

LOGO

Teoría · Terapia · Actitud



Las circunstancias son nada más
y nada menos que el contexto
dentro del cual estamos
llamados a descubrir Sentido,
elegir comprometernos y
desplegarnos en su realización.

Publicación de la Fundación Argentina
de Logoterapia "Viktor E. Frankl"



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA

Comité Ejecutivo

Lic. Graciela Equiza
Dra. Marta B. Guberman
Dr. Hernán Lanosa
Dr. Rodolfo Lombardo
Prof. Lic. Olga R. Oro
Prof. Dr. Oscar R. Oro
Dra. Adriana Sosa Terradas

Revista LOGO - Diciembre 2021

Los autores de los trabajos son los únicos responsables sobre las opiniones vertidas en los mismos. Previa autorización, se pueden reproducir total o parcialmente los trabajos, citando la fuente.

Coordinación General

Prof. Olga Oro

Diseño y Composición

Aguaviva - Diseño y Comunicación
www.aguaviva.com.ar
hola@aguaviva.com.ar
+5411 5256 7525

ENCONTRANOS EN:

Dirección: Charcas 3151 - C.A.B.A.

E-mail: info@logoterapia-arg.com.ar

Web: www.logoterapia-arg.com.ar



(+54 9 11) 5843 1386



EDITORIAL

OLGA R. ORO

Las circunstancias son nada más y nada menos que el contexto dentro del cual estamos llamados a descubrir Sentido, elegir comprometernos y desplegarlos en su realización. Las hay cotidianas y también excepcionales. En los últimos siglos no habíamos tenido como humanidad demasiados factores en común, el individualismo y el escepticismo lo impidieron. Pero la circunstancia mundial de pandemia nos desafió a dar respuesta sin excepción.

Si bien toda circunstancia es desafiante, la respuesta no está garantizada, porque incluso una situación límite puede ser enmascarada, anestesiada, como la conciencia misma según Viktor Frankl. El desafío de la omnipresencia de la situación de pandemia fue a nivel personal porque nos impidió continuar con hábitos arraigados y valiosos y también con costumbres perimidas o sin sentido, pero solidificadas. El desafío y la disrupción también se dieron para los grupos humanos, a nivel sociedad, y dentro de ella para las Instituciones que la conforman y que le dan solidez, continuidad a través de la transmisión cultural, de valores, fundamentalmente a nivel formativo.

Para nuestra Fundación Argentina de Logoterapia, con cerca de 30 años de trayectoria, la pandemia no fue sólo una circunstancia desafiante, sino prácticamente un empujón, un cimbronazo. Estuvo en juego la posibilidad misma de nuestra continuidad, la presencialidad había sido nuestro fuerte, los espacios interpersonales la urdimbre sobre la cual tejimos la cohesión y reforzamos esa idea tan rica del acto educativo como encuentro existencial. ¿Podía ser reemplazado todo esto con espacios virtuales?

Tomamos coraje, ése que sólo llega de la mano de una pasión que le da norte, y virtualizamos absolutamente

toda nuestra actividad, desde la atención psicoterapéutica, los Ateneos clínicos, los Cursos de formación preexistentes, hasta los nuevos cursos como el de Orientadores en Desarrollo Humano. ¡Y resultó ser que... pudimos! No sólo sostener la labor de tantos años, sino también crecer institucionalmente en ofertas diversas, continuar con la tarea de difusión de la logoterapia a la vez que acrecentar las posibilidades de acercamiento a otras instituciones y fundamentalmente a más personas.

Las respuestas de quienes se acercaron en estos difíciles casi dos años nos permiten corroborar que pudimos con la circunstancia, que supimos emplear los recursos que esta riquísima cosmovisión nos dio y ponerlos al servicio de la Comunidad. Nuestros psicoterapeutas adaptaron sus prácticas, los pacientes continuaron asistiendo, se sumaron otros; los nuevos alumnos generaron, aún en la virtualidad, excelentes grupos de encuentro y de trabajo durante y más allá de las clases. Incluso la producción escrita (de la que incluimos dos trabajos en la presente edición), resultante de su formación, ratifica que los espacios formativos sostuvieron su calidad. Todas estas son evidencia clara de que juntos pudimos tomar el guante y le sacamos "sentido" a la circunstancia Covid-19.

Vamos por más porque siempre estamos en circunstancia y porque en el camino de la vida detenerse no sólo es no avanzar, sino en muchos casos, retroceder. Contamos con la compañía de quienes nos acompañan siempre, y seguramente de quienes se irán sumando para hacer crecer y fructificar el legado de Viktor E. Frankl y sus discípulos. El mundo parece necesitarlo cada vez más.

SUMARIO

04 Identidad, vocación, misión
JUAN JOSÉ MILANO

08 Acompañemos a nuestros
jóvenes ante los desafíos
de hoy
CECILIA BAROVERO

PRODUCCIÓN DE ALUMNOS/AS
DEL CURSO DE FORMACIÓN DE
ORIENTADORES EN DESARROLLO
HUMANO APLICADO

16 Logoterapia aplicada a
las organizaciones en la
prevención del Burnout
RAUL BRUNO TIBALDI NASCIMENTO

20 Una mirada al adulto mayor
desde la logoterapia
NÉLIDA PAGNAT

24 ¿Cómo atender el duelo desde
el enfoque logoterapéutico?
NATALIA DE BRIGARD MERCHÁN

28 Actividades 2021

Identidad, vocación, misión

Un aporte ante el vacío en el discernimiento vocacional.

“Recibimos la **identidad** como una gracia, si, olvidándonos de nosotros mismos, nos entregamos a una **misión**. Si perdemos de vista nuestra misión, también perdemos nuestra identidad”

(Frankl V.E. Voluntad de Sentido. Barcelona: Herder; 1991. Pag.: 21).

Entrelazando como puente esta igualdad que remarca Frankl en el “quienes somos y para que estamos”, (sentido existencial), se encuentra la vocación.

Nada hay más universal y sagrado para el hombre, que la consciencia de su propio ser y significación. “Ser o no ser”, si esa cuestión no es lo más importante, entonces ¿qué lo es?, sin embargo, es lo menos explicitado en las ocupaciones cotidianas, siendo lo que más significa y rige la vida humana, lo sepa o no, pues, a pesar de ser la “*magna quaestio*” (o justamente por serlo), está fuera del alcance de la simple y limitada conveniencia de la razón discursiva, ya sea porque la existencia no es objetivable (como no lo es la experiencia intransferible) donde el sujeto está sumergido en la misma condición y dimensión de lo que se pretende estudiar, sea por nuestro limitadísimo y condicionado alcance cognitivo.

“Misión”, del latín: *Missio/onis*: “Envío” y también “liberación”. “Vocación”, del latín “*vocatio/onis*”: llamado como invitación, o “*vocatus*” llamamiento, convocatoria e “invocación”.

Del griego será: *καλεω – καλειν / λησις*, (*Caleo; calein / le-sis*); donde encontramos la misma significación de **llamar**, pero también la peculiaridad de nombrar o dar nombre, definir e **identificar**, por consiguiente, connota “identidad”. Lo que nos sugiere jugando con esta etimología, que la misión, está implícita en la identidad, pues lo que somos, no es otra cosa diferente a lo que nos sentimos llamados a ser. El ser se explica en última instancia, por su sentido y el sentido se va develando como respuesta a un llamado único y personalísimo.

Por consiguiente, se percibe que es algo que estando en uno mismo antes bien que en lo exterior, sin embargo, no lo producimos nosotros mismos; es algo que siendo absolutamente immanente a nuestro corazón, nos trasciende al mismo tiempo. Y esto, es desde el vamos, explicable porque la persona humana, no es un ente aislado, sino un existencial encontrado con su mundo vivenciado, con los otros y consigo mismo.

La persona desea y busca su realización plena, por su misma naturaleza espiritual o existencial que lo lleva a entrar en diálogo con la realidad toda, donde se empeña por descubrir el valor que le será el motor –motivación– consciente por el que direccionar su vida.

Alteridad en la noodinamia, siendo libre como ser facultativo, de una respuesta responsable ante aquello que como su destino (lo fáctico), le toca vivir sin haberlo elegido; todo lo cual “le pertenece” como propio y no como algo fatalista y ajeno, o determinista en sus respuestas.

Vale aclarar, que el despliegue de la naturaleza distintiva humana (espíritu libre frente a lo psico-físico condicionado), lo llamamos espiritualidad, la que debe entenderse en principio y en lo más ampliamente considerado en

tanto sus implicancias, como el modo particular y personal propio al ser humano, de relacionarse con su mundo; o de la existencia y consciencia de sí, para el encuentro dialógico (ser, pensar y obrar según la propia identidad). Esto, en y por la actualización de valores, ideales, motivaciones, arte, búsqueda de sentido último y fe religiosa –entendida ésta última, como apetito innato religador o reunificador, y no referida a un credo particular–; todo lo cual hará a la capacidad de afrontamiento del sujeto ante sus circunstancias en el mismo grado que en todo ello tenga de movilizador el amor.

LA VOCACIÓN

No es en principio y de suyo un quehacer, sea este profesional o no -cosa que también se confunden reductivamente.

No es un mero proyecto personal, pues el “llamado” que toca al corazón, no se inventa por gusto o contingentes conveniencias circunstanciales.

No proviene de un mandato o “compra - venta” solo del exterior como quien “se pone un traje que siendo de otro, elegimos del escaparate en un shopping”. Esas circunstancias pueden condicionar nuestra voluntad y deseo, pero no las determinan, ni son productoras de vocación.

A poco de internalizarnos en el llamado, notamos que se relaciona directamente con lo que “se es” y las circunstancias que interpelan y “detonan” como chispa al motor, lo que latía previamente en el corazón y deseaba ser descubierto para convertirse en un ideal de vida. En ese enfoque se destacarán más las “actitudes” que las “aptitudes”, capacidades o gustos.

“Así pues la existencia humana... se dirige siempre **hacia algo o alguien**, diferente a uno mismo, ya sea a encontrar un significado o llegar a un encuentro amoroso. (Frankl V.E. **Homo Patiens**: Cap. 9. También en: Voluntad de sentido: Pg. 141).

“Toda persona tiene una vocación o misión específica en la Vida. Toda persona debe llevar a cabo un designio concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable y su vida, irrepetible. De este modo, la tarea de cada persona es única, así como la oportunidad específica de realizarla”. (Frankl V.E. *El hombre en busca de sentido*; Pg.148. Barcelona: Herder; 2001).

”

La vocación al ser un “llamado”, implica otro factor que, de algún modo, “viene” hacia uno. Parece consistir entonces en un encuentro de dos realidades: la interior y la exterior; entre el sujeto y las personales circunstancias; los deseos subjetivos y las necesidades de “lo otro” que atrae o interpela; entre un algo que tensiona y una intención que motiva; entre una posibilidad de optar y un condicionamiento exterior, y así podríamos ir armando binomios al infinito, pues la realidad no es una mónada, sino un yo existencial confrontado con el mundo vivenciado en permanente diálogo (*dia-logos* y no *mono-logos*), entre un yo consciente y una circunstancia interpretada subjetivamente tanto como al mismo tiempo interpelante.

Intuimos así, que se trata más de un **descubrir**, que de **construir** desde la pura posibilidad. Podríamos decir entonces: “*Elijo y acepto el camino que antes de algún modo me eligió a mí*”. Nos dice al respecto Frankl:

“Toda persona tiene una vocación o misión específica en la Vida. Toda persona debe llevar a cabo un designio concreto que exige su cumplimiento. Por ello es irremplazable y su vida, irrepetible. De este modo, la tarea de cada persona es única, así como la oportunidad específica de realizarla”. (Frankl V.E. *El hombre en busca de sentido*; Pg.148. Barcelona: Herder; 2001).

Tras el camino hecho desde la libertad interior (libre “de”, puros impulsos), se llega a su objetivo (libre “para”), luego

de las múltiples posibilidades y la angustia que el deber de elegir un determinado sendero que se fue trazando desde nosotros mismos, se manifiesta como un **“deber de conciencia”**. Deber ser aquello que descubro que debo ser. Éste, es el instante cuando apasionadamente podemos decirnos intuitivamente a nosotros mismos: “**¡Esto es lo mío!**”; “**¡éste es mi camino!**”; “**éste es mi destino!**”; “**esto soy**”. Nos dice Frankl: “*Las grandes y auténticas (existencialmente auténticas) decisiones del ser humano como «existente» son siempre enteramente irreflejas y por ello también inconscientes.* (La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Herder; 1977. Pg. 33).

A partir de allí, las crisis serán oportunidad de redescubrimiento y los sufrimientos, vistos como concomitantes a lo que se es y no como una “mala suerte” que ajena a sí, acaece fortuitamente. Crisis y sufrimientos aceptados, le pertenecen como la propia historia con sus luces y sombras, tan personal como su esencia y sentido, hasta salir crecidos de ellas, superando la medida “éxito-fracaso” dependiente de lo exterior a uno mismo.

Luego, de allí se desprende que esa es la exigencia de ser congruente ante nosotros mismos; ser auténticos o caminar en deuda con nosotros mismos. “Auténtico” proviene del griego: *αυθεντης* (autentés), esto es: “Que tiene en sí mismo su principio” – lo que es original- y a su vez, la “originalidad”, como bien definió un gran creativo como A. Gaudí, consiste en “*la vuelta a los orígenes, por*

“... la salud, se basa en cierto grado de tensión, la tensión existente entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido... Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente es indispensable al bienestar mental... No debemos dudar en desafiar al hombre a que cumpla su sentido potencial. Solo de este modo despertamos del estado de latencia su voluntad de significación”. (Frankl V.E. *El hombre en busca de sentido*. Pg.: 148. Barcelona: Herder; 2001).

tanto, es aquello que, con medios nuevos, permite volver a la simplicidad de las soluciones primeras”. Así, vemos que más allá de las “distracciones” y complejidades, por los ángulos que se considere, habita en nosotros un llamado como designio que interpela a la conciencia libre, para ser realizado como un don al bien común y al propio como consecuencia.

Para cerrar esta nota breve, amén de todas las consideraciones de orden antro-po-filosóficas que hagamos, desde la misma concepción de salud que nos regala Frankl, verificamos la trayectoria que exige el llamado trascendente de nuestras vidas, sea cual éste sea para una vida sana desde sus bases.

“... la salud, se basa en cierto grado de tensión, la tensión existente entre lo que ya se ha logrado y lo que todavía no se ha conseguido; o **el vacío entre lo que es y lo que se debería ser**. Esta tensión es inherente al ser humano y por consiguiente es indispensable al bienestar mental. No debemos dudar pues, en desafiar al hombre a que cumpla su sentido potencial. Solo de este modo despertamos del estado de latencia su voluntad de significación”. (Frankl V.E. *El hombre en busca de sentido*. Pg.: 148. Barcelona: Herder; 2001).

Conocé nuestras actividades

Contamos con casi 30 años de trabajo ininterrumpido en la formación, investigación y atención psicoterapéutica a la comunidad a través de las siguientes herramientas:

- > Talleres
- > Cursos
- > Seminarios
- > Obras Editadas
- > Revista LOGO
- > Asistencia Terapéutica
- > Voluntariado



Acompañemos a nuestros jóvenes ante los desafíos de hoy

Habilidades emocionales para crecer con sentido



La pandemia y las encrucijadas de la virtualidad abren la puerta a nuevos desafíos y nos interpelan en preguntarnos a quienes acompañamos a jóvenes muchas veces: ¿qué les pasa a los chicos hoy?

En algunas ocasiones puede interpelarnos que los chicos están en el mundo de las pantallas y no nos dicen que les pasa. No sabemos si es mejor hablar, poner límites o llenarlos de actividades...

Para acompañarlos mejor, quizás sea bueno comprender que en los jóvenes, como algo propio de su desarrollo psico-emocional de esta etapa, es crucial que afloren un sinfín de emociones y muchas veces no saben qué hacer con ellas. Para ello, vamos a profundizar a partir de una experiencia de acompañamiento a jóvenes universitarios de la Universidad Católica de Córdoba (Argentina), que son ante todo las emociones y en qué nos pueden ayudar a crecer y afrontar los desafíos que se le presentan a los chicos hoy.

¿QUE SON LAS EMOCIONES? ¿CÓMO FUNCIONAN?

El término emoción en su origen latín significa *ex-movere*, es decir mover hacia fuera. En doble sentido, si se profundiza junto al origen del término de *educación* –ducere– que significa sacar de adentro hacia afuera, se encuentra en sintonía con el profundo sentido de la educación emocional: *Sacar a través de las emociones lo mejor de sí mismo hacia otros*. En alusión a este movimiento, el mismo Frankl, nos enseña que las emociones no se pueden manipular como uno quiere, sino que necesitan de un motivo para modificarse (Boglarzka, 2008). Vemos entonces que este movimiento de salir de sí, se logra gracias a un motivo –personal y profundo– que se experimenta a partir de un valor hallado.

A partir de un acontecimiento, se activa siempre una respuesta emocional; en tal respuesta se puede distinguir que hay interacción conjunta entre los componentes psicofisiológico - comportamental y espiritual. El componente neurofisiológico- comportamental consiste en las respuestas físicas del organismo como taquicardia, sudoración, temblor en las piernas, secreción de hormonas (adrenalina), etc. La respuesta psicológica - comportamental se manifiesta principalmente en el lenguaje no verbal de la cara: sonreír, reír, llorar, poner cara de espanto, de ira, etc. También puede ser mediante palabras que aluden a las emociones experimentadas: “Me siento contento, triste, enojado, etc.” El componente espiritual nos invita a pensar que podemos tomar conciencia de la emoción que experimentamos y darle un sentido. Este componente nos interpela además con la capacidad de entrenar nuestras emociones en “habilidades emocionales”.

Cabe destacar, que esta cosmovisión humana de interacción de nuestras emociones, se sigue de la propuesta antropológica del Dr. Viktor Frankl (1989). Existen entonces tres dimensiones que son constitutivas del ser humano:

- La dimensión biológica (física): Abarca las respuestas neurofisiológicas, necesidades de nuestro organismo fisiológico (descanso, alimento, deporte, etc.)
- La dimensión psicológica: Se caracteriza por la capacidad de vincularnos, defendernos, expresarnos a través de nuestro carácter, afectos y emociones en cuestión.
- La dimensión espiritual: Es la sede de nuestros valores y el sentido de la vida, la conciencia y capacidad de amar, el sentido del humor y la creatividad; la capacidad de elegir libremente y ser seres responsables y trascendentes en pos de un valor hallado.

Las emociones entonces atraviesan cada una de estas dimensiones de nuestro ser, y de manera distintiva en lo que

respecta a la dimensión espiritual, la cual nos depara sentido, originalidad y autenticidad permitiéndonos expresar nuestras emociones como habilidades personales.

Para profundizar aún más en las emociones, cabe destacar que en la literatura actual existen alrededor de 500 términos para nominar las diferentes emociones que puede expresar un ser humano (Bisquerra, 2007). No obstante, es importante destacar que las emociones no son buenas o malas; tampoco son negativas o positivas; simplemente son emociones y cada una de ellas tendrá uno u otro tenor acorde a la direccionalidad que le demos y sus consecuencias. De este modo a continuación se clasifican del siguiente modo:

• **Emociones Desafiantes:** Se presentan ante situaciones inesperadas y/o adversas y en esta categoría se puede observar estas emociones:

1. Miedo: temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia, etc.
2. Ira: rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, rechazo, recelo, etc.
3. Tristeza: depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgano, abatimiento, disgusto, preocupación.
4. Asco: aversión, repugnancia, rechazo, desprecio.

• **Emociones óptimas:** Se dan cuando suceden acontecimientos que preparan crecimientos saludables y constructivos. También pueden favorecer al fortalecimiento de una decisión tomada. Entre ellas se destacan:

1. Alegría: entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor.

2. Amor: aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión.

3. Felicidad: bienestar, satisfacción, armonía, equilibrio, plenitud, paz interior, tranquilidad, serenidad, gozo, dicha, placidez, paz interior, etc.

• **Emociones oportunas:** Son emociones que se presentan ante nuevas posibilidades; abren oportunidades de cambios y crecimientos y se pueden expresar mediante estas caracterizaciones:

1. Sorpresa: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.
2. Emociones ante situaciones sociales: vergüenza, culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo.

Esta clasificación exhaustiva, es un disparador importante para aprender a hacer lectura de nuestras emociones y poner en palabra lo que nos pasa. No obstante, se invita a quienes acompañamos a jóvenes no sólo guiarlos en hacer una lectura profunda de las emociones en clave existencial. De este modo, no solo se trata de hallar el término que mejor exprese lo que nos pasa y con su significado concreto, sino que además el aprender a darle una orientación personal a tal emoción hallada en nuestra vida interior.

Entonces, tal orientación implica una serie de cuestiones a considerar:

- Cuando nos encontramos con *emociones óptimas* hay que tener en cuenta que, para experimentarlas y orientarlas, éstas tienen vías *indirectas de alcances*. Es decir, se logra satisfactoriamente experimentar alegría o felicidad, cuando previamente hubo esfuerzos, dedicación o renunciaciones en cuestión, para lograr tal objetivo. Si se dan por vía directa, sería poco valorable la alegría o la felicidad, y remitiría a lo que nos resulta como inconformable

“

... se pueden aprovechar mucho más nuestras emociones si las elaboramos desde nuestra conciencia y las transformamos en actitudes benéficas para nosotros mismos y los otros. Se puede pensar así, que la fuerza e intensidad de las emociones si no son aprovechadas, quedan desechadas como meras descargas, cuyo efecto puede provocar un gran desastre emocional.

”

o propiciadora de un frenesí sin límites. Por ejemplo, no es lo mismo experimentar felicidad al recibirse de una carrera de estudios, luego de muchos años de esfuerzos, que la búsqueda de la felicidad de manera directa mediante la nula dedicación de sí mismo, como sería alguien que no se compromete diariamente con la tarea concreta de esmero a través de un estudio y pretende mágicamente obtener algún día tal resultado.

- Cuando nos encontramos con *emociones desafiantes* el modo de orientarlas es través de *vías ascendentes*. Esto es así, porque si tales emociones, como la ira o la tristeza van en aumento nos conducen a un callejón sin salida. Es por ello que para orientarlas será necesario hallar un valor –en clave de ascenso– que nos permita acompañar esas emociones desafiantes para afrontar una situación y superarla.

- Del mismo modo, cuando nos encontramos con las *emociones oportunas*, estas se transforman en nutritivas y valorables si aprendemos a utilizar las *vías creativas y de acción*. Es decir, ante la sorpresa o admiración, se pueden inspirar nuevas respuestas creativas y originales ante las mismas situaciones que suelen presentarse en la cotidianeidad. Estas emociones nos invitan a orientarnos a lo novedoso y original, nos movilizan ante nuevas oportunidades por delante.

¿CÓMO APRENDER A ELABORAR LAS EMOCIONES Y TRANSFORMARLAS EN HABILIDADES?

A. Las emociones a modo de transformador eléctrico

Nuestras emociones pueden ser capitalizadas y reutilizadas mediante un trabajo personal de elaboración y actitud. En esto la Dra. Lukas (1983) propone que se pueden aprovechar mucho más nuestras emociones si las elaboramos desde nuestra conciencia y las transformamos en actitudes benéficas para nosotros mismos y los otros. Se puede pensar así, que la fuerza e intensidad de las emociones si no son aprovechadas, quedan desechadas como meras descargas, cuyo efecto puede provocar un gran desastre emocional. Siguiendo estas ideas de Lukas, metafóricamente se puede pensar en las emociones como una gran catarata de agua que contiene mucha fuerza, que si no logra encausarse puede provocar una inundación y/o desastre natural. De modo contrario si toda esa fuerza emocional es aprovechada mediante un transformador eléctrico, se puede convertir en luz, una acción totalmente beneficiosa para muchos.

De este modo, nuestras emociones pueden ser elaboradas mediante la *conciencia*, el gran transformador eléctrico netamente humano que hace producciones com-

Área Clínica

Desde su creación la Fundación ofrece asistencia terapéutica ambulatoria con honorarios institucionales. Los tratamientos están a cargo de profesionales pertenecientes a la casa, egresados de los cursos de especialización en Logoterapia.

Trabajamos con niños, jóvenes, adultos y tercera edad en la modalidad individual, pareja y terapia familiar, también realizamos orientación vocacional. Los diagnósticos abarcan tanto la nomenclatura oficial (DSM IV, CIE 10) como las aportaciones propias de la Logoterapia al padecimiento humano.

El equipo que conforma el área cuenta con psiquiatras (admisores) y psicólogos que asisten regularmente a ateneos clínicos en los que supervisamos cada uno de los tratamientos con la única intención de ofrecer a nuestros pacientes la mejor atención posible.

“Hay dos cosas que debemos exigirle al paciente: confianza en el especialista y paciencia consigo mismo”.

“La psicoterapia en la práctica médica”
Viktor Frankl.

pletamente inéditas a lo recibido.

Con ello, podemos de este modo pensar que los seres humanos somos seres con decisión. La capacidad de posicionarnos ante nuestras emociones es clave y determinante para nuestro presente y futuro.

El decidir es la posibilidad más genuina de enaltecer nuestra humanidad: los seres humanos somos responsables de cada decisión tomada en primer lugar, ante nuestra propia conciencia (Noblejas, 2000).

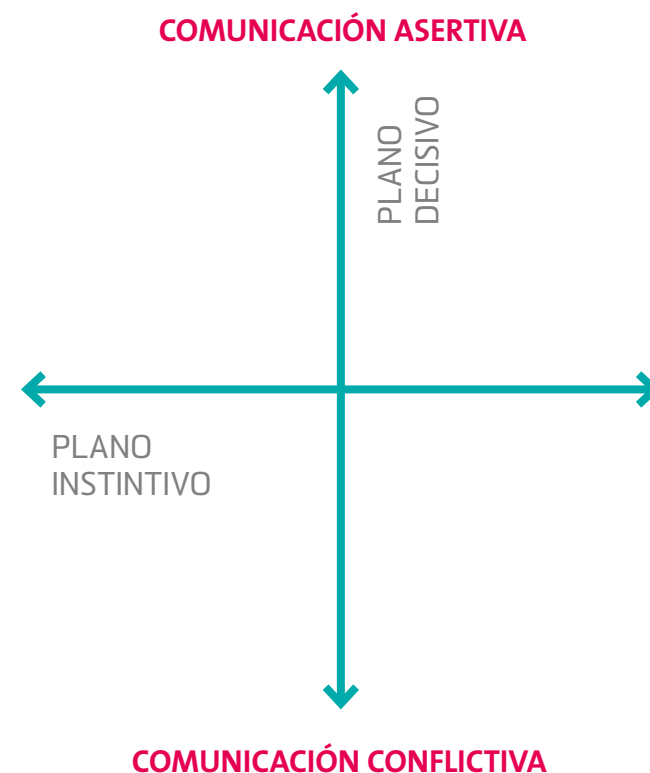
Es la conciencia humana, que me invita a encontrar lo mejor de mí por lograr en tal decisión y a elaborar las emociones a modo de materia prima necesaria y en pos de habilidades humanas y en virtud de crecimientos personales y vinculares.

B. Puntos cardinales para escuchar nuestras emociones y expresarlas como habilidades ¹

En el siguiente cuadro se grafican las comunicaciones asertivas y conflictivas, interceptadas por el crecimiento en la expresión de las emociones en la capacidad de decisión acorde a una actitud adecuada y asertiva:

Siguiendo al Dr. Viktor Frankl En el plano horizontal se desempeña el *homo sapiens*, quien busca ser competen-

¹ Adaptación de una conferencia del Dr. Frankl (2002) en la Cárcel de San Quintín (prisión del estado de California) dirigida a los reclusos: “Habitualmente en la vida cotidiana el hombre se mueve en una dimensión cuyo polo positivo es el éxito y, el polo negativo es el fracaso. Esta es la dimensión del hombre competente e inteligente, el *homo sapiens*. No obstante, también hay un plano vertical, que hace al *homo patiens*, el hombre sufriente, que es capaz de sobreponerse y tomar posición ante su sufrimiento y se mueve en una dimensión perpendicular a la anterior, como si fuera una posición cuyo polo positivo es el sentido y el polo negativo, es la desesperación (...) Del mismo modo, un ser humano puede luchar por tener éxito, pero no depende de su destino, si puede permitírsele o no. Un ser humano, a partir de las actitudes que escoge, es capaz de descubrir y realizar un sentido, aun en una situación desesperada.” (p. 56).



te e inteligente persiguiendo el éxito; más no sabe cómo afrontar las situaciones adversas, cuando es interpelado por situaciones que le deparan sufrimiento. En el plano vertical, - que es perpendicular - se desempeña el *homo patiens*, siendo éste, aquél que sabe manejar sus emociones y puede afrontar la adversidad que se le presente. Aunque no le vaya bien, no se hunde en la desesperación, y sabe manejar el conflicto asertivamente. Cabe destacar que para dar el salto entre el *homo sapiens* al *homo patiens*, en el punto de intersección entre ambos, se hace presente el *homo sentiens*. Este mismo *homo sentiens*, es aquél que aprende de sus emociones, sabe manejarlas y las educa continuamente. Por tanto, nuestro mundo emocional junto a todas las sensibilidades personalísimas que habitan en cada persona, es educable.

Con este último punto, se parafrasea al Dr. Cencini (2019) quien define que las sensibilidades son ser educables y susceptibles de educar a otros asertivamente.

Entonces, retomando en las profundidades del corazón

del ser humano, el *homo sentiens* es aquel que sabe y sufre; conoce inteligentemente sus emociones y las afronta asertivamente.

Vamos a describir ahora cada uno de los planos con sus emociones y habilidades aprendidas, a fin de dar cuenta la capacidad humana de sensibilizarse y educarse ante sus emociones de manera original, trascendente y enriquecedora.

PLANO INSTINTIVO (horizontal): En este plano las emociones se nos presentan como punto de partida y de llegada. Aquí se trata del hombre instintivo, que se maneja desde lo que le suscitan sus emociones. Éstas si van en aumento pueden favorecer a actitudes persuasivas, manipulatorias, al victimismo y esclavitud. Lejos de ampliar nuevos horizontes con decisiones que propicien crecimientos y nuevas perspectivas, ‘achata la visión’, ya que desde el punto de vista emocional se intensifican las ideas sostenidas y se sostienen mediante emociones muy fuertes favoreciendo a proyecciones que no pueden ser sostenidas en el tiempo y se caen.

Las emociones que más favorecen a la comunicación conflictiva, suelen ser:

- **EL MIEDO:** Es la auto-condena de no poder hacer nada por temor a juicios o equivocaciones. Incita a la huida y a la inacción.
- **LA DESCONFIANZA:** Es promotora de la sospecha, duda e incita a acciones de amenaza, persuasivas, manipuladoras y violentas.
- **LA FRUSTRACION:** Alude al desánimo y desasosiego por la falta de resultados esperados ante tal situación o proyecto. Favorece al ensimismamiento y visión negativa de los hechos (visión de túnel).

PLANO DECISIVO (vertical): las emociones se presentan como punto de partida y se confrontan con el plano perpendicular, el plano decisivo. Alude a la capacidad de decidir ante las emociones. Favorece a la capacidad de respuesta genuina, libre y responsable y se expresa mediante la comunicación asertiva y habilidades emocionales. Este plano nos permite desplegar la capacidad de elección,

desde qué actitud escoger ante lo que nos ocurre y qué valores – como fuentes de sentido de vida – orientan tal opción a considerar.

De entre ellas se destacan las siguientes habilidades emocionales:

Habilidades de creatividad: Se asocian con el valor de sentido creacional (Frankl, 2002), el cual nos interpela en la capacidad de descubrir y dar algo bueno de sí a otros. Muchos jóvenes que han realizado la experiencia de entrenamiento en habilidades emocionales se confrontan con tres actitudes que despiertan la conciencia de creatividad, y se interpelan a través de estos tres términos: tales como crear- creer y crecer.

El término creatividad tiene su origen en latín en el verbo *creare*, que significa crear, generar, engendrar. Del mismo modo, puede asociarse el término de creatividad al verbo creer (en latín: *credere*). Para nuestra lengua castellana crear y creer si se conjugan en primera persona, confluyen en su conjugación: *yo creo*. Vemos así, que curiosamente el verbo creer al conjugarse en primera persona, también coincide con la conjugación del verbo crear. Así, creo y crear pueden ser dos combinaciones muy valiosas a la hora de considerar como desplegar mis habilidades creativas: aprender a crear algo nuevo más allá de una situación habitual y creer (confiar) que esto puede ser posible.

Asimismo, el término *creare* está emparentado en su voz latina con el término *creocere*, que alude a crecer. Por tanto, podemos considerar que ser creativos implica tener en cuenta tres componentes esenciales que hacen al *crear, creer y crecer*. Para crear es necesario creer en sí mismo y a posteriori de estas acciones sobreviene un crecimiento personal.

Los jóvenes se conectan con su creatividad cuando confían y creen ante todo en ellos mismos, esto los anima a nuevas respuestas que motivan su crecimiento personal.

Habilidades de Empatía: Son las emociones que se asocian al valor de sentido vivencial (Frankl, 2002), nos acompañan

en todo lo que experimentamos junto a otro (alguien a quien amamos), un Dios en quien creemos o todo lo bueno que recibimos al contemplar la naturaleza o una belleza artística. Nos animan en cultivar vínculos saludables y son un contrapeso a acciones violentas o agresivas.

Muchos jóvenes atraviesan situaciones de total exposición si dan riendas sueltas a descargas emocionales que destruyan sus vínculos. Aprender a elegir desde la habilidad empática será el aliciente para evitar deshumanizarnos y apostar por una humanidad con mayor capacidad para la sana convivencia y no una mera sobrevivencia.

Habilidades de Resiliencia: Son las emociones que se asocian al valor de actitud (Frankl, 2002). Estas mismas se suscitan ante situaciones muy límites que sobrevienen de manera inesperada, tales como el sufrimiento, la culpa o la finitud ante la vida. Con la decisión de elaborarlas en habilidades resilientes, nos permiten re-armarnos en actitudes esperanzadoras para aprender a vivir mejor, a pesar y gracias a lo experimentado ante tal situación límite.

En dichas habilidades se acompaña a los jóvenes a re-pensarse más allá de lo vivido hasta ahora y se los invita a re-armarse desde lo aprendido y crecido gracias a la sabiduría de tal experiencia.

En fin, teniendo presentes estas tres habilidades, tendremos en cuenta que es posible tanto acompañar al joven en su búsqueda de sentido como animarlo y fortalecerlo en los desafíos que se le presenten en esta etapa.

BIBLIOGRAFÍA

Cencini (2020) *Desde la aurora te busco. Evangelizar la sensibilidad para aprender a discernir*. Epaña: Sal Terrae
Frankl, V. (2002) *Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia*. Buenos Aires: San Pablo Lukas, E. (1983) *Tu familia necesita sentido*. Ediciones SM: España
Bisquerra, R. (2007) *10 ideas claves. Educación emocional*. Ed. Grao: España
Boglarka, H. (2008) *Aprender a vivir*. Ed. Oniro: España

CURSO DE POSGRADO

Formamos Profesionales

Formación en Logoterapia y Análisis Existencial

La Fundación es la única institución en nuestro medio que ofrece esta posibilidad, completando la sólida formación recibida, con una experiencia vivencial y pragmática.

El Curso de Posgrado de Formación en Logoterapia y Análisis Existencial, con casi 30 años en el medio, es uno de nuestros más sólidos emprendimientos. Dirigido a médicos, psicólogos, psicopedagogos, psiquiatras y counselors, el curso se divide en tres semestres:

1°

DEDICADO AL FUNDAMENTO ANTROPOLÓGICO, FILOSÓFICO Y METODOLÓGICO;

2°

PROFUNDIZA EN LOS CONCEPTOS TEÓRICOS MÁS IMPORTANTES;

3°

CONSAGRADO A LA CLÍNICA, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO.



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA



Info en: logoterapia-arg.com.ar



Logoterapia aplicada a las organizaciones en la prevención del Burnout

16

RAUL BRUNO TIBALDI NASCIMENTO*

(*) El autor fue alumno del Curso de Formación de Orientadores en Desarrollo Humano Aplicado ciclo 2021. El presente trabajo fue realizado como cierre del proceso de formación.

Con base en la definición más ampliamente utilizada, el fenómeno del burnout está relacionado principalmente, aunque no exclusivamente, a los contextos de trabajo, y consiste en un síndrome psicológico constituido por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. La primera dimensión se refiere a un agotamiento de los recursos emocionales; la segunda, a un modo negativo, insensible o excesivamente despegado de responder al trabajo; y la tercera, por fin, a la reducción de los sentimientos de competencia y realización en el trabajo (Maslach, 1993; Maslach & Jackson, 1981).

Por otro lado, bajo una perspectiva existencial, el burnout puede ser comprendido como resultado de un proceso gradual de desempeño de un trabajo en el cual la búsqueda por sentido se ve frustrada. Esa característica permite aún

distinguir el burnout de otros fenómenos, tales como el estrés laboral, el agotamiento, la enajenación, la depresión y la crisis existencial, por ejemplo (Pines, 1993).

Considerando esa frustración en la búsqueda por un sentido en la vida en el ámbito laboral como la base del burnout, es posible entonces pensar en cómo la Logoterapia lo aportaría. Delante de una revisión no sistemática de la literatura, este estudio presenta algunos aportes teóricos y empíricos sobre la aplicación de los fundamentos de la Logoterapia al fenómeno del burnout, bien como las bases para el diseño de un proyecto de intervención sobre ese tema en las organizaciones.

“...frustración en la búsqueda por un sentido en la vida en el ámbito laboral como la base del burnout, es posible entonces pensar en cómo la Logoterapia lo aportaría.”

De acuerdo con Bulka (1984, p. 9), “el burnout es, por veces, una búsqueda por sentido que ha salido del control”. Para el autor, la Logoterapia dispone de conceptos y técnicas capaces de prevenir e intervenir en ese problema, los cuales se disponen en ocho categorías: filosofía del trabajo, derreflexión, valores experienciales, autodistanciamiento, posicionamiento delante de lo inevitable, apreciación de la finitud, autotrascendencia en dirección al sentido y al factor humano del trabajo.

Según Shields (1996), el burnout dice respeto a una cuestión espiritual y a un proceso, y no solamente a un evento, que debe ser aportado y tratado por medio de los recursos del espíritu humano. El logoterapeuta explica que el reto de lidiar con el burnout involucra el reconocimiento, el autodistanciamiento, el posicionamiento saludable y la autotrascendencia con relación a ese fenómeno. Además de eso, describe al burnout como una oportunidad de despertar y de transformación espiritual, especialmente por considerarlo un tipo de crisis de la persona humana.

En la descripción ofrecida por Längle (2003), el burnout está caracterizado por un estado de agotamiento relacionado al trabajo, acompañado de sentimientos de vacío y desorientación, y por síntomas que se manifiestan en todas las dimensiones del ser humano, según la antropología frankliana. En su visión, el burnout es una forma de vacío existencial, una frustración de sentido en lo que concierne a las actividades en las cuales la persona está involucrada.

En la base del burnout estaría un tipo de actitud no existencial con relación a la vida, vista como solamente un medio para determinado fin y, primariamente, orientada hacia objetivos y metas de autorrealización psicológica. El burnout sería el precio que se paga por una vida orientada hacia el consumo y el éxito, en perjuicio de la realidad existencial, de modo que la mejor forma de prevenirlo sería por medio de un sentido de plenitud en el trabajo (Längle, 2003).

Consecuentemente, una de las maneras de intervención y prevención del fenómeno del burnout reside en la convocación de los valores que las personas pretenden experimentar en el desarrollo del trabajo. En ese sentido, la Logoterapia puede ayudar en la ampliación del campo de perspectiva de los individuos, invitándoles a cuestionarse, por ejemplo, por qué hacen y si les gusta lo que hacen, lo qué quieren para su vida en el futuro y cómo quieren que la vida sea vista en el pasado (Ulrichová, 2012).

“... la Logoterapia puede ayudar en la ampliación del campo de perspectiva de los individuos, invitándoles a cuestionarse, por ejemplo, por qué hacen y si les gusta lo que hacen, lo qué quieren para su vida en el futuro y cómo quieren que la vida sea vista en el pasado (Ulrichová, 2012).”

La calidad distinta del burnout como una crisis de sentido o valores es destacada por Maslach e Leiter (2016) y referen-

17

ciada por Riethof e Bob (2019), los cuales también advierten que las iniciativas preventivas e de intervención contra el burnout deben tener un enfoque en el aumento de sentido. Para esos investigadores, a pesar de la necesidad del perfeccionamiento metodológico y teórico con relación al tema, ya es posible confirmar la correlación entre realización existencial y el desarrollo del burnout.

De hecho, los resultados de un estudio realizado con profesores y directores apuntaron que la realización existencial se correlacionó negativamente con el agotamiento emocional y la despersonalización, y positivamente con la realización personal, de modo que mayores scores en las dimensiones de la realización existencial se relacionaron con menos quejas de burnout (Tomic & Tomic, 2008). Hallados semejantes, en los que la percepción del sentido de la vida y burnout presentaron correlaciones significativamente negativas, también fueron reportadas en otras investigaciones solamente con profesores (Loonstra et al., 2009), estudiantes de Enfermería (Mason, 2013), bomberos (Krok, 2016), asistentes sociales (Itzick et al., 2018) y médicos de familia (Hooker et al., 2020).

Delante de lo expuesto hasta aquí, resta preguntar cuales serían las contribuciones prácticas de la Logoterapia para el enfrentamiento del burnout en las organizaciones. De acuerdo con Almada (2013), es necesario superar la desfiguración de los valores y recuperar los caminos creativos, experienciales y actitudinales de sentido en el trabajo que fracasaron. Otra intervención es que la relación entre persona y tarea, entre valor de la persona humana y el valor de la ocupación en sí dejen de ser vivenciados de manera disociada.

Ese objetivo puede ser alcanzado con iniciativas institucionales que promuevan, esencialmente, el diálogo de los trabajadores consigo mismos. Son recomendados, por ejemplo, la implementación de grupos de apoyo y comunicación, el establecimiento de objetivos explícitos y realistas, el diagnóstico y solución creativos para problemas (Almada, 2013)

De manera general, se estima que el diálogo socrático sea una relevante herramienta a ser empleada en medidas de prevención del burnout, visto que puede favorecer la percepción de valores anclada a un censo de identidad y coherencia personales, la disminución de las restricciones de expresión de los recursos y capacidades existenciales de autodistanciamiento y autotrascendencia, y una visión diagnóstica y el redimensionamiento de las situaciones, entre otros beneficios a la realización del sentido (Martínez Ortiz, 2012).

En resumen, se espera haber presentado elementos fundamentales e iniciales para la comprensión del burnout bajo una perspectiva logoterapéutica que pueda contribuir para su aporte, aunque no se hayan agotado todas las posibilidades de discusión sobre el tema.

REFERENCIAS

- Almada, R. (2013). O cansaço dos bons: a logoterapia como alternativa ao desgaste profissional (3rd ed.). Cidade Nova.
- Bulka, R. P. (1984). Logotherapy as an answer to burnout. The International Forum for Logotherapy, 7(1), 8–17.
- Hooker, S. A., Post, R. E., & Sherman, M. D. (2020). Awareness of Meaning in Life is Protective Against Burnout Among Family Physicians: A CERA Study. Family Medicine, 52(1), 11–16. <https://doi.org/10.22454/FamMed.2019.562297>
- Itzick, M., Kagan, M., & Ben-Ezra, M. (2018). Social worker characteristics associated with perceived meaning in life. Journal of Social Work, 18(3), 326–347. <https://doi.org/10.1177/1468017316654345>
- Krok, D. (2016). Can meaning buffer work pressure? An exploratory study on styles of meaning in life and burnout in firefighters. Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 18(1), 31–42. <https://doi.org/10.12740/APP/62154>
- Längle, A. (2003). Burnout – Existential Meaning and Possibilities of Prevention. European Psychotherapy, 4(1), 107–121.
- Loonstra, B., Brouwers, A., & Tomic, W. (2009). Feelings of existential fulfillment and burnout among secondary school teachers. Teaching and Teacher Education, 25(5), 752–757. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2009.01.002>

Martínez Ortiz, E. (2012). El diálogo socrático en la psicoterapia (2nd ed.). Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido.

Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), Professional burnout: recent developments in theory and research (pp. 19–32). Taylor & Francis.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Mason, H. D. (2013). Relationship between meaning and professional quality of life among nursing students. The International Forum for Logotherapy, 36(1), 25–31.

Pines, A. M. (1993). Burnout: an existential perspective. In

W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), Professional burnout: recent developments in theory and research (pp. 33–51). Taylor & Francis.

Riethof, N., & Bob, P. (2019). Burnout Syndrome and Logotherapy: Logotherapy as Useful Conceptual Framework for Explanation and Prevention of Burnout. Frontiers in Psychiatry, 10, 382. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00382>

Shields, R. (1996). Meaning potentials of burnout in the helping professions. The International Forum for Logotherapy, 19, 41–44.

Tomic, W., & Tomic, E. (2008). Existential fulfillment and burnout among principals and teachers. Journal of Beliefs & Values, 29(1), 11–27. <https://doi.org/10.1080/13617670801928191>

Ulrichová, M. (2012). Logo Therapy and Existential Analysis in Counselling Psychology as Prevention and Treatment of Burnout Syndrome. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 69, 502–508. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.11.439>

CAPACITACIÓN

Formación de Orientadores en Desarrollo Humano

Módulo: Inicial y Aplicado

DIRIGIDO A: COACHES, COUNSELORS, PSICÓLOGOS SOCIALES, TERAPEUTAS HOLÍSTICOS, ACOMPAÑANTES TERAPÉUTICOS Y ESPIRITUALES

+ Info en: logoterapia-arg.com.ar

Una mirada al adulto mayor desde la Logoterapia

20

NÉLIDA PAGNAT*

(*) La autora fue alumna del Curso de Formación de Orientadores en Desarrollo Humano Aplicado ciclo 2021. El presente trabajo fue realizado como cierre del proceso de formación.

*Cuando no puedas correr trota,
cuando no puedas trotar camina,
cuando no puedas caminar usa el bastón,
pero nunca te detengas.*

Madre Teresa de Calcuta

Esta pandemia, entre otras cosas, ha venido a visibilizar la problemática de los “adultos mayores”, esos que según Erik H. Erikson, y su teoría del desarrollo del ciclo completo de la vida de la persona humana, estarían transitando el último estadio de su ciclo vital y que, según los criterios de la OMS, comenzaría a los 60 años, subdivididos en las siguientes categorías: Tercera edad: 60/ 74 años; Cuarta edad: 75/ 89 años; Longevos: 90/ 99 años; Centenarios Más de 100 años.

Si recorremos la historia de la humanidad desde sus comienzos, podremos advertir los distintos nombres y lugares que, en los diferentes tiempos y civilizaciones, se le dio a este grupo etario. Sin detenernos en épocas anteriores,

a partir del S. XX, veremos que con la ruptura de la familia grande y la compleja convivencia entre generaciones, empiezan a aparecer en Europa y en Estados Unidos, los barrios de ancianos, y para los que económicamente no estaban en condiciones de vivir solos, aparecen los geriátricos, hogares de ancianos, con la consiguiente soledad de los adultos mayores. Ello ha llevado a que la sociedad en los últimos 50 años haya empezado a pensar en el tema, creando instituciones donde los mayores puedan encontrarse a compartir intereses comunes, viajes, entretenimientos y a que, en 1991, la Asamblea General de la ONU, reconociera oficialmente los principios a favor de las personas de edad.

Sin embargo, tal reconocimiento no ha sido asumido por todos, como surge del “Informe sobre la estabilidad financiera mundial (GFSR)”, en el que el FMI alertó acerca de “las implicaciones financieras potencialmente muy grandes del riesgo de longevidad; es decir, el riesgo de que la gente viva más de lo esperado”. Por su parte la Organización Panamericana de la Salud, el 30 de septiembre de 2020, en el marco del Día Internacional de las Personas Mayores, hizo un llamado instando a los países a adoptar sistemas de salud que satisfagan las necesidades de los adultos mayores, en virtud del alto impacto de la Covid-19 en ellos, teniendo en cuenta que en las Américas el mayor porcentaje de muertes se produjo en mayores de 70 años, seguida de personas entre 60 y 69 años, destacando las necesidades y vulnerabilidades que tienen los adultos mayores y marcando el año 2020 como inicio de la Década del Envejecimiento Saludable, lo que hace imprescindible que los gobiernos, la sociedad civil, las agencias internacionales y los medios de comunicación trabajen juntos para mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y comunidades, y para abordar la discriminación por edad y el estigma.

Considero que en este cambio, debe ejercer un rol importante el adulto mayor, su inclusión en el desarrollo de esos proyectos sería fundamental para un envejecimiento saludable. Lo que ocurre es que normalmente los autores tratan el envejecimiento desde una perspectiva bio-psico-social y desde esas dimensiones es fácil presuponer una

declinación en la vida del adulto mayor. Sin embargo, un abordaje del tema desde la antropología frankliana, que a esas dimensiones agrega la dimensión espiritual, debe ser muy diferente, pues, si bien la dimensión física y la psíquica pueden declinar, no ocurre lo mismo desde la dimensión espiritual, lo que nos permite acompañar al adulto mayor y a su entorno familiar, desde una mirada diferente.

... un abordaje del envejecimiento desde la antropología frankliana, que agrega la dimensión espiritual, es lo que nos permite acompañar al adulto mayor y a su entorno familiar, desde una mirada diferente.

Volviendo a Erikson, él nos habla de la crisis que suele atravesar el ser humano, cuando se produce el cambio de un estadio del ciclo vital al siguiente, pudiendo darse un proceso progresivo hacia un cambio de estructuras, o un estancamiento manteniendo las viejas estructuras. Ello dependerá de la dialéctica que se da entre las fuerzas sintónicas (virtudes o potencialidades) y las distónicas (defectos o vulnerabilidades) de cada estadio. De la resolución favorable de esta dialéctica surgirá una fuerza, virtud o potencialidad del nuevo estadio, y de su resolución desfavorable una patología, defecto o fragilidad. En este último estadio, estaríamos ante la integridad vs. desesperanza, según se llegue a una resolución favorable o desfavorable

Los peligros con los que nos enfrentamos al pensar en esta crisis y su resolución, son fundamentalmente: la pasividad o sedentarismo; no hacer una comida equilibrada; pretender una continuidad de la juventud; la despersonalización, en caso de la institucionalización y el individualismo.

Quienes logran resolver favorablemente esa dialéctica de la que nos habla Erikson son aquellas personas que el Dr. Oro llama *personas reflexivas*, que no sólo han ido acumulando experiencia, sino que la han capitalizado, han reflexionado sobre ella y que, frente a las situaciones que le presente

21

esta nueva etapa de la vida, sabrá dar una respuesta basada en sus experiencias. Por su parte, aquellos que no supieron resolver esa dialéctica, son los que sostienen una actitud ingenua, no saben cómo afrontar nuevos problemas, ya que sólo supieron acumular experiencias y guardarlas como los granos en un silo, pero no aprendieron de ellas.

Estos últimos serán los que recurrirán a nosotros y a quienes debemos acompañar a descubrir todas las fuerzas, virtudes o potencialidades que encierran en su interior y no supieron ver, para lo cual deberemos acompañarlos a descubrir cuál ha sido su escala de valores en la vida, y cuáles fueron los objetivos alcanzados, de los que les cuesta desprenderse, o los no alcanzados, y ayudarlos a tomar conciencia de que han equivocado el eje de sus vidas, centrándola sobre el eje éxito-fracaso, cuando debieran centrarla sobre el eje sentido-sin sentido, y desde allí, acompañarlos a descubrir el sentido de sus vidas.

Como ya dijimos, desde la logoterapia que reconoce en el ser humano, además de su dimensión física y psico-social, la dimensión espiritual, podemos advertir que si bien las dos primeras dimensiones, como todo en el mundo, están afectadas por la entropía, lo único que escapa a ella es su espíritu, que puede seguir ascendiendo la escalera de la vida hacia la plenitud, la autenticidad, la integridad y la sabiduría, porque el espíritu no enferma ni muere. De tal modo esta es la etapa del desarrollo de la espiritualidad, con su propio significado. Si lo descubrimos ya no viviremos la edad como una patología sino como un potencial, cuando se está en la vejez se pierde el miedo a la vejez, porque descubrimos que seguimos siendo nosotros mismos. Podremos acompañarlos a hacer el camino interior, que quizás no pudieron hacer durante su vida activa, y a través del autodistanciamiento y la autoreflexión descubrir que no se equivocaron tanto como creían, que hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían, y reconocer sus logros; también podrán reflexionar sobre las vidas de sus padres y abuelos y sanar relaciones, y amarlos y amarse más, e iniciar esta etapa ocupados en realizar los valores de creatividad, de experiencia y de actitud, que les permitan

descubrir el sentido de sus vidas, más allá de las circunstancias fácticas que puedan limitarlos.

Mientras podamos correr, corramos, si no, trotemos, cuando ya no podamos trotar caminaremos, o andaremos con bastón, pero jamás nos detendremos, porque nuestro espíritu jamás declinará y siempre tendremos algo para dar, quizás en los últimos momentos, desde la cama, antes de dar el paso hacia el siguiente estadio, ese que Erikson se olvidó de nombrar, rezaremos por quienes nos rodean para que la bendición de Dios los acompañe. Si lo logramos, no puede decirse nada más hermoso acerca de una vejez vida en plenitud.

“... porque nuestro espíritu jamás declinará y siempre tendremos algo para dar, quizás en los últimos momentos, desde la cama, antes de dar el paso hacia el siguiente estadio, ese que Erikson se olvidó de nombrar, rezaremos por quienes nos rodean para que la bendición de Dios los acompañe.”

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

Clase de la Dra. Guberman y del Dr. Oro, *“Hacia un envejecimiento con sentido”*
Anselm Grün, *“El arte de envejecer”*, San Pablo, Buenos Aires, 2014.
Gómez Salas, Ramiro, *“Relación psicoterapéutica. Enfoque fenomenológico existencial.”*
Abadjieff, Esperanza, *“Tiempo de proyectos. Una mirada existencial en la psicoterapia del adulto mayor.”*
Organización Panamericana de la salud, <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>

FONDO EDITORIAL

FUNDACIÓN ARGENTINA DE LOGOTERAPIA



EL DESPERTAR ÉTICO

EUGENIO FIZZOTTI



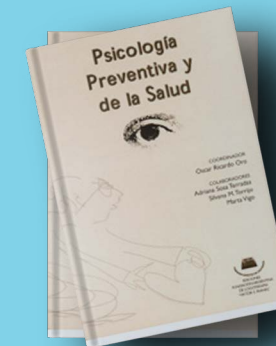
PERSONA Y PERSONALIDAD

OSCAR RICARDO ORO



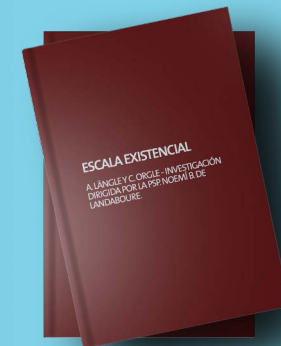
LAS RAÍCES DE LA LOGOTERAPIA

ESCRITOS DE VIKTOR FRANKL, RECOPIACIÓN DE EUGENIO FIZZOTTI



PSICOLOGÍA PREVENTIVA Y DE LA SALUD

OSCAR RICARDO ORO



ESCALA EXISTENCIAL

A. LÄNGLE Y C. ORGLE - INVESTIGACIÓN DIRIGIDA POR LA PSP. NOEMÍ B. DE LANDA-BOURE.



20 AÑOS CON LA LOGOTERAPIA UNA VISIÓN ACTUALIZADA

OSCAR R. ORO, ADRIANA SOSA TERRADAS, MARTA B. GUBERMAN, OLGA R. ORO, ISABEL PÉREZ JÁUREGUI, RODOLFO LOMBARDO, HERNÁN LONOSA



LA ENFERMEDAD COMOREPLIEGUE DE LA EXISTENCIA

MARTA GUBERMAN

¿Cómo atender el duelo desde el enfoque logoterapéutico?



En la actualidad hemos estado inmersos en un sinfín de apreciaciones referidas al manejo del duelo provenientes de múltiples disciplinas que pretenden, con su difusión, ayudar a los dolientes y brindarles una chispa de esperanza para transitar este dolor profundo en su corazón.

El sociólogo Ashton Verderly de la Universidad de Pennsylvania, publicó un estudio en junio del presente año en el que afirmó que se puede estimar un promedio de 9 dolientes alrededor de cada deceso; una cifra que habla por sí sola de la importancia que tiene esta condición para la humanidad.

Los autores, en términos generales, conciben el duelo como una *afectación emocional severa ocasionada por la pérdi-*

da de un ser querido. Sin embargo, de la mano de Elisabeth Lukas, discípula de Viktor Frankl, la logoterapia ofrece una visión más amplia y antropológicamente de mayor robustez para acompañar terapéuticamente a los sufrientes.

En su libro “En la tristeza perdura el amor”, Lukas realiza un análisis profundo en el que define el duelo como un **“Conocimiento** de tipo noético (espiritual)”, por tanto, “singular y particular de una pérdida valiosa”. En este *conocer*, lo valioso de la pérdida queda conservado a lo largo de la vida, pues el valor otorgado al ser fallecido no puede devaluarse en el camino de la tristeza; por el contrario, se ratifica.

Lukas concibe las emociones como obstáculos en el camino de la asimilación de ese nuevo conocimiento: son pasajeras y hacen parte del proceso como consecuencia de la adqui-

sición de la nueva realidad. Por su parte, el conocimiento de la pérdida del ser querido “permanece” y “susurra” a lo largo del tiempo. Por tanto, los sentimientos no son el problema a tratar en la terapia clínica, sino que el tratamiento debe estar dirigido al *acompañamiento* para la *comprensión* de la nueva vida en ausencia del ser fallecido, hasta recobrar el sentido del proyecto vital. Al final de lo cual, las emociones cederán.

La autora propone cuatro pasos, a saber: a) El retiro a la calma; b) el enfrentamiento con la situación; c) la lucha por conseguir una vida digna de ser vivida; y d) la intensificación de la espiritualidad.

a) El retiro a la calma

Este paso puede darse en un guardarse socialmente unos días. La intimidad, el sosiego y el estado de estupefacción, entre otros, hacen parte de este primer momento. La persona puede preferir la soledad y el silencio sin que ello signifique patología alguna.

El terapeuta y las voces externas al entorno de ella no siempre son bienvenidas y, en ocasiones, tampoco necesarias. Si a pesar de ello la atención clínica comienza en este momento, es recomendable, como lo afirmó el Papa Francisco con ocasión de la pandemia, *abrir la escucha de manera atenta y esperanzadora*; una escucha compasiva pero tenaz y una escucha constante y sin drama.

La *escucha* permite cuidar antes que curar. El buen discernimiento del terapeuta estructura la intervención centrada *en* la persona, *desde* la persona y *para* la persona del paciente.

Hacia el mes de abril de 2020 dos hermanas me contactaron por cuanto acababan de perder a su madre a causa de un infarto fulminante. Ella vivía en una ciudad a ocho horas de distancia por vía terrestre y media hora en avión. Por razones de pandemia, los aeropuertos se encontraban cerrados y ellas se sentían desbordadas y desoladas. Decí acompañarlas telefónicamente durante sus ocho horas

“Si a pesar de ello la atención clínica comienza en este momento, es recomendable, como lo afirmó el Papa Francisco con ocasión de la pandemia, abrir la escucha de manera atenta y esperanzadora; una escucha compasiva pero tenaz y una escucha constante y sin drama.”

de viaje hasta que ellas pudieron hacerse cargo de la situación. Podían escribirme, llamarme, realizar videollamadas si así lo requerían.

Aprovecharon el largo trayecto para hablar ininterrumpidamente de las bondades de su mamá, lloraron apaciblemente y recordaron, sin salir del asombro, sus últimas conversaciones con ella durante la mañana del mismo día en que murió, en fin, pudieron comenzar un retiro a la calma de manera conjunta, íntima, triste y sosegada. Mi trabajo fue acompañar y cuidar, no curar. Finalmente, pudieron hacerse cargo de la situación en compañía de sus familiares. Tuvimos dos conversaciones posteriores, al cabo de las cuales comenzaron a caminar sin necesidad de terapia.

b) El enfrentamiento de la situación

En este paso, la persona comienza un enfrentamiento de tipo *espiritual*. La vida le exige, especialmente a ella, asumir con responsabilidad su nueva situación, por lo que los valores de creatividad son un recurso esencial para poder flexibilizar todo aquello que esta fractura de la continuidad ha presentado ante sus ojos.

Por su parte, el terapeuta que despliega la escucha puede rescatar lo que Frankl nos enseñó con claridad acerca de la *confianza* en el paciente: la confianza en lo sano que tiene la persona para sopesar sus habilidades sabiendo que el doliente mismo puede atender su propio sufrimiento. Es

necesario que el logoterapeuta logre ver en el ser sufriente, una persona *capaz*.

En el caso de las hermanas, fue necesario confiar en su capacidad para hacerse cargo de la situación en unión de sus familiares. La confianza en ellas, me permitió saber con precisión los límites de la ayuda necesitada al momento de contactarme. Ellas no requerían más.

En otra ocasión, una madre me consultó porque su hija de seis años había fallecido como consecuencia de un aneurisma que no dio tregua y se la llevó en menos de tres horas. Efectivamente, ella requirió de un tratamiento terapéutico continuo, compasivo, dedicado y atento. Necesitaba acompañamiento para curar y no solamente cuidar.

A pesar de ello, tanto la madre como el padre, siguen teniendo recursos noéticos y psicológicos suficientes para caminar un sendero que a veces pareciera empinado e inalcanzable. En este caso se observa cómo es menester del terapeuta ayudar a desplegar la integralidad del ser, buscando recuperar el sentido de una vida que todavía merece la pena de ser vivida.

c) La lucha por conseguir una vida digna de ser vivida

En este paso, el doliente comienza a realizar preguntas que nacen en su ser afectivo. Como lo afirma Lukas, en esta instancia es crucial que el terapeuta ayude al paciente, de manera amorosa, a reformular las preguntas (sin juzgarlo) para que queden bien planteadas y permitan respuestas que convoquen un sentido.

“...la confianza en lo sano que tiene la persona para sopesar sus habilidades sabiendo que el doliente mismo puede atender su propio sufrimiento. Es necesario que el logoterapeuta logre ver en el ser sufriente, una persona capaz.”

Para este momento el psicólogo ha desplegado la escucha, ha confiado en las posibilidades de la persona y ha podido introducir algo de luz en un escenario que parecía inundado de oscuridad. Ahora comienza a dar forma, desde las inquietudes del doliente, al proceso terapéutico que apunta al último paso que *será recuperar el sentido*.

Ahora, es visible la movilización de las emociones en el doliente, como consecuencia del desplegar noético de la persona y no al contrario. La multiplicidad de sentimientos y también su propia versatilidad hacen que el paciente, en ocasiones, dé tres pasos hacia adelante y uno hacia atrás. Su transitar parece lento, sin embargo, es un transitar seguro, mucho más seguro y sólido que cuando el enfoque de la terapia se fundamenta exclusivamente en el sentir. El sentir es *consecuente*, no *causante*.

El doliente logra comprender la magnitud de la pérdida, recorriendo, de manera paralela, la relación que había construido con su ser querido en el vínculo relacional que los acompañó a lo largo de la vida. Nada fue en vano, ahora es visible cómo todo trascendió. Y en el descubrimiento de esta trascendencia, la persona arraiga la nueva esperanza que le lleva a decidir *re-construir* un nuevo futuro en el que la nostalgia y el conocimiento de la pérdida valiosa comienzan a ser parte de su propia historia de manera libre y sosegada, no esclavizante ni atada. La persona puede elegir cómo caminar con ello hacia adelante.

En el caso de la madre que perdió a su hija, ella discutió con Dios, se distanció un tiempo de su profesión como profesora de preescolar, eligió escribir y narrar sus pensamientos y vivencias cuando lo consideró reparador. Fue entonces cuando sugerí crear una historia en donde resaltara todo aquello que ella había entregado a su hija, los amaneceres compartidos, las tazas de chocolate preparadas para el desayuno e incluso las exigencias que había realizado, pretendiendo formar un adulto feliz. En sus escritos, la madre descubrió haber sido buena y amorosa con su hija; también descubrió que gracias a la maternidad “se había transformado en una mejor mujer”; comenzó a tener momentos

“...el psicólogo ha desplegado la escucha, ha confiado en las posibilidades de la persona y ha podido introducir algo de luz en un escenario que parecía inundado de oscuridad. Ahora comienza a dar forma, desde las inquietudes del doliente, al proceso terapéutico que apunta al último paso que será recuperar el sentido.”

de alegría (y momentos con sentido); pudo disfrutar unos cortos espacios apreciando fotografías de su hija; retomó las pertenencias de la niña y eligió donarlas a menores en condición de vulnerabilidad porque, según ella, así “había valido la pena la vida de su hija”.

d) La intensificación de la espiritualidad

En este estadio, la persona es capaz de ir más allá de la situación misma y concebir la estructuración de una *nueva relación* con su ser querido. Pensar en dónde estará, de qué manera podrán relacionarse en adelante, cómo homenajear su vida, etc., ayudará al doliente a recuperar el sentido desde lo más genuino de su ser: el ser *ser humano*.

En octubre del año 2020, una abuela falleció a causa de la Covid-19. Sus hijos atendieron la situación, pero tuvieron discrepancias importantes por cuanto sus culturas y proyectos vitales eran muy diferentes, desde hacía tiempo. Al escucharlos en grupo y a pesar de las variadas quejas y reproches, encontré que la familia tenía un punto en común: todos habían querido a su madre y abuela; todos tenían, de alguna manera, una creencia respecto de la vida después de la muerte y todos querían rendir sentidos homenajes a quien había vivido para ellos. Fueron estos puntos en común los que permitieron transitar el dolor que albergaban. Para ello, desplegaron varios encuentros de recogimiento que llevaban al mismo objetivo: resaltar lo valioso que para ellos había sido y tenido su madre y sentir su ausencia como el momento de recoger un legado trascendental. Or-

ganizaron una ceremonia cristiana, otra católica y otra en la naturaleza. Todos asistieron a cada uno de los homenajes dejando atrás las diferencias y se acompañaron respetuosamente, al cabo de lo cual las quejas disminuyeron y lograron salir *al encuentro del otro* de manera amorosa. El grupo familiar recobró el sentido de *ser familia* y a partir de ello comenzó el proceso de duelo, compartiendo el cuidado de la unión que tanto deseaban. Para esta familia el hecho de compartir la dignidad de ser *Personas* permitió “anclar” la Esperanza y el sosiego en el camino de dolor y sufrimiento que apenas comenzaban.

En este caso vemos cómo la labor responsable del terapeuta en el proceso de duelo, abre las posibilidades del encuentro del doliente con la Esperanza desde el despliegue del amor hacia el ser fallecido, reconociendo lo valioso de él, aceptando la ausencia corporal y reconociendo la permanencia espiritual. La Esperanza, entonces, se encuentra de la mano del retorno al sentido, lo cual reconforta la confianza de la Persona en el presente.

En conclusión, retomar los aportes de Lukas y actualizar la comprensión de que el duelo es un *Conocimiento noético* que remueve la dimensión más humana de los humanos, aclara que la afectación emocional es una de las *consecuencias* de la pérdida y como tal, irá cediendo con el paso del tiempo y con la buena *praxis* clínica que atiende la desestabilización noética del doliente. Como diría Scheler: “Si logramos tomar consciencia, entonces, podremos transformar”.

Bogotá D.C., noviembre de 2021

ACTIVIDADES 2021

Compartimos con ustedes algunas de las actividades vinculadas al desempeño profesional y difusión de la Logoterapia, en las que participaron miembros del nuestro Comité Ejecutivo.



Lic. Olga R. Oro

Expositora invitada al 6° Congreso Internacional de Logoterapia y Docente en Curso de Filosofía Existencial. Organizados por Felsen (México).
Enero y septiembre.

Docente del *Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial* y del *Diplomado AVANZADO*, a cargo de la Fundación *Trascender* y Universidad Tecnológica Intercontinental.
Abril y noviembre.

Expositora en 9° Congreso FUCALAE. “Creatividad y sentido”. Espacio de reflexión.
Noviembre.



Prof. Dr. Hernán Lanosa

Dirección del Equipo de Investigación del Postdoctorado en Psicología Social de Universidad John F. Kennedy.
Enero y julio.

Publicación en Amazon del texto *“Reflexiones y propuestas inspiradoras para tu realización”*.
Septiembre.

Conferencia en el 5to Congreso Internacional de Logoterapia y Tanatología organizado por Dau (Perú).
Octubre.



Dr. Oscar R. Oro

Docente invitado en *“Curso de Orientadores en Desarrollo Humano”* APLICADO, organizado por la Fundación Argentina de Logoterapia.
Abril.

Expositor invitado al 6° Congreso Internacional de Logoterapia. Organizado por Felsen (México).
Septiembre.

Participación como Expositor invitado en los Encuentros Internacionales de Logoterapia a cargo del *Centro Bonaerense de Logoterapia*.



Dra. Adriana Sosa Terradas

Participación como expositor invitado en el Congreso organizado por SAPS, Colombia *“Vivir a la manera existencial”*.
Junio.

Participación como expositor invitado V CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y TANATOLOGÍA. DAU, Perú.
Agosto

Profesor Invitado por la Universidad Nacional de Tres de Febrero para su Diplomado en Adicciones.
Septiembre.



Dra. Marta Guberman

Clase teórica: *“Logodiagnóstico. Propuesta Existencial”* en el marco de la DIPLOMATURA INTERNACIONAL EN LOGOTERAPIA APLICADA (Univ. Tecnológica Intercontinental y Fundación Centro Trascender).
Mayo.

Dictado de Seminario teórico: *“Abordaje existencial de la Psicopatología”* (Fundación Felsen, México).
Junio y julio.

Conferencia Magistral: *“Hacia un Proyecto de Vida auténtico”* 7/8 en el marco del V CONGRESO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y TANATOLOGÍA.
Agosto.



FUNDACIÓN ARGENTINA DE
LOGOTERAPIA
"VÍKTOR E. FRANKL"

www.logoterapia-arg.com.ar



(+54 9 11) 5843-1386

Seguinos en:

