más mi alegría?
- ¿En qué parte de mi cuerpo siento más mi pena?
- ¿Cómo no quiero sentirme?
- ¿Qué no me permito sentir?
- ¿Qué siento de saber que logré afrontarlo?
- ¿Y todo esto tan valioso frente a mí qué me hace sentir?

Autocomprensión de los miedos

El miedo es parte de nuestra existencia humana inevitablemente. El miedo te advierte, te mueve, para hacerte sentir vivo(a) y confrontarte con tu propia vida. Es decir, el miedo te acompaña siempre, ya que constantemente la vida, con su naturaleza incierta, amenaza lo que para ti es valioso e importante (Martínez, 2011). Sentir miedo es el aviso de que algo te puede ser doloroso o frustrante, ante la pérdida de un valor. Puedes sentir miedo cuando tu integridad o tu salud se ven amenazadas, o algún ser querido, o todo en lo cual encuentres sentido, como una relación, un trabajo, un proyecto, etc. Existencialmente, en el terreno de la responsabilidad, el miedo es llamado angustia, como el estrechamiento de las posibilidades de ser, como tu miedo a ser libre y asumir la propiedad de tu vida. Eres libre para responder, y tu responsabilidad es elección, la cual implica riesgo, y el riesgo está cargado de angustia. Entonces te angustias porque eres libre (May, 2000). En este sentido cuando dialogamos socráticamente buscamos juntos movilizar tu autoconciencia respecto a los miedos que te paralizan

(por lo general relacionados a actitudes neuróticas a través de las cuales evitas tu responsabilidad), ayudándote a posicionarte frente a lo que te ocurre y aceptando tu angustia como posibilidad de cambio, decidiendo.

Te describo un ejemplo de diálogo socrático para lograr autocomprensión respecto a los miedos y la angustia. Ábrete a ver cómo resuena en ti.

T: ¿y qué pasaría si lo dejas?

C: lo he pensado, pero me da mucho miedo hacerlo

T: ¿qué te da miedo?

C: que realmente se vaya y no vuelva

T: ¿y qué pasaría si se va y no vuelve?, ¿a qué le temes realmente?

C: a quedarme sola

T: ¿y qué pasaría si te quedas sola?, ¿a qué le temes en el fondo?

C: a tener que vérmelas por mi misma

T: ¿y a qué le temes si te las tienes que ver por ti misma?

C: a que no pueda, a que no me salgan las cosas bien. ¡Me siento tan insegura, tan dependiente!

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a autocomprenderte respecto a tus miedos y tu angustia o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué me da miedo?
- ¿A qué le temo?
- ¿Cómo es este miedo?
- ¿En qué parte de mi cuerpo siento más este miedo?
- ¿Qué me angustia?
- ¿Qué pasaría si lo hiciera?
- ¿A qué me arriesgo si me decido?
- ¿Qué me impide asumirlo?
- ¿Qué me cuesta aceptar de todo esto?
- ¿Qué no quiero que me ocurra?

Autocomprensión de los significados.

Los significados son las interpretaciones que haces acerca de la realidad, de tus experiencias, de ti mismo(a), de los demás y de tu vida. Un significado es una atribución cognitiva (Martínez, 2011) que forma parte de tu estructura mental y cosmovisión, por tanto, es una especie de guía o referente para tu existencia. Todos los seres humanos atribuimos significados e interpretamos el mundo, de lo contrario caeríamos en un vacío

de significación e identidad. El punto crucial es cuando una interpretación resulta en una restricción de la libertad. Entonces el quid del asunto está en cuánto y cómo interpretas la realidad. Por ejemplo, para alguien permitirse llorar puede significar debilidad; para otra persona el hecho de opinar equivocadamente en una clase puede significar un rotundo fracaso; quizá para alguien más consumir una droga puede significar distensión y tranquilidad.

Si tus significados son negativos se vuelven limitantes e impiden el hallazgo del sentido de las situaciones que vives y de tu vida en general. Si por el contrario son positivos se vuelven posibilitadores, ya que facilitan que captes valores y sentido (Díaz Del Castillo, conversación personal, 2011). También es posible que tus significados puedan tornarse positivos a partir de que te dejes tocar por un valor: cuando descubres un valor (lo valioso en tu vida), lo intuyes o lo sientes, pueden alterarse tus esquemas mentales en favor de tu autenticidad, coherencia y libertad.

Por medio del diálogo socrático buscaremos que te autodistancies y autocomprendas respecto a los significados que sostienen tu percepción de la realidad, descubriendo si te son útiles o funcionales para una vida con sentido. Aquí te muestro algunos ejemplos. Por supuesto, ve de qué forma resuenan en ti y pueden ayudarte a autodistanciarte.

T (yo como terapeuta): ¿qué te ocurre con tu esposo?

C: me duele y me da cólera cuando le hablo y no me mira, sigue mirando el periódico o la televisión.

T: ¿y qué significa esto para ti?, ¿significa que el qué..., o que tú qué...?

C: significa que no me quiere, que no le importo.

T: ¿tienes esa sensación con otras personas también?

C: la otra vez mientras yo te hablaba miraste tu celular y me sentí igual

T: ¿quieres decir que no eres importante para mí?

C: así me siento

T: ¿y cómo sabes qué es lo que yo siento por ti? ¿Tienes algún don especial que no me hayas contado?

C: (risas) bueno no, la verdad es lo que yo imagino.

Otro ejemplo:

C: tengo miedo de decidirme

T: ¿qué pasa si te decides?, ¿a qué te arriesgas?

C: a que me salga mal, a fallar

T: ¿y qué significa para ti fallar?, ¿Quién es alguien que falla?

C: un inútil, un fracasado

T: me pregunto ¿cuántas cosas quisieras hacer y no haces para no sentirte un inútil fracasado?

Otro ejemplo:

C: no me animo a terminar con ella, me cuesta

T: ¿qué significaría para ti terminar con ella?

C: soledad

T: ¿y qué significa para ti estar solo?

C: no tener a nadie

T: ¿y para qué quieres tener a alguien?, no me hablas de ella en particular. ¿Qué significa para ti estar solo?

C: no me siento completo, como que solo no podría vivir. Necesito de alguien siempre.

T: ¿y cuál es el precio que tienes que pagar por tener esa muleta constante?

C: me siento esclavizado

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a autocomprender tus significados o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué significa esto para mí?
- ¿Significa que yo...?
- ¿Significa que él/ella/ellos...?
- ¿Significa que mi vida...?
- ¿Qué quiere decir esto para mí?
- ¿Cómo estoy interpretando esta experiencia?
- ¿Este significado me ayuda o me limita?
- ¿Cómo estoy interpretando esto?
- ¿Cómo es que esto significa...?
- ¿Qué significa para mí el haber logrado eso?
- ¿Qué otra cosa puede significar esto?

Autocomprensión de las vivencias.

Las vivencias son experiencias que te marcan en lo emocional y cognitivo (Martínez, 2011), constituyéndose luego en la forma como vives, como te ubicas en el mundo, como te sientes y como te ves. Mientras las experiencias son temporales y pasan, las vivencias son atemporales, permaneciendo en tu aquí y ahora. Una vivencia negativa puede condicionar

tu existencia, pudiendo bloquear tu libertad, restringiendo su expresión, por medio de significados limitantes que la alimentan. Por ejemplo, un joven que de niño era sobreexigido por su padre en lo académico, donde sentía que no era reconocido en su esfuerzo y nunca alcanzaba las expectativas del padre ni de otras personas, puede tener la vivencia de incapacidad, es decir, sentirse un incapaz, un bueno para nada que no puede lograr ningún buen resultado, con lo que se inhibe de tomar decisiones, para evitar el fracaso de no ser como esperaban que fuera, lo cual le activaría la vivencia.

En este contexto el diálogo socrático busca que te autocomprendas respecto a cómo te sientes contigo mismo(a) y cómo es que aprendiste a sentirte así, descubriendo las formas en que en el presente evitas que el mundo te toque el “moretón”, ya sea luchando, huyendo (Frankl, 2007) o haciéndote el muerto (Martínez, 2011), impidiéndote ser auténtico por miedo a la angustia de enfrentar tu vida.

A continuación te brindo algunos ejemplos de dialogo socrático para autocomprensión de las vivencias. Revisa de qué forma hacen eco en ti.

T: ¿qué es lo que sientes cuando eso pasa?

C: me siento muy ansioso, siento miedo

T: ¿y cómo te sientes en ese momento frente a esas personas? ¿Cómo un qué...?

C: como un ratoncito, como alguien pequeñito, poco importante

T: ¿y qué haces para no sentirte un ratoncito?

C: entro por la puerta de atrás, para que nadie me vea. Trato de pasar inadvertido.

Otro ejemplo:

T: ¿Para qué gritas? Puedo escucharte perfectamente a esta distancia.

C: ¡es que quiero que me escuches, que me respetes!

T: entiendo, ¿y qué pasa si no me gritas?

C: creo que no me vas a tomar en cuenta

T: uhm ahora entiendo para qué te muestras agresivo y me gritas. ¿Qué pasa si no te escuchan entonces?, ¿cómo no te quieres sentir?

C: (con lágrimas y mirada perdida) no se otra forma de lograr sentir que estoy, porque siento que nadie me hace caso. No quiero sentir que no existo, que no soy importante para nadie.

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a autocomprenderte respecto a tus vivencias o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué evito sentir?
- ¿Cómo me siento cuando eso ocurre?
- ¿Me siento como un...?
- ¿Cómo es que he aprendido a sentirme como un...?
- ¿Qué hago para no sentirme un...?
- ¿Qué significa para mí ser un...?
- ¿Cómo es sentirme un...?

Autocomprensión de las estrategias de afrontamiento (pasividades y actividades).

Frankl (2008) nos dice que puedes presentar dos reacciones neuróticas por excelencia: huir de lo que sientes o luchar contra ello. A estas formas de afrontar tu vida las llamó respectivamente “pasividad y actividad incorrectas” (Frankl, 2008), ya que implican rechazar lo que te viene ocurriendo, tanto en tu mundo (objetividad) así como en lo emocional y cognitivo (subjetividad). Te pongo un ejemplo: alguien puede huir de su miedo o de aquello que le genera miedo (como en las fobias) o pelearse a muerte con sus pensamientos o deseos (como en las obsesiones) para eliminar la ansiedad, o abandonarse existencialmente para no sentir tristeza y sufrir (como en la depresión). Si te das cuenta, estas estrategias implican no aceptar la realidad que angustia (ni la angustia misma), invirtiendo energía en distensionar el organismo psicofísico (Martínez, 2011), es decir, buscar alivio.

Si bien las pasividades y actividades incorrectas son reacciones neuróticas, en logoterapia entendemos a la neurosis como una función de *cuidado* (Martínez, 2011), según Martín Heidegger el *Sorge* (Heidegger en Martínez, 2011), el cuidado que pones sobre tu propia existencia, en este caso cuidando tu identidad psíquica y tu bienestar emocional. El problema es que en la neurosis te cuidas de forma extrema por medio de mecanismos psíquicos que se tornan automáticos, y no te permites vivir la angustia ni el sufrimiento, inhibiendo tu responsabilidad y tu libertad, con lo que hablamos de un modo inauténtico de ser (Martínez, 2012).

Frankl (2008) también nos habla de “pasividad y actividad justas”. La *pasividad justa* ocurre cuando aceptas lo que te pasa con humor y con una postura humilde ante la vida (para esto Frankl plantea su conocida *intención paradójica*. Esto lo viste en el capítulo anterior). Por su parte, la actividad justa es cuando aceptas lo que te ocurre y desvías tu atención hacia objetivos llenos de valor y con sentido en tu vida (aquí Frankl plantea

la *derreflexión*, también explicada en el capítulo anterior). Al hablar de pasividades y actividades justas hablamos de que ejerces dominio sobre tu personalidad. Tus funciones psicológicas son *autorreguladas*, dando lugar a un cambio en tu modo de ser ante el mundo, que implica salir al encuentro de los valores con todo y la angustia que sientes al elegir ser más auténtico(a).

Autocomprenderte respecto a las pasividades y actividades incorrectas que utilizas te mueve a *autorregularte*, es decir, al autodomínio y la toma de responsabilidad, posibilitando el cambio hacia pasividades y actividades justas (como veremos más adelante).

Nuestro vínculo terapéutico usará el diálogo para confrontarte con tu propia conciencia sobre las formas incorrectas que utilizas para protegerte, ampliando tu percepción de lo realmente importante y valioso para ti. En esta parte utilizaremos con más énfasis la pregunta ¿para qué?

Veamos algunos ejemplos. Nota de qué forma resuenan en ti:

T: ¿Para qué sigues con él si estás sufriendo? No te entiendo

C: No lo sé, quizá porque con él me siento segura. Ya hemos hablado de mis miedos y mi inseguridad.

T: Entonces, ¿para qué sigues con él? ¿Cómo consigues sentirte? ¿Qué pasaría si terminas la relación? ¿A qué te arriesgas?

C: sigo con él para no valerme por mi misma. Tengo miedo a quedarme sola.

T: ¿toda tú está coherente con ese modo de ser, o hay alguna parte desde donde quisieras algo diferente?

C: bueno si, en parte quisiera poder decirle que ya basta sin este miedo tan paralizante.

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a conocer tus estrategias de afrontamiento incorrectas o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué hago para no sentirme así?
- ¿Cómo hago para protegerme en esas situaciones?
- ¿Para qué actúo de esa manera?
- ¿Para qué hago esto?
- ¿Siento que huyo o que lucho frente a esto?
- ¿De qué forma afronto la situación?
- ¿Qué estrategias utilizo para no sentirme mal?
- ¿Cuál es el precio que tengo que pagar por este modo de ser?

Autocomprensión de los recursos personales.

Viktor Frankl nos propone una visión del ser humano esperanzadora y propulsora del cambio, para que puedas verte como una persona dinámica y siempre en posibilidad de ser diferente por medio de tu decisión. En palabras del mismo Frankl (Frankl, 2007. p. 23): “Y la persona es fundamentalmente capaz de hacer frente a toda morbilidad psicofísica; de lo contrario yo no podría ejercer de psiquiatra, sería inútil”. Tú no eres tu enfermedad, ni tu condición, y te encuentras en posibilidad de afrontar, de dar cara a tu situación psicofísica y existencial. Esto gracias a los recursos que te constituyen: tus capacidades espirituales: tu conciencia, tu responsabilidad y tu libertad que se encuentran siempre posibles (salvo en condiciones de restricción biológica irreversible, como es el caso de un accidente cerebro vascular, un traumatismo craneal severo, un estado de coma vegetativo o un retardo mental profundo). Tales recursos mientras son posibles se encuentran como potencia en lo que Frankl (2003b) llama *inconsciente espiritual*, esperando a que los actualices en un acto de libertad, como puede ser un momento de autodistanciamiento, autoconsciencia y autodeterminación.

Gracias al diálogo socrático podemos explorar tu inconsciente espiritual, tu depósito de recursos latentes, para que puedas utilizarlos libremente. Las preguntas han de orientarse a que tomes mayor conciencia de tu accionar actual (casi siempre reacciones automáticas, estrategias de afrontamiento incorrectas) y hacia las acciones que puedes realizar como actos de responsabilidad, autodomínio y libertad luego de haberte autocomprendido. Aquí ya hablamos de *autorregulación*. Esto es pasar hacia actividades y pasividades justas.

Diálogo socrático y autorregulación

La Autorregulación es, como hemos visto, tu capacidad para distanciarte y regular tus propios procesos afectivos y emotivos, reconciliarte con lo psicofísico o de oponerte a ti mismo(a) si es preciso (Martínez, 2012). Es en pocas palabras, tu capacidad para hacerte cargo de ti, de dominarte, de apropiarte de tu personalidad y ejercerte a pesar de los condicionamientos internos y externos.

A continuación te doy algunos ejemplos de autocomprensión de los recursos personales y autorregulación. Observa de qué forma resuenan en ti y pueden serte de ayuda:

C: Hoy no tenía fuerzas ni para levantarme de la cama
T: ¿Y cómo has hecho para venir aquí?
C: no lo sé, bueno venir aquí se supone que me ayudará a estar mejor
T: me alivia que haya en tu mejoría una motivación para levantarte de la cama. ¿En qué otros aspectos de tu vida puedes tener una motivación así? ¿Qué otras cosas te motivan a levantarte de la cama?

Otro ejemplo:

C: he descubierto que haciendo “la ley del hielo” a mi familia me protejo, me cuido de que me hieran.

T: ¿Te funciona? ¿Te llegas a sentir del todo bien con ese modo de ser?

C: pues no, por un rato puede ser, pero luego vuelvo a lo mismo. Cedo y sigo esperando de ellos que me hagan caso para no sentirme poco importante para ellos.

T: ¿Qué quisieras hacer entonces con ese “moretón” que tienes y que cuidas tanto?

C: creo que no estoy siendo clara con ellos, solo les digo superficialmente las cosas. Ahora quiero decirles lo que en verdad siento

T: uhm ese es un riesgo

C: si, estoy dispuesta a afrontarlo. Ya estoy cansada.

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a descubrir tus recursos personales y autorregularte o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué quisiera hacer ahora?
- ¿Qué elijo hacer ahora?
- ¿A qué me mueve todo esto tan valioso que capto?
- ¿Qué está a mi alcance hacer habiéndome hecho consciente de todo esto?
- ¿Cómo hice para hacerme cargo de eso aquella vez?
- ¿Cuál es la opción que tiene más sentido para mí?
- ¿Cómo puedo utilizar este recurso en esta situación?
- ¿Para qué es que descubro todo esto?

Diálogo socrático y autoproyección

Por otra parte al autodistanciarte puedes también *autoproyectarte*, es decir, verte a futuro diferente de cómo vienes siendo (Martínez, 2011), con esperanza, con una visión que amplía tus posibilidades de ser y brinda sentido a tu momento presente. Podemos llamar a esta capacidad *autoproyección*.

Cuando presentas alguna enfermedad emocional o psíquica se puede restringir esta capacidad, impidiéndote una visión esperanzadora, con lo que te estancas existencialmente y dejas de percibirte como un ser siendo, quedándote como un *soy*. En palabras de Frankl: “el neurótico es aquel que cambia la forma de percibirse: de un poder ser siempre diferente, por un ser siempre de la misma manera” (Frankl, 2014 P. 94).

En este sentido con el diálogo socrático buscaremos que despliegues tal recurso espiritual para que te conectes con esa dosis de esperanza tan necesaria para que tu voluntad asome por entre las grietas de la neurosis. Hay que movilizar tus posibilidades de ser siendo y que puedas mirar tu horizonte existencial con optimismo, tomando en cuenta qué existe en tu presente que te puede brindar sentido y no estás captando. Las preguntas van dirigidas a tu proyecto, a tu futuro, buscando que te autoconfrontes en el aquí y ahora.

Acá te dejo algunos ejemplos de autoproyección con diálogo socrático. Trata de relacionarlos contigo y ver cómo desplegar tu libertad:

T: Dime ¿cómo te ves de aquí a seis meses de terapia?

C: bueno, espero sentirme mejor

T: ¿y qué sería sentirte mejor?

C: sentirme no tan triste todo el tiempo, pero no sé cómo lograrlo

T: bueno para eso estás aquí. Desde ya es muy terapéutico que logres verte a futuro diferente y mejor.

Otro ejemplo:

C: me veo igual

T: te entiendo, debe ser difícil observar el futuro con un presente tan duro

C: así es, no puedo verme distinto

T: ¿quisieras poder verte distinto?

C: claro, pero no sé si lo lograría

T: a ver, probemos, ¿cómo te gustaría verte? Usa un poco tu imaginación

C: no lo sé, más auténtico, menos obsesivo, como que más libre

T: y en este momento ¿quisieras arriesgarte a imaginar ese futuro? A ver cierra los ojos y déjate llevar por ese querer estar mejor...

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a autoproyectarte o con las que puedes ayudar a otra persona pueden ser:

- ¿Cómo me veo de aquí a un año?
- ¿Cómo me gustaría verme?
- ¿Qué significaría ser diferente?
- ¿Cómo quisiera sentirme?
- ¿Qué necesito hacer ahora para lograr eso?
- ¿Qué es lo valioso de ser diferente?
- ¿Qué sentido tiene ser diferente?
- ¿Qué cambiaría en mi vida si soy diferente?

Diálogo socrático y autotranscendencia

La autotranscendencia es tu capacidad para ir más allá de ti al encuentro con los valores. En palabras de Frankl: “Porque ser hombre significa estar orientado hacia más allá de sí mismo, hacia algo o alguien... un trabajo que realizar o un ser humano al cual amar” (Frankl, 1997 p. 51). La esencia del hombre es su autotranscendencia (Frankl, 1997). Por eso cuando te neurotizas puedes ensimismarte y no salir al mundo, no ir más allá de ti. De esta forma no logras captar los valores y el sentido en tu vida, siendo el sentido una “percepción cognitiva y afectiva de valores” (Martínez, 2011). Como ser humano estás llamado a realizarte en la medida en que te autotranscendes (Frankl, 2003b), en que sales y vas más allá de ti y captas lo valioso que hay en tu vida, en tu mundo, en tu existencia. Según E. Martínez (2011), la autotranscendencia como capacidad espiritual puede a su vez manifestarse a través de la diferenciación, la afectación y la entrega.

Diálogo socrático y diferenciación

La *Diferenciación* es tu capacidad para ir más allá de ti y ver al otro, diferenciándote del tú para poder encontrarte con un otro ser humano. Es tu capacidad para estar junto a otro ente espiritual (Martínez, 2011). La diferenciación te permite reconocer al otro como un legítimo otro (Martínez, 2012) que piensa, siente, anhela y necesita de forma diferente a ti. Si no logras diferenciarte, distinguirse en tu unicidad, en tu singularidad e irrepetibilidad, es decir, en la responsabilidad que te corresponde, no lograrás vincularte de forma genuina con ese otro, con el Tú (Buber). Nuestro diálogo socrático ha de orientarse a que despliegues tu libertad para que te diferencies de los demás, con preguntas dirigidas a tu unicidad y a la conciencia de la alteridad, confrontando lo tuyo con lo ajeno con el fin que distingas lo que corresponde a tu existencia.

Algunos ejemplos de cómo trabajar la diferenciación son los siguientes. Autodistánciate y observa de qué forma pueden ayudarte a autotranscenderte:

C: no me siento plena con mi carrera, como que no me llenara. Eso me genera sentimientos de culpa y confusión. Me deprimó luego.

T: ¿de qué te sientes culpable?

C: de no estar haciendo lo correcto

T: ¿Lo correcto? ¿Quién eligió estudiar Psicología y trabajar en eso?

C: bueno, yo. Mi madre y mi abuela querían que estudie Derecho.

T: ¡Ah! Entiendo. Y para ti ¿tiene sentido lo que realizas? ¿Sientes que te aporta vida a ti y a otros?

C: sí claro, siento que me enriquece, me gusta mucho ayudar a esas personas.

T: me queda más claro. Tú le encuentras sentido a lo que haces, pero no tu mamá ni tu abuela. ¿Le encuentras relación a esto con la culpa de la que me hablabas?

C: pues sí, pero ellas no son yo. Creo que ahora comprendo un poco más mi sentir y mi situación. Y me siento más coherente también.

Otro ejemplo:

C: Me frustra tanto que ella no quiera ir conmigo, me hace sentir que no le importo.

T: ¿y sabes qué siente ella?, ¿por qué no quiere ir contigo?

C: me dice que no le gustan ese tipo de reuniones

T: ¿y tú estás esperando que a ella le guste exactamente lo mismo que a ti? (actitud irónica).

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a diferenciarte o con las que puedes ayudar a otras personas pueden ser:

- ¿Qué espero del resto?
- ¿Qué pasa si esta persona no es como yo?
- ¿Cuál es la diferencia fundamental entre esta otra persona y yo?
- ¿Espero que los demás sean como yo quiero?
- ¿Qué me hace ser único?
- ¿Qué sentido tiene para mí ser alguien único?
- ¿Qué tiene esa otra persona de única y especial?
- ¿Qué aspectos son míos y qué aspectos pertenecen al otro?

Diálogo socrático y afectación

Otra manifestación de tu autotranscendencia es tu capacidad para

dejarte tocar por los valores, de resonar afectivamente en su presencia. Es la llamada *Afectación* (Martínez, 2012), que implica que estés abierto al mundo, salir e ir más allá de ti al encuentro del sentido, que te espera afuera, en la vida misma. Cuando te encuentras neurótico tu capacidad de afectación se restringe, bloqueando el que puedas captar lo que es realmente significativo para ti. Al estar continuamente “adentro” no logras salir para ver lo que hay fuera, perdiendo posibilidades de hallar sentido a tu vida y a lo que te acontece. La labor socrática implica entonces movilizarte hacia “afuera”, a encontrarte y vibrar emocionalmente con personas, tareas, proyectos, experiencias y todo aquello que te viene pasando desapercibido y que es posibilidad de hallar y realizar sentido en tu vida. Es precisamente un asunto de percepción, de estar en una actitud de apertura para poder ver los valores, y sentirlos. Nuestro diálogo se centrará en preguntas que busquen tu sentir respecto a lo que hay frente a ti, apelando a tu emocionalidad, a tus sensaciones corporales, al eco que resulta de conectar con lo valioso, con lo que construye vida para ti y para los demás.

Ve de qué forma este ejemplo te puede ayudar a autotranscenderte y dejarte afectar:

T: Veo que hay lágrimas en tus ojos cuando me hablas de tu familia. ¿Qué es lo que sientes?

C: Tristeza. Me duele verlos así.

T: Me imagino cuan valiosos son para ti, que te entristece su situación. ¿En qué sentido su sufrimiento tiene que ver contigo?

C: con todo esto, esta adicción que no quiero reconocer

T: Entonces, ¿Tiene sentido para ti no hacer nada al respecto, con todo y lo que sientes en este momento?

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a desplegar tu afectación o con las que puedes ayudar a otra persona pueden ser:

- ¿Qué siento frente a esto?
- ¿Cómo resuena en mí esto?
- ¿Siento que esto me emociona?
- ¿Qué hay tan valioso allá afuera que no estoy viendo?
- ¿Qué estoy prefiriendo?
- ¿Qué estoy postergando?
- ¿Cuánto sentido puede tener esto para mí?

Diálogo socrático y entrega

Según Viktor Frankl puedes encontrar sentido a tu vida en el donarte al mundo en una acción concreta: una tarea, un servicio, una ayuda, un

trabajo. A este camino hacia el sentido lo llamó Valores de Creación (Frankl, 2003), que implica un acto de entrega, donde de alguna forma te olvidas de ti y te das al otro, desinteresadamente, sin buscar satisfacción alguna. Es la entrega una manifestación de tu autotranscendencia. En palabras del fundador de la logoterapia: “solo en la medida en que el hombre se aparta de sí mismo en cuanto deja de lado los intereses y la atención egoístas consigue un modo auténtico de existencia” (Frankl, 2007 P. 107) haciendo alusión a la capacidad específicamente humana de autotranscendencia. En este sentido nuestro diálogo se orientará a movilizarte hacia la realización de algo concreto en tu vida, a partir de preguntas que apunten a que te decidas a abrirte al mundo donde los valores te esperan.

Algunas preguntas clave que pueden ayudarte a desplegar tu capacidad de entrega o con las que puedes ayudar a otra persona pueden ser:

- ¿Siento que esto puede ayudar a otras personas también?
- ¿De qué forma esto puede construir vida para otros?
- ¿Esto que hago tiene sentido para mí?
- ¿De qué manera puedo brindarme a otros con esta experiencia?
- ¿Qué otras personas pueden enriquecerse con esto que me pasa?
- ¿Esto que quiero hacer es solo para mí o implica a alguien más?
- ¿De qué forma mi sufrimiento puede servirle a otras personas?

EL LOGOTERAPEUTA PRESENTE: LOS SEÑALAMIENTOS SOCRÁTICOS

El diálogo socrático implica una forma de encontrarnos donde no solo hay un ir y venir de preguntas y respuestas mecanizadas, sino una actitud de entrega y disposición mutuas que se va construyendo con el pasar del tiempo, y que parte indefectiblemente de mi actitud como terapeuta. Sin embargo, aunque pareciera que las preguntas cobran especial relevancia (ya que eres tú quien ha de *responder*), también son de vital importancia los señalamientos, es decir, aquellas intervenciones en las cuales ponemos énfasis en algunos aspectos que en el vínculo se van dando y que llaman la atención. Aquí podemos encontrar:

Lo no verbal

Esto es señalarte de forma fenomenológica tu conducta no verbal, sin interpretar ni explicar nada, buscando que te logres aclarar respecto a tu propio ser. Eres un ser integral, una unidad y totalidad donde tu corporalidad expresa lo auténtico en ti. Es solo cuestión de prestarte atención.

Ejemplos de señalamiento de lo no verbal:

T: veo que tus ojos brillan cuando me hablas de esto

T: me parece curioso que justo quieras ir al baño cuando te pregunto sobre esto

T: noto que no me miras a los ojos

La naturalidad.

Aquí te señalo, desde mi propio vivenciar en el encuentro, algún aspecto natural de tu humanidad que no logras captar. Precisamente cuando estás neurótico bloqueas el fluir natural de la vida, en tus esfuerzos por no vivir la angustia que la vida misma conlleva.

Algunos ejemplos de señalamiento de la naturalidad:

C: Me siento tan triste, realmente deprimido.

T: ¿Hace cuánto tiempo que te ocurrió esto que me cuentas?

C: tres semanas

T: bueno, me alivia que esto te esté pasando. Me preocuparía que tras tres semanas no estés triste por algo tan doloroso para ti.

Otro ejemplo:

C: siento miedo a mostrarme en realidad con lo que me pasa frente a todos.

T: te entiendo. Y mira, me preocuparía si no tuvieras reparo en los demás y si no cuidarás eso que es tan valioso para ti. Quizá ya no estarías aquí.

Las incoherencias.

Señalar una incoherencia es poner al descubierto la sana confrontación entre tu personalidad inauténtica y tú como persona espiritual que buscas el cambio y te orientas a valores, es decir, entre la restricción y el recurso libre. A partir de señalarme una incoherencia (con la respectiva confusión que se genera) lograrás la claridad para la elección consciente y responsable, para intencionarte hacia el sentido (Lukas, 2004). Puedo usar la ironía y el humor para lograr que te autodistancies respecto a tu modo de ser actual (Frankl, 2008).

Algunos ejemplos:

C: no puedo decir lo que siento frente a otras personas. Me siento una débil, una tímida.

T: No te entiendo bien, yo noto que me hablas y me estás diciendo lo que sientes. ¿Exactamente a qué te refieres?

Otro ejemplo:

C: Soy un completo inútil, así me siento.

T: bueno es obvio que viniste. Y llegaste a tiempo. Creo que hay que revisar eso de ser un completo inútil.

Otro ejemplo:

T: no entiendo cómo si tus hijos son lo más importante en tu vida (como tú me lo señalas), sigues consumiendo alcohol mientras los ves sufrir con esto.

La intención de las pasividades y actividades incorrectas

Las formas rígidas que usas para cuidar tus “moretones” y que pueden ser parte de un modo inauténtico de ser, tienen como hemos visto, una intención amorosa (protegerte), solo que en ese cuidado puedes realmente encerrarte en ti mismo(a) detrás de tu personalidad y perderte de los valores y el sentido que te esperan allá afuera, en tu vida.

Señalarte esa intención puede movilizarte a mirarte con otros ojos, a observar tu modo de ser y lo que tanto cuidas con una mirada que te ayude a comprenderte más y autorregularte, tomando las riendas y aceptando la angustia de saltar hacia la autenticidad y la responsabilidad de asumir tu proyecto existencial.

Algunos ejemplos de cómo señalar la intencionalidad de las pasividades y actividades incorrectas:

T: Entiendo que esta es la forma que has aprendido a usar para cuidarte...

T: Te sonará extraño, pero me tranquiliza que hayas usado por tanto tiempo este modo de ser. Sino quizá no estarías aquí hablándome.

T: Cuán importante resulta que encuentres formas de cuidarte. Solo que no siempre la forma es la más adecuada, aunque la intención sea muy amorosa.

Captación de valores.

Señalar las posibilidades de valor encerradas en las situaciones que vives y en tu vida misma (Lukas, 2004) es el propósito, a fin de movilizar tu capacidad de afectación y que logres captar y realizar el sentido. Esto sin sugerirte ni orientarte hacia mis propios valores, recordando que nuestro diálogo socrático es un encuentro fenomenológico, respetuoso de cada proceso de crecimiento.

Ejemplo:

C: Mira, yo no me siento un adicto. Pero mi familia no lo ve así y está sufriendo.

T: O sea, entiendo que llegas a captar su dolor

C: Si, claro que si.

T: entiendo que tu familia es realmente valiosa en tu vida. ¿Entonces tendría sentido para ti cambiar ciertos hábitos aunque tú no los consideres negativos?

C: creo que sí.

Otro ejemplo:

T: ¿y cómo te sientes con tu modo de ser actual?

C: cómoda, no tengo que hacer las cosas, las hacen por mí.

T: claro, pero ¿toda tú está coherente con ese modo de ser? o ¿hay alguna pequeña parte quizá que quiera algo diferente?

C: bueno si, por algo estoy aquí

T: Ajá. Entiendo entonces que por un lado evitas hacer las cosas y con eso evitas ser responsable, pero... ¿de qué te estás perdiendo con todo esto?, ¿qué estás dejando pasar en tu vida?, ¿cuál es el precio que estás pagando por esta comodidad?

C: (entre lágrimas) pues que muchas cosas quiero hacerlas por mí misma, como venir aquí. Eso sería realmente importante. No me siento libre, siento que dependo de todos. Realmente me estoy perdiendo muchas cosas valiosas.

El terapeuta en persona

La logoterapia plantea un encuentro entre personas, donde estamos presentes horizontalmente, cara a cara, tú y yo. Durante nuestro encuentro terapéutico puedo permitirme expresarte directamente lo que siento en relación a ti, favoreciendo tu autodistanciamiento respecto a tu modo de ser inauténtico (Martínez, 2011) o movilizándolo tu autotrascendencia manifestada en diferenciación y afectación. Por supuesto este expresarme no es en absoluto pre establecido sino más bien genuino y espontáneo. Por supuesto esto da pie a mi propio autodistanciamiento como terapeuta respecto a aquello que siento frente a ti.

Algunos señalamientos:

T: te voy a ser sincero, cuando te levantaste e hiciste ese ademán sentí miedo. Me dieron ganas de alejarme de ti. Me pregunto a cuántas otras personas les pasará lo mismo.

T: te diré que cuando te veo en esa actitud me dan ganas de sacudirte y decirte ¡despierta! Me pregunto con quienes más te pasa algo parecido.

T: a veces siento como que no estuvieras. Se me dificulta verte. ¿Te pasa esto con otras personas?, ¿cómo que no te vieran?

El completamiento de frases

Esta forma de usar el diálogo te ayuda a conectarte con aquello que evitas ver o con aquellos recursos que se encuentran latentes en ti, ampliando tu autoconsciencia. Son frases abiertas que te invitan a completar con aquello que sientes sobre ti mismo(a) o que ya sabes de ti pero te cuesta observar o aceptar.

Algunos ejemplos de completamiento son:

T: Entonces esto significa que tú..., o que el...

T: Entonces esto te hace sentir eso cómo un...

T: Entonces temes sentirte como un...

T: Y alguien que fracasa es un...

T: Entonces es como si en ti hubiera un recurso de...

T: Al verlo así es como si tuvieras la capacidad de...

Como hemos revisado a lo largo de este capítulo, el diálogo socrático en la logoterapia representa una alternativa psicoterapéutica centrada en una actitud fenomenológica, en el encuentro siempre abierto hacia la otra persona, sostenido en el más elevado respeto por la unicidad, dignidad y libertad personales. En este sentido nos propone una rehumanizante forma de aproximarnos y vincularnos, y de actualizar lo libre de cada quien, hacia la autenticidad, la responsabilidad y la apertura a los valores, es decir, a vivir una vida plena de sentido.

SEGUNDA PARTE

EJERCICIOS VIVENCIALES

Antes de empezar a experimentar, quiero que tengas en cuenta que no hay respuestas ni experiencias buenas ni malas, ni sanas o insanas. Todo te sirve. Todo te ayuda. Todo tiene un sentido para que lo descubras.

Cada ejercicio contiene al final preguntas socráticas que puedes utilizar para revisarte respecto a cada experiencia, encontrando tus propias respuestas.

Puedes utilizar estos ejercicios tanto para el despliegue de tu libertad y apertura hacia los valores, como para ayudar a otras personas en ser más auténticas y libres, si es el caso.

CAPÍTULO 1

PARA DESCUBRIR SENTIDO POR MEDIO DE DAR

(Valores creativos)

Como ya hemos visto, puedes descubrir sentido en tu aporte al mundo, a tu mundo. Puedes encontrar sentido en toda aquella acción que implique dar. Esto quiere decir que a través del trabajo, del arte, del servicio, de la ayuda y del esfuerzo puedes captar y realizarte en valores, autorealizándote.

Entonces este sentido que encuentras en el dar involucra realizar valores. Esto es confirmar lo que das como valioso en la medida en que trasciendes tu propio ser, ya que lo que das siempre está dirigido directamente hacia otros. Tu trabajo, por ejemplo, es siempre para alguien más. Tú te enriqueces de forma indirecta. Es lo que podemos llamar *intencionalidad* (Husserl, 2011).

Los ejercicios que se detallan a continuación favorecen que puedas esclarecer los valores creativos, para movilizar tu voluntad de sentido.

“...y si lo hago solo para mí, ¿quién soy?”

Hillel

¿Para quién?

Tu trabajo es una fuente inagotable de sentido. Descubrirlo y vivirlo dependerá de la actitud con la cual lo realices. Lo importante es no perder de vista el para qué de tu labor, o mejor dicho, el para quién.

Te invito a sentarte cómodamente y tomar una hoja de papel y un bolígrafo.

Ahora haz una lista de acciones que constituyan tu trabajo actual, de la siguiente forma: “**Esto que realizo es para...**” completando con aquello que te nazca.

Revisa:

- ¿Aparecen en mi mente otras personas en primer lugar?
- ¿Aparezco yo como beneficiario de mi trabajo en primer lugar?
- ¿Qué significa hacerlo solo para mí?
- ¿Qué sentido puedo hallar en que sea en primer lugar para alguien más?

Si te das cuenta, el trabajo es un servicio. Es inevitablemente algo que haces para alguien más que tu. A ver qué puedes descubrir.

Si hoy me muero

¿Alguna vez te has puesto a pensar qué harías si te quedara un día de vida? Te invito a imaginar ese día. Haz una lista de diez cosas que harías si supieras que hoy morirás y que impliquen dar. Incluye aquello que quizá estás dejando pasar frente a tus ojos, creyendo tener todo el tiempo del mundo para algún día encararlo o realizarlo. De repente pasen por tu mente algunas personas, alguna tarea que realizar o algún proyecto que terminar. Tómate tu tiempo.

Revisa:

- ¿Qué es todo esto tan valioso que estoy dejando pasar?
- ¿Qué me impide ir a su encuentro?
- ¿Qué está a mi alcance dar y a quién?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

Por si no te has dado cuenta, eres un ser finito, es decir, te vas a morir y no sabes cuándo. Ya sabes a lo que me refiero... ¿Qué estás esperando?

Un último deseo

Te invito a sentarte cómodamente.

Nuevamente experimentaremos con la muerte, y aunque suene trágico (que lo es) ten por seguro que no estaremos hablando solo de la muerte, sino sobre todo conectando con la vida, con Tu vida.

Imagina que este es tu último instante, y por obra de un genio mágico te es concedido un último deseo.

Revisa:

- ¿Cuál es mi último deseo?
- ¿Eso que he deseado es algo para mí o es para alguien más?
- ¿Si pudiese intervenir en ese deseo que es para alguien más, cómo lo haría?
- ¿Qué me impide hacerlo sin esperar a que sea mi último instante?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

La misión personal

El sentido de la vida puede ser entendido (o mejor dicho, sentido) como una misión personal. Un propósito concreto para tu existencia concreta, en tu momento actual. ¡Te invito a encontrar tu misión personal!

Si tu misión es ayudar... ¿a quién ayudarías? ¿De qué forma?

Si tu misión es servir... ¿a quién servirías? ¿Y cómo?

Si tu misión es crear... ¿qué crearías y para quién sería tu creación? (usa tu imaginación).

Si tu misión es donar... ¿Qué donarías y a quién?

Revisa:

- ¿Qué estoy haciendo en este momento para cumplir mi misión personal?
- ¿Cuál puede ser el primer paso para realizarla?
- ¿Qué personas aparecieron en mi mente?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

Epitafio

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar los ojos.

Ahora imagina que ya has muerto. En tu lápida figura tu nombre completo, así como la forma como te llamaban cariñosamente tus familiares y amigos. Un poco más abajo figuran aquellas cosas que dejaste como una

aportación al mundo, es decir, aquello por lo cual serás recordado. Fíjate bien qué es lo que dicen esas palabras.

Haz una lista de aquellos aportes que viste en tu lápida y quisieras dejar al mundo, por lo cual quisieras que te recuerden.

Revisa:

- ¿De todas las cosas que vinieron a mi mente, cuáles ya las he realizado, cuáles estoy realizando y cuáles aún no?
- ¿Cómo puedo empezar a realizarlas?
- ¿Cómo puedo realizarlas a través de mi trabajo?
- ¿Para quién o quiénes son esas cosas?
- ¿De qué forma estas cosas pueden dar sentido a mi vida y ayudar a otros?

Descubriendo propósito proyectándome

Te invito a sentarte cómodamente.

Observa a tu alrededor y fíjate en el objeto que más llame tu atención. Ahora cierra tus ojos y observa a ese objeto en tu mente. Por un momento, usando tu imaginación, conviértete en ese objeto. ¿Cómo son tus formas?, ¿de qué color eres?, ¿cómo es tu vida siendo este objeto?, ¿cómo llegaste a estar donde estás?, ¿para qué estás aquí?, ¿cuál es tu función o propósito? Ten claridad sobre todos estos aspectos lo más que puedas.

Ahora abre tus ojos lentamente y revisa:

- ¿En qué me parezco yo a ese objeto?
- ¿En qué se parece mi vida a la existencia que imaginé siendo ese objeto?
- ¿Cómo puedo relacionar la función o propósito siendo el objeto con mi vida real?
- ¿Para qué estoy en el mundo?
- ¿A qué me mueve esto?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

La *proyección* no es solo un mecanismo de defensa para no aceptar cosas terribles que perturbarían tu conciencia, ni un bloqueo que solo sirve para eludir tu responsabilidad. Es también una excelente forma de captar valores. De esta forma, partiendo de la proyección que haces sobre el ambiente, puedes luego abrirte al mundo para encontrar sentido.

El cómo más que el qué

Te invito a sentarte cómodamente.

Imagina que estás en tu trabajo como si fuera aquí y ahora. Conéctate con cómo te sientes al hacerlo. Nota qué es lo sientes y qué pasa por tu cabeza mientras lo haces. ¿Te agrada?, ¿Te desagrada?

Revisa:

Si me agrada, ¿Qué sentido tiene para mí trabajar?

¿Cómo siento mi labor para encontrarle sentido?

¿Qué estoy haciendo para que aporte sentido a mi vida?

Si no me agrada, ¿Qué sentido tiene seguir en este trabajo?

¿Qué hay de valioso en esta labor que realizo aunque no me agrade?

¿Cómo puedo hacer para que mi trabajo tenga más sentido?

¿Cuándo siento que no me agrada mi trabajo, en quién estoy pensando en primer lugar? ¿Hay alguien más en quien pensar?

Tu trabajo es una fuente de sentido, pero depende de cómo lo vivas. Más que qué haces importa cómo lo haces, pues en el cómo reside la actitud.

¿Qué es más importante?

Te invito a sentarte cómodamente. Puedes tener a la mano una hoja de papel y un lapicero.

La siguiente lista incluye varios aspectos de un trabajo. Señala en orden ascendente cuáles son para ti los más importantes a manera de una jerarquía.

- El sueldo ()
- El ambiente físico ()
- El horario de trabajo ()
- La carga laboral ()
- La dificultad de la labor ()
- A quienes llega o beneficia la labor ()
- Los compañeros ()
- Personas a tu cargo ()
- Aporte a la comunidad ()
- La actitud del jefe ()
- Metas a alcanzar mensualmente ()
- Lo agradable de la labor ()

Revisa:

- ¿Qué resulta más importante para mí en mi trabajo?
- ¿Qué tan centrado estoy en mi mismo(a)?
- ¿Qué tanto estoy mirando más allá de mí?
- ¿A quiénes dejo de ver por centrarme tanto en mí?
- ¿Qué otros aspectos valiosos puede brindarme mi trabajo?
- ¿De qué forma puedo aportar al mundo con mi trabajo?

Realmente puedes dejar pasar o perder de vista muchos aspectos valiosos e importantes si estás muy concentrado(a) en ti y en lo que te beneficia. Puede ser muy sano el abrirte un poco más al mundo y ver más allá de ti, pues el sentido implica siempre a alguien más que tú.

CAPÍTULO 2

PARA DESCUBRIR SENTIDO EN LAS EXPERIENCIAS (Valores de experiencia)

Las experiencias de encuentro con el mundo y con otras personas de manera auténtica te proveen de sentido. Realmente en toda situación de tu vida existe un sentido como posibilidad para ser encontrado (Frankl, 2002). El sentido debes descubrirlo tú. Nadie puede hacerlo por ti. Es un sentido único y particular para cada uno de nosotros en una experiencia única y particular. En palabras de Viktor Frankl: “*los sentidos son descubiertos, no inventados*”.

Pero, ¿qué significa un encuentro *auténtico* con otro? Significa que te encontrarás con la otra persona sin ponerte ni ponerle máscaras. Irás a su encuentro para confirmar algo más que un encuentro común. Te encontrarás con ese otro en un *vínculo*. Esto es, que no buscarás en esa persona al *objeto* satisfactor de alguna necesidad trunca, ni a la cosa que en parte llenará tus vacíos. Vas a su encuentro consciente que no hay ninguna ganancia secundaria. No hay ningún para qué encontrarte con el otro. Tan solo te encuentras con ese otro, por quien es, porque posee algo valioso en su ser que te atrae. No es un objeto que te sirve, ni una cosa que puedes *tener*, sino una persona que te *nutre*. El vínculo solo es posible (citando a M. Buber) si hay un Yo y hay un Tú, y si ese otro también te ve como un Tú (Buber, 1979). Al vínculo lo envuelve el *amor*.

En tal calidad de encuentro, tienes la posibilidad de descubrir algo más maravilloso aun: el *sentido*, lo valioso de ese encuentro *para ti*. El único propósito es enriquecernos con lo que crecerá entre nosotros. Si sientes que es *valioso* para ti este vínculo, entonces descubres el sentido encriptado en tal momento.

Dependerá de ti si eliges ver a ese otro como un Tú (persona) o como un Ello (cosa). En palabras de Buber: “*el hombre no puede vivir sin el ello, pero quien solo vive con el ello no es un hombre*” (Buber, 1959).

Tus experiencias con el mundo, además de con otros seres humanos, también te proveen de un sentido por descubrir. Si decides tomar el riesgo

de *salir* al mundo con todo lo que te ofrece: naturaleza, calor, peligros, etc., entonces descubres el sentido de cada situación y de cada experiencia. Y sin duda aquello que es *realmente* valioso para ti tiene mucho sentido en tu vida.

Sin embargo, el poder descubrir sentido pertenece a lo *espiritual* en ti, a la libertad y al amor que es en tu ser, a tu sensibilidad con los demás y tu apertura con el mundo, por lo que captar valores solo en lo material, en el status socio - económico, en lo nada más que placentero o en lo que *tienes*, más bien facilitará en ti una frustración existencial y una vida vacía de sentido.

Los ejercicios que se detallan a continuación son una guía para que eches a andar el motor de tu voluntad de sentido, aprehendiendo el mundo por medio de tus experiencias. Adelante entonces...

Porque y para...

Siéntate cómodamente frente a alguien con quien tengas una relación de cualquier tipo. Si no hay nadie contigo en este momento, imagina que esa persona está frente a ti (padres, hermanos, pareja, amigos). Dirígete a esa persona y dile: “**Me vinculo contigo porque...**”, completando con aquello que te surja. Continúa la frase diciendo: “**y me vinculo contigo para...**”, completando también con lo que aparezca.

Revisa las diferencias entre tus porque y tus para. Ten en cuenta además hacia donde se dirige tu intencionalidad. Por ejemplo:

- Hacia *ti mismo* (“...para ser feliz”).
- Hacia *el nosotros* (“...para ser felices”).
- Hacia *el otro*: (“...para hacerte feliz”).

Revisa:

- ¿Qué sentido tiene esto para mí?
- ¿Qué descubro en mi relación con esa persona?
- ¿Qué pasa si esa persona no está?
- ¿Me puedo estar perdiendo de algo valioso con mi modo de ser actual?
- ¿Qué elijo hacer ahora?
- ¿Cómo elijo vincularme con esta persona ahora?

Una relación en valores implica un poco de cada una de las “posiciones”, siendo importante lo que puedes recibir del otro, lo que pueden construir

juntos y lo que puedes darle. Sin embargo, si solo encuentras “paras” hacia ti mismo(a) es una oportunidad para revisarte, al igual que si solo vives en función de darle al otro.

Tener y perder

“Solo se pierde lo que se tiene”

Siéntate frente a otra persona de la manera más cómoda que encuentres, respirando suavemente y relajando los músculos. Ten en tu mano derecha algún objeto que sea de tu propiedad. Cógelo de un extremo y que quien está frente a ti coja el otro extremo. La otra persona hará lo mismo con un objeto de su propiedad. Ahora jala suavemente el objeto de tu compañero. La otra persona hará lo mismo. Ve soltando poco a poco tu objeto a la vez que jalas el del otro, y explora tu sentir con la experiencia de soltar. El acompañante va jalando gradualmente hasta soltar el suyo también.

Revisa:

- ¿Qué sentí durante el ejercicio?
- ¿En qué me enfoqué más, en no perder mi objeto o en tener el de la otra persona?
- ¿A quién siento en mi vida como si fuese ese objeto?
- ¿A qué me arriesgo si lo suelto?

Un vínculo auténtico implica encontrarte con otra persona sin sentir que la posees o que te poseen. No se trata de tener a alguien, ya que si tienes a alguien, ese alguien pasa a ser un algo, una cosa. Y solo puedes perder lo que tienes. Revisa que vínculos merecen que los vivas de forma más auténtica.

Matrimonio con la Vida

Te invito a ponerte de pie. Imagina que estás contrayendo matrimonio con tu propia vida.

Responde con un rotundo “**Si, acepto**” a cada frase:

- ¿Aceptas que tu vida no ha sido, es ni será como tú esperas exactamente que sea?
- ¿Aceptas que posiblemente sufrirás aún más de lo que crees poder soportar?
- ¿Aceptas que fracasarás tanto o quizá más de lo que logres?
- ¿Aceptas que morirás tarde o temprano y que en mucho no dependerá de ti?

- ¿Aceptas que tus seres queridos morirán tarde o temprano y no dependerá de ti?
- ¿Aceptas que no puedes ni podrás modificar muchas situaciones de tu vida?
- ¿Aceptas que no puedes cambiar tu pasado por más que quieras regresar en el tiempo?
- ¿Aceptas que en cualquier momento te podrá ocurrir una desgracia?
- ¿Aceptas el hecho de que nadie se hará cargo de tu vida por ti?

Toma distancia de ti mismo y revisa las dificultades en la aceptación, si las hubiera. Ahora date un abrazo fuerte con tu propia vida (como quiera que la imagine. Se puede utilizar un cojín, o abrazarte a ti mismo).

Revisa:

- ¿Qué descubro con este ejercicio?
- ¿Me fue sencillo o difícil aceptar?
- ¿Qué es lo que más me costó aceptar?
- ¿Qué es lo que acepté con más facilidad?
- ¿Qué implica aceptar esos términos?
- ¿Cómo esto puede ayudarme a encontrar sentido a mi vida?

Resignificando vínculos

Te invito a asumir una postura cómoda, sin cruzar brazos o piernas. Siéntate frente a una persona con la cual tengas un vínculo.

A continuación dile a esta persona una lista de sus “eres” (p.e. “eres antipático”, “eres flojo”, “eres intolerante”, “eres una neurótica”, etc.) y explora lo que sientes al decirle estos adjetivos. Recuerda lo que le vas diciendo.

Ahora harás un cambio sustancial: nuevamente dile a quien tienes al frente esos adjetivos, pero retirando el eres y sustituyéndolo por “**tienes momentos de...**”, “**te está pasando que...**”, “**te ocurre que...**” (p.e. “tienes momentos de intolerancia”) y nota si hay diferencia en cómo te sientes a hacer este cambio.

Si deseas puedes hacer un cambio de rol (asumir la posición de la persona que está frente a ti) para trabajar empatía y reforzar una adecuada resignificación.

Revisa:

- ¿Qué puedo descubrir al hacer este ejercicio?
- ¿Qué forma me ayuda más a vincularme mejor con la otra persona?
- ¿Con cuál de las dos formas puedo ver más al otro?
- ¿De qué me estoy perdiendo por ver a esa persona como la vengo viendo?
- ¿Qué opción tiene más sentido para mí?

La forma cómo usas el lenguaje revela la percepción que tienes de ti mismo y de los demás. Sobre todo si ves a esa persona de forma estática y reducida. De esta manera no logras ir más allá de ti al encuentro de ese otro, sino que te relacionas con tu propia interpretación o valoración. Si varías tu uso del lenguaje podrás ampliar la posibilidad de captar lo valioso en tu experiencia con esta otra persona.

Placer y alegría

Te invito a sentarte cómodamente.

Haz una lista de situaciones y/o acciones que te generen placer, completando de la siguiente forma: “**Siento placer cuando... (Situación / acción)**”. Toma conciencia de qué sientes mientras lo dices.

Ahora haz otra lista, esta vez con situaciones y/o acciones con las que sientas alegría, completando de la siguiente forma: “**Siento alegría cuando... (Situación / acción)**”.

El placer es una sensación (psicofísica) agradable relacionada a lo que Max Scheler (2010) llama valores sensibles. La alegría en cambio es una emoción que trasciende al placer. Sientes alegría cuando estás ante un valor más elevado, un valor espiritual, donde la satisfacción llega como efecto de la realización de un sentido, en un encuentro auténtico con otro ser humano o con el mundo.

Revisa:

- ¿Qué diferencia encuentro entre mis experiencias de placer y mis vivencias de alegría?
- ¿Hasta qué punto estoy centrado en obtener placer? ¿Para qué?
- ¿De qué aspectos valiosos me puedo estar perdiendo?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

Atracción y empuje

Te invito a sentarte cómodamente.

A continuación haz una lista de todo aquello que te atraiga, de la siguiente forma: “**Me siento atraído por...** (p.e. mi trabajo, estudios, pareja, familia, proyectos, etc.)”.

Seguidamente haz una lista de todo aquello que te empuje hacia algo, de la siguiente forma: “**Mi...** (p.e. cólera, vacío, miedo, orgullo, apetito, lado seductor, etc.), **me empuja a...** (p.e. gritar, ofender, comer en exceso, depender de alguien, ser infiel, etc.)” completándolo con aquello que sientas.

Es importante saber que en aquello que te atrae puedes descubrir sentido. Los valores y el sentido que atraen, te apasionan, te invitan a intencionarte libremente hacia ellos, es decir, los eliges. Los impulsos e instintos te empujan, no a elegir, sino a reaccionar, aunque puedes caer en la ilusión de plenitud o “felicidad” con esta satisfacción. Sin embargo, y en palabras de Elisabeth Lukas: “*la felicidad llega por añadidura a una vida llena de sentido*”.

Revisa:

- ¿Hay más aspectos que me atraen o que me empujan?
- ¿Qué significa para mí sentirme empujado?
- ¿Cómo es sentirme empujado?
- ¿Qué sentido encuentro en aquello que me atrae?
- ¿Esto que me atrae me emociona?

Esperando a que tu...

Este ejercicio puedes hacerlo junto a alguna persona con la que tengas un vínculo, puede ser la pareja, familiar o amistad.

Imagina que frente a ti está una persona con la que actualmente tienes algún vínculo con algunos problemas, y dile “**yo espero que tu...**” completando con lo que esperes de esa persona. Haz una lista de varias de esas expectativas.

Ahora completa de la siguiente forma: “... **para que así yo...**” y completa con aquello que descubras. (p.e. “yo espero que tu cambies para que así yo me pueda sentir tranquilo” o “yo espero que tu nunca te enojas conmigo para que así yo me pueda sentir querido”)

En ocasiones tus vínculos pueden ser meros encuentros si trasladadas al otro la responsabilidad de tu sentir y actuar, esperando algo del “tu” para así poder sentir algo, hacer algo o llenar algo. Si aprendes a responsabilizarte de lo tuyo en la relación, entonces será más sana, más auténtica y con más posibilidades de descubrirle sentido.

Revisa:

- ¿Qué estoy esperando de la vida?
- ¿Qué estoy esperando de la otra persona?
- ¿Cuál es mi papel en todo esto?
- ¿Para qué espero tanto del otro?
- ¿A qué me arriesgo si soy yo mismo?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

A continuación te presento una variante que puede serte nutricia. Adelante.

Siéntate cómodamente, cierra los ojos y trae a tu mente a una persona con la que tengas un vínculo e imagina que se ubica frente a ti. Dirígete a esta persona y dile: “**Yo necesito que tú...**” (Menciónale lo que necesitas de esta persona).

Completa la frase con “**para que así yo...**” (Menciona lo primero que venga a tu mente). La frase completa sería: “Yo necesito que tú... para que así yo...”

También puede ser: “**para que así yo me sienta...**” o “**para que así yo pueda...**”

Revisa:

- ¿En que aspectos de mi vida no doy respuesta por mí y necesito exageradamente del otro para elegir, sentir bienestar, seguridad o sentirme completo?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

Este experimento ayuda también a clarificar la comunicación si se trabaja en pareja, así como una mayor consciencia de las expectativas tanto propias como del otro. Es decir, un mayor conocimiento de ti mismo y del Tú (por lo que moviliza la capacidad de autotranscenderse).

Pensando y sintiendo

Te invito a sentarte cómodamente frente a alguna persona con la que

tengas una relación de cualquier tipo. Si no está presente, puedes imaginarla frente a ti.

Haz una lista de diez cosas que pienses al tenerla frente a ti, relacionadas a esa persona, completando de la siguiente forma: “**Yo pienso que tú...**” y completa con lo primero que aparezca en tu mente (p.e. “yo pienso que tu eres poco empático” o “yo pienso que eres renegona”, etc.). Luego la otra persona hará lo mismo respecto a ti.

Ahora harás un cambio sustancial. Haz otra lista, esta vez con diez cosas que sientas en relación a esta persona, completando de la siguiente forma: “**Yo te siento...**” y completa con lo primero que sientas (p.e. “yo te siento triste” o “yo te siento tensa”, etc.). La otra persona hará lo mismo respecto a ti.

Revisa:

- ¿Cuál de las dos formas de aproximarme al otro tiene más sentido?
- ¿Con cuál de las dos formas puedo encontrarme más con la otra persona?
- ¿Qué ocurre cuando pienso a la otra persona?
- ¿Qué ocurre cuando siento a la otra persona?
- ¿Cómo me siento cuando me piensa la otra persona?
- ¿Cómo me siento cuando la otra persona me siente?

A veces tus vínculos pueden verse limitados por la forma como te aproximas al otro, sobre todo si tiendes a hacer valoraciones, a prejuzgar o interpretar sin darte cuenta. Todo esto pertenece al reino del pensar. De esa forma puedes poner una barrera entre tú y esa otra persona, relacionándote más con tus ideas que con ella misma. Puedes hallar más posibilidades de valor en la relación si te *abres a sentir* a esa otra persona, a resonar afectivamente en su presencia, tratando de poner “entre paréntesis” tus pensamientos. ¡Que te sea nutricio!

El clon

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar los ojos. Puedes contar con alguien más para que te guíe en este ejercicio. Pon tu mente en blanco.

Imagina que del fondo va apareciendo una persona muy significativa hasta quedar justo frente a ti. Distingue bien de quien se trata. ¿Cómo es esta persona? Fíjate bien en aquello que la hace peculiarmente esta persona y no otra. Distingue cómo te sientes frente a ella. ¿Qué la hace tan valiosa para tu vida?

Ahora imagina que se va yendo, se retira hacia lo lejos y te quedas nuevamente con la mente en blanco. Imagina ahora que del fondo va apareciendo otra imagen. Es un clon de la persona que estuvo frente a ti hace un rato. Exactamente igual, con la misma ropa, gesto, postura, etc. Solo que sabes que se trata de un clon. Distingue qué es lo que sientes frente a esta persona. Luego de unos segundos, el clon se retira hacia el fondo.

Finalmente nota que la persona original regresa hasta estar frente a ti. Distingue si hay cambios en tu sentir. ¿Qué le dirías?

Revisa:

- ¿Qué es lo que hace tan valiosa a la persona original en mi vida?
- ¿De qué forma mi vínculo con esta persona le brinda sentido a mi vida?
- ¿Hay algo que tengo pendiente con esta persona?
- ¿Cómo mi encuentro con esta persona me enriquece?
- ¿Cómo nuestro encuentro puede enriquecer a esa otra persona?

El techo que me protege

“En el Yo – Tú estamos a la intemperie, por eso nos angustiamos, al no ver el techo que nos protegía, pero ese techo nos impedía ver las estrellas”

Esta maravillosa frase de Martin Buber te ayuda a ver con más claridad el encuentro auténtico entre Tú y otra persona, fundado en la confirmación del otro respecto a su ser en el presente y sus posibilidades de ser una mejor versión de sí mismo. Ese tipo de encuentro te provee de sentido. Pero para esto es necesaria la autenticidad, el asumir el riesgo a quedarte a la “intemperie” frente al otro, sin ese techo que utilizas para protegerte, para que quizá nadie toque ese moretón que te duele. Pero ese techo, a la vez que te protege, te impide “ver las estrellas”.

Te invito entonces a sentarte frente a alguna persona con la que tengas una relación significativa. Si no está presente puedes cerrar los ojos e imaginarla frente a ti.

Revisa:

- ¿Cuál es mi “techo”, el que utilizo para protegerme?
- ¿Para qué uso este techo?
- ¿Qué es lo que tanto cuido?

- ¿A qué me arriesgo si retiro mi techo?
- ¿Qué significa quedarme a la intemperie con la otra persona?
- ¿Qué significaría “ver las estrellas” en mi vida?
- ¿Qué aspectos valiosos me estoy perdiendo con esta persona por no quedarme a la intemperie?
- ¿Cuál es el precio que tengo que pagar por usar así este techo?

CAPÍTULO 3

PARA DESCUBRIR EL SENTIDO A LAS SITUACIONES LÍMITE Y AL SUFRIMIENTO (Valores de actitud)

Las situaciones límite (concepto elaborado por Karl Jaspers y retomado por Viktor Frankl) son situaciones inmodificables en el aquí y ahora. Son sucesos que te invitan a elegir una actitud ante ellos. La actitud puede ser de negación o resistencia (luchar o huir de lo que es) o de aceptación, de humildad ante la vida. Esta última actitud no es de ninguna forma una sumisión ante el destino (lo que toca vivir), más bien te permite adueñarte del mismo, viviendo de forma digna el sufrimiento o malestar que te suscite la situación, con la posibilidad de descubrir el sentido.

En algunos casos la situación misma puede cambiar (como en el caso de una enfermedad que se suponía incurable y que se cura), pero aunque no cambie, lo que siempre cambia es el significado que esa situación tiene para ti. Esto ocurre cuando le encuentras sentido.

A través de un incorrecto uso del lenguaje y la imaginación, puedes autoengañarte, cegarte a ti mismo, negarte tu propia verdad, rechazando la situación y el dolor que ya es más que asumiendo con responsabilidad. Es así que los ejercicios presentados a continuación movilizan la autocomprensión y tu voluntad de sentido por medio de la reformulación del lenguaje, el uso sano de la imaginación y el trabajo corporal, con el propósito de resignificar experiencias límite y convertir tu sufrimiento en un logro. En palabras del mismo Jaspers: “hay algo en la tragedia humana que hace aflorar lo mejor de la persona”.

¿Por qué a mí?

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar los ojos.

Ahora trae a tu mente tres situaciones límite que hayas transitado y que te generen malestar actualmente. Ante cada una de estas hazte la pregunta **¿Por qué... (Situación) a mí?** (que seguramente ya te la vienes haciendo).

Revisa:

- ¿Qué siento al preguntar esto?

- ¿Me resulta útil seguir preguntando esto?
- ¿A quién se lo estoy preguntando?
- ¿Qué espero yo de la vida?

Ahora te invito a hacer un pequeño cambio: en vez de ¿por qué a mí?, pregúntate ¿para qué... (Situación) a mi?

Revisa:

- ¿Qué siento al preguntarme esto?
- ¿Qué diferencia encuentro al preguntarme esto ahora?
- ¿Qué posibilidades de valor y aprendizaje puedo encontrar?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

Si haces la pregunta ¿por qué a mí? te limitas, te paralizas, te victimizas. Si bien cuando la situación límite toca, es normal que cuestiones a la vida, con el paso del tiempo te das cuenta que es la vida más bien la que siempre te pregunta con situaciones, y está en ti responder a esas preguntas que tu vida te formula. La confrontación que tu vida te hace con cada situación es: ¿qué eliges hacer ahora? Ante esto puedes adoptar diversas actitudes, como negar tu vivencia, luchando contra lo que es o huyendo de ello “haciéndote el loco”, o responder con una actitud de aceptación, de humildad, descubriendo, a tu ritmo y a tu tiempo, el sentido latente, para enriquecerte y estar coherente con la vivencia y de esta forma, enriquecer a otras personas. Respondiendo das cara a tu vida, por eso es que eres final y profundamente (y humanamente) responsable.

Revisa:

- ¿Qué sentido tiene todo esto para mí?
- ¿Qué aprendizaje o enseñanza valiosa puedo encontrar en estas situaciones y que además pueda enriquecer a los demás?
- ¿Con qué actitud estoy respondiendo a mi vida?
- ¿A qué me arriesgo si doy respuesta?

¿Para qué a ti?

Esta es una variante en pareja del ejercicio anterior. Siéntate frente a otra persona y elijan quien es A y quien es B.

A continuación “A” le comparte a “B” tres situaciones límite pasadas que le generen malestar actualmente (“B” escucha en silencio respetuosamente). Luego de 5 minutos se invierte el rol y “B” le comparte a “A” sus situaciones límite. En cada situación compartida, se preguntarán

mutuamente: **¿para qué crees que esto te ocurrió? ¿Qué posibilidad de aprendizaje te brinda la vida con esta situación?**

Ambos comparten lo que descubrieron.

Revisa:

- ¿Qué sentido puedo encontrar a todo esto?
- Si aun no encuentro un sentido, ¿Qué me está costando aceptar?
- ¿Qué no quiero sentir?
- ¿De qué forma la presencia del otro puede ayudarme a verme mejor?
- ¿Cómo elijo ver ahora esta situación?

¡Menos mal!

Te invito a sentarte cómodamente.

Trae a tu mente tres situaciones que realmente te generen frustración, que no estén saliendo como tú quieres. Pueden ser también pasadas.

Trabaja con cada situación de la siguiente forma: “**¡Menos mal que... (Situación)! para que así yo...**” o “**¡Gracias a Dios que... (Situación)! para que así yo...**” o “**¡Felizmente que... (Situación)! para que así yo...**” y completa con lo que te surja. Si te da risa, no hay que qué alarmarse.

El humor te ayuda a autodistanciarte, a diferenciarte de tu problema, a distinguirte de lo que te ocurre. Incluso a tomar distancia de ti mismo (Frankl, 2003). El humor te ayuda a tomar las cosas con una alegre docilidad, viendo en lo adverso una razón para reír. Es descubrir que sin duda alguna eres muchísimo más que lo que te pasa. Este autodistanciamiento te mueve a dar respuesta ante la situación en vez de asumirse como víctima pasiva de lo que te pasa.

Revisa:

- ¿Cómo me siento tras hacer el ejercicio?
- ¿Qué sentido le pudo encontrar a estas situaciones?
- ¿De qué otras cosas podría reírme para aprender de la experiencia y no estancarme en la frustración?
- ¿Cómo elijo tomar algunas cosas ahora?

Dialogando conmigo mismo(a)

Te invito a sentarte y cerrar los ojos. Respira profundamente tres veces seguidas. El objetivo es relajarte.

Trae a tu mente una situación inmodificable de tu vida.

Imagina que puedes ser espectador de tu propia experiencia, salir de tu cuerpo y verte desde fuera como si fueras un tercero (el autodistanciarse permite una visión más clara de tu experiencia y una apertura hacia nuevas posibilidades de afronte).

Ahora, estando en la posición de yo observador, te invito a dialogar con tu propio yo sufriente, de la siguiente forma:

“Yo sé muy bien que esto es doloroso para ti. Puedo comprenderte perfectamente, pues a mí también me ocurre. Sé que te es tan doloroso porque es algo muy valioso para ti. Me preocuparía si no te sintieras así. Sin embargo, sé muy bien también que todo pasa, para dar lugar a algo que te puede enriquecer. Entonces te pregunto: **¿para qué te sirve esta experiencia?**, **¿puedes encontrar algo de valioso en esto que te ocurre?** **¿Puedes aprehender algo que te enriquezca a ti y a otras personas con esta vivencia dolorosa?** **¿Qué vas a hacer?**

Seguidamente pasa a asumir el rol de tu yo sufriente y tómate unos momentos para conectarte con lo que sientes. Luego responde a tu propio Yo observador con aquello que encuentres.

Pueden continuar el diálogo entre ambas partes.

Siendo el yo observador, dale un abrazo al yo sufriente.

Para terminar nuevamente entra en tu cuerpo, integrando aquello de lo te has hecho consciente. Se uno contigo mismo.

Tómate tu tiempo y ve abriendo los ojos.

Revisa:

- ¿Cómo me sentí dialogando conmigo mismo(a)?
- ¿Se ha ampliado mi percepción de algo valioso depositado en esta vivencia?
- ¿Cómo elijo tomar esta situación ahora?
- ¿En qué otras situaciones puedo dialogar conmigo mismo(a)?

Libre de y libre para

Te invito a sentarte cómodamente.

Trae a tu mente algo que te esté pasando actualmente y que te esté frustrando. Algo que no esté saliendo como tú quisieras. Dite a ti mismo:

“**No soy libre de...** (Situación), **pero si soy libre para...**”. Completa con lo que te surja en este instante. Puedes hacer una lista de varias situaciones.

Revisa:

- ¿A qué me mueve este ejercicio?
- ¿De qué formas puedo desplegar mi libertad en mi vida?
- ¿Qué estoy eligiendo hacer actualmente con lo que me ocurre?
- ¿Para qué siento que soy libre?
- ¿Cómo puedo responder por mi mismo(a) ante mi vida?
- ¿Qué elijo hacer ahora con estas situaciones? ¿Y cómo?

Viktor Frankl retoma magistralmente la visión existencial de Karl Jaspers y la antropología de Nikolai Hartmann para recordarnos que el hombre tiene límites, y solo asumiéndolos puede ser libre. Si no tuvieras límites no serías libre. No eres entonces libre de condicionamientos psíquicos, de taras genéticas, de aprendizajes limitantes, de contextos sociales, de impulsos e instintos; pero si eres, sin embargo, libre para hacerte cargo, para responder, para tomar postura ante aquello de lo que no eres libre (lo que Frankl llama “destino”). Esto es voluntad, elección, responsabilidad.

A pesar de todo... ¡Sí a la Vida!

Te invito a sentarte cómodamente.

Haz una lista de cinco situaciones frustrantes que ya no puedas cambiar, que te generen malestar. Nota que sientes al ir explorándolas. Con cada situación completa de la siguiente forma: “**A pesar de...** (Situación), **¡sí a la vida!**” (En voz alta).

Revisa:

- ¿Me fue sencillo realizar el ejercicio?
- ¿Qué es lo que más me costó?
- ¿Qué es lo que más me cuesta aceptar de cada situación?
- ¿Qué significa decirle sí a la vida para mí?

La logoterapia te propone un camino de aceptación, de dejar fluir lo que tiene que fluir, como diría Heidegger: experimentar la maravilla de las maravillas, que lo que es, es (Heidegger en Martínez, 2013). Esto significa decirle sí a la vida, a pesar de lo que te brinde, fácil o difícil, algarabía o sufrimiento, tranquilidad o angustia, y amarla *incondicionalmente*, puesto que siempre hay una luz al final del túnel: la luz del *sentido*. Esta es la máxima prueba de aceptación y logro humanos.

Mi Yo anciano

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar los ojos. (Puedes pedirle a alguien más que te vaya guiando).

Trae a su mente una situación límite como si ocurriera en el presente. Nota tu sentir en relación a esta situación. Es una situación que te está costando afrontar.

A continuación imagina que frente a ti hay un(a) anciano(a). Ese(a) anciano(a) eres tu dentro de varios años, eres tu mucho más maduro(a) y con más recursos. ¡Esa es una de las grandes ventajas de la vejez!

Ahora, usando tu imaginación, te invito a salir de tu cuerpo y entrar en el del (la) anciano(a).

Siendo tu yo *anciano(a)*, aconseja a tu yo *actual*, sobre cómo afrontar la situación, qué le hace falta y cómo tomar postura, para ampliar así las posibilidades de encontrar sentido. Puede darse un diálogo entre las partes.

Finalmente despídete de tu *Yo anciano*, agradeciéndole por los consejos. Pon tu mente en blanco y a la cuenta de tres, ve abriendo tus ojos lentamente.

Revisa:

- ¿Qué pude descubrir con este encuentro imaginario?
- ¿En qué otras situaciones puedo apelar a mi yo anciano?
- ¿Qué sentido puedo encontrar a estas situaciones?
- ¿Cómo elijo responder ahora?

Tu imaginación usada de forma correcta puede ayudarte a idear nuevas formas de responder a tu vida, movilizando el espíritu, descubriendo las respuestas que aún no vislumbrabas. Respuestas que desde luego ya posees, pero no sabes que posees. Descubrir respuestas a una situación o experiencia te ayuda a descubrir el sentido que dicha experiencia te brinda.

Regresando en el tiempo

Siéntate cómodamente y cierra tus ojos.

Imagina que un genio se te presenta y te ofrece por única vez la posibilidad de retroceder en el tiempo y cambiar algo de tu historia... ¿Aceptarías?

Si tu respuesta es Sí, está bien.

Revisa:

- ¿Qué estoy estancando?
- ¿Qué me cuesta aceptar?
- ¿Qué aspectos valiosos no me permito realizar estando así?
- ¿Qué posibilidades de crecimiento tengo si acepto esa vivencia?
- ¿Qué sentido puede tener para mí esta experiencia? ¿De qué forma me puede enriquecer a mí y a otros?

Si tu respuesta es No, está bien, probablemente ya encontraste sentido a lo vivido.

Revisa:

- ¿Qué sentido encuentro?
- ¿De qué forma pueden enriquecerse otras personas con el sentido que encuentro?

Realmente no puedes modificar tu pasado. Tu historia es uno de los límites infranqueables a los que te enfrentas (Jaspers, 2006). Sin embargo, tu libertad no tiene que ver con cambiar tu historia, sino con poder cambiar tu actitud ante ella, mirándola con otros ojos, resignificando tus vivencias para hallarles un sentido.

Bienvenida al club

Te invito a sentarte cómodamente frente a otra persona.

Haz una lista de situaciones inmodificables que te generen malestar. Díselas a la persona que está frente a ti. Pon énfasis en qué es lo que te frustra o duele de cada situación. Esta persona, ante cada situación y sentir que le comentes, te responderá respetuosamente: “¡pues bienvenido(a) al club!” Luego se invierten los papeles y es la otra persona quien te dirá sus situaciones. Tú le darás la bienvenida al club.

También puedes realizar este ejercicio junto a un grupo de personas, donde tanto tú como las demás saldrán al frente y compartirán su situación límite y su frustración, a lo que el resto del grupo le dará la más afectuosa y cordial bienvenida al club.

Todos pasamos por situaciones que no podemos cambiar y que nos frustran o duelen, y experimentarlas plenamente cuando ocurren (no tratar de evitarlas) es la actitud correcta para crecer personalmente y a su tiempo encontrarles sentido, enriqueciendo la vida y la de otras personas. No solo tú sufres, no solo tú te frustras, no solo tú fracasas, así que... ¡te doy la bienvenida al club!

Revisa:

- ¿Cómo me sentí con la bienvenida al club?
- ¿Qué me hace pensar que mi dolor es más doloroso que el de otros?
- ¿Qué estoy esperando de la vida?
- ¿De qué formas no le estoy respondiendo a la vida?
- ¿Qué es lo que hago con lo que me ocurre y lo que siento?
- ¿Qué elijo hacer ahora con esas situaciones?
- ¿Cómo me sentí dando la bienvenida al club?

Esperando

Te invito a sentarte cómodamente.

Trae a tu mente tres situaciones de tu vida que no hayan salido o no estén saliendo como tú esperabas y que no puedas modificar. Describe cómo te sientes. Observa qué es lo que más te frustra de todo esto.

Ahora fíjate con atención en qué esperabas o estás esperando de la vida en cada situación, completando de la siguiente forma: **En esta situación yo esperaba/espero que...**

Ahora harás un pequeño pero sustancial cambio. En cada situación completarás de la siguiente forma: **En esta situación la vida espera que yo...**

Revisa:

- ¿Con qué tienen que ver mis expectativas sobre la vida?
- ¿Cómo me siento esperando que la vida sea como yo espero que sea?
- ¿Qué es lo que mi vida me propone con estas situaciones?
- ¿Qué oportunidades de crecimiento puedo encontrar en mi frustración o sufrimiento?
- ¿Cómo puedo transformar mi frustración o sufrimiento en servicio para con alguien más?
- ¿Qué está esperando la vida de mí?

Viktor Frankl nos ilustra maravillosamente acerca de las expectativas. Cuando tienes expectativas estás esperando que el mundo y la vida sean como tú quieres que sean, como a ti te acomoda, para no sufrir tensiones ni angustia, para no frustrarte ni sentir dolor. Es parte de las funciones de tu aparato psíquico: protegerte respecto a tu estabilidad emocional e identidad psicológica. Es la tendencia a la distensión y homeostasis que compartimos

con los animales y las plantas. Pero tú eres mucho más que eso. Tú no solo vives para vivir, sino para encontrar un sentido a tu vida, y es tu vida es la que espera algo de ti en lugar de esperar tú algo de ella. Es tu vida la que te demanda una respuesta y una contribución. ¿Qué eliges hacer ahora?

Pareces humano

Te invito a sentarte frente a otra persona para hacer este ejercicio. Elijan quién será A y quién será B.

Trae a tu mente algunas situaciones de tu vida donde sientas que te equivocaste, con las que aún te sientas frustrado(a). Coméntaselas a la otra persona, describiéndole la frustración que sientes y el peso de tu error sobre ti.

Ante cada situación, la otra persona te dirá: “¡**Caramba** (tu nombre), **ya pareces humano(a)!**”. Cuando tú termines tus situaciones, cambian de rol.

Revisa:

- ¿Qué es lo que sentí mientras comentaba mis errores y expresaba mi frustración?
- ¿Qué sentí cuando me decían que parezco humano(a)?
- ¿Qué implica ser humano?
- ¿Cómo me miro con mis equivocaciones?
- ¿Qué tanto me acojo en mi ser humano?
- ¿Cómo puedo trasladar esto a otras situaciones?
- ¿Qué sentido puedo encontrar a mis errores si me acojo como humano?

Nos dice Karl Jaspers (Jaspers, 2006) que todos pasamos inevitablemente por la prueba del sufrimiento, la culpa ante el error, y la muerte. Es parte de tu condición humana, pues eres un ser finito, con límites. Ya sabes que tu libertad no tiene que ver con estar libre de fracasos, sino con hacer de esos fracasos un triunfo en el terreno del espíritu.

CAPÍTULO 4

PARA DESPLEGAR LA CAPACIDAD DE AUTODISTANCIARSE (Autodistanciamiento)

Siguiendo a Viktor Frankl, eres libre de moldear tu propio carácter (Frankl, 1994). Eres, como ser humano, el único ser sobre la tierra que posee tal capacidad. Significa que tú, gracias a tu libertad, puedes tomar posición ante tus condicionamientos físicos, psíquicos y sociales. Esto implica verte por encima de lo que te pasa y por encima de ti mismo, es decir, distanciarte para hacerte autoconsciente y *tomar las riendas*.

Este autodistanciamiento te permite “observarte” más claramente. Distanciarte implica salir de ti, colocarte en una posición que te brinde una nueva óptica de ti y de tu situación. Una posición menos comprometida en lo *psíquico* y más comprometida con lo *espiritual*, es decir, con tu autoconsciencia, tu creatividad, tu sentido del humor, y tu capacidad para la elección.

Es posible que en ti se den bloqueos mentales que restrinjan tus capacidades espirituales de asumirte y elegir. Esto se debe en parte a la escasa comprensión que puedes tener sobre ti mismo(a), sin distinguirse de tu problema o situación, sin contemplar tus posibilidades de superación. Entonces te sientes el problema y no sales de ti. Te encuentras inmerso en tu sufrimiento, añadiéndote un sufrimiento innecesario.

Según Efrén Martínez (Martínez, 2011) el autodistanciamiento puede manifestarse como *autocomprensión*, siendo esta la capacidad de comprenderte, de hacerte consciente de ti, es decir, tu autoconocimiento. Gracias a la autocomprensión es que puedes monitorearte, hacerte seguimiento respecto a tus propios procesos afectivos y cognitivos, es decir, descubrirte.

El autodistanciamiento también puede ser *autoproyección*, siendo esta la capacidad de verte a futuro diferente de cómo vienes siendo, con una visión de esperanza, de posibilidades de ser distinto siempre. El despliegue de este recurso espiritual es indispensable, ya que es la base de tu cambio personal.

Finalmente, encontramos la *autorregulación*, como esa capacidad de elegir y hacer algo con lo que te pasa, de poder regular tus procesos cognitivos y afectivos, y de asumir una actitud consciente frente a lo que la vida te plantea. Es decir, ser responsable.

Por medio de los ejercicios que te presento a continuación podrás autodistanciarte, colocándote en una posición más ventajosa, reduciendo la carga emocional tóxica y descubriendo más posibilidades de realización. Espero te sean de ayuda y si es el caso puedas ayudar a otros con ellos.

En mis propios pies

Te invito a ponerte de pie y cerrar los ojos. Puedes pedirle a alguien más que te guíe con las indicaciones.

Ahora *déjate caer* al suelo y quédate en el piso en la posición que caigas. Nota cómo te sientes estando en el piso así como estás.

Ahora te invito a levantarte sin usar las manos ni ayuda alguna, solo con tus piernas. Tómate todo el tiempo que necesites.

Cuando logres ponerte de pie, abre los ojos lentamente y toma asiento para asimilar la experiencia.

Revisa:

- ¿Cómo me siento ahora estando de pie?
- ¿Cómo hice para ponerme de pie sin usar mis manos?
- ¿A qué recurso apelé en mi interior?
- ¿Cómo puedo trasladar esto a algunos aspectos de mi vida?

El cuerpo es una dimensión de tu ser, y es sin duda alguna, una puerta hacia lo espiritual, ya que por medio del cuerpo puedes hacerte autoconsciente de tu estado actual, de tu parálisis, de tu irresponsabilidad, de tu estar muy apoyado en los demás o culpando a la vida de tu pasividad, para así estar en posibilidad de elegir una mejor forma de vivir, más auténtica y con sentido, es decir, parado en tus propios pies.

Autodiálogo existencial

Te invito a completar las frases según tu sentir y vivencias actuales y luego responde a las preguntas:

1. No puedo... (p.e. ...dejar de fumar)
 - **¿Qué me lo impide?**

- **¿Y si lo hago, qué pasaría?**
 - **¿A qué me arriesgo si lo hago?**
2. No debo... (p.e. ...hablarle fuerte a mi padre)
 - **¿Qué pasaría si lo hiciera?**
 - **¿Cuál es el riesgo que corro si lo hago?**
 - **¿Qué cambio puede darse en mi vida que tanto me asusta?**
 3. Siempre... (p.e. ...me salen mal las cosas)
 - **¿Qué tan cierto es que “siempre”?**
 - **¿Cómo me siento cuando digo siempre?**
 4. Nunca... (p.e. ...hago nada bien)
 - **¿Qué tan cierto es que “nunca”?**
 - **¿Cómo me siento cuando digo nunca?**
 5. La gente... (p.e. ...es muy negativa)
 - **¿Qué gente?**
 - **¿Cómo estoy viendo a las personas?**
 6. A veces me siento como un... (p.e. ...incapaz)
 - **¿Para qué?**
 - **¿Según quién?**
 7. Tengo miedo de... (p.e. ...que se burlen de mi)
 - **¿Qué es lo peor que puede pasar si esto ocurre?**
 - **¿A qué no me quiero exponer?**
 - **¿Cómo no me quiero sentir?**
 8. Me gustaría... (p.e. ...decirle a mi madre lo que siento)
 - **¿Qué me impide hacerlo/obtenerlo?**
 - **¿Esto que me gustaría tiene sentido?**
 9. Debería... (p.e. ...ser más amable)
 - **¿Qué pasaría si no lo hago?**
 - **¿Quién lo dice?**
 - **¿Lo siento como una exigencia externa o un deseo desde mi voluntad libre?**

El Diálogo Socrático, que es el recurso básico de la logoterapia, te invita a ir poco a poco develando tus verdades. Por lo general esto implica dejar de lado otras “verdades” que más que ayudarte a crecer te restringen. En este ejercicio puedes dialogar contigo mismo, hablándote, preguntándote

y respondiéndote. Así te puedes confrontar con tu propia inautenticidad, empezando el camino hacia tu ser responsable y auténtico.

Yo soy

Te invito a sentarte cómodamente.

Haz una lista de diez “**Yo soy...**” completándolo con el adjetivo que te surja (p.e. “yo soy un fracasado” o “yo soy alegre”). Fíjate en cómo te sientes al hacerlo. Si quieres pon énfasis en aspectos que te cueste aceptar o te molesten de ti.

Ahora harás un cambio sustancial: empezarás cada frase con “**Me ocurre que...**” en lugar de “yo soy...” (p.e. “me ocurre que fracaso”). También puedes reformular la frase de la siguiente forma: “**Yo paso por momentos de...**”, “**Tengo...**”, “**Actualmente...**”, “**Estoy siendo...**” (p.e. “yo paso por momentos de alegría”). Fíjate en cómo te sientes al decirlo de esta otra forma.

Revisa:

- ¿Con cuál de las formas me siento en mayor posibilidad de cambio?
- ¿Con cuál de las formas me siento más libre?
- ¿Realmente soy así?
- ¿De qué otros aspectos de mi ser y de mi vida me estoy perdiendo por decir que soy?
- ¿Cómo elijo verme ahora?

Cada vez que dices “yo soy” te limitas a verte de forma estática y reducida. Estática porque es como que no pudieras ser de otra forma, y reducida porque te quedas con solo un aspecto de tu ser actual (incluso puede ser la idea que tienes de ti), cuando realmente eres capaz de ser distinto y eres mucho más que tan solo un aspecto.

Yo no soy

Te invito a sentarte cómodamente.

Nuevamente haz una lista de diez “**Yo soy...**” (p.e. “yo soy tímida”) y completa cada uno con aquello que sientas que te caracteriza. Fíjate en qué es lo que sientes cuando lo dices.

Ahora con lo mismo que dijiste cambia el “yo soy” por “**Yo no soy mi...**” (p.e. “yo no soy mi timidez”). Fíjate si hay algún cambio en tu sentir al decirlo de esta forma.

Revisa:

- ¿Quién más puedo ser además de esa característica de mi personalidad?
- ¿Cómo puedo conectarme con esas posibilidades para actualizarlas?
- ¿Qué más puedo llegar a ver de mi mismo que no estoy viendo?

Ciertamente, eres infinitamente más que lo que dijiste inicialmente que “eras”.

Imaginando el cambio

Te invito a tomar una postura cómoda. (Puedes contar con alguien más para que te vaya guiando en este ejercicio).

Imagina que estás en un cine (como sea que lo imagines) y que en la pantalla poco a poco irá apareciendo una imagen. Es una película, una película sobre ti mismo en una situación problemática, que te agobie. Trata de notar qué necesitas para afrontar la situación de una mejor manera. En esta película tú eres el protagonista.

Ahora imagina que puedes entrar en la película como un otro, como un tercero. Entra y dile al protagonista cómo es que puede asumir y afrontar tal problema, TÚ lo sabes, díselo.

Ahora sal de la película y vuelve al cine, observándote nuevamente. Distingue alguna diferencia en la forma como afrontas la situación.

Ahora pon tu mente en blanco y abre poco a poco los ojos.

Por lo general ya posees las respuestas a tus situaciones. Las posees pero aún no las conoces. Puede que aún no seas plenamente consciente de las posibilidades de realización latentes en tu espíritu. A través del uso de la imaginación puedes conectarte consigo mismo y tu sabiduría, dándote permiso a escucharte. Esto es autodistanciarte.

Revisa:

- ¿Qué elijo hacer ahora con esta situación?
- ¿Cómo puedo trasladar estos recursos a otras situaciones para hallarles sentido?

Miedos

Te invito a sentarte de forma cómoda.

Haz una lista de varias situaciones en las que sientas miedo, de la siguiente forma: “**Tengo miedo de...** (Situación)”. Observa cómo te sientes ante cada situación.

Ahora explorarás diversas formas en las que vives tu miedo. Ante cada frase completa con lo que te surja de la siguiente forma:

“**Tengo miedo de...** (Situación), **y así me cuido de...**”

“**Siento miedo cuando...** (Situación), **y lo que hago con mi miedo es...**”

“**Siento miedo si...** (Situación), **y gracias a este miedo yo...**”

“**Siento miedo cuando...** (Situación), **y así no me permito...**”

El miedo es la emoción que sientes cuando algo valioso en tu vida se ve amenazado (tu salud, personas importantes para tí, tu trabajo, tu identidad y estado emocional, etc.). Sentir miedo no es algo “malo”, es algo natural y necesario para vivir. Lo importante es la actitud con la cual vives tu miedo y cuán consciente eres de él y con qué se relaciona en tu vida.

Revisa:

- ¿Qué hago con mi miedo cuando aparece? ¿Lo acepto y siento o trato de no sentirlo?
- ¿Para qué es que siento miedo?
- ¿Qué sentido tiene para mí?
- ¿En qué me ayuda en mi vida actualmente?
- ¿Cómo puedo tomar postura ante mi miedo y ante mi mismo para que este miedo no me paralice y más bien me ayude?

Me cuesta mostrarme

Te invito a sentarte frente a otra persona que quiera ayudarte con este ejercicio.

Dirígete a esta persona mencionándole aquello que más te cueste mostrar de ti, de la siguiente forma: “**Me cuesta mostrarme...**”. Distingue cómo te sientes al ir diciéndole esto.

Ante cada aspecto que te cueste mostrarle al otro, este te preguntará:

- ¿Te cuesta o no quieres mostrarte?
- ¿A qué te arriesgas si te muestras?
- ¿Para qué es que no te muestras?
- ¿Qué cuidas tanto de esta forma?
- ¿Qué cosas valiosas te estás perdiendo por este modo de ser?

Responde a cada una de las preguntas.

El que no quieras mostrar alguna emoción, sentimiento o algún aspecto de tu personalidad puede ser sentido como que te “costase”, precisamente por los riesgos que corres al hacerlo. Y es comprensible. Al no mostrarte te estás cuidando, estás protegiendo algo valioso y vulnerable en ti. El asunto es que al cuidarte tanto, al estar muy “adentro”, te puedes estar perdiendo de lo que hay “afuera”, en tu vida. Recuerda que existir viene de *exsistere* que significa “ir hacia fuera”. Este ejercicio puede ayudarte a tener una mayor comprensión de ti mismo, para que tomes más las riendas y te arriesgues quizá un poco más a ser más tu mismo.

Fotografía y película

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar tus ojos.

Imagina que frente a ti aparece una imagen. Es una imagen de ti. Una fotografía que te describe fielmente respecto a tu momento actual. ¿Cómo es?, ¿cómo sales en la imagen?, ¿crees que puedes ser diferente a como sales ahí?, ¿qué estás haciendo en la fotografía?

Ahora imagina que esa fotografía estática se convierte en una película de cine, donde tú eres protagonista. Nota la diferencia entre lo estático de la imagen anterior y lo dinámico de la película. Distingue cómo te sientes mientras te observas.

Revisa:

- ¿Qué posibilidades me brinda el verme de forma dinámica?
- ¿Cómo puedo llevar este dinamismo a mi vida?
- ¿Qué está a mi alcance hacer ahora?
- ¿Cómo elijo verme ahora, como fotografía o como película?
- ¿En qué situaciones puede serme de utilidad verme en película?

Como dice Viktor Frankl (Frankl, 1998) eres un ser siempre en posibilidad de cambio, eres un ser que no es sino que está siendo, lo cual te representa grandes ventajas respecto a tu libertad de decisión, de elegir qué hacer con tu presente. Pues a ver qué eliges hacer ahora.

Desdoblamiento

¿Conoces de esos casos en los que la persona puede salir de sí misma y como que puede verse? ¡Pues tú puedes hacerlo también!

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar los ojos.

Trae a tu mente una situación que te resulte frustrante, que no esté saliendo como tú quisieras. Imagínala como si estuviese ocurriendo aquí y ahora. Distingue qué es lo que sientes (emocionalmente) en esta situación. También nota cómo te sientes (como un/una...).

Ahora imagina que puedes salir de tu cuerpo y ubicarte a una distancia que te permita observarte desde una nueva posición.

Revisa:

- ¿Qué puedo observar de mí en esta situación?
- ¿Cómo estoy reaccionando?
- ¿Para qué reacciono de esta forma?
- ¿De qué otra forma puedo responder a esta situación, que tenga más sentido para mí?

El autodistanciamiento es la capacidad que tienes para “salir de ti” y ubicarte a una distancia fecunda, desde donde puedas observarte más objetivamente, poder monitorearte y tomar más las riendas de tu vida, reconciliándote contigo mismo u oponiéndote a lo que te dictan los instintos o el medio ambiente. ¡Aprovecha que solo tú como ser humano puedes autodistanciarte!

Acogiéndome

Para este ejercicio puedes contar con alguien más para que te vaya guiando. Siéntate cómodamente y cierra tus ojos.

Piensa en algún aspecto de ti que no te agrada, alguna faceta de tu personalidad, algo que quisieras sacar de ti.

Imagina que ese aspecto de tu personalidad está frente a ti. Imagínalo como aparezca. Quizá te imagines a ti mismo mostrando alguna actitud o gesto. Dirígete a él y exprésale tu molestia y ganas de querer sacarlo de tu vida. Distingue de qué manera luchas o huyes de él.

Ahora cambia de lugar e imagina que eres ese aspecto de ti, y nota qué es lo que sientes al saber que quieren eliminarte, que no te aceptan. Dirígete a esta persona y dile cómo te sientes y que quisieras.

Cambia de lugar y vuelve a ser tú. Nota si algo ha cambiado en tu percepción de ese aspecto de ti. Imagina que esa parte de ti se te acerca y abre sus brazos. ¿Qué eliges hacer?

Finalmente imagina que ese aspecto de ti se integra a tu ser. Pronto abrirás los ojos.

Revisa:

- ¿Qué aspecto de mi es el que no acepto?
- ¿De qué forma trato de eliminarlo?
- ¿Cómo me sentí siendo ese aspecto en el ejercicio?
- ¿Qué sentido puedo encontrar en esta parte de mi personalidad?
- ¿Para qué existe?

Perdiendo la identidad

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar tus ojos. Puedes contar con otra persona para que te guíe en este ejercicio.

Imagina que despiertas en la mañana, vas al comedor a desayunar y tus familiares te saludan por otro nombre que no es el tuyo y te miran con extrañeza. Nota que sientes.

Salas a la calle y te cruzas con algunos vecinos, quienes te llaman por ese otro nombre. Un vecino se te acerca y te pregunta: “¿está todo bien?, te noto diferente”. Llegas a tu trabajo y nadie te llama por tu nombre sino por ese otro nombre. ¿Qué sientes? En el trabajo algún compañero te pregunta: “¿Todo bien? Te noto extraño(a)”. Nota qué sientes mientras ocurre esto.

Imagina que al salir del trabajo vas caminando por la calle y por fin una persona te reconoce y te llama por tu nombre, alegrándose de tu presencia. Nota qué es lo que sientes.

Pon tu mente en blanco y ve abriendo tus ojos lentamente.

Revisa:

- ¿Cómo me sentí durante el ejercicio?
- ¿Qué es lo que sentí cuando me llamaban por otro nombre?
- ¿Hice algo para no sentirme así?
- ¿Qué modo de ser construye mi identidad?
- ¿A qué modo de ser me costaría más renunciar?
- ¿A qué me arriesgo si dejo de ser de esa manera?
- ¿Qué posibilidades de valor hay si renuncio a este modo de ser?
- ¿De qué me estoy perdiendo por seguir en este modo de ser?

Tu personalidad es tu instrumento para mostrarte al mundo. Gracias a tu modo de ser es que el resto puede conocerte y reconocerte. Pero tu personalidad puede rigidizarse constituyendo una identidad que te puede brindar seguridad y estabilidad emocional, puesto que “así eres”. Perder la identidad y arriesgarte a ser diferente puede ser angustiante, ya que puedes

llegar a cuestionarte ¿quién soy?, pero es una maravillosa oportunidad para permitirte una apertura al mundo y un ser distinto y quizá más libre y auténtico.

El oráculo

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar tus ojos. Puedes contar con alguien más para que te vaya guiando en este ejercicio.

Trae a tu mente una situación limitante actual en la que quisieras una respuesta que tenga sentido.

Imagina que frente a ti aparece un oráculo (fuente de sabiduría y respuestas, como el Oráculo de Delfos en la mitología griega). Algunas personas ven una luz, otras una bola de cristal, otras a un anciano.

Ahora dirígete a tu oráculo y pídele una respuesta a esa situación limitante.

Usando tu imaginación cambia de posición y conviértete en el oráculo. Siendo el oráculo, responde a la pregunta desde tu inmensa sabiduría. Luego de responder, cambia de lugar nuevamente y vuelve a ser tú.

Distingue cuál fue la respuesta de tu oráculo.

Revisa:

- ¿De qué forma esta respuesta me ayuda en esta situación?
- ¿Quién en realidad dio la respuesta?
- ¿Qué sentido tiene para mí esta respuesta?
- ¿Cómo puedo aplicar esto a otras situaciones de mi vida?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

La conciencia es según Viktor Frankl (Frankl, 2003) tu “órgano de sentido”, aquel faro que ilumina tus posibilidades de sentido para elegir la mejor y dar respuesta ante tu vida. Es un recurso que posees por ser persona, ¡aprende a conectarte con ella y encontrar tus propias respuestas!

Pasando o estancando

Te invito a sentarte cómodamente.

Trae a tu mente algo que te esté pasando y que te frustre. Distingue cómo te sientes corporal y emocionalmente en esta situación que no es como tú quisieras que fuera.

Ahora pregúntate: **¿Esto me está pasando o está estancado?**

Si realmente te está pasando, revisa:

- ¿Cómo estoy afrontando esta situación para que esté pasando?
- ¿Qué estoy haciendo con lo que siento?
- ¿De qué forma puedo trasladar esta actitud a otras situaciones de mi vida?
- ¿Qué sentido puedo encontrar en esta situación?

Si está estancado, revisa:

- ¿Qué estoy haciendo para estancarlo?
- ¿Cómo lo estoy estancando?
- ¿Qué estoy haciendo con mi frustración o malestar?
- ¿Para qué estoy estancando esto?
- ¿A qué me arriesgo si permito que me pase?
- ¿Cuál es el precio que estoy pagando por estancar esto?
- ¿Qué cosas valiosas me puedo estar perdiendo por esta actitud?

¿Qué hago cuando me duele?

Te invito a sentarte cómodamente.

Trae a tu mente una situación que te cause dolor como si fuese ahora. Nota qué es lo que haces con tu dolor, es decir, con qué actitud lo afrontas. Distingue si tiendes a tratar de no sentirlo, o lo aceptas como algo que te está ocurriendo a ti y es parte de tu experiencia.

Revisa:

- ¿Qué hago con mi dolor?
- ¿Trato de reducirlo o eliminarlo? ¿Cómo?
- ¿Para qué trato de no sentirlo?
- ¿Qué me pasa cuando trato de no sentirlo o que me pase pronto?
- ¿Qué significa para mí que me duela?
- ¿De qué me pierdo si elimino mi dolor?
- ¿Qué pasaría si lo acepto y permito que me duela?
- ¿Qué posibilidades se me abren si acojo mi dolor como parte de mi experiencia?

Frankl nos habla sobre la actitud correcta ante el dolor (de todo tipo): solo podrás encontrarle sentido a ese sufrimiento si te entregas a sufrir lo que te toca sufrir, pues si te golpeas hay motivo para que te duela. Pelearte o huir de ese dolor probablemente te acarree un dolor agregado, un “sufrimiento innecesario” (Frankl, 2007). ¿A qué te mueve todo esto?

CAPÍTULO 5

PARA DESPLEGAR LA CAPACIDAD DE AUTOTRASCENDER (Autotrascendencia)

Según Viktor Frankl (2003) ser hombre significa estar orientado hacia más allá de sí mismo, hacia algo o hacia alguien. Significa salir hacia la realización de un sentido en la vida o hacia otro ser humano, con amor.

Si no sales de ti mismo, te ensimismas y te aíslas del mundo. Esto significa concentrarte demasiado en tu interior, en tus vacíos y necesidades. Te tornas “egocéntrico”, aunque con esta actitud solo bloqueas tus posibilidades de realización de valores. Restringes así la manifestación de tu espiritualidad.

El sentido de tu vida lo descubres justamente en tu vida, en tu existencia. Y (citando a Heidegger) existir es emerger. Es necesario salir al mundo para que puedas descubrir sentido. No puedes descubrirlo en tu interior, ya que el sentido es lo que descubres como valioso e importante “allá afuera”.

A continuación exploraremos juntos este movilizar tu capacidad de autotrascendencia por medio de varios ejercicios. Espero te sean nutricos.

La Cápsula

Te invito a encontrar una postura cómoda, sin cruzar brazos ni piernas. Si deseas puedes contar con alguien más para que te vaya guiando.

Cierra tus ojos e imagina que estás en una gran cápsula, completamente cerrada y a oscuras. Solo llegas a ver algunos rayos de luz que se filtran por entre las ranuras y bisagras del recinto. Nota cómo te sientes estando ahí adentro, encerrado.

De pronto escuchas un ruido y notas que se empieza a abrir la cápsula. Puedes sentir la luz y el aire que inundan la cápsula por dentro. Observa que hay una escalera que lleva hacia afuera. Te invito a subir por ella y observar todo lo que hay allá afuera de la cápsula. Descubre si hay algo valioso e importante que esté allá afuera. Nota qué es lo que ves y cómo te sientes al ver aquello.

Ahora te invito a que salgas de la cápsula y vayas al encuentro de aquellas cosas valiosas y significativas. Distingue cómo te sientes al encontrarte con todo eso. Tómate un momento para sentirlo.

Ahora regresa a la cápsula. La compuerta se cierra y nuevamente quedas dentro. Nota la diferencia entre estar adentro y afuera. De pronto sientes algo en tu mano, y descubres que es una especie de control remoto, con dos botones: Abierto y cerrado...

Pon tu mente en blanco ahora, y ve abriendo tus ojos lentamente.

Revisa:

- ¿Qué aspectos valiosos encontré fuera de la cápsula?
- ¿Cómo me sentí encontrándome con todo eso?
- ¿Qué significa para mí estar dentro de la cápsula?
- ¿Qué decido hacer con ese control remoto?
- ¿Qué sentido tiene todo esto en mi vida?
- ¿De qué forma otras personas pueden enriquecerse con este sentido que encuentro?

Para encontrar sentido a tu vida es necesario que salgas al mundo, que te arriesgues a ir más allá de ti para encontrar aquello tan valioso que te espera y que de pronto no estás captando por estar tan adentro. A esto lo llamamos inmanencia; lo contrario, la apertura a los valores y el sentido, es trascendencia.

La hoja del árbol

Te invito a que salgas un momento al jardín o al parque y ten frente a ti una planta o árbol.

Toca con una mano una hoja de la planta o árbol. Trae ahora a tu mente una preocupación actual que tengas y concéntrate en ella. Nota cómo te sientes mientras haces esto.

Ahora traslada tu atención hacia la hoja de la planta y concéntrate en tus sensaciones táctiles mientras la tocas. Nota cómo te sientes mientras haces esto. Si quieres puedes cerrar los ojos.

Ahora regresa a tu cabeza y tu preocupación. Haz que sea un ir y venir, de tu cabeza a la hoja y de la hoja a tu cabeza.

Revisa:

- ¿Qué diferencia encuentro entre estar volcado hacia mis pensamientos y estar sintiendo la hoja de la planta?

- ¿En que “posición” me siento más libre?
- ¿Cómo puedo llevar esta experiencia a mi vida en general?
- ¿Por estar centrado(a) en mis pensamientos de qué me estoy perdiendo?
- ¿Qué ventajas me puede traer el estar volcado “hacia afuera” de mí?
- ¿Qué puedo encontrar como valioso en mi encuentro con la naturaleza?

La autotrascendencia hace referencia a que puedes ir más allá de ti, salir de tu ensimismamiento para abrirte a un mundo de valores. Estar inmerso en tus pensamientos es lo que Frankl denomina hiperreflexión (Frankl, 2003), donde malgastas energía generando una tensión innecesaria. La idea no es eliminar esa tensión, sino que puedas direccionarla hacia el mundo, hacia objetivos valiosos y llenos de sentido.

Postergando

Te invito a echarte en el piso boca, con las manos a los lados del cuerpo y los pies ligeramente separados.

Ahora cierra los ojos e imagina que estás en una guerra nuclear, y solo queda refugiarse. Encuentras un lugar subterráneo con algunas otras personas, pero no hay ventilación y no se puede salir. Empieza a consumirse el oxígeno y te das cuenta que te quedan 10 minutos de vida. Distingue que sientes al saber esto. ¿Qué cosas vienen a tu mente? Ahora te quedan 5 minutos. Ahora 3 minutos. Un minuto. Ahora has muerto. Toma conciencia de qué sientes ahora, qué dejaste pasar que realmente era importante y valioso para ti. Quizá hablar con algunas personas, quizá realizar algo, hazte consciente lo más que puedas.

Revisa:

- ¿Qué tan valioso e importante estoy dejando pasar, como si tuviese toda la eternidad para realizarlo?
- ¿De qué formas me impido realizarlo?
- ¿De qué me estoy perdiendo con esta actitud?
- ¿Qué elijo hacer ahora?

En ocasiones puedes dejar de lado o “para después” aquello que de repente no es urgente, pero si importante. Y es que en esta época de globalización y tecnología, de consumismo y status, no dirigimos nuestra vista hacia lo realmente valioso en nuestra vida, sino que nos conformamos con llenar lo superficial, lo material, lo sensorial. Ya no hay vínculos reales, solo relaciones distantes vía una red social o el “chat”. Ya no hay

experiencias que nos enriquezcan ni acciones que nos traigan sentido. Así puedes volverte cada vez más hacia tí mismo, egocéntricamente. Solo tu propia conciencia como un órgano de sentido te puede avisar que te estás desviando. Que lo que importa está quedando de lado. Se queda allá afuera, y no sales de ti a su encuentro. Escuchar a tu voz interior te permite descubrir tu actitud existencial, para elegir una vida más plena y llena de sentido.

Encontrando el tesoro

Te invito sentarte cómodamente, sin cruzar brazos ni piernas. Puedes contar con alguien más para que te ayude en este ejercicio, guiándote.

Cierra tus ojos. Imagina que estas en una isla, en la playa. Observa al horizonte en el mar, observa que hay un objeto al fondo, aunque aún no lo puedes distinguir bien. El objeto se va acercando con la marea y te das cuenta que es un baúl, que contiene un tesoro. Ábrelo y observa que hay adentro, es algo muy valioso e importante para ti. Es algo que te motiva a seguir adelante. Descubre bien que es.

Tenlo entre tus manos y distingue bien qué es lo que sientes. Ahora regrésalo al baúl, y despídete de él, mientras observas como la marea se lo lleva mar adentro nuevamente.

Revisa:

- ¿Qué había dentro del baúl?
- ¿De qué forma eso le da sentido a mi vida?
- ¿Cuál es mi actitud actual frente a eso?
- ¿Qué estoy haciendo para realizarme en aquello?

Es muy útil trabajar con la imaginación, ya que al ser un recurso del espíritu moviliza tu voluntad de sentido. Un buen uso de tu imaginación te provee de creatividad, de nuevas formas de descubrir sentido a tu existencia. Sentido que puede estar velados ante tus ojos, y que no ves por la rigidez y costumbre de tu mente consciente.

La culpa advierte

Te invito a sentarte frente a otra persona para que hagan el ejercicio en parejas. Elijan quien es A y quien es B.

Trae a tu mente tres situaciones o experiencias actuales que te susciten culpa, y compártelas con B de la siguiente forma: “**Siento culpa por...** (Situación)” a lo que B te dirá: “**tu culpa te está señalando que..., para que tu...**”. Completa cada vacío con lo que te surja en ese momento.

Luego será la otra persona quien te comparta sus experiencias. Tú le harás los señalamientos.

La culpa, siguiendo a Frankl, es un órgano de sentido. Te avisa cuando te estás desviando de los valores, cuando te alejas de lo que tiene sentido para ti o cuando te sientes empujado por algún vacío o necesidad hacia el poder o el placer. Tienes el derecho de sentirte culpable, para hacerte consciente de tu desviación y poder hacer algo al respecto.

Hay también otra culpa, una culpa neurótica, paralizante. Esto es cuando la culpa que sientes no tiene que ver con tu responsabilidad, como cuando un adolescente se culpa por la separación de sus padres.

Revisa:

- ¿Qué me señala mi culpa?
- ¿Tiene que ver con mi responsabilidad?
- ¿De qué forma puedo responderle a mi conciencia?
- ¿Qué está a mi alcance hacer ahora?
- ¿Cuál es la opción con más sentido?

De la soledad al encuentro

Este ejercicio puedes hacerlo junto a otras personas, en forma grupal.

Te invito a ponerte de pie y formar un círculo con las demás personas. Busca una ubicación solitaria, distanciada del resto, en la que te sientas cómodo. Cada uno hará lo mismo. Nota cómo te sientes, como sientes tu cuerpo, cómo te sientes en tu posición en el ambiente. Revisa: ¿Cómo así estoy dónde estoy?, ¿qué me motivó a ubicarme ahí?, ¿cómo me siento donde estoy?, ¿qué emoción siento?

Ahora lentamente ve acercándote al centro del ambiente, juntándote con los demás lo más que puedas, y observa tu sentir.

Revisa:

- ¿En qué lugar me he ubicado, al centro del grupo, al medio o en la periferia?
- Todo yo estoy coherente con esta posición?
- ¿Qué siento estando dónde estoy?, ¿me siento cómodo o incómodo?
- ¿Cómo se relaciona esto con mi vida?
- ¿Qué riesgos no quiero correr con esta actitud?

¿De qué aspectos valiosos me estoy perdiendo en relación a los demás?

Tu ubicación espacial y la forma cómo te acercas a los otros te pueden

servir de puerta de entrada a la autocomprensión, para poder descubrir aquello que te limita y paraliza, aquello que te condiciona y restringe a ir al encuentro de los demás, para poder hacerte cargo y abrirte más al mundo

Breve historia logoterapéutica

Aunque te parezca curioso, un joven no salió de su casa durante diez años. Sentía un terrible miedo a que le roben o atropellen, en fin, a que algo doloroso le pase. Así que pasó diez años metido en su casa. No le pasaba nada de lo que temía, así que se sentía seguro y tranquilo. Pero tal autoencierro le pasaba la factura diariamente, pagando el precio de cuidarse en exceso, donde protegerse de esa forma equivale a perderse la vida misma. Pues en el mundo donde habitan los peligros también habitan los valores y el sentido. No salía a la calle, angustiado más con lo que podría perder que entusiasmado con lo que podría ganar si saliera. Solo atinaba a mirar por las ventanas cerradas todo lo que había allá afuera.

Revisa:

- ¿En qué me parezco yo a ese joven?
- ¿Qué cosas me angustian más?
- ¿Qué modo de ser utilizo para protegerme y no angustiarme ni sufrir?
- ¿Con este modo de ser, de qué cosas valiosas me estoy perdiendo en mi vida?
- ¿Qué sería ser más auténtico/a?
- ¿Qué pasaría si salgo un poco más?
- ¿Cómo puedo convertir mi angustia en un motor de mi voluntad para realizarme?

Siempre es posible que encuentres formas más sanas y conscientes de cuidarte que no impliquen quedarte detrás de las paredes de tu personalidad y perderte de tu vida, sino que te arriesgues a salir al encuentro del mundo, asumiendo con valor la angustia propia de la autenticidad, de ser tú. ¿A qué te mueve todo esto?

Semejanzas y diferencias

Te invito a sentarte cómodamente.

Piensa en una persona con la que tengas un vínculo. Si esa persona está presente, siéntense uno frente al otro. Haz una lista de (o exprésale directamente) diez aspectos por los cuales te relacionas con esa persona, que hagan que esté en tu vida, de la siguiente forma: “**Me relaciono contigo**

porque tu...” y completa con lo primero que aparezca (p.e. “Me relaciono contigo porque tú eres inteligente” o “me relaciono contigo porque tú eres cariñosa”, etc.).

Revisa si en tu lista hay aspectos que te desagradan o solo hay cosas que te agradan de esa otra persona. Si solo hay aspectos agradables, puede que estés viendo a la otra persona como si vieras un espejo, como una especie de extensión de ti y no como un legítimo otro, lo cual puede traer limitaciones a la relación, ya que no logras ver a la otra persona de forma más amplia.

Muchas veces aquello que hace al otro diferente puede resultarte desagradable, quizá hasta “malo”. Un vínculo auténtico implica validar al otro como alguien que puede pensar diferente, sentir diferente, desear diferente y elegir diferente que tu. Cuanto más te frustra algo de la otra persona, cuanto menos es como tú, más puedes apreciar su ser diferente.

No hay nadie

Te invito a sentarte cómodamente y cerrar tus ojos. Puedes contar con alguien más para que te guíe en este ejercicio.

Imagina que te despiertas en la mañana, bajas o vas al comedor a tomar desayuno y no encuentras a nadie. Sales a la calle y tampoco hay nadie. Nota que sientes mientras confirmas que parece no haber nadie en realidad. Llegas a tu trabajo y no hay nadie. ¿Qué es lo que sientes?, ¿qué pasa por tu mente?, ¿llegas a alguna conclusión?

Imagina que regresas a tu casa y de pronto ves a una persona que viene a lo lejos en la calle. Nota qué sientes al verla.

Pon tu mente en blanco y ve abriendo lentamente tus ojos.

Revisa:

- ¿Cómo me sentí al no ver a nadie?
- ¿Qué significó para mí que no haya nadie?
- ¿Qué sentí al ver a otra persona al final?
- ¿Qué es lo valioso que puedo encontrar en el hecho que haya otras personas?
- ¿A qué me mueve este ejercicio en relación a las otras personas?

Eres un ser con otros (Heidegger, 2014), existes gracias a la presencia del otro, que de alguna manera confirma tu presencia. Si no hubiera nadie podrías llegar a creer que has muerto o que te has vuelto loco y sentir la más asfixiante angustia. El otro siempre nos brinda esa certidumbre de que

somos. Recuerda a Martin Buber: “solo soy una persona, si me relaciono con otra persona” (Buber, 1979).

¿A quién le presto más atención?

Te invito a sentarte cómodamente.

Trae a tu mente una situación en la que alguna persona cercana a ti te dijo algo que te molestó o dolió. Si esa persona puede estar frente a ti en este momento, mejor.

Te invito a que notes en quien focalizas tu atención: en ti y en lo que sientes o en esa persona y lo que siente.

Revisa:

- ¿En quién focalizo mi atención cuando algo así me sucede?
- ¿Logro ver más allá de mí?
- ¿Qué puede estar sintiendo esa persona para que me haya dicho algo así?
- ¿Si solo me veo a mí y mi malestar, de qué me puedo estar perdiendo?
- ¿Qué aspectos valiosos puedo captar si miro un poco al otro?

Aunque es normal fijarte en tu malestar cuando otra persona te dice o te hace algo desagradable, siempre tienes la posibilidad de mirar más allá de ti y ver un poco a esa otra persona. Tan solo mirar hacia afuera te puede brindar nuevas perspectivas, ¿Qué harás ahora?

Encontrando sentido

Todo aquello que construye vida para ti y para otras personas tiene sentido. Entonces revisa: ¿Qué estoy haciendo que construya vida para mí y para otras personas? ¿Cuántas cosas hago pensando solo en mí? ¿Cómo puedo aportarle al otro? ¿Qué pasa si le echo una mirada al otro?

El sentido es dirección. Entonces revisa: ¿Siento que tengo un rumbo en mi vida, un norte al cual apuntar? ¿Hacia dónde me dirijo?

El sentido es también propósito. Más no todo propósito tiene sentido. Entonces revisa: ¿Cuál es el propósito de que esté vivo? ¿Cuál siento que es mi misión personal en este momento? ¿Qué cosas tienen un propósito en mi vida pero no aportan sentido?

El sentido es también coherencia. Entonces revisa: ¿Cuán coherente estoy conmigo mismo? ¿Cuánto me acepto incondicionalmente? ¿Cuáles son mis condiciones para aceptarme? ¿Cuán coherente estoy con mi modo de ser actual y con lo que vengo haciendo?

REFERENCIAS

- Bruzzone, D. (2008). *Pedagogía de las alturas. Logoterapia y educación*. México: LAG.
- Buber, M. (1979). *Yo y Tú*. Argentina: Nueva Visión.
- Coromines, J. (2011). *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*. España: Gredos.
- Fabry, J. (2009). *Señales del camino hacia el sentido*. México: LAG.
- Fernández-Álvarez, H. (2009). *El panorama de la psicoterapia cognitiva*. Argentina: Ananke.
- Frankl, V. (2014). *En el principio era el sentido*. Argentina: Paidós
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y Aplicaciones de la Logoterapia*. España: Herder.
- Frankl, V. (2013). *Psicoanálisis y existencialismo*. México: FCE
- Frankl, V. (2008). *Teoría y terapia de las neurosis*. España: Herder.
- Frankl, V. (2007). *Logoterapia y análisis existencial*. España: Herder.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder.
- Frankl, V. (2003a). *Psicoterapia y Humanismo ¿tiene un sentido la vida?* México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2003b). *Ante el vacío existencial*. España: Herder.
- Frankl, V. (2003c). *Psicoterapia y existencialismo*. España: Herder.
- Frankl, V. (2002). *La voluntad de sentido*. España: Herder.
- Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y Existencialismo*. España: Herder.
- Frankl, V. (1999a). *La Presencia Ignorada de Dios*. España: Herder.
- Frankl, V. (1999b). *La Idea Psicológica del Hombre*. España: Rialp.
- Frankl, V. (1994). *El Hombre Doliente*. España: Herder.
- García-Pintos, C. (2009). Sentido del humor, terapéutica de la vida. En Sáenz Valiente, S. *Logoterapia en acción*. Argentina: San Pablo.
- Heidegger, M (2014). *Ser y tiempo*. México: FCE.
- Husserl, E. (2011). *La idea de la fenomenología*. España: Herder.
- Jaspers, K. (2014). *Psicopatología general*. México. FCE

- Jaspers, K. (2006). *La filosofía*. México: FCE
- Laing, R. (2014). *El yo dividido, un estudio sobre la salud y la enfermedad*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Lukas, E. (2004). *Logoterapia*. Argentina: Paidós.
- Lukas, E. (2006). *También tu vida tiene sentido*. México: LAG.
- Martínez, E. (2005). *Psicoterapia y sentido de vida, psicología clínica de orientación logoterapéutica*. Colombia: CAA.
- Martínez, E., Díaz del Castillo, J.P., Jaimes, J. (2010). Validación de la Prueba “Escala de Recursos Noológicos” para personas mayores de quince años. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, VOL XIX N° 3.
- Martínez, E. (2011). *Los modos de ser inauténticos*. Colombia: Manual Moderno.
- Martínez, E. (2012). *El dialogo socrático en la psicoterapia*. Colombia: SAPS.
- Martínez, E. (2013). Bases de la psicoterapia centrada en el sentido. En *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia: Manual Moderno.
- May, R. (2000). *El Dilema del hombre*. Colombia: Gedisa.
- Nietzsche, F. (2012). *Más allá del bien y del mal*. España: Alianza Editores.
- Sáenz-Valiente, S. (2013). La derreflexión y la intención paradójica: técnicas de apelación a los recursos noológicos de autotrascendencia y autodistanciamiento. En *Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia: Manual Moderno.
- Salomón, A. (2014). El diálogo socrático en la logoterapia. En *Avances en Psicología*. 22 (I). Perú: Unifé
- Scheler, M (2007). *Etica*. España: Caparrós
- Scheler, M. (2004). *Esencia y formas de la simpatía*. Argentina: Losada.
- Scheler, M. (1957). *El puesto del hombre en el cosmos*. Argentina: Losada.
- Varios. (2007). *Frankl por definición*. Argentina: San Pablo.

LIBROS RECOMENDADOS SOBRE VIKTOR FRANKL

- Frankl, V. (2011). *Lo que no está escrito en mis libros*. Argentina: San Pablo
- García Pintos, C. (2007). *Un hombre llamado Viktor*. Argentina: San Pablo
- Langle, A. (2001). *Viktor Frankl, una biografía*. España: Herder.
- Pareja, G. (2007). *Viktor Frankl, comunicación y resistencia*. Argentina: San Pablo

LIBROS RECOMENDADOS SOBRE LOGOTERAPIA

- Acevedo, G. (2010). *El modo humano de enfermar*. Argentina: Casa Viktor Frankl
- Fabry, J. (2009). *La búsqueda de significado*. México: LAG
- Frankl, V. (2006). *La presencia ignorada de Dios*. España: Herder
- Frankl, V. (2004). *La psicoterapia en la práctica médica*. Argentina: San Pablo
- Frankl, V. (2003). *La psicoterapia al alcance de todos*. España: Herder
- Lukas, E. (2008). *Psicología espiritual*. Argentina: San Pablo
- Lukas, E. (2002). *Una vida fascinante*. Argentina: San Pablo
- Lukas, E. (1994). *Psicoterapia en dignidad*. Argentina: San Pablo
- Moraes, A. (2011). *El sentido de los sueños*. Argentina: San Pablo
- Pareja, G. (2007). *Viktor Frankl, comunicación y resistencia*. Argentina: San Pablo
- Pattakos, A. (2009). *En busca del sentido*. Argentina: Paidós
- Varios. (2007). *Frankl por definición. Consultor temático de logoterapia y análisis existencial*. Argentina: San Pablo

