



UNIVERSIDAD DE FLORES
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Tesis doctoral:

TALLERES GRUPALES DE DESARROLLO PERSONAL
UN APORTE DE LA LOGOTERAPIA A LA CALIDAD DE VIDA EN
MUJERES MAYORES DE 50 AÑOS

Ps. ANDRÉS KUPLEN BÁEZ

Legajo: 5776

Director de Tesis: Dra. Ps. Marta Beatriz Guberman

Buenos Aires-Argentina

Abril 2015

Índice

| | |
|---|---------|
| 1. Introducción..... | Pág. 3 |
| 1.1. Planteo del problema y justificación de la tesis..... | Pág. 3 |
| 1.2. Objetivos..... | Pág. 7 |
| 1.2.2. Objetivos generales..... | Pág. 7 |
| 1.2.3. Objetivos específicos..... | Pág. 8 |
| 1.3. Hipótesis..... | Pág.8 |
| 2. Marco teórico..... | Pág. 8 |
| 2.1. Estado del arte..... | Pág. 8 |
| 2.2. Logoteoría: el cuerpo teórico de la logoterapia..... | Pág. 10 |
| 2.2.I. Contexto histórico. Plataforma disciplinar y conceptual..... | Pág. 10 |
| 2.2.II. Conceptos psicológicos relacionados con la teoría frankleana..... | Pág. 12 |
| 2.2.III. Logoterapia: Concepción antropológica..... | Pág. 15 |
| 2.2.III.1. Dimensión espiritual..... | Pág. 19 |
| 2.2.III.1.1. Voluntad de sentido..... | Pág. 20 |
| 2.2. III.1.2. Consciencia..... | Pág. 22 |
| 2.2. III.1.3. Libertad, responsabilidad..... | Pág. 23 |
| 2.2. III.1.4. El humor..... | Pág. 25 |
| 2.2.III.1.5. Autotrascendencia y autodistanciamiento..... | Pág. 26 |
| 2.2.IV. Influencias..... | Pág. 28 |
| 2.2. IV.1. Aportes del pensamiento de Max Scheler..... | Pág. 28 |
| 2.2. IV.2. Aportes del pensamiento de Martín Heidegger..... | Pág. 29 |
| 2.2. IV.3. Aportes del pensamiento de Karl Jaspers..... | Pág. 30 |
| 2.2. IV.4 Incidencia estoica..... | Pág. 31 |
| 2.2.V. Panorama de puntos críticos de la psicología humanista existencial en la logoterapia..... | Pág. 32 |

| | |
|--|----------|
| 2.2.VI. <i>Logoterapia</i> y prevención: núcleo espiritual, promoción de salud.. | Pág. 34 |
| 2.2.VII. <i>Logoterapia</i> . Una propuesta abierta a su propia evolución..... | Pág. 39 |
| 3. Aportes para la práctica de una <i>Logoterapia Abierta</i> | Pág. 43 |
| 3.1. Presentación del EGPE (<i>Esquema Guía para el Pensar Existencial</i>)..... | Pág. 43 |
| 3.2. Presentación de la Brújula de Orientación Existencial (BOE)..... | Pág. 46 |
| 3.3. Presentación de la activación pictográfica logoterapéutica..... | Pág. 48 |
| 3.4. Presentación del Logoarte..... | Pág. 50 |
| 4. Metodología..... | Pág. 51 |
| 5. Instrumentos..... | Pág. 52 |
| 6. Descripción de actividades del Taller Grupal de Desarrollo Personal..... | Pág. 54 |
| 7. Calidad de vida en mujeres mayores de 50 años..... | Pág. 69 |
| 8. Resultados obtenidos de la aplicación de cuestionario Q-LES-Q y BOE..... | Pág. 79 |
| 9. Análisis de datos obtenidos durante el desarrollo de los 33 encuentros..... | Pág. 82 |
| 10. Conclusiones finales..... | Pág. 127 |
| 11. Bibliografía..... | Pág. 136 |
| 12. Anexos..... | Pág. 140 |
| 13. Notas..... | Pág. 192 |

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Planteo del Problema y Justificación de la Tesis

Dadas las diversas situaciones biológicas, psicológicas, sociales y espirituales que condicionan los sometimientos de las personas del mundo moderno, la ciencia psicológica ha tenido que asumir como objetivo, el *mejorar la calidad de vida* de los sujetos. De este objetivo surgen *Los Talleres Logoterapéuticos de Desarrollo Personal en Grupo* (TLDPG), los cuales se vienen desarrollando en Montevideo, Uruguay, desde el año 2000

Se nos ha dado la vida, y mientras estamos vivos se supone que estamos en actitud de ir viendo siempre qué uso estamos haciendo de ella. Eso es parte del corazón de la propuesta teórico-metodológica de la *Logoterapia*: los seres humanos nacemos y tenemos a nuestra disposición la posibilidad de inventarnos y desarrollarnos a nosotros mismos, y también de ser y de estar siempre cada vez mejor. En virtud de ello, la principal oferta de la *Logoterapia* es ayudar a que el ser humano esté comprometido con su propio desarrollo y con su propia superación, siempre con la comunidad como referente principal.

La *Logoterapia*, cuyo fundador es Víktor Frankl (Viena, 1905-1997), abre reflexiones sobre el sentido de la existencia, aún en el peor de los escenarios. En "*El hombre en busca de sentido*" (1945), libro que relata sus vivencias como prisionero en los campos de concentración de la Alemania nazi, Frankl plantea algo de suma importancia. Citémoslo *in extenso*:

A pesar del primitivismo físico y mental imperantes a la fuerza, en la vida del campo de concentración aún era posible desarrollar una profunda vida espiritual. No cabe duda que las personas sensibles acostumbradas a una vida intelectual rica sufrieron muchísimo (su constitución era a menudo endeble), pero el daño causado a su ser íntimo fue menor: eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual. Sólo de esta forma puede uno explicarse la paradoja aparente de que

algunos prisioneros, a menudo los menos fornidos, parecían soportar mejor la vida del campo que los de naturaleza más robusta.¹

En esa circunstancia extrema, como prisionero, Frankl confirmó uno de los principios fundamentales que ya venía pensando como base de la *Logoterapia* y de su propuesta terapéutica: el valor que tiene para el ser humano el cultivo interior, pues ante deplorables condiciones de existencia le permite la sobrevivencia.

Se puede pensar que las afecciones que minan y limitan la calidad de vida del hombre contemporáneo (reveladas en síntomas como la depresión, el estrés, las adicciones, las dificultades para la comunicación consigo mismo y con otros, el aumento de la violencia, etc.), puede significar la carencia de sentidos y razones para vivir. En relación a esto el creador de la logoterapia ha manifestado reconocimiento y valoración al médico suizo Carl Gustav Jung fundamentalmente cuando expresó que la neurosis es “el padecimiento de la psiquis que no ha encontrado su sentido”². Este concepto es abrazado por la *Logoterapia* temprana.

El autor de esta tesis se ha planteado el interrogante acerca de cómo generar espacios que gestionen el cultivo interior y el desarrollo personal. Se ha venido preguntando de qué manera enriquecer modalidades de reflexión que permitan ampliar los márgenes de libertad para poder no sólo soportar sufrimientos y dificultades que se presentan en el transcurso de la vida, sino también afrontar una actitud que permita encontrarle sentido.

Se ha expresado en más de una oportunidad que el desarrollo económico de las sociedades logra satisfacer las necesidades esenciales de sus integrantes. Campañas y proyectos políticos de diferentes lugares del mundo encuentran en la economía el punto de partida para las políticas de gobierno. De este modo las sociedades más industrializadas, tecnificadas y productivas del mundo, trabajan por atender no sólo las necesidades biológicas, psicológicas y sociales de los ciudadanos, también procuran abordar el desarrollo cultural y medioambiental, así como el desarrollo en áreas de la educación, la seguridad social, la salud, lo habitacional y la protección de la infancia y de la tercera edad. Siendo así, parecería que estas intervenciones logran que el hombre contemporáneo viva su mejor momento en relación a tiempos pasados.

Sin embargo, se verifica constantemente que nada de todo ello es garantía de plenitud o de conformidad existencial. Por el contrario, varias sociedades altamente desarrolladas padecen el flagelo de la droga, la depresión, el suicidio, el vacío existencial, las crisis de sus valores, la desesperanza. En este contexto la *Logoterapia* se presenta como alternativa.

Para este trabajo de investigación, y en referencia a su justificación, se consideró oportuno contactar a referentes internacionales de la logoterapia y conocer su opinión sobre la importancia de un estudio que involucre tanto la calidad de vida como el sentido de la existencia desde la perspectiva logoterapéutica.

Respondiendo a tal inquietud el dr. Guillermo Pareja Herrera, discípulo del mismo Viktor Frankl, compartió la siguiente reflexión:

Desde mi experiencia personal y profesional considero que el término “calidad de vida” se refiere y aspira a una “vida plena”. Una *vida plena* sería aquella que incorpora e incluye no sólo el “bien estar” –producto del acceso a los bienes *tangibles* o materiales que procuran comodidad, placer, facilidad, ahorro de tiempo y energía en la vida diaria- sino también el “bien ser” es decir, que la vida sea rica en experiencias de bienes *intangibles* dentro del contexto de la *natura* y de la *cultura*. El ser humano para tener una vida integrada y plena necesita de contactos y experiencias con la naturaleza que se caracteriza por su belleza, gratuidad etc y además necesita de experiencias enriquecedoras en la *cultura* -todas las formas de expresión humanas- educación, formación, trabajo digno y creativo, relaciones interpersonales gratificantes y afectivas, espacios para el desarrollo de la vida interior, *convivencia humana*, etc. La Logoterapia al proponer y aspirar a una vida significativa o con sentido, es una psicoterapia que privilegia, sin duda, una vida de *bien estar y bien ser*.³

La *Logoterapia* aplicada a grupos y, más que nada en la modalidad de ‘taller’, tiene la ventaja, frente a su aplicación individual, de generar una cultura de encuentro donde el fuerte compromiso entre los miembros, fomenta la autotrascendencia, potenciando los resultados de la terapia individual. Además está el factor de los costos, pues en esta modalidad se reducen considerablemente los aranceles.

Sobre este tema Pareja Herrera expresó:

La Logoterapia grupal es una variación interesante dentro de las formas de aplicar la Logoterapia y que estuvo informalmente presente y aplicada en la vida de Viktor

Frankl en dos momentos documentados: en sus inicios cuando trabajaba con los centros de atención para los jóvenes socialistas en Viena después de la primera guerra mundial (1914-1918) y durante su cautiverio cuando tuvo encuentros grupales con compañeros que sufrían y aspiraban a encontrar el sentido de su padecer orientado a la sobrevivencia. En nuestro siglo XXI creo que la aplicación de la Logoterapia Grupal ha de enriquecerse con la tecnología propia de la dinámica de los grupos de encuentro o crecimiento personal guardando como objetivo la búsqueda comunitaria o grupal de un significado o sentido para la misión del grupo.⁴

El trabajo activador en los Talleres Grupales de Desarrollo Personal (TLDPG) surge del cuerpo teórico- práctico y filosófico de la *Logoterapia*, y se basan en una filosofía humanista existencial que concibe al ser humano de modo integral, destacando en él una naturaleza espiritual que sobreordena los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Sobre esta base los TLDPG estimulan la toma de consciencia para poder comprender la realidad, adoptar actitudes ante ella y encontrar un sentido.

Mediante la aplicación de cuatro técnicas creadas por el autor de esta tesis –el Esquema Guía para el Pensar Existencial, la Activación Pictográfica Logoterapéutica, la Brújula de Orientación Existencial y el Logoarte-, esta tesis intentará mostrar que los TLDPG optimizan la calidad de vida en un grupo de mujeres mayores de cincuenta años. residentes en Montevideo

Los TLDPG tienen por objetivo directriz el alcance de la “autotrascendencia” y del “autodistanciamiento”, entendiendo por ello el hecho de ir “más allá de uno mismo” generando encuentros y construcción de “sentidos”. Ambas posibilidades humanas se desarrollarán conceptualmente más adelante, pero digamos por ahora que fomentan el autoconocimiento, la comunicación efectiva, la creatividad, el abordaje de sentimientos y emociones, el manejo del estrés y las tensiones, entre otros propósitos de orden existencial-espiritual. En los Talleres se trabaja para abrir caminos de búsqueda del sentido de la existencia, personal y comunitaria.

Asumir en este trabajo una visión existencial sobre la mujer, su calidad de vida y su desarrollo personal, implica comprenderla en su espíritu de época, caracterizado por la

exigencia permanente de adaptación a los cambios, a las nuevas formas de comunicación y tecnología, de mantener un cuerpo sano y atractivo, de sobrellevar tensiones que pasan los límites de lo tolerable, con el concomitante deterioro de su calidad de vida.

Esta tesis constituye una primera sistematización de las experiencias obtenidas a lo largo de catorce años de trabajo con *Logoterapia grupal*. En ese sentido se pretende comunicar, difundir y poner a consideración el modo y las técnicas con que se trabaja, así como también los hallazgos y los resultados teóricos y empíricos. La experiencia deja intuir que los TLDPG pueden hacerse extensivos a cualquier grupo humano que esté dispuesto a enriquecer la calidad de vida, pero aparece la necesidad de extender la *Logoterapia grupal* al nivel de la formación y la capacitación de personas no profesionales para intervenir en sus propias comunidades.

La tesis brinda un extenso material de la perspectiva conceptual y teórica en que se apoya, brinda la descripción de los instrumentos metodológicos que se aplican en los TLDPG, y presenta los dispositivos de trabajo junto con algunos datos y resultados de las experiencias vividas a lo largo de los 33 encuentros del TLDPG desplegado en el año 2012. Dicho programa de talleres funcionó en la ciudad de Montevideo, en el barrio Cordón, y estuvo conformado por 30 mujeres mayores de 50 años.

1. 2. Objetivos

1.2.2 Objetivos generales

1. Difundir la *Logoterapia* como plataforma teórica que sustenta acciones promotoras para el desarrollo personal en grupo y el mejoramiento de la calidad de vida.
2. Motivar reflexiones en torno al sentido y la calidad de vida en lo biológico, psicológico, social y espiritual, en todo lo relacionado con los vínculos (familiares, de pareja, de trabajo, de estudio, de amigos y a los vínculos con la naturaleza).

1.2.3 Objetivos específicos

1. Describir los cuatro instrumentos terapéuticos: la Brújula de Orientación Existencial, el Esquema-guía para el Pensar Existencial, la Activación Pictográfica Logoterapéutica y el Logoarte.
2. Evaluar su instrumentación en el TLDPG conformado por mujeres mayores de 50 años.

1.3 Hipótesis

El uso de los instrumentos técnicos en los TLDPG (Esquema Guía para el Pensar Existencial, Activación Pictográfica Logoterapéutica, Brújula de Orientación Existencial y Logoarte, que tienen por objetivo la ampliación de la conciencia (“órgano de sentido” para la postura logoterapéutica), optimiza la calidad de vida de las participantes, por cuanto mejoran la relación consigo mismas y con su entorno. Los TLDPG motivan la búsqueda del “sentido de la vida”, favorecen la práctica de valores creativos, vivenciales y de actitud, amplían el ejercicio de la libertad responsable y colaboran al despliegue de actitudes espirituales ante “situaciones límite”, además de estimular y prevenir el cuidado de la propia salud.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Estado del Arte

El gran impulso por desarrollar la propuesta Frankliana en trabajos grupales surge entrados los años de 1980 cuando la doctora Elizabeth Lukas desarrolló la propuesta de una *Logoterapia grupal* con grupos de reflexión que ponían el acento en los aspectos positivos de cada uno y en mejorar la práctica de un pensar positivo.⁵

Alfried Längle (2000) afirma que fue James Crumbaugh desarrolló, junto a otros investigadores, un método de *Logoterapia grupal* para alcohólicos tomando en cuenta la realidad americana. El mismo autor también describe el trabajo que en Japón realizó Hiroshu Takashima con grupos de enfermos psicosomáticos desde bases

logoterapéuticas. También menciona el realizado en Europa por el teólogo Uwe Boschemeyer con grupos creados para trabajar con personas adultas.

Según J. Fabry (2001)⁶ al doctor Robert Leslie se le reconoce el hecho de haber planteado algunos lineamientos a seguir en grupos logoterapéuticos, como crear una atmósfera de apoyo mutuo, hacer consciente los recursos del espíritu humano, ayudar a ver dónde se está, a dónde se quiere ir y cómo llegar.

La pediatra Wilhemine Popa (citada por A. Längle, 2000)⁷ trabajó con grupos en los cuales integraba *Logoterapia* con procedimientos imagógicos. También Walter Bockmann (Längle, 2000) desarrolló una propuesta de *Logoterapia* dirigida al ámbito empresarial en cuanto a entrenamiento y gestión. A este último se le atribuye la frase “quien exige rendimiento debe ofrecer sentido”.

En Latinoamérica también se destacan trabajos grupales desde la *Logoterapia*, como los presentados por Arturo Luna (1998) en Colombia, en los denominados por él, “círculos de diálogo existencial”. También Efrén Martínez (2003), viene trabajando problemáticas de adicciones en grupos logoterapéuticos.

En Argentina y España, en los años 90, J. Martínez Romero lleva adelante una propuesta de talleres logoterapéuticos abordando, por un lado, grupos de padres en duelo por la pérdida de sus hijos, y por otro, grupos de adultos mayores de 65 años residentes en la gran ciudad, que buscan alternativas para mejorar su calidad de vida.

Las prácticas de *Logoterapia grupal* constituyen un conjunto de experiencias aisladas si se quiere, pero todas ellas aplicadas a problemáticas específicas, aunque, sin configurar un corpus teórico práctico unificado que permita, en la actualidad, aplicarla en trabajos grupales que no se centren en aspectos patológicos.

La *Logoterapia* tiene tres puntos de apoyo: la logoteoría, la logoactitud y la logoterapia. Se entiende Como *logoteoría* el corpus teórico fundado en una idea de hombre multidimensional que encuentra su unidad en la dimensión espiritual. Como *logoactitud*, a la apelación para tomar una **actitud**, es decir, una postura existencial activa y consciente que ponga en juego el ejercicio de una libertad responsable, con fe

en la continuidad de la persona espiritual detrás de los síntomas, y en su capacidad de distanciarse de cualquier circunstancia. Finalmente, Como *logoterapia*, se entiende a la propuesta psicoterapéutica (conocida también como la Tercera Escuela de Psicología de Viena), cuya finalidad es promover la búsqueda de “sentido”.

2.2. Logoteoría: el Cuerpo teórico de la Logoterapia

El término *Logoterapia* proviene del vocablo griego *logos*. Si bien significa palabra, verbo, discurso, lógica y espíritu, el término fue tomado por Frankl como “sentido”, “razón” o “significado”. La palabra *terapia*, también tomada del griego, alude a acompañamiento, cuidado o cura. Podría decirse entonces que la *Logoterapia* es una cura mediante el *logos*, o mediante el *sentido*. En cualquier caso, escribió Frankl, “la *Logoterapia* es una psicoterapia centrada en el sentido.”⁸

V. Frankl sostiene que se puede hablar de *Logoterapia* como terapia no específica, y de *Logoterapia* como terapia específica. La primera es la psicoterapia utilizada como complemento de otras psicoterapias, y la segunda es la psicoterapia orientada a la búsqueda de sentido, con una aplicación sobre problemas existenciales específicos y el abordaje de tratamientos de cierto tipo de neurosis (que Frankl denomina “*neurosis noógenas*”).

I. Contexto histórico. Plataforma disciplinar y conceptual.

La *Logoterapia* plantea una filosofía de complejo esfuerzo de integración de las ciencias naturales y las ciencias culturales en conjunto. Si bien es difícil ubicarla epistemológicamente dentro de una escuela determinada, “se puede decir, que Frankl es el más humanista de todos los existencialistas europeos”, asegura C.García⁹. Un punto común entre humanistas y existencialistas es el sufrimiento en la existencia humana, el sufrimiento inevitable que en el momento menos pensado se presenta en la vida no quedándole al ser humano otra cosa que formularse preguntas básicas para sólo responder activamente. Lo cierto es que la base teórica de la *Logoterapia* se apoya en la Antropología, en la Psicología y en la Fenomenología, como así también en la Filosofía Existencial.

Lo existencial humanista constituye el conjunto de visiones y posiciones desde los cuales se desprenden los fundamentos teórico-prácticos de la *Logoterapia*. El “sentido de vida del ser humano” es el punto neurálgico desde y hacia dónde se dirige la *Logoterapia*.

Si bien el Existencialismo y el Humanismo, nacen en el siglo XX, se puede apreciar con anterioridad la existencia de los llamados “filósofos de la existencia” entre los que podríamos destacar a Sócrates, Pascal, Dovstoyesky, Nietzsche, y que se caracterizaban por abordar al hombre en su singularidad irrepetible.

En el siglo XIX Soren Kierkegard se propuso llevar a cabo un estudio y análisis de la existencia. A finales de ese siglo y principios del XX el filósofo Edmund Husserl desarrolla la Fenomenología. Propuso el llamado método fenomenológico pensando que era necesario fundamentar el conocimiento sin presupuestos motivados por las órdenes de la autoridad o tradición imperante y que se presentaran como la única verdad. Husserl daba valor a la evidencia, a lo que se manifestaba mediante la experiencia de la propia consciencia.

Para E. Romero (2010,) *“la aplicación del método fenomenológico impone por lo menos tres exigencias para su correcto uso: 1- Atenerse a los fenómenos tal como ellos se manifiestan en la consciencia del sujeto, o para el observador atento, sin ideas preconcebidas, 2- hacer una descripción rigurosa del fenómeno tal como este se muestra y 3-determinar las características esenciales”*.¹⁰ Del estudio de la existencia en tanto fenómeno, aparece el Existencialismo como un movimiento que, encabezado por Heidegger (1927, *Ser y Tiempo*), reflexiona sobre la libertad, la angustia, la finitud de la vida, la coexistencia con otros seres humanos y el mundo todo, indagando también en el problema del sentido de la existencia: para qué y cómo vivir. Este movimiento ha sido considerado como una “filosofía de la crisis” reflejada en el profundo sentimiento de angustia, vacío y sufrimiento.

Del movimiento caracterizado por una visión existencialista se desprenden las Psicoterapias Existenciales que tienen como referentes a G. Marcel, V. Frankl, M. Buber, L. Biswanger, K. Jaspers, entre otros. De una filosofía que podríamos denominar de la Existencia, surgen en el siglo pasado otros filósofos como Miguel de Unamuno y

Albert Camus, de quienes devienen las psicoterapias humanistas, como la de E. Mounier, G. Allport, A. Maslow, C. Rogers.

El movimiento humanista tuvo su origen en el crack económico financiero que vivió Estados Unidos en 1929 y en la influencia que dejó en el mundo la experiencia de las guerras mundiales en Europa. Éstos hechos dejaron al descubierto un peculiar modo humano de ser en el mundo: una existencia definida en base al hecho de “tener” (en general bienes materiales), en contraposición al modo de existencia que cultiva y cuida el “ser”. Cuando aquellas poblaciones tuvieron que enfrentarse a importantes pérdidas materiales, se vieron caídas en un vacío, en un sinsentido que llevó a miles de personas a la depresión y al suicidio. De tal contexto emergió un movimiento que, caracterizado por la pragmática y el optimismo esperanzador, comenzó a revalorizar la espiritualidad, la interioridad y las potencialidades humanas para descubrir el cultivo de la personalidad y la autorrealización en la existencia.

II. Conceptos psicológicos relacionados con la teoría frankleana.

Como dijimos, el movimiento existencial que surge en Europa como el humanístico en Estados Unidos, surgen en el primer cuarto del siglo XX. Ambos movimientos confiaban en el potencial humano y su desarrollo, pero fue en la década de 1960 que, bajo influencias filosóficas, sociales y culturales se tornó una Psicología organizada con aportes de reconocidos psicoterapeutas investigadores como Abraham Maslow, Rollo May y Carl Rogers.

Posteriormente el psiquiatra Eric Berne y el Instituto Esalen sostuvieron firmemente que el ser humano era más que un objeto de diagnóstico (según las categorías de ‘sano’ o ‘enfermo’), tal como lo impartía la Psicología y la Psiquiatría clásicas. Ellos añadieron estudios sobre los fenómenos de la libertad, la creatividad y la conciencia del mundo y de las cosas. Por otra parte Fritz Perls y la Gestalt Terapia sumaron reflexiones en torno a la responsabilidad y la temporalidad focalizada en el presente del aquí y ahora.¹¹

El movimiento humanista existencial queda hoy integrado por los aportes de la psicología humanista y la psicología existencial y está íntimamente vinculado con el desarrollo personal, espiritual y con el compromiso social y comunitario.

Por desarrollo personal entendemos, como Romero (2010)¹² como un proceso de cambio en términos de diferenciación e integración que se teje durante la vida entera, presentando características peculiares según las diferentes etapas de la vida. El desarrollo personal acontece en todas las dimensiones de la existencia, estando condicionado por los tres grandes factores generales: biológicos, socioculturales y psicológicos a los que el propio sujeto responderá como individuo libre y auténtico adoptando una actitud ante ellos.

La libertad aparece así como una de las características más importantes del desarrollo personal. A decir de Sánchez (2004): *“nos desarrollamos como somos por la aparición evolutiva que se nos hace esencial, de lo humano social, que si bien nos compele a la adaptación, nos permite por otra parte el despliegue de nuestros potenciales gracias a que también poseemos la posibilidad de desobedecer y desde allí crear y crearnos”*¹³.

Por otra parte Kertész (2003)¹⁴ plantea que el concepto de desarrollo personal, íntimamente vinculado a las propuestas humanistas en psicología, se caracteriza por posibilitar a la persona para dar respuestas adecuadas y realizar actividades deseables, gratificantes, creativas que tal vez considere fuera de su alcance, como por ejemplo: escribir, practicar deportes, viajar, aprender a hablar nuevos idiomas, retomar los estudios o hacer uno nuevo, vivir nuevas amistades, enriquecer la conducta sexual, mejorar en lo laboral o simplemente disfrutar de lo que ya ha conquistado. El desarrollo personal agrega el autor, permite ampliar el repertorio de respuestas relacionadas al pensar, sentir, hablar, actuar y disponer nuevas opciones logrando mejores resultados para sí mismo y su entorno.

Otra de las nociones más importantes que rige nuestra perspectiva es la noción de *autenticidad* y fundamentalmente cuando está dirigida a subrayar la importancia que tiene para el ser humano la expresión de modos auténticos del ser- en- el- mundo. Si bien algunos autores remiten a la autenticidad como aquello tomado como verdadero o a decir de Ricardo Yepes ¹⁵ “ *la correspondencia entre el fenómeno que aparece y el fondo del que surge: el fenómeno es «fundado», asistido, por el fondo que en él se expresa y manifiesta. Auténtico es aquello que «es lo que parece», lo que no encubre su verdadero ser en una envoltura que lo disimula y falsea*”. El autor agrega que, en relación al ser humano, la noción de autenticidad reviste una gran complejidad ya para entenderla en toda su amplitud es necesario tener en cuenta la estructura del ser y del

existir de la persona. Por este motivo se reconoce al existencialismo el haber generado amplias reflexiones sobre la autenticidad en sentido ontológico.

Otros autores como M. Guberman han planteando que una existencia auténtica tiene como base la actitud consciente ante la angustia y la elección libre de un proyecto para desplegarse. Auténtico será pues para la autora *aquel que hace una elección –libre y responsable- conforme a sus valores siendo fiel a sí mismo. Ello no implica no equivocarse, como tampoco asegura el éxito de la acción; pero al menos, a la desagradable vivencia del fracaso no le sumará el desasociado de haberse autotraicionado, y por el mismo camino de la autenticidad podrá volver a elegir intentarlo.*”¹⁶

Continuando con la línea de pensamiento presentada por Gubermann, autenticidad en este trabajo será tomada como *“la fidelidad que la persona guarda para consigo misma. Toda conducta, pensamiento o sentimiento será auténtico, en la medida que respete la verdadera intimidad y mismidad del ser, o sea, lo genuino.”*¹⁷

La importancia de tomar en cuenta en esta investigación al modo de ser auténtico como camino de expresión de estados saludables es consecuencia del vínculo que esta tiene con la libertad, y con la biografía personal la que según Yepes *“es obra de esa libertad, el ergon propio del hombre, como diría Aristóteles, no en abstracto, sino singularmente, como despliegue irrepetible del núcleo irrepetible que somos cada uno”, -agrega-“La autenticidad es una de las formulaciones de la relación vida-conciencia, que siempre define la realidad humana. En clave positiva, la existencia auténtica es la conciencia y posesión intencional de la realidad de la propia vida, y de su destino; vida vivida en vigilia y plena conciencia de lo que uno es y de su término. En clave negativa, la existencia inauténtica son aquellas formas de vivir la propia vida en las cuales no comparece el verdadero carácter, sentido o estructura de ésta: son sueño e irrealidad. La alienación (Hegel, Marx), la existencia estética (Kierkegaard), o la caída (Heidegger) son formulaciones filosóficas de formas de vida en las que el hombre se «extraña» de sí mismo en lo otro, en la obra de sus manos, en una diversión que le oculta su propio fondo o en un ignorar la posibilidad más propiamente auténtica de su existir”*.¹⁸

Heidegger sostuvo que la autenticidad se vincula con la actitud hacia la naturaleza y lo natural, con tipos de comportamientos arraigados y coherentes, sinceros, y por tanto, verdaderos. En ese sentido, un modo auténtico es el del ser-ahí en sus manifestaciones, en sus vivencias, expresando las emociones adecuadas al estímulo y la circunstancia individual y social, la intensidad y la duración. En definitiva, la autenticidad pasa por vivir coherentemente lo que se piensa, se siente, se dice y se hace.

En relación al sentir auténtico, R.Kertész ha trabajado desde la década de los 70 en el tema de las emociones y las formas en las que el ser humano vive su mundo afectivo. En su experiencia personal e intercambio con otros colegas entre ellos Eric Berne distinguió cinco emociones auténticas básicas: alegría, miedo, tristeza, rabia, afecto. Estas emociones se diferencian de otras que aparecen como sus sustitutas (culpa, ansiedad, falsa alegría y rabia), que cumplen la función de expresar el mundo afectivo cuando se prohíbe o inhibe la expresión de emociones auténticas. La separación de las emociones en dos categorías denominadas emociones auténticas y sustitutas fue planteada por Berne.¹⁹ Desde esta perspectiva el ser humano responderá con emociones auténticas o sustitutas dependiendo de las creencias y marcos familiares de referencia y con gran influencia de la cultura en la que se desarrolle su existencia.

A raíz del vínculo que la expresión de emociones auténticas tiene con el desarrollo personal y la calidad de vida, se considera importante incluir su reflexión en este trabajo.

III. Logoterapia: Concepción antropológica.

Toda Psicoterapia, lo explicito o no, parte de una idea de hombre, lo que equivale a decir que toda Psicoterapia posee una antropología subyacente. La *Logoterapia* como escuela psicoterapéutica, no sólo no escapa a ese fundamento sino que también lo explicita, desarrollando, a partir de una comprensión fundamentalmente filosófica, su propia idea de ser humano. Como se ha dicho, y como se verá en profundidad más adelante, la *Logoterapia* tiene una profunda relación con la vida de su fundador en más de una oportunidad él mismo ha recordado un episodio que puede tomarse como la semilla que luego germinó como escuela terapéutica. Frankl relata que un día, en sus años escolares, su profesor de Historia Natural afirmó en clase que la vida humana no es

otra cosa que un proceso de combustión y de oxidación. Ante esa postura, Víktor se puso de pie y planteó la pregunta que sería luego razón de su existir y de su obra: “si eso es así profesor, ¿cuál es el sentido de la vida humana?”²⁰

Inquieto por responder aquella pregunta, Frankl desarrollará una antropología amplia e inclusiva que definirá su idea de ser humano, y que aparece en su libro *La voluntad de sentido*, en un capítulo titulado “Las diez tesis sobre la persona”²¹.

Allí el autor expresa que,

la persona es un individuo: no admite partición, subdivisión o escisión alguna porque es una unidad. No solo es un individuo sino también *insummabile*: ni se puede partir ni se le puede agregar nada porque al mismo tiempo es unidad y totalidad.²²

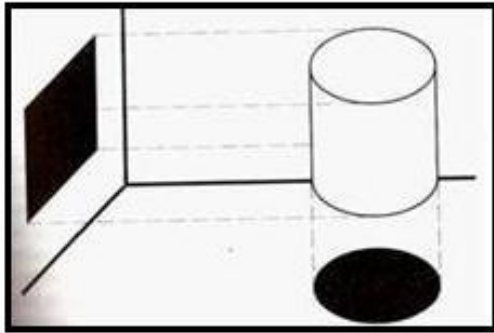
Luego, haciendo analogías entre arte y vida (el arte es expresión de vida y la vida puede ser abordada como un arte reflejado), Frankl plantea la facultad del ser humano de hacerse a sí mismo, y agrega:

El arte ha sido definido como unidad en la pluralidad. Bien, yo quisiera definir al hombre como unidad a pesar de la multiplicidad, pues existe una unidad antropológica a pesar de las diferencias entre varios modos de existencia. La característica de la existencia humana es la coexistencia entre la unidad antropológica y las diferencias ontológicas, entre el modo de ser humano único y las variadas maneras de ser de las que participa, en pocas palabras la existencia humana es *unitas múltiplex*, para hablar con las palabras de Santo Tomás.²³

Para explicar la denominada ontología dimensional, el creador de la *Logoterapia* apela a dos leyes:

La primera ley sostiene que un fenómeno proyectado fuera de la dimensión que le es propia, da como resultado una figura contradictoria. Con el propósito de entenderlo invita a tomar un cuerpo tridimensional (un cilindro por ejemplo), para luego

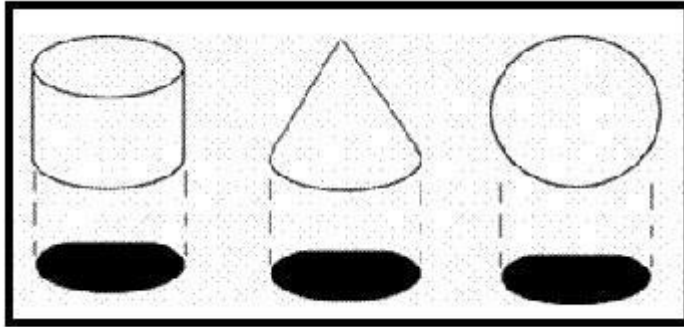
proyectarlo bidimensionalmente. Si se proyecta desde arriba se obtendrá en el plano una circunferencia. Si se lo proyecta desde uno de los lados se obtendrá un rectángulo.



Estas proyecciones no representan al objeto del que provienen y hasta son contradictorias entre sí. Llevando esta analogía, por ejemplo, al fenómeno humano del amor, se pueden evidenciar los efectos somáticos (incremento de los niveles de dopamina, taquicardia, activación de ciertos núcleos y circuitos cerebrales, producción hormonal, etc.), y también los efectos psicológicos característicos de este proceso (sentimientos, pensamientos, emociones), pero no se logra comprender el fenómeno del amor, el cual sólo es comprensible en una dimensión humana que permite abarcar la totalidad de la experiencia.

El caso de las adicciones sirve como otro ejemplo: las teorías e interpretaciones biológicas pueden ser opuestas o no guardar relación con las teorías o interpretaciones psicológicas, sin comprender que ambas son proyecciones complementarias.

Con la segunda ley Frankl explica la cuestión de la ambigüedad, y sostiene que si diversos objetos, por ejemplo un cilindro, un cono y una esfera, son sacados de la dimensión tridimensional que le es propia y se proyectan en una dimensión inferior a la original, tal como lo es la bidimensión, aparecerán figuras en las que no se perciben las diferencias propias de cada una.



“Esta ley sirve a los efectos de entender la actitud que muchas veces se toma al tratar de reducir la interpretación de un hecho desde una sola de sus perspectivas” .²⁴

Con ambas leyes dimensionales la *Logoterapia* postula una antropología opuesta al reduccionismo: el ser humano está constituido por diferentes dimensiones (bio-psico-socio-espiritual) pero en una unidad.

Claudio García Pintos (2004) se ayuda de las matemáticas para explicar esta unidad en totalidad, tomando la diferencia entre sumatoria de las partes y su multiplicación. Sostiene que la mayoría de las escuelas teóricas, conciben al hombre sumando algunas o todas las dimensiones resultando así una visión de hombre fraccionando y perdido en su condición de totalidad. Así, por ejemplo:

Bios + Psico + Espíritu = Hombre

1 + 0 + 0 = 1 (El hombre según la visión del conductismo Watson, Skinner)

1 + 1 + 0 = 2 (El hombre según el Psicoanálisis de Freud)

1 + 1 + 1 = 3 (El hombre según Hartmann)

0 + 0 + 1 = 1 (El hombre según el monismo espiritualista)

En cambio, cuando las diferentes dimensiones son multiplicadas, cada una enriquece y potencia la totalidad y el resultado será la de un hombre que es uno y al mismo tiempo múltiple: unidad y totalidad.

$$1 \quad x \quad 0 \quad x \quad 0 \quad = \quad 0$$

$$1 \quad x \quad 1 \quad x \quad 0 \quad = \quad 0$$

$$0 \quad x \quad 0 \quad x \quad 1 \quad = \quad 0$$

$$1 \quad x \quad 1 \quad x \quad 1 \quad = \quad 1 \text{ (Un ser humano \u00fanico y al mismo tiempo m\u00faltiple)}$$

La antropolog\u00eda dimensional de Frankl puede sintetizarse en su frase: “Ante todo en la tridimensionalidad del cuerpo, alma y esp\u00edritu, el *homo humanus* est\u00e1 en su patria, en esta tri-unidad, all\u00ed, su *humanistas* est\u00e1 en su tierra natal.”²⁵

III.1 Dimensi\u00f3n espiritual

Por la profundidad del tema y la originalidad de la postura dentro del \u00e1mbito de la psicolog\u00eda, la dimensi\u00f3n espiritual merece un tratamiento m\u00e1s extenso.

La dimensi\u00f3n de lo espiritual no es entendida por la *Logoterapia* como un espiritualismo, que implicar\u00eda el reduccionismo de explicar todo por lo espiritual. La ontolog\u00eda dimensional presentada por Frankl plantea fundamentalmente la interrelaci\u00f3n entre los aspectos bio-psico-socio-espirituales en el ser humano, definiendo al mismo tiempo que eso es posible a trav\u00e9s de una relaci\u00f3n entre tres dimensiones subordinadas (bio-psico-sociales) a una sobreordenadora (dimensi\u00f3n espiritual) que comprende, contiene y da unidad a todas.

De acuerdo a clasificaciones que llevaron a cabo David Guttman (1998) y Josep Fabry (2006), los recursos de la dimensi\u00f3n espiritual pueden sintetizarse en los siguientes conceptos: la voluntad de sentido, la consciencia, la libertad, el humor, la autotranscendencia, el autodistanciamiento, el desarrollo personal.

III.1.1. Voluntad de sentido

Si bien Frankl comparte con S. Freud el postulado sobre la voluntad de placer y con A. Adler el de la voluntad de poder, propondrá que habría también otro motor en el hombre, que es la voluntad de sentido. Quizás la mayor diferencia radica en que para la propuesta freudiana y adleriana el ser humano es movido por algo ajeno a él, y para la *Logoterapia* el ser humano es quien decide por algo (o por alguien).

Asumiendo la vida como tarea, desde la perspectiva de Frankl y sus seguidores, la "búsqueda del sentido" en la propia vida humana constituye la fuerza primaria, aquello original que siempre se esfuerza para salir, por lo cual hallar sentido a la vida "no es el fruto de una racionalización secundaria", como asegura García Pintos (1998) ²⁶, es la entrega, con confianza, de aportes a la humanidad y, de ese modo, junto a otros, va construyéndose la historia. Por esta razón la *Logoterapia* se postula como una filosofía de vida, como un modo de ser humano en el mundo. De esta forma promueve la disposición espiritual como actitud para poder trascender, de ahí que la *Logoterapia* sea entonces logoactitud.

Cuando la persona ve frustrada la búsqueda de razones de vida, cuando no ve realizada esa posibilidad, cae en cierto estado de frustración y desvalorización existencial que, en muchos casos, revela cuadros de neurosis, denominada por Frankl neurosis *noógena* (del griego *nous*, espíritu, valor).

La calidad de vida está ligada a aquello que la persona va considerando valioso de acuerdo a lo que necesita y busca para sentirse pleno. La atracción hacia algo que es valioso para el ser humano, interna o externamente, ha sido definida operacionalmente como "valor positivo"; mientras que aquello rechazado constituye "un valor negativo". Para poder dilucidar conflictos que muchas veces provienen de la esfera axiológica el trabajo logoterapéutico con los valores personales y su jerarquía apuesta a la mejorara de la calidad de vida.

Desde sus inicios, y diferenciándose de las psicologías de su entorno, tal como ya se caracterizó, la *Logoterapia*, enuncia hacia dónde apunta su enfoque: hacia el encuentro

con el sentido de la existencia. De alguna manera este enfoque se enmarca en la fórmula nietzscheana que sostiene “quien tiene un para qué vivir, es capaz de soportar casi cualquier cómo”. “El hombre es un ser empeñado en la búsqueda de un sentido, del logos, y ayudar al hombre a encontrar ese sentido, -anunciaba Frankl en 1988- es deber de la Psicoterapia y deber de la Logoterapia.”²⁷

La aparición del concepto “calidad de vida” y la preocupación por su investigación con carácter científico es relativamente nueva. Surge en la década de los ‘60 y se ha convertido en un concepto popularizado utilizado en diversos ámbitos. Se habla de calidad de vida en relación a la salud en general, la educación, el mundo de los servicios, incluso los economistas vinculan calidad de vida a la cantidad de cosas poseídas y al nivel de consumo de las personas.

Borthwick-duffy (1992)²⁸ ha ubicado la calidad de vida tanto en la calidad de las condiciones de vida, como en la satisfacción experimentada por la persona con dichas condiciones vitales, es decir, se trata de “la calidad de las condiciones de vida de una persona junto a la satisfacción que ésta experimenta y, por último, de la combinación de las condiciones de vida y la satisfacción personal ponderadas por la escala de valores, aspiraciones y expectativas”.²⁹

A pesar de que los enfoques de investigación de este concepto son variados, Dennis, Williams, Giangreco y Cloninger (1994)³⁰ los engloban en dos tipos: enfoques cuantitativos y enfoques cualitativos. Los estudios cuantitativos se basan en diferentes indicadores: sociales, psicológicos y ecológicos. Las investigaciones cuantitativas de carácter social refieren a condiciones externas del entorno: la salud, el bienestar social, la amistad, el estándar de vida, la educación, la seguridad pública, el ocio, el vecindario, la vivienda, etc. Las de carácter psicológico miden las reacciones subjetivas ante la presencia o ausencia de determinadas experiencias vitales. Los estudios ecológicos cuantitativos miden el ajuste entre los recursos del sujeto y las demandas del ambiente. Los enfoques cualitativos adoptan una postura de escucha a la persona que relata sus experiencias, desafíos y problemas y estudian el modo en que los servicios sociales pueden intervenir eficazmente.

En 1994 la OMS da la siguiente definición de “calidad de vida”:

Percepción personal de un individuo de su situación en la vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses.

Encontramos en esta definición que la calidad de vida se relaciona con situaciones concretas de vida en un momento dado, vale decir en un aquí y ahora incluyendo la dimensión de los valores, aspecto nuclear del pensamiento frankliano, que revela la íntima conexión entre *Logoterapia*, entendida como logoactitud y calidad de vida.

III.1.2 Consciencia

El término “consciencia” es una palabra de amplia significación. Escrito en inglés puede adoptar dos vocablos semejantes, por un lado *consciousness*, que significa “darse cuenta” (en alemán, *bewusstsein*) y, por otro, *conscience*, que significa responsabilizarse (en alemán, *gewissen*). De esta forma se comprende que el “darse cuenta” lleva implícito la postura de “hacerlo para algo”.

Se ha planteado el influjo que en el pensamiento frankleano ejerció el Psicoanálisis de Freud y la Psicología Individual de Adler, sin embargo la referencia a la consciencia y la responsabilidad son claves que evidencian diferencias. Freud centró su pensamiento en el valor de ser consciente pero no en el “para qué” de ganar consciencia, mientras que Adler planteó el valor de la responsabilidad de las acciones en la existencia, pero sin poner énfasis en la consciencia. Sin embargo como sostiene Frankl, “Ser hombre equivale a ser consciente y responsable”³¹, alcanzando así una síntesis que da mayor valor al “darse cuenta”, sumándole una dirección: “darse cuenta, para algo”. De ahí que, Frankl considerara a la consciencia como órgano de sentido.

Se ha reconocido muchas veces a la consciencia como si fuera la aguja de una brújula que indica la dirección para ir a aquello que da algún sentido y que con frecuencia orienta hacia la mitigación de dolores y crisis. En el paradigma logoterapéutico la consciencia es un fenómeno primario, intuitivo y creativo que cumple funciones de “darse cuenta de algo, para algo”. Es también la dimensión en que el ser humano se

encuentra consigo mismo en su profunda intimidad. La consciencia como propiedad del espíritu humano –dice Etcheverry- permite conocer sus propios atributos potenciales como también captar, elegir y encarnar libremente valores e integrar responsablemente lo hallado fuera de sí misma.³²

Por lo antes dicho se desprende que el concepto de conciencia, presenta complejidad pues hace referencia a lo racional e intuitivo al mismo tiempo. En castellano “conciencia” hace referencia a dos cosas: por un lado, el estado vigil y por otro, el saber, el conocimiento. Pero en alemán estos conceptos están separados. El estado vigil, el estar despierto, es la conciencia psicológica: **GEWUSSTSEIN**. Cuando Frankl se refiere a la conciencia reflexiva, también llamada ontológica, en alemán se denomina **BEWUSSTSEIN**. Es la conciencia que por poderse mirar a sí misma, descubre el ser que es. Esta conciencia está en íntima relación con la conciencia espiritual o ética (**GEWISSEN**), que es la que puede ver al ser potencial, al ser que aún no es. Frankl dice que la conciencia reflexiva es vana sin la conciencia ética, y que ésta es ciega sin la conciencia reflexiva.

A la conciencia reflexiva se llega por reflexión, y a la conciencia espiritual o ética se llega por intuición, por eso dice Frankl que la conciencia espiritual tiene su origen en el inconciente espiritual, ya que *“las grandes y auténticas decisiones (...) son siempre irreflejas y por lo tanto, inconcientes”*. En este sentido, la conciencia espiritual, igual que el inconciente espiritual, puede ser calificada de prelógica. Ella intuye realidades plenas de sentido, por eso Frankl dice que es el “órgano de sentido”. A través de ella, el hombre puede descubrir el sentido encerrado en cada situación que se le presenta.

III.1.3. Libertad, responsabilidad

Centrarse en el sentido implica, para la *Logoterapia*, profundizar en el “para qué de la existencia”, lo cual comprende los valores y sobre todo lo vinculado a la expresión de la libertad y la responsabilidad. Por ello su labor en Psicoterapia parte de “lo espiritual” y del “análisis de lo espiritual”. Al respecto afirma Frankl:

La reflexión psicoterapéutica sobre el ‘logos’ equivale a la reflexión sobre el sentido y los valores. La reflexión psicoterapéutica acerca de la existencia, supone la reflexión sobre la libertad y la responsabilidad.³³

La condición humana de ser libre va unida a la de ser un ser que responde. Cuando se dice ‘responder’, se dice también ‘responsabilidad’, ser libre “es el aspecto negativo de un fenómeno cuyo aspecto positivo se llama ser responsable”, sentencia Frankl, pues la libertad se torna arbitraria si no se la vive en el sentido de responsabilidad. “Hablamos del ser humano como responsable –agrega- en razón de la libertad natural del hombre que no es solamente ‘libertad de’ sino también ‘libertad para’. Por lo cual asumir una responsabilidad es ser libre.”³⁴

El planteamiento de Frankl sobre la libertad en sus dos versiones (“libertad de” y “libertad para”) genera al mismo tiempo la diferenciación de los niveles constitutivos de la ontología dimensional. Las decisiones y elecciones propias de actos libres, que involucran las dimensiones biológicas, psicológicas y sociales, remiten al ejercicio de una “libertad de”, es decir, se trata de un tipo de libertad que viene del exterior; mientras que las decisiones de nivel ontológico remiten a la “libertad para”, por tanto se originan en lo interior, fuente creadora, trascendente e inviolable. Como corolario, dice M. Guberman, “podemos ser libres sin responsabilidad, pero jamás podremos ser responsables sin libertad.”³⁵

El interés de Frankl por la estimación de la responsabilidad ha quedado en gran parte manifiesto en sus concepciones sobre los valores. El hombre recibe una herencia axiológica que está a su disposición en la familia, en la educación formal, en libros, en museos, en la música, en las guías espirituales, etc., incluso, la condición de ser en el mundo y abierto al mundo apropiándose íntima y empíricamente de lo recibido, lo orienta también a la axiología supraindividual. En virtud de todo ello Frankl reconoce la importancia de los valores creativos, los valores vivenciales y los valores de actitud intervinientes en “lo cotidiano”. Y aquí radica uno de los puntos discrepantes con el Psicoanálisis de la primera época, puesto que Frankl piensa que “El hombre no es empujado por lo instintivo, es arrastrado por lo que tiene valor... En situación de libertad se decide por la realización de valores..., se abre al mundo de los valores.”³⁶

Sintéticamente, Frankl clasifica los valores en:

Valores creativos: hacen referencia a aquellos actos en los que el ser humano da algo al mundo (trabajo, pasatiempo, ayudar a otras personas). La capacidad creadora consiste en transfigurar la realidad otorgándole un sentido singular y portador de novedad.

Valores vivenciales: hacen referencia a aquellos actos en los que el ser humano recibe algo del mundo (material o inmaterial, un bello amanecer, el amor de una pareja, de una familia, una mascota, el arte, etc.).

Valores de actitud: hacen referencia a aquellos actos acontecidos ante situaciones límite cargadas de dolor y sufrimiento en las que es imposible dar algo ni recibir algo, pues tan solo queda la actitud de captar el significado oculto de lo acontecido.

III.1.4. El humor

Al hacer referencia al humor es pertinente plantear lo propuesto por Ph. Lersch (1938)³⁷ al concebirlo como una modalidad del temple anímico, manifiesto en chistes, juegos de palabras, enunciaciones con doble sentido que hacen reír y revelan formas en que el hombre percibe el mundo. M. Guberman (2012) citando a Lersch define al humor como “la disposición más o menos permanente, mezcla de devoción y entusiasmo por el mundo.”³⁸

Para Frankl el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea más que por unos segundos³⁹. El humor, dirá más adelante, “es la capacidad específicamente humana, porque presupone que el hombre puede reír, es más, puede reírse de sí mismo, de sus propios temores”.⁴⁰

Al contar con esta capacidad, el ser humano puede tomar una actitud crítica ante las situaciones y al mismo tiempo relativizarlas dejando aflorar la jovialidad y la alegría sin perder por ello la profundidad de reflexión que los hechos merecen.

El humor afecta la unidad múltiple del ser humano, pues abarca todas las dimensiones, sostiene Guberman. A nivel biológico se ha comprobado su impacto beneficioso sobre la química cerebral, así como sobre todo el cuerpo, ya que las endorfinas están estrechamente relacionadas con el sistema inmunológico. A nivel psicológico el temple

humorístico permite interpretar la realidad y superar los bloqueos que ella impone. Y a nivel existencial el sentido del humor facilita la comprensión de nuestros límites, relativizando las experiencias y poniendo la distancia necesaria para que la angustia no paralice.⁴¹

Para la visión logoterapéutica el humor es insumo para experiencias de una existencia con sentido, quizás porque tiene algo de magia o, como dice Guberman, porque se trata de “un sortilegio que transforma inexplicablemente la realidad, haciendo que se vea diferente, convirtiéndose así en una valiosa herramienta terapéutica que opera con efecto de *insight* al tiempo que mitiga la presión del problema”.⁴²

En su experiencia como prisionero en los campos de concentración, Frankl pudo comprobar la importancia del temple anímico a la hora de adoptar una actitud ante lo que sucedía en aquellos momentos difíciles. Sentimientos y emociones tienen su vínculo con lo espiritual en el hombre. Para Duque (2007) “lograr un verdadero y armónico equilibrio emocional permite al ser humano el conocimiento y manejo adecuado de las emociones y los sentimientos; de igual forma se podrá crecer y madurar como persona en busca de una formación integral”⁴³

Si se habla del sentido del humor, no menos importante es para la escuela centrada en el sentido la vivencia del amor. El amor como fuerza impulsora hacia la persona espiritual del ser amado, hacia su corporalidad y emociones.⁴⁴ En esta línea de pensamiento Levi expresa: “*el amor es calidad de energía, calidad de interacción. Esa interacción que se manifiesta en todos los planos y en última instancia es lo que posibilita la vida...cuando se puede encontrar el amor allí donde parece que el amor no está es cuando se devuelve a cada emoción su sentido mas profundo. Es cuando puede accederse a la sabiduría de las emociones*”.⁴⁵

III.1.5. Autotrascendencia y autodistanciamiento

El desplazamiento, la orientación hacia algo o alguien distinto de sí mismo (deporte, trabajo, arte, otros seres humanos, Dios) habilita el pasaje a la trascendencia. Al respecto Frankl ha afirmado que la autotrascendencia “echa abajo el marco de todas las imágenes humanas que muestran al hombre como un ser que no trasciende hacia el sentido y los valores.”⁴⁶

Más adelante Frankl dirá:

La esencia de la existencia humana se encuentra en su autotranscendencia, por así decirlo. Ser hombre significa estar, desde siempre, orientado y dirigido a algo o a alguien, estar dedicado a un trabajo al que se enfrenta un hombre, a otro ser humano al que ama, o a Dios a quien sirve.⁴⁷

Definir en este punto la autotranscendencia nos obliga a diferenciarlo del concepto de trascendencia.

Desde la perspectiva logoterapéutica, trascendencia hace referencia a la capacidad que poseen los seres humanos de valorar las circunstancias actuales y traspasar sus límites encontrando su sentido último en Dios. “por lo tanto la trascendencia estará implícita cada vez que lleguemos a los límites del conocimiento (ciencia), y cada vez que nos topemos con las situaciones límites”.⁴⁸

En el camino de la búsqueda de sentido, el paso a la trascendencia revela la capacidad de autodistanciamiento, vale decir, la toma de distancia de sí mismo, o de la propia situación. El autodistanciamiento permite contemplarse y observar síntomas y reacciones.

Cuando se habla de autodistanciamiento, según palabras del fundador de la *Logoterapia*, se hace referencia a:

la capacidad del hombre de tomar distancia no solo de una situación, sino también de sí mismo. Haciéndolo, realmente toma posición respecto de 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 lo que pueda hacer de sí mismo. Lo que importa no son los sesgos del carácter o las fuerzas o instintos *per se*, sino más bien la posición que tomamos ante ellos. Y esa capacidad de posicionarnos es lo que nos constituye en seres humanos.⁴⁹

Autotrascendencia junto con autodistanciamiento son dos facultades propias y esenciales de la dimensión espiritual. En virtud de estas capacidades, dice D. Guttmann, “el hombre toma posición respecto de sus propios condicionamientos y determinantes somáticos y psicológicos.”⁵⁰. Visto así el hombre es responsable de su desarrollo personal y de su autenticidad. “Lo que importa –escribe Frankl- no son los rasgos de nuestro carácter o las fuerzas de los instintos per se, sino más bien la posición que tomamos ante ellos. Y esa capacidad de posicionarnos es lo que nos constituye en seres humanos.”⁵¹

IV Influencias.

IV. 1. Aportes del pensamiento de Max Scheler (Alemania 1874-1918)

La Psicología Humanística y Existencial confían ampliamente en la orientación fenomenológica. Para decirlo en pocas palabras, explicó Frankl que,

“nuestra tarea es recurrir a una investigación fenomenológica de los datos inmediatos de la experiencia vital real. De un modo fenomenológico, el logoterapeuta debe ampliar y ensanchar el campo visual del paciente en lo tocante a sentidos y valores, haciendo que cobren importancia, por así decirlo”. (2001, pág 29) Uno de los aportes más importantes desde este campo fueron los planteamientos del sociólogo y filósofo Max Scheler. “Seguramente –comenta Langle-,(2000) el contacto con los libros del filósofo constituyó el cambio mas fundamental y revolucionario en la fase temprana de la carrera científica de Frankl. Posteriormente, la filosofía y la antropología de Scheler llegaron a convertirse en los fundamentos de la logoterapia y el análisis existencial”. El mismo Frankl ha escrito que “la logoterapia es el resultado de la aplicación de los conceptos de Max Scheler en psicoterapia”.⁵²

Iniciado en la fenomenología con maestros como Edmund Husserl y Franz Brentano, Scheler fue un hombre comprometido con la situación social de extrema vulnerabilidad que vivía Europa durante la Primera Guerra, en la que participó activamente. Fue docente en la Universidad de Colonia, trabajó en investigaciones sobre Sociología del pensamiento y las creencias religiosas. “Scheler se propuso quebrantar los prejuicios naturalistas del siglo XIX y restaurar a la persona su derecho”, escribió L. Brito.⁵³

Scheler aporta a la *Logoterapia* la concepción de que la naturaleza instintiva del ser humano suma aspectos trascendentes verificados en los procesos de la conciencia en su adaptación al entorno y en la transformación de la realidad.

A partir de estos aportes Frankl reflexiona sobre las conexiones entre el *soma* y la *psiqué*, en la misma dirección, Britos llega a plantear que “la conciencia es un fenómeno metapsicosomático, una dimensión ‘más allá’ de lo psíquico y lo biológico: la relación con otras personas ya conscientes.”⁵⁴ Para Frankl, como para Scheler, la persona se halla abierta a la trascendencia, puesto que, como ser dialógico, está básicamente abierto al encuentro interpersonal.

De los aportes más importantes de Scheler al pensamiento frankliano, se destaca la referencia a los valores. La persona tiende conscientemente hacia el mundo y los otros, y el contenido de dicha tendencia es el valor. Scheler ejemplifica esto con una analogía: “lo que los colores son para la vista, eso son los valores para la conciencia”.⁵⁵

Ante estas afirmaciones, queda expreso que para la *Logoterapia* la captación y encarnación de valores hace referencia al carácter libre y responsable de la persona. L. Buero (2007) aprecia los aportes de Scheler a la *Logoterapia* en los siguientes puntos:

- 1- La persona como unidad en lo múltiple (bio-psico-socio-espiritual).
- 2- Apertura del hombre al mundo y a la trascendencia.
- 3- Capacidad espiritual del ser humano para enfrentarse y tomar una postura ante las dimensiones física y psíquica.
- 4- La atracción del ser humano hacia los valores.
- 5- La existencia de una espiritualidad inconsciente.
- 6- La postura teísta en cuanto a Dios como valor supremo y final.
- 7- El sufrimiento como posibilidad redentora.⁵⁶

IV.2. Aportes del pensamiento de Martín Heidegger (Alemania, 1889-1976)

El filósofo alemán Martín Heidegger aportó al pensamiento de Frankl lo referente a diferenciar el ser humano de las cosas. La diferencia radica en la angustia por la

conciencia de finitud de la vida y en la experiencia del vacío. Ello lleva a Heidegger a afirmar que las cosas “son”, mientras que el ser humano “existe”. La naturaleza del “existir” queda definida por el hecho de que el existente sale fuera de sí, se lanza al mundo, y solo en la salida al mundo al que es arrojado irá revelando su existir.

El hecho de tener que salir al mundo e ir existiendo con los demás hace de sus cualidades un ser de modo propio. Brito lo explica al sintetizar esto así:

la vida del existente se debate, entonces, entre ser impropio y llegar a ser propio [pero] Mientras viva de modo impropio comienza a vivir la angustia ante algo desconocido, un ‘no sé qué’, un abismo sin fondo, ante un vacío.⁵⁷

El hombre es un ser que decide, y puede decidir salir del modo de ser inauténtico, adoptando una actitud de queja y sin sentido de existencia. La salida fuera de sí mismo y el modo propio de existir del hombre es un eje capital que llevó a Frankl al concepto de “autotranscendencia”.

Brito sintetiza en tres puntos importantes los aportes de Heidegger a las teorías de Frankl:

- 1- el existente no es algo determinado, acabado ni estático. No es una cosa, porque se está haciendo en todo momento.
- 2- reconocer la angustia existencial revela la libertad del existente para responder a la vida haciéndose humano.
- 3- el existente trasciende su ser físico, orgánico y anímico en el sentido en que sale de sí al mundo para encontrarse siendo–con-los-demás.⁵⁸

IV. 3. Aportes del pensamiento de Karl Jaspers (Suiza, 1883-1969)

Jaspers fue médico psiquiatra, además se dedicó a la docencia y a la reflexión filosófica de corte existencial. Algunos de los puntos criticados por Jaspers a las propuestas de Freud y Adler, fueron compartidos por Frankl, sobre todo los puntos en que para Freud el ser humano es movido por pulsiones, y para Adler por el ambiente social. Pero lo que

adquiere mayor relevancia para Frankl en el pensamiento de Jaspers, es su concepto de “situaciones límite”

Las “situaciones límite” son situaciones inevitables ante las que, necesariamente, se debe adoptar una decisión motivo por el cual pasaron a formar parte fundamental del cuerpo teórico de la *Logoterapia*.

Para Jaspers las situaciones límite son el azar, la culpa, el sufrimiento y la muerte. Frankl toma las que para él son Las tres más importantes: el sufrimiento, la culpa y la muerte, a las que denomina “tríada trágica”. No obstante, y también siguiendo el pensamiento de Jaspers, tales situaciones podrían pasar a ser trampolines para trascender y descubrir sentidos.

IV.4 Incidencia estoica

La responsabilidad ante la vida, como la que tuvo el fundador de la *Logoterapia*, confirma una actitud quizás heredada de su propio padre, a quien él mismo definió como un “estoico”. Es verosímil que su veta estoica haya incidido en su resistencia ante la trágica situación que debió vivir en el atroz campo de concentración.

Frankl conocía la ética estoica planteada por la escuela de Zenón de Citio en la Grecia del año 300 a.c. Para el movimiento estoico griego el universo era un todo armoniosamente relacionado y regido por el *pneuma* (“soplo” en latín). El *pneuma*, tenía el poder de unificar, producir y crear todas las cosas y los acontecimientos. La ética estoica, con fuerte acento en la actitud de la resignación ejerció poderosa influencia en el cristianismo y en numerosas corrientes filosóficas posteriores.

La actitud estoica asumía racionalmente el bien moral y la virtud confiando y aceptando en que todo tiene un sentido, por lo cual no es válido el temor al destino. Los estoicos enfrentaban el dolor, el temor y el placer apoyados en la razón y no en la pasión. Para lograrlo practicaban el desapego a las cuestiones terrenales y practicaban actitudes cotidianas como la *apátehia* (impasibilidad) y la *ataráxia* (imperturbabilidad del alma).

V Panorama de puntos críticos de la Psicología humanista existencial en la *Logoterapia*.

Si bien el propio Frankl manifestó discrepancias con algunos puntos del Existencialismo y del Humanismo, en general hay amplio consenso en incluir a la *Logoterapia* dentro del campo de las llamadas “escuelas humanistas existenciales”. Según Bugental (Quitmann, 1989), citado por Martínez. E (2005), la Psicología Humanista Existencial se caracteriza por ocho principios básicos y orientadores, que para varios autores, la *Logoterapia* comparte en su totalidad:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes.
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas.
3. El hombre vive de forma consciente.
4. El ser humano está en situación de elegir y decidir.
5. El ser humano vive orientado hacia una meta.
6. El ser humano está en el centro de la Psicología Humanística.
7. La Psicología Humanística confiere más importancia al sentido y significación de las cuestiones que al procedimiento metódico.
8. Para la validación de afirmaciones la Psicología Humanística se basa en criterios humanos.⁵⁹

Sin embargo el mismo Frankl advertía diferencias con algunos conceptos del existencialismo cuando decía: “el lector de mis libros quizás esté informado de que he hecho algunas observaciones críticas con respecto al existencialismo; o al menos a lo que es designado como existencialismo”. También cuestionaba el humanismo al decir que “de modo similar encontrará (...) ciertos ataques dirigidos contra el así llamado humanismo..., aún cuando se ha dicho que la *Logoterapia* se ha unido a dicho movimiento.”⁶⁰

La crítica fundamental que el fundador de la *Logoterapia* hizo al Humanismo es que en el quehacer psicoterapéutico suele emplear un modelo sintomático mecanicista (en términos de causa-efecto). Un ejemplo de ello es la distinción establecida por Abraham Maslow, psicólogo humanista norteamericano, entre necesidades superiores e inferiores, pues, de acuerdo a Frankl “no toma en consideración que cuando las necesidades inferiores no son satisfechas, puede hacerse más urgente una necesidad superior, tal

como la voluntad de sentido.”⁶¹ La crítica al modelo mecanicista del Humanismo posteriormente fue aceptada y compartida por el mismo Maslow, conforme indica Martínez⁶².

Otra crítica general a las psicoterapias de base existencial es el dominio de factores trágicos de la vida humana, “se ha puesto de moda culpar a la filosofía existencial de poner excesivo acento en los aspectos trágicos de la existencia humana. La *Logoterapia*, considerada una de las escuelas de la psicología existencial, -dice Frankl-, se ha convertido en el blanco de estos reproches.”⁶³

Pero para Efrén Martínez (2005), no toda Psicología Existencial es pesimista, y tampoco existe psicoterapia (pasada o actual) que conserve plena fe en el ser humano y sus potencialidades.

Más allá de todo, continuaron buscándose puntos de conexión entre la *Logoterapia* y otras corrientes psicológicas y de pensamiento. En 1988 el mismo Frankl señaló que en un artículo del Dr. Alfred Laengle, presentado en ocasión del Segundo Congreso Mundial de Psicoterapia, el autor manifiesta que la *Logoterapia* es una “terapia cognitiva”, por sus condiciones y por su programa.⁶⁴

Si bien en una primera instancia Frankl denominó *Logoterapia* a su corriente de pensamiento, optó luego por denominarla “análisis existencial”, en ese mismo tiempo Binswanger da la misma denominación a su propuesta, ante esta situación y con el fin de mantener las diferencias teóricas y filosóficas, Frankl vuelve a denominar *Logoterapia* a su teoría. Sobre ella, el propio Frankl escribe:

Explicaré a continuación por qué emplee el término logoterapia para definir mi teoría. Logo es una palabra griega que equivale a sentido, significado o propósito. La logoterapia, o como muchos autores la han llamado, la tercera escuela vienesa de psicoterapia, se centra en el sentido de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre. De acuerdo con la logoterapia, la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso hablo yo de voluntad de sentido.⁶⁵

El aporte de la visión Frankliana a la Psicología y la Filosofía fue reconocido por Gordon Allport al manifestar que,

a diferencia de otros existencialistas europeos, Frankl no es ni pesimista ni antirreligioso; antes, al contrario para ser un autor que se enfrenta de lleno a la omnipresencia del sufrimiento y las fuerzas del mal, adopta un punto de vista sorprendente, esperanzador sobre la capacidad humana de trascender dificultades y descubrir la verdad conveniente y orientadora.⁶⁶

VI Logoterapia y prevención: núcleo espiritual, promoción de salud.

El concepto de salud presentado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) apunta a ir más allá de la mera ausencia de enfermedad. La Organización define como salud a "un estado de completo bienestar físico, mental y social". Por su parte, Illich (1976), en *Los límites de la medicina*, amplía el concepto y dice que,

la salud designa un proceso de adaptación, resultado de una reacción autónoma y al mismo tiempo culturalmente compartida, a la realidad socialmente creada. Habla de la capacidad para adaptarse a entornos cambiantes, crecer y envejecer, curar cuando se sufre un daño, sufrir y esperar pacíficamente la muerte. Igualmente la salud incluye el futuro, y, por tanto, también la angustia y los recursos internos para convivir con ella.⁶⁷

Esta última definición de salud presenta tres aspectos importantes:

- 1- La salud como un "proceso de adaptación", antes que como un "estado", es decir como una dinámica y no como una estática.
- 2- La salud tiene sentidos diferentes para los diferentes pueblos y culturas.
- 3- La salud como proceso dinámico.

Desde la perspectiva Humanista la ausencia de enfermedad no implica necesariamente salud, pues es vista, según G. Acevedo (2005) como el desarrollo del ser en su sentido.

Salud es capacidad de respuesta. Por lo tanto, para expandir la salud es preciso transformar al paciente (derivado de pasivo) en protagonista activo y responsable, capaz de dar respuesta... La salud es posibilidad de caer enfermo y defenderse".⁶⁸

La responsabilidad ante sí, el hecho de ir haciéndose a sí mismo, involucra, desde el punto de vista logoterapéutico, la sana atención y el cuidado preventivo, cuyo accionar se desarrolla en tres líneas: la información, el desarrollo personal integrativo y la educación en libertad, responsabilidad y sentido de vida.

Frankl trabajó desde joven promoviendo espacios de salud en la prevención del suicidio de jóvenes en Viena y gestó intervenciones para prevenir conflictos de orden psicosocial que se vivían en Europa luego de la Primera Guerra (fugas, violencias, problemas con la autoridad, entre otros). Algunos autores consideran que dichas intervenciones constituyen antecedentes de la condición "preventiva" de la *Logoterapia*, como también del valor que esta escuela otorga a la dimensión comunitaria.

Existen seguidores de la *Logoterapia* que diferencian la prevención centrada en el placer y la centrada en el sentido. En cuanto a la primera, Martínez (2005) sostiene que no posiciona a la persona frente a lo que le acontece, sino que le resta libertad y capacidad para responder. Por el contrario centrar la prevención en el sentido habilita a responder libremente frente a la salud.

Según se mire, el placer o el sentido en vistas a la prevención, alertan sobre la posibilidad de generar intervenciones iatrogénicas, pues, como señala la doctora Elizabeth Lukas,

el hombre moderno comenzó a buscar el placer y fue perdiendo de vista el sentido, tornándose cada vez mas desprovisto de placer, al caer en el vacío existencial, abarrotado de innovaciones materiales y solitario en su espiritualidad. Esto significa que las medidas preventivas, que buscan ayudar a las personas en riesgo, desprovistas de placer, a encontrar placer o evitar displacer, solamente servirán para aumentar la neurotización de la población, en una época en que la

sensación de falta de sentido está muy extendida especialmente entre la generación joven.⁶⁹

El autodistanciamiento y la autotrascendencia contribuyen a la prevención en salud y a la mejora de la calidad de vida. La capacidad de tomar distancia de uno mismo permite que el ser humano lo haga también de las demandas de las dimensiones subordinadas (biológicas y psicológicas), que generan conductas de riesgo y aumentan la tensión cotidiana. La posibilidad de distanciarse amplía la visión, la conciencia y las perspectivas, para entrever alternativas y elegir con mayor información aquello que le permita cubrir necesidades y alcanzar valores. Cuando la persona logra tomar cierta distancia de sí, comprende, se “da cuenta” de aquello que pueda estar causando un mal, con ello tiene una herramienta para poder evitarlo. La autotrascendencia también se convierte en factor de protección de la salud, pues libera al ser humano de los riesgos de la experiencia del vacío existencial o la crisis de sentido.

Con el fin de contar con aportes que complementaran esta investigación, el autor de esta tesis consideró valioso conocer la opinión de destacados logoterapeutas sobre la posibilidad de abordar el tema de la calidad de vida desde una visión logoterapéutica.

Ante la pregunta el logoterapeuta peruano Guillermo Pareja, discípulo de Frankl , via e mail, respondió:

En estos tiempos donde tenemos necesidades y conflictos específicos la propuesta logoterapéutica podría incidir en los siguientes aspectos para mejorar la calidad de la vida o bien ser:

Promover la tolerancia y el respeto activo hacia las diferencias entre los seres humanos para no verlas como opuestas sino complementarias y enriquecedoras. El resultado será el surgimiento de una mejor convivencia social que en mi opinión es el problema más grave entre humanos. Ej el conflicto israelí-palestino, el islam y occidente, la exclusión de las mujeres por sus creencias, costumbres, sexo, etc. La exclusión de los marginados, emigrantes, indígenas, descendientes de afros, los jóvenes desempleados, la infancia y la gente de la tercera edad, los discapacitados, etc.

Promover una cultura donde se valore el tejido social que nos sostiene a todos a partir del principio universal de la interdependencia, es decir, no hay individuo, grupo, nación o humanidad que pueda bastarse a si misma y que no necesite de los demás para ser, hacer, tener y trascender. En la cadena de la vida compuesta de eslabones que nos preceden y suceden se comprende mejor que somos gracias al tú y esa consciencia genera un nosotros comunitario, respetuoso y afectivo. Nuestra civilización adolece de exceso de individualismo, egocentrismo, protagonismo y sentido de competencia excluyente -donde lo que cuenta es que yo me ponga en primer lugar olvidándome que no hay triunfo exclusivamente personal sino que la vida es una experiencia de interdependencia. --Valga decir, que el hecho mismo de expresar estas ideas y experiencias y trasmitirlas a través de una computadora y de un dispositivo de correo electrónico satelital e instantáneo, me permite darme cuenta que somos gracias a los demás. Ser ,gracias a los demás, es una de las propuestas logoterapéuticas más genuina.⁷⁰

El logoterapeuta colombiano Arturo Luna expresó:

Si se acepta a la logoterapia también como una filosofía de vida, ella podría iluminar todos los aspectos de la cotidianidad, de la vida. Recordando que toda filosofía por su definición y diferencia con diferentes formas de ciencia, es holista, global.

Al tener los tres tipos de valores (creación, experiencia, actitud) de alguna forma se llega a todos los aspectos de la vida de un ser humano. Es importante recordar las investigaciones de Elizabeth Lukas sobre sentido de vida y salud, y bienestar en el sentido holista.⁷¹

Omar Lazarte, médico argentino, impulsor de la logoterapia en el cono sur y amigo personal de Frankl opinó:

Estimo que un tema tan complejo como el desarrollo humano y la calidad de vida tiene que ser encarado por un grupo multidisciplinario centrado en ese tema y donde cada miembro aporte su propia experiencia y su propia reflexión. Sería un aporte muy interesante y útil socialmente. Me parece muy bien comenzar "la expresión de la dimensión espiritual a través de actos creativos", pero ir agregando oportunamente los valores de actitud y vivenciales. En el mismo grupo de Logoterapia se puede aprender a mejorar la calidad de vida si se orienta con el "pensamiento abierto" de Mario Berta. Hay que habilitar propuestas que surjan del sentido de desarrollo que orienta al grupo. (más que de objetivos prefijados que limitan la creatividad del mismo grupo.) y tener en cuenta que para el enfoque existencial cada grupo como cada individuo es único.⁷²

Oscar Oro, psicólogo y logoterapeuta fundador de la fundación argentina de logoterapia compartió su reflexión diciendo:

La relación entre calidad de vida y logoterapia es muy importante porque estimo que una vida de calidad debería tener un claro sentido. La Logoterapia grupal podría tener la forma de un colectivo educativo que incluya enseñanzas para detectar el/los sentidos que la vida nos ofrece. Las propuestas de desarrollo personal podrían apuntar a detectar formas de autotrascendencia vinculadas a discernir acciones de ayuda para mejorar la calidad de vida, tanto propia como de nuestros semejantes. Creo que una calidad de vida orientada por la Logoterapia, debería incluir la dignidad humana, como factor constitutivo, aunque tiene implicaciones políticas, porque los estados o naciones, deberían estar atentos a que los ciudadanos alcancen esa cualidad, que no pueda ser vulnerada por otros intereses.⁷³

De estos testimonios se desprende entonces que la *Logoterapia*, como escuela psicoterapéutica centrada en el sentido de vida, aporta a la Psicología contemporánea no sólo abordajes de intervención ante el vacío existencial, la crisis de sentido y el conflicto de valores en el ser humano, aporta también alternativas preventivas al despliegue de libertad y responsabilidad, individuales y colectivas favoreciendo la calidad de vida.

La posibilidad de ir encontrando sentidos estará también ligada a la fuerza interior capaz de promover una sana autoasistencia base de una también sana autovaloración.

En el año 2007 el autor de esta tesis presento a la comunidad logoterapéutica un camino de trabajo personal que habilite encontrar sentidos. El autor denominó a dicha experiencia (A4), a ese proceso:

Autoconocimiento: proceso para conocer quienes vamos siendo

Autoaceptación: íntimamente ligada a la autoestima o autovaloración como ese silencioso respeto por uno mismo, o como dice Dresel: *“la consciencia de poseer instrumentos para enfrentarnos a la lucha por la vida y de que al igual que los demás seres humanos, tenemos derecho al bienestar.”*⁷⁴

Autoasistencia: como capacidad de autoasistirse, ampliando márgenes de libertad y liberando a otros.

Para una sana **Autotrascendencia:** punto crucial y de los más importantes del existir, salir desde lo mejor de nosotros hacia algo u alguien fuera de nosotros.

VII *Logoterapia. Una propuesta abierta a su propia evolución.*

En 1980, en la ciudad de San Diego, en California, en ocasión del Primer Congreso Mundial de *Logoterapia*, el Dr. Víktor Frankl daba el discurso inaugural en el que transmitía su deseo sobre el futuro de la *Logoterapia* y sus seguidores.

“No me interesa –decía- crear robots ni criar loros que no hacen más que reproducir ‘la voz de su amo’. Lo que sí deseo es que en el futuro la causa de la *Logoterapia* sea asumida y llevada adelante por espíritus independientes, innovadores y creativos. [Añadiendo que] Declararse miembros de la comunidad logoterapéutica no significa que ustedes deban aprobar todo lo que el doctor Frankl haya dicho o escrito..., sólo deberían aplicar lo que consideran convincente”. [Y continuaba afirmando que] “La *Logoterapia* es un sistema abierto, e incluye algo de arte [por ello] el logoterapeuta debe

ser libre y responsable ante su independencia a la hora de poner en práctica la *Logoterapia*". Por último terminaba su presentación enfatizando que la *Logoterapia* "es un sistema abierto en doble sentido: por un lado, abierto a la evolución y por otro a la cooperación con otras escuelas."⁷⁵

La vigencia de aquel discurso hoy interpela a los seguidores de su propuesta, y motiva su difusión, pero más que nada la hace crecer. Fruto de experiencias profesionales y de reflexiones teórico-críticas, Berta, Buero y Kuplen (2006) han distinguido lo que consideran dos estilos marcados y diferenciados en el ejercicio de la práctica logoterapéutica. Han denominado a uno de dichos estilos *Logoterapia Tradicional* o *Convencional* y, al otro, *Logoterapia Abierta*. Creen que la primera, remite más a una filosofía de vida o logoactitud que a la inclusión de la *Logoterapia* en la práctica psicoterapéutica.

Ante la incitación del fundador a enriquecer la *Logoterapia*, Mario Berta junto a Leonardo Buero y Andrés Kuplen se han visto impulsados a promover prácticas de *Logoterapia Abierta*. De modo tal que han incluido nuevos aportes científicos y filosóficos al tema del sentido de la existencia y los valores. De ahí que la *Logoterapia Abierta* es, como advierten los autores citados, una práctica clínica, científica, experimental, creativa, dinámica y filosófica.

Optar por una *Logoterapia Abierta* implica replantearse permanentemente la intervención clínica, la investigación y la reflexión filosófica. Se asume que el empleo de una sola técnica es un error metodológico. Se impulsa la adaptación de las técnicas al consultante y no a la inversa. Se asume la visión frankleana de la importancia de la axiología en la vida del consultante, pero más allá de verificar la presencia de valores creativos, vivenciales y actitudinales, se trabajan también los contravalores. La *Logoterapia Abierta* centra fuertemente su mirada en la crisis de valores como fuente del vacío existencial.

La *Logoterapia Abierta* debe enfrentarse a una generalizada actitud humana caracterizada por la unilateralidad rígida de pensamiento, definida por M. Berta, (2009)⁷⁶ como una verdadera "neurosis epistemológica de nuestro tiempo". Creer que

“solo yo” comprendo al mundo y que “mi táctica y estrategia” es la única verdadera, no solo es una actitud del pensamiento cotidiano de la gente, también es propia del científico.

Los logoterapeutas abiertos consideran que el conocimiento intelectual erguido como única verdad trae aparejado el riesgo de sufrir la vida y la falta de sentido existencial. La *Logoterapia Abierta* confía en que este tiempo histórico es fermental para el desarrollo de experiencias comunitarias de saberes que superen la “neurosis epistemológica”.

Otro problema que enfrenta un logoterapeuta abierto es la escasa existencia de investigación en una temática que atañe a toda la vida social: los valores.

Se puede comprobar que preguntas tales como ¿qué es un valor, un contravalor o un antivalor? y ¿cuál es la etiología de un valor?, así como las Pedagogías basadas en valores, permanecen generalmente en el nivel discursivo de la abstracción. La *Logoterapia Abierta* promueve entre sus seguidores el camino para la comprensión y significado de los valores, pero también para lo que con ellos se hace, razón por la cual sostiene una perspectiva empírica de los valores. En tal sentido Berta, Buero y Kuplen han escrito: *Los símbolos, valores en psicoterapia: hacia una logoterapia experimental* (2005) y *La logoterapia abierta* (2006).

Dichos textos presentan un acercamiento a la comprensión de los valores, los niveles axiológicos, la captación y la encarnación pedagógica de los mismos, pues la visión logoterapéutica abierta sostiene que mucho de lo que el ser humano rechaza, es en lo que puede terminar convirtiéndose, tal como indicaba el término *enantiodromía* que, según fragmento de Heráclito, significa que todo marcha a su contrario, tal como expresa el fragmento N° 126 (“lo frío se calienta, lo caliente se enfría, lo húmedo se seca y lo seco se humedece”), o el N° 88 (“En nosotros, es una misma cosa el vivo y el muerto, el despierto y el dormido, el joven y el anciano, puesto que estas cosas, cambiándose, se convierten en aquéllas, y aquéllas, a su vez, permutándose, son éstas”).

Ante la complejidad de encontrar una definición operacional de “valor” para el desarrollo de una *Logoterapia*, los logoterapeutas Berta, Buero y Kuplen han configurado la siguiente definición operacional:

Valor es todo aquello que un sujeto discrimina como tal en la realidad exterior-interior en función de su experiencia personal, y que lo impulsa a acercarse (valor positivo) para aumentar su placer, o a alejarse (valor negativo o contravalor) para disminuir su displacer.⁷⁷

Otra dificultad que el autor de este trabajo observa es la falta de una visión antropológica integral común en el campo de las disciplinas científicas. ¿Qué idea de ser humano comparten?, ¿quién es el objeto de su estudio o a quién van dirigidas sus investigaciones?

Sabemos que Frankl ejerció no sólo la práctica médica sino también la docencia, desatándose como profesor en distintas universidades de Europa. Uno de los grandes desafíos que tiene la *Logoterapia* en su compromiso social actual es lo relacionado al sentido de la educación y los valores que en ella se comparten.

Los modelos educativos desde el medioevo se han caracterizado por el autoritarismo, la memorización, la obediencia y la sumisión a la autoridad que “sabe”. Se ha seguido de ello la consecuente tendencia educativa de insertar el conocimiento “dentro de la mente del estudiante”, pese a que el término “educar” deviene de la raíz latina *educare* (extraer de).

La *Logoterapia Abierta* plantea una Pedagogía de pensar abierto, creativo y novedoso, con una instrucción y una formación humana en valores que incentiven la convivencia colectiva. “La multiplicación geométrica de conocimientos técnicos en general –dice Kertész-, debe ser acompañada de un equilibrio entre la información impartida (*input*) y la invitación a la autoexpresión y libre discusión en grupo (*output*)”.⁷⁸

La educación, además de ser un derecho fundamental de todo ser humano, es uno de los peldaños básicos en los que se afirma una óptima calidad de vida, pues el intercambio

de información y saberes estimula la sana actitud existencial. Una experiencia educativa abierta promueve un proceso de aprendizaje que favorece la autoestima, motiva el deseo de conocer, estimula la aplicación de conocimientos, la autonomía y la postura crítica, al mismo tiempo que facilita la optimización del tiempo, el encuentro con otros y el vínculo social caracterizado por relaciones interpersonales placenteras.

3 Aportes para la práctica de una *Logoterapia Abierta*.

3.1. Presentación del EGPE (*Esquema Guía para el Pensar Existencial*)

El EGPE⁷⁹ consiste en un formulario que, por medio de diez preguntas-guía, invita a las personas a elegir un tema de interés para que sea objeto de profundización, de reflexión y disparador de nuevas cuestiones. La aplicación de esta herramienta aspira a colaborar con la tarea de ampliar la conciencia y captar las pistas de sentido de dicho tema y tomar actitudes responsables ante él. (Ver formulario anexo)

La construcción del EGPE se funda en las cinco fórmulas del pensamiento desarrolladas por M. Berta (2005): pensar a fondo, pensar antinómico, pensar dialéctico, pensar armónico y pensar abierto.

Pensar a fondo. Implica asumir la actitud de no tener miedo a pensar, apelando al derecho de hacerlo en libertad y desafiando opiniones hegemónicas sobre temas de interés. Requiere el compromiso de procurar la mayor cantidad de información de fuentes confiables respecto al tema. No se trata sólo de pensar sobre datos intelectuales, incluye además la reflexión sobre vivencias propias.

En los TLDPG se ejercita la modalidad de *pensar a fondo*. En este sentido, cabe recordar una anécdota sucedida en uno de los grupos de Desarrollo Personal, cuando una de las integrantes manifestó negarse a ver la película *El cisne negro* porque le habían sugerido que era muy violenta. El ejemplo ilustra cómo en muchas oportunidades hay resistencia a llevar a cabo una experiencia propia, quedándose con impresiones ajenas.

Pensar por antónimos u opuestos. Implica la experiencia de comprender pares de opuestos en pos de trascenderlos y hacerlos complementarios. Se trata de una actitud

metodológica que tiene por finalidad superar la unilateralidad rígida con el propósito de ampliar la consciencia y disipar el apego a procesos neuróticos.

Con las prácticas de *pensar por antónimos* los TLDPG promueven la reflexión de aspectos positivos y negativos de un tema, una experiencia, una idea o una decisión futura. Así por ejemplo, el grupo que trabajaba por su calidad de vida se permitió reflexionar, entre otros temas, sobre el aborto, tema candente y profundamente vinculado a la mujer. Al practicar el *pensamiento por antónimos* el grupo se permitió ver y escuchar aspectos positivos y negativos que conforman el fenómeno de la interrupción del embarazo.

Pensar dialécticamente. Implica promover encuentros y diálogos de aspectos opuestos. Íntimamente ligado al pensamiento por antónimos, Berta añade la comunicación y el intercambio fluido de datos.

Pensar por armonía. Implica buscar la unidad aceptando e integrando las diferencias, estimulando la integración de visiones y puntos divergentes de la realidad para incluirlos en proporciones armónicas. La actitud de pensar armónicamente favorece una existencia vivida como obra de arte, tal como sucede en las obras regidas por la “medida aurea”.

La *medida aurea* en relación al hecho de pensar por armonía mantiene su referencia al filósofo español Eugenio D’ors cuando se refería a “pensar por armonía”, en contraposición “a pensar por identidad”. Berta explica que la armonía se crea por la medida, la ley y la proporción de los polos opuestos.⁸⁰ “Pensar por armonía” significa unir diferencias para dar importancia a la proporción adecuada de los opuestos en relación a una totalidad, lo que deriva en un “pensar por identidad”.

La armonía se alcanza con la aplicación de la “Regla de oro” (denominada *Proportio Divina* por el monje Fray Luca Pacioli Di Burgo, o *Sectio Aurea* tal como la llamaba Leonardo da Vinci). Se obtiene, como señala GhyKa, dividiendo una longitud AC en dos partes desiguales de modo que la relación entre la parte más pequeña AB y la más grande BC sea igual a la relación entre el segmento más grande BC y el total de la longitud inicial AC, es decir que $AB/BC=BC/AC$. Cuando estas proporciones se respetan se obtiene siempre la unidad 1,618.⁸¹

A/_____/B_____/C

Se ha constatado que cuando la proporción aurea aparece en la naturaleza o en creaciones humanas (música, arquitectura, pintura, etc.), y su contemplación produce sentimientos de agrado y armonía.

Cuando esta Regla de Oro se aplica a la acción de pensar ordena el par de opuestos en proporción. Berta lo explica así:

La creación de armonía, con cualquier materia, mediante la aplicación de la regla de oro y sin pensar en otra cosa, atrae, en última instancia, al espíritu dentro del orden creado aquí abajo por el hombre. Cuando esto ocurre se está frente a una obra total, universal.⁸²

De esta manera, cuando se plantea la reflexión sobre un tema de profunda importancia para la mujer, como el aborto, y se piensa sobre los aspectos positivos y negativos que reviste esa práctica, se facilita un pensar por armonía, que daría paso a elecciones más claras y firmes a la hora de tomar una determinación.

Pensar abierto. Implica “apertura mental” a lo inesperado e impensado, estar atento a la novedad. Una modalidad de pensamiento abierto beneficia el encuentro del sentido de la vida, porque un tema abre puertas a otros, que también tienen su importancia e incidencia en la misma existencia.

En los TLDPG la práctica de *pensar abierto* revela que, siguiendo con el mismo ejemplo del aborto, se multiplican temas relacionados e involucrados, por ejemplo la condición de la mujer, la educación sexual y reproductiva, la ética, la moral, la espiritualidad, la salud, los tabúes, etc.

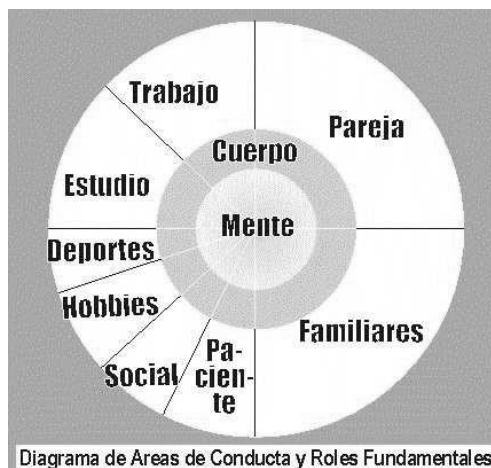
La apertura en el pensar fomenta una actitud responsable que no niega los temas emergentes sino que los integra a la reflexión enriqueciendo la existencia con respuestas a los mismos.

Como profesionales de la Psicología, abiertos a la propuesta logoterapéutica, en los TLDPG hemos encontrado en las cinco fórmulas del pensamiento de Berta la posibilidad de integrar el EGDPE como herramienta que facilita el despliegue y la amplitud de la conciencia sobre asuntos existenciales y sentidos de vida.

3.2. Presentación de la Brújula de Orientación Existencial (BOE)

La BOE⁸³ consiste en un esquema conformado por círculos concéntricos que representan respectivamente, la dimensión biológica, psicológica, social y espiritual, y los diferentes roles asumidos (familia, pareja, amigos, trabajo, deporte y cuidado de la salud). El esquema circular en forma de brújula tiene su fundamento en el esquema tripartito de áreas y roles creado por Roberto Kertész (1978), quien a su vez se basó en instrumentos de Enrique Pichón-Riviére.

El esquema de Kertész es el siguiente:



El esquema está conformado por tres círculos concéntricos que representan lo físico, lo mental y el ambiente social, y dividido en proporciones que remiten a los ocho roles fundamentales (familia, pareja, trabajo, estudio, amigos, deporte, hobbies y salud).

La herramienta busca confrontar los estados actuales en cada rol con los estados deseados. Se espera que, luego de comparar los resultados, se motiven acciones para el cambio. La herramienta puede ser aplicada por la persona para ampliar su autoconocimiento, o por grupos familiares, psicoterapeutas, docentes, investigadores, deportólogos, etc.

El esquema tripartito habilita la reflexión sobre temas relacionados a la armonía, la integración y los conflictos entre áreas y roles. Al respecto expresa Kertész: “la

armonía de los roles fundamentales (estudio, trabajo, pareja, familia, actividad física, hobbies, social y paciente) se puede lograr planeando cuidadosamente su desempeño, tomando en cuenta principalmente los valores y necesidades propios y de los participantes en dichos roles y el manejo del tiempo destinado a cada uno de ellos.⁸⁴

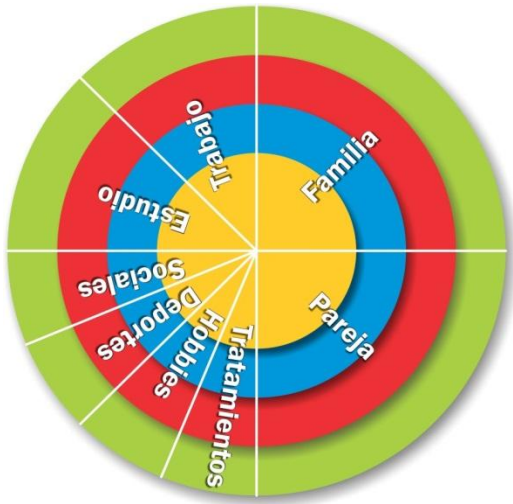
Las ocho divisiones aleatorias representan los roles fundamentales. Los roles de pareja y familia (ubicados del lado derecho) ocupan cada uno un 25% de la superficie total, esto se debe sólo a que quedan los roles domésticos o de entrecasa, diferenciados de los externos al hogar, que ocupan el 50%. Lo adecuado sería dibujar cada rol con el espacio acorde al tiempo real asignado en cada caso.

La herramienta propuesta por Kertész estimula la observación del estado actual para poder dirigirse a un estado deseado, asumiendo que el tránsito implica un proceso en una serie de pasos que el psicoterapeuta debe guiar. De acuerdo a Kertész los pasos son:

1. Lograr *rapport* (afinidad, confianza) con la persona utilizando técnicas de comunicación efectiva, en su mayor parte inspiradas en los aportes de Milton Erickson.
2. Determinar en forma objetiva y por consenso al estado actual (lo que se llama en Psiquiatría tradicional “conciencia de enfermedad”). Frecuentemente esto no ocurre. Existen personas adictas a sustancias que consideran “normal” su hábito; obesos que afirman que sólo tienen los huesos grandes; otros que se resignan a “ser inferiores” o “sin voluntad”, etc. No obstante con sólo aceptar el estado actual ya se está produciendo conciencia para el cambio, asegura Kertész.⁸⁵

El esquema apunta a facilitar el crecimiento personal, entendiendo por ello hacer y lograr cosas que no se habían logrado antes, o hacer mucho mejor lo que se hacía. Se busca así superar el efecto de la psicoterapia tradicional que busca salir de “estar mal” hacia “estar bien”, mientras que en el crecimiento personal se busca partir del estar bien para estar mejor, según los recursos personales con los que se cuente.

3. Diseñar un plan estratégico y táctico para alcanzar el estado deseado. Así, el esquema Kertesiano propone la tarea de trabajar para el crecimiento personal, vale decir, hacerse responsable del aquí y ahora (estado actual) en todo lo que refiere a su dimensión biológica, psicológica y social y los vínculos que se establecen con los otros.



Esquema con dimensión espiritual en centro. Adaptación a logoterapia presentado por Kuplen/2007

Desde la perspectiva logoterapéutica asumir la tarea de ir haciéndose a sí mismo, lo que Frankl denomina “autoconfiguración personal”, es muy importante, por tanto toda herramienta que colabore con dicha tarea es de alto valor. El concepto de autoconfiguración se refiere a la libertad de ser de un modo diferente al que se es configurado por los condicionamientos. Hemos encontrado en el esquema de Kertész la oportunidad de aplicarlo en los talleres, pero agregando la dimensión espiritual. De esta manera el esquema pasa a ser cuatripartito (bio-psico-socio-espiritual). La inclusión de la dimensión espiritual permite tener en cuenta los valores, la calidad de vida, la responsabilidad, la libertad y la creatividad.

3.3. Presentación de la Activación pictográfica logoterapéutica

La APL⁸⁶ consiste en incorporar el dibujo y la pintura como recursos para desarrollar reflexiones sobre la vida y su sentido, fundamentalmente para profundizar en el autoconocimiento de valores personales como la libertad, las emociones, etc.

Cada persona elige un tema de interés y debe representarlo en un dibujo. Luego viene una instancia discursiva donde se explica qué es lo que se dibujó, qué es lo más característico y por qué se ha elegido dibujar eso.

De ese modo se da comienzo al análisis personal de lo realizado, a la libertad de expresar los significados personales y a tomar consciencia del potencial creativo de cada quien.

La “activación” en procesos psicoterapéuticos de desarrollo personal busca activar lo inactivo, dando por resultado el hecho de ampliar la conciencia en menor tiempo, compitiendo de ese modo con procesos terapéuticos de autoconocimiento que llevan años para la identificación y resolución de un conflicto. La APL permite, en pocos minutos y con materiales de costo accesible y de fácil manipulación, la obtención de datos, símbolos y mensajes de carácter existencial permitiendo que la persona se dé cuenta de los valores que orientan su existencia en la actualidad.

La APL es una técnica que puede complementarse con otras, como es el caso de la Prueba de Anticipación creada por Berta (2005) y aplicada en *Logoterapia*. Ambas, puestas en conjunción, constituyen –como dice Berta-, “una caja de sorpresas positivas por lo que se descubre.”⁸⁷

El desarrollo pictográfico revela cuestiones profundas sin casi intervención del terapeuta, aunque posteriormente habrá que ampliar con interpretaciones que abarquen aspectos no pictográficos.

En los TLDPG las participantes han logrado representar temas que simbolizan a la libertad, por ejemplo aves, paisajes abiertos y ríos que fluyen sin dificultad. Para figurar al amor han plasmado corazones, familias y flores, o han elegido animales para simbolizar el dolor, el maltrato o la agresividad.

Para trabajar específicamente con los valores personales que aparecen revelados en forma de símbolos, la APL propone los procedimientos que siguen:

1º PARTE. Se plantean las siguientes consignas:

1-“Si en este momento pudieras elegir un objeto de la naturaleza (animado o inanimado) que represente cómo es tu vida hoy, ¿cuál elegirías? Dibújalo aquí lo mejor que puedas.” (Se le entrega una hoja en blanco, lápiz y colores).

La consigna pone en práctica un valor fundamental de la antropología frankliana: la posibilidad de “elegir” libremente. El detalle de fijar la atención en “este momento” está vinculado a la conexión con el presente que se revelará luego en forma de “símbolo-valor”.

Cuando la persona concluye el dibujo le pedimos:

2-“Define con tus palabras y en forma breve lo más claramente que puedas ¿qué es ese objeto? (Con esta propuesta se habilita el detalle y la aparición de más datos).

3-¿Qué características tiene ese objeto?

4-¿Por qué, de todo lo que existe, lo elegiste para representar tu vida hoy?

2º PARTE. En esta etapa de la técnica se invita a la persona a contactarse con el porvenir, con lo prospectivo que adviene y que hoy es germen en su interior, expresado en forma de símbolo-valor.

1-Mostrándole el dibujo y releendo lo que respondió en las preguntas se le pregunta si el dibujo coincide con lo contestado. Si contesta que no, se le entrega una hoja nueva para que en un nuevo intento su dibujo represente mejor lo expresado, se invita al consultante a imaginar que tiene el poder de transformar ese objeto en algo que le agrade mucho (un objeto de la naturaleza, animado o inanimado). En ese momento se le pregunta ¿en qué lo transformaría?, ¿qué objeto o cosa elegiría? El propósito es que lo dibuje de nuevo lo mejor que pueda.

Si, por el contrario, está conforme con su dibujo, se pasa a la siguiente etapa.

2-Define con tus palabras y en forma breve lo más claramente que puedas ¿qué es ese objeto? (Con esta propuesta se habilita el detalle y la aparición de más datos).

3-¿Qué características tiene ese objeto o cosa?

Tanto en el primer dibujo como en el segundo, la persona apela al acto creativo para, en forma de símbolo, descubrir y develar valores. El dibujo del objeto muchas veces puede sorprender, porque junto a él aparecen otros a modo de complementos, es decir una constelación de valores se hace presente y anuncia su necesidad de expresión.

3.4. Presentación del Logoarte

La herramienta⁸⁸ consiste en utilizar diferentes técnicas artístico-plásticas y escénicas. Se emplean los recursos de la pintura, la cerámica, el collage, el vitral, la danza, la teatralización y otras dinámicas que involucran al cuerpo en temas vinculados al valor de la libertad y la creatividad. Las consignas son muy simples, por ejemplo se pide a la

persona que represente lo que para ella representa la paz, el amor, la libertad, la tristeza, la violencia, etc.

Luego se intercambian opiniones sobre lo creado entre el resto los integrantes. De esta forma se reflexiona sobre la autotranscendencia y el autodistanciamiento y se aprende a incorporar otras opiniones y posturas.

A partir del tema propuesto por el coordinador cada tallerista reflexiona sobre su propia existencia tomando conciencia de su estado actual, su aquí y ahora junto a los deseos de poder alcanzar mejor calidad de vida.

El beneficio de vivir la experiencia reflexivo-vivencial en forma grupal radica en que se producen procesos de identificación, de solidaridad, de apoyo mutuo entre los asistentes, y se promueve, a nuestro entender, la autotranscendencia, vale decir, la capacidad de salir de sí hacia algo o alguien distinto.

4 Metodología

Si bien este proyecto de tesis se circunscribe en un marco de investigación empírico-teórica se puede relacionar a la categoría de los estudios empíricos cualitativos descriptos por Montero y León (2007) cuando manifiestan que en esta categorías se incluyen todos aquellos estudios que presentan datos empíricos originales y enmarcados dentro de la lógica epistemológica de tradición subjetivista, ya sea fenomenológica, interpretativa o crítica. La postura se fundamenta en el hecho de entender que el significado y sentido de la calidad de vida es personal, y responde a la percepción subjetiva que la persona tiene de sí misma. La investigación se enmarca también en el estilo de investigación en acción, ya que según Montero y León (2007) la Investigación-acción representa el estudio de un contexto social donde mediante un proceso de pasos sucesivos se investiga al mismo tiempo que se interviene.

Se considera que el proyecto presentado en este plan de tesis contiene estudios exploratorios de acuerdo a lo expresado por Sampieri (1991) cuando afirma que tales proyectos tienen por objeto esencial familiarizarnos con un tópico desconocido o poco estudiado o novedoso. En ese sentido puede abordarse la investigación como un estudio descriptivo-correlacional-longitudinal.

Los aspectos *correlacionales* pretenden ver cómo se relacionan o vinculan diversos fenómenos entre sí (o si no se relacionan).⁸⁹. En este caso se pretende corroborar si el programa de los TGDG, desde el marco teórico de la *Logoterapia*, genera cambios y favorece la calidad de vida a mujeres mayores de 50 años.

El aspecto *descriptivo* de la investigación sirve para analizar cómo es y se manifiesta el fenómeno de taller de desarrollo personal y su aprovechamiento para un grupo de mujeres mayores de 50 años.

El trabajo de campo consiste en obtener datos y medir la *calidad de la vida* de las asistentes a los TDPG que el propio investigador coordina. Para este fin se aplicarán en esta investigación los siguientes cuestionarios al inicio y al fin del taller, que se lleva a cabo durante 33 encuentros, cuya frecuencia será semanal y con una carga horaria de 2 horas.

5.Instrumentos

Cuestionario sobre Calidad de Vida: satisfacción y placer (*Quality of life enjoyment and satisfaction questionnaire*, Q-LES-Q). El Q-LES-Q es una escala auto-administrada diseñada para medir el grado de placer y satisfacción experimentado por la persona en distintas áreas de su vida cotidiana. Los autores del cuestionario son J. Endicott, J. Nee, W.Harrison y W. Blumental.

Es un cuestionario catalogado como instrumento genérico ya que puede ser aplicado a todo tipo de pacientes independientemente de diagnósticos y tratamientos.

En su versión original consta de 93 ítems, 91 de los cuales exploran la satisfacción y el placer experimentado en 8 áreas: estado de salud física/actividades (13 ítems), estado de ánimo (14 ítems), trabajo (13 ítems), actividades del hogar (10 ítems), actividades escolares (10 ítems), tiempo libre (6 ítems), relaciones sociales (11 ítems), actividades generales (14 ítems).

Para contestar cada ítem, las participantes del taller disponen de una escala tipo *Likert* de cinco valores, que van desde el 1 (nunca) al 5 (muy a menudo o siempre). La sub-escala de actividades generales es utilizada, en ocasiones, como una forma corta del cuestionario.

Puntuaciones altas en el Q-LES-Q indican una mayor satisfacción. La puntuación de cada área (puntuación directa) se obtiene sumando la puntuación de cada uno de los ítems que la componen, y puede ser transformada y expresada en porcentaje respecto a la máxima puntuación posible que un sujeto puede obtener.

Para tratar de identificar los factores asociados a la calidad de vida de las participantes del taller, se realizó un análisis de los puntajes obtenidos al inicio y al final de la experiencia de taller sobre la puntuación obtenida en el Q-LES-Q y los obtenidos con la BOE.

La BOE, como se expresó anteriormente, se fundamenta en el Esquema Tripartito de Áreas y Roles fundamentales (Kertész,1987). Este esquema promueve la reflexión sobre el grado de satisfacción o insatisfacción revelando el estado actual en tres áreas (cuerpo-mente-ambiente social) y ocho roles (familia-pareja-trabajo-estudio-sociales-salud y hobbies), es auto-aplicado y se puntúa en relación a una escala entre 1 a 5 puntos.

| En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación al rol: | 1 Nunca | 2 Casi nunca | 3 A veces | 4 A menudo o mayor parte del tiempo | 5 Muy a menudo o siempre |
|---|------------|-----------------|--------------|--|-----------------------------|
| Pareja | | | | | |
| Familia | | | | | |
| Trabajo | | | | | |

| | | | | | |
|---------|--|--|--|--|--|
| Estudio | | | | | |
| Amigos | | | | | |
| Deporte | | | | | |
| Hobbies | | | | | |
| salud | | | | | |

6. Descripción de actividades del Taller Grupal de Desarrollo Personal.

Las actividades de los talleres se desarrollan bajo la modalidad *reflexivo-vivencial* y la cantidad de asistentes a cada uno de los grupos varía entre 10 y 15 participantes. Estas personas se reúnen semanalmente con el objetivo de reflexionar sobre temas considerados básicos para el encuadre logoterapéutico.

Con el fin de llevar a cabo la presente investigación se conformo un grupo de 30 integrantes quienes a la hora de desarrollar dinámicas se subdividían en dos y luego se volvían a reunir para.la puesta en común.

Descripción y modalidad de los encuentros:

Encuentro 1- Presentación del taller, expectativas, aplicación de las pruebas.

Objetivo: Presentar la propuesta de taller, conocer a los participantes, escuchar sus expectativas y administrar los instrumentos.

Metodología: Breve presentación del coordinador y asistentes al taller y descripción del programa a seguir. Se presenta la propuesta y se habilita el espacio para escuchar expectativas y necesidades.

Durante este primer encuentro se administran el Cuestionario de Calidad de Vida y el Esquema Tripartito de áreas y roles adaptado a Logoterapia BOE, (ver anexos 1 y 2).

Se confirma día y hora de los encuentros y se hace incapie en la importancia de mantener la asistencia en los mismos.

Se pregunta si hay alguna duda o alguien quiere agregar algo más a lo manifestado y se cierra el encuentro.

Encuentro 2- Normas del taller y lectura de fragmento del libro *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl.

Objetivo: Con el fin de informar sobre el clima emocional deseado para llevar adelante el trabajo grupal, se presentan las normas del taller, una serie de pautas que buscan generar un espacio adecuado para el desarrollo de la tarea y los beneficios que de él se desprendan. Dichas normas fueron creadas sobre la base de las presentadas por Luis Cabral (1998) en grupos de autogestión y adaptadas para talleres de Logoterapia por el autor de esta tesis. (Ver anexo N°3).

La segunda propuesta realizada al grupo es la lectura del fragmento del libro de Frankl *El hombre en busca de sentido*, (Ver anexo 4) y tiene por objetivo comenzar a activar la escucha atenta y la apertura a compartir las diferentes opiniones de los integrantes.

Metodología: se leen primero las normas del taller, luego lectura y reflexión del fragmento de *El hombre en busca de sentido*.

Finalizada la lectura y la instancia de intercambio luego de la reflexión personal se cierra el encuentro.

Encuentro 3- Antropología logoterapéutica y expresión gráfica.

Objetivo: transmitir la idea de “hombre” que sustenta la Logoterapia y habilitar la reflexión posterior sobre el tema.

Metodología: en un primer momento se comparten algunos fragmentos de la propuesta Frankliana sobre ontología dimensional (ver anexo 5)

Se solicita a cada asistente que imagine y elija un objeto de la naturaleza (animado o inanimado) con el que se identifique, y que luego lo represente mediante un acto creativo. Esta es la aplicación de la Activación Pictográfica Logoterapéutica. Se aspira a habilitar la expresión de la esfera valorativa que aparece en el símbolo elegido en vínculo con la etapa existencial que vive la persona.

Luego se comparte en grupo que es lo que se eligió y permiten que el objeto las presente completando la frase: *fulana se parece a mi en...*

Al cabo de ello cada asistente comentará lo que considere más importante o significativo de su dibujo y sus vivencias al realizarlo.

Luego del intercambio se cierra el taller.

Encuentro 4- Nuestro cuerpo.

Objetivo: reflexionar sobre el cuerpo, su valoración y cuidados.

Metodología: se forman sub grupos y se comparten fragmentos de *El Hombre en busca de sentido* y de *La perfecta salud*, de Depak Chopra y el cuento *el zapatero* de Cortéz y Cabral y que aparece en la obra *Logoterapia en cuentos* de García Pintos. (Ver anexos N°6 y N7).

En un segundo momento se plantean al grupo tres preguntas para responder oralmente:

¿Qué relación tengo con mi cuerpo?

¿Valoro mi cuerpo y atiende sus necesidades?

¿Qué parte de mi cuerpo valoro más?

Luego de escuchar las respuestas se propone la práctica de un ejercicio cuyo fin es experimentar una respiración relajada y acompañado de tres minutos de música instrumental para relajación

Finalizado el relax y luego del intercambio de experiencias se da cierre al taller.

Encuentro 5- EGPE. Tema: relación con nuestro cuerpo.

Objetivo: Continuar reflexionando sobre la relación que la persona tiene con el propio cuerpo y sobre la importancia de éste en su vínculo íntimo con la calidad de vida y el sentido de la existencia.

Metodología: se presenta la herramienta EGPE creada para promover el pensar abierto, en este caso sobre el tema “nuestro cuerpo”. El EGPE luego es utilizado para abordar la comprensión del tema, ampliar la reflexión y establecer puntos positivos y negativos.

Se hace una puesta en común con el grupo y una nueva instancia de reflexión para evaluar cambios y transformaciones de las posturas que existían antes de la aplicación de la EGPE.

Encuentro 6- Nuestro cuerpo y sus cuidados.

Objetivos: retomar la reflexión sobre la dimensión biológica apelando al acto creativo como recurso para poder ampliar la conciencia sobre los atributos como seres naturales poseemos y de los estados de dependencia/independencia respecto al propio cuerpo.

Metodología: se plantea un ejercicio de trabajo manual. Se habla de que el cuerpo no es sólo un vehículo de comunicación, sino también la expresión de contenidos trascendentes (valores creativos), de allí la responsabilidad de atenderlo.

La dinámica consiste en trabajar con cerámica en frío, pidiendo a cada integrante que elabore apelando a su creatividad una pieza que pueda relacionarse al tema cuerpo.

Luego de realizada la dinámica se abre el espacio de intercambio de experiencia y se cierra el encuentro.

Encuentro 7- Autoestima, historial del nombre y su elección.

Objetivo: A partir de la noción de autoestima definida por Jacques Moseauu como *el silencioso respeto por uno mismo* se procura promover la conciencia del autocuidado responsable para mantener la salud física, mental, social y espiritual.

Metodología: se trabaja sobre la historia del nombre de cada uno, compartiendo historias y anécdotas relacionadas al sentido de los nombres propios.

En segunda instancia se propone al grupo un cuestionario que evalúa niveles subjetivos de autoestima denominado autoestimómetro (ver anexo 8).

Luego del intercambio de lo vivido se cierra el encuentro

Encuentro 8- Proyecto de vida.

Objetivo: transmitir la importancia que tiene para el ser humano el comprender *para qué vivir*, y de tener un proyecto de vida.

Metodología: se presenta al grupo la interrogante sobre que entienden por proyecto de vida y cuál es su actitud ante el tema.

Se formulan tormentas de ideas sobre diferentes modalidades creativas de desarrollar planes de cambio para un proyecto de vida.(ver anexo 9)

Reflexionando en como se encuentran y como desearían estar cada integrante plantea un plan de acciones eligiendo el modelo que más le interese y esboza un tentativo.

Luego del intercambio se cierra el encuentro.

Encuentro 9- Comunicación asertiva.

Objetivo: Hacer hincapié en cómo mejorar las formas de interacción con el mundo para mejorar la comunicación efectiva.

Metodología: a partir de leer y conocer las 20 reglas para una comunicación efectiva propuestas por Roberto Kertész en 1998 (ver anexo 10) cada integrante debe expresar al grupo en cuál de ellas cree presentar debilidades o dificultades.

Luego de la lectura en voz alta y el intercambio de opiniones se cierra el encuentro.

Encuentro 10- Mi foto de un momento pleno de sentido.

Objetivo: practicar el autodistanciamiento como técnica para autoasistirse en momentos difíciles, a efectos de resignificar dichos momentos y plenificarlos de sentido, renovar las esperanzas y generar un estado emocional agradable desde una perspectiva distinta, desde un cercano-alejamiento de sí mismo.

Metodología: cada integrante comparte una fotografía que trae al grupo. La imagen presenta alguna escena que fue felizmente vivenciada. El participante relata evocativamente la histórica situación.

Luego del intercambio de vivencias y reflexiones se cierra el encuentro.

Encuentro 11- Libertad y responsabilidad.

Objetivos: reflexionar sobre la libertad y la responsabilidad desde la Logoterapia.

Metodología: luego de leer un fragmento de *El hombre en busca de sentido* (ver anexo 11) se solicita a los integrantes que intercambien comentarios sobre cómo viven sus libertades, cuales son los límites que experimentan y cuál es su relación con las responsabilidades.

Luego del intercambio se realiza el cierre del encuentro.

Encuentro 12- Situaciones límite y el sentido del sufrimiento.

Objetivo: comprender que ser un ser humano implica asumir que a veces se deben experimentar situaciones límite, que desafían nuestra comprensión o nos pueden sumirnos en un gran sin sentido. Sin embargo algunos sufrimientos podrían esconder algún mensaje a revelar y/o promover cambios que renuevan los sentidos de la vida.

Metodología: se muestra un video (*la vida es bella*) en el que la trama presente situaciones límite. Luego se abre el espacio para compartir ideas, posturas y conclusiones personales.

Luego del intercambio de opiniones se propone el cierre del encuentro.

Encuentro 13- Mi historia educativa.

Objetivo: Habilitar la reflexión sobre la importancia de incorporar nuevos aprendizajes como forma de desarrollarnos como personas, mejorar la autoestima y generar autoconfianza.

Metodología: se presenta al grupo la interrogante sobre ¿qué cosa les gustaría aprender hoy?

Cada integrante comparte cuales son las dificultades actuales que se presentan para abordar el estudio y los comentarios al respecto.

Luego del intercambio y puesta en común se cierra el encuentro.

Encuentro 14- El sentido del trabajo

Objetivo: reflexionar sobre el trabajo y las posibilidades que ofrece para dar algo al mundo practicando la autotrascendencia. Tomar conciencia de la importancia de los valores creativos y vivenciales para trabajar.

Metodología: cada integrante relata una breve biografía laboral describiendo las tareas que realiza, cuáles son vividas con mayor plenitud y qué otra cosa le hubiera gustado hacer.

Luego del intercambio se cierra el encuentro.

Encuentro 15- Estrés y calidad de vida.

Objetivo: informar sobre el “estrés”, su relación con la calidad de vida y su doble manifestación eustress y distress. Difundir el concepto logoterapéutico de la tensión como impulsor a dar respuesta y hallar sentido a diferencia de la homeostasis o tensión cero. Informar sobre cómo afecta el stress para sobrellevarlo saludablemente.

Metodología: se presenta al grupo una hoja con el Hexágono vital presentado por Kertész en el 2003 (ver anexo 12) dónde cada integrante puntúa las variables según cómo se siente en ese momento. El Hexágono contiene en cada uno de sus lados una variable (dieta, ejercicio, meditación, motivación por trabajo y estudio, diversión, grupos de apoyo).

Luego de la puntuación de cada uno comparte en la puesta en común y se cierra el encuentro.

Encuentro 16- Mis sentimientos y emociones. Hacia un modo de ser auténtico.

Objetivo: Dar a conocer las cinco emociones auténticas descritas por Roberto Kertész, alegría y afecto, miedo, tristeza y rabia y las emociones sustitutivas (ver anexo 13). El fin es motivar la práctica de modos de ser cada vez más auténticos.

Metodología: se propone al grupo completar una planilla (ver anexo 14) que presenta las emociones auténticas y las sustitutas en las que deberán marcar cuales han sido vivenciadas con más o menos frecuencia y cual en ninguna oportunidad.

Se comparte con el grupo lo que cada uno descubrió con la dinámica y luego se hace el cierre del encuentro.

Encuentro 17- El trabajo interior como camino.

Objetivos: Habilitar reflexiones sobre la importancia de practicar un estilo de vida saludable, creativo y en armonía con el propio pasado, el presente y abiertos al futuro. Destacar la reflexión sobre la posibilidad de generar cambios personales.

Metodología: entrenamiento en técnicas de relajación para aprender a regular los niveles de ansiedad de modo natural. Ejercicio de imaginación desde el que se invita a cada integrante a figurarse un lugar en el que se siente armonizado.

Luego de la experiencia del relax se plantea la puesta en común sobre lo vivenciado.

Finalmente se plantea el cierre del encuentro

Encuentro 18- Esquema guía del pensar existencial. Tema: la comunicación.

Objetivos: reflexionar sobre la comunicación y los temas que surgen en relación a ella, debido a la necesidad humana de intercambiar experiencias para el desarrollo personal en comunidad. Conocer los beneficios de una comunicación efectiva (aumento de conocimientos, cambio de actitudes, creencias y comportamientos).

Metodología: intercambio de comentarios sobre lo positivo y lo negativo de la comunicación.

En espacio de plenario puntualizar los temas de interés surgidos del intercambio de comentarios.

Luego del intercambio cierre del encuentro.

Encuentro 19- Logoarte: mis emociones.

Objetivos: relacionar la temática de las emociones con los actos creativos como forma de autoconocimiento y autoaceptación.

Metodología: Realizar un ejercicio de relajación tratando de contactar la emoción predominante en la experiencia.

Seguidamente con la técnica de pintura en acrílico y utilizando uno solo de los colores primarios y uno solo de los secundarios se realiza un trabajo que representa la emoción predominante en cada integrante de taller.

Luego se comparte en grupo lo realizado y sus conclusiones.

Finalmente se cierra el encuentro.

Encuentro 20- El sentido de ser familia.

Objetivos: reflexionar en torno a la vida familiar para resignificar vínculos.

Metodología: cada integrante del taller escribe en su cuaderno de trabajo rasgos característicos y valores de su familia.

Luego comparte con el grupo algún aspecto que considere oportuno y los tipos de relaciones que guarda con su familia, las ideas y creencias que adoptó de esos vínculos, los integrantes más significativos para él.

Luego de la puesta en común se da cierre al encuentro.

Encuentro 21- Mi familia. Qué cosas me gustan y qué desearía cambiar de mi modo de relacionarme con sus integrantes.

Si un organismo no actualiza sus posibilidades, enferma, de la misma forma que las piernas se atrofian si no caminamos, al menos, de vez en cuando. De hecho se han definido las neurosis como las posibilidades sin realizar, bloqueadas por las condiciones adversas del medio y por los propios conflictos interiores. Una manera de desbloquear esos conflictos es la mirada interior. (Rocamora 2006, crecer en la crisis).

Objetivos: reflexionar sobre la capacidad de cambio que tiene el ser humano desde la perspectiva logoterapéutica (concepto de autoconfiguración).

Metodología: Se propone a los integrantes del grupo imaginar que poseen a elección una varita mágica o una espada mágica y que ella tiene el poder de obrar los cambios que desee.

Se plantea al grupo la pregunta: ¿qué cosa desearía cambiar en su familia y que pasos se deberían dar para lograrlo?

Luego se habilita el espacio de puesta en común e intercambio.

Finalmente se hace cierre del encuentro.

Encuentro 22- Autotrascendencia. ¿Qué doy y qué recibo?

Objetivos: reflexionar sobre el concepto de autotranscendencia y fomentar su ejercicio como forma de contribuir a una mejor calidad de vida. La esencia de nuestra existencia humana se encuentra en la capacidad de salirse de sí mismo, concientizar qué es lo que se da al mundo y qué se recibe del mismo.

Metodología: en primera instancia se divide el grupo en sub grupos y se entrega una fotocopia del cuento “La carpintería” de autor anónimo (Ver anexo 15).

Luego cada integrante comparte sus reflexiones en torno a lo que considera que da y recibe del mundo.

Seguidamente se reúne el grupo y se plantea a los participantes la pregunta sobre ¿qué es lo que cada uno cree dar a su entorno?

Luego de la puesta en común se realiza el cierre.

Encuentro 23- Esquema guía del Pensar Existencial. Tema: familia.

Objetivos: Continuar con la reflexión en torno al tema familia y su valoración.

Metodología: Se propone aplicar el esquema guía del pensar existencial como forma de ampliar los horizontes de comprensión de la realidad personal ante el tema familia. Luego de leer al grupo lo que se piensa y escuchar a los compañeros, compartir si ha cambiado en algo su postura sobre el tema, qué aportes recibió y de quién.

Finalmente se comparte qué otros temas de interés surgieron a partir de reflexionar sobre el tema familia para poder ser abordados en el futuro.

Luego del intercambio se hace el cierre.

Encuentro 24- Tema: foto mi familia. Logoarte. Collage.

Objetivos: Ampliar la reflexión sobre el tema familia desde el acto creativo. Reflexionar sobre la transitoriedad de la vida. Asumir la ausencia de seres queridos que formaron parte de la historia familiar y actualizar su mensaje existencial.

Metodología: El acto creativo en este caso es a partir de la técnica *collage*. Con ella, cada participante realizará un trabajo que tenga como punto de partida la foto familiar elegida para el encuentro. Se entrega a los integrantes una hoja de papel cartulina y ellos

pegan la fotografía donde deseen, a partir de allí comienzan a construir el collage con recortes de papel de color o trozos de revistas.

Finalmente comparten sus reflexiones sobre lo creado e intercambian opiniones.

Luego de la puesta en común se realiza el cierre del encuentro.

Encuentro 25- Vínculos familiares

Objetivos: reflexionar sobre ideas y actitudes que hemos adoptado en el vínculo con nuestra familia nuclear, para poder confrontarlos con la realidad presente. Rememorar las características de los miembros de nuestra familia nuclear permite comprender mucho de los mensajes emitidos hoy. La experiencia de vida aporta a la distancia una nueva comprensión de aquella realidad. Aquí se comprende la esencia de la temporalidad e historicidad humana y muchas veces se promueve el perdón, la reconciliación y el cambio de actitud vinculado a la experiencia de ser familia.

Metodología: se entrega un cuestionario presentado por Roberto Kertész (1994) sobre argumento de vida en el que cada integrante responde sobre su experiencia personal en relación a su familia y su infancia. Las preguntas planteadas a cada integrante son:

¿Cómo era el clima familiar en la casa de infancia?

¿Había algún rol o función cumplía en su familia durante su infancia?

¿Recibía afecto, reconocimiento o valoración por aquella función?

¿De quién provenía ese reconocimiento?

Finalmente se comparte en grupo y se intercambian conclusiones.

Luego de la puesta en común se hace el cierre.

Encuentro 26- Vínculos sociales y rol amigos.

Objetivos: Reflexionar sobre el rol de amigos y las habilidades de socialización de los integrantes como también sus dificultades. El rol de amigo es fundamental como posibilidad de ampliación de horizontes sociales ya que de él se obtienen caricias, apoyo, consuelo, consultas, consejos y la realización de actividades que mejoren la calidad de vida como ejercicio y actividades recreativas.

Con los padres, hermanos, hijos, amigos, compañeros, vecinos, de forma directa o indirecta, moldeamos la personalidad del otro, al mismo tiempo que se va construyendo nuestra estructura yoica.

Metodología: Se plantea al grupo reflexionar sobre que es para cada uno la amistad, también preguntar si es posible la amistad entre el hombre y la mujer. Se presenta al grupo un cuadro de sugerencias para generar vínculos saludables presentado por Kertész (Ver anexo 16), para que cada integrante responda y reflexione sobre la historia de su rol de amigo y el vínculo con los padres.

Luego de compartir en grupo lo reflexionado se hace el cierre del encuentro.

Encuentro 27- La pareja.

Desde las posturas que definen aspectos de la calidad de vida el rol pareja es muy importante para el desarrollo de la persona. Cuando los integrantes de la pareja se comunican sanamente podrán poner límites, crear códigos, habilitarán la comprensión y el amor tan necesarios para ir superando las diferentes etapas bio-psico-socio-espirituales del compañero y se concretará el apoyo que ayuda a definir la relación.

Objetivos: Reflexionar sobre el rol pareja y tomar consciencia tanto de las dificultades que presenta iniciar el vínculo y mantenerlo como aquello que lo plenifica. Presentar para la discusión grupal los puntos propuestos por Kertész sobre la pareja (Ver anexo 17) Al mismo tiempo pensar cómo se vive este rol y que cambios le gustaría experimentar

Metodología: se pregunta a los integrantes del grupo que significa para ellos el rol pareja, que entienden por tal.

Cada integrante compartirá su experiencia.

Luego del intercambio se realiza el cierre del encuentro.

Encuentro 28- Sentido de vida.

El taller de desarrollo personal en grupo se sustenta en la *Logoterapia* y por tanto desarrolla su propuesta desde y hacia la idea de que la persona humana es un ser en busca de sentido. Palpita en cada uno de nosotros un afán mayor que trasciende lo

cotidiano y lo comprende o contiene eso es el sentido de la vida. La reflexión en este encuentro es sobre cómo identificar sentidos para concientizar que se trata de situaciones concretas y no ideales.

Objetivos: Reflexionar sobre el concepto de *sentido de vida*, base de la propuesta logoterapéutica, y las pistas para motivar su búsqueda.

Metodología: se pregunta a los integrantes del grupo ¿Qué cosas dan sentido a su vida?.

Luego se realiza el intercambio de respuestas y puesta en común sobre lo reflexionado.

Finalmente se realiza cierre del encuentro.

Encuentro 29- El sentido del Amor

Si el tema del sentido de la vida es la columna vertebral de la propuesta Frankliana el sentido del amor bien puede ser una de sus vértebras. El amor es clarividente dirá Frankl ya que permite ver en el otro lo que aun no se ha manifestado, aquello que es pura posibilidad.

Objetivos: Habilitar la reflexión sobre el tema del Amor desde la visión logoterapéutica y conocer las diferentes visiones de los participantes.

Metodología: Se habilita el espacio para que cada integrante del taller comparta sus propias ideas del amor y cómo las experimenta en su vida.

Luego de la puesta en común se realiza el cierre del encuentro.

Encuentro 30- Valores como posibilidad de hallar y desplegar sentidos.

Los valores, su génesis, apropiación y encarnación son temas importantes para la propuesta logoterapéutica. La consciencia como órgano de sentido colabora en esclarecerlos y al hacerlo se superan las crisis noogenas o espirituales que muchas veces tienen en su núcleo temas axiológicos.

Objetivos: Habilitar la reflexión sobre los valores desde la teoría logoterapéutica y la identificación personal de los símbolos valores predominantes en ese momento en cada integrante con el fin de ampliar la consciencia y detectar sentidos.

Metodología: Se invita a cada participante a responder las preguntas que propone Mario Berta en la primera parte de su técnica denominada “Prueba de Anticipación”. Esta prueba consiste en responder qué le gustaría ser en una nueva vida si no fuera persona y qué no le gustaría no ser. Luego que cada participante elige, detalla las características fundamentales de lo elegido y allí aparecen revelados los valores positivos y negativos que guían el movimiento existencial de la persona.

Luego de compartan las conclusiones de lo vivenciado se realiza el cierre del encuentro.

Encuentro 31- La espiritualidad en mi vida.

La dimensión espiritual, reconocida como el tórax médico de la *Logoterapia*, es expresión de lo específicamente humano en el ser humano. Ella no enferma nunca, es el núcleo sano que contiene los recursos que colaboran en la búsqueda de sentido de la vida y su apelación ante situaciones dolorosas puede ayudar a superarlas y/o generar cambios de actitud ante lo que acontece y sostener así una mejor calidad de vida.

Objetivos: Difundir las ideas de la logoterapia sobre la dimensión espiritual. Habilitar la reflexión en torno a la dimensión espiritual, reconocer los recursos personales que emanan de esa dimensión.

Metodología: se propone al grupo responder oralmente dos preguntas:

1-¿Qué entienden por espiritualidad?

2-¿Cómo viven ese aspecto de lo humano?

Intercambio de reflexiones sobre las respuestas y experiencias sobre lo espiritual en cada uno.

Luego de la puesta en común cierre del encuentro.

Encuentro 32- Creatividad. Segunda administración de los instrumentos.

Objetivos: Este encuentro tiene como fin integrar en el acto creativo la experiencia de lo vivido en el tiempo de taller y dar un cierre que contenga la experiencia y sus significados personales. Un valor no es lo que se dice de él sino lo que con él se hace, por esto apelamos al acto creativo para que irrumpen los contenidos de la dimensión trascendente.

Metodología: Se propone hacer una meditación breve acompañada con imaginación y una breve cortina musical. Se pide que cierren los ojos e imaginen que en cada mano tienen los símbolos valores que trabajaron semanas anteriores (cuando eligieron qué les gustaría ser en una nueva vida no siendo persona). Luego se sugiere ir acercando las dos manos hasta juntarlas y en ese momento dejar que los símbolos se fundan y den lugar a uno nuevo. Permanecen un instante conectados a la nueva imagen. Se les pide abrir los ojos y compartir qué fue lo que resultó. Se invita a hacer un *mandala* (figura simbólica de forma circular utilizada en Oriente como instrumento de meditación) que conecte con lo más íntimo de cada integrante del grupo.

Se presenta en el centro del salón, donde se trabaja en el taller, un círculo de unos 30 centímetros de diámetro hecho con cartulina, preferentemente blanca, en el que cada integrante dibujará y pintará su símbolo valor positivo resultante de la integración de los dos anteriores. Uno a uno dibujan y pintan su símbolo valor. Finalmente todos observan el resultado de un trabajo colectivo con el aporte personal. Se comparte lo experimentado.

Antes de dar por concluido el encuentro se retoman los cuestionarios de calidad de vida y la brújula de orientación existencial con el objetivo de verificar cambios y reconocer en qué áreas y roles se vieron los mismos.

Encuentro 33- CIERRE Y DEVOLUCIÓN DE GRUPO Y COORDINADOR. Se comparten los logros y dificultades experimentados durante el taller. Se informa sobre los resultados de las pruebas en relación al primer encuentro y el último. Los asistentes libremente expresan sus vivencias y brindan sugerencias.

7. Calidad de vida en mujeres mayores de 50 años

Introducción. El objetivo de este estudio fue evaluar el efecto que los talleres logoterapéuticos de desarrollo personal en grupo, sus técnicas y dinámicas tienen sobre la mejora en la calidad de vida relacionada con la salud en una muestra de 30 mujeres, mayores de 50 años.

Se trata de un estudio correlacional descriptivo longitudinal, que incluye una muestra de 30 mujeres mayores de 50 años que participaron durante 33 encuentros (ocho meses) en TLDPG fundamentados en la *Logoterapia* de Viktor Frankl y en los aportes de la denominada *Logoterapia Abierta*.

Material y métodos.

El estudio correlacional descriptivo longitudinal se realizó en el año 2012. Participaron 30 mujeres mayores de 50 años interesadas en la propuesta de talleres de desarrollo personal en grupo. Para evaluar la satisfacción y el disfrute de las participantes con su vida cotidiana se administró la escala Q-LES-Q y la Brújula de Orientación existencial.

Población

Participaron de la experiencia 30 mujeres mayores de 50 años, durante los meses de marzo a noviembre del año 2012, en la ciudad de Montevideo, Uruguay.

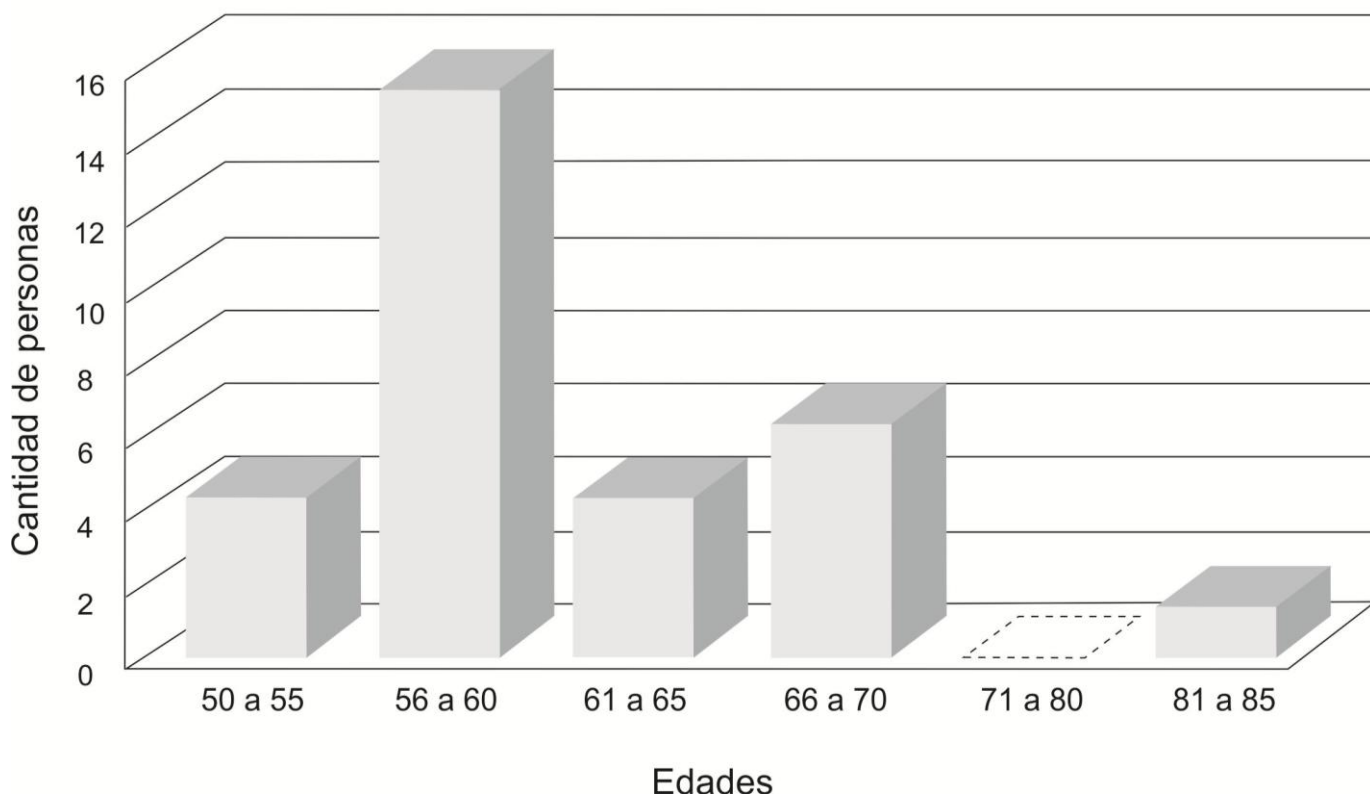
Garantizándose la confidencialidad de los datos, se obtuvo el consentimiento de las participantes y su inclusión en el estudio.

Medidas de evaluación

La recolección de datos cuantitativos fue realizada en dos instancias: una al inicio y otra al finalizar la experiencia del Taller. Se obtuvieron los datos de expectativas e impresiones finales sobre las experiencias aportadas por las participantes.

Evaluación al inicio y final de la experiencia de talleres fue a partir del cuestionario sobre calidad de vida relacionada con la salud medida con la escala “*Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire*” (Q-LES-Q) y Brújula de orientación existencial BOE.

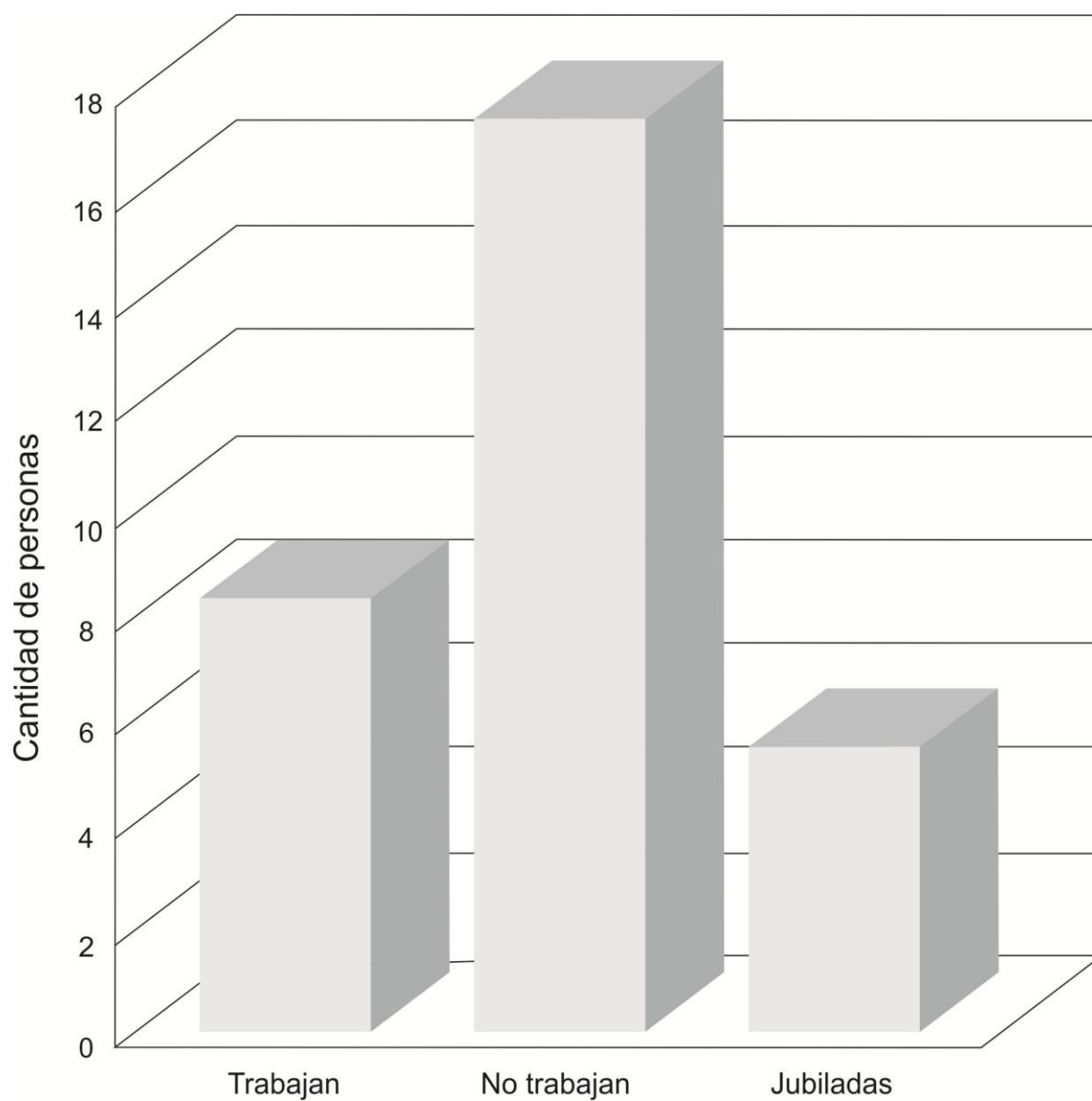
Al mismo tiempo se llevo un registro sobre las actividades realizadas en cada encuentro, propuestas, dinámicas y vivencias constituyendo material de valor cualitativo para esta investigación.



Asisten al mismo 30 mujeres entre 50 y 84 años.

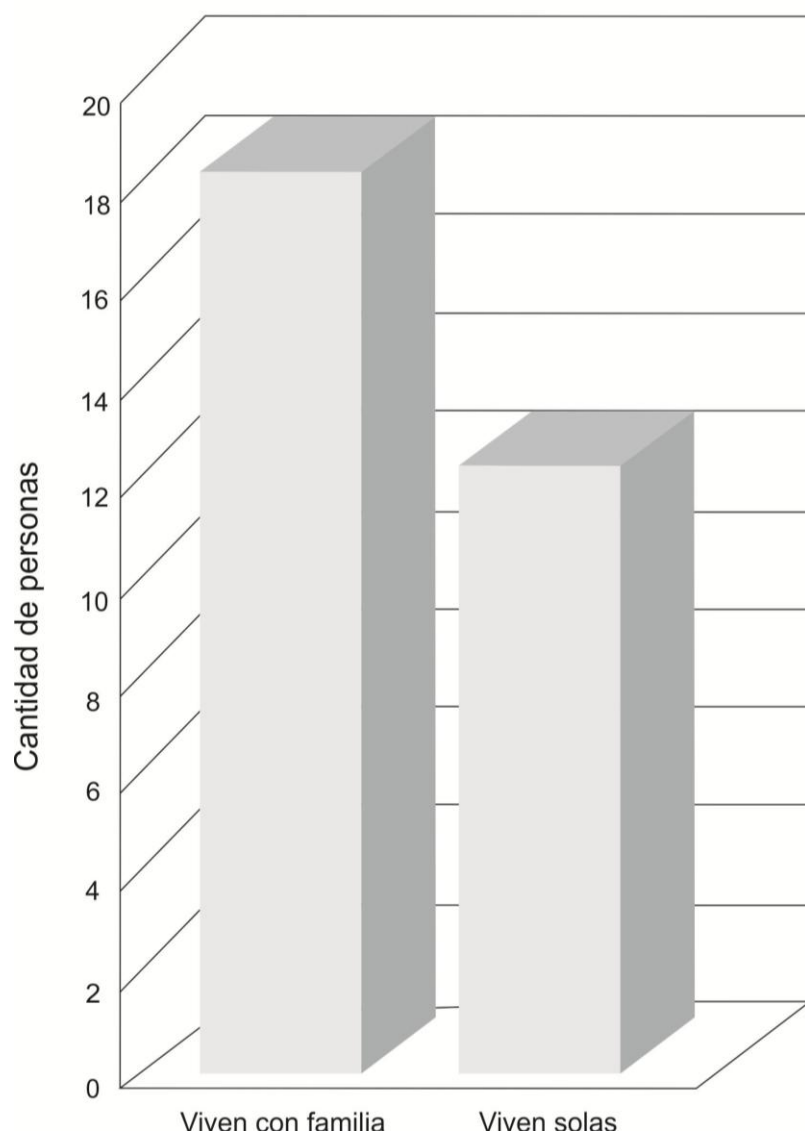
Discriminación: Mujeres con 50 años cumplidos (2), con 53 (2), 56 (1), 57 (2), 58(4), 59(1), 60(7), 61 (2), 62(1), 64(1), 68(1), 69(1), 70(4), 84-(1).

Rol Trabajo



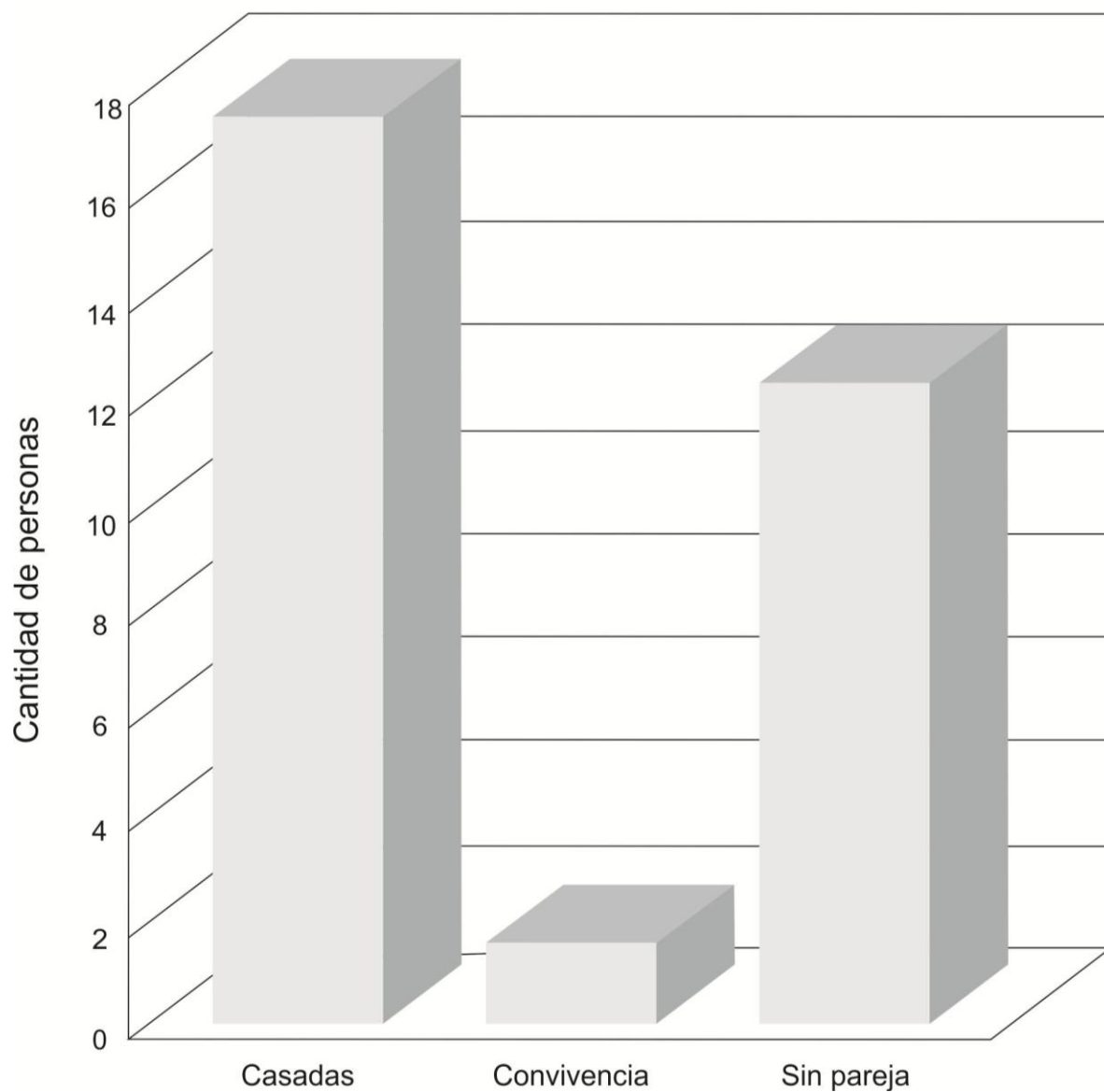
De las 30 mujeres participantes del taller en su inicio 17 no trabajan, 5 jubiladas y 8 trabajan en empleos remunerados.

Rol Familia



De las 30, 18 viven con algún miembro de familia en su hogar, mientras que 12 viven solas.

Rol Pareja

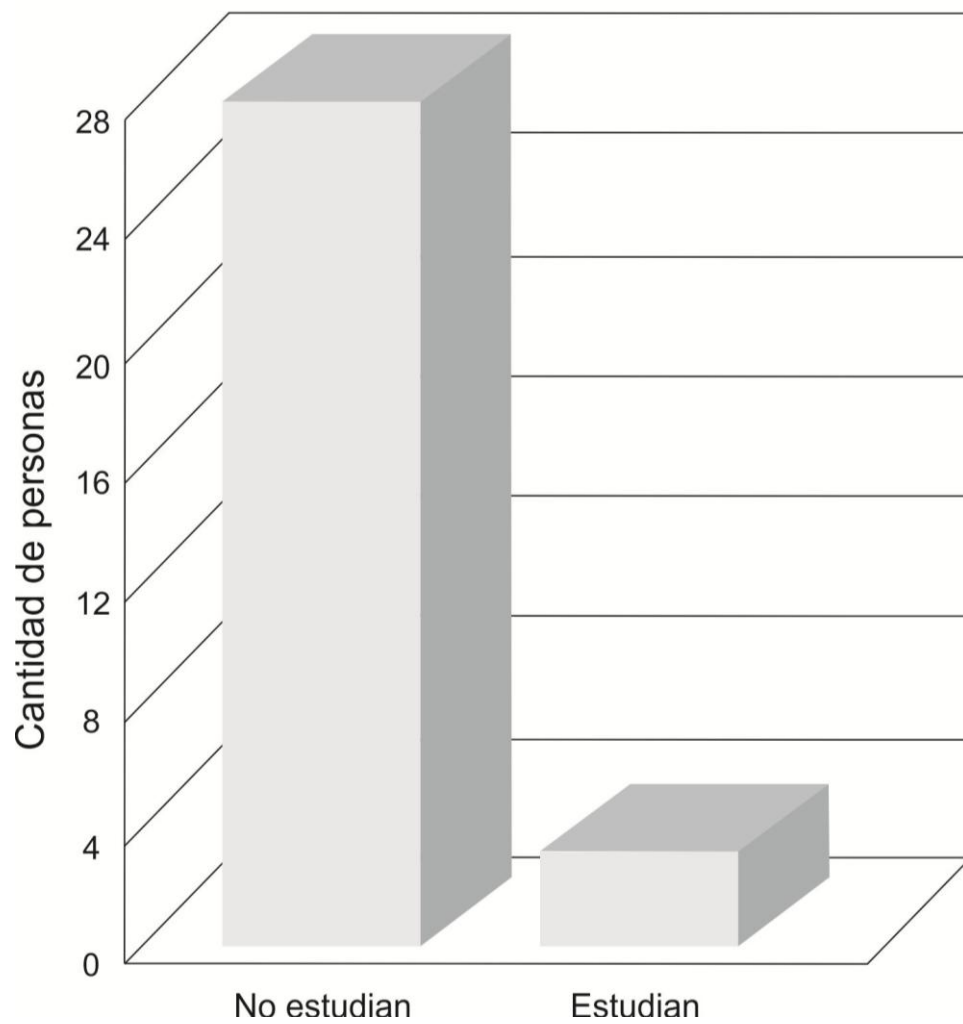


17 casadas

1 convivencia

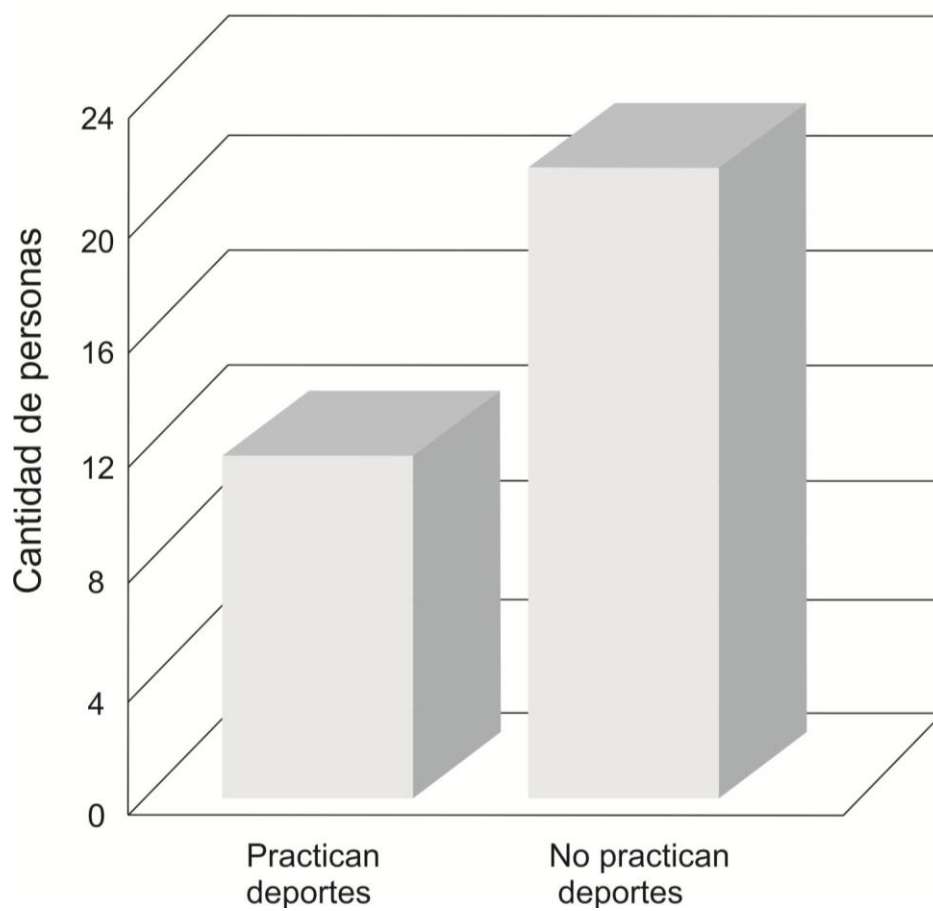
12 solas (5 divorcias y 7 viudas)

Rol estudio



26 participantes manifiestan no estudiar nada, mientras que 3 asisten a cursos (cocina, historia del arte, literatura)

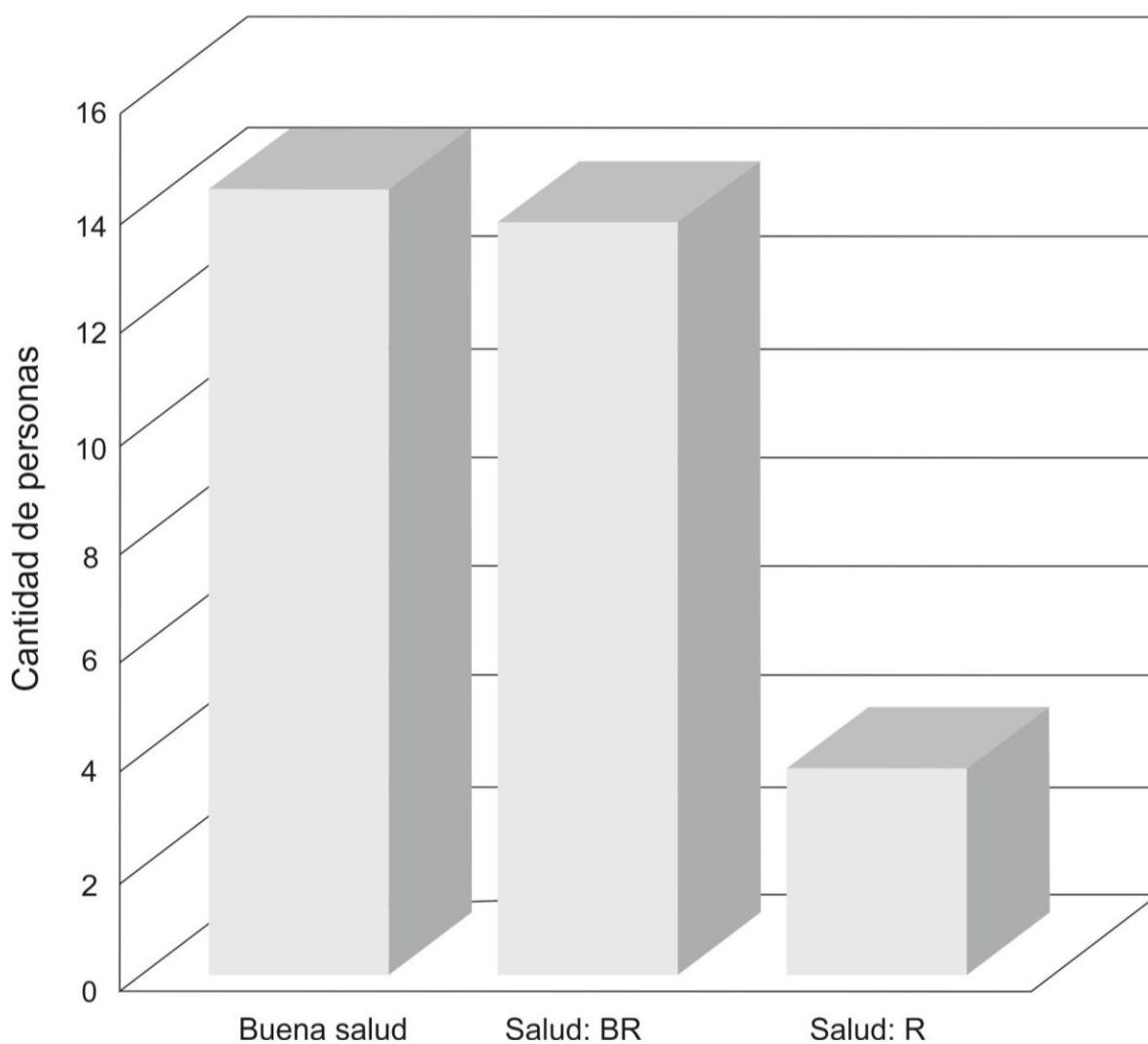
Rol deporte



9 hacen deporte 3 veces por semana (cinta, gimnasia acuática y pilates)

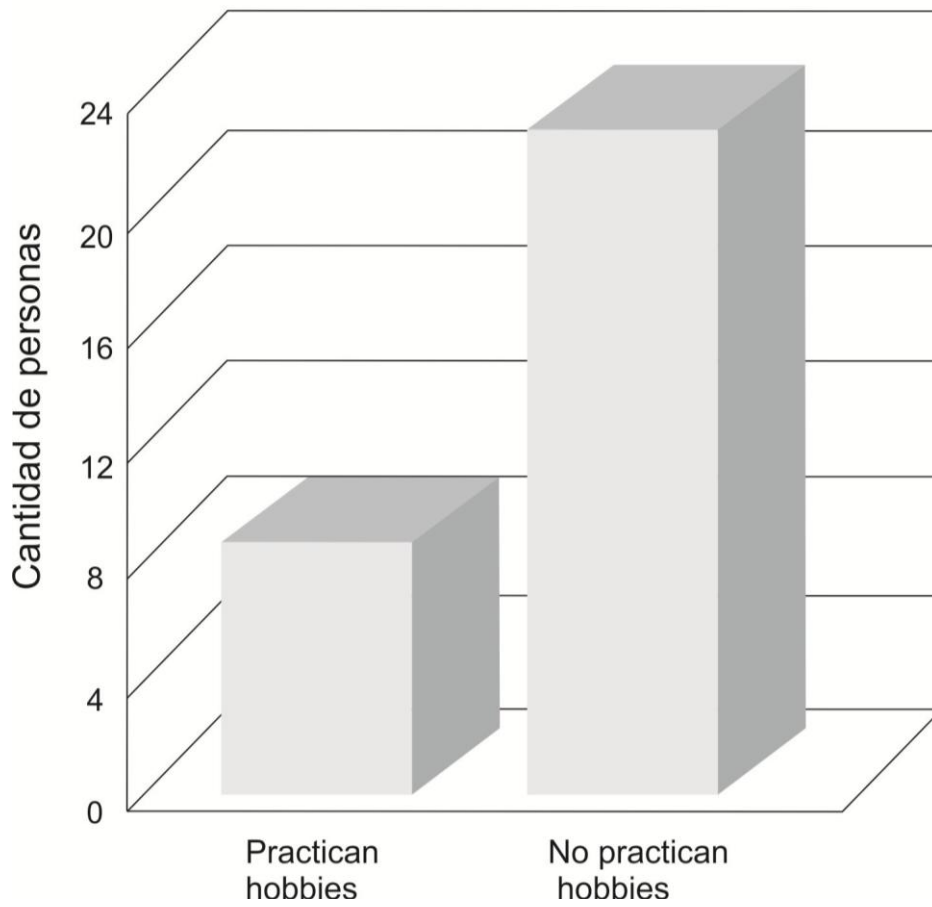
21 no hacen nada.

Rol salud



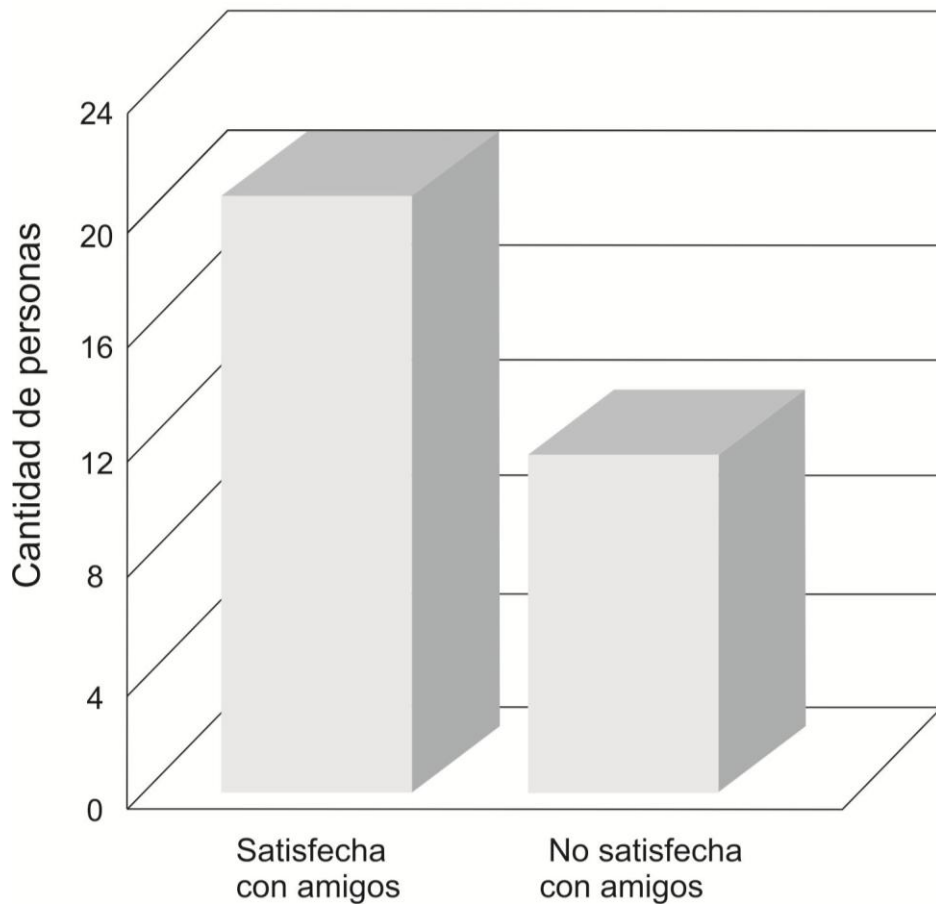
De las 30 participantes 14 consideran que su salud es Buena (B), mientras que 13 manifiestan sentirse no del todo bien (BR), solo 3 reconocen no sentirse bien de salud general por patologías crónicas (R).

Rol Hobbies



Con respecto a la práctica de un hobby definiéndolo como un acto creativo que involucre el hacer algo y darlo al mundo (valores creativos) 22 participantes manifiestan no practicar ningún hobby, sin embargo 8 de ellas expresan que si lo hacen (pintura, repujado en cuero, tarjetas españolas, cocina, tejidos)

Rol amigos



Con respecto al rol amigos y su experiencia la gran mayoría al iniciar el taller manifiesta estar satisfecha con este rol y vivirlo plazeramente.

8.Resultados obtenidos de la aplicación de cuestionario Q-LES-Q y BOE

Se incluyeron en el análisis 30 participantes cuyas características más relevantes fueron: ser 30 Mujeres cuya edad media fue de 61,2 años.

En el cuestionario Q-LES-Q el grado de satisfacción global al inicio fue de 67% y la puntuación más alta en el grado de satisfacción se obtuvo en el área de las **actividades de la casa**.

La puntuación más baja obtenida en el cuestionario Q-LES-Q al inicio en el área:

Trabajo

Salud

Tareas de curso

En los resultados de la BOE al inicio de la experiencia de taller la puntuación más alta de satisfacción se obtuvo en los roles:

Familia

Pareja

Amigos

Las puntuaciones más bajas obtenidas al inicio en la BOE en el grado de satisfacción fueron en los roles:

Trabajo

Estudio

Deportes

Hobbies

Salud

Al finalizar la experiencia de taller

En el cuestionario Q-LES-Q el grado de satisfacción global al final de taller fue de 84%.

La puntuación más alta en el grado de satisfacción se obtuvo en el área **Actividades de la casa.**

La más baja al final de la experiencia de taller fue en el área:

Trabajo

En los resultados de la BOE al finalizar el taller la puntuación más alta, en grado de satisfacción, se obtuvo en los roles:

Familia

Pareja

Estudio

Hobbies

Amigos

Salud

Las puntuaciones más bajas en el grado de satisfacción al finalizar el taller fueron en los roles:

Trabajo

Deporte

| Tabla 1 | Características sociodemográficas de la muestra |
|-----------------------------|--|
| Edad promedio de la muestra | 61.2 |
| Edad de 50 a 55 | 4 participantes 13% |
| Edad de 56 a 60 | 15 participantes 50% |
| Edad de 61 a 70 | 10 participantes 33% |
| Edad de 71 a 80 | 0 |
| Edad de 80 a 90 | 1 participantes 3% |
| Estado Civil | |
| casada | 18 participantes 60% |

| | |
|----------------------------|------------------------|
| Soltera, viuda, divorciada | 12 participantes 40% |
| Situación laboral | |
| Trabajo por cuenta ajena | 8 participantes 26,6% |
| Ama de casa | 17 participantes 56,6% |
| | |
| Jubilada-pensionista | 5 participantes 16,6% |
| Nivel educativo | |
| Primaria | 30 participantes 100% |
| Secundaria | 30 participantes 100% |
| terciaria | 11 participantes 36,6% |
| Profesional | 6 |
| Sin estudios | 0 |
| Familia viven con familia | 18 participantes 60% |
| Viven solas | 12 participantes 40% |

RESULTADOS

Participaron de la experiencia de taller 30 mujeres mayores de 50 años. Las características socio-demográficas de las participantes se muestran en la Tabla 1.

La edad media de la muestra fue de 61,2 años y las características comunes fueron: estar casada, ser ama de casa o trabajar y tener estudios secundarios completos.

En la Figura 1 se muestran las puntuaciones obtenidas al inicio en el Q-LES-Q. La puntuación más alta se obtuvo en el área actividades de la casa y la más baja en las áreas trabajo, salud, tareas de curso.

En las puntuaciones obtenidas al inicio en la BOE la puntuación más alta se obtuvo en los roles familia, pareja, y amigos y la más baja en los roles trabajo, estudio, deportes, hobbies y salud.

En las puntuaciones obtenidas al final en la BOE la puntuación más alta se obtuvo en los roles de familia, pareja, estudio, hobbies, amigos, salud y la más baja en los roles de trabajo y deporte.

9. Análisis de datos obtenidos durante el desarrollo de los 33 encuentros

Encuentro 1

Asisten al primer encuentro 30 mujeres. Llegan al taller motivadas por invitación y sugerencias. Una invitación que reciben por correo electrónico. Sugerencias de amigos y personas conocidas que pasaron por la experiencia del Taller en años anteriores.

De las 30 participantes, 7 llegan al Taller por la invitación y 23 por sugerencias. En virtud de ello se desprende que predominó la confianza en las sugerencias de quienes vivenciaron el Taller.

La cita estaba pautada para las 14:00 hs., sin embargo las mujeres las mujeres llegaban alrededor de las 14:30. En función de ello, fue acordada una tolerancia de 15 minutos antes de comenzar, asumiendo que las asistentes llegan de diferentes barrios con las consecuentes dificultades que ocasiona el tránsito ciudadano.

No obstante se pudo constatar que la demora también era causada por demandas o reclamos familiares (cuidado de nietos, atención a pareja, hijos, padres, hermanos).

Fundados en la importancia del sentido de las experiencias existenciales (descubrir el “para qué”) se propuso a cada una de las integrantes que respondan a la siguiente afirmación incompleta:

Asisto a este taller para....

De las respuestas obtenidas surgen las siguientes manifestaciones:

- 1-Para conocerme más.
- 2-Para buscar armonía y crecer.
- 3-Para conocerme más y conocer a otros.
- 4-Para mejorar mi autoestima.
- 5-Para aprender a comunicarme mejor.

- 6-Para ayudar a mi familia.
- 7-Para mí.
- 8-Para no deprimirme.
- 9-Para salir de casa, estoy muy sola.
- 10-Para cambiar y mejorar como persona.
- 11-Para sentirme bien conmigo misma.
- 12-Para comunicarme mejor.
- 13-Para desarrollarme personalmente.
- 14-Para trabajar mi espiritualidad.
- 15-Para calmarme y bajar la ansiedad.
- 16-Para tener mi espacio y conocer amigas.
- 17-Para no estar tan estresada.
- 18-Para superar la muerte de mi hija que me duele mucho.
- 19-Para conocerme y cambiar para bien.
- 20-Para asumir el nido vacío.
- 21-Para superar mi divorcio y no sentirme fracasada.
- 22-Para tener un lugar para mí, ya que mis padres son mayores y me demandan mucho.
- 23-Para estar mejor, a veces estoy triste.
- 24-Para mantenerme activa, dicen que hay que cuidar el cerebro.
- 25-Para hacerme respetar.
- 26-Para autoconocerme y ser más armónica.
- 27-Para conocer el sentido de mi vida.
- 28-Para acompañar a mi amiga que está mal y quizás también me ayude.
- 29-Para saber quién soy.
- 30-Para tener herramientas para ser mejor persona.

Los “para que” fueron escritos en una hoja que entregaron al coordinador con el fin de guardarla y con el propósito de que al finalizar el taller (encuentro 33) se pueda corroborar si se cumplió la expectativa inicial y si surgieron otras.

Se abrió al final de este primer encuentro una ronda de intercambio donde, de modo libre y espontáneo, las participantes compartieron lo escrito. Leyeron lo propio las 30

mujeres, algunas extendían sus explicaciones para “aclarar o aclararse”, otras se ajustaban a leer su escrito sin más detalle.

Si bien el taller tiene por nombre “Calidad de vida y sentido de la existencia” llama la atención que en las respuestas no apareció en ningún momento la idea de *calidad de vida*. Pero como se puede apreciar, en lo variado de las formulaciones, hay en esos “para qué” algunos temas en común que derivan en cuestiones de *calidad de vida* y *sentido de la existencia*: interés en llegar a conocerse más, mejorar como persona, comunicarse mejor, mejorar el estado de ánimo, bajar la ansiedad. De modo que puede ir afirmándose algunas ideas circulantes en el grupo:

Autoconocimiento

Comunicación

Relaciones interpersonales

Desarrollo personal

Espiritualidad

Manejo de estrés y ansiedad

Vínculos familiares y de amistad

Sufrimiento y muerte

Finalmente se plantea que para evaluar beneficios personales y grupales del Taller se aplicarán cuestionarios cuyas respuestas y datos de identidad se mantendrán en secreto. Pero se aclaró que los resultados formarán parte de la investigación académica que sobre Calidad de Vida y Talleres Grupales logoterapéuticos viene llevando a cabo el coordinador del Taller. Por lo tanto el autor de esta tesis reconoció y agradeció de antemano la apertura y el espíritu colaborador de las asistentes al Taller, quienes al mismo tiempo manifestaron algunas bromas sobre la importancia para ellas de ser “autoras indirectas” de una investigación universitaria que pueda permitir llegar a otras personas.

Si bien la consigna fue expresada de modo lento y claro, más de una integrante pidió que se le aclarara cómo era lo que tenía que contestar. Ante esta situación se asumió la

evidencia de la natural respuesta de ansiedad que genera el hecho de confrontarse a una instancia de revelación y evaluación de aspectos personales en un dispositivo grupal.

Encuentro 2

Al segundo encuentro asisten las 30 mujeres. Persistió la impuntualidad, por lo que se dio comienzo a la jornada a las 14.35. Hubo necesidad entonces de acordar el respeto por el horario de comienzo y fin de cada encuentro.

Una vez más quedó manifiesto, como principal motivo de tardanza, las situaciones vinculadas a exigencias familiares, en virtud de lo cual sale a luz la falta de espacios para sí mismas, los márgenes de libertad recortada y la propia postergación.

En este segundo encuentro se leyeron las normas creadas por Cabral Dávalos dirigidas a grupos de autogestión y recreadas por Kuplen en otros talleres con el fin de adaptarlas a grupos logoterapéuticos para facilitar un clima grupal de intercambio y de beneficio para la calidad. La lectura se hizo en voz alta, lo que permitió comenzar a practicar la escucha atenta.

A modo de síntesis las 10 normas expresarían:

- 1-“las limitaciones son naturales y deben ser tomadas como tales”.
- 2-“todos tenemos derecho a tener limitaciones y superarlas”.
- 3-“En el taller vale la verdad de cada uno y no hace falta justificarse”.
- 4-“Estamos comprometidos con el esfuerzo”.
- 5-“Toda conclusión es provisoria”.
- 6- “Nadie está obligado a saber”.
- 7-“Asumir el rol de alumnos”.
- 8-“Buscar el bienestar personal a través del bienestar del otro”.
- 9-“Guardar secreto de la experiencia”.

10-“Comprometerse con el proceso personal y grupal”.

Al consultar a las asistentes sobre qué norma les llama más la atención, 13 de 30 valoraban la número 9, alegando que al haber cosas importantes para compartir se necesita tener confianza en que todo quede en el ámbito de Taller.

Para un grupo de 7 integrantes fue importante la norma número 2, en base a la necesidad de poder reconocer públicamente algunas limitaciones a condición de que no haya juicio desvalorizante.

Un grupo de 5 participantes hizo foco en la norma número 8, dando valor a cuidarse, a cuidar a los demás, motivarlos, alentarlos y, consecuentemente, cuidar al grupo como un todo.

El resto vaciló sobre la norma 3, alegando el temor de no poder asistir al grupo siempre.

Al compartir dichas elecciones las participantes dejaban en claro la importancia del clima de confianza, respeto, confidencialidad y aceptación sin juicio, pues con frecuencia sentían lo contrario en sus entornos familiares y cotidianos.

En este punto es destacable la intervención de una mujer que planteó ante el Grupo que ella misma es quien a veces trata de imponer su verdad como si fuera la única, y se reconoce intransigente. El comentario dio lugar a que varias integrantes del Grupo se reconozcan en esa actitud confrontativa.

En la segunda etapa de este segundo encuentro se leyó un fragmento del libro *El hombre en busca de sentido* que alude a experiencias de prisión en un campo de concentración. La reflexión giró en torno a las situaciones de sufrimiento y la actitud con que se las enfrenta.

Las reflexiones generaron comentarios espontáneos sobre las dificultades personales que, sin llegar a ser las atrocidades de un campo de concentración, muchas veces son vividas a modo de prisión por lo difícil de salir y superarlas. Surgieron referencias al dolor por tener un familiar enfermo y no poder ayudarlo, o a la pérdida de un ser

querido. Se hizo manifiesta la creencia de que este tipo de situaciones son causadas por algo y para algo aunque no quede muy claro de qué se trata.

Persisten las diferencias entre quienes hacen mayor uso de la palabra y quienes responden de modo breve o permanecen en silencio.

Encuentro 3

La mayor parte de las asistentes llega a las 14:20, logrando así comenzar casi a la misma hora pautada. Algunas contaron que informaron a sus familias que en esta hora estarían ocupadas en el correr del año. El hecho generó risas y comentarios de aprobación por el resto del Grupo. Debe destacarse el valor dado a los espacios propios y tiempos personales, como también la retroalimentación generada a todo Grupo.

Se percibe en las asistentes la apropiación del lugar en el espacio. Cada una ocupa su sitio y algunas comentan la razón por la cual lo eligen (para escuchar mejor, porque hay más luz, porque sienten menos frío). Consecuentemente se percibe el valor otorgado al hecho de encontrar un lugar, cuidarlo y respetarlo en el espacio del Grupo.

En este tercer encuentro, en primera instancia se planteó la visión antropológica de la *Logoterapia* a efectos de abrir reflexiones grupales. La mención de que cada uno de nosotros somos una unidad de aspectos interrelacionados entre cuerpo, mente y espíritu fue aceptada por la mayoría, pues no resultaba algo nuevo.

Hablaron con soltura de “psicosomática” revelando ideas claras sobre el término y viviéndolo como un fenómeno natural. Algunas mujeres relacionaron el efecto de las emociones sobre el cuerpo, otras el poder de los pensamientos sobre el cuerpo y unas pocas puntualizaron que lo espiritual, antes de ir al Taller, lo vinculaban a lo religioso. Un número menor que asoció lo espiritual con lo religioso planteó la idea de un ser superior (Dios) como causa de dolencias y dificultades que involucran lo físico. Ejemplo de lo anterior fue el comentario de una participante que habló de la infertilidad de un familiar como algo que, por alguna razón, Dios lo quiere. Lo mismo una mujer que planteó la discapacidad de un hijo como algo que Dios le envía para trabajar sobre sí misma.

La mayoría expresó respetuosamente su desacuerdo con las dos integrantes apoyadas en la cultura religiosa. Pero se sorprendieron las mujeres al saber de la importancia otorgada por la *Logoterapia* a repercusión de la dimensión social en la salud.

Una de las integrantes afirmó que se estaba dando cuenta de lo importante que es la comunicación como recurso en las relaciones familiares, pero también en la salud.

Comprender que nuestra existencia atraviesa todas las dimensiones constitutivas de la unidad que somos, permitió en este encuentro ampliar la consciencia sobre la complejidad inherente del ser humano.

En la segunda instancia del encuentro se invitó a las participantes a imaginar con qué objeto de la naturaleza (animada o inanimada) se identificarían. El objetivo de la propuesta fue poder reflexionar sobre el cuerpo, la mente y el ambiente social y aquello que valoraban.

La dinámica consistió en imaginar, dibujar, pintar y representar con el cuerpo lo elegido y enunciar al grupo: *fulana se parece a mí en...*

De los objetos elegidos para identificarse surgieron:

- 1-Una flor, porque es delicada.
- 2-Una paloma, porque me trasmite paz y serenidad.
- 3-Un perrito faldero, porque necesita estar con gente.
- 4-Un árbol, porque cuida y da sombra.
- 5-Un caballo, porque es fuerte y libre.
- 6-Una mariposa, porque es etérea y suave.
- 7-Un delfín, porque dicen que es fiel y yo soy fiel.
- 8-Una rosa, porque su perfume es agradable y yo quiero agradar.
- 9-Un ciervo, porque es tímido y soy re tímida, y quiero superarlo
- 10-Un perro, porque es el mejor amigo del hombre y está cerca de él.
- 11-Una piedra energética, porque da energía y sana.
- 12-El árbol de la vida, porque da vida, y yo quiero a mis hijos.

- 13-Una paloma de la paz, porque me parece sencilla y austera.
- 14-Una leona, porque defiende a su cría y su alimento.
- 15-Un fueguito, porque da calor y reúne a su entorno.
- 16-Una flor sin espinas y muy colorida, porque no me gusta hacer daño.
- 17-Una galaxia, porque es como que está cerca de Dios.
- 18-Un perro, porque los perros son buenos.
- 19-Un águila, porque es muy inteligente y tiene buena visión.
- 20-Una cascada, porque me parece que es agua limpia y renovada constantemente.
- 21-El arco iris, porque sale después de la tormenta, como que es lo nuevo.
- 22-Una cajita musical, porque me parece femenina y dulce.
- 23-Una piedra preciosa, una esmeralda, porque es valiosa y todos la quieren.
- 24-Una leona, porque no se deja atrapar y defiende su territorio. 25-Una mariposa, porque dicen que es símbolo de transformación.
- 26-Un ramo de flores, porque tiene muchos colores y formas.
- 27-Un instrumento musical, porque la música transmite calma.
- 28-Una varita mágica, porque podría conceder deseos y ayudar a quien necesite.
- 29-Un atardecer, porque tiene hermosos colores y muy nostálgico.
- 30-Un colibrí, porque es delicado y veloz, parece inofensivo, pero es inteligente.

A partir de los símbolos elegidos y al plantear las características, las participantes describieron aquello que valoraban en sí mismas.

De sus elecciones se desprende que valoran:

La delicadeza, la estética, la tranquilidad, la sociabilidad, la solidaridad, la fortaleza, la libertad, la suavidad, la fidelidad, el agrado, la confianza, la seguridad, la cercanía, el compañerismo, la energía, la salud, el vivir, el cuidado, la sencillez, la defensa, la bondad, la espiritualidad, la inteligencia, la visión, la renovación, la novedad, el cambio, la dulzura, la valía personal, la transformación, la diversidad, la unión, la calma, la serenidad, la solidaridad, el apoyo, el valor del recuerdo.

Las participantes manifestaron ansiedad cuando tuvieron que llevar lo elegido al papel para hacer un dibujo. Las primeras reacciones apuntaron a negarse a realizarlo o a hacer juicios sobre sí mismas, desvalorizando el resultado antes de realizarlo.

De a poco el clima grupal de cooperación, apoyo y confianza fue permitiendo que la tarea se desarrollara sin dificultades. No obstante se confirmó la dificultad que presenta el mundo adulto para relacionarse con propuestas creativas. Mostrar al grupo libremente lo creado favoreció la autorrevelación y la autoconfianza. En este encuentro las participantes pudieron vivenciar reflexiones sobre la unidad en lo múltiple que implica ser seres bio-psico-socio-espirituales.

Encuentro 4

El encuentro tuvo por objetivo tomar consciencia de la dimensión biológica, el cuerpo y la importancia de sus cuidados.

La dinámica partió de un texto que planteaba aspectos del funcionamiento general de nuestro cuerpo. Se formularon a las participantes tres preguntas cuyas respuestas se compartirían en la puesta en común final.

Las preguntas:

- ¿Qué relación tengo con mi cuerpo?
- ¿Valoro mi cuerpo y atiendo sus necesidades?
- ¿Qué parte de mi cuerpo es la que atiendo más?

Sobre las respuestas la mayoría manifiesta preocupación por el cuerpo por temor a perder salud, pero al mismo tiempo reconocen no cuidarlo ni atender sus necesidades como se debería.

26 de las participantes aseguraron que si bien hacen controles básicos (ginecológicos, odontológicos, o los vinculados al carnet de salud necesario para trabajar u otros trámites), recurren al médico solo en momentos de malestar. 11 manifiestan tener dificultades para conciliar y mantener el sueño. 24 dijeron no dormir lo suficiente.

Un tema de real importancia para este grupo de mujeres es el cuerpo como símbolo de estética y atractivo, de ahí que su cuidado y atención les reclame preocupación y acción,

pero, por etapas, se exponen a descontrol en las dietas y abandonan los ejercicios físicos, con la consiguiente disconformidad por el peso, la talla, el busto, viviendo la presión de lo que llaman “la exigencia a verse joven, linda y bien”.

Se desprende que no prestan la suficiente atención a su propio cuerpo, sin embargo viven pendientes del cuidado de la salud física de los hijos, la pareja, los padres. Lo que más atienden ellas es el peso corporal y los signos de envejecimiento, pero poseen síntomas frecuentes de contracturas musculares que alivian con automedicación y sesiones de masajes, cambios de humor asociados a problemas hormonales.

El encuentro finaliza con un ejercicio de respiración y relajación. Luego se pide que en una palabra cada una de ellas exprese lo que siente. Surge que: 6 asistentes manifiestan sentir paz, 6 tranquilidad, 5 calma, 5 armonía, 3 respiración, 3 relax, 1 salud, 1 liviandad.

Encuentro 5

En este encuentro faltaron 4 integrantes, 2 por razones de viaje turístico, una por encontrarse indispuesta y otra por cuidar a un nieto.

Ese día el Taller estuvo dirigido a retomar reflexiones sobre la *dimensión biológica* y su relación con la *calidad de vida* y *el sentido de la existencia*. Se aplica la herramienta Esquema Guía del Pensar Existencial (EGPE).

Luego de contestar y completar las preguntas de la planilla del EGPE, se realizó la puesta en común a partir de ella. En general el grupo manifestó que centrar la reflexión en torno al cuerpo es importante para tomar consciencia de cómo es la relación con el mismo, los buenos y malos hábitos y las posibilidades que se consiguen cuando se goza de salud física.

Aquí apareció el tema del género y su relación con la calidad de vida. Plantearon que el hombre está más liberado de las exigencias estéticas que impone la sociedad, aunque reconocieron que esto está cambiando ya que existen los llamados “metrosexuales”

(hombres muy atentos al cuidado personal, físico y estético). Pero, en general, comentaban que se sienten más exigidas a tener un cuerpo “perfecto” e hicieron referencia a las posibilidades sociales que ello admite (conseguir una buena pareja, un buen empleo con mejor paga, popularidad, alta autoestima, independencia frente al mundo masculino).

Vincularon el género y la sexualidad. Una integrante planteó que, a su parecer, desde el punto de vista educativo no solo no se habla abierta y claramente sobre sexualidad, sino que todo lo relacionado a conocer el cuerpo sexuado está teñido de un sesgo amoral, de inhibiciones y represiones. El grupo en su mayoría compartió lo planteado por la compañera y algunas mujeres agregaron que también en esto el hombre ha sido más libre para ejercer la sexualidad y relacionarse con el cuerpo.

Surgió la pregunta sobre si esto lo experimentarían las nuevas generaciones de mujeres tras haber conquistado varios derechos esenciales, entre otros la posibilidad de ejercer una sexualidad libre y responsable y un vínculo saludable con su cuerpo. Inmediatamente se pasó a comentarios acerca del aumento de patologías relacionadas a alteraciones del esquema corporal que viven muchas mujeres adolescentes y jóvenes a consecuencia de trastornos como la bulimia y la anorexia y el aumento en la demanda y oferta de cirugías plásticas (implantes mamarios, de glúteos, cirugías de nariz, lipoaspiración, depilación láser, lifting, etc.).

No faltó en este tema relacionado al cuerpo la denuncia y disconformidad con una sociedad que sigue tomando a la mujer como un objeto o como un cuerpo cuya finalidad es dar placer.

De los temas que surgieron a partir de tratar la dimensión biológica surgieron otros temas de interés a ser atendidos a futuro: alimentación, descanso, liberar tensiones, el cuerpo y la condición de la mujer, la enfermedad y sus tratamientos, la medicina alopática y homeopática, los problemas médicos y los costos, la discapacidad, la muerte, la sexualidad, la decisión sobre el propio cuerpo, los tatuajes.

Se pudo apreciar en las diferentes opiniones y visiones sobre el cuerpo que el grupo continúa desarrollándose, mejora la escucha, hace aportes, construye confianza y mejora la comunicación.

Encuentro 6

En este encuentro se introdujo una vez más la herramienta creativa como camino para ampliar reflexiones y abrir canales de colaboración con la conciencia de la dimensión biológica. Se invitó a representar con cerámica en frío cualquier cosa que sugiera la temática del cuerpo.

La tarea fue inmediatamente asimilada, se comprendió la consigna, y se desarrolló sin mayores dificultades, incluso hubo mayor gusto por trabajar con cerámica que con dibujo y pintura. En relación a esto se pudo conocer algunas razones: el trabajo con cerámica evoca la infancia, cuando se hacían comiditas con barro, o cuando la madre regalaba un trozo de masa para hacer creaciones culinarias. Tacto, olor y textura parecen otorgar sensaciones primigenias, en vez del dibujo y la pintura, más asociadas a la etapa escolar.

Algunas mujeres dijeron que seguramente sus familiares calificarían de mamarracho al producto que iba quedando, que les sugerirían dedicarse a hacer algo más productivo, que participar del Taller es perder el tiempo, pero más allá de los comentarios todas se llevaron las piezas logradas.

Se pidió al final de la jornada que quien quiera expresar lo que sintió podía hacerlo en una palabra o frase. De lo dicho se destacó: agrado, disfrute, juego, creatividad, sensaciones, manualidad, moldeado, libertad, evasión, alegría, distensión, pasatiempo, no pensar, lo blando.

Encuentro 7

El encuentro tuvo como tema de reflexión la *autoestima*. Se buscó que las integrantes del grupo puedan dar importancia a la estima personal y la autovaloración, sobre todo

en lo referente a la seguridad y la autoconfianza con el propósito de conocer el potencial que anuncia aquello que puede llegar a ser.

La dinámica partió de pensar en el nombre de cada una, la historia que hay detrás de él, la relación con los ancestros y las expectativas con las que se asocia. De ahí surgió el tema del origen familiar y, pese a que muchas de ellas no se sienten a gusto con el nombre propio, más bien por el contrario, preferirían otro, la dinámica dio paso a comentarios cargados de humor por algunos recuerdos, y en la jornada se vivió un grato momento.

La dinámica se completa con la presentación de un cuestionario que mide niveles de autoestima en los que las participantes se autoevalúan en un rango de 0 a 10 puntos, donde el 0 representa la sensación de no valer nada, y el 10 la sensación de estar contenta consigo misma. El cuestionario se conoce con el nombre de Autoestimómetro Global, presentado por Robreto y Adrián Kertész en el libro *Plan de vida* (pág.15). Los ítems son:

0-no valgo nada.

1-valgo muy poco.

2-no me destaco en nada.

3-tengo todo por hacer, soy mediocre.

4-estoy por debajo del promedio de la gente.

5-me considero del montón, pero tengo algunos méritos.

6-me falta bastante para aceptarme.

7-tengo que mejorar varios temas para aceptarme plenamente.

8-si no fuera por ciertas fallas, estaría satisfecha conmigo misma.

9-estoy satisfecha conmigo misma.

10-estoy contento conmigo misma.

Esta propuesta fue útil para que las integrantes del taller no solo pudieran tomar contacto con la autopercepción, sino para compartirla con las demás y para que el grupo se autoperceba en un clima de confianza, escucha y respeto. Al final del Taller hubo una

nueva evaluación para comparar el antes y el después, pero en la primera autoevaluación la distribución de respuestas fue la siguiente:

12 talleristas (40%) puntuaron 7- tengo que mejorar varios temas para aceptarme plenamente.

10 talleristas (33%) puntuaron 8- si no fuera por ciertas fallas estaría satisfecha conmigo misma.

5 talleristas (16,6%) puntuaron 5- me considero del montón, pero tengo algunos méritos.

2 talleristas (6,6%) puntuaron 6- me falta bastante para aceptarme.

1 tallerista (3%) puntuó 2- no me destaco en nada.

Los resultados revelaron que el 73% presenta altos niveles de autoestima, mientras que el 27% puntúa en niveles medio y bajo.

Encuentro 8

Siguen asistiendo las 30 integrantes. En esta jornada se propuso reflexionar sobre el *proyecto de vida*, el objetivo fue preguntarse qué se entiende por proyecto de vida, el propósito fue vislumbrar su importancia para encontrarle sentido a la vida.

Surgió en primera instancia el hecho de relacionar el tema con la “vida joven”, pues son ellos que proyectan los estudios, el trabajo, la familia, etc. La mayoría de las participantes no relacionaba la cuestión de proyectar la vida en la etapa adulta de la existencia.

“Nosotras estamos grandes”, comentó una de las asistentes, mientras otra agregó que “es difícil hacer un proyecto cuando tenés que atender a otros”, y otra opinó que proyectar es como perder tiempo “porque luego las cosas no se dan...”.

Fue notorio en este encuentro que en el planteo sobre *proyecto de vida* influye la edad y la valoración que las mujeres hacen en esta etapa de sus vidas, por otro lado, fueron conscientes de que cuando se antepone las necesidades de otros por encima del

máximo tolerable, los márgenes de libertad se restringen. Desde la perspectiva logoterapéutica puede desprenderse que dichas posiciones existenciales recortan la posibilidad de una libertad responsable ante lo que la vida pregunta en el hoy, aquí y ahora, y ante aquello considerado valioso.

Las reflexiones sobre proyectar la vida despertó en el Grupo el interés por observar cómo se está viviendo la vida hasta el momento, qué necesidades hay y qué pasos se dan para conseguir estados deseados.

Quedaron planteadas las dificultades para proyectar cambios en la propia vida, pues las exigencias cotidianas por atender demandas ajenas no permiten pensar y prestar atención a las propias necesidades.

Se planteó un esquema abierto en base a tormenta de ideas llevadas al papel para escribir pasos que podrían darse en pos de acercarse a un logro. Luego se examinaron los puntos más importantes con la construcción del dibujo de un árbol en cuyas ramas se escribían los deseos y necesidades para ir pensando estrategias hacia los logros.

De los datos obtenidos se extrajo que las participantes eligieron hacer dieta para bajar de peso, practicar más ejercicios físicos, asistir a cursos, viajar, salir más seguido con algún familiar o amiga y asistir a espectáculos artísticos.

En general en el Grupo se dio valor al hecho de ir autoconfigurándose y desarrollándose a partir de elecciones.

Encuentro 9

Un taller fundamentado en la *Logoterapia* valora los encuentros y la comunicación, y asume que el ser humano es un ser en relación con otros. En tal sentido, el objetivo del encuentro 9 fue trabajar sobre los modos de comunicarse, los aciertos y dificultades en la experiencia de encontrarse con otros.

Para la dinámica se utilizó el cuadro de las *20 reglas para una comunicación efectiva* presentado por Kertész (1998). Las cuales fueron leídas en voz alta y luego cada una de las integrantes identificaría aquellas ante las cuales se ven dificultades.

El 43% de las participantes (13 mujeres) plantearon que su mayor dificultad en la comunicación está en la regla 8 (“no se puede cambiar a las personas, solo se puede cambiar la propia conducta”). Manifestaron que tienden a exigir cambios de conductas de otros, al tiempo que sienten enojo cuando les exigen cambios a ellas.

Un 23% (7 mujeres) manifestó que la regla que más dificultad genera es la número 11 (“usar frases breves, palabras simples, parar y observar resultados”). Comentaron que es importante dar detalles y pedir detalles, que necesitan hablar sin ser interrumpidas, que los demás también cuenten algo con lujo de detalles. Al mismo tiempo reconocieron ser diferentes a los hombres, en el sentido de que son ellas más comunicativas. Reconocieron dificultades para aceptar silencios o pausas en la comunicación, según ellas se vive cierta incomodidad ante el silencio.

La mayor dificultad de comunicación que presentaron todas es con respecto a la familia, fundamentalmente con los hijos adolescentes y jóvenes, y con la pareja, sobre todo cuando éste se jubiló y está más presente en el hogar. La sensación de mejor comunicación se da, según dijeron, en los vínculos de amistad, con alguna hermana o con alguna cuñada (en su mayoría con otra mujer).

Podría afirmarse que el encuentro entre mujeres, en un clima empático, favorece la experiencia de comunicación, y que tal intercambio promueve la comunicación intrafamiliar, siempre y cuando se trabaje sobre la aceptación de los otros, y se renuncie a querer cambiarlos.

El final del encuentro una integrante valoró el espacio de escucha atenta, el hecho de no sentirse juzgada, y al mismo tiempo reconoció que se sentía valorada por las compañeras del Grupo. Sus declaraciones permitieron que otras mujeres reconozcan sentir algo similar, que el espacio es “su momento, su lugar de la semana”.

Poco a poco las experiencias en el Taller iban revelando que el espacio se transformaba en un lugar, un lugar en la semana y en la agenda, en el tiempo, en la vida, y que los demás lo iban sabiendo. Una integrante riendo comentó que le dijo a su hija que ese día no le llevara a su nieta porque tenía que ir al Taller. La respuesta de la hija fue “andá, que te hace bien”. Cuando el Grupo planteó lo importante que es para ellas la opinión de los seres más próximos, surgió la duda sobre si ese “andá, que te hace bien” fue vivido por la tallerista como un permiso que la liberaba de un deber o un elogio.

La comunicación en el Taller se iba profundizando a medida que transcurrían los encuentros, reinando la escucha atenta, respetuosa y reflexiva.

Encuentro 10

En este encuentro el grupo trabajó el concepto de *autodistanciamiento*, como ya se ha definido hace referencia a la capacidad humana de tomar distancia de sí mismo para poder ver desde otra perspectiva la propia vida.

La dinámica propuesta consistía en compartir con el Grupo una fotografía que cada una aportaba sobre un momento que se había vivido como pleno de sentido.

Los aportes que hicieron las participantes fueron variados y ricos debido a los diferentes escenarios de las imágenes.

Las más jóvenes en general presentaban fotos recientes donde aparecía fundamentalmente la familia nuclear (hijos y pareja). Las mayores presentaban imágenes con nietos y amigas en ocasión de algún viaje. Otras compartían fotos de la infancia, marcando una diferencia, pues eran en blanco y negro.

Las emociones reflejadas fueron también variadas, al solicitarles que definieran en una palabra lo que sentían respondieron: emoción, nostalgia, alegría, agradecimiento, espiritualidad, gracias a la vida, naturaleza, diversión, paz, amor a mi familia, amor, valores, luz, ternura, pasado, agradecimiento.

Al final de la jornada las mujeres agradecieron al coordinador lo que pudieron vivenciar, porque “hizo rebotar recuerdos lindos...”, porque hizo “sentir que a veces se

da importancia a cosas sin sentido y se pierde el valor de los buenos momentos”, por “reconocer el paso del tiempo, lo fugaz de la vida y no perder oportunidades”.

El hecho de haber tomado distancia de sí mismas a partir de lo que les suscitó la fotografía dio lugar a la reflexión y la resignificación de lo ya vivido.

Encuentro 11

Uno de los pilares en los que se funda la propuesta Frankliana es, como se ha expresado, el binomio libertad y responsabilidad. En esta ocasión se propuso trabajar sobre ello.

La dinámica consistió en leer un fragmento del libro *El hombre en busca de sentido*, donde Viktor Frankl afirma el “sí a la vida a pesar de todo”.

“Yo recuerdo que mi padre me decía tenés que ser responsable y hacer lo que te digo y punto”, dijo una participante. El comentario abrió el debate, puesto que las demás se sintieron identificadas. Las mujeres estaban de acuerdo con valorar la libertad, pero no lo estaban con respecto a la responsabilidad, pues la mayoría asociaba el hecho de ser responsable con la exigencia de cumplir mandatos, muchas veces teniendo que hacer algo con lo que no se está de acuerdo.

Al aportar la visión logoterapéutica de que la libertad va de la mano de la responsabilidad, una participante comentó que “nunca lo había pensado así”, y otra, riendo, dijo “nos dejás pensando”. Sin darse cuenta, la participante reveló uno de los objetivos que perseguía el Taller: ayudar a pensar, ampliar la consciencia, poder ver y descubrir sentidos, ampliar márgenes de acción, responsabilizarse por la existencia y mejorar la calidad de la vida.

Sobre la temática del día mayormente quedó expreso que ellas no se sienten libres. “Yo no puedo decir en casa lo que pienso porque enseguida me preguntan de dónde sacaste eso..., no sabes nada..., estas pasada de moda.”, dijo una mujer. “A mí me cuesta sentirme libre para vestirme o arreglarme. Mi hija me dice que no me ponga esto, que me ponga aquello, que no sea ridícula”, dijo otra. Una contó que en reuniones sociales

su esposo le dice que trate de no opinar para no quedar mal, que no hable tanto, y que se vaya con otras mujeres.

Las relaciones con yernos y nueras también tienen márgenes de pérdida de libertad. “Mi hijo me dice que no hable del pasado delante de mi nuera”, contó una integrante. “Mi nuera cuando me deja a mi nieto me dice que no lo lleve a tal lugar, o que no le dé de comer tal cosa porque le hace mal, y no ve que yo crie tres hijos...”, comentó otra. “Yo no soy libre de decirle a mis hermanas que me ayuden en los cuidados de papá”, agregó otra.

En estos comentarios el denominador común es que la pérdida de libertad está referida a responsabilidades en las relaciones con los seres más cercanos.

Otras voces del grupo hablaron de la falta de libertad en ambientes laborales o en relaciones de amistad. Aquí fue recurrente la cuestión del género, pues sienten que los hombres son más libres que ellas, se les permiten más cosas y tienen más oportunidades.

El encuentro permitió generar resonancias cuando una mujer comentó: “bueno..., ahora entiendo un poco cómo se debe sentir mi suegra”. Al tiempo que otra reconoció: “sí, a veces yo soy dura con mi madre”.

Encuentro 12

Si un pilar logoterapéutico lo constituyen la libertad y la responsabilidad, no menos importantes son las situaciones límite. Sufrimiento, culpa y muerte son experiencias de las que ningún ser humano puede librarse. Un grupo que apele a trabajar el desarrollo personal, la calidad de vida y el sentido de la existencia no puede ignorar el abordaje de esos tópicos.

El taller se propuso como objetivo poder compartir ideas, pensamientos, posturas, y conclusiones personales sobre el tema a partir de la proyección de un video con escenas de la película *La vida es bella*.

El intercambio permitió dejar de relieve que estas mujeres temen más a la muerte de un ser querido que a la propia.

Ante la pregunta *¿qué es para ti la muerte?* las respuestas variaron entre: un pasaje, algo que todos vamos a vivir, separación, dolor, ausencia, transformación, nacimiento, oportunidad, algo inevitable, miedo, evitación, reencuentro.

La temática fue oportuna para que una de las integrantes planteara el dolor que le causaba el fallecimiento de su hija, el sufrimiento que toleró la joven y la familia. Varias compañeras expresaron su emoción con sollozos, otras apoyaban y valoraban a la compañera. Una acercó un pañuelo, otra un vaso de agua y otra acariciaba el cabello de la primera. El silencio respetuoso también se hizo presente y tolerable, diferencia de lo que manifestaron en el encuentro sobre comunicación acerca de lo difícil de sostener el silencio. Todo el grupo aceptó aquel silencio y lo acompañó con pequeñas acciones que revelaban las cercanías. La mujer que abrió el tema de perder un hijo, más tarde agradeció a todas, y se disculpó por acaparar el encuentro, pero entendiendo que ese era su espacio, un espacio importante para ella y que quería compartir lo sucedido. Otra de las participantes le preguntó cómo se sintió, su respuesta fue que muy bien y muy contenida.

Sobre el sufrimiento, se habló de sufrir injusticias, de la desvalorización cuando no se sienten tomadas en cuenta ni entendidas, del hecho de no poder compartir algo importante, de sufrir cuando se rompe una relación o se produce un distanciamiento.

Con respecto a la culpa se vio que varias asistentes asociaban culpa con aspectos religiosos confesionales. En esa línea una mujer expresó: “cuando hablás de culpa me acuerdo de que en la iglesia te tenías que confesar y decir ‘por mi culpa, mi culpa, mi gran culpa’...”. Varias mujeres reían y asentían moviendo la cabeza.

Pero se llegó a entender la culpa como la posibilidad de asumir errores, heridas y valorar lo dañado, buscar reparaciones con acciones liberadoras y compensadoras. La visión logoterapéutica aportó que en el reconocimiento de la culpa yace una sana posibilidad para la transformación.

Encuentro 13

Cuando se planteó en el Taller el tema del *proyecto de vida* se buscaba asumir responsabilidades en el presente, el hecho de ir decidiendo y haciéndose. En este encuentro el Grupo abordó temas relacionados a la *educación* y los vínculos con el estudio, la enseñanza, el aprendizaje y las profesiones.

El 100 % de las participantes posee estudios secundarios y 11 accedieron a estudios terciarios, de las cuales 5 completaron estudios universitarios.

Al preguntar a las mujeres qué les aportaba el estudio manifestaban que les proporcionaba conocimientos generales, buenos modales, buen lenguaje e información. La mayoría reconoció que el matrimonio y la maternidad fueron las limitantes para continuar aprendiendo. Una integrante contó que su madre le decía que la mujer tenía que estar en la casa y cuidar a los hijos. Ante el comentario otras se sintieron identificadas. Por otro lado, quienes sí lograron culminar sus estudios universitarios plantearon que no ha sido fácil congeniar estudio y vida familiar.

Todas coincidieron en que no es fácil estudiar lo que a una le gusta ya que hay que pensar en trabajar y ganar dinero para el proyecto familiar y muchas veces vocación e ingresos “no van de la mano”.

Ante la pregunta sobre qué les gustaría estudiar, la mayoría dijo que ya no retienen lo que leen, que están grandes, que hay que acompañar al esposo, que hay que ayudar a los hijos y cuidar los nietos. Pero valoraron hacer cursos cortos, como aprender jardinería, manualidades, pintura, talleres de escritura y literatura, idiomas, desarrollo personal y propuestas vinculadas a la espiritualidad.

Muchas dijeron que si una amiga o una persona conocida y de confianza las acompañaran, sería motivante “animarse” a emprender el desafío de aprender algo nuevo.

La decisión de formar parte del Taller de Desarrollo Personal colabora con construir esos vínculos que motivan a dar pasos hacia la transformación por medio de la educación.

Si bien la mayoría valoró gratamente sus años escolares, se estuvo de acuerdo con lo valioso que resulta en este tiempo el acceso a la tecnología, lo que reveló la necesidad de aprender a manejar computadores personales y celulares de última generación, por todo lo que se puede obtener de sus usos. “Yo me comunico día por medio con mis nietos de EEUU”, dijo una. Otras agregaron que utilizan facebook para mantener contacto con amigos y familiares. Algunas contaron que se informan en internet sobre recetas de tortas, pasteles y ensaladas.

Una vez que cada una habla de lo que sabe, lo que está leyendo, aprendiendo o descubriendo, aumenta el grado de comunicación entre las participantes, la confianza, la seguridad y la autoestima.

Encuentro 14

Continúan asistiendo las 30 participantes.

En este encuentro el objetivo fue reflexionar en torno al *trabajo*.

Se propuso a las integrantes que escriban una breve biografía sobre su historia laboral y sus relaciones con el trabajo.

De los datos recogidos el 26,6% (8 mujeres) trabaja fuera de la casa, el 56,6% (17 mujeres) son amas de casa, mientras que el 16,6% (o sea 5) son jubiladas.

En sus relaciones con el trabajo aparecieron posturas bien diferenciadas. Quienes trabajan o han trabajado representan el 43% y manifestaron lo importante que ha sido o fue en su vida la experiencia de trabajar (cumplir horarios, salir fuera del hogar, tener su propio dinero). El resto, un 57% de ama de casa, admitieron que ese rol no ha sido

valorado lo suficiente por la sociedad en su conjunto, aunque acuerdan que les queda la satisfacción de haber acompañado el crecimiento de los hijos, el desarrollo de la vida familiar y el apoyo a los esposos. Pero un problema que padecen es la dependencia económica, porque las limita en su libertad de disponer de dinero para sus gustos y gastos personales.

Las mujeres que trabajaban estaban entre los 50 y 60 años de edad y reconocieron que el tiempo histórico que les tocó vivir, en que la mujer reclamaba y obtenía derechos, fue un estímulo para salir de la casa. Sin embargo fueron muy críticas sobre la situación que lleva a la mujer en la actualidad a ausentarse por mucho tiempo de la casa, y a sentir la angustia de no poder con todo, pues cuando llegan cansadas aún deben atender las tareas domésticas. Manifestaron que es una situación que viven las mujeres y que no parece tener una solución general. A quienes están jubiladas o tienen hijas trabajando preocupa el cuidado de nietos. En ese sentido una participante comentaba que “una cosa es llevarlos a pasear o cuidarlos de vez en cuando, pero otra es sentir que es una quien debe formarlos y educarlos”.

Todos son datos sobre aspectos que afectan la calidad de la vida de estas mujeres debido a la dificultad de poner límites sin sentirse culpable, a colaborar con los proyectos de los hijos pero sin depender de ellos, a sentir que muchas veces se dificulta el hecho de poder ver a los nietos cuando ellas reclaman que se respeten sus espacios.

El final del Taller permitió un intercambio valioso caracterizado por la charla y la escucha atenta, y la posibilidad de expresar libremente la angustia que en muchas de estas mujeres el tema generó.

Encuentro 15

En este encuentro, por segunda vez desde que se abrió el Taller, se produjeron 5 inasistencias, tres por indisposición y dos por motivos de viajes.

La reflexión de esta jornada intentó transmitir que el ser humano es un ser *en busca de sentido*, pero ir al encuentro de ese sentido requiere de elecciones, decisiones, acciones

y respuestas, en consecuencia las subsiguientes tensiones y angustias: el estrés. Fue por ello que se abordó el problema del *estrés* en su doble manifestación: el *eustress* y el *distress*. El primero es el aspecto positivo y el segundo es el aspecto negativo del estrés.

Las integrantes del Taller completaron un esquema denominado *Hexágono vital* que relaciona 6 ítems importantes cuya atención y cuidado colaboran en mantener un estilo de vida saludable: dieta, ejercicio, relajación, diversión, trabajo, vínculos sociales.

De los datos acopiados se vio que la mayor parte de las participantes encontraron dificultades en los ítems vinculados a la dieta y el ejercicio, además hubo bajo puntaje en relación a la relajación y el trabajo. Los datos fueron confirmando la importancia que poseen las malas relaciones con el cuerpo y los problemas de ansiedad que llevan a la mala calidad de vida.

Encuentro 16

En este encuentro se propuso al Grupo abrir la reflexión sobre la *dimensión psicológica* y sus funciones medulares: pensamientos, sentimientos, emociones, cogniciones, percepciones, conductas, etc. La dimensión psicológica es constitutiva del ser humano para la antropología logoterapéutica. En esta oportunidad se abordó lo relativo a las emociones: identificarlas y conocer sus efectos en el cotidiano vivir.

Se partió de las *cinco emociones auténticas* descritas por Roberto y Adrián Kertész en su libro *Plan de vida*: alegría, afecto, miedo, tristeza, rabia y las denominadas emociones sustitutas (las que surgen cuando no se pueden expresar las auténticas).

La dinámica consistió en solicitar a las participantes que, en un cuadro donde aparecen las cinco emociones, marquen las emociones vividas con más frecuencia, las vividas con menos frecuencia y las que nunca vivencian.

Finalmente se invitó a realizar una puesta en común para compartir lo que surgió. La emoción más destacada fue el afecto. En segundo lugar la mayoría marcó la alegría. Luego siguieron las emociones de ansiedad, rabia y tristeza. No aparecieron ni la vergüenza ni la inadecuación.

En lo que hubo acuerdo fue en reconocer que lo que menos se sentía era falsa rabia y falsa alegría.

Cuando se realizó la puesta en común aclararon que es muy importante el afecto: ser afectuosas y recibir afecto de seres queridos. Pero también aclararon que, cuando marcaron esa emoción como la más importante, no es que la reciban, sino que es lo que más desean. Lo mismo aclararon con respecto a la alegría. Una de las participantes dijo que “no hay que complicar”.

Se pudo percibir que la mayoría confundía “la emoción” con “emocionarse”, en el sentido en que se dice “yo soy de emocionarme” o “estoy emocionada”. Hubo entonces dificultades en la identificación de la diversidad de emociones y en el conocimiento de sus efectos.

Encuentro 17

El objetivo de este encuentro fue transmitir la importancia de practicar un *estilo de vida saludable* y al mismo tiempo trabajar el *mundo interno*.

La dinámica consistió en practicar relajación asociada a la imaginación. Se propuso a las integrantes un momento de relax e imaginación para encontrarse en un lugar agradable que reviva bienestar y tranquilidad.

Luego, en la puesta en común, algunas confesaron las dificultades para alcanzar la concentración que exige la relajación: no podían soltarse, estaban atentas a ruidos exteriores, no podían imaginar un lugar que les gustara. Otras sí lo lograron. Se les pidió que sintetizaran en una palabra la experiencia. Y surgieron estas palabras: paz, relajación, playa, sol, calor, aire fresco, soledad, tranquilidad, calma, energía, bienestar, libertad, volar, sueño, tensión, ruido, olor, latidos, bosque.

Las imágenes tranquilizadoras remitían a playas serenas, atardeceres cálidos, bosques verdes, arroyos, cascadas, grutas, Dios, un ser querido difunto.

Cada relato compartido se hizo en atmósfera de confianza, el Grupo escuchaba con respeto y a veces alguien se permitía esbozar una sonrisa cómplice ante quien estaba haciendo uso de la palabra.

Una de las participantes solicitó practicar más seguido el ejercicio debido a que le había gustado y le ayudaba a relajarse. Otra comentó que, a partir de lo que vivía en el Taller, se animó a comenzar a tomar clases de yoga con una amiga. El comentario generó que otras compañeras le pidan el contacto telefónico de las clases de yoga.

La relajación y el contacto con el mundo interno habilitó intercambios de información en un espacio saludable que resultó ser un trampolín hacia nuevas iniciativas.

Encuentro 18

En esta instancia se retomó la cuestión de la *comunicación*, esta vez para abordarla a partir del EGPE. Se propone que cada una escriba libremente qué entiende por comunicación, qué es lo positivo de retomar temas de *comunicación* y qué es lo negativo.

Cada una compartió lo que escribió, y salió a luz que gran parte de las dificultades se debe a una “mala” o “poco efectiva” forma de comunicarse. Sobre los aspectos negativos que encuentran en la comunicación estuvieron de acuerdo en que “muchas personas hablan mucho y no dicen nada” y que a veces sienten que hablan pero que “nadie las escucha.”

Hablaron de la comunicación con uno mismo y la escucha interior, de la comunicación entre la pareja, con los hijos, en el ambiente de trabajo, de decir las cosas de buenos modos, decir lo que se piensa con confianza, saber decir no y aprender a escuchar.

El EGPE sirvió al grupo para notar que este modo de tratar temas es útil para el hogar, para cuando debe hablarse sobre un tema importante. Hubo sorprendidas por ver que cada tema tiene aspectos positivos y negativos, aunque no haya conciencia de ello. Alguien comentó que se trata de ver que sobre un tema no hay una sola verdad o mirada.

Encuentro 19

En este encuentro la propuesta del Taller estuvo dirigida a profundizar en el tema de las *emociones*, pero aplicando la herramienta del Logoarte.

La dinámica del día se abrió con un ejercicio de relajación para luego tomar contacto con la emoción que experimentaron en el momento del relax.

Terminado el ejercicio cada una debía tratar de nombrar la emoción que puso en juego. Una vez más pudo observarse que el ejercicio deriva en estados de tranquilidad y calma.

Después de terminado el momento del rélax se entregó a cada asistente una hoja de papel acartonado y pinturas acrílicas con el fin de que representen la emoción vivida anteriormente. La pauta para la representación consistió en que usen uno solo de los tres colores primarios (rojo, azul o amarillo) y uno solo de los secundarios (verde, anaranjado y violeta).

Una vez más la disposición al dibujo y la pintura no es muy bien recibida, puesto que se escuchan, además de una música suave de fondo, algunos comentarios sobre las dificultades y la torpeza para hacer “algo lindo”. También hubo comentarios sobre la presencia de la música. Pareció agradable, y más de una dijo que no acostumbraba a escuchar ese estilo de música en la casa debido a no tener tiempo para sentarse a hacerlo, a no entender el funcionamiento del aparato de audio, o debido a no disponer de él porque lo utiliza alguno de los hijos. Sin embargo una mujer contó que lleva grabada música relajante en el teléfono celular para escuchar con auriculares cuando se dirige al trabajo.

De las 30 participantes 14 eligieron el color azul y sus diferentes tonalidades. Representaron la emoción con el mar, el cielo, estrellas, formas abstractas, un pez, una capa. Luego asociaban el color azul con la paz, la profundidad, la fuerza, la reflexión, la tranquilidad, la ternura, la inmensidad, la serenidad, la espiritualidad, la calma y la soledad.

12 participantes utilizaron el color verde reflejado en campos, arboles, montañas, plantas, hojas, espirales y figuras abstractas. El color verde fue asociado luego por algunas con la vida, el equilibrio, el esfuerzo, la naturaleza, la esperanza, la tranquilidad, la dulzura, el respeto, la relajación.

3 talleristas utilizaron el color violeta y representaron un pájaro, una flor y una estrella, asociando todo a lo espiritual y la energía.

3 apostaron por el amarillo, representando el sol, la flor de girasol y una corona. El amarillo fue asociado a la sabiduría, la luz y la alegría.

En este encuentro 19 podemos apreciar el grado de confianza a la hora de trabajar en grupo y cuidar tanto el momento y el espacio de cada una.

Una de las participantes contó que mientras pintaba y escuchaba la música logró evadirse, “volar” y “soltar un poco las preocupaciones”. Las demás asentían en silencio.

El encuentro ha dejado la sensación de que las prácticas artísticas potencian la expresión de emociones, y al captarlas en una unidad grupal pudieron las participantes reflexionar sobre el poder sanador del arte.

Encuentro 20

Este encuentro propuso al Grupo reflexionar sobre *la familia*. Cada integrante fue invitada a escribir en un cuaderno los rasgos más característicos de su familia y los valores familiares considerados más importantes.

Cuando el escrito se terminó se habilitó la instancia de intercambios. En primer lugar no quedaba claro si hablar de familia significaba reflexionar sobre la familia nuclear, la familia extensa o la ensamblada. Algunas asistentes no pudieron marcar las diferencias al tiempo que revelaban vivir la familia en tanto vínculos.

La mayoría de las participantes hizo referencia a su familia nuclear y manifestaron su preocupación por el ingreso de nuevos vínculos como el de yernos y nueras. Algunas plantearon que es tema de preocupación por no conocer los códigos familiares de los

nuevos integrantes, pero también por perder niveles de relación vincular con su propio hijo o hija.

Apareció en el intercambio, una vez más, el tema de la libertad y sus limitaciones, sobre todo a causa de las demandas de la familia extensa, a causa de conservar algunos mandatos y rituales, como reuniones los fines de semana y de las que a veces se desea liberarse.

Todas las participantes dieron más a los hijos, la pareja y los nietos, la mayoría manifestó que son “su sentido de vida”, “su razón de vivir”. Una dijo: “si se meten con mi familia o le hacen algo a alguno de ellos, es como si me lo hicieran a mí”.

Encuentro 21

La propuesta de ese día era continuar con la reflexión sobre el tema *familia* y pensar sobre las posibilidades de cambiar y mejorar lo que no va bien, así como reconocer las limitaciones personales.

La dinámica consistió en presentar a las compañeras dos de estos objetos a elección: una varita mágica y una espada mágica. Luego de elegir una u otra, debían las mujeres imaginar que tenían el poder de hacer cambios y responder a la pregunta ¿qué cosas desearía cambiar en mi familia y qué pasos pueden darse para lograrlo? Las respuestas se compartieron en la puesta en común pronunciando una frase que sintetizaba lo elegido. Algunas respuestas fueron:

Unidad familiar.

Respeto

Amor

Comprensión

Un trabajo para mi hijo

Solidaridad entre todos

Cariño y afecto

Un hogar digno para mi hija y mis nietos

Salud para todos

Más comunicación

Que superemos un gran dolor
Valorarse más
No ser tan exigentes
Ir todos juntos a un lindo viaje

En estos ejemplos se puede apreciar que estas mujeres valoran hacer cambios que tiendan al amor, el respeto, la paciencia, la salud, la buena comunicación, la autoestima, el esparcimiento como beneficio del vínculo familiar.

Encuentro 22

La propuesta estuvo dirigida a reflexionar sobre la *autotrascendencia*, tema que quedó abierto en el encuentro anterior cuando se reflexionó sobre la familia.

La consigna consistía en formar subgrupos para leer el cuento “La asamblea de la carpintería”, de autor anónimo (ver anexo), intercambiar opiniones y luego realizar una puesta en común.

Las participantes coincidían en el valor de cada una en el grupo de Taller, se reconocían como únicas e irrepetibles. En ese punto se pudo corroborar cómo incorporaron y confirmaron la postura antropológica que presenta la *Logoterapia* al reconocer la singularidad propia y del otro.

Sobre la diversidad en modos de ser y rasgos personales, aparecía un aspecto contradictorio en el discurso grupal, ya que se reconocía que todas las personas son valiosas, pero algunas lo son más que otras. Por ejemplo, no faltó alguna integrante que consideraba que su pareja es más importante, porque es quien trabaja y hace los aportes económicos, es quien permite que pueda desarrollarse el proyecto familiar.

Al preguntar sobre *qué es lo que ellas dan al entorno*, algunas respuestas fueron:

Ayuda
Escucha
Apoyo
Confianza

Amistad
Respeto
Amor
Secreto
Preocupación por los otros
Disposición
Optimismo

Cuando se preguntó sobre *qué es lo que reciben del entorno*, surgió la confusión entre “lo que reciben” y lo que “necesitan recibir”. Es probable que entre líneas hayan querido manifestar la sensación de no recibir lo que necesitan. Algunas respuestas fueron:

Sinceridad
Confianza
Valoración
Apoyo
Preocupación
Amor
Respeto

Como se puede apreciar, lo que estas mujeres reconocieron fue el hecho de que *dar al entorno* coincide en mayor o menor grado con lo que *esperaban recibir*. Se podría decir que esta dinámica reveló el cumplimiento de la máxima que indica “haz al otro lo que quisieras te hagan a ti”.

Encuentro 23

El encuentro tuvo por objetivo ampliar la reflexión sobre la importancia del *rol familia*. La dinámica propuesta fue a partir del uso del EGPE.

Cada integrante comentaba acerca de qué es lo más característico de su familia, los aspectos positivos y negativos. Se abrió un intercambio en el que se ponían de relieve qué cosas de las que se escuchan llaman la atención.

De los aspectos positivos las mujeres destacaban el amor, la unidad familiar, el interés por los integrantes, la necesidad de pertenencia, el apoyo mutuo, la diversión, compartir dificultades y sentirse en compañía.

De los aspectos negativos planteaban la desunión, las dificultades económicas, las crisis de la pareja y las afectaciones en los hijos, la incomunicación, las crisis adolescentes, las diferencias generacionales, la tecnología en el hogar y el aislamiento individual, problemas de la vivienda.

El grupo reconocía la necesidad de más espacios para compartir en familia, la necesidad de aprender a comunicarse mejor unos con otros y la necesidad de aprender a respetar y tolerar. De modo que las mujeres del grupo iban asumiendo la imperiosa necesidad de estar aggiornadas, de informarse y de estar atentas a la familia y sus integrantes. Fue por eso que plantearon la necesidad de participar en talleres en los que se trabaje cómo poder tratar con los adolescentes, cómo abordar dificultades de comunicación en la pareja, cómo generar espacios de encuentro en familia, cómo aprender a tratar nuevos integrantes en la familia, cómo adaptarse en entornos de familias ensambladas, cómo aprender a aceptar las opciones de los hijos en relación a la sexualidad, al trabajo, la vocación, la religión, la política, etc.

Encuentro 24

Una vez más el Taller, a través del Logoarte, intentó continuar reflexionando sobre el *la familia*. La consigna proponía llevar una foto familiar a partir de la cual había que crear un collage.

Ese día faltaron 4 integrantes. Una de ellas por razones de trámites, otra por quedarse a cuidar nietos, otra por problemas de salud y otra por razones de un viaje. Las presentes se interesaron por las que faltaron, revelando cierta profundidad en los vínculos

afectivos y comunicacionales. Una mujer llevó una torta casera y fue muy bien recibida, lo que dio un tiempo para intercambiar consejos reposteros.

El desarrollo del collage estaba acompañado de música. Al terminar el trabajo se abrió el momento de intercambio. De los comentarios que surgió:

Pensar en mi familia me hace valorarlos más.

La música y el trabajo me hicieron emocionar.

Yo solo tengo agradecimiento por los míos.

Recordé a mis padres.

Valoro que fui feliz en mi infancia.

Recordé a mi querida hermana.

Qué lindo tener seres queridos.

En este trabajo me acordé de niña en el escuela haciendo un collage y me encantó.

La práctica del acto creativo habilitó la expresión de recursos espirituales, generando una serie de vivencias profundas evocativas de recuerdos que permanecían ocultos pero vivos, en un proceso de autoconocimiento.

Encuentro 25

En este encuentro el objetivo estaba dirigido a reflexionar sobre los *vínculos familiares en el presente* y la relación con *vivencias pasadas*.

La dinámica de trabajo consistió en desarrollar por escrito un cuestionario elaborado a partir de una selección de preguntas presentadas por Roberto y Adrián Kertész sobre el argumento de vida. Cuando se terminó de completar el cuestionario se pasó al momento de puesta en común y cierre de la jornada. Las preguntas eran las que siguen:

¿Cómo era el clima familiar en la casa de infancia?

¿Había algún rol o función cumplía en su familia durante su infancia?

¿Recibía afecto, reconocimiento o valoración por aquella función?

¿De quién provenía ese reconocimiento?

La mayor parte de las participantes aseguraron que, en general, el clima familiar de infancia había sido “bueno”, “normal” o “común”, que era habitual que el padre se encargara de salir a trabajar fuera de la casa para traer el sustento y que la madre atendiera la interna de la vida familiar.

Si bien recordaron que era de la madre de quien surgían reconocimientos y valoraciones, algunas de compañeras reconocieron que las caricias eran paternas.

Las que tienen hermanos varones recordaron que eran frecuentes las diferencias que los padres establecían en el trato, la tolerancia y la permisividad hacia aquellos.

Las función que cumplían eran: “estudiar”, “ser juiciosa”, “no hacer problemas”, “no contestar”, “hacer mandados”, “ayudar en tareas de la casa”, “cuidar a los hermanos”, “no estar entre los grandes”, “no correr, no trepar arboles ni jugar a la pelota”. En la puesta en común todas se sentían identificadas y reían, comentando y dándose cuenta de que esas funciones fueron cambiando y que hoy las mujeres cumplen funciones más liberadoras.

Hubo plena conciencia, a partir de lo anterior, de que ellas han repetido el patrón de funciones y que, a su vez, transmitido a la formación de sus hijas e hijos. “No hemos cambiado tanto”, terminó comentando una de las mujeres más mayores.

Aquí es oportuno señalar el especial respeto y valoración que había en el Grupo hacia las compañeras ancianas. Una de las participantes tenía 84 años, y desde el comienzo fue merecedora de elogios por parte de las otras integrantes, y no sólo elogios recibía, pues las otras se interesan por ella, por su salud, y la escuchan con específica atención cuando hablaba.

Concatenado con lo anterior debe señalarse también que a estas alturas en el Grupo se iba produciendo espontáneamente un juego de roles que iban desde actitudes maternas, hasta fraternales. Por ejemplo, no faltaba el consejo que una mujer con mayor experiencia en cierto padecimiento daba a otra.

Volviendo al cuestionario, se tocó el tema del valor al esfuerzo y al sacrificio que se daba en la casa de infancia. A diferencia del presente que, según ellas, “nada vale”, “todo da lo mismo”, “es fácil tener...”.

La jornada transcurrió centrada en responder las dos primeras preguntas, pero resultó escaso el tiempo para abordar las dos últimas.

Encuentro 26

Transcurridos unos seis meses, el grupo de Taller ha logrado llegar casi a tiempo, la mayor parte de las asistentes respetó los 15 minutos de tolerancia, pero desde el comienzo, no todas han podido cumplirlo.

En este encuentro se propuso revisar la relación con los vínculos sociales especialmente, con los amigos.

El grupo de mujeres ha planteado en su mayoría el valor que significa para ellas la amistad. Algunas de las declaraciones plantearon que “hay amigas que son más familiares que la propia familia”, “son sus confesoras”, “brujitas que se cuentan todo”, “apoyo”, “cable a tierra”.

La mayor parte del grupo sostiene amistades desde la adolescencia, de más de 20 años. Valoran el encuentro, las salidas, la confidencialidad y el apoyo que se recibe de las amigas y amigos. Comentan algo popularmente aceptado, y que hace retornar el tema de la libertad: “la familia nace con una, mientras que a los una amigos los elige libremente”. Surgieron estas acotaciones: “los amigos aceptan”, “no juzgan”, “aconsejan”, “escuchan”, “hacen el aguante”, “a veces dicen cosas que duelen pero se aceptan”.

Frente a la pregunta que realizó el coordinador sobre si aceptan la amistad entre el hombre y la mujer, las respuestas fueron contradictorias. Si bien la mayoría respondió que sí, también es cierto que reconocieron no tener amigos varones. Las que están en pareja tienen vínculos de amistad con otras parejas, pero sin especial amistad con un hombre. Al mismo tiempo sostuvieron que no aceptan que sus parejas tengan amigas.

“Las mujeres nos entendemos”, comentó una, “somos solidarias, compartimos los sufrimientos”. Algunas hablaron del acompañamiento que han tenido que dar a amigas mientras cursaban enfermedades terminales, o cuando han perdido a un ser querido, o cuando se han divorciado, o ante dificultades con los hijos o padres mayores.

Los temas más frecuentes que tratan con sus amigas son los relacionados a problemas de pareja, con hijos, con padres, con hermanos, problemas económicos, de estética, de sexualidad, y temas de viajes, libros, películas, obras teatrales, música, etc.

En este punto se observó que alentar a las mujeres a vivenciar sus vínculos de amistad hace a la comprensión del poder sanador de los vínculos sociales.

Encuentro 27

En el inicio de esta jornada las mujeres lamentaron que el Taller vaya entrando en su etapa final. Preguntaron si era posible retomar las actividades al año siguiente. Contaron que se estaban encontrando fuera del espacio del Taller (han salido a tomar el té).

Estas expresiones permiten apreciar algunos datos:

El grupo ha construido el tejido de vínculos.

Se han hallado intereses comunes.

Hay deseos de conservar “el grupo”.

En esta jornada el objetivo es trabajar sobre *roles en la pareja*. “El tema de la pareja, es todo un tema...”, comentó una integrante. Había en el Grupo 60 % de casadas (18) y un 40% de solteras, viudas y divorciadas (12).

La propuesta consistió en invitar a las asistentes a que en una o dos palabras indiquen *qué significa para ellas el rol pareja*. Algunas de las respuestas que se suscitaron fueron:

Apoyo

Amor

Crisis

Amistad

Compañerismo

Espacios personales
Dificultad en la comunicación
Entendimiento
Reclamos
Control
Sexualidad

En la puesta en común para el intercambio de ideas las viudas hablaron de su dolor por la pérdida de sus compañeros, y dijeron que a su compañero lo valoraron más después de muerto. “El hombre nació para trabajar y trabajar, yo no lo entendí”, dijo una. “Hablábamos poco y yo me quejaba”, dijo otra viuda. “Valoren a sus esposos, con los años una ve otras cosas”, dijo la más mayor de todas. El ambiente del Grupo se tiñó de tristeza, nostalgia y emotiva reflexión.

También se habló de las discusiones en pareja, los malos tratos, los momentos violentos que sacaron lo peor de ellas mismas frente a sus parejas, lo difícil que resulta divorciarse, la presión social y las dificultades económicas.

Las que estaban en pareja, un grupo habló de estar pasando buenos momentos de viajes y salidas a partir, sobre todo, del momento en que los hijos se independizaron. Otro grupo no dejó de asumir lo complejo de la relación, por causa de la mala comunicación, las relaciones sexuales insatisfactorias y de baja libido o desinteresadas.

Otros puntos planteados fueron los concernientes al “control” de horarios y el manejo de la economía. “Muchas de nuestras discusiones son por la plata”, comentó una, “quieren que una haga magia”, agregó otra.

Ha quedado expuesto ese día el valor del hecho de haber tomado conciencia sobre los roles vinculares ejercidos en una pareja y la urgente necesidad de fomentar un sano desarrollo matrimonial.

Encuentro 28

En esta oportunidad el Taller llevó a la reflexión el tema logoterapéutico por excelencia: *el sentido en la existencia*. Frankl citando a Nietzsche sostiene que “quien tiene un para que vivir es capaz de soportar casi cualquier como”.

Se propone que cada integrante responda a una pregunta: *¿qué cosas dan sentido a su vida?* Se explicó que la pregunta podía formularse también así: *qué cosas son las razones de su existir?* O bien de esta otra manera: *¿qué experiencias la revelan plenitud?*

Las respuestas obtenidas fueron:

- 1-Estar con mi familia
- 2-Mis hijos
- 3-Mis nietos, verlos crecer sanos y felices
- 4-Vivir
- 5-La vida, la naturaleza, mi familia.
- 6-Mi familia y amigos
- 7-Vivir, mi familia, trabajar.
- 8-Ver a mis hijos bien, ir a la iglesia
- 9-Vivir, disfrutar de la naturaleza, estar con mis animalitos
- 10-Todo lo relacionado a vivir, crecer, aprender más sobre la vida
- 11-Lograr la paz
- 12-Estar bien y ayudar a quien me necesite
- 13-Sentirme útil y ayudar
- 14-Conocer lugares nuevos y hacer amigos
- 15-Ayudar a mi familia a que viva feliz
- 16-Conocer más a Dios, lo espiritual, que hay más allá
- 17-buscar ser feliz y ayudar
- 18-aprender sobre el ser humano y ser mejor persona
- 19-los encuentros familiares
- 20-vivir, viajar, conectarme con la naturaleza
- 21-dar lo mejor de mí
- 22-mejorar como persona y trabajar en lo que me gusta
- 23-estar entre amigas y ayudarnos
- 24-superar el dolor y aceptar la muerte de mi hija

- 25-pintar, conectarme con el arte y regalar emociones buenas
- 26-ver a mis hijos y mis padres bien, hablar con ellos y escuchar sus historias
- 27-disfrutar con mi marido y cuidarnos uno al otro
- 28-estar con mis nietos y hacer todo para que sean felices
- 29-crecer en pareja en esta nueva etapa
- 30-vivir más la espiritualidad

Cuando llegó el tiempo de compartir entre todos las ideas que surgen a partir de la pregunta por el sentido de la vida hubo una fuerte tendencia a otorgar el sentido en otra persona, en algo que va más allá de sí mismas.

Hubo también expresiones de otorgarle sentido a la vida en los contactos con la naturaleza, pero lo que importa es que hubo entre el grupo una toma de conciencia de aquello que a cada una toca, mueve y plenifica.

Encuentro 29

En este encuentro el grupo contó con la mayor cantidad de inasistencias hasta la fecha. Era un día con advertencia metodológica, asistieron 16.

La propuesta del día se trataba de reflexionar sobre el *sentido del amor*. Las participantes debían responder oralmente *qué es para ellas el amor y cómo lo viven*. Algunas de las respuestas fueron:

El amor es todo

Si una habla con amor consigue más cosas en la vida.

Cuando uno pone amor en lo que hace se nota.

Amor es comprender y ayudar.

Amor es cuidar y respetar.

Cuando hablaron de este tema se pudo escuchar que la mayor experiencia de amor en ellas provenía de los hijos, los nietos, las amigas, los hermanos, los padres. Cuando hablaban de la pareja dejaban traslucir que el amor se transforma en enamoramiento, puesto que el último se caracteriza por “la fogosidad”, “la atención” y “la conquista”,

aunque a medida que pasa el tiempo la experiencia se torna más “tranquila”, más “distendida” y más “rutinaria”, porque no hay preocupación por la conquista.

No faltaron comentarios sobre el amor a uno mismo, la autoestima y el “estado del alma”. Pero la respuesta más interesante fue una espontánea pregunta formulada por una asistente del Taller: ¿cómo cultivar el amor?

Encuentro 30

Las cuestiones de la existencia y el sentido han ido siendo la base de los TLDPG. En el encuentro 30 la temática de *los valores* dirigió las actividades. La propuesta consistió en plantear al grupo dos preguntas que formuló Mario Berta en la Prueba de Anticipación Simbólica:

¿Qué es lo que desearía ser si tuviera la posibilidad de vivir una nueva vida y no fuera una persona?

¿Qué es lo que nunca elegiría ser?

Las respuestas se daban en forma oral. Algunas fueron:

Me gustaría ser un ave, porque es libre y a mí me gusta la libertad.

No me gustaría ser una serpiente porque pica y es agresiva.

Me gustaría ser un delfín porque dicen que es fiel, y yo valoro la fidelidad.

No me gustará ser un gato porque me parece traicionero.

Me gustaría ser un árbol porque da frutos, es fuerte, y tiene raíces. Yo, como el árbol tengo a mis hijos, frutos del amor, trato de ser fuerte y valoro mis ancestros.

No me gustaría ser un caballo, porque lo dominan, le quitan la libertad y no me gusta que me dominen ni me quiten libertad.

Algunas plantearon que el ave es buena, pero puede ser débil; que la serpiente tiene un veneno, pero el veneno puede ser utilizado como antídoto para salvar una vida, aparte la víbora posee la capacidad de mudar de piel y resurgir nueva. La mayor de las mujeres terminó comentando: “suave como un ave y astuta como una serpiente”. Y se

ocasionaron risas en el grupo viendo integrar los aspectos negativos y positivos de uno y otro símbolo.

Fueron espontáneamente abordando los otros símbolos. De los valores más importantes según los símbolos se destacaron:

Libertad

Armonía

Paz

Vuelo

Cariño

Afecto

Serenidad

Amor

Confianza

Fidelidad

Amplitud

Belleza

Bondad

Justicia

Cambio

Transformación

Fuerza

Los aportes de este taller confirman que aquello que es valioso para estas mujeres es a donde apuntan, vale decir que es a donde orientan su existencia, pues sus pasos tienden a concretarlo. Sin embargo es importante colaborar en que puedan ver y escuchar el potencial que puede subyacer en lo que rechazan o ignoran, pues podría haber allí, en la justa medida, un recurso muy importante para una sana armonía que estimule la calidad de vida.

Encuentro 31

En este encuentro un subgrupo, constituido por 8 integrantes, solicitó reunirse con el coordinador para solicitar que al año siguiente se continúe la experiencia del Taller. “Ya nos conocemos”, “hemos compartido cosas fuertes”, “hay mucho respeto y cariño”, “es como una experiencia espiritual, está muy bueno”, tales fueron algunas de las expresiones de algunas.

El coordinador recibió la propuesta con sorpresa, y contestó que es importante terminar el ciclo presente que, como se informó, está orientado a la investigación y estudio del fenómeno logoterapéutico grupal, también aseguró que iba a considerar el interés por continuar con el Taller.

En esta oportunidad el tema estaba dirigido a reflexionar sobre la *dimensión espiritual* en el ser humano. La dinámica consistía en proponer a las integrantes que respondan oralmente dos preguntas:

¿Qué entienden por espiritualidad?

¿Cómo viven ese aspecto de lo humano?

El primer problema que tuvo que enfrentar el grupo fue definir lo espiritual, pues se vio que estaba unido a lo religioso eclesiástico (la iglesia, Dios, la fe, la Virgen, los santos, la oración, el perdón). La asociación espiritualidad-religión generó fervorosos comentarios, a menudo agresivos e intolerantes. Una mujer dejó graficada la escena con el refrán que dice que “para llevarte bien puedes hablar de todo menos de religión, política, y deporte”.

Algunas asistentes hablaron del dolor que significó transgredir pautas religiosas dogmáticas, debido a la resistencia familiar. Pero también existían mujeres que hablaron de una espiritualidad en términos de energía universal, de lo cósmico, de la totalidad, la ecología, el amor, la libertad, el poder, la humildad, la confianza, la creatividad. “Para mí la espiritualidad es como una energía que nos une”, dijo una. “A veces cuando estoy en familia yo siento que es un momento espiritual”, agregó otra. “Siento la experiencia de lo espiritual cuando escucho el canto de un coro”, dijo una tercera.

Se generó cierta vergüenza y sonrisa grupal cómplice cuando una compañera dijo “ustedes deben pensar que soy loca, pero yo creo en la reencarnación”.

Encuentro 32

Continuando con la espiritualidad en el ser humano, se propuso trabajar *la creatividad*.

Para la dinámica de este encuentro se propuso la realización de un *mandala* (figura simbólica de forma circular utilizada en Oriente como instrumento de meditación) que conecte con lo más íntimo de cada integrante del grupo. El mandala se construía dibujando en cartulinas y coloreando con fibras y grafos.

Se pidió a las asistentes que incluyan en la construcción del mandala los dos símbolos-valores que cada una había elegido en el encuentro anterior.

Se encendieron inciensos y se ambientó el lugar con velas y música de fondo. Finalmente vino el momento de intercambiar ideas sobre lo construido.

En esta etapa de Taller el grupo tiene asimilada la experiencia de actividades creativas, que de a poco reflejaban más y más lo íntimo, lo profundo y lo auténtico de cada una. Compartían colores, se elogiaban y se estimulaban entre todas.

A la hora de compartir cada una fue contando lo que había realizado, haciendo hincapié fundamentalmente en la libertad, la tranquilidad, la serenidad, el vuelo, la evasión, la alegría, los silencios, que aportaba la tarea de construcción del mandala.

Algunas participantes contaron que las creaciones del Taller las regalan a los nietos, y que a partir de eso compraron colores, fibras y plasticinas para trabajar con ellos y compartir momentos. Otras contaron que esconden sus productos para no “exponerse”. De ello se desprenden el valor de la autoestima y el reconocimiento de la vulnerabilidad.

Al finalizar el intercambio se propuso a las participantes volver a tomar los 2 cuestionarios que habían respondido al inicio, el relacionado a la calidad de vida y a la BOE. Con espíritu colaborador las asistentes completaron los cuestionarios.

Se les recordó que la semana siguiente se realizaría el cierre del Taller con una devolución sobre lo que había sido la experiencia total. Se les pidió que pensarán sobre lo que les había significado la experiencia del Taller Logoterapéutico de Desarrollo Personal en grupo porque es importante conocer las impresiones de cada una.

Una de ellas preguntó si podría traer alimentos para convidar, otra sugirió hacer regalos. Todas y todos aceptaron la propuesta.

Encuentro 33

En la instancia del último encuentro, cuyo objetivo era plantear el cierre de la experiencia y hacer una evaluación, no se pudo contar con la asistencia de todas las compañeras del grupo. Fue debido a que tuvieron que acompañar a los nietos a los actos del fin del curso escolar, en los que tenían participación y los que les resultaba de suma importancia. Estuvieron presentes 24 integrantes.

El coordinador agradeció en lo personal y profesional la experiencia que ellas le permitieron vivir, pero especialmente agradeció la colaboración que otorgaron para con su estudio académico sobre el tratamiento de la calidad de vida en el desarrollo de grupos. En tal sentido hizo saber que fue tomando nota de las experiencias semanales para obtener datos y analizar luego los resultados.

A continuación cada una de las mujeres compartió con el grupo las reflexiones sobre el Taller en general. La participante de mayor edad (84) tomó la palabra y comentó que pensaba que, a su edad, no tenía nada nuevo que aprender, y que felizmente se había equivocado. Agradeció al coordinador por la propuesta pero fundamentalmente a cada una de las compañeras. Agradeciendo la primera intervención el coordinador pidió que en una frase breve sinteticen sus ideas. De lo compartido surgió:

1-La experiencia me llenó de ánimo.

2-Fue una gran experiencia, conocí personas increíbles.

- 3-Me sentí escuchada y valorada.
- 4-Fue como dar un chupetazo a un chupetín. (Risas)
- 5-Compartí alegrías y tristezas. Gracias.
- 6-Aceptación, compañerismo, escucha, amor.
- 7-Sinceridad, respeto, un espacio que necesito.
- 8-Revalorizé el género, hice nuevas relaciones.
- 9-Aprendí lo lindo que es el arte y que puedo gustar de mí misma.
- 10-Aprendí a amar la vida, honrarla, y agradecer a los que me rodean.
- 11-Agradecimiento.
- 12-Saber que sufrir es parte de la vida y gozar plenamente también.
- 13-Me sentí libre y con ganas de más.
- 14-Me ayudó a tomar decisiones.
- 15-Aprendí a escuchar y ser un poco menos estructurada.
- 16-Comprendí que a veces soy buena y a veces mala.
- 17-Recordé a mis seres queridos y me permití llorar.
- 18-Me encantó escuchar la música y relajarme.
- 19-Me propuse algunos cambios personales.
- 20-Me sentí cómoda y me solté sin problemas, gracias a todas.
- 21-Me gustó mucho compartir con mi familia el hecho de tener un espacio para mí.
- 22-Cuando venía, por un ratito me olvidaba de mis nanas.
- 23-Me ayudó a pensar en eso del sentido de la vida.
- 24-Me sirvió para ver que soy un poco fanática de la religión, y no está bueno.

Finalizado el intercambio el coordinador transmitió al grupo que al inicio del Taller el grado de satisfacción global había sido del 67% y al final ascendió al 84%.

Los resultados de la BOE al inicio de la experiencia en el Taller señalaron que la puntuación más alta había sido en 3 roles, mientras que al final de la experiencia aumentó a 6. Las integrantes sonrieron y se sintieron partícipes de los logros.

Entre sonrisas y emociones compartieron la comida y se intercambiaron obsequios, agradeciendo constantemente lo vivido.

Conclusiones finales

A partir del análisis de resultados de aplicación del cuestionario sobre calidad de vida (satisfacción y placer Q-LES-Q), al comienzo y al final de los talleres, el porcentaje global de satisfacción pasó de un 67% a un 84%. Se infiere que los Talleres Logoterapéuticos de Desarrollo Personal aportaron al mejoramiento de la calidad de vida del grupo de mujeres mayores de 50 años.

El hecho de que se verifiquen en el Q-LES-Q puntajes bajos en más de un área al comienzo del Taller y un aumento de los mismos en dichas áreas al final, refleja mayor satisfacción en aspectos globales de la vida y, por ende, una mejora en la percepción de la calidad de vida luego de la experiencia en los Talleres.

La propuesta innovadora de los Talleres de base logoterapéutica, las herramientas propuestas y la dinámica grupal permiten que las participantes mejoren su calidad de vida. Ello fue demostrado en los resultados obtenidos con la medición de escala y Brújula de Orientación al inicio y al final de la experiencia.

Las áreas del cuestionario que evaluaron el estado de ánimo de las asistentes no presentaron niveles bajos en sus porcentajes. Las asistentes al Taller manifiestan vivir cierta limitación en su independencia, dificultad para comunicarse asertivamente con la familia y otras personas, tener dificultades para relajarse, concentrarse y sentirse libres para tomar decisiones.

Es de destacar que los Talleres no han presentado mayor incidencia en aspectos relacionados al área *trabajo* en este grupo de mujeres. Quienes, si bien reflexionaron sobre su situación ante este aspecto y reconocen en su mayoría la importancia social y económica, viven el tema con cierta tensión, pues asumirlo podría ser para ellas desatender la familia y la pareja, roles muy importantes para la mayoría de las participantes.

Si bien las participantes han presentado puntajes altos en el área actividades de la casa, las mismas se presentan como fuentes de mayor estrés y preocupación. Al mismo tiempo esas actividades limitan a estas mujeres en cuanto a disponer de tiempo libre, lo que podría explicar los bajos puntajes en áreas que implican tareas de formación, actividades de tiempo libre y trabajo remunerado fuera de la casa.

El trabajo no permite evaluar si las participantes del Taller vivían, al iniciar el mismo, falta de sentido de vida o crisis existenciales manifiestas en su calidad de vida. Lo que sí se evidencia es que luego de transitar por la experiencia en los Talleres los niveles de satisfacción en roles fundamentales como el de familia, pareja, trabajo, estudio, amigos, deportes, hobbies y salud aumentaron, y con ellos la percepción de su calidad de vida.

En muchas oportunidades el cuidado de nietos, la atención a la pareja y otros familiares interfiere en el tiempo dedicado al ocio, al descanso o las actividades personales.

Para el grupo es importante vivir instancias de encuentro que promuevan el autoconocimiento, la comunicación asertiva, mejorar su autoestima, las relaciones interpersonales, el desarrollo personal, la espiritualidad, el sufrimiento y la muerte, el manejo del estrés y la ansiedad.

El grupo valora la confianza y el respeto a las limitaciones personales, y practica la tolerancia opinando libremente.

Las participantes manifestaron ansiedad cuando se enfrentaban a la dinámica de dibujar. Las primeras reacciones apuntaron a negarse a realizarlo y a emitir juicios sobre sí mismas, desvalorizando el resultado antes de realizarlo. En ese sentido se puede conjeturar la dificultad existente en el mundo adulto en general para relacionarse con propuestas creativas. Mostrar al grupo libremente lo creado favoreció la autorrevelación y la autoconfianza.

En otras propuestas relacionadas al acto creativo algunas mujeres dijeron que seguramente sus familiares calificarían de “mamarracho” al producto que les iba quedando, que les sugerirían dedicarse a hacer algo más productivo, que participar del Taller es perder el tiempo, etc. Estas afirmaciones confirman la importancia que se

concede a la opinión ajena, y la medida en la que influye en poseer una baja autovaloración.

Las prácticas artísticas potencian la expresión de emociones, y al captarlas en una unidad grupal permiten reflexionar sobre el poder sanador del arte. El acto creativo habilita la expresión de recursos espirituales, generando una serie de vivencias profundas, evocativas de recuerdos, que permanecían ocultas pero vivas, colaborando en el proceso de autoconocimiento.

En relación al *cuidado del cuerpo* se desprende que no prestan la suficiente atención a su propio cuerpo, sin embargo están muy pendientes del cuidado de la salud física de la familia. Lo que más atienden ellas es el peso corporal y los signos de envejecimiento. Experimentan frecuentemente contracturas musculares y articulares y cambios de humor asociados a “problemas hormonales”, los cuales alivian con automedicación y sesiones de masajes.

No faltó en este tema relacionado al cuerpo la denuncia y disconformidad con una sociedad que sigue tomando a la mujer como un cuerpo cuya finalidad es dar placer. La mayor parte de las participantes encontraron dificultades en lo vinculado a la dieta y el ejercicio, así como lograr niveles de relajación y superar la ansiedad. Los datos fueron confirmando la importancia que poseen las malas relaciones con el cuerpo y los problemas de ansiedad que llevan a la mala calidad de vida.

En lo que refiere a *las emociones predominantes* el grupo reconoció al afecto como la emoción más destacada, ser afectuosas y recibir afecto de seres queridos es muy valorado. En segundo lugar la mayoría marcó la alegría. Luego siguieron las emociones de ansiedad, rabia y tristeza. No aparecieron ni la vergüenza ni la inadecuación. Hubo acuerdo en reconocer que lo que menos se sentía era falsa rabia y falsa alegría. Es importante señalar que aclararon que, cuando marcaron esa emoción como la más importante, no es que la reciban, sino que es lo que más desean.

Con respecto a *la autoestima* el colectivo asumió tener aceptables niveles de autoestima, al tiempo de reconocer la necesidad de mejorar varios puntos para aceptarse mejor. Una

carencia de la propuesta fue el hecho de no poder indagar más sobre qué habría que mejorar. También se reconocieron algunas fallas que no les permiten estar totalmente satisfechas consigo mismas o considerarse “común”.

En relación a *proyectos* en la vida se aprecian diferentes posturas influenciadas por la edad y la valoración que las mujeres hacen en esta etapa de sus vidas. Fueron conscientes de que cuando se antepone las necesidades de otros por encima del máximo tolerable, los márgenes de libertad se restringen. Desde la perspectiva logoterapéutica puede desprenderse que dichas posiciones existenciales recortan la posibilidad de una libertad responsable ante lo que la vida impone en el hoy, aquí y ahora, y ante aquello considerado valioso.

En lo que refiere a *la comunicación* la mayor dificultad es con respecto a la familia, fundamentalmente con los hijos adolescentes y jóvenes, con la pareja (sobre todo cuando éste se jubiló y está más presente en el hogar). La sensación de mejor comunicación se da con otra mujer, según dijeron, en los vínculos de amistad, filiales o familiares.

El grupo manifestó acuerdo en valorar *la libertad*, aunque las mujeres reconocieron restricciones en su ejercicio. El denominador común es que la pérdida de libertad está referida a responsabilidades en las relaciones con los seres más cercanos. Otras voces del grupo hablaron de la falta de libertad en ambientes laborales o en relaciones de amistad. Aquí fue recurrente la cuestión del género, pues sienten que los hombres son más libres que ellas, se les permiten más cosas y tienen más oportunidades.

Con respecto a *la responsabilidad*, la mayoría asociaba el hecho de ser responsable con la exigencia de cumplir mandatos, muchas veces teniendo que hacer algo con lo que no se está de acuerdo, sin embargo expresaron satisfacción de resignificar su sentido como respuesta que uno da a la vida.

Sobre *el sufrimiento* el grupo reconoció que afecta en gran medida el sufrimiento por injusticias: la desvalorización cuando no se sienten tomadas en cuenta ni entendidas, la

imposibilidad de poder compartir algo que consideren importante o romper una relación con el consiguiente distanciamiento que se genera.

En relación a abordar en esta etapa de vida *cursos y estudios* la mayoría reconoció que el matrimonio y la maternidad fueron las limitantes para la formación. En relación al presente coincidieron en que no es fácil estudiar lo que gusta, ya que hay que pensar en trabajar y ganar dinero para el proyecto familiar, y muchas veces vocación e ingresos “no van de la mano”. Por otra parte la mayoría dijo no retener lo que leen (están grandes, hay que acompañar al esposo, hay que ayudar a los hijos y cuidar los nietos). Sin embargo valoran los cursos cortos.

En las *relaciones con el trabajo* aparecieron posturas bien diferenciadas. Quienes trabajan o han trabajado representan el 43% y manifestaron lo importante que ha sido o fue en su vida la experiencia de trabajar (cumplir horarios, salir fuera del hogar, tener su propio dinero). El resto, un 57% de amas de casa, admitieron que ese rol no ha sido valorado lo suficiente por la sociedad en su conjunto, aunque acuerdan que les queda la satisfacción de haber acompañado el crecimiento de los hijos, el desarrollo de la vida familiar y el apoyo a los esposos. Pero un problema que padecen es la dependencia económica, porque limita la libertad de disponer de satisfacer gustos personales.

Con respecto a la *autotrascendencia* el grupo valora brindar ayuda, disposición para la escucha, apoyo, confianza, amistad, respeto, amor, confidencialidad, disposición y optimismo.

El colectivo reconoció la necesidad de más espacios para compartir en familia, la necesidad de aprender a comunicarse mejor unos con otros y la necesidad de aprender a respetar y tolerar. Las mujeres del grupo asumieron la relevancia de estar actualizadas, informadas y participar en talleres en los que se trabaje cómo poder tratar con los adolescentes, cómo abordar dificultades de comunicación en la pareja, cómo generar espacios de encuentro en familia, cómo aprender a tratar nuevos integrantes en la familia, cómo adaptarse en entornos de familias ensambladas, cómo aprender a aceptar las opciones de los hijos en relación a la sexualidad, al trabajo, la vocación, la religión, la política, etc.

A partir de este estudio pudimos comprender el valor de la *sinergia grupal* y lo habilitante que puede llegar a ser cuando parte de un sentido.

El autor de esta tesis deja abierta la pregunta sobre si las mejoras en el grado de satisfacción se debieron a la propuesta basada en la Logoterapia, a las técnicas y herramientas propuestas para llegar a los objetivos y/o al modo de ser de la figura del coordinador.

La propuesta aquí presentada, con otro coordinador que no fuera el autor de esta tesis, ¿aumentaría los cambios?, ¿descenderían?, ¿resultaría lo mismo con una coordinadora mujer?

Sin duda son variables que podrían explicar diferencias en los datos del antes y el después de la experiencia en los Talleres. Sería necesario crear instancias de preparación de coordinadores para este estilo de propuesta.

Otra pregunta que se plantea el autor es ¿cuál sería el efecto que este estilo de Talleres Logoterapéuticos generaría en grupos integrados sólo por hombres o en grupos mixtos?

Por otra parte no puede dejarse de sugerir que diferentes colectivos podrían verse ampliamente favorecidos en su calidad de vida si logaran abordar temas vinculados a la vida y su sentido orientados desde la propuesta logoterapéutica y en este estilo de talleres.

La fuerza grupal y la suma de voluntades interesadas en vivir la experiencia posibilitaron un clima adecuado para la reflexión logrando profundidad de opiniones sobre los temas propuestos en cada uno de los talleres.

Los talleres son percibidos por las asistentes como espacios terapéuticos en sí mismos (encuentro11).

La investigación deja planteado que para el grupo de participantes son de suma importancia los temas relacionados a la comunicación, la autoestima y los márgenes de libertad. Al mismo tiempo revelan que dichos temas se hallan entrelazados, por lo que puede ser beneficioso realizar propuestas que profundicen y se especialicen en estas temáticas.

Las participantes del Taller tienden a lograr estados de concentración y atención que por momentos provoca la sensación de perder la noción del tiempo mientras se está allí. “La hora se pasa rápido”.

Del encuentro 20 se desprende que escuchando y apoyando a las integrantes del Taller se puede colaborar con sus entornos familiares, pues es un espacio donde ensayar habilidades de comunicación y empatía.

La experiencia del Taller genera vínculos saludables con uno mismo y con el entorno. Al mismo tiempo impone planteamientos sobre la responsabilidad de la existencia y la búsqueda de sentido para luego replicarlo en la intimidad de la vida familiar.

La mayor parte de las asistentes acordaron que “para ayudar es necesario en primer lugar ayudarse”. Dicha manifestación en instancias del Taller da cuenta de qué proceso permitió, en unos casos, tomar consciencia, en otros reafirmar la importancia de la responsabilidad sobre la propia existencia y el compromiso con el desarrollo personal como forma de autotrascender.

Por más que el Taller se desarrollaba cada día durante dos horas-reloj, en algunos encuentros, quizás por la importancia de la temática, las asistentes optaron por seguir debatiendo e intercambiando otro rato, extendiéndose así el horario unos 15 o 20 minutos y revelando el gusto e interés de las mismas por los temas tratados en ese espacio.

La vivencia del rol pareja en mujeres mayores de 50 años es atravesada por temas de importancia como la comunicación, la sexualidad, el respeto, el amor, los valores, el

esparcimiento, el compromiso, la responsabilidad y la libertad. Al constatar que los mismos están íntimamente ligados a los abordados por la Logoterapia, se podría inferir la eficacia de aplicar herramientas de esta Tercera Escuela de Psicología que mejoran la calidad de vida.

Dificultades y obstáculos

Si bien las participantes en su mayoría asistieron a todos los encuentros esto obligó a separarlas en subgrupos de 8 o 10 al momento de realizar las dinámicas de Logoarte y Esquema Guía. Ello no permitía tener una visión del conjunto sino de momentos de cada subgrupo. Solamente se reunían para la puesta en común al final del encuentro.

El alto número de participantes no permitía que al momento del intercambio y puesta en común todas pudieran compartir o dar sus puntos de vista sobre los temas.

Resta preguntarse si desde el comienzo se hubiera separado el grupo en dos subgrupos, tomando uno de ellos como grupo control y otro como grupo de experiencia, los datos obtenidos sobre una mejora en la valoración de la calidad de vida serían los mismos.

Otra dificultad que se encontró relacionada al número de integrantes fue que al solicitar que en una palabra o breve frase se exprese lo vivenciado para poder registrarlo, se perdía un desarrollo más extenso en la reflexión grupal.

De todo lo expuesto anteriormente podemos sintetizar que:

Los Talleres Logoterapéuticos de Desarrollo Personal en Grupo motivan estados anímicos saludables que contribuyen a concebir una buena calidad de vida. Permiten socializar y ampliar vínculos. Favorecen la escucha empática y la aceptación personal. Permiten compartir experiencias caracterizadas tanto por alegrías como tristezas. Fomentan la práctica de modos de ser auténticos, sinceros y respetuosos. Permiten reconocer y revalorizar el propio género. Potencian los actos creativos. Animar la propia existencia y la autotrascendencia. Permiten tomar consciencia y aceptación del sufrimiento inevitable como parte de la vida y disfrutar de los momentos plenos. Estimulan el ejercicio de la libertad y la responsabilidad y motivan cambios de actitud y toma de decisiones. Asumen que el ser humano es una unidad que se expresa a través

de la apropiación y encarnación de valores positivos y negativos. Resignifican la biografía personal, la relación con el pasado, el presente y el futuro. Aprender a aceptar la muerte y el recuerdo de seres queridos superando duelos. Contribuyen a bajar la ansiedad y estimular la autoasistencia para enfrentarla y superarla. Fomentan la confianza personal y grupal. Favorecen la comunicación intra y extra familiar. Favorecen la reflexión aportando alivio emocional a dolencias físicas. Promueven la reflexión y estimulan el encuentro con sentidos de la vida. Motivan la búsqueda de lo espiritual en el ser humano y su proyección en lo cotidiano a través de las decisiones tomadas en la tarea de ir haciéndose a sí mismo.

12. Bibliografía

Arias, D. y Vargas, C. (2003) *La creación artística como terapia*. RBA. Barcelona. España.

Berta, M. (2005). *Lo insólito y su sentido*. De la plaza, Montevideo, Uruguay.

Berta, M. (2007). *El Dios vivo y la neurosis epistemológica de nuestro tiempo*. Ed. El toboso, Montevideo, Uruguay.

Berta, M., Buero, L. y Kuplen, A. (2005). *Los símbolos valores en psicoterapia*. El toboso. Montevideo. Uruguay.

Berta, M., Buero, L. y Kuplen, A. (2007). *Logoterapia abierta*. El toboso. Montevideo, Uruguay.

Brito Crabtree, L. (1998). *Los nuevos caminos de la libertad. Del psicoanálisis a la logoterapia diana*. México. S/ed.

Cabral Dávalos, C. (1996). *Técnicas de asesoramiento individual y grupal*. A&C asociados, Asunción, Paraguay.

Canessa Prando, A. (1961). *Ensayo sobre existencialismo*. Ed. Barreiro y Ramos S. A., Montevideo, Uruguay.

Chopra, D. (2012). *Salud perfecta*. Ed. B.S.A. Barcelona.

Dresel,W. (2014). *Toma un café contigo mismo*. Ed. Sudamericana Uruguay, Montevideo, Uruguay.

Duque,H, Vieco,P. (2007). *Conozca sus emociones y sentimientos. Talleres vivenciales*. Ed.San Pablo, Bogotá, Colombia.

Fabry, J. *Señales del camino hacia el sentido*. Ed. LAG, México D.F., 2001.

Fisotti-Bazzi (1989). *Guía de la logoterapia*. Ed. Herder, Barcelona.

Frankl, Víktor (1991). *La voluntad de Sentido*. Herder, Barcelona.

(1990). *Logoterapia y análisis existencial*. Herder, Barcelona.

(1992). *Teoría y terapia de las neurosis*. Herder, Barcelona.

(1994). *Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida?* FCE, México.

(1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. FCE, México.

(Ed.). (2001). *El hombre en busca de sentido*. Herder, Barcelona.

(2001). *Psicoterapia y existencialismo*. Ed. Herder, Barcelona.

García, C. (2004). *Víktor Frankl. La humanidad posible*. LAG. México.

Guttman. D. (1998). *Logoterapia para profesionales. Trabajo social significativo*. Ed. Desclee de brouwer S.A., Bilbao.

Guberman, M. (1998). *Humanismo, Logoterapia y Proceso de Psicodiagnóstico*. Ed. San Pablo, Buenos Aires.

Guberman, M., Perez, E. (2005). *Diccionario de logoterapia*. Grupo Editorial Lumen, Buenos Aires.

Guberman, M. (2007). *El sentido del humor en la relación terapéutica*. p 1. Conferencia dictada en las "Jornadas Interdisciplinarias sobre la comunicación", organizadas por SATHE, Sociedad Argentina de Terapias Humanísticas Existenciales, en Bs. As. 15 y 16 de junio de 2007.

Hernández Sampieri, R. (1991). *Metodología de la Investigación*. McGraw - Hill Interamericana de México, S.A. de C.V.

- Kertesz, R. (2003 a). *Análisis transaccional Integrado*. IPPEM, Buenos Aires.
- (2003 b). *Sabiduría Budista y Autorrealización*. Universidad de Flores, Buenos Aires, Argentina.
- Kertész, R. y Kertész, A. (1994). *Plan de vida, una guía completa de calidad de vida*. IPPEM, Buenos Aires.
- Kertesz R. y Kerman, C. (1987). *Quiere hacer terapia*. IPPEM, Buenos Aires.
- Kuplen, A. (2007). *Círculos de vida plena*, Letra eñe, Montevideo.
- Kuplen, A. (2011). *Esquema guía del pensar existencial*. Exposición en Congreso CAPAC, Buenos Aires.
- Kuplen, A. (2011). *Talleres comunitarios de desarrollo personal en grupo*. Exposición en Congreso de Análisis Existencial, Río de Janeiro.
- Langle, A. (2000). *Viktor Frankl. Una Biografía*. Herder, Barcelona.
- Levi, N. (2014). *La sabiduría de las emociones*. Ed. Random House Mondadori S.A., Argentina.
- Luna, A. (2012). *Abordajes clínicos desde el análisis existencial de Viktor Frankl*. Ed. San Pablo. Bogotá, Colombia
- Luna, A. (1996). *Logoterapia un enfoque humanista existencial*. Ed. San Pablo. Bogotá, Colombia.
- Martínez, Efrén (2005). *Psicoterapia y sentido de vida*. Ediciones Colectivo Aquí y Ahora. Bogotá D.C.

Martínez Romero, J. (2011). En:

http://www.logoterapiagalicia.blogspot.com.es/2011_02_01_archive.html

Montero, I. y León, O.G. (2007). *Nombrar los estudios en Psicología*. Universidad Autónoma de Madrid.

Onajansky, N. (2005). *El poder de los mandalas*. Devas, Buenos Aires.

Oro, O. (1997). "Persona y Personalidad, Distintos enfoques a partir de una visión en conjunto". Fundación Argentina de Logoterapia Víktor E. Frankl, Buenos Aires.

Pareja Herrera, G. (2005). "Víktor Frankl, comunicación y resistencia". San Pablo, Buenos Aires.

Revista Digital (2005) - Buenos Aires - Año 10 - N° 90 - Noviembre, en <http://www.efdeportes.com/>

Rocamora Bonilla, A. (2006). *Crece en la crisis*. Editorial Desclée de brouwer S.A., Bilbao.

Sosa Terradas, A. (2006). "Infancia y calidad de vida: estrategias en habilidades sociales". En *Revista Logo (teoría, terapia, actitud)*. Buenos aires, Mayo/noviembre, año XXI, N.40/41.

Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Ediciones Paidós Iberoamérica, Barcelona.

Yepes, R. (2012). *La persona como fuente de autenticidad de las acciones morales*: disponible en internet en:

<http://dadun.unav.edu/bitstream/10171/5579/1/RICARDO%20YEPES%20STORK.pdf>

ANEXOS

- 1-Viktor Frankl. Un hombre en busca de sentido. Reseña de su trayectoria de vida.
- 2- Gráficos de datos sobre autovaloración del estado general y roles específicos al inicio y final del taller según áreas y roles.
- 3- Esquema guía del pensar existencial
- 4- Brújula de orientación existencial
- 5-Cuestionario sobre calidad de vida
- 6-Normas del taller de desarrollo personal en grupo
- 7-Fragmentos del hombre en busca de sentido trabajados en taller
- 8-Ontología dimensional
- 9-El cuerpo un río-Fragmento del libro La perfecta salud. Deepak Chopra
- 10-Cuento el zapatero. Cortés-Cabral
- 11-Autoestimómetro
- 12-Esquemas creativos donde planificar proyectos de vida.
- 13-20 reglas de comunicación efectiva Kertész.
- 14- Fragmentos del hombre en busca de sentido.
- 15-Exágono vital.
- 16-Emociones auténticas.
- 17-Planigrama sobre emociones.
- 18-Cuento “Asamblea de la carpintería”.
- 19- Aspectos característicos del rol amigos presentados por Kertész
- 20-Aspectos característicos del rol pareja presentados por Kertész.

21- Fotografías de actividades grupales en la experiencia de talleres logoterapéuticos de desarrollo personal en grupo.

Viktor Frankl, un hombre en busca de sentido. Reseña de su trayectoria de vida.

Se ha planteado en más de una oportunidad que los postulados teóricos de cualquier escuela psicológica tienen íntima relación con la biografía de su fundador. La búsqueda por el sentido de la existencia humana, planteada en ámbitos científico-académicos y psicoterapéuticos, es el reflejo de una concepción de la vida signada por giros forzosos. La Logoterapia, combinación de un modo de pensamiento y una metodología, se cimienta en las experiencias propias del doctor Viktor Frankl, pues el padecimiento del nazismo y el cautiverio en campos de concentración, sumados a los aportes del psicoanálisis freudiano, la psicología del individuo de Alfred Adler, la filosofía existencial y los aportes filosófico-antropológicos de Max Scheller, hicieron al espíritu de época en la Europa de la Primera y Segunda Guerra Mundial en que el mentor de la Logoterapia experimentó en carne y espíritu las condiciones que después definirán los postulados de su escuela.

A comienzos del siglo XX Viena era considerada el centro de la cultura occidental, científicos y artistas encontraban en aquella ciudad el lugar propicio para desarrollarse. Allí nace, el 25 de marzo de 1905, Viktor Emil Frankl, el segundo de tres hijos de una familia de origen judío. Por ese entonces Viena albergaba a una numerosa comunidad judía donde, “no solo era importante el número, sino también los aportes del apogeo de la cultura judía con los diarios, música, ciencia, filosofía y literatura”, según relata Pareja. G (2007)¹ Durante los primeros años del siglo XX el diario Wiener Morgenzaitung, “era el más popular de Viena y tenía como colaboradores a distintas personalidades de la cultura, grupos de científicos, artistas e intelectuales que luego alcanzaron fama mundial como los médicos Sigmund Freud, Alfred Adler, escritores como Stefan Zweig, Arthur Schnitzler, Franz Werfel, músicos como Gustav Mahler (admirado por Viktor Frankl) y Arnold Schoenberg, etc.” Pareja.(2007)²

Si bien las primeras experiencias de vida de Frankl se desarrollan en aquel clima donde reinaba la serenidad, el afecto, la creatividad y la cercanía familiar, vivió y conoció la

¹ Pareja.G.(2007). *Viktor Frankl, Comunicación y resistencia*.p.21

² Idem.

pobreza, fruto de las consecuencias del período de pre guerra y Primera Guerra Mundial, en que la familia padeció toda suerte de necesidades, razón por la cual tuvieron que salir en ocasiones a mendigar para poder sobrevivir. García. (2004)³

En relación al vínculo con su padre escribió Frankl: “En mi niñez, por supuesto, el sentimiento de amparo no me vino a través de reflexiones y cavilaciones filosóficas, sino más bien del entorno que vivía. Tendría cinco años (y considero este recuerdo como paradigmático), cuando desperté un día soleado durante vacaciones en Hainfeld. Mientras todavía mantenía los ojos cerrados, me invadió un sentir de inmensa felicidad y bienaventuranza de estar amparado, custodiado y protegido. En cuanto abrí los ojos, mi padre se encontraba inclinado hacia mí, sonriente.” (1997)⁴ Su madre también le dejó recuerdos afectivos imborrables que estarán presentes más tarde en sus inquietudes por el valor de hallar sentido a la vida humana.

Un recuerdo del propio Frankl confirma su vieja inquietud por el tema de la existencia y su sentido: “Recuerdo bien la reacción que tuve a los trece años cuando, frecuentando el instituto, fui sometido a un aprendizaje reductivo. Nuestro profesor de Ciencias Naturales estaba explicando que la vida, en último término, no era sino un proceso de combustión, un proceso de oxidación. Entonces me puse de pie de un salto y exclamé: profesor Fritz, si eso es así, ¿qué sentido tiene la vida?” (1989)⁵

Alrededor de los dieciséis años Viktor Frankl comenzó a sentir inclinación por los estudios de Medicina, y recibía comentarios alentadores de su padre, quien no había podido continuar sus estudios universitarios por dificultades económicas. Interesado por las Ciencias Naturales, se sintió atraído por los escritos de W. Oswald y de G.T. Fechner, pero al mismo tiempo tenía gran curiosidad por los primeros trabajos de Psicología Experimental. Una de las anécdotas más importantes en la biografía del fundador de la Logoterapia, es la que hace referencia a sus intercambios epistolares con Sigmund Freud, que se dieron cuando Freud era profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena.

³ García,C.(2004).Viktor Frankl.La humanidad posible.p.14

⁴ Frankl.V.(1997).Lo que no está escrito en mis libros.p.17

⁵ Fizzotti-Bazzi.(1989) Las raíces de la logoterapia.p.14

Entre sus cartas hubo una con la que adjuntó un manuscrito fruto de sus investigaciones: “en él expresaba sus reflexiones en torno al origen de la mímica, de la afirmación y de la negación. Con asombro notó que Freud le contestó inmediatamente ofreciéndole la publicación de su trabajo en la Revista Internacional de Psicoanálisis bajo la dirección del mismo Freud, publicación -según Pareja- que se da en 1924”. (2007)⁶

Algunos autores consideran que en esta etapa Frankl experimentó tres situaciones que marcaron su vida de modo impactante: la primera refiere al suicidio de un compañero con un libro de Nietzsche entre sus manos, hecho que le planteó por primera vez, la relación que puede haber entre las cuestiones filosóficas y la comprensión del mundo que vive una persona; la segunda está relacionada a los escritos que intercambió con Freud y, finalmente cuando el periódico *Der Tag* lo invitó a escribir cuatro artículos con referencia a la problemática existencial de los jóvenes de esa época. García (2004)⁷

De todas las vivencias del joven Frankl, quizás la de mayor consideración, por el impacto que le causó, fue su encuentro personal con Freud. Al respecto escribió: “Yo estaba caminando cerca de la Universidad y me di cuenta que una persona caminaba delante de mí. Esta persona me recordó a Freud por las fotografías que había visto, pero pensé que esto sería imposible. Este hombre estaba desaliñado, su sombrero y abrigo estaban muy desgastados. Él no podía ser el gran Sigmund Freud, pensé. Llevaba un bastón negro con empuñadura de plata. Lo seguí. Yo pensé, si éste es realmente Freud, el ha de voltear la esquina para ir a Bergasse. Yo sabía su dirección por nuestra correspondencia. Dio vuelta en la esquina y me dirigí a él diciéndole ‘Oh..., doctor Freud, mi nombre es Viktor Frankl’. El me contestó: ‘oh, Viktor Frankl, Czerningasse N*6, interior 25, segundo distrito de Viena’”. Pareja. (1989)⁸

Si bien el interés de Frankl por el Psicoanálisis surge por el contacto con Freud, se suman a su pensamiento las influencias de las lecturas de Edward Hitschmann (1871-1957) y de Paul Schilder (1886-1940).

⁶ Pareja, Op Cit.p.22.

⁷ García, C.Op.Cit.p.16

⁸ Pareja, op cit.p.22

En el año 1924 Frankl ingresa a cursar Medicina en la Universidad de Viena. En 1930 egresó, el mismo año se afilió al Partido Socialista y al poco tiempo fue nombrado Secretario Nacional de la Juventud Obrera Socialista.

En 1926 la Juventud Obrera Socialista lo invita a dar una charla sobre la situación de crisis de la juventud vienesa, que experimentaba un aumento en el número de suicidios. En la incursión política con jóvenes trabajadores ya aparecía en Víctor Frankl la actitud de buscar espacios de reflexión para dar significado a la vida, en aquel caso: el sentido de la vida obrera.

Por ese tiempo comienzan a darse a conocer los postulados de la llamada Psicología Individual propuesta por Alfred Adler, uno de los científicos más destacados en esa época vienesa. Adler se aparta del Psicoanálisis freudiano por discrepar con aspectos teóricos, situación que valió su expulsión de la Sociedad Psicoanalítica. Sin embargo sus diferencias dieron lugar a que se forme un círculo de seguidores que más tarde fue conocido como el “Círculo de los Alderianos”, del que el mismo Frankl pasó a formar parte.

La integración al círculo de seguidores de la Psicología Individual le permitió desarrollar las ideas que venía pensando sobre logoterapia y compartirlas a través de algunos artículos. En 1925 (tenía 20 años) publica en la *Revista Internacional de Psicología del Individuo*, dirigida por Adler, un artículo titulado “Psicoterapia y visión del mundo”.

“Frankl nunca se consideró un ortodoxo adleriano –asegura Pareja-, sin embargo, su participación fue entusiasta en relación con ciertos postulados de la Psicología Individual.” (2007)⁹

Por la misma fecha de aquel artículo participó en el *III Congreso Internacional de Psicología Individual* con una ponencia titulada “La neurosis como expresión y medio”. Pero su participación desagradó a Adler por considerar que se alejaba de sus ideas. Así relata lo sucedido García cuando dice que “la presentación de la neurosis como posible

⁹ Pareja, op cit. p.23

expresión de una profunda necesidad de sentido, no fue publicada en las actas del Congreso por expresa indicación de Adler”. (2004)¹⁰.

Durante 1926, y con apoyo de Adler, funda la revista *Der Mensch im Alltag*, que abrió oportunidades para compartir su pensamiento con los lectores y para instrumentar en Viena los centros de consulta para la juventud de Austria. García (2004)¹¹

Los centros de consulta eran dirigidos a jóvenes que padecían secuelas de la Primera Guerra Mundial, que hundió a Europa en un profundo desequilibrio económico, social, cultural y moral. El cuadro de síntomas sociales que presentaba la juventud de su país mostraba el notorio aumento de suicidios, la desesperanza generalizada, el derrumbe de los valores tradicionales, las fugas del hogar y estados depresivos relacionados al vacío de sentido en el cotidiano vivir.

Ubicados en las cercanías de colegios y universidades de Viena los centros eran gratuitos, abiertos, populares y coordinados por voluntarios destacados como el mismo Adler y los doctores Rudolf Allers y Oswald Schwarz. La eficacia del trabajo en los centros hizo que se extendieran a varias ciudades de Austria y fuera de fronteras también, llegando a Alemania, Hungría, Polonia, Yugoslavia y Lituania.

Allers y Schwarz también habían sido expulsados de la Sociedad Adleriana debido a disidencias teóricas. En 1925 la Psicología Individual experimentaba una honda crisis interna, al tiempo que Schwarz y Allers imponían el trabajo de estimular el desarrollo de temas relacionados al sentido de la existencia e incorporar la comprensión filosófica a la Psicoterapia. Más tarde –cuenta García- Schwarz declaraba que la importancia de Frankl en el campo de la Psicología era como la de Kant en la Filosofía. (2004)¹²

Las diferencias entre Frankl y Adler quedaron más evidentes cuando este último se negó a dar fondos para publicar un libro de Frankl y prohibió a la editorial publicarlo. El libro

¹⁰ García,C.op cit.p.21

¹¹ Idem.

¹² García,C.op cit.p.23

presentaba cuatro elementos importantes no contemplados en la Psicología Individual, y que a grandes rasgos, y apoyados en Pareja (2007)¹³, se pueden explicar así:

- 1- La visión integral del ser humano comprende la dimensión somática y la psicológica, sí, pero también la del espíritu valorativo que da sentido a la vida.
- 2- La actitud del terapeuta de estar abierto a la cosmovisión del paciente, de modo de no rechazar preguntas del orden filosófico.
- 3- En el fondo del quehacer terapéutico, yace la intención de colaborar con la salud del paciente, interviniendo con respeto para que el paciente por sí mismo se haga consciente de la responsabilidad ante su existencia concreta.
- 4- El tratamiento terapéutico es un proceso de aprendizaje de responsabilidades de un ser que es único e irrepetible en el mundo.

Más allá de las dificultades en ámbitos científicos, 1930 es un año muy importante pues, graduado de médico, Frankl comienza su práctica clínica en la Sección de Neurología de la clínica de la Facultad de Medicina de la misma Universidad. Allí también, seis años más tarde, obtuvo la doble especialización en Neuropsiquiatría. En 1940 asumía como director de la Clínica Neurológica del Rothschild Hospital de Viena, subvencionada por la comunidad judía de esa ciudad.

Desde 1933 a 1938, año en que Austria se anexó a Alemania, la comunidad judía sufre los abusos del nacionalsocialismo alemán y el régimen de terror impuesto por su líder Adolfo Hitler, siendo víctima los judíos de leyes discriminatorias, maltratos físicos, detenciones, arrestos y una oleada de atrocidades llegó al extremo de los campos de concentración. Con el estallido de la Segunda Guerra mundial, el 1 de septiembre de 1939, comienza una deportación cuantiosa de judíos austríacos a los campos de concentración de Nisko, Theresienstadt, Auschwitz y Birkenau.

En diciembre de 1941, Tilly Grosser, la esposa de Frankl, fue deportada al campo de Bergen Belsen en Alemania, donde fallece sin conocerse la fecha exacta de su muerte. Teniendo la posibilidad de obtener una visa para refugiarse en Estados Unidos, Frankl había asumido la decisión de quedarse en Viena junto a su esposa y sus padres ancianos,

¹³ Pareja, G. op cit. p.87

sabiendo que tal resolución conllevaba la posibilidad de la prisión en campos de concentración. Cosa que se hizo realidad en 1942, cuando es obligado a abandonar su trabajo en la Clínica, es detenido y deportado junto a su familia al campo de concentración de Theresienstadt. Allí fue separado de su mujer y su madre, pues hombres y mujeres ocupaban barracas diferentes. Tras veinticinco meses en ese campo en el que vive la muerte de su padre, fue trasladado junto a su mujer y su madre al campo de Auschwitz, al poco tiempo su madre fallece, una vez más Frankl es separado de su mujer y desde allí nunca más supo de ella.

La experiencia del prisionero número 119.104 (Viktor Frankl) en los campos de exterminio, es conocida como el *Experimentum crucis* en el que el científico, filósofo, pero fundamentalmente el hombre, se acerca a la comprensión profunda de la condición humana en situaciones límite.

Durante sus primeros meses en el campo Frankl junto a otros colegas ofrecía servicios como médico y psiquiatra colaborando con apoyo psicológico individual y grupal. “Las comprobaciones clínicas del médico prisionero –comenta Pareja- comienzan en medio de esa situación: la fortaleza y resistencia del organismo humano es mayor que la que enseñan los manuales médicos. La resistencia ante la falta de sueño, ante la dieta inhumana, las condiciones más deplorables de higiene y de trabajo forzado son algunas de las comprobaciones que demuestran que el ser humano se adapta y se acostumbra a todo..., pero a qué precio.” (2007)¹⁴

Un primer paso dado por Frankl en el campo fue soltar su mundo previo, pasar raya y asumir lo que se le estaba presentando en ese momento. Lo siguiente fue la revelación de la pérdida del sentido del tiempo y la desesperanza observada en la actitud apática de los prisioneros encerrados en su interioridad. Aquella condenada vida carente de libertades huía hacia su interior, oportunidad para buscar una razón por la cual vivir. Pareja (2007)¹⁵ sintetiza, en la experiencia narrada en el libro *El hombre en busca de sentido*, seis elementos que Frankl observaba en los prisioneros cuando se ensimismaban:

¹⁴ Pareja, G. (2007). op cit. p.39.

¹⁵ Pareja, G. op cit. 40

- 1- La vivencia del amor.
- 2- La vivencia del sentido del propio pasado.
- 3- La vivencia profunda relacionada con la naturaleza.
- 4- La vivencia profunda relacionada al arte.
- 5- La dimensión positiva del humor aún en circunstancias de sufrimiento.
- 6- La necesidad de encontrar un poco de soledad escapando de la masificación.

Algo que también puso al descubierto, a los ojos de Frankl, fue la pérdida de sensibilidad ante la vida y la muerte, pues en aquellas condiciones de presidio parecía que nada movía el alma humana.

Una etapa significativa de su *experimentum crucis* fue el momento de su liberación. El 27 de abril de 1945, con la intervención del ejército aliado, Frankl y sus compañeros fueron liberados. La salida del campo fue en sí misma un acontecimiento que implicó un proceso de reflexiones para, de a poco, recuperar la humanidad y el perdido gusto por la vida así como la capacidad de alegrarse o simplemente sorprenderse y desplazar la apatía.

La experiencia del holocausto dejó a Frankl sin esposa, sin padre, sin madre, sin hermano, sin cuñada, ni amigos ni tantos conocidos. Habían pasado tres años cuando dijo “quedo yo mismo”. En *Teoría y Terapia de las neurosis* escribió Frankl: “Por amor a esta vida mía, volveré a comenzar”.

En diciembre de 1945 Frankl recupera su trabajo como médico y es nombrado jefe del Departamento de Neuropsiquiatría del Policlínico de Viena, cargo que ejerció hasta 1970.

El mismo año se entrega a la tarea de escribir sus memorias sobre la experiencia en los campos de concentración. Con ese fin reúne tres secretarías, y en un plazo de nueve días les dicta entre lágrimas sus vivencias para publicarlas y que ayuden a los liberados de los campos a recobrar el sentido de existir. El libro originalmente se conoce en su edición española con el título *Un psicólogo en un campo de concentración*, editado por

Plantín, en Buenos Aires (1955). La primera edición era de autor anónimo, más tarde apareció el nombre de Víctor Frankl. Finalmente en 1980 editado por Herder, en Barcelona, apareció bajo el título *El hombre en busca de sentido*, por el cual hoy es más conocido.

En el mes de junio de 1947 se casa con la enfermera Eleonore Schwindt quien cumplía funciones en el Departamento de Odontología, junto a ella Frankl encuentra el apoyo y motivación para retomar sus reflexiones en torno al sentido de la vida y su logoterapia. La pareja comienza a asistir a charlas y conferencias en los cinco continentes. Del matrimonio con Eleonore nace Gabriela, única hija, quien, siguiendo los pasos del padre en el estudio del compartimiento humano, se graduará como psicóloga.

Posteriormente a la liberación del campo de concentración, Frankl ofreció 218 conferencias en diferentes universidades, de las cuales, en 20 de ellas, fue distinguido con el título de *Doctor Honoris Causa*, sus libros han sido traducidos a 21 idiomas, incluidos el chino, coreano y japonés. (Bueno)¹⁶

A los 92 años, el 2 de septiembre de 1997, Frankl fallece en su Viena natal, habiendo implantado en la sociedad el valor vital de la pregunta por el sentido de la existencia y afirmando que la búsqueda de esa respuesta es la gran tarea del ser humano.

¹⁶ Bueno, L. (2007). Existencia y Sentido la Logoterapia uruguaya. p.22

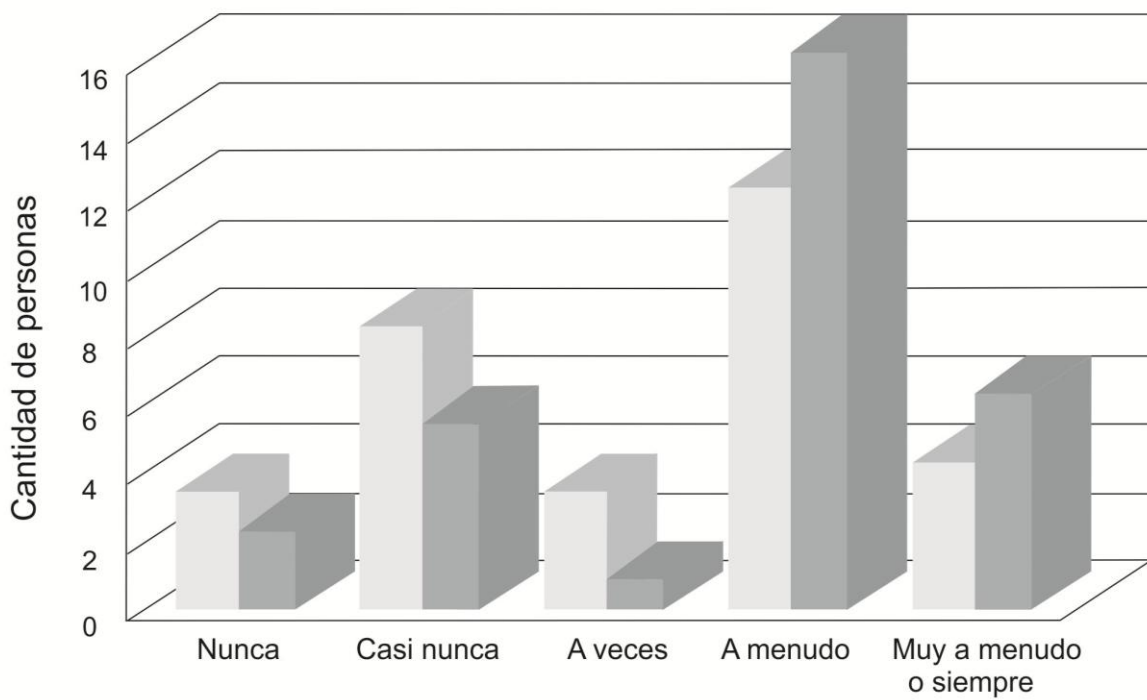
Gráficos de Datos antes y luego del taller

1- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho con el aspecto general de su vida?

| Aspecto gral de su vida | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|-------------------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 0 | 5 | 22 | 3 | 0 | 30 |
| Final taller | 0 | 2 | 11 | 17 | 0 | 30 |

2- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación a su familia?

| Rol familia | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 3 | 8 | 3 | 12 | 4 | 30 |
| Final taller | 2 | 5 | 1 | 16 | 6 | 30 |

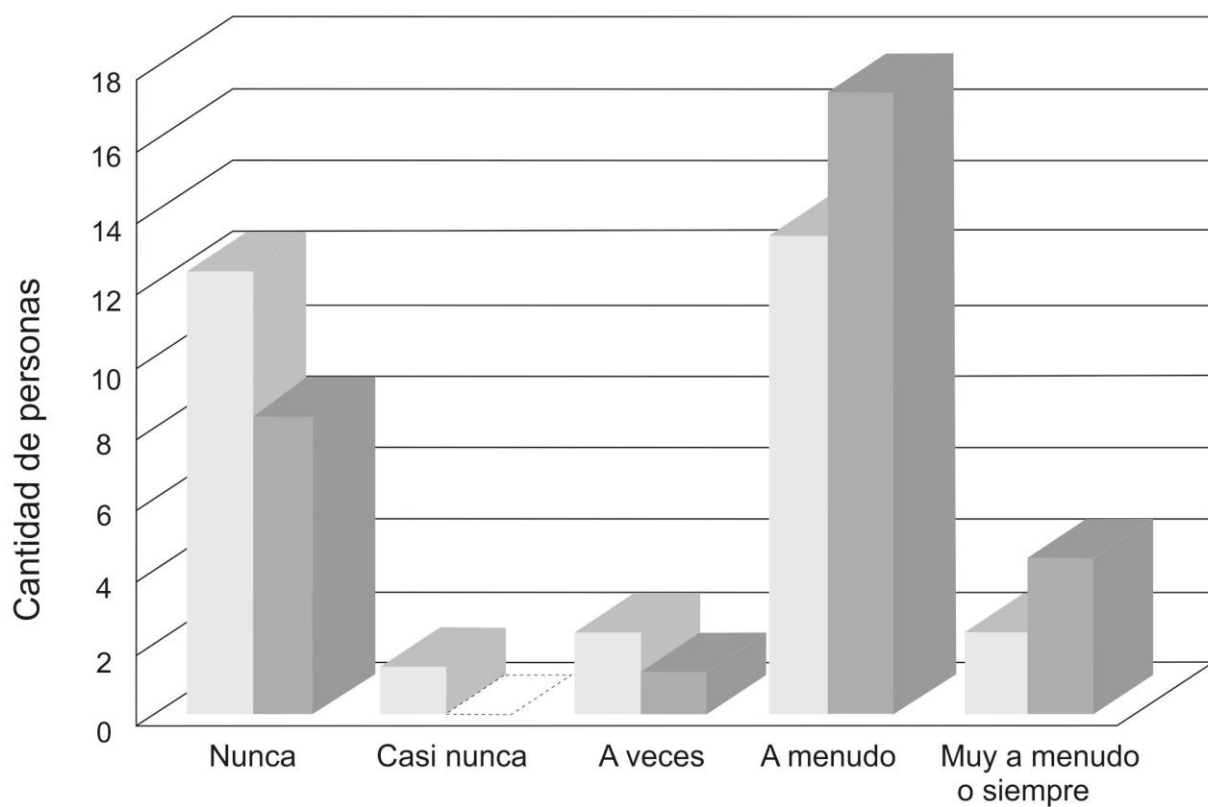


Referencias del gráfico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

3- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación a su pareja?

| Rol Pareja | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 12 | 1 | 2 | 13 | 2 | 30 |
| Final taller | 8 | 0 | 1 | 17 | 4 | 30 |

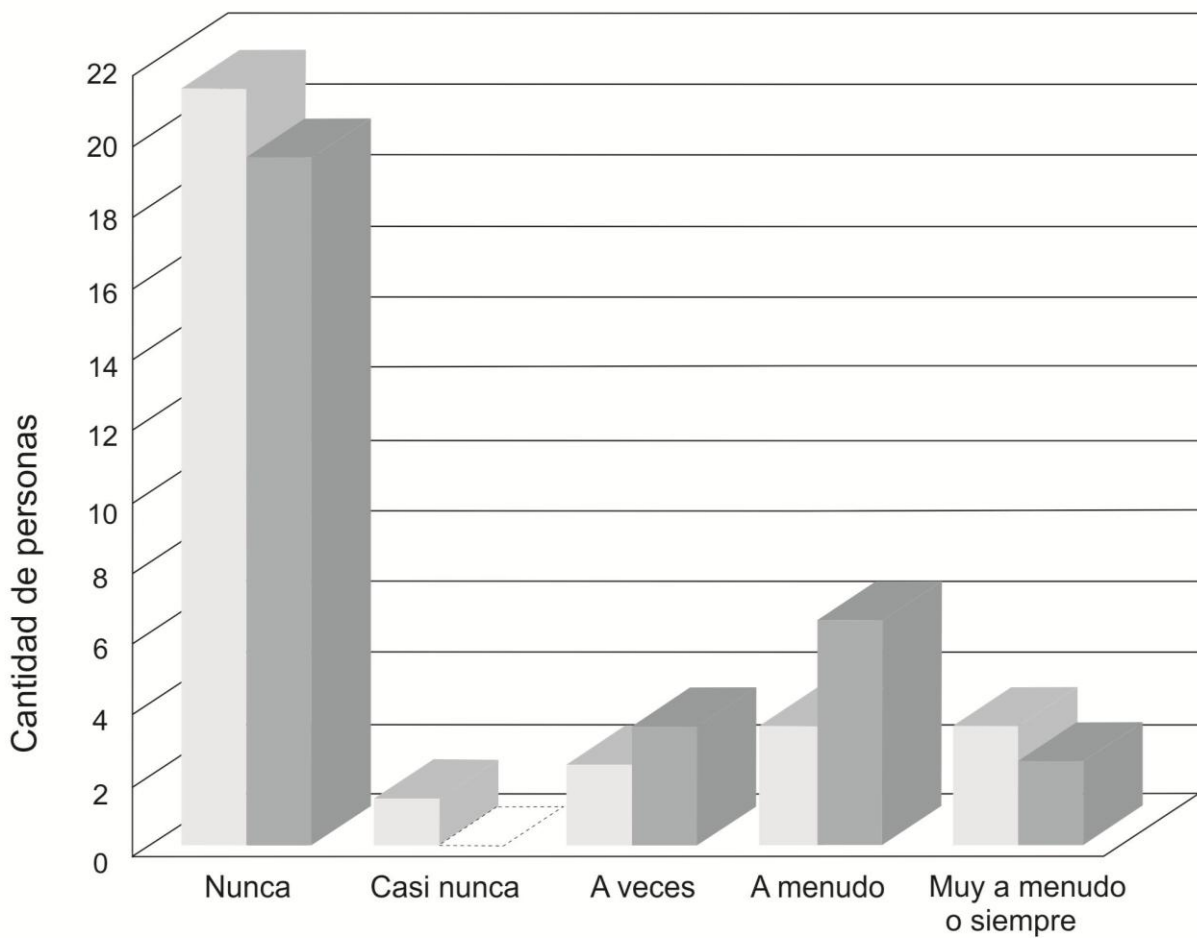


Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

4- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación a su trabajo?

| Rol Trabajo | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 21 | 1 | 2 | 3 | 3 | 30 |
| Final taller | 19 | 0 | 3 | 6 | 2 | 30 |

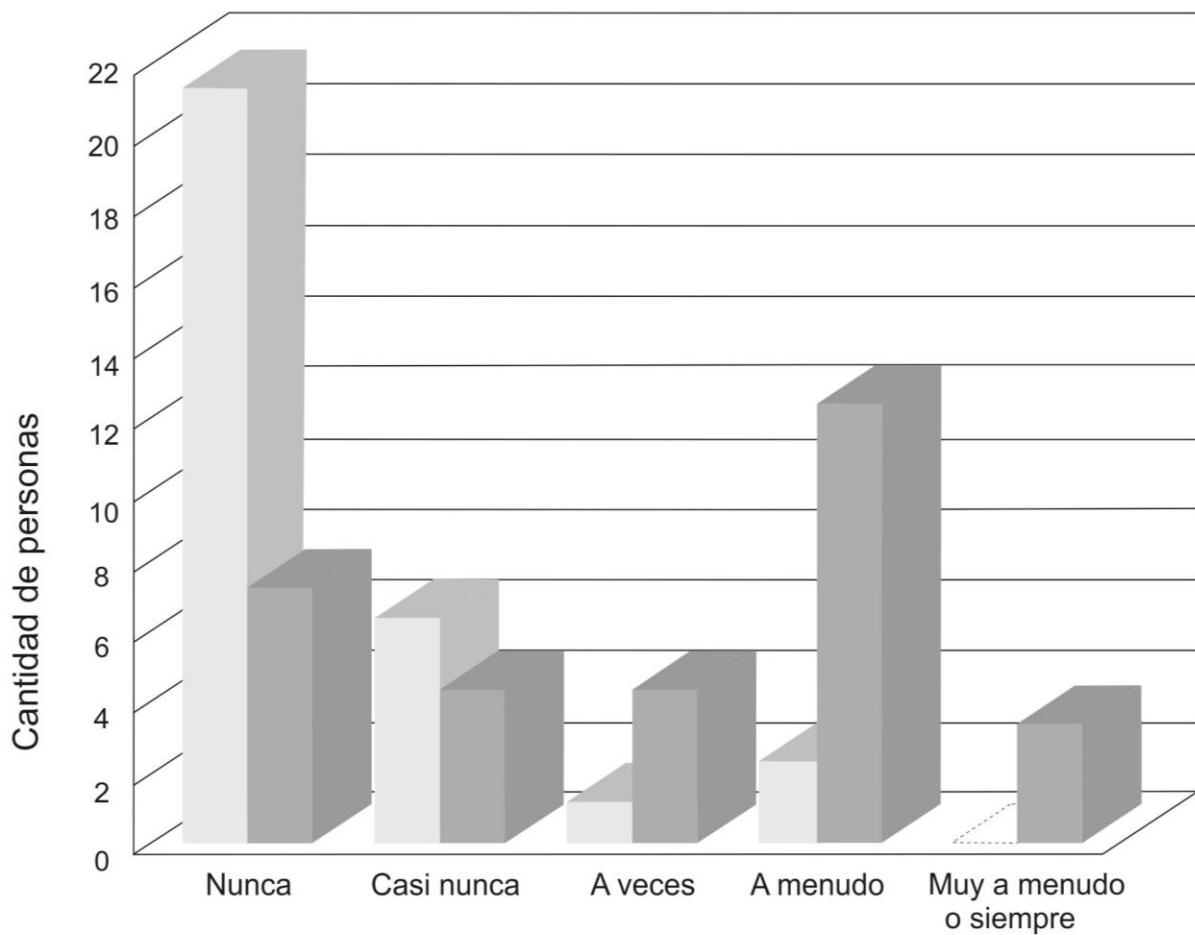


Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

5- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación al estudio?

| Rol Estudio | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 21 | 6 | 1 | 2 | 0 | 30 |
| Final taller | 7 | 4 | 4 | 12 | 3 | 30 |

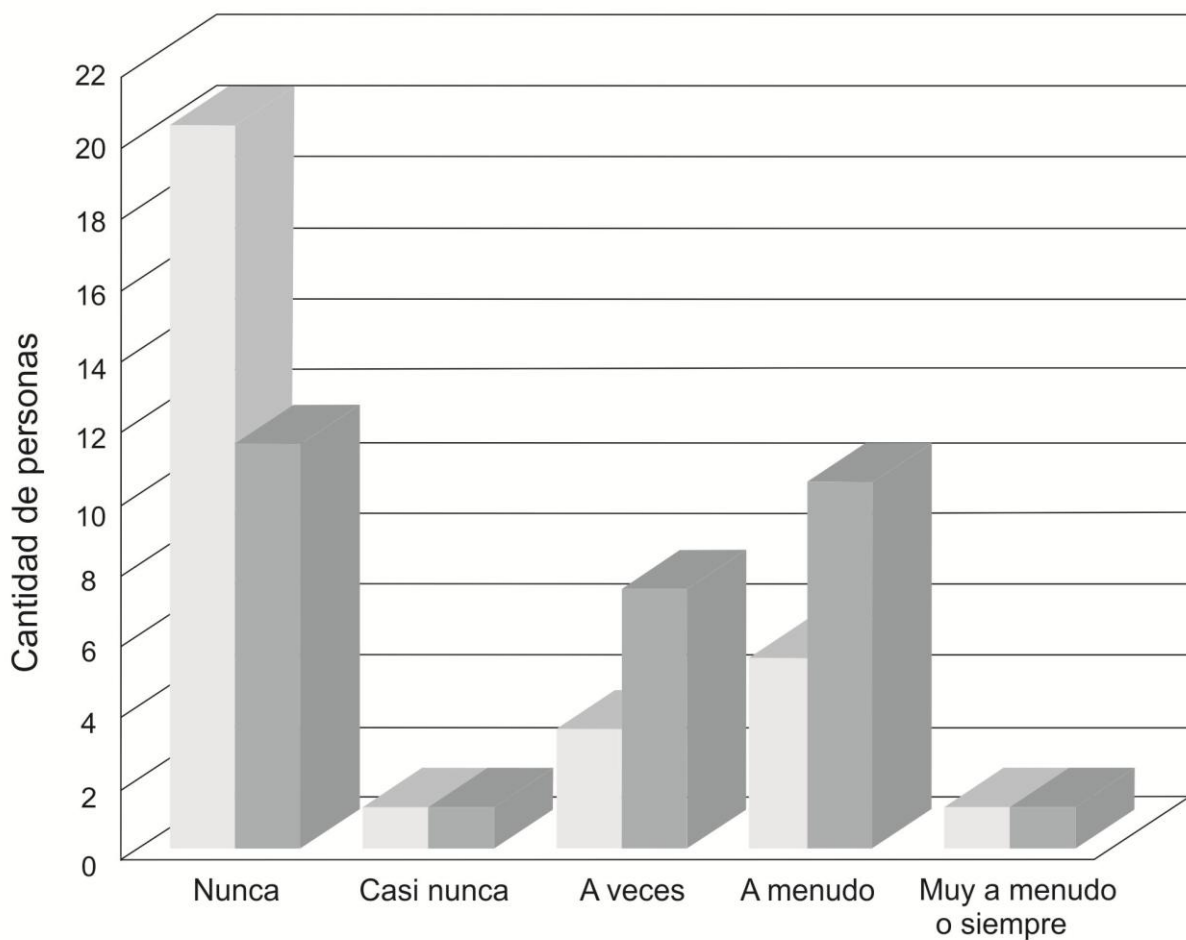


Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

6- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación al deporte?

| Rol Deporte | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 20 | 1 | 3 | 5 | 1 | 30 |
| Final taller | 11 | 1 | 7 | 10 | 1 | 30 |

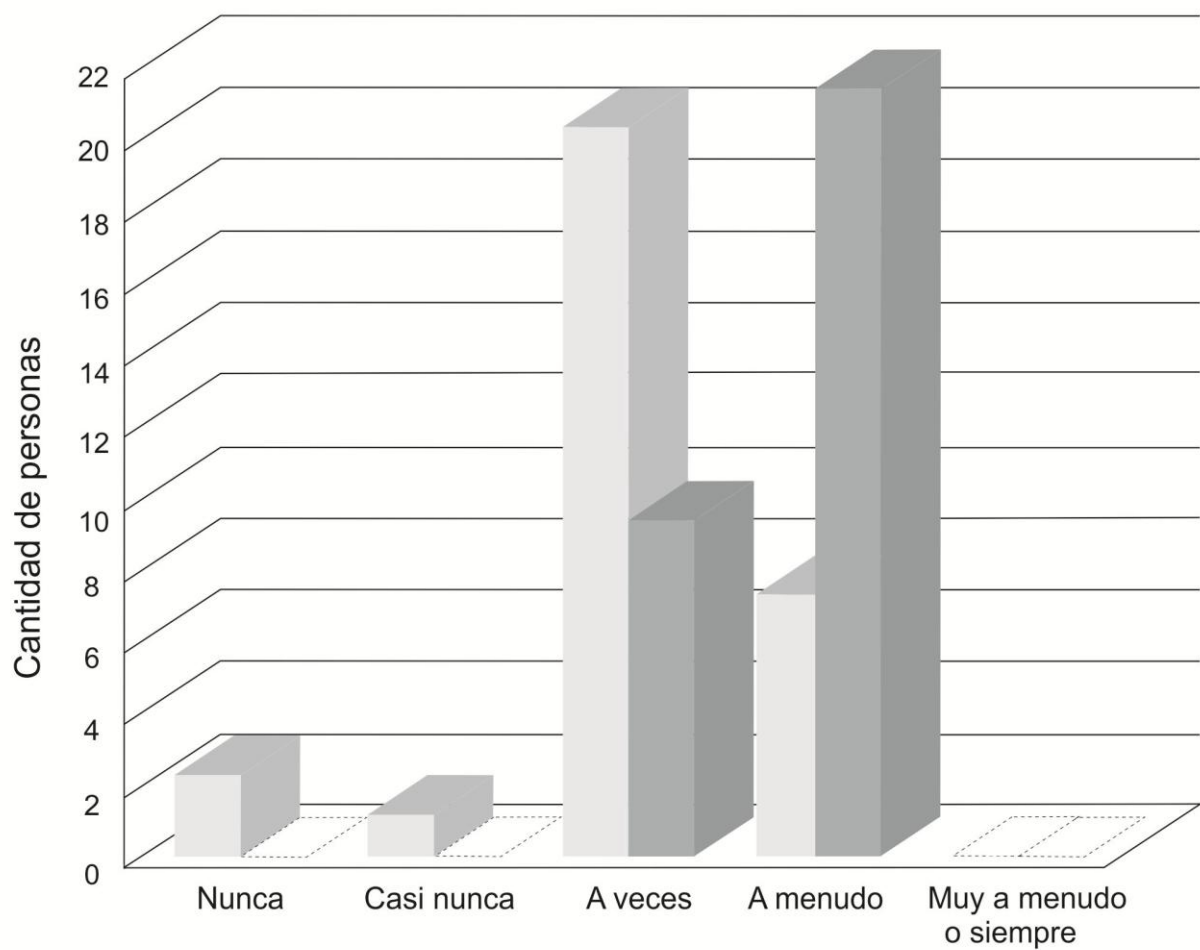


Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

7- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación a su salud?

| Rol Salud | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 2 | 1 | 20 | 7 | 0 | 30 |
| Final taller | 0 | 0 | 9 | 21 | 0 | 30 |

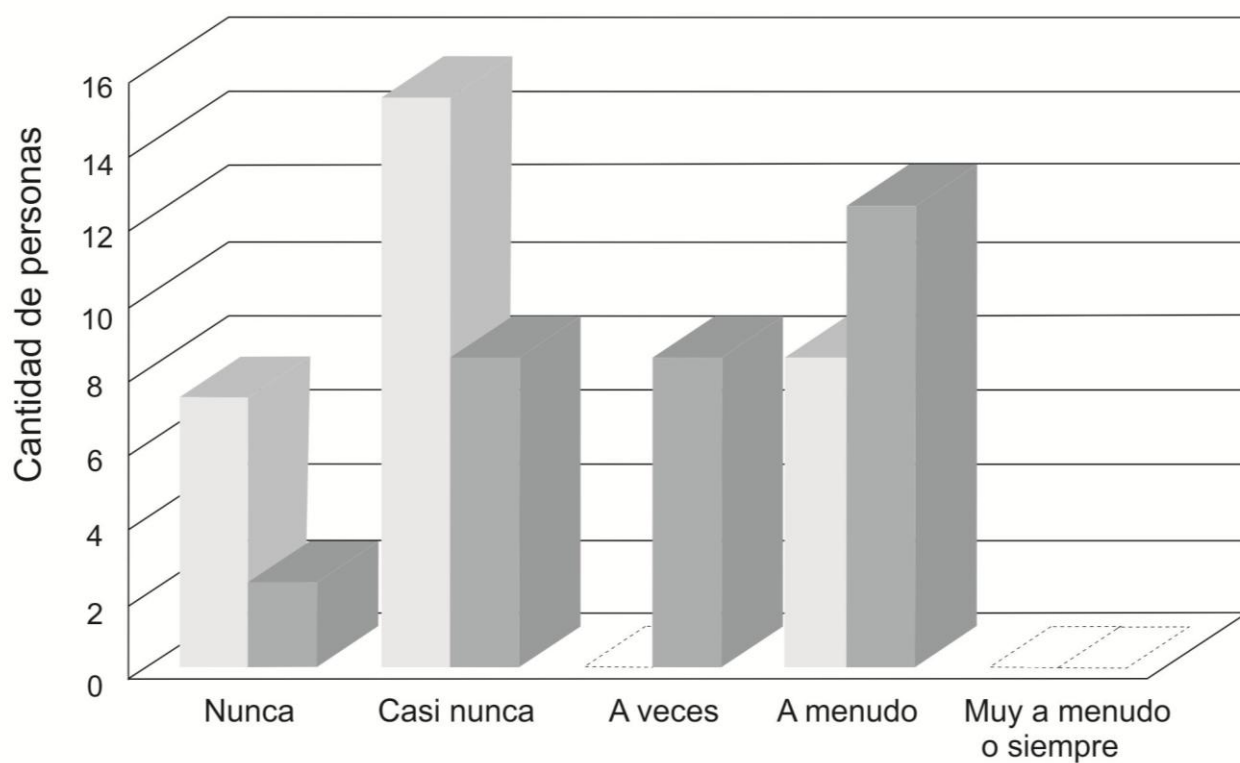


Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

8- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación a practicar hobbies?

| Rol Hobbies | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 7 | 15 | 0 | 8 | 0 | 30 |
| Final taller | 2 | 8 | 8 | 12 | 0 | 30 |

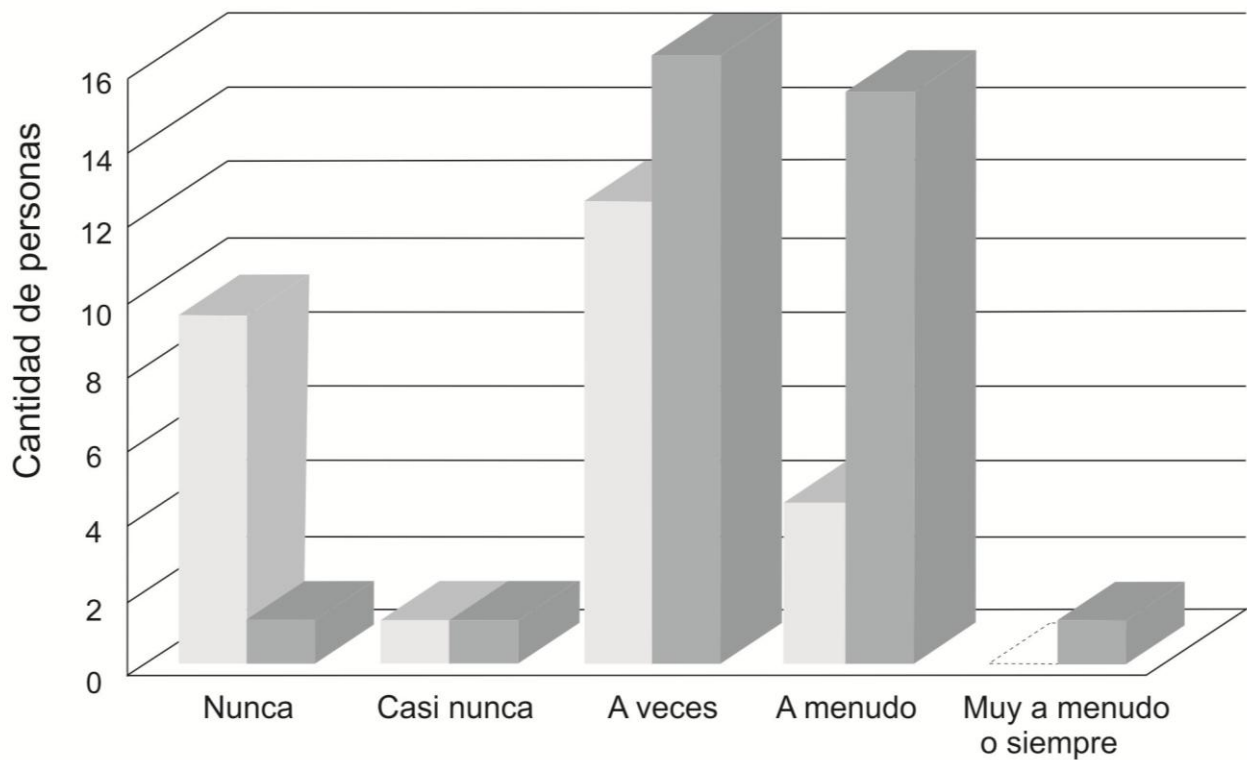


Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

9- ¿En el último tiempo se ha sentido satisfecho en su vida en relación a sus amigos?

| Rol Amigos | ① Nunca | ② Casi nunca | ③ A veces | ④ A menudo | ⑤ Muy a menudo o siempre | Participantes Totales |
|---------------|---------|--------------|-----------|------------|--------------------------|-----------------------|
| Inicio taller | 9 | 1 | 16 | 4 | 0 | 30 |
| Final taller | 1 | 1 | 12 | 15 | 1 | 30 |



Referencias del grafico

| | |
|--|---------------|
| | Inicio taller |
| | Final taller |

Anexo 2

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Normas del Taller Logoterapéutico de Desarrollo Personal en Grupo.

1-“**las limitaciones son naturales y deben ser tomadas como tales**”, en la naturaleza cada ser posee potencialidades y limitaciones, el reconocimiento y aceptación de las mismas nos brinda la posibilidad de comprenderlas, descubrir oportunidades y superarlas.

2-“**todos tenemos derecho a tener limitaciones y superarlas**”, dado que son naturales asumámoslas como un derecho. Si es nuestro derecho tener limitaciones (intelectuales, afectivas, sociales, económicas, morales, etc) evitemos sentirnos inferiores debido a ellas. Pero también démonos a nosotros mismos el derecho de superarlas, aceptando que todavía podemos cambiar, evolucionar y mejorar. Así también respetemos en los otros el derecho a ser diferente a como eran antes. Evitemos rotular a los compañeros del grupo sentenciando “Fulano es así y seguirá siendo así”, evitemos esperar que los otros cometan siempre los mismos errores.

3-“**En el taller vale la verdad de cada uno y no hace falta justificarse**”. Cada integrante vive su propia experiencia de vida que contiene su propia riqueza. De acuerdo a ella cada uno tiene su manera de ver y comprender las cosas. Si cada uno intentara imponer al otro su punto de vista, habrían discusiones interminables. Si cada integrante se da cuenta de que sus opiniones son escuchadas, respetadas y no se siente agredido, no tendrá necesidad de justificarse a cada momento.

4-“**Estamos comprometidos con el esfuerzo**”, en el taller Logoterapéutico priorizamos el esfuerzo, el compromiso, para gestar cambios hacia la búsqueda del sentido de nuestra vida. Aunque no nos aplaudan ni nos admiren, seguiremos esforzándonos. El esfuerzo dará sus frutos. No gastemos tiempo ni energía en aparentar.

5-“**Toda conclusión es provisoria**”. Como el proceso producirá cambios internos en cada compañero integrante del taller y por tanto en la forma de ver y valorar las cosas, es necesario permitirse y permitir a los otros cambiar de idea.

6-“**Nadie está obligado a saber**”. La presión que sentimos del medio en demostrar lo que sabemos, nos lleva a asumir posturas de superioridad o inferioridad. Si en el grupo de taller nadie espera que los otros demuestren lo que saben, ni se burlan de los que no saben, se creará un clima de confianza y colaboración que producirá satisfacción en cada compañero.

7-“**Asumir el rol de alumnos**”, lo que vamos aprendiendo y descubriendo es para nosotros mismos. Vivamos la experiencia para enriquecernos y disfrutar de ella sin preocuparnos en querer enseñar.

8-“**Buscar el bienestar personal a través del bienestar del otro**”. En nuestra sociedad para ir adelante se deja atrás a otros y para subir se pisa la cabeza del vecino. En el grupo de taller logoterapéutico cada uno se interesará por el bien del otro. Esto producirá un clima afectivo positivo que favorecerá enormemente el aprendizaje, ya que no somos personas solas sino abiertas a otras personas y al mundo.

9-“**Guardar secreto de la experiencia**”. Para que haya confianza en un grupo los integrantes deben evitar comentar lo sucedido dentro del grupo y mucho menos hacer chismes cuando alguien libremente desea compartir su experiencia.

10-“**comprometerse con el proceso personal y grupal**”, si lo hacemos en forma constante será beneficioso, dado que la misión de encontrarle sentido a nuestra vida es cotidiana, en libertad y con responsabilidad.

El compromiso a cumplir estas normas tiene como fin hacer de nuestro grupo una posibilidad sana de desarrollo personal y grupal y comunitario. Recuerda que somos seres en el mundo, al mundo damos y del mundo recibimos, el compromiso común nos hará llegar a la meta deseada, con respeto, libertad y responsabilidad aproximarnos juntos al sentido de nuestra vida.

Base Bibliográfica: Cabral Dávalos,C.(1996).Técnicas de asesoramiento individual y grupal.Ed.A.C.Asunción,Paraguay. Adaptación textual para grupos de logoterapia Ps Andres Kuplen.

andresk@montevideo.com.uy

Anexo 3

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

La asamblea de la carpintería

Un día en la carpintería se reunieron las herramientas para hablar de sus cualidades.

Para coordinar la reunión se puso al frente el martillo. Pero las herramientas dijeron que no lo querían. Golpeaba mucho y hacía mucho ruido.

Entonces se puso al frente la de reunión el tornillo. Pero las herramientas dijeron que no lo querían porque daba muchas vueltas.

El tornillo dejó paso al frente del grupo a la lija. Pero el grupo tampoco la quiso porque era muy áspera y siempre se rozaba con las demás herramientas.

Intentó organizar el grupo el metro. Pero el grupo tampoco lo quiso porque se pasaba el tiempo midiendo a las demás.

En ese momento entró el carpintero. Se puso el delantal y comenzó a trabajar. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Así es como consiguió hacer un bello mueble para nuestro grupo.

Al anochecer la carpintería se quedó sola y las herramientas se reunieron de nuevo.

Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho y dijo:

"Señoras, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con lo mejor de nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosas. El martillo es fuerte. El tornillo une y da fuerza. La lija es especial para afinar y limar asperezas. El metro es preciso y exacto."

Se sintieron entonces orgullosas de sus fortalezas y de trabajar juntas.

Anexo 4

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

El cuerpo, un río.

El filósofo Heráclito declaraba: “no es posible sumergirse dos veces en el mismo río”, pues siempre están llegando aguas frescas”. Lo mismo rige para el cuerpo. Si pellizcamos nuestra cintura. La grasa que estrujamos entre los dedos no es la misma que estaba el mes pasado. En el tejido adiposo, las células adiposas se llenan de grasa y se vacían constantemente; por tanto, se cambia por completo cada tres semanas; cada cinco días adquirimos una nueva pared estomacal-la capa interior de células estomacales se cambia en cuestión de minutos mientras digerimos la comida.La piel es nueva cada cinco semanas. El esqueleto, que parece tan sólido y rígido, es enteramente nuevo cada tres meses. En total, el flujo de oxígeno carbono, hidrógeno y nitrógeno es tan veloz, que uno puede renovarse en algunas semanas. Sólo los átomos de hierro, magnesio, cobre, etc, más pesados demoran el proceso.Uno parece ser el mismo por fuera; sin embargo es como un edificio, cuyos ladrillos, fueran continuamente reemplazados por otros.

Deepak Chopra.” La perfecta salud”, pág.37

Anexo 5

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

La primera selección

Creo que todos los que formaban parte de nuestra expedición vivían con la ilusión de que seríamos liberados, de que, al final, todo iba a salir muy bien. No nos dábamos cuenta del significado que encerraba la escena que expongo a continuación. Hasta la tarde no comprendimos su sentido. Nos dijeron que dejáramos nuestro equipaje en el tren y que formáramos dos filas, una de mujeres y otra de hombres, y que desfiláramos ante un oficial de las SS. Por sorprendente que parezca, tuve el valor de esconder mi macuto debajo del abrigo. Uno a uno, los hombres pasamos ante el oficial. Me daba cuenta del peligro que corría si el oficial localizaba mi saco. Lo menos que haría sería derribarme al suelo de una

bofetada; lo sabía por propia experiencia. Instintivamente, al irme aproximando a él me enderecé de modo que no se diera cuenta de mi pesada carga. Ahora lo tenía frente a frente. Era un hombre alto y delgado y llevaba un uniforme impecable que le sentaba perfectamente. ¡Qué contraste con nosotros, todos sucios y mugrientos después de tan largo viaje! Había adoptado una actitud de aparente descuido sujetándose el codo derecho con la mano izquierda. Ninguno de nosotros tenía la más remota idea del siniestro significado que se ocultaba tras aquel pequeño movimiento de su dedo que señalaba unas veces a la izquierda y otras a la derecha, pero sobre todo a la derecha. Tocaba mi turno. Alguien me susurró que si nos enviaban a la derecha ("desde el punto de vista del espectador") significaba trabajos forzados, mientras que la dirección a la izquierda era para los enfermos e incapaces de trabajar, a quienes enviaban a otro campo.

No podía hacer otra cosa que dejar que las cosas siguieran su curso, como así sería a partir de entonces muchas veces más. El macuto me pesaba y me obligaba a ladearme hacia la izquierda, pero hice un esfuerzo para caminar erguido. El hombre de las SS me miró de arriba abajo y pareció dudar; después puso sus dos manos sobre mis hombros.

Intenté con todas mis fuerzas parecer distinguido: me hizo girar hasta que quedé frente al lado derecho

y seguí andando en aquella dirección.

Por la tarde nos explicaron la significación del juego del dedo. Se trataba de la primera selección, el primer veredicto sobre nuestra existencia o no existencia. Para la gran mayoría de aquella expedición, cerca de un 90%, significó la muerte; la sentencia se ejecutó en las horas siguientes. Los que fueron enviados hacia la izquierda marcharon directamente desde la estación al crematorio. Dicho edificio, según me contó un prisionero que trabajaba allí, tenía escrito sobre sus puertas en varios idiomas europeos, la palabra "baño". Al entrar, a cada prisionero se le entregaba una pastilla de jabón y después..., pero gracias a Dios no necesito relatar lo que sucedía después. Muchos han escrito ya sobre tanto horror. Los que nos habíamos salvado, la minoría de nuestra expedición, supo aquella tarde la verdad. Pregunté a los prisioneros que llevaban allí algún tiempo a dónde podrían haber enviado a mi amigo y colega P.

"¿Lo mandaron hacia la izquierda?"

"Sí", repliqué.

"Entonces puede verle allí", me dijeron.

"¿Dónde?" La mano señalaba la chimenea que había a unos cuantos cientos de yardas y que arrojaba al cielo gris de Polonia una llamarada de fuego que se disolvía en una siniestra nube de humo.

"Allí es donde está su amigo, elevándose hacia el cielo", fue su respuesta. Pero entonces todavía no comprendía lo que quería decir hasta que me revelaron la verdad con toda su crudeza.

Pero me estoy adelantando al contar las cosas. Desde un punto de vista psicológico, teníamos un largo, muy largo, camino por delante desde que pusimos el pie en la estación hasta nuestra primera noche en el campo. Escoltados por los guardias de las SS que iban cargados con pesados fusiles, nos hicieron recorrer a paso ligero el camino que desde la estación atravesaba la alambrada electrificada y el campo, hasta llegar al pabellón de desinfección; para aquellos de nosotros que habíamos pasado la primera selección, fue un auténtico baño. Una vez más se vio confirmada nuestra ilusión de salvarnos. Los hombres

de las SS parecían casi casi encantadores. Pronto supimos por qué: eran amables con nosotros mientras teníamos nuestros relojes de pulsera y nos podían persuadir, en todos los tonos y maneras, para que se los entregáramos. ¿Acaso no habíamos perdido ya todo lo que poseíamos? ¿Por qué no habíamos de dar nuestro reloj a aquellas personas relativamente agradables? Tal vez algún día nos lo devolverían con creces.

Anexo 6

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Lo que hace daño

La apatía, el adormecimiento de las emociones y el sentimiento de que a uno no le importaría ya nunca nada eran los síntomas que se manifestaban en la segunda etapa de las reacciones psicológicas del prisionero y lo que, eventualmente, le hacían insensible a los golpes diarios, casi continuos. Gracias a esta insensibilidad, el prisionero se rodeaba en seguida de un caparazón protector muy necesario. Los golpes se producían a la mínima provocación y algunas veces sin razón alguna. Por ejemplo: el pan se repartía en el lugar donde trabajábamos y teníamos que ponernos en fila para obtenerlo. En una ocasión, el que estaba detrás de mí se corrió ligeramente hacia un lado y esta mínima falta de simetría

desagradó al guardián de las SS. Yo no sabía lo que ocurría en la fila detrás de mí, ni lo que pasaba por la mente del guardia, pero, de pronto, recibí dos fuertes golpes en la cabeza.

Sólo entonces me di cuenta de que a mi lado había un guardia y que estaba usando su vara.

En tales momentos no es ya el dolor físico lo que más nos hierde (y esto se aplica tanto a los adultos como a los niños); es la agonía mental causada por la injusticia, por lo irracional de todo aquello.

Por extraño que parezca, un golpe que incluso no acierte a dar, puede, bajo ciertas circunstancias, herirnos más que uno que atine en el blanco. Una vez estaba de pie junto a la vía del ferrocarril bajo una tormenta de nieve. A pesar del temporal nuestra cuadrilla tenía que seguir trabajando. Trabajé con bastante ahínco, repasando la vía con grava, ya que era la única forma de entrar en calor. Durante unos breves instantes hice una pausa para tomar

aliento y apoyarme sobre la pala. Por desgracia, el guardia se dio entonces media vuelta y pensó que yo estaba holgazaneando. El dolor que me causó no fue por sus insultos o sus golpes. El guardia decidió que no valía la pena gastar su tiempo en decir ni una

palabra, ni lanzar un juramento contra aquel cuerpo andrajoso y demacrado que tenía delante de él y que, probablemente, apenas le recordaba al de una figura humana. En vez de ello, cogió una piedra alegremente y la lanzó contra mí. A mí, aquello me pareció una forma de atraer la atención de una bestia, de inducir a un animal doméstico a que realice su trabajo, una criatura con la que se tiene tan poco en común que ni siquiera hay que molestarse en castigarla.

Anexo 7

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

La huida hacia el interior

A pesar del primitivismo físico y mental imperantes a la fuerza, en la vida del campo de concentración aún era posible desarrollar una profunda vida espiritual. No cabe duda que las personas sensibles acostumbradas a una vida intelectual rica sufrieron muchísimo (su constitución era a menudo endeble), pero el daño causado a su ser íntimo fue menor: eran capaces de aislarse del terrible entorno retrotrayéndose a una vida de riqueza interior y libertad espiritual. Sólo de esta forma puede uno explicarse la paradoja aparente de que algunos prisioneros, a menudo los menos fornidos, parecían soportar mejor la vida del campo que los de naturaleza más robusta.

Para aclarar este punto, me veo obligado a recurrir de nuevo a la experiencia personal.

Voy a contar lo que sucedía aquellas mañanas

en que, antes del alba, teníamos que ir andando hasta nuestro lugar de trabajo.

Oíamos gritar las órdenes:

"¡Atención, destacamento adelante! ¡Izquierda 2,3,4! ¡Izquierda 2,3,4! ¡El primer hombre, media vuelta a la izquierda, izquierda, izquierda, izquierda! ¡Gorras fuera!

Todavía resuenan en mis oídos estas palabras. A la orden de: "¡Gorras fuera!"

atravesábamos la verja del campo, mientras nos enfocaban con los reflectores. El que no marchaba con marcialidad recibía una patada, pero corría peor suerte quien, para protegerse del frío, se calaba la gorra hasta las orejas antes de que le dieran permiso.

En la oscuridad tropezábamos con las piedras y nos metíamos en los charcos al recorrer el único camino que partía del campo. Los guardias que nos acompañaban no dejaban de gritarnos y azuzarnos con las culatas de sus rifles. Los que tenían los pies llenos de llagas se apoyaban en el brazo de su vecino. Apenas mediaban palabras; el viento helado no propiciaba la conversación. Con la boca protegida por el cuello de la chaqueta, el hombre que marchaba a mi lado me susurró de repente: "¡Si nos vieran ahora nuestras esposas!

Espero que ellas estén mejor en sus campos e ignoren lo que nosotros estamos pasando."

Sus palabras evocaron en mí el recuerdo de mi esposa.

Anexo 8

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Cuando todo se ha perdido

Mientras marchábamos a trompicones durante kilómetros, resbalando en el hielo y apoyándonos continuamente el uno en el otro, no dijimos palabra, pero ambos lo sabíamos:

cada uno pensaba en su mujer. De vez en cuando yo levantaba la vista al cielo y veía diluirse las estrellas al primer albor rosáceo de la mañana que comenzaba a mostrarse tras una oscura franja de nubes. Pero mi mente se aferraba a la imagen de mi mujer, a quien vislumbraba con extraña precisión. La oía contestarme, la veía sonriéndome con su mirada franca y cordial. Real o no, su mirada era más luminosa que el sol del amanecer. Un pensamiento me petrificó: por primera vez en mi vida comprendí la verdad vertida en las canciones de tantos poetas y proclamada en la sabiduría definitiva de tantos pensadores. La verdad de que el amor es la meta última y más alta a que puede aspirar el hombre. Fue entonces cuando aprehendí el significado del mayor de los secretos que la poesía, el

pensamiento y el credo humanos intentan comunicar: la salvación del hombre está en el amor y a través del amor. Comprendí cómo el hombre, desposeído de todo en este mundo, todavía puede conocer la felicidad —aunque sea sólo momentáneamente— si contempla al ser querido. Cuando el hombre se encuentra en una situación de total desolación, sin poder expresarse por medio de una acción positiva, cuando su único objetivo es limitarse a soportar los sufrimientos correctamente —con dignidad— ese hombre puede, en fin, realizarse en la amorosa contemplación de la imagen del ser querido. Por primera vez en mi

vida podía comprender el significado de las palabras: "Los ángeles se pierden en la contemplación perpetua de la gloria infinita."

Delante de mí tropezó y se desplomó un hombre, cayendo sobre él los que le seguían.

El guarda se precipitó hacia ellos y a todos alcanzó con su látigo. Este hecho distrajo mi mente de sus pensamientos unos pocos minutos, pero pronto mi alma encontró de nuevo el camino para regresar a su otro mundo y, olvidándome de la existencia del prisionero,

continué la conversación con mi amada: yo le hacía preguntas y ella contestaba; a su vez ella me interrogaba y yo respondía.

"¡Alto!" Habíamos llegado a nuestro lugar de trabajo. Todos nos abalanzamos dentro de la oscura caseta con la esperanza de obtener una herramienta medio decente. Cada prisionero tomaba una pala o un zapapico.

"¿Es que no podéis daros prisa, cerdos?" Al cabo de unos minutos reanudamos el trabajo en la zanja, donde lo dejamos el día anterior. La tierra helada se resquebrajaba bajo la punta del pico, despidiendo chispas. Los hombres permanecían silenciosos, con el cerebro entumecido. Mi mente se aferraba aún a la imagen de mi mujer. Un pensamiento me asaltó:

ni siquiera sabía si ella vivía aún. Sólo sabía una cosa, algo que para entonces ya había aprendido bien: que el amor trasciende la persona física del ser amado y encuentra su significado más profundo en su propio espíritu, en su yo íntimo. Que esté o no presente, y aun siquiera que continúe viviendo deja de algún modo de ser importante. No sabía si mi mujer estaba viva, ni tenía medio de averiguarlo (durante todo el tiempo de reclusión no hubo contacto postal alguno con el exterior), pero para entonces ya había dejado de importarme, no necesitaba saberlo, nada podía alterar la fuerza de mi amor, de mis pensamientos o de la imagen de mi amada. Si entonces hubiera sabido que mi mujer estaba

muerta, creo que hubiera seguido entregándome —insensible a tal hecho— a la contemplación de su imagen y que mi conversación mental con ella hubiera sido igualmente real y gratificante: "Ponme como sello sobre tu corazón... pues fuerte es el amor como la muerte". (Cantar de los Cantares, 8,6.)

Anexo 9

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Meditaciones en la zanja

Esta intensificación de la vida interior ayudaba al prisionero a refugiarse contra el vacío, la desolación y la pobreza espiritual de su existencia, devolviéndole a su existencia anterior.

Al dar rienda suelta a su imaginación, ésta se recreaba en los hechos pasados, a menudo no los más importantes, sino los pequeños sucesos y las cosas insignificantes. La nostalgia los glorificaba, haciéndoles adquirir un extraño matiz. El mundo donde sucedieron y la existencia que tuvieron parecían muy distantes y el alma tendía hacia ellos con añoranza: en mi apartamento, contestaba al teléfono y encendía las luces. Muchas veces nuestros pensamientos se centraban en estos detalles nimios que nos hacían llorar.

A medida que la vida interior de los prisioneros se hacía más intensa, sentíamos también la belleza del arte y la naturaleza como nunca hasta entonces. Bajo su influencia llegábamos a olvidarnos de nuestras terribles circunstancias. Si alguien hubiera visto nuestros rostros cuando, en el viaje de Auschwitz a un campo de Baviera, contemplamos las montañas de Salzburgo con sus cimas refulgentes al atardecer, asomados por las ventanucas enrejadas del vagón celular, nunca hubiera creído que se trataba de los rostros de hombres sin esperanza de vivir ni de ser libres. A pesar de este hecho —o tal vez en razón del mismo— nos sentíamos trasportados por la belleza de la naturaleza, de la que durante tanto tiempo nos habíamos visto privados. Incluso en el campo, cualquiera de los prisioneros podía atraer la atención del camarada que trabajaba a su lado señalándole una bella puesta de sol resplandeciendo por entre las altas copas de los bosques bávaros (como se ve en la famosa acuarela de Durero), esos mismos bosques donde construíamos un inmenso almacén de municiones oculto a la vista. Una tarde en que nos hallábamos descansando sobre el piso de nuestra barraca, muertos de cansancio, los cuencos de sopa en las manos, uno de los prisioneros entró corriendo para decirnos que

saliéramos al patio a contemplar la maravillosa puesta de sol y, de pie, allá fuera, vimos hacia el oeste densos nubarrones y todo el cielo plagado de nubes que continuamente cambiaban de forma y color

desde el azul acero al rojo bermellón, mientras que los desolados barracones grisáceos ofrecían un contraste hiriente cuando los charcos del suelo fangoso reflejaban el resplandor del cielo. Y entonces, después de dar unos pasos en silencio, un prisionero le dijo a otro:

"¡Qué bello podría ser el mundo!"

Anexo 10

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Monólogo al amanecer

En otra ocasión estábamos cavando una trinchera. Amanecía en nuestro derredor, un amanecer gris. Gris era el cielo, y gris la nieve a la pálida luz del alba; grises los harapos que mal cubrían los cuerpos de los prisioneros y grises sus rostros. Mientras trabajaba, hablaba quedamente a mi esposa o, quizás, estuviera debatiéndome por encontrar la razón de mis sufrimientos, de mi lenta agonía. En una última y violenta protesta contra lo inexorable de mi muerte inminente, sentí como si mi espíritu traspasara la melancolía que nos envolvía, me sentí trascender aquel mundo desesperado, insensato, y desde alguna parte escuché un victorioso "sí" como contestación a mi pregunta sobre la existencia de una intencionalidad última. En aquel momento y en una franja lejana encendieron una luz, que se quedó allí fija en el horizonte como si alguien la hubiera pintado, en medio del gris miserable de aquel amanecer en Baviera. "Et lux in tenebris lucet, y la luz brilló en medio de la oscuridad." Estuve muchas horas tajando el terreno helado. El guardián pasó junto a mí, insultándome y una vez más volví a conversar con mi amada. La sentía presente a mi lado, cada vez con más fuerza y tuve la sensación de que sería capaz de tocarla, de que si extendía mi mano cogería la suya. La sensación era terriblemente fuerte; ella estaba allí realmente. Y, entonces, en aquel mismo momento, un pájaro bajó volando y se posó justo frente a mí, sobre la tierra que había extraído de la zanja, y se me quedó mirando fijamente

Anexo 11

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

libertad interior

Tras este intento de presentación psicológica y explicación psicopatológica de las características típicas del recluso en un campo de concentración, se podría sacar la impresión de que el ser humano es alguien completa e inevitablemente influido por su entorno y (entendiéndose por entorno en este caso la singular estructura del campo de concentración, que obligaba al prisionero a adecuar su conducta a un determinado conjunto de pautas). Pero, ¿y qué decir de la libertad humana? ¿No hay una libertad espiritual con respecto a la conducta y a la reacción ante un entorno dado? ¿Es cierta la teoría que nos enseña que el hombre no es más que el producto de muchos factores ambientales condicionantes, sean de naturaleza biológica, psicológica o sociológica? ¿El hombre es sólo un producto accidental de dichos factores? Y, lo que es más importante, ¿las reacciones de los prisioneros ante el mundo singular de un campo de concentración, son una prueba de que el hombre no puede escapar a la influencia de lo que le rodea? ¿Es que frente a tales circunstancias no tiene posibilidad de elección? Podemos contestar a todas estas preguntas en base a la experiencia y también con arreglo a los principios. Las experiencias de la vida en un campo demuestran que el hombre tiene capacidad de elección. Los ejemplos son abundantes, algunos heroicos, los cuales prueban que puede vencerse la apatía, eliminarse la irritabilidad. El hombre puede conservar un vestigio de la libertad espiritual, de independencia mental, incluso en las terribles circunstancias de tensión psíquica y física.

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

Y allí, siempre había ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con arrebatarse su yo más íntimo, la libertad interna; que determinaban si uno iba o no iba a ser el juguete de las circunstancias, renunciando a la libertad y a la dignidad, para dejarse moldear hasta convertirse en un recluso típico. Visto desde este ángulo, las reacciones mentales de los internados en un campo de concentración deben parecerse la simple expresión de determinadas condiciones físicas y sociológicas. Aun cuando condiciones tales como la falta de sueño, la alimentación insuficiente y las diversas tensiones mentales pueden llevar a creer que los reclusos se veían obligados a reaccionar de cierto modo, en un análisis último se hace patente que el tipo de persona en que se convertía un prisionero era el resultado de una decisión íntima y no únicamente producto de la influencia del campo. Fundamentalmente, pues, cualquier hombre podía, incluso bajo tales circunstancias, decidir lo que sería de él — mental y espiritualmente—, pues aún en un campo de concentración puede conservar su dignidad

humana. Dostoyevski dijo en una ocasión: "Sólo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos" y estas palabras retornaban una y otra vez a mi mente cuando conocí a aquellos mártires cuya conducta en el campo, cuyo sufrimiento y muerte, testimoniaban el hecho de que la libertad íntima nunca se pierde. Puede decirse que fueron dignos de sus sufrimientos y la forma en que los soportaron fue un logro interior genuino. Es esta libertad espiritual, que no se nos puede arrebatar, lo que hace que la vida tenga sentido y propósito.

Una vida activa sirve a la intencionalidad de dar al hombre una oportunidad para comprender sus méritos en la labor creativa, mientras que una vida pasiva de simple goce le ofrece la oportunidad de obtener la plenitud experimentando la belleza, el arte o la naturaleza. Pero también es positiva la vida que está casi vacía tanto de creación como de goce y que admite una sola posibilidad de conducta; a saber, la actitud del hombre hacia su existencia, una existencia restringida por fuerzas que le son ajenas. A este hombre le están prohibidas tanto la vida creativa como la existencia de goce, pero no sólo son significativas la creatividad y el goce; todos los aspectos de la vida son igualmente significativos, de modo que el sufrimiento tiene que serlo también. El sufrimiento es un aspecto de la vida que no puede erradicarse, como no pueden apartarse el destino o la muerte. Sin todos ellos la vida no es completa.

La máxima preocupación de los prisioneros se resumía en una pregunta:
¿Sobreviviremos al campo de concentración? De lo contrario, todos estos sufrimientos carecerían de sentido. La pregunta que a mí, personalmente, me angustiaba era esta otra:
¿Tiene algún sentido todo este sufrimiento, todas estas muertes? Si carecen de sentido, entonces tampoco lo tiene sobrevivir al internamiento. Una vida cuyo último y único sentido consistiera en superarla o sucumbir, una vida, por tanto, cuyo sentido dependiera, en última instancia, de la casualidad no merecería en absoluto la pena de ser vivida.

Anexo 12

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

La pregunta por el sentido de la vida

Lo que de verdad necesitamos es un cambio radical en nuestra actitud hacia la vida.

Tenemos que aprender por nosotros mismos y* después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquiriera continua e incesantemente. Nuestra contestación tiene que estar hecha no de palabras ni tampoco de meditación, sino de una conducta y una actuación rectas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo. Dichas tareas y, consecuentemente, el significado de la vida, difieren de un hombre a otro, de un momento a otro, de modo que resulta completamente imposible definir el significado de la vida en términos generales. Nunca se podrá dar respuesta a las preguntas relativas al sentido de la vida con argumentos especiosos. "Vida" no significa algo vago, sino algo muy real y concreto, que configura el destino de cada hombre, distinto y único en cada caso. Ningún hombre ni ningún destino pueden compararse a otro hombre o a otro destino.

Ninguna situación se repite y cada una exige una respuesta distinta; unas veces la situación en que un hombre se encuentra puede exigirle que emprenda algún tipo de acción; otras, puede resultar más ventajoso aprovecharla para meditar y sacar las consecuencias pertinentes. Y, a veces, lo que se exige al hombre puede ser simplemente aceptar su destino y cargar con su cruz. Cada situación se diferencia por su unicidad y en todo momento no hay más que una única respuesta correcta al problema que la situación plantea.

Cuando un hombre descubre que su destino es sufrir, ha de aceptar dicho sufrimiento, pues ésa es su sola y única tarea. Ha de reconocer el hecho de que, incluso sufriendo, él es único y está solo en el universo. Nadie puede redimirle de su sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga.

En cuanto a nosotros, como prisioneros, tales pensamientos no eran especulaciones muy alejadas de la realidad, eran los únicos pensamientos capaces de ayudarnos, de liberarnos de la desesperación, aun cuando no se vislumbrara ninguna oportunidad de salir con vida. Ya hacía tiempo que habíamos pasado por la etapa de pedir a la vida un sentido, tal como el de alcanzar alguna meta mediante la creación activa de algo valioso. Para nosotros el significado de la vida abarcaba círculos más amplios, como son los de la vida y la muerte y por este sentido es por el que luchábamos.

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Algo nos espera

Siempre que era posible, en el campo se aplicaba algo que podría definirse como los fundamentos de la psicoterapia o de la psicohigiene, tanto individual como colectivamente.

Los esbozos de psicoterapia individual solían ser del tipo del "procedimiento para salvar la vida". Dichas acciones se emprendían por regla general con vistas a evitar los suicidios. Una regla del campo muy estricta prohibía que se tomara ninguna iniciativa tendente a salvar a un hombre que tratara de suicidarse. Por ejemplo, se prohibía cortar la soga del hombre que intentaba ahorcarse, por consiguiente, era de suma importancia impedir que se llegara a tales extremos.

Recuerdo dos casos de suicidio frustrado que guardan entre sí mucha similitud. Ambos prisioneros habían comentado sus intenciones de suicidarse basando su decisión en el argumento típico de que ya no esperaban nada de la vida. En ambos casos se trataba por lo tanto de hacerles comprender que la vida todavía esperaba algo de ellos. A uno le quedaba un hijo al que él adoraba y que estaba esperándole en el extranjero. En el otro caso no era una persona la que le esperaba, sino una cosa, ¡ su obra! Era un científico que había iniciado

la publicación de una colección de libros que debía concluir. Nadie más que él podía realizar su trabajo, lo mismo que nadie más podría nunca reemplazar al padre en el afecto del hijo.

La unicidad y la resolución que diferencian a cada individuo y confieren un significado a su existencia tienen su incidencia en la actividad creativa, al igual que la tienen en el amor.

Cuando se acepta la imposibilidad de reemplazar a una persona, se da paso para que se manifieste en toda su magnitud la responsabilidad que el hombre asume ante su existencia.

El hombre que se hace consciente de su responsabilidad ante el ser humano que le espera con todo su afecto o ante una obra inconclusa no podrá nunca tirar su vida por la borda.

Conoce el "porqué" de su existencia y podrá soportar casi cualquier "

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

TERCERA FASE: DESPUÉS DE LA LIBERACIÓN

Y ahora, en el último capítulo dedicado a la psicología de un campo de concentración, analicemos la psicología del prisionero que ha sido liberado. Para describir las experiencias de la liberación, que han de ser personales por fuerza, reanudaremos el hilo en aquella parte de nuestro relato que hablaba de la mañana en que, tras varios días de gran tensión, se izó la bandera blanca a la entrada del campo. Al estado de ansiedad interior siguió una relajación total. Pero se equivocaría quien pensase que nos volvimos locos de alegría. ¿Qué sucedió, entonces ?

Con torpes pasos, los prisioneros nos arrastramos hasta las puertas del campo.

Tímidamente miramos a nuestro derredor y nos mirábamos los unos a los otros interrogándonos. Seguidamente, nos aventuramos a dar unos cuantos pasos fuera del campo y esta vez nadie nos impartía órdenes a gritos, ni teníamos que apresurarnos en evitación de un golpe o un puntapié. ¡ Oh, no! ¡ Esta vez los guardias nos ofrecían cigarrillos! Al principio a duras penas podíamos reconocerlos, ya que se habían dado mucha prisa en cambiarse de ropa y vestían de civiles. Caminábamos despacio por la carretera que partía del campo. Pronto sentimos dolor en las piernas y temimos caernos, pero nos repusimos, queríamos ver los alrededores del campo con los ojos de los hombres libres, por vez primera. "¡Somos libres!", nos decíamos una y otra vez y aún así no podíamos creerlo.

Habíamos repetido tantas veces esta palabra durante los años que soñamos con ella, que ya había perdido su significado. Su realidad no penetraba en nuestra conciencia; no podíamos aprehender el hecho de que la libertad nos perteneciera.

Llegamos a los prados cubiertos de flores. Las contemplábamos y nos dábamos cuenta de que estaban allí, pero no despertaban en nosotros ningún sentimiento. El primer destello de alegría se produjo cuando vimos un gallo con su cola de plumas multicolores. Pero no fue más que un destello: todavía no pertenecíamos a este mundo.

Por la tarde y cuando otra vez nos encontramos en nuestro barracón, un hombre le dijo en secreto a otro: "¿Dime, estuviste hoy contento?"

Y el otro le contestó un tanto avergonzado, pues no sabía que los demás sentíamos de igual modo: "Para ser franco: no." Literalmente hablando, habíamos perdido la capacidad de alegrarnos y teníamos que volverla a aprender, lentamente.

Desde el punto de vista psicológico, lo que les sucedía a los prisioneros liberados podría denominarse "despersonalización". Todo parecía irreal, improbable, como un sueño. No podíamos creer que fuera verdad. ¡Cuántas veces, en los pasados años, nos habían engañado los sueños! Habíamos soñado con que llegaba el día de la liberación, con que nos habían liberado ya, habíamos vuelto a casa, saludado a los amigos, abrazado a la esposa, nos habíamos sentado a la mesa y empezado a contar todo lo que habíamos pasado, incluso que muy a menudo habíamos contemplado, en nuestros sueños, el día de nuestra liberación.

Y entonces un silbato traspasaba nuestros oídos —la señal de levantarnos— y todos nuestros sueños se venían abajo. Y ahora el sueño se había hecho realidad. ¿Pero podíamos creer de verdad en él? El cuerpo tiene menos inhibiciones que la mente, así que desde el primer momento hizo buen uso de la libertad recién adquirida y empezó a comer vorazmente, durante horas y días enteros, incluso en mitad de la noche. Sorprende pensar las ingentes cantidades que se pueden comer. Y cuando a uno de los prisioneros le invitaba algún granjero de la vecindad, comía y comía y bebía café, lo cual le soltaba la lengua y entonces hablaba y hablaba horas enteras. La presión que durante años había oprimido su mente desaparecía al fin. Oyéndole hablar se tenía la impresión de que tenía que hablar, de que su deseo de hablar era irresistible. Supe de personas que habían sufrido una presión muy intensa durante un corto período de tiempo (por ejemplo pasar un interrogatorio de la Gestapo) y experimentaron idénticas reacciones. Pasaron muchos días antes de que no sólo se soltara la lengua, sino también algo que estaba dentro de todos nosotros; y, de pronto, aquel sentimiento se abrió por entre las extrañas cadenas que lo habían constreñido.

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

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

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

La psiquiatría rehumanizada

Durante mucho tiempo, de hecho durante medio siglo, la psiquiatría ha tratado de interpretar la mente humana como un simple mecanismo y, en consecuencia, la terapia de la enfermedad mental como una simple técnica. Me parece a mí que ese sueño ha tocado a su fin. Lo que ahora empezamos a vislumbrar en el horizonte no son los cuadros de una medicina psicologizada, sino de una psiquiatría humanizada.

Sin embargo, el médico que todavía quiera desempeñar su papel principal como técnico se verá obligado a confesar que él no ve en su paciente otra cosa que una máquina y no al ser humano que hay detrás de la enfermedad.

El ser humano no es una cosa más entre otras cosas; las cosas se determinan unas a las otras; pero el hombre, en última instancia, es su propio determinante. Lo que llegue a ser —dentro de los límites de sus facultades y de su entorno— lo tiene que hacer por sí mismo. En los campos de concentración, por ejemplo, en aquel laboratorio vivo, en aquel banco de pruebas, observábamos y éramos testigos de que algunos de nuestros camaradas actuaban como cerdos mientras que otros se comportaban como santos. El hombre tiene dentro de sí ambas potencias; de sus decisiones y no de sus condiciones depende cuál de ellas se manifieste.

Nuestra generación es realista, pues hemos llegado a saber lo que realmente es el hombre. Después de todo, el hombre es ese ser que ha inventado las cámaras de gas de Auschwitz, pero también es el ser que ha entrado en esas cámaras con la cabeza erguida y el Padrenuestro o el Shema Yisrael en sus labios

Anexo 16

Taller logoterapéutico de desarrollo personal en grupo

Notas finales del hombre en busca de sentido.

Pero para todos y cada uno de los prisioneros liberados llegó el día en que, volviendo la vista atrás a aquella experiencia del campo, fueron incapaces de comprender cómo habían podido soportarlo. Y si llegó por fin el día de su liberación y todo les pareció como un bello sueño, también llegó el día en que todas las experiencias del campo no fueron para ellos nada más que una pesadilla.

La experiencia final para el hombre que vuelve a su hogar es la maravillosa sensación de que, después de todo lo que ha sufrido, ya no hay nada a lo que tenga que temer, excepto a su Dios.

Anexo 17

| | |
|----|--|
| 1 | Es imposible no comunicarse. |
| 2 | Establezca su meta antes de comunicarse (y conozca su receptor de antemano si es posible). |
| 3 | Todas las comunicaciones se miden por sus resultados (lo que importan son los efectos, no las intenciones). |
| 4 | El mensaje real es la conducta del receptor (si, lo que es activado por nuestra emisión). |
| 5 | Tome en cuenta tanto el contenido (el "qué") como el proceso (el "cómo"). El "como" influencia fuertemente los resultados. |
| 6 | A menudo, el mensaje es también una "caricia". |
| 7 | Usualmente, la comunicación es bidireccional. |
| 8 | No podemos cambiar a otras personas. Sólo podemos cambiar nuestra propia conducta. |
| 9 | Si no logró su objetivo, varíe su comunicación (en lugar de responsabilizar al emisor). |
| 10 | Cuantas más opciones tenga, más resultados logrará (hable, escriba, grabe, cante, pida que otros lo representen, cambie los escenarios). Sea "rígidamente flexible". |
| 11 | Frases breves, palabras simples; pare y observe los resultados (dé tiempo para procesar y entender su mensaje). |
| 12 | La comunicación mejora usando varios canales simultáneamente (auditivo, visual, mapas mentales, diagramas, movimientos). |
| 13 | La acción es más fuerte que las palabras (diga lo que hará y haga lo que dijo). |
| 14 | Sea congruente en lo que dice, cómo lo dice y lo que hace. |

| | |
|----|--|
| 15 | Escuche activamente (mire a los ojos, asienta, realmente las palabras, parafrasee, estimule). |
| 16 | Adopte el marco de referencia de su interlocutor (póngase en su lugar). |
| 17 | Manténgase en la posición existencial realista ("Yo estoy ok, tú estás ok"). |
| 18 | No hay fracasos en la comunicación: sólo resultados, favorables o no. |
| 19 | A la gente le gusta más hablar que escuchar (de modo que escúchelos). |
| 20 | El que escucha puede orientar o controlar la comunicación (dependiendo de su realimentación o <i>feedback</i>). |

Anexo 18

| | 1 Nunca | 2 Casi nunca | 3 A veces | 4 A menudo o mayor parte del tiempo | 5 Muy a menudo o siempre |
|---------------|------------|-----------------|--------------|--|-----------------------------------|
| Alegría | | | | | |
| Afecto | | | | | |
| Tristeza | | | | | |
| Miedo | | | | | |
| Rabia | | | | | |
| Culpa | | | | | |
| Temor | | | | | |
| Vergüenza | | | | | |
| Inadecuación | | | | | |
| Ansiedad | | | | | |
| Falsa Rabia | | | | | |
| Falsa alegría | | | | | |
| Depresión | | | | | |

Notas

- ¹ Frankl,V,(1998). El hombre en busca de sentido, Págs. 26-27.
- ² Frankl,V, (1979). La idea psicológica del hombre.p.18.
- ³ Pareja, G,(2013). Respuesta a e-mail dirigido por el autor de esta tesis.
- ⁴ Idem.
- ⁵ Langle, A.(2000).Viktor Frankl.Una biografía.p.239
- ⁶ Cfr. Fabry, (2001). Señales en el camino hacia el sentido.p. 193.
- ⁷ Langle,A.op.cit.p,239
- ⁸ 1994, Frankl,V. *Psicoterapia y humanismo*.p.17.
- ⁹ 2004, García, C.”*Viktor Frankl, la humanidad posible*”.p. 52.
- ¹⁰ . 2010. Romero,E, *El encuentro de sí en la trama del mundo*.Págs 40-41
- ¹¹ Cfr. Kertész, 2003, AT integrado. p. 236.
- ¹² Romero,E.op.cit.p.53
- ¹³ Sánchez,A, 2004.*Desplegarse*.p.19.
- ¹⁴ Kertész, 2003,Op cit. p.130
- ¹⁵ Yepes,R.2013,p. 6
- ¹⁶ Guberman,M. (1998). *Logoterapia y proceso de psicodiagnóstico*.p.80
- ¹⁷ Guberman, M., Perez, E. (2005). *Diccionario de logoterapia*.p.20
- ¹⁸ Yepes,R.Op cit.p.7
- ¹⁹ Kertész,R.Op cit, p.132.
- ²⁰ Cfr Fizzotti, E, 1981, España, Ediciones Universidad de Navarra (EUNSA)
- ²¹ Ed. Herder, Barcelona,1988.
- ²² Op cit pag
- ²³ Op cit P. 41.
- ²⁴ Vecco, (2012), p. 2.

²⁵ García,C. (2004), Op cit. p. 75.

²⁶ Idem,p. 53.

²⁷ Frankl,V. (1991). *La voluntad de sentido*, p.10.

²⁸ Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 90 - Noviembre de 2005, en <http://www.efdeportes.com/>

²⁹ Idem.

³⁰ Idem.

³¹ 1990, pp. 22-23.

³² Cfr. 1990, p. 232.

³³ 1990, pp.220-221.

³⁴ 1994, p. 100.

³⁵ 1998, p. 37.

³⁶ 1990, p. 113.

³⁷ Lersch, Ph (1962) *La Estructura de la Personalidad* Barcelona, Ed Scientia (2° ed española)

³⁸ Guberman,M (2007). *El sentido del humor en la relación terapéutica*.p 1. es una conferencia dictada en las “Jornadas Interdisciplinarias sobre la comunicación”, organizadas por SATHE, Sociedad Argentina de Terapias Humanísticas Existenciales, en Bs. As. 15 y 16 de junio de 2007.

³⁹ Cfr. 1997, p. 223.

⁴⁰ 2000, p. 27.

⁴¹ Cfr. 2012, p...

⁴² 2012, p...

⁴³ Duque,R.(2007),conozca sus sentimientos y emociones.p.8

⁴⁴ Frankl,V.(1990).*Logoterapia y análisis existencial*.p.81.

⁴⁵ Levi,N.(2014).*La sabiduría de las emociones*.p.13

⁴⁶ 1990, p. 140.

⁴⁷ 1997, p. 51.

-
- ⁴⁸ Guberman,M, Perez,E.Op cit.p.140
- ⁴⁹ 2000, p. 23.
- ⁵⁰ 1998, p.42.
- ⁵¹ 2000, p. 90.
- ⁵² 2000, p. 15.
- ⁵³ 1998, p, 44.
- ⁵⁴ 1998, p. 45.
- ⁵⁵ Citado por Brito. (1998), p. 46.
- ⁵⁶ 2007, p. 34.
- ⁵⁷ 1998, p, 51.
- ⁵⁸ 1998, p. 52.
- ⁵⁹ Martinez,E.(2005).*Psicoterapia y sentido de vida*.P. 21.
- ⁶⁰ 1994, pág.71.
- ⁶¹ Idem.
- ⁶² 2005, p. 19.
- ⁶³ Citado por Martínez, 2005, p. 20.
- ⁶⁴ Cfr. Martínez, 2005, p. 20.
- ⁶⁵ Frankl.V.(1998) *El hombre en busca de sentido*, p. 98.
- ⁶⁶ Citado por García. C, 2004, p. 51.
- ⁶⁷ Revista Digital - Buenos Aires , op cit.
- ⁶⁸ Citado por E. Martínez, 2005, p. 146.
- ⁶⁹ Citado por Martínez, 1990, p. 146.
- ⁷⁰ Respuesta via e mail del logoterapeuta peruano Guillermo Pareja al autor de esta tesis en diciembre del 2013.
- ⁷¹ Respuesta via e mail del logoterapeuta colombiano Arturo Luna al autor de esta tesis en diciembre del 2013.

⁷² Respuesta via e mail del logoterapeuta argentino Omar Lazarte al autor de esta tesis en diciembre del 2013.

⁷³ Respuesta via e mail del logoterapeuta argentino Oscar Oro al autor de esta tesis en diciembre del 2013.

⁷⁴ Dresel,W.(2014).*toma un café contigo mismo*.p.110.

⁷⁵ 1995, p. 310-3.

⁷⁶ Berta,M .(2007). *El Dios vivo y la neurosis epistemológica de nuestro tiempo*.

⁷⁷ 2005, p. 14.

⁷⁸ 1994, p. 8.

⁷⁹ Esta herramienta fue presentada en el año 2009 por el autor de esta tesis en el Congreso de Análisis Existencial, organizado por el Centro de Actividades Psicológicas Asistenciales Comunitarias (CAPAC, ciudad de Buenos Aires).

⁸⁰ Berta,M (2005), p. 174.

⁸¹ Idem, p. 176.

⁸² idem, p. 177.

⁸³ El autor de tesis presentó la herramienta a la comunidad logoterapéutica en el año 2004 en ocasión de las Primeras Jornadas de Logoterapia Experimental. A partir de aquello, en el año 2007, Letra Ñ publicó en Montevideo el libro titulado *Círculos de vida plena* cuya autoría se atribuye a Kuplen.

⁸⁴ 2013, p. 8.

⁸⁵ 2013, p. 10.

⁸⁶ Herramienta presentada por el autor de este estudio en varios congresos de *Logoterapia* que han tenido lugar en Argentina, Brasil y Perú a lo largo del año 2012.

⁸⁷ 2006, p. 65.

⁸⁸ El Logoarte es una herramienta presentada por el autor de esta tesis en el año 2009 en un libro de coautoría entre Mario Berta y Leonardo Buero titulado *Logoterapia abierta*.

⁸⁹ Sampieri, 1991.