

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"LA RELIGIÓN COMO RECURSO NOÉTICO EN LA LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL."**

TESIS DE GRADO

**SUSANA IRENE ALARCON CASTILLO**

CARNET 10073-15

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2020  
CAMPUS CENTRAL

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"LA RELIGIÓN COMO RECURSO NOÉTICO EN LA LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**SUSANA IRENE ALARCON CASTILLO**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2020  
CAMPUS CENTRAL

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTÍNEZ SALAZAR, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. LUIS CARLOS TORO HILTON, S. J.  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ  
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.  
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ  
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. ANA ROCIO ESCOBAR CHEW DE GORDILLO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. JUAN CARLOS ROQUE DELGADO

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

MGTR. LESLIE AGUSTIN SECHER VELA



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

Guatemala, 30 de noviembre de 2019

Señores  
Miembros del Consejo  
Facultad de Humanidades  
Universidad Rafael Landívar  
Ciudad

Estimados Señores:

Con gusto me dirijo a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado "LA RELIGIÓN COMO RECURSO NOÉTICO EN LA LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL", realizado por la alumna Susana Irene Alarcón Castillo con carné: 1007315. Y así optar al título de Licenciatura en Psicología Clínica.

He asesorado y revisado dicho documento y considero que cumple con todos los requisitos solicitados por la Facultad para su aprobación, por lo que me permito solicitar que se le nombre revisor final.

Atentamente

M.A. Juan Carlos Roque

Código: 26430



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante SUSANA IRENE ALARCON CASTILLO, Carnet 10073-15 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 052426-2020 de fecha 5 de enero de 2020, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

#### **"LA RELIGIÓN COMO RECURSO NOÉTICO EN LA LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL."**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 14 días del mes de enero del año 2020.

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS GORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar**



## Índice

Resumen.....	3
I. Introducción .....	4
II. Planteamiento del Problema .....	6
2.1. Objetivos .....	7
2.1.1 Objetivo General.....	7
2.1.2. Objetivos Específicos.....	7
2.2. Temas por desarrollar .....	7
2.3. Alcances y límites .....	8
2.4. Aporte .....	8
III. Método .....	9
3.1. Selección de documentos:.....	9
3.1.1. Criterios de inclusión .....	9
3.1.1.1. Criterios con respecto a búsqueda en bases de datos.....	9
3.1.1.2. Criterios con respecto a búsqueda en libros.....	9
3.2. Instrumento .....	10
3.3. Procedimiento .....	10
IV. Religión y Espiritualidad .....	11
4.1. Religión.....	11
4.2. Psicopatología de la Religión.....	18
4.3. Espiritualidad .....	20
V. Fundamentos de la logoterapia .....	27
5.1. Fundamento filosófico de la logoterapia y análisis existencial .....	32
5.2. Fundamento fenomenológico de la logoterapia y análisis existencial.....	36

5.3.	Fundamento antropológico de la logoterapia y análisis existencial.....	37
5.4.	Primera ley de la ontología dimensional.....	40
5.5.	Segunda ley de la ontología dimensional.....	40
5.6.	Dimensiones del ser humano .....	41
5.7.	Recursos Noéticos.....	43
5.7.1.	Autodistanciamiento .....	44
5.7.2.	Autotranscendencia.....	45
5.8.	Principios de la logoterapia y análisis existencial.....	47
5.8.1.	La libertad de la voluntad .....	47
5.8.2.	Voluntad de Sentido.....	48
5.8.3.	El sentido de vida.....	50
VI.	Vacío Existencial y Frustración Existencial .....	54
6.1.	El sentido del sufrimiento .....	54
6.2.	Frustración Existencial.....	56
6.3.	Vacío Existencial .....	57
6.4.	Cultura Light.....	58
VII.	Logoterapia y Religión .....	61
	Referencias.....	67

## Resumen

La presente tesis de investigación consistió en la descripción de los conceptos fundamentales con respecto a la Logoterapia y Análisis Existencial y su correlación con la religión. Esto dentro del espacio terapéutico.

El objetivo de la investigación es validar la religión como recurso noético de las personas dentro del proceso psicoterapéutico desde la logoterapia y análisis existencial. Dicho análisis de información permite dejar de observar a la religión como una limitante dentro de práctica terapéutica.

La investigación se realizó con carácter cualitativo, descriptivo, a través de un método de investigación documental. Para la selección de documentos fueron de utilidad criterios de exclusión con respecto, principalmente, a documentos descargados y biblioteca gris. En documentos descargados, la búsqueda se centró en revistas indexadas de logoterapia y análisis existencial y de religión; con respecto a la biblioteca gris, se realizó una búsqueda rigurosa, por lo que se consideraron la mayoría de los libros del autor de la teoría de la logoterapia y análisis existencial, Viktor Frankl y de sus sucesores en esta escuela psicológica, por lo que también se puede decir que está enfocado en los conceptos necesarios para fundamentar la investigación. De igual manera también se buscó sobre los conceptos principales de la religión y como está representada en los libros sagrados.

Lo anterior descrito, favoreció para la formulación de conclusiones sobre esta investigación y la problemática propuesta al inicio, las cuales conllevan a obtener una visión más amplia de la persona sin reducirla a una creencia, psicologismo o etiqueta. La religión presenta una guía que conduce, al individuo, al igual que los valores dentro de la logoterapia; por lo que en psicoterapia puede ser utilizada como un recurso noológico. Dentro de la clínica puede llegar a existir una relación entre la logoterapia y la religión, que permite que el individuo se conozca y trascienda hacia su mejor versión.



## I. Introducción

La religión no es una limitante dentro del espacio terapéutico. La palabra religión es una palabra que comprendemos de un modo que puede parecerse casi intuitivo, que nos acompaña desde la infancia. En la actualidad, como terapeutas, muchos llegan al encuentro con pacientes con creencias religiosas inculcadas desde la niñez, las cuales no se pueden reducir o eliminar, sino que se debe trabajar el motivo de consulta junto con la misma.

La religión más allá de un aspecto grupal, es la búsqueda de algo sagrado (Pérez-Agote, 2016). Por lo tanto, desde el enfoque logoterapéutico y análisis existencial, se discutirá la diferencia entre espiritualidad y religiosidad, dos términos muy complejos que pueden llegar a confundirse si no se conoce certeramente el concepto de cada uno.

En la Biblia se menciona En deuteronomio 10:17 se menciona “*El Señor su Dios es Dios supremo y soberano Señor; es el Dios grande, fuerte y temible, que no actúa con parcialidad ni acepta sobornos*”(Deuteronomio 10:17, versión Biblia de Jerusalén). Por lo que, Dios visto como un ser supremo es la guía de cada persona, teniendo en cuenta que un ser superior le da normas y caminos para poder encontrar su sentido de vida y su felicidad. Desde la religión, se reconocerá a la persona como un ser individual y holista que reconoce a su divinidad por propia voluntad, pero también se abordará el momento en que esta creencia llegue a ser contraproducente, en el instante que se tome como una patología.

Se toma en consideración que el análisis existencial es la base filosófica que da sustento a la tercera escuela de psicoterapia de Viena, la logoterapia y esta toma como fundamento y referencia al análisis existencial para ponerlo en práctica en su tratamiento. Dado que implica un análisis del sujeto en su tridimensionalidad (Frankl, 1991, p.119). De la misma manera, a la logoterapia y análisis existencial le concierne no sólo el ser, sino que el sentido mismo del individuo. En palabras de Viktor Frankl “La logoterapia no sólo es análisis, es también terapia”. Por lo tanto, la inquietud de Frankl, dentro de la psicoterapia era percibir al ser humano como alguien más que sólo la parte psíquica, el concepto de re humanizar la terapia, consiste en observar al individuo como un todo, como alguien integral y puro potencial.

La espiritualidad es algo más personal, al contrario de la religiosidad que es grupal. Lo espiritual para la Logoterapia y Análisis Existencial, no es el pertenecer a una religión o tener presente una fe; esto va más allá, en cuanto a observar al individuo como un ser individual con la capacidad de trascender y autodistanciarse para encontrar la búsqueda de algo sagrado.

Por consiguiente, tomando en cuenta que la religión puede llegar a ser una parte fundamental en las tres dimensiones del ser humano; Max Scheler (cómo se citó en Ortiz, 2013) menciona que *“Es de esencia de la persona que vive y existe únicamente en la realización de actos intencionales. Por lo tanto, ella no es, esencialmente, ningún objeto, al contrario, hace en seguida trascender el ser de la persona”*. Es decir, cada individuo realiza conductas que conllevan a la consecución de este objetivo predeterminado, sin dejar a un lado los valores de esta (p.51).

Los recursos noéticos son la base fundamental de la psicoterapia centrada en el sentido, sin quitar importancia a lo psicofísico, permite al ser humano trascender del mundo a un “supermundo” (Ortiz, 2013, p.111). Los recursos noológicos que son específicamente humano, los que son: la autotrascendencia y autodistanciamiento, que llevan al individuo al supramundo para enfrentar un vacío existencial observado desde ya en épocas de Frankl.

En este documento se abordará la relación entre los conceptos de logoterapia y análisis existencial con la religión. Con base a este enunciado, se elaborará un enfoque analítico sobre la religión como recurso noológico del paciente dentro de la logoterapia y análisis existencial. Por consiguiente, se tomarán en consideración aportes importantes de distintos autores que sustentan esta investigación.

El presente trabajo se desarrollará desde un modelo sistemático, para concretar en la formulación de una relación existente entre ¿este? de la logoterapia y análisis existencial y la religión en sí. Cuando se habla de religión, no se pretende enfocarse en una específicamente; más bien en las generalidades de la palabra y del aporte que da la misma en la persona. Sin embargo, también se abordará el lado patológico de la religión y como este puede llegar afectar el proceso psicológico.

En cada uno de los capítulos a continuación, recorreremos diversos temas que darán a luz la importancia a una persona, y el recurso que para un psicoterapeuta puede también proporcionar el mismo para el proceso de su paciente.

## II. Planteamiento del Problema

“El fin perseguido de la logoterapia no sólo es la curación psíquica, por otro lado, el fin de la religión es la curación del alma” (Frankl, 1974, p.90). En esta investigación se planteará la relación entre la logoterapia y la religión.

Según Kwei (2018) en una investigación realizada por la Episcopal Católica Romana de Guatemala, se estimó que en el 2012 alrededor de 65 al 70% de la población es católica. Por lo que, dado el gran porcentaje de guatemaltecos que se rigen por el cristianismo en Guatemala, algunos psicólogos se encuentran con casos relacionados con individuos con creencias religiosas muy arraigadas. Por ello, la logoterapia presenta implicaciones meta clínicas, las cuales se consideran que van más allá de la mente y refieren principalmente al concepto del hombre y su filosofía de vida (Frankl, 2012, p.25). De la misma manera, se pretende evidenciar que la religión puede ser un valor que orienta al desarrollo psicológico y así mismo a encontrar sentido.

Los términos de “presencia de Dios” y “búsqueda del sentido de vida” tienen en un punto de su definición una relación entre ellas. Cuando el individuo se encuentra en la terapia, en ocasiones, mencionan que Dios es el “salvador” de todos los problemas y esto mismo permite que la persona encuentre sentido de vida y tener una actitud distinta ante la adversidad.

Nietzsche (1889) una vez dijo, en su libro *“Crepúsculo de los ídolos”* en la sección sentencia y flechas: *“Cuando tenemos el porqué de la vida, toleramos casi todo cómo”* (p.p.60-61). Hace referencia de como el ser humano está en constante búsqueda de la razón por la que se encuentra en este mundo, atravesando diferentes adversidades las que, sin una respuesta, llegan a ocasionar una frustración existencial que se tiene que enfrentar. Los recursos psicológicos, la autotranscendencia y el autodistanciamiento, nos brindan la perspectiva de un “supermundo”, que va más allá de lo físico y lo mental del ser humano. Trascender a un pensamiento nuevo y certero de su estilo de vida.

Dado entonces la relación que puede existir en un paciente con una creencia religiosa, intentaré en este trabajo responder la pregunta **“¿Cómo la religión puede ser un recurso noético dentro de la Logoterapia y Análisis Existencial?”**.

## 2.1. Objetivos

### 2.1.1 Objetivo General

Validar la religión como recurso noético de las personas dentro del proceso psicoterapéutico desde la logoterapia y análisis existencial.

### 2.1.2. Objetivos Específicos

- Delimitar los conceptos de religión y la logoterapia.
- Abordar la creencia religiosa dentro del espacio terapéutico.
- Demostrar que puede haber relación entre religiosidad y espiritualidad dentro del contexto logoterapéutico y análisis existencial.

## 2.2. Temas por desarrollar

### 2.2.1. Logoterapia

Frank, el fundador de la tercera fuerza llamada *Logoterapia*, menciona que emplea el término desde *logos*, la que es una palabra griega que equivale a “sentido”. Por lo que se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte del hombre (Frankl, 1991). De igual manera, Frankl (1967) en su libro “*Psicoterapia y existencialismo*” menciona que la logoterapia excede y va más allá del análisis existencial, o del ser, e implica más que un simple análisis de su sujeto.

La logoterapia es considerada una ciencia porque tiene base filosóficas, antropológicas y fenomenológicas que la fundamentan. En el área filosófica, se puede mencionar a M. Heidegger como uno de sus exponentes, el cual cruza los caminos de la fenomenología y el existencialismo; la fenomenología es un forma de acercarse al conocimiento de manera empírica y una manera de analizar cada situación que se nos presenta; sin embargo, la fenomenología-existencial, ofrece como alternativa una acercamiento desde la reflexión filosófica, que no sólo busca diagnosticar o “sanar” a una persona, sino que coloca de primera instancia una comprensión integral de la problemática que pasa cada individuo.

### **2.2.2. Religión**

Durkheim (como se citó en Duch, 2001) hace mención de un significado de la religión en particular, el cual es ante todo una institución humana, y como tal, si descansase en el error y la mentira, no hubiese podido durar tan largo tiempo y poseer todavía hoy tal vitalidad. La religión es un concepto que ha trascendido de generación en generación y que principalmente implica un vínculo entre el hombre y Dios o los dioses.

La religión, se compara con el ser humano en el aspecto complejo, interesante y significativo; dado que, según los puntos de vista antropológicos, este término puede interpretarse, observarse y describir desde ópticas distintas, pero que al mismo tiempo son complementarias y no llegan a ofrecer una visión en conjunto de la magnitud del concepto “religión”

Desde la perspectiva de la antropología, Fierro (como se citó en Duch, 2001) menciona que conocer la religión es conocer sus relaciones con lo extrareligioso humano y social. La afirmación anterior consta que la religión, desde la antropología, no debe de limitarse a las creencias de cada individuo, porque le faltaría lo que es determinante para cualquier conocimiento y para cualquier juicio: *contexto*.

### **2.3. Alcances y límites**

Este estudio abarca incluye el enfoque logoterapéutico y los conceptos generales de la religión. Se trabajará con un sistema sistemático.

### **2.4. Aporte**

Conciliar y aprovechar la experiencia religiosa experimentada como recurso noético para las personas y tomarlo en cuenta en el plan de tratamiento científico propuesto desde logoterapia y análisis existencial.

### **III. Método**

Esta investigación es de carácter cualitativo, descriptiva, a través del método de investigación documental.

#### **3.1. Selección de documentos:**

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios para seleccionar los documentos a revisar:

##### **3.1.1. Criterios de inclusión**

###### **3.1.1.1. Criterios con respecto a búsqueda en bases de datos**

- Se realizó la búsqueda en diferentes idiomas
- Se buscó únicamente en revistas indexadas de psicología clínica.
- La búsqueda se enfocó principalmente en la corriente psicológica de Logoterapia y Análisis Existencial
- Se abordó con diferentes temas de religión.

###### **3.1.1.2. Criterios con respecto a búsqueda en libros**

- Para hacer una revisión más rigurosa, se tomó en consideración al autor que generó teoría sobre la logoterapia y análisis existencial: Viktor Frankl.
- Se buscó libros con relación a los conceptos principales de logoterapia, para poder tener una base fundamentada de la misma.
- Se busco libros relacionados con el tema de religión y su influencia dentro de la terapia.
- Se realizó una búsqueda de libros enfocados en fundamentos logo terapéuticos y conceptos principales de esta.
- Se buscó documentos en donde se ejemplifique como la religión ha influenciado dentro del espacio terapéutico y así mismo como se ha podido abordar.

### 3.2. Instrumento

Para sistematizar la información recolectada se estructuró una matriz que contiene: número de correlativo, nombre del artículo, nombre del autor, síntesis del artículo y análisis de este para ordenar la información.

### 3.3. Procedimiento

Se buscó literatura en la biblioteca gris con base a los temas abordados en la investigación y se encontraron los siguientes títulos:

- Antropología de la Religión – Lluís Duch
- Religión, Psicopatología y salud mental – Jordi Font
- Neuronas de Dios – Diego Golombek
- 50 clásicos espirituales - Tom Butler-Bowdon
- Así habló Zaratustra – Federico Nietzsche
- El Anticristo - Federico Nietzsche
- Psicoterapia y Existencialismo – Viktor Frankl
- El hombre doliente – Viktor Frankl
- Fundamentos y Aplicaciones de la Logoterapia – Viktor Frankl
- El hombre en busca del sentido – Viktor Frankl
- Ante el vacío Existencial – Viktor Frankl
- La presencia Ignorada de Dios – Viktor Frankl
- Búsqueda de Dios y Sentido de Vida – Viktor Frankl & Pinchas Lapide
- Logoterapia, la búsqueda del sentido – Elisabeth Lukas
- Paz vital, Plenitud y Placer de vivir – Elisabeth Lukas
- Manual de psicoterapia con enfoque logoterapéutico – Efrén Martínez Ortiz
- Guía de la logoterapia: humanización de la psicoterapia – Bazzi, Tullio & Fizzotti
- La didáctica de amor en pareja – Eliana Cevallos
- Psicología y religión – Carl Jung
- Volver a los escritos de Viktor Frankl – Felipe Miramontes
- El hombre light – Enrique Rojas
- Psicología Pastoral de la Iglesia – Jorge A. León

## IV. Religión y Espiritualidad

### 4.1. Religión

Aunque se había creído que el concepto de religión había quedado en el pasado, ha vuelto a convertirse en objeto de consideración para diversas áreas del conocimiento, y una de ellas es la logoterapia (Ardila, 2014). En Guatemala, el cristianismo se mantiene fuerte y vital para toda la sociedad; una característica significativa en la población guatemalteca es que en la mayor parte de las ciudades, pueblos y villas está la presencia de una Iglesia situada en una plaza o parque central (Clifton, 2010).

La palabra “*Religión*” es algo que se escucha y comprende de un modo que parece intuitivo y subjetivo; sin embargo, esta se hace presente desde la infancia por la enseñanza de padres o abuelos. Por ello, la religión es parte del estilo de vida de un guatemalteco. Esta se rige por normas y reglas actitudinales que sugiere a cada individuo seguir para poder encontrar un sentido de vida claro.

Es evidente que diversos autores que hablan o escriben de religión son teólogos, y otorgan una premisa que por lo general pretende sentar las bases de una “teología de las religiones”, cuyo objetivo principal es el de interpretar la “voluntad salvífica universal de Dios”. Sin embargo, una de las perspectivas teológicas más influyentes desde la filosofía existencial para la comprensión de la teología es la de Max Scheler, el cual menciona que las religiones no tendrían que llegar a ser *caminos de salvación*, sino *proyectos de salvación*, lo que puede conllevar a la persona a descubrir el sentido de la realidad que le rodea (Duch, 2001, pp. 43-44). Para poder realizar una investigación objetiva y sin juicio personal, se debe de tener en cuenta el contexto de cada individuo y la razón por la que éste se ha involucrado en la religión.

La religión vista desde la sociología se centra en la función de esta dentro de la vida, las relaciones interpersonales y la manera en la que influye en cada uno de los sistemas sociales de cada nación. Desde diferentes puntos de vista sociológicos, como las griegas y romanas lleva a cabo una función doméstica e integradora, la cual dio lugar al origen de la familia patrilínea.

Duzémil (como se citó en Duch, 2001) menciona que las culturas indoeuropeas se distinguían por tres castas: sacerdotal, guerrera y campesina. Estas castas se relacionan con



la ideología de las tres funciones, las cuales son: soberanía mágica, soberanía jurídica y fuerza física y prosperidad, esto mismo con una unión equilibrada que es necesaria para que el ser humano siga su marcha.

La fenomenología ocupa un lugar dentro del estudio de la religión, permitiendo la clasificación de los fenómenos religiosos a partir de un esquema, pues ve la parte empírica y subjetiva de cada individuo.

Golombek (2014, p. 104) menciona sobre un estudio realizado en la Universidad de Toronto, en donde se compararon a estudiantes con fuertes creencias religiosas junto con otro grupo que no las tenía, para responder a la pregunta ¿Será entonces que uno de los efectos cerebrales de la religión, y del concepto de Dios, es ansiolítico? Por lo que la prueba consistió en utilizar la computadora con una prueba bastante complicada, las que tienen como objetivo poner nervioso al sujeto experimental. Para la sorpresa, los religiosos mostraron una menor activación de un área cerebral llamada corteza cingulada anterior; el cual se enciende en situaciones de estrés y que es un llamado de atención para el resto del cerebro. Por lo que se llega a la conclusión de que llegará un momento en donde los médicos en vez de recetar medicamentos de farmacia, recete un poco de religiosidad para calmar la ansiedad.

La persona que ora toma conciencia de lo que la encierra y frena en su obligación de humanizarse; de lo que la atrae, y de la misma claridad (Martini, 2001, pág. 9). Esta frase pone en evidencia un aspecto positivo de la religión: la religión permite que el ser humano se conozca a sí mismo y encuentre la libertad de decidir por sus acciones y acorde a su voluntad.

Sócrates mencionaba la importancia del conocerse a sí mismo, y actualmente sigue vigente en su máxima expresión esta ideología. Este tipo de experiencia intrínseca permite al ser humano encontrarse no solo a un nivel mental, sino que también espiritual y toda su “dignidad”, para una persona religiosa esto se puede concretar a través de su propia religión.

Sigmund Freud, menciona que la religión y la importancia dentro del inconsciente humano, está vinculado específicamente a la historia personal de cada individuo y por esto mismo presenta una influencia significativa en la vida consciente del hombre (Duch, 2011, p. 69). Menciona también que cada individuo está regido por la infancia y la religión y

puede llegar a ser una supuesta proyección de seres superiores que imponen comportamientos “anormales” que según el autor puede llegar a convertirse en “Patológico”. En ese sentido, la historia de las religiones es la historia de una *neurosis colectiva* que la humanidad tendría que intentar superar por medio del uso de la *razón*.

Luego de observar cada uno de los aspectos antropológicos, sociológicos y fenomenológicos; permite conocer como el ser humano convierte la religión en la causa histórica y social de la sociedad, desde los pensamientos colectivos hasta las experiencias subjetivas del individuo.

La fe y espiritualidad son conceptos que han sido asociados a la religión. Desde la logoterapia y análisis existencial, la espiritualidad es definida como una dimensión igual que la parte biológica y psicológica del ser humano, dentro de la cual la Fe se convierte en un valor que atrae y del cual se puede exponenciar una vez presente en la clínica.

Pargament (como se citó en Yoffe, 2008) define la religión con doce características principales (pp. 8-9):

1. Creencia en lo sobrenatural o en alguna realidad más allá de la existencia.

El ser humano debe de tener fe en algo más allá de lo físico, que le de un sustento en su camino y lo lleve a un lugar significativo.

2. Presencia de una distinción entre lo sagrado y lo profano.

Distinguir en lo que es sagrado, a lo que no debe de faltarse el respeto; y lo que es profano, lo cual se relaciona con denigrar la figura sagrada que representa la religión.

3. Énfasis en la observación de rituales o en prácticas corporativas.

Ejemplificando, en los 10 mandamiento que la Iglesia católica representa, menciona “*Santificarás las fiestas*”, lo cual hace referencia a que el ser humano debe de asistir a cada ritual o reunión que conlleve la adoración y oración a un ser supremo.

4. Posesión de códigos morales.

Cada una de las religiones proporciona a sus seguidores un código de normas y valores, los cuales debe practicar en el mundo exterior con los demás.

5. Esfuerzo por alcanzar niveles de conciencia más allá de la experiencia humana normal.

La religión permite al ser humano encontrarse con sí mismo y con los demás para poder encontrar plenitud en su vida.

6. Uso de textos sagrados, plegarias, mantras.

Cada una de las religiones presenta y tiene un libro sagrado en donde presentan sus valores y sus normas para poder vivir una vida plena encontrando sentido a cada una de las acciones que realiza.

7. Presencia de una visión del mundo y un lugar del individuo dentro de esa cosmovisión.

La religión le presenta a cada uno de sus seguidores una visión del mundo diferente en donde pueden llegar a encontrar felicidad sin buscarla.

8. Compromiso personal de los que adhieren a esta cosmovisión y a las demandas que ésta plantea.

Cada persona que tiene una religión conlleva un compromiso con un ser supremo, el cual permite que se le demuestre a la sociedad por medio de los valores como es poder encontrar la plenitud de vida.

9. Presencia de una organización formal bajo las instituciones.

Al estar involucrado dentro de una religión, quiere decir que se está bajo las normas y valores que una organización formal implemente.

10. Promoción de estados internos de armonía con lo divino.

La oración es una actividad de las religiones que permite la armonía con lo divino, dado que menciona que cuando se está en esta actividad, el ser humano se conecta y crea un vínculo con alguien más.

11. Creencia de algún tipo en una vida después de la muerte.

Para la religión cristiana y la musulmana, inculcan en que hay una vida más allá de la muerte, que al estar en la tierra y comportarse con los valores que esta involucra, permitirá una vida eterna, que no tiene ni un principio ni un fin, luego de la muerte. Al contrario del hinduismo, que menciona después de la muerte el alma renace en otro cuerpo, y no necesariamente humano, permitiendo la liberación del ciclo de la vida material.

En la religión budista, la muerte es vista como una muerte física y el alma del individuo trascenderá a otro plano en el que recibirá un castigo o premio por sus acciones que realizó en vida (Guerra, 2014, p. 8).

## 12. Deseo de proselitismo (convencer seguidores).

La mayoría de las religiones tratan de convencer a las personas que no tienen una, de estar dentro de ella y que puede ser un encuentro con algo divino. Pero esto lo realizan a través del modelo de sus acciones, de sus predicaciones o de rituales que permiten conocer al ser supremo de una manera significativa.

La religión permite al ser humano creer en una presencia de una divinidad que permite a cada uno sentirse seguro con las acciones que está realizando y logra encontrar de alguna manera su camino en la vida. En la película *Más allá de los sueños*, se puede ejemplificar como la vida después de la muerte, es creada por cada persona de acuerdo con sus valores, principios y gustos. Por lo que se puede interpretar como la religión permite al ser humano llegar a un punto de meditación y autodistanciamiento para crear un mundo metafísico de acuerdo con sus propias creencias e individualidad.

¿Cuál es el origen de la idea de Dios? Para Pettazzoni, la existencia de un ser supremo, en sus orígenes, no es un *a priori*, sino que surge luego en el pensamiento humano a partir de las mismas condiciones de la existencia humana. Y, atendiendo a las circunstancias que le atañen y las variaciones de la forma del ser humano (Duch, 2001, p.115).

El concepto de los dioses provino del miedo y de la curiosidad. El hombre primitivo fue incapaz de entender los fenómenos de la naturaleza, vio en cada manifestación aterradora alguna fuerza siniestra expresamente dirigida contra él; y esto refleja como la ignorancia y el miedo puede llegar a ser los principales factores de la superstición (Goldman, 1916).

El origen de Dios es un misterio desde tiempos remotos, por lo que se considera un acto de fe el creer en alguien que no está presente constantemente en nuestras vidas. Sin embargo, en ese acto de fe el individuo puede pensar en un Dios castigador y un Dios que brinda todo a sus hijos de una u otra manera.

Duch (2001) menciona que no se ha logrado una definición clara de lo que es exactamente la religión. La base de la religión es correlativa, permanece siempre de manera concreta en la que cada persona se sitúa dentro tiempo y espacio. De esta manera, el término “religión” tiene la función de delimitar a grandes rasgos el hábitat en donde es posible plantearse la interrogante sobre la existencia humana y en el sentido de esta.

En definitiva, la religión se formó a partir de unas determinadas “deducciones lógicas” realizadas por los “primitivos”, de manera que venía a ser un modelo de filosofía tosca de la naturaleza (Duch, 2001, p. 110). Existen diferentes definiciones en cuanto al origen de la religión, de los que se pueden mencionar a Herbet Spencer, quien opinaba que la religión se centraba en los espíritus ancestrales de cada persona, así como el temor a la muerte había constituido el principio que había hecho posible el control de la religión en la vida.

El enfoque introspectivo de la religión busca observar e investigar diferentes modos en que los individuos conllevan actividades religiosas y podrían aumentar su sentido de lo sagrado, buscar confirmación al sentido de su existencia, elevar su espíritu a través de una mayor protección divina y desarrollar sentimiento de mayor cercanía con Dios (Yoffe, 1989).

Vergote, menciona que lo religioso mantiene tres aspectos diferentes, pero que daban a un mismo tiempo: 1) una experiencia de lo sagrado, lo cual expresa que Dios es un ser insoluble y determinante formando una parte significativa del ser humano; 2) relación con Dios la cual se da a través del lenguaje religioso, lo que significa que es una relación recíproca entre un ser que no se ve pero está allí y uno existente, colocando de manera significativa la fe en una religión; 3) una relación diagonal, para el cristiano que se está dentro del momento de encontrar una divinidad superior que le brinde un apoyo a sus acciones (Font, 1999, p. 31).

Sin embargo, cada una de estas dimensiones se rigen por agrupaciones religiosas que se centran en un estilo de vida diferentes.

Cabe resaltar que toda religión tiene sus normas y creencias, las cuales se establecen dentro de una doctrina. Por ello, se enfocará con lo que tienen en común cada una de estas experiencias religiosas que es: una referencia a lo superior del hombre y lo superior al hombre.

Observando la religión desde un punto de vista estadístico, este fenómeno tiene incluso un nombre: es un error tipo 2- a lo que hace referencia a un falso negativo: no creer que hay algo cuando en realidad lo hay. Por el contrario existe en un error tipo 1-a lo que se refiere es a un falso positivo: creer que algo mueve las cosas a su alrededor o incluso un fenómeno atmosférico o sobrenatural, aunque no haya nada del otro lado. Llegando así a

una especie de *definición estadística del fenómeno de las creencias religiosas: se trata de una exageración de una tendencia a cometer errores de tipo I* (Golombek, 2014, pág. 36).

La religión ha sido vista desde diferentes enfoques desde tiempos pasados y uno de ellos es a través de la estadística, esta, hace referencia a como en cada individuo puede haber un equivalente “negativo” y uno “positivo”, el primero puede referirse al hecho de no creer en algo simplemente porque no es visible a simple vista desmeritando así su existencia; y por el contrario del segundo, es creer en que todas las cosas que pasan alrededor es porque un ser superior lo provoca.

Jung (1949) menciona que la religión es una actitud especial del espíritu humano, actitud que podemos calificar de consideración y observancia solícitas de ciertos factores dinámicos concebidos como “potencias” (los cuales pueden ser: espíritus, demonios, dioses, ideas o ideales) (p.8). De igual manera, explica que la religión no se debe de observar como un credo que tenemos que seguir al pie de la letra, sino que es con base a la experiencia que cada individuo va creando dichas potencias, guiados por sus necesidades y situaciones cotidianas.

A través de la historia, la religión es una de las partes más importantes del ser humano, en todo tipo de contexto en el que se encuentre dado que implica la naturaleza mental como los son los sentimientos, las aptitudes y motivaciones. Marx y Freud, hicieron énfasis al enfocarse en el aspecto religioso del ser humano, mencionaban que la misma era una ilusión, creada por la mente neurótica, para hacer posible el afrontamiento de la impotencia y del miedo. (Lizcano, 2011).

Pero ¿Qué pasa con las personas que no tienen una religión? Frankl y Lapide (2005) mencionan que no importando si la persona es atea o religiosa, puede llegar a encontrar su sentido de vida y ser una persona con valores. En ocasiones relacionamos a las buenas personas con todas aquellas que van a misa los domingos; sin embargo, hay individuos ateos que son considerados buenas personas y que posee una capacidad de autodistanciamiento y autotrascendencia para llegar a afrontar de mejor manera las experiencias del diario vivir. Únicamente, lo que se necesita es que el individuo llegue a encontrar su espiritualidad y descubrirse a sí mismo. Sin embargo, cuando hablamos de espiritualidad, no nos referimos solamente al aspecto religiosos, sino que a la dimensión del ser humano que la logoterapia refiere como una fuerza impulsadora.

## 4.2. Psicopatología de la Religión

En la cultura griega antigua, como se menciona en el libro de Homero “La Ilíada”, se creía que cuando un ser humano cometía un error, los dioses bajaban del cielo a castigarlo; por consiguiente, el ateísmo consideraba a los dioses como seres creados por el pensamiento de la sociedad y que al mismo tiempo fueron formulados por miedo a los castigos y represalias.

Se puede resaltar que no siempre la religión aporta algo positivo en la manera de pensar, estas mismas creencias pueden provocar diversas patologías. Font (1999) menciona en su libro “Religión, Psicopatologías y Salud Mental” el ejemplo de una neurosis social la cual puede ser desarrollada por la defensa contra los poderes prepotentes de la naturaleza, por lo que el individuo busca consuelo y ayuda creando dioses “venerándolos” por su poder.

El ser humano busca consuelo ante las situaciones que ocurren en la sociedad y al no encontrarlo, se rige bajo un Dios que soluciona los problemas por medio de “señales”, que cada persona lo toma personal. Esto conlleva a la racionalización de las ideas para que ellos mismos la crean y no nadie más.

Como Karl Marx dice: “*La religión es el opio de los pueblos*”, esta frase se centra en como consideran la religión un equivalente de reacción, oscurantismo en donde la misma es la esencia humana y crea un interés de clases y creencias; reflejando que la religión es un fenómeno opresivo potencial de sublevación. Por eso para la logoterapia son mucho más importante las inquietudes del hombre religioso que las inquietudes de la religión en cuanto tal (Frankl & Lapide, 2005, p. 16).

Al considerar a la religión el opio de los pueblos, se hace referencia a que a los seres humanos no les gusta todo aquellos que tenga relación con la ansiedad o la incertidumbre de una situación nueva, por lo que se puede llegar a pensar: Qué los efectos cerebrales de la religión o en sí Dios, puede ser un ansiolítico

Cada persona vive a su ritmo en la vida, busca siempre sobresalir y ser mejor que los demás que se encuentran a su alrededor, busca un ¿Para qué? de su existencia en el mundo. Estas dos problemáticas generan incertidumbre en el hombre, lo cual provoca ansiedad en el mismo. La religión puede llegar como una medicina contra esto, como un

tranquilizante que previene y reduce la ansiedad producida, por medio de las creencias religiosas “Todo estará bien”, “Dios siempre cuida”, “Dios es el camino y la verdad”.

En el libro titulado *La oración, lo que dicen las religiones* se menciona: “*La oración es la medicina de un religioso*”, la persona encuentra consuelo y una “respuesta” de las situaciones en las que está viviendo, por otro lado, mantienen una sensación de tranquilidad y esperanza. Nietzsche menciona que la oración tiene algo “vergonzoso”, que hace referencia a un refugio de los débiles, un resto ilusorio de comportamientos arcaicos y de visiones del mundo trasnochadas (Martini, 2001, p. 14).

Se puede observar como puede llegar a existir también un sentimiento muy marcado con relación a la decepción humana y consecuencias destructivas, dado que toda esperanza desvanece porque la incesante búsqueda de la realidad es imposible lo cual altera el ánimo, más que a la razón.

Tradicionalmente, los trastornos psicológicos en la experiencia religiosa han sido vertidos en los moldes sindrómicos y nosológicos de la psiquiatría clásica (Font, 1999, p. 79). Este mismo autor menciona que para catalogar la experiencia religiosa como psicopatología debe de tomar en cuenta un diagnóstico multiaxial, esto quiere decir que se observe desde diferentes puntos de vista y no solamente del nosológico, tomando en consideración las otras dos dimensiones del ser humano, no solamente la psique.

Con lo anteriormente descrito, se puede decir que, para llevar a cabo un diagnóstico de psicopatología de religión, se toma en cuenta las experiencias de dicha anomalía en el ámbito que se desenvuelve el individuo, considerando cada dimensión de este y observándolo en su totalidad.

Font (1999, p.83) menciona algunas de las características entre cada situación psicopatológica religiosa:

- Esquizoide: religiosidad racionalizada, vitalmente fría.
- Paranoide: religiosidad fundamentalista, sectarismo.
- Depresión: religiosidad dependiente.
- Maníaca: fanatismo religioso.
- Obsesiva: falsas culpabilidades morales, rigidez moral.

Este sentimiento de decepción puede ser tan fuerte, que el ser humano se cree incapaz de sobresalir de esta, por lo que trata de buscar respuestas en lo único que le ha



brindado “seguridad”, que es la religión. El creer no solamente implica una idea, sino que también es vivir. Sin embargo, cuando se encuentra en una patología esto ya no se considera solamente una acción, sino que una enfermedad en la que la persona espera que lleguen las repuestas sin realizar alguna acción para poder encontrarlas.

Se puede resaltar con esta calificación que la enfermedad religiosa se caracteriza por la vivencia de experiencias religiosas de manera desadaptativas, racional y desafectivas, lo cual conlleva un desapego a la realidad que lo rodea.

También se puede mencionar que una parte de la sociedad es lineal direccionada a una sola vía, lo que quiere decir que solamente desea recibir sin dar algo a cambio. Anudándolo con la religión, es creer en un Dios que ayudará en los momentos más difíciles si solamente se ora y se pide a él, pero sin hacer algo para poder conseguirlo.

#### **4.3. Espiritualidad**

En la Biblia se menciona “Me invocará, y le responderé; yo estaré con él en la angustia; lo rescataré y lo honraré” (Salmos 91:15, versión Biblia de Jerusalén). Cada ser humano está en constante búsqueda de respuestas ante las situaciones que le ocurren en su día a día. Sin embargo, al no encontrarle una “cara” a dicha respuesta, la buscan en algo o alguna divinidad. Dicho de otra manera, en ocasiones es más útil para un individuo tener un ser superior a la mano que de las explicaciones aparentemente inexplicables. Por consiguiente, la fe en dicho ser, que no se puede ver, permite tener una vida con menos estrés y pensamientos fatalistas, en cuanto a ámbitos sociales y urbanos.

Fontana (como se citó en Yoffe, 1989) define la espiritualidad a partir de cinco características que se mencionaron previamente de la religión (p. 11):

- Creencia en una realidad sobrenatural

Es creer en algo no visible pero que está presente.

- Distinción entre una realidad mundana y otra sagrada.

Se ha de reconocer que hay una realidad física y guiada por los pensamientos de cada individuo; y otra guiada por las normas y valores que la religión brinda.

- Búsqueda personal para alcanzar niveles superiores de conciencia.

Que el individuo pueda llegar a conocerse a sí mismo para encontrar sus valores y su plenitud.

- Posesión de un código moral y ética.

La espiritualidad conlleva la toma de decisiones sobre las acciones que se acometen y este debe de ser guiado por las normas y guías que la religión le brinda.

- Promoción de armonía interior.

La espiritualidad dentro de la religión desea que el individuo logre un bienestar y cuidado de su alma por medio de una guía que esta dentro de su vida.

Frankl menciona que el ser humano está en una constante búsqueda de encontrar un sentido a su vida y gracias a la espiritualidad, es con la cuál el ser humano empieza ese largo trayecto; esta misma ya sea con ayuda de la práctica de una religión tradicional o una búsqueda personal. Frankl (como se citó en Mafla, 2013) citaba a Paul Tillich con “*Ser religioso es preguntar apasionadamente por el sentido de nuestra existencia*” (p. 449).

La religiosidad va más allá de solamente creer en un Dios, consiste en las relaciones emocionales hacia seres supremos que no se observan, conseguido esto con la fe, dado que sin la misma la religiosidad se quedaría solo en el orden de lo imaginativo o fantasioso.

La religiosidad se confunde con la espiritualidad, ya que se menciona que la segunda es una parte del ser humano que va más allá de la mente y el cuerpo; y lo ha acompañado desde sus orígenes. Sin embargo, Böschmeyer (como se citó en Ortiz, 2013) refiere a la espiritualidad como:

- La capacidad de comportarse libremente y de forma responsable ante los estímulos externos.
- Adaptarse y ser capaz de tomar postura ante lo que no se puede cambiar.
- Reconocer fuera de sí mismo la forma de sentido que se le ofrecen en diversas situaciones (p. 72).

El término espiritualidad, proviene de la palabra de origen latino *spiritu*, la cual está relacionada con el aliento, la valentía, el alma y la vida asociada con la parte inmaterial, inteligente e inmortal de los seres humanos. De la misma manera, es una dimensión íntima que cada persona vive y expresa de forma concreta (Perea, 2007).

Se menciona que la espiritualidad puede estar enraizada o no en una tradición religiosa formal, pero el concepto de afrontamiento religioso o espiritual hace referencia a la capacidad del individuo de poder afrontar las demandas de diferentes situaciones (Yoffe, 1989).

La dimensión espiritual o noética no es una realidad tan compleja como parece, puede ser comprensible y no sólo es la dimensión propia del hombre, sino que forma parte de tres dimensiones específicas con las cuales el ser humano llega a conocerse y a convivir con sus iguales. las características principales de la espiritualidad humana son (Martinez, 2006):

- Lo espiritual es potencia pura, esto quiere decir que no es algo físico ni visible y solamente es posible observarlo en la propia manifestación durante su accionar.
- Lo espiritual brinda unidad y totalidad a la persona humana, esta se relaciona de manera horizontal con lo psicofísico y es esta misma la que puede limitar a la espiritual de poder manifestarse.
- Lo espiritual hace consciente lo estético, lo erótico y lo ético en una tensión fecunda de su propia intencionalidad, es la dimensión del amor, el arte y la moral, entre otras. Lo espiritual logra manifestar lo estético y lo ético, al mismo tiempo que logra generar una tensión entre los acontecimientos que realiza. Al mismo tiempo que es la dimensión del amor, el arte y la moral.
- La espiritualidad es el diálogo interno y genera la diferenciación con otros seres que no logran reflexionar sobre sí mismos.
- Lo espiritual es trascendente tanto intencional como reflexivamente y esto está dirigido hacia los actos intencionales.
- La espiritualidad es la dimensión que no enferma al ser humano, más bien busca el cuidado del alma.
- Lo espiritual no se encuentra en espacio ni tiempo, sino que va más allá.
- La dimensión espiritual en la que se localizan los fenómenos específicamente humanos.
- Lo espiritual es aquello que instrumentaliza al organismo psicofísico, utilizándolo como mecanismo de expresión. Lo espiritual es aquello que

instrumentaliza al organismo psicofísico, sirviéndose este para poder manifestarse.

- Lo espiritual es el centro de los recursos noéticos de la autotranscendencia y autodistanciamiento (p. 110).

Todos los seres humanos tienen la necesidad de algo espiritual que permita observar sus potencialidades más allá de las que tiene, y alcanzar las expectativas deseadas para presenciar la plenitud, y así cubrir los déficits que pueden provocar la insatisfacción de éstas: falta de sentido de la vida, falta de autorrealización, incoherencia entre lo que se piensa, se actúa y es (Perea, 2007).

Lapide (2005) menciona: “*No se da el blanco y negro en la Biblia hebrea, sino más bien una paleta de 3.000 variantes de grises*” (p. 33).

Esto quiere decir que el humano existe, sin embargo, este puede ir variando sus “tonalidades”, su experiencia es relativa y esto hace referencia a la fenomenología y a la espiritualidad. Mientras más experimente el ser humano, más tendrá la capacidad de analizarse y autotranscender a experimentar su espiritualidad a través de los recursos noéticos.

Para Frankl la espiritualidad es una fuerza, no una substancia; lo espiritual se caracteriza como lo que puede oponerse o colocarse frente a/contra el organismo psicofísico (Ortiz, 2013, p. 72).

Con esto, Ortiz, hace referencia que el ser humano no se guía solamente por los instintos como lo hacían los cavernícolas en busca de comida sin darse cuenta del daño a los demás, sino más bien el hombre actual se diferencia cuando deja a un lado todos los instintos físicos e incluye la responsabilidad en la toma de decisiones en sus acciones.

Para Frankl (1991) en “*El hombre en busca del sentido*”, define la dimensión espiritual como la principal forma que tiene el ser humano de poder integrar las experiencias dañinas de la existencia y desarrollar una vida psicológicamente sana.

Frankl observa que en los actos espirituales la persona queda de tal modo absorbida que no puede ser objeto de reflexión, no puede aparecer la verdadera esencia de la persona. Por lo cual, lo espiritual concluye “tanto en su última instancia como en su origen tiene que ser inconsciente” (Gómez, 2012), de esta manera se sintetiza así (p.2):

- La persona es un individuo

- Esto mismo hace referencia que el individuo es un ser único que no puede dividirse en partes, sino que debe de ser visto como un todo.
- Su unidad no se rompe nunca ni siquiera en la psicosis, en la que se puede dar una disociación de ciertos complejos asociativos, pero nunca de la persona misma.
  - Aunque los pensamientos del individuo se disocian de la realidad, no se puede dividir del cuerpo del alma, siempre es unidad.
- Es totalidad pues no se disuelve en la comunidad.
  - El aceite no se disgrega en el agua. El ser humano es igual, no se puede diluir en la sociedad, sino que es visto como un conjunto completo.
- Cada persona es un ser nuevo.
  - La persona es un ser único e irreplicable, por lo que no hay otro igual en la sociedad.
- Es también existencial, dinámica y capaz de trascenderse a sí misma.
  - El individuo es un ser capaz de ver más allá de sí mismo, esto quiere decir que tiene la facultad para poder percibir cada experiencia con un propósito hacia algo.
- La persona es libre y responsable. La misma tiene dos puntos de referencia intencional: el sentido y un ser delante del cual ser responsable.
  - La búsqueda del sentido es de lo posible, lo facultativo del individuo, esto quiere decir de lo que es capaz y responsable; cuando se fuerza esa búsqueda a la perfección y lo imposible, no es el propósito de vida.

Si se analiza el párrafo anterior, se puede evidenciar que la espiritualidad se centra en la capacidad de cada ser humano para poder encontrar la libertad de elegir según sus posiciones, el comportarse libremente pero a la vez de manera responsable; y si esto se compara con lo que la religión predica, en la Biblia se menciona *“En efecto, si lo hiciera por mi propia voluntad, tendría recompensa; pero si lo hago por obligación, no hago más que cumplir la tarea que se me ha encomendado”* (1 Cor. 9:17, versión Biblia de Jerusalén).

Esto visto desde el espacio terapéutico, lo podemos definir como la voluntad de elección que tiene el paciente para llevar un proceso a largo plazo para buscar una solución a su problemática; pero también se da el espacio a la ambigüedad en el paciente, con respecto al proceso terapéutico y la capacidad del terapeuta de abrir la voluntad del paciente, en dado caso el paciente no quiera seguir.

Al comentar sobre lo que es la religión, hay que tomar en cuenta que uno de los objetivos es entender las creencias universales que generan un estilo de comportamiento en los individuos regidos por la moral o la ética de acuerdo con dichas creencias.

Cada hombre posee una espiritualidad que no es trasmisible, y no puede trasplantarse de padres a hijos. Esta misma no es visible, muchos fenómenos del alma, como “el amor a la verdad” o “la buena voluntad” son también invisibles.

Colocando lo anterior en una analogía, se puede decir que la espiritualidad es como tratar de ver el ojo izquierdo con el ojo derecho, lo cual es imposible, pero el no verlo no significa que no está; y así es la espiritualidad, no la podemos ver, pero se sabe que se encuentra en nosotros y se expresa a través de los valores.

El ser humano está constituido por carácter, temperamento y espíritu; esto mismo la define como una persona en su totalidad. El temperamento es heredado y nacemos con este, por lo que está formado por el conjunto de emociones del individuo; al contrario del carácter que se centra en la forma de actuar del ser humano basado en las experiencias que ha vivido, sin juzgar o clasificar.

La espiritualidad requiere de lo psicofísico para lograr manifestarse; de la misma manera lo psicofísico puede llegar a restringir la espiritualidad. Dicho de otra manera, la vulnerabilidad y la capacidad que posee la persona para afrontar la adversidad puede influir de manera significativa en como la espiritualidad llegue a manifestarse.

Tomando en cuenta los fundamentos logoterapéuticos, se puede mencionar entonces que la palabra *religión*, como se pudo observar dentro de este capítulo es una guía a través de los valores y para la logoterapia “valores” hace referencia a no solamente la función de lo que se es, sino que se es en función de cómo se actúa (Lukas, 2001, p. 12). Los valores guían principalmente a la manera con que se actúa ante una experiencia y esto ayuda a definir la función de lo que se es tanto para uno mismo como para la sociedad en la que se vive.

Se podría decir que ambos términos pueden ir de la mano, no dejando a un lado el aspecto psicopatológico de la religión. El ser humano al ser capaz de comprender que la religión es una parte de sí pero no es el todo o no encontrará soluciones dentro de la misma sino experimenta por medio de su propio autoanálisis, logrará trascender y autodistanciarse, para así encontrar un sentido de vida y las respuestas a sus motivos de vivir. esto puede ser también explicado en la Biblia, *“Entonces, sacando a todos, Pedro se puso de rodillas y oró; y volviéndose al cuerpo, dijo: Tábita, levántate. Y ella abrió los ojos, y al ver a Pedro, se incorporó”* (Hechos 9:14, versión Biblia de Jerusalén). Simplifica en que el ser humano debe de estar en constante cambio y experimentar para poder, existencialmente hablando, encontrarse a sí mismo, sus metas y sus necesidades. Frankl lo que busca con la espiritualidad, además de las otras dos dimensiones del ser humano, es tomar en cuenta al ser humano como una pura potencialidad sin importar moral, religión, entre otros.

Para recapitular todo lo descrito anteriormente, se puede mencionar, por una parte, que la persona es espiritual pero independiente de la religión. Y, por otro lado, la religión es una guía que conduce, al individuo, al igual que los valores; por lo que en psicoterapia puede ser utilizada como un recurso psicológico.

## V. Fundamentos de la logoterapia

Viktor Frankl nació en Vienna, Austria y fue criado en tradiciones judías-hebreas. Desde que era joven comienza a desenvolverse en actividades de índole social y esto le genera interés por estudiar medicina. En la década de los cuarenta, Viena estaba en el embozo de las artes, letras y cultura.

Al finalizar la primera guerra mundial, ocurre un suceso en la sociedad europea, la tasa de suicidios aumenta porque las personas no encuentran sentido en su vida y el miedo a morir y al sufrimiento incrementa. Por lo que, entre una de las actividades sociales en las que se involucra Frankl, es en trabajar con estas personas y así bajó la tasa de suicidios a 0% (Bazzi & Fizzotti, 1989).

Con base a esta actividad que Frankl realizaba, comienza su tesis sobre una propuesta psicoterapéutica con un fundamento antropológico distinto al psicoanálisis de Freud y a la Psicoterapia individual de Adler, antes del inicio de la segunda guerra mundial, haciéndose la cuestionante de ¿Cuál es el propósito del ser humano en la vida? Aparte de vivir y estar en una sociedad. Al entrar a la universidad, se da cuenta que el hombre es más que un aparato de fijaciones, como lo mencionaba Freud.

En 1940 Viktor Frankl es nombrado director de la sección de Neurología del Hospital de Rothschild en donde solamente se atendía a pacientes judíos. Esto fue un riesgo dado que ya resonaban las persecuciones nazis. Sin embargo, Frankl se dio a conocer por las controversias con Freud y Adler (quienes era las autoridades en ese lugar), pero fueron desacuerdos que conducían a una crítica de superación del psicoanálisis y sus aportaciones para generar una psicoterapia re humanizada (Frankl, 1991, p. 10).

En 1941, Frankl se mostraba desconcertado e indeciso, dado que consigue un visado a emigrar a los Estados Unidos, huir de los nazis y empezar su obra en América, pero sus padres no lograron conseguir la documentación y se encontraban con la visa caducada, lo cual le genera la interrogante sobre su responsabilidad, si era ¿Ocuparse de su obra o cuidar de sus padres? (Frankl, 1991, p. 11). A lo cual el padre le menciona el cuarto mandamiento de la religión judía-hebrea “Honra a tu padre y a tu madre, para que vivas por mucho en la tierra”, con esto Frankl decide quedarse con ellos y dejar vencer su visa. Luego lo predecible pasa, toda la familia Frankl es deportada y mandada a diferentes campos de



concentración y lo perdió todo; su familia, su esposa y hasta su manuscrito profesional que contenía los inicios de la logoterapia.

De esta manera, visto como una prueba para mostrar autenticidad a la psicología, tomo de frente esta experiencia de soportar el tormento de un campo de concentración, en lo que denominó como *experimentum crucis*.

En el año 1941, lo arrestan junto con su familia y los envían a un campo de concentración y que al final fueron cuatro, entre ellos fueron: *Dachau, Theresienstadt, Auschwitz*; pero que sirvieron para validar su anterior tesis y comprobar su teoría en donde demuestra que la vida tiene un sentido a pesar del sufrimiento que conlleva cada circunstancia (Frankl, 1991, p. 12).

Durante esta etapa, Frankl pudo observar y dar una autenticidad a su psicología, a poder re humanizar la psicoterapia y observar al hombre más que un mecanismo físico. Él mencionaba que esta experiencia fue una real prueba de madurez, dado que pudo simplemente huir a los Estados Unidos y desarrollar la logoterapia en América, pero no lo hizo (Frankl, 1991, p. 22). Esto se puede tomar como una de las decisiones más grandes que realizó, Frankl decide quedarse a pesar de que sabía que iba a ser deportado a un campo de concentración, pero lo hizo porque tenía una responsabilidad con él mismo, sus valores y su familia, generando una nueva misión de vida que le permitió madurar y autenticar su pensamiento y teoría sobre la psicoterapia.

La primera fase del *Experimentum Crucis* fue el shock agudo e intenso, en donde no solo permaneció en un campo de concentración, sino que lo cambiaban constantemente y empezaba las mismas situaciones una y otra vez. Mencionaba lo desesperante y la amenaza de muerte de todos los días, hacía que los prisioneros tuvieran la idea del suicidio, que era el “lanzarse contra las alambradas” y él se jura a sí mismo no suicidarse. Frankl durante esa misma etapa pudo identificar cuales individuos eran los siguientes a morir y cuales no; lo que les permitía seguir vivos era la actitud hacia el trabajo; así que los que se veían con la barba larga, cansados, enfermos, demacrados y escuálidos, a esto los llamaba *musulmanes* (Frankl, 1991, p. 46).

Durante la segunda etapa del *Experimentum Crucis*, el síntoma que más predominaba era la apatía en algunos privados de libertad, ya que actuaba como un

mecanismo inevitable de defensa, dejando a un lado el mundo emocional porque la única tarea es conservar la vida propia y de los amigos.

Esto anterior también hace referencia a como el prisionero también pierde la vida sentimental y se convierte en una de sus características principales. Esto Frankl lo experimenta cuando es trasladado desde Auschwitz a Dachau, el tren pasó por una calle que le recordaba mucho a su infancia y él suplicaba a los demás prisioneros que le hicieran un espacio pequeño solo para observar y avivar sus íntimos recuerdos; pero estos lo rechazaron con rudeza y le contestaron con cinismo “¿Qué has vivido ahí tantos años? Entonces ya lo tienes demasiado visto” (Frankl, 1991, p. 61).

Cuando Frankl se dio cuenta que les habían quitado todo lo posible, físicamente, que cada uno de los prisioneros había perdido todo, en un estado de embriaguez se le cruza por su mente: *el amor es la meta última y más alta a la que puede aspirar el hombre* (Frankl, 1991, p. 65). Y con esto se puede tomar en consideración que a pesar de que a un individuo le quiten todo y se sienta despojado de todas sus cosas puede saborear la felicidad si piensa en un ser querido.

No importa si le han criticado, humillado y despojado de lo más importante en su vida, un individuo no pierde el sentido de los valores humanos. Frankl mencionaba esto en su libro, cuando relata que, durante una comida, el único cocinero que él pudo ver que repartía la comida con equidad, no importando si eran sus amigos o no. Sin embargo, no hay que juzgar a los prisioneros que les guardaban un pan especial a sus amigos, porque en esta situación cualquiera actuaría de esta manera para poder sobrevivir.

Las experiencias de vida en un campo de concentración demuestran que el hombre mantiene su capacidad de elección. Frankl menciona que el hombre puede conservar la libertad espiritual, de independencia mental (Frankl, 1991, p. 91). Por ello una de las conclusiones más importantes que deja la segunda fase del *Experimentum Crucis* es de que el ambiente puede que afecte al ser humano, pero lo único que lo diferencia es la toma de decisiones y de actitud con la que va a afrontar la adversidad; sin importar la tragedia, el ser humano tiene la libertad interior de quien quiere ser y en ese sentido ser capaz de conservar su dignidad de seguir sintiéndose un ser humano.

En la etapa de liberación, al terminar el *Experimentum Crucis*, Frankl se da cuenta que habían perdido la capacidad para alegrarse por las cosas a su alrededor y poco a poco

tenían que volver a aprenderla (Frankl, 1991, p. 112). Con ello se puede mencionar que en todos los años que pasaron en el campo de concentración les quitaron la identidad y al mismo tiempo su personalidad, por lo que les impedía encontrar su espiritualidad y era esto lo que tenían que volver a encontrar.

Al final de toda esta experiencia, menciona que regresa con una fortaleza interior que no esperaban tener, pues después de soportar todos aquellos días de sufrimiento, ya no le tenían temor a nada solamente a su Dios. Para que luego, referir a la logoterapia como una vista al futuro de la persona, es decir al sentido y los valores que el paciente quiere realizar más adelante; se centra en el máximo potencial que tiene la persona para encontrar la mejor versión de sí misma.

La logoterapia es mejor conocida como “*La tercera fuerza de psicoterapia en Viena*”, y se menciona como la principal en la búsqueda de la voluntad de sentido en el ser humano (Lukas, 2003, p. 19). Se le denomina la tercera fuerza, porque posee sus propias bases filosóficas, antropológicas y científicas que le dan un soporte; se centra en el sentido de cada existencia humana y la búsqueda de esta por parte de cada individuo. La tercera fuerza, ve más allá de la salud física de la persona, busca el cuidado del alma y que desarrolle su mayor potencial.

Freud se dedicó de forma especial a interpretar cada uno de los síntomas neuróticos, a través de profundizar el inconsciente del alma, descubriendo así una dimensión psíquica del ser humano (Frankl, 2003, p. 41). Por consiguiente, Freud concluye que el sentido de los síntomas neuróticos era inconsciente no sólo olvidado, sino que reprimido por el mismo individuo.

La logoterapia hace referencia a la auto trascendencia del ser humano y no solamente a la realización personal; la misma se centra en que el ser humano además de ser material es espiritual y se denota como un ser integral dentro de un mismo universo.

En la logoterapia se menciona al individuo como un “ser de acción”, lo cual se centra en la capacidad de realizar actos y hace presente el libre albedrío humano, tanpreciado en la logoterapia (Lukas, 2003, p. 21).

La persona, es un ser de movimiento que realiza sus acciones a través de la propia libertad de decisiones; el libre albedrío permite al ser humano actuar de acuerdo con su propia voluntad, pero con responsabilidad. Cuando Frankl vivió en Nueva York,

mencionaba que estaban tergiversando la palabra y concepto de libertad; que esta no solo significaba hacer lo que uno quisiera, sino que se debe de tomar en cuenta la responsabilidad y cuidado tanto para la nación, los demás ciudadanos y a uno mismo.

Por ello, en el año 2015, develan la estatua de responsabilidad en la costa oeste de Estados Unidos, en la que se puede observar dos manos entrelazadas simbolizando la unión entre la libertad y la responsabilidad (Lemus, 2015).

Elisabeth Lukas dice *“La logoterapia es educación a la responsabilidad, mediante la conciencia de tareas, valores y metas, y así permite a los pacientes encontrar sus propias respuestas sobre el sentido”*. La logoterapia permite que el ser humano tome sus decisiones y acciones con base a los valores y metas propuestos, permite de igual manera que el individuo encuentre sus propias respuestas ante las experiencias que le atañen.

El ejemplo más claro que se puede mencionar, dentro de la Logoterapia y Análisis Existencial, es el de Viktor Frankl, que relata en su libro *“El hombre en busca del sentido”*, durante el campo de concentración en donde no existía ninguna esperanza de salir o de pensar en un futuro: él toma conciencia de sus valores que lo guían para poder afrontar la adversidad, considerando cumplir su meta máxima que era el de volver a ver a su esposa.

Se puede leer en el libro como en un momento de poca energía en donde se cuestionaba sobre si esa existencia tenía algún sentido y una voz en sí mismo le dice *“Sí”* y Frankl (1991, p. 68) luego menciona:

[...] Yo continuaba charlando con mi amada. La presentía a mi lado, conmigo, cada vez con más intensidad. Sentía que casi podía tocarla, que si extendía mi mano cogería la suya. Fue una sensación terriblemente viva: ella estaba allí realmente. En ese mismo instante un pájaro alzó un breve vuelo y se posó frente a mí, sobre el montón de tierra que habría extraído de la zanca, y se me quedó mirando fijamente [...]

Etimológicamente la palabra *Logoterapia*, viene del griego **therapea= cuidado**, y; **logos**, que hace referencia al sentido y a la búsqueda de este, la logoterapia entonces se centra en la sanación o cuidado a través del sentido (Frankl, 1991, p. 120).

Logoterapia hace referencia no solo a que el ser humano encuentre un sentido de vida, sino que busca la sanación o cuidado a través de ese sentido. Busca cuidar el alma a través del sentido que la persona le brinda a las experiencias y así mismo lograr encontrar el sentido último que refleje el potencial de la persona y tranquilidad de esta.

En una entrevista realizada a Frankl (1974) junto con Gerónimo Acevedo (traductor de Viktor Frankl cuando visitaba América Latina), Frankl menciona que:

*“En definitiva yo definiría al hombre como una criatura que es capaz de crear una cámara de gas, pero también yo definiría al hombre como alguien que es capaz de entrar a la cámara de gas con la cabeza en alto suscitando una oración”.*

Durante esta entrevista, se puede resaltar la visión que tenía Frankl del ser humano, el no reducir a una persona con respecto a sus acciones, sino que observar con respecto a los valores que tiene para afrontar la adversidad que le acomete. Lo principal para la logoterapia y análisis existencial es que los pacientes hallaran una razón para vivir en cualquier situación en que se encuentren (Ortiz, 2013, p. 76).

### **5.1. Fundamento filosófico de la logoterapia y análisis existencial**

El aporte filosófico de la logoterapia ha sido fundamental para hacerla la tercera escuela de psicoterapia de Viena, y entre sus exponentes más reconocidos se pueden mencionar a Kierkegaard, Nietzsche, Max Scheler, Martin Buber, Martin Heidegger, Husserl, los cuales mencionaban que el desarrollo está fuertemente marcado por la unión que se estableció entre el pensamiento existencial y las intuiciones del movimiento fenomenológico (Ortiz, 2013, p. 41).

Frankl en una conferencia de “Man’s Search for Ultimate Meaning” (1975) cita a Goethe diciendo *“Si a una persona la hacemos sentir menos, nunca llegará a ser lo que puede ser; pero si lo sobre estimas, entonces llegará al 100% de sí mismo”.*

Ejemplificando que el ser humano si va en un avión y su meta es el este, no debe de volar en una misma dirección, dado que el avión aterrizará por debajo de su meta. Por el contrario, Frankl con la filosofía de Goethe mencionaba que nosotros, siendo el avión, debemos de volar más hacia el norte para poder bajar y aterrizar en el este que es nuestra meta.

En la vida siempre se menciona que lo más seguro que tiene una persona es la muerte. Por lo que mientras ésta llega, cada ser humano tiene el potencial para seguir haciendo emerger sus potencialidades para ser renovado.

Existen elementos de conexión entre la Filosofía y la Logoterapia, las cuales Almada (2013) refiere las siguientes cuatro (p. 6):

1. La logoterapia funciona como una cosmovisión filosófica; es decir, representa un estilo de vida que toma sus principios de la gran filosofía griega.
2. Es también una crítica a los reduccionismos psicológicos (psicologismos), sociológicos (etiquetas) y espiritualistas (pecado). “Dime con quién polemizas y te diré quién eres”.
3. Es la aplicación de conceptos filosóficos a la tarea psicoterapéutica. En ese sentido, es un antecedente del “counseling filosófico”, el cual se centra en un consultor filosófico le brinda un seguimiento a un consultante con base en la reflexión y revisión de aspectos de su vida que le son inquietantes y de poca autenticidad.
4. La psicopatología viene usada como fuente de análisis cultural y filosófico de la época presente. La neurosis de falta de sentido, neurosis noógena descritas por Frankl ofrecen una plataforma para el estudio de la sociedad posmoderna en donde la falta de sentido adquiere dimensiones sociales como desajustes específicos para los distintos grupos etarios.

Viktor Frankl, en su búsqueda de identidad psicoterapéutica, se une a la profesión psicoanalítica, en donde el mismo Freud lo recomienda en la sociedad psicoanalítica y publica un artículo en dicha revista; sin embargo, no podía aceptar la concepción antropológica del ser humano que lo limitaba a “nada más que” un mecanismo de fijaciones e impulsos humanos. Luego se adentra a la psicología individual de Alfred Adler en la que conoce a los maestros Schwartz y Allers , quienes lo introducen al pensamiento del filósofo Max Scheler, y al cual menciona Miramontes (2015) en su libro “*Volver a los escritos de Viktor Frankl*” pp. 168-169, que por aquellos días maravillosos en donde Frankl empieza a conocer la obra de Scheler, se le veía llevar consigo “como una biblia”, tal vez bajo el brazo, el libro de Scheler titulado *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*, el cual en español se traduce como: *El formalismo en la ética y la ética del valor material*. Dado que conciben a la persona como portador, pero también como centro de actos espirituales. Por lo que la persona vive y existe únicamente en la realización de actos

intencionales, considerando el mundo como un lugar objetivo de la persona (Ortiz, 2013 , pág. 51). El ser humano vive experiencias día con día y actos intencionales, (enojos, una sonrisa, un grito, entre otros...) que generan un sentido a la misma, pero se debe de tomar en cuenta que cada uno de estos actos intencionales van anudados de la responsabilidad que tienen y que el individuo debe de tomar.

Por lo que se puede concluir que entre Max Scheler y Frankl solamente la búsqueda del sentido conduce a una vida donde el corazón puede llegar a una reconciliación con el pasado, vivir responsablemente en el presente, y planificar con optimismo realista el futuro.

Frankl y Scheler (como se citó en Ortiz, 2013) concuerdan con que el amor es un acto radical y primario por el cual un ente sin dejar de ser él mismo, comparte con otro ente de la misma clase.

Los mismos autores toman en consideración que el amor es un acto de valores puestos en práctica en donde a pesar de cualquier adversidad, sin dejar de ser persona se debe de compartir con otras diferentes experiencias que llegan a complementar el sentido de vida de cada uno. Pero sí, en este amor solamente se busca placer y se fuerza ante este, no se ha abandonado y busca solo el bienestar propio, el resultado será frustración.

Ortiz (2013, p. 57) refiere que otro de los filósofos influyente en el pensamiento de Frankl es Martin Buber, quien relata que la relación que sólo tiene sentido es cuando la misma no es un monólogo sino un diálogo, siendo necesario que esto se de con la presencia de la totalidad del ser o, como Buber lo logra expresar.

Buber de igual manera mencionaba que existen dos tipos de relaciones, la Yo-Ello y Yo-tu. Ortiz (2013, p. 122) menciona que el encuentro de un Yo con un Tu solo puede darse con la totalidad del ser en afecto mutuo con otro, por medio de la autotranscendencia; al contrario del Yo con Ello, que nunca funden y no se encuentra un vínculo en los mismos.

Con lo anterior, Buber categorizaba dos tipos de relación a de Yo-Ello se caracteriza por ser impersonal y una falta de relación entre dos individuos u objetos intencionales; y la relación Yo-Tu, tiene la peculiaridad de que exige diálogo, es sociable y permite los sentimientos, busca el bienestar del otro individuo a pesar del propio. Normalmente se puede correlacionar los conceptos “relacionarse” con “vincularse”, pero, un ser humano puede relacionarse con todo lo que se encuentra a su alrededor, tanto con una mascota, computadora, hasta como con una pequeña parte de la persona que se encuentra a la par. El

vincularse es una relación que se enfoca en la totalidad de un ser hacia otro, es incondicional, esto quiere decir sin esperar un cambio o algo de la otra persona.

Dada las experiencias que Frankl tuvo dos años en cuatro campos de concentración, donde él pudo observar como morían personas cercanas a él como: su esposa, sus padres, hermanos y amigos, lo pudo haber convertido en uno de los grandes filósofos de la historia que procesa el dolor, la angustia, la pérdida, trabajando el sentido de la existencia, la tragedia del mal y el destino de la humanidad. Pero Frankl decidió hacerse cargo del dolor y sufrimiento e ir más allá con la escuela decidida a ayudar a muchos a construir y descubrir futuros llenos de sentido. Luego de haber salido del campo de concentración, en lo único que tiene en la mente es que tiene dos opciones, quejarse por las pérdidas y lo que sufrió dentro del mismo o trascender. La vida siempre tiene sentido a pesar de las condiciones en la que se encuentra la persona; en la medida en la que se logra encontrar un sentido al sufrimiento este puede convertirse en un logro o triunfo personal. Esto también se relaciona con la libertad del ser humano que es finita, todos están ligados a las condiciones del medio ambiente y las normas que esta exija, pero se tiene la libertad a elegir una actitud ante las situaciones y adversidades a las que se encuentra.

El concepto de Logoterapia y análisis existencial se rige bajo el concepto principal de la filosofía. *La filosofía*, se centra en un conjunto de reflexiones sobre la esencia y los efectos de las cosas naturales específicamente del ser humano, autodistanciamiento y autotranscendencia; lo cual se puede relacionar con el *análisis existencial*, como la base filosófica de la práctica psicoterapéutica de la logoterapia.

La religión permite creencias, brinda una guía y reflexión para el autoconocimiento de las personas, la cual por medio de la misma permite al individuo conocer la esencia de su existencia en la sociedad en la que se encuentra. En la Biblia se pueden encontrar diversos versículos que dan a conocer la misión de la persona en la tierra, pero cada uno por medio de su autoconocimiento y sus valores adquiere el que considera necesario para su vida; ejemplificado en la Biblia, “Lo más importante es que culmine mi misión, la obra que el Señor me encomendó” y Filipenses 2:4 “Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás” (Hechos 20:24, versión Biblia de Jerusalén)



## 5.2. Fundamento fenomenológico de la logoterapia y análisis existencial

El concepto de la fenomenología, según Husserl, designa un nuevo método descriptivo que hizo su primera aparición en la filosofía a principios del siglo XX y que está destinada a brindar un fundamento científico posibilitando el desarrollo consecuente en forma metódica de las ciencias (Bolio, 2012).

Heidegger, quien fue alumno de Husserl, definía a la fenomenología de primera instancia como un concepto de método. No se refiere al qué real de los objetos de la investigación filosófica, sino al cómo. Por otro lado, lo que busca en sí la antropología fenomenológica, en lo que se ha centrado es no observar a la persona como una máquina que hay que cambiar tuercas o esperar a que se cure por medio de medicamentos; por el contrario, permite que las sesiones se re humanicen, para ver al individuo como un ser integral.

Uno de los principales aportes que tuvo la fenomenología, con respecto a lo anterior, es que debate con las ciencias naturales con relación a entender al ser humano de manera objetiva reduciendo a una simple explicación, siendo esta fría, dejando a un lado la subjetividad del individuo con base a sus experiencias, que es lo que lo define como humano.

Para poder ejemplificar el hecho de la subjetividad de las experiencias del ser humano, se puede tomar en cuenta la película “En el punto de mira”, en donde cada persona tiene una visión distinta de un asesinato, pero esto no quiere decir que sea falsa o sea verdadera. Por lo que se relaciona con la fenomenología, no reducir una situación a una simple explicación, sino que observar desde la experiencia propia del individuo y formular una propia.

Gerardus van der Leeuw (como se citó en Duch, 2001), con respecto a la fenomenología de la religión, refiere “*La fenomenología no es ni metafísica ni aprehensión de la realidad empírica. Tiende al distanciamiento, el epokhé, y su comprensión del acontecimiento depende de su colocación entre paréntesis*” (pp.70-71).

Donald Morrison menciona que el epokhé fue utilizado e implementado por Edmund Husserl, definiéndolo principalmente como la suspensión global del juicio sobre la realidad en la que se encuentra (Brennan, 1999).

Se puede resaltar que, para llegar a conocer el concepto de la religión de cada persona, se debería tomar en cuenta las experiencias de cada uno y por lo mismo, el *epokhé* hace referencia a poner en paréntesis todo aquel juicio de la realidad, para encontrar el verdadero ser de la persona, no observarla solamente con etiquetas o psicologismos.

Edith Stein menciona que, para poder comprender al ser humano en su totalidad, se debe de trabajar desde en el modo más subjetivo y vivo posible de la situación que se hace experiencia, escrito de otra manera es sobre lo que se experimenta en cada individuo y con los demás. Esto mismo permite que la logoterapia y análisis existencial se centre en la persona y en responder los ¿qué? a partir de los ¿cómo?

En la película “Good Will Hunting” (1997) se puede observar una manera simplificada y más gráfica de lo que se trata en sí la fenomenología. Como, en el minuto 118 (1 hora con 58 minutos), se puede observar como Will decide intentar jugar en el camino de la vida de otra manera, ver más allá hacia un algo o alguien. Por lo que todo el valor de la película se puede resumir en que la vida se comprende con la vida, demostrando el poder de encontrarse y autotranscender para reflexionar sobre sus acontecimientos, con base a experiencias subjetivas, que dentro de la terapia no fueron prejuiciadas.

La fenomenología vista desde una situación psicoterapéutica consiste en un contexto personal del paciente y también conformado por la interacción subjetiva entre al menos dos subjetividades (paciente y terapeuta) (Sassenfeld & Moncada, 2006).

Dentro del espacio terapéutico, el paciente tiene la certeza de que no se le juzgará sobre las acciones que comete y tiene la libertad de contarlas o no. Esto se relaciona con el concepto de *epokhé* que se define como poner un paréntesis al juicio personal para escuchar a la otra persona y acompañarla en la búsqueda del sentido y responsabilidad de las experiencias acontecidas.

### **5.3. Fundamento antropológico de la logoterapia y análisis existencial**

La antropología es el estudio de la relación existente entre el ser humano y la convivencia con la sociedad que lo rodea. Esto mismo quiere decir, que estudia las características tanto de la persona como de la comunidad, por lo que es más que solo la suma de sus partes, observa la totalidad. Por ello, la logoterapia y análisis existencial usa este concepto como uno de sus fundamentos en su visión del hombre.

Allers sostiene que todos tenemos una “voluntad natural hacia la comunidad”, la cual debe de cuidarse para que se lleve a cabo de manera sana (Miramontes, 2015, p.213). Esto hace mención que el ser humano tiene una relación existente hacia el otro, permitiendo la confianza, entrega mutua y la humildad a través del amor que se le brinda al otro.

Por otra parte, cabe resaltar que la logoterapia no desea sustituir a ninguna otra escuela, sino que busca dar una visión antropológica distinta y más amplia del hombre. Se proyecta a otra dimensión para obtener una visión del hombre y del mundo más acorde con la realidad existencial del ser humano (Ortiz, 2013, p. 63).

Frankl hace referencia a Isaac Newton con la frase “*Si he visto más lejos es porque estoy sentado sobre los hombros de gigantes*” (González, 2015). La analogía de esta frase es como al estar arriba de gigantes (Freud y Adler). Con esta frase Frankl pudo hacer referencia a como los fundamentos psicoanalíticos de Freud y de la psicología individual de Adler le permitieron ver más allá y honrarlos por medio de una visión más amplia de sus fundamentos.

Hay pensamientos reduccionistas en la visión biológica, conductista y en los psicologismos. Pero para Frankl, el hombre es un sujeto cuya totalidad es de índole tridimensional, dado que participa del ser de tres formas: física, psíquica y noética. Y cabe resaltar, que para él mismo es de suma importancia dejar atrás cualquier pensamiento reduccionista y cualquier ideología que diga que el hombre “no es más que” (Pascual, 2003).

El logoterapeuta Gerónimo Acevedo, en una conferencia, ejemplifica el reduccionismo con la analogía del microscopio, el cuál es utilizado para enfocar a una parte específica de un todo, reducir la visión de un todo, dejando a un lado lo demás; esto lo menciona como “antiguo paradigma”, el cual hace referencia a como la ciencia y la sociedad reduce al ser humano a solo una dimensión. El antiguo paradigma se centraba en creer en una sola posibilidad de las cosas y de las experiencias, principalmente basadas en las ciencias; pero el “nuevo paradigma” que empieza con Frankl, menciona que la búsqueda de lo posible es la búsqueda del sentido. Por ello, ninguna ciencia o filosofía puede estar completa si no tiene como punto de partida la antropología, conocer al ser humano desde todas sus dimensiones y no reducirla. Acevedo menciona también que el hombre no solo es un ser tridimensional, sino que también es fáctico y facultativo; un fenómeno que no está en

nuestras manos o que no podemos controlar es algo fáctico, pero lo facultativo es la actitud de la persona para poder afrontar la adversidad a pesar de las circunstancias. Con esto Acevedo coloca como ejemplo un terremoto, lo cual es fáctico, porque no podemos tomar el control sobre el mismo; pero lo facultativo sería la actitud y el sentido que se le brinda a este fenómeno natural (Comunicación personal, Roque, 2019).

Allers hizo hincapié sobre que el ser humano es *persona*, lo cual significa que ve más allá de sólo funciones biológicas o de la suma de sus partes, es decir que ve la totalidad (Miramontes, 2015, p.210). El autor hace referencia a no centrarse solamente en la mente y pensamientos del individuo, sino que ver más allá, ser capaz de considerar y valorar la voluntad de libertad hacia el camino de la búsqueda de sentido. El individuo es algo más que solamente una máquina de pulsiones e instintos de supervivencia tiene la libertad de elegir sobre las situaciones que le acometen y así mismo tomar responsabilidad ante los mismos.

La persona en sí tiene como característica principal su personalidad, la cual está conformada por el temperamento (que es lo biológico) y el carácter (que es lo aprendido), por lo que lo espiritual necesita de lo psicofísico para poder manifestarse.

Con todo lo anterior, reflejado dentro de estos subtemas, se puede evidenciar el aporte significativo que ha tenido la antropología y la fenomenología dentro de la Logoterapia y Análisis Existencial. La *antropología* se dedica al estudio del ser humano desde todas sus áreas, tanto internamente como la manera en la que convive dentro de una comunidad y las manifestaciones sociales. La *fenomenología* busca la subjetividad de las experiencias del individuo, dejando a un lado el juicio propio.

En psicoterapia es observar más allá de una enfermedad, creencia o etiqueta, es ver la autenticidad y potencialidad de la persona en la búsqueda de la esencia de su existencia y priorizar la persona como tal, respetando y destacando su fe y la religiosidad, que al mismo tiempo considera al individuo dirigida esencialmente hacia la comunidad.

Frankl consideró el estudio de la antropología y la fenomenología con relación a observar al ser humano como alguien integral que no solamente es un mecanismo de pensamientos e instintos, sino que también lo físico, espiritual y las experiencias dentro de las comunidades en las que se envuelven. Por consiguiente, el considera dos leyes ontológicas, descritas a continuación:

#### **5.4. Primera ley de la ontología dimensional**

Para poder entender la primera ley ontológica dimensional, Ortiz (2013, p. 67) hace referencia a Frankl mencionando que:

Si sacamos de su dimensión un objeto y lo proyectamos a diversos lados que sean más pequeñas a la misma, estas se contradicen entre sí. Por ejemplo, si sacamos de su eje tridimensional a un cilindro y lo proyectamos a los planos bidimensional de un lado y la base, entonces obtendremos, en un caso un cuadrado y en el otro un círculo.

Esta primera ley hace mención en que, si sacamos al ser de su dimensión específicamente humana y lo proyectamos con a los planos biológicos y la psicología, se forman imágenes que se contradicen entre sí. Por lo que se puede decir que la unidad del hombre debe buscarse en la dimensión noética o espiritual, el cual es el centro del individuo.

Frankl (como se citó en Ortiz, 2013) dice: Lo corporal es simple posibilidad, como tal, está abierto a lo que se capaz de realizar esa posibilidad. En ese sentido lo somático está abierto a lo psíquico y esto mismo a lo espiritual. Si algo corporal es posible, es realizado psíquicamente porque es una necesidad espiritual.

Un ejemplo desde un encuentro psicoterapéutico es el hecho de que llegue a la clínica una persona con sintomatología de trastorno obsesivo compulsivo y solamente se detalle en el informe psicológico la sintomatología física y los pensamientos recurrentes o detonantes de la conducta. Pero se olvida completamente el trasfondo o la necesidad espiritual ante esto. Y a esto se refiere esta primera ley, solamente se observa dos lados de la problemática, las que se suponen para la ciencia las más “importantes”, dejando a un lado la otra dimensión que está siendo restringida por lo psicofísico.

#### **5.5. Segunda ley de la ontología dimensional**

Por otro lado, la segunda ley de la ontología dimensional, Ortiz (2013, p. 68) hace referencia a Frankl mencionando que:

Si sacamos de su dimensión (no uno sino) diversos objetos y los proyectamos en una sola dimensión, inferior a la dimensión original, se forman figuras que pueden ser

equivocas. Si, por ejemplo, proyectamos un cilindro, un cono y una esfera sobre el plano un mismo plano de la base, sacándolos de su espacio tridimensional, obtenemos en los tres casos un círculo. Supongamos que son las sombras producidas por el cilindro, el cono y la esfera. Entonces, estas sombras son erróneas, por lo que no se les puede reducir a ello porque no son iguales.

Esta ley se centra en el reduccionismo, donde solamente presta atención en lo ambiguo de la persona y no en el todo. Este concepto es observar a un individuo complejo como “nada mas que” un sistema simple de instintos y fijaciones, llegando a subestimar a la persona a que no tiene un potencial más allá del que ha demostrado.

Por lo tanto, según Ortiz (2013, p. 69) Frankl consideraba al hombre un sujeto cuya totalidad es de índole tridimensional; por lo que participa de tres formas: *física o biológica, psíquica o anímica y noética (espiritual o noológica)*.

Un ejemplo sobre esta ley en el espacio terapéutico es cuando se puede llegar a reducir a una persona diagnosticada con depresión a que ha pasado por las mismas experiencias que otra con la misma sintomatología. Cada ser es individual y sus experiencias son subjetivas, por lo que no son iguales a los que se encuentran a su alrededor. Puede ser que presenten el mismo cuadro clínico pero la vivencia de este es diferente. Y esto también explica la importancia de la fenomenología dentro de la logoterapia

Tomando en consideración lo anterior y la visión antropológica de Frankl sobre el ser humano, se considera de primera instancia el psicoanálisis de Freud, y concluye que el hombre es más que instintos y fijaciones. Luego se introduce a la psicoterapia individual de Adler, tomando el máximo potencial del hombre y observarlo en todas sus dimensiones. Por lo que a continuación, se abordará cada una de las dimensiones y una especificación de estas.

## **5.6. Dimensiones del ser humano**

La logoterapia y análisis existencial observan al hombre en tres dimensiones, considerando la espiritual una relevante; sin restarle importancia a la biológica y la psicológica. Sin dejar a un lado, en el fundamento antropológico de la persona, se debe de

tomar en cuenta una visión total de la misma para poder comprender y llegar a un análisis más profundo y subjetivo de su realidad.

Frankl menciona que la ontología dimensional, permite conocer al hombre en su mundo y como este lo percibe para afrontar sus experiencias y adversidades. También, Frankl en su libro “*Logoterapia y Análisis Existencial*”, pone en evidencia la necesidad de una comprensión tridimensional de la realidad humana, la que no puede ser reducida a una comprensión unidimensional o bidimensional.

A **la dimensión física o soma** se le conoce también como la biológica o la vida orgánica, todo lo relevante con el cuerpo del ser viviente. Por otro lado, se puede mencionar que esta dimensión está constituida por todo el ámbito biológico y corporal del ser humano (Gengles, 2009).

**La dimensión psicológica** hace referencia a los instintos y condicionamientos, las sensaciones y los sentimientos o estados de ánimo. Ortiz (2013, p. 64) menciona a Frankl (1986) haciendo referencia a la psique como el alma en su aspecto orgánica que anima al ser viviente.

Por lo que se puede mencionar que esta dimensión se centra en la mente y recoge la idea de la persona como ser dirigido a metas y dotado de un conjunto de procesos que guían su conducta creativa.

Por último, se considera **la dimensión espiritual o noética**, la cual Ortiz (2013, p. 69) menciona que es la dimensión de la fuerza, la toma de decisiones y de las actitudes en la libertad de elegir, tomando en cuenta que cada una de las acciones a tomar son con base a la responsabilidad y la posibilidad de encontrar un sentido a las mismas. Como dice Frankl, en su libro “*El hombre en busca del sentido*” lo espiritual es exclusivo del hombre como algo independiente de las normas e ideas religiosas.

La “Espiritualidad inconsciente” es el núcleo de la persona, es la que impulsa a tomar decisiones y la voluntad de estas, pero no es tangible; por lo que se encuentra en lo más profundo de la existencia humana y sin lo psicofísico no puede llegar a manifestarse. La dimensión espiritual es donde residen las emociones y los sentimientos, a lo que Ortiz (2013, p. 76) refiere a Pascal mencionando: “*El corazón tiene sus razones que la razón no conoce*”.

Según Martínez (2006) en su informe “*Los recursos noéticos en la psicoterapia centrada en el sentido*”, menciona que la dimensión espiritual y los recursos noéticos son sin duda algunos de los elementos potenciadores para vivir plenamente con base a sus ideales y valores dentro de la logoterapia y análisis existencial.

Dentro de la terapia se pueden encontrar diversas historias clínicas, que reflejan una anomalía en particular, pero no se pueden catalogar como la misma experiencia. Un ejemplo puede ser una paciente con sintomatología depresiva, con ideación suicida; considerando las tres dimensiones de dicha persona, se puede mencionar que la psíquica es el deseo de morir por ya no encontrar la razón de vivir; la dimensión de lo físico hace referencia a su sintomatología como decaimiento, fatiga, desinterés por las actividades diarias; pero como estas dos son importantes también se considera la parte espiritual, que es la fuerza y la actitud que tiene la persona para afrontar las adversidades de la vida. Por ello, tomando en cuenta cada una de estas características, se debe de considerar en abordar la fuerza que impulsa a esta paciente a afrontar la adversidad por medio de los valores y en definitiva la libertad de decisión con responsabilidad. Por lo que cabe resaltar que lo psicofísico restringe la parte espiritual del ser humano y se debe de tomar en cuenta que si la paciente necesita psicofármacos para ayudarla en conjunto con la psicoterapia es necesario aportarlo, dado que será un apoyo en la liberación del espíritu.

## **5.7. Recursos Noéticos**

Ortiz (2013, p. 111) hace referencia a Frankl mencionando que el hombre es libre de elevarse por encima del nivel físico y psíquico de su existencia.

Los recursos noéticos se toman como la capacidad específica del ser humano y característica de la psicoterapia centrada en el sentido dado que permite la profundización de sus experiencias, llegándose a conocer más allá de lo que percibe (Ortiz, 2013, p. 111).

Un ejemplo clarificando esta idea sobre los recursos noéticos podría ser el momento en que un adicto a sustancias psicoactivas deja de consumirlas, padece de una enfermedad biológica (abstinencia), desea consumir (lo psicológico); a esto se le adjudica la parte espiritual, dado que reside en la libertad y voluntad de elección para no hacerlo a pesar de todos los condicionamientos que encuentre en su camino.



Martínez (2006) refiere que estos recursos noéticos son potenciadores propios que conforman al individuo y pueden llegar a manifestarse a través del autodistanciamiento y la autotranscendencia.

### **5.7.1. Autodistanciamiento**

Es la capacidad específicamente humana de tomar distancia de sí mismo, de conocerse más allá de como la sociedad lo percibe, de controlar los propios procesos emocionales y cognitivos que conllevan una decisión en sus acciones (Ortiz, 2013 , pág. 111).

El autodistanciamiento incluye las capacidades del ser humano, representa el conocimiento que uno tiene y el control que uno ejerce sobre sus pensamientos, así como los sentimientos.

Según Díaz (2018) el autodistanciamiento se deriva de la libertad, lo que se toma en consideración como la capacidad del individuo de tomar distancia de su realidad y de lo que le pasa a su alrededor, es una facultad derivada de la libertad, observarse desde una posición más objetiva y teniendo mayor conciencia de sí.

Esto se puede ejemplificar con la analogía de ver más allá de la montaña, lo que quiere decir que cada individuo tiene la capacidad de dejar a un lado lo que siempre está presente en su vida y distanciarse, para así encontrar de manera más objetiva mayor conciencia en sus experiencias y decisiones.

El concepto de distanciamiento es el de alejarse o soltar algo, incluso algo propio. Cevallos (2016, p. 122) menciona que el autodistanciamiento refiere una salida del “yo” en el que se puede mirar la existencia desde otro ángulo, otra perspectiva.

En lugar de identificarse con los instintos, el hombre se distancia de ellos; si bien, desde esa distancia, puede decirle sí. Esto constituye en definitiva lo humano del hombre; la posibilidad de distanciarse de los instintos y de no identificarse con ellos (Martínez, 2006).

Por lo que se puede decir que el autodistanciamiento permite a la persona ver su experiencia desde otro punto de vista y así mismo encontrar una salida del vacío o frustración existencial. Este autodistanciamiento conlleva libertad y capacidad metacognitivas que permiten regular los procesos y por lo mismo incluye la responsabilidad.

El autodistanciamiento puede comprenderse y resumirse en la: *autocomprensión, autorregulación y autoproyección*. (Martinez, 2006)

La **autocomprensión**, es la capacidad de distanciarse de sí para monitorearse, ver y comprenderse cada situación en la que se encuentre. La facultad que tiene el individuo para poder darse cuenta de lo que sucede a su alrededor, de lo que piensa y de lo que siente, para que así pueda asumir la responsabilidad de sus acciones. Por lo mismo, la autocomprensión se puede resumir en consolidar el cambio que identifica lo que hay que modificar, de lo que hay que tomar un poco de distancia o en una situación en la que tiene que asumir la responsabilidad.

La **autorregulación**, es la facultad de poner distancia de sí mismo y regular los procesos cognitivos y emocionales, de unificar con lo psicofísico o de oponerse ante este. Hace referencia a la capacidad facultativa del ser humano de aceptar toda experiencia que se le presente o colocar en contra a ella si esta no está guiada por sus valores. Es una expresión de la parte espiritual del ser humano, pero también consciente, tomando en cuenta la aceptación de aquello a lo que se opone y cualquier pérdida o ganancia que puede llevar la elección que tome el individuo.

La **autoproyección**, se puede tomar en cuenta como la capacidad del individuo para poder observarse de una manera diferente en el futuro, verse como un proceso cambiante, de creer y concebir que puede cambiar; principalmente que se puede llegar a ser mejor persona. La autoproyección permite que el ser humano pueda elegir la versión de sí mismo que desea.

### **5.7.2. Autotranscendencia**

Cevallos (2016, p. 125) se refiere a la autotranscendencia como nuestros ojos. La capacidad de mi ojo es el de percibir el mundo exterior, el poder percibirse a sí mismo dentro del exterior queda a la responsabilidad de cada individuo.

La autotranscendencia es una facultad derivada de la responsabilidad, y es una manifestación de voluntad de sentido. Se relaciona con la facultad que tiene el hombre de descentrarse de sí mismo para abrirse a los demás, dirigiendo su intención hacia el salir al encuentro con algo o alguien significativo (Escobar, 2018).

Se relaciona significativamente con la responsabilidad del ser humano, tomando en consideración los valores adquiridos y que están dirigidos principalmente a poder encontrar un sentido y a los valores de creación que estamos destinados a realizar, dar a los demás conociendo primero la propia facultad.

El ser humano es intencional, es decir, siempre es conciencia de algo. Martínez (2006) menciona que la cualidad autotranscendente del ser humano se observa en una actitud intencional de las situaciones humanas y estos apuntan como “objetos intencionales”.

La autotranscendencia se centra en la libertad para que el individuo identifique sus valores, para que así elija a donde quiere ir o a donde va su sentido de vida. Es decir que es la capacidad intencional de la conciencia para dirigirse hacia algo o alguien significativo.

Normalmente se menciona que uno debe de ser feliz y que ese es el último sentido y lo que más se debe de buscar. Entre más se busca la felicidad más se aleja el individuo de este; por lo que el ser humano necesita un motivo para ser feliz y si se logra, la felicidad máxima vendrá.

Frankl (1991, p. 65) menciona que el amor es la meta última a la que puede aspirar el hombre. Por ello, interpreta que un hombre que ha sido despojado de todo lo que lo rodea, puede percibir y sentir la felicidad (aunque sea en lo más mínimo) si contempla el rostro de un ser querido.

El hombre en últimos términos puede encontrar la plenitud de un sentido último fuera en el mundo con los demás, no dentro de sí mismo. Por lo que la autotranscendencia se compone de: *la diferenciación, la afectación y la entrega* (Martinez, 2006)

La **diferenciación**, es la capacidad para que un ser humano pueda encontrarse con otro. Poder salir de sí mismo y estar con otro formando un vínculo entre ellos, sin fundirse totalmente, sino que solamente convivir con este. Permite reconocer que es lo propio y que es lo ajeno, así manteniendo límites interpersonales adecuados. Se puede resumir que la diferenciación busca que el individuo mantenga su autenticidad sin permitir que se disuelva en el entorno.

La **afectación**, este es un aspecto importante de la autotranscendencia, Frankl lo denominada voluntad de sentido y esto es la relación entre el *ser* y el *debe-ser*; esto quiere decir estar dispuesto a recibir los valores o sentidos captados y actuar de un modo particular tomando en consideración la actitud individual y coherencia personal. Estar presente en

todos los actos intencionales. Un ejemplo en el que se presenta la afectación es cuando se presencia el dolor humano y no se puede hacer caso omiso de este, dado que los valores llaman a involucrarse en la ayuda.

La *entrega*, la afectación permite al ser humano que lo lleve a la acción, es decir a la realización de un sentido en particular. Esto quiere decir que el individuo siempre está dirigido a algo o alguien diferentes de sí mismo; así es como la entrega que es la misma realización del sentido, es el resultado de una trascendencia y una espiritualidad manifestada. Pero esta no es forzada o hay que buscarla, entre menos se busca y se viven actos intencionados, la felicidad y plenitud llega por sí sola.

## **5.8. Principios de la logoterapia y análisis existencial**

Como Frankl (2001, pág. 17) menciona, la logoterapia se basa en una filosofía explícita de la vida y más específicamente en tres supuestos fundamentos que constituyen una cadena de eslabones interconectados:

1. La libertad de la voluntad
2. La voluntad de sentido
3. El sentido de la vida

### **5.8.1. La libertad de la voluntad**

La libertad se puede definir como la capacidad de la conciencia para pensar y obrar según la propia voluntad de la persona. Sin embargo, Frankl (2001, p. 18) explica que el hombre es libre de elevarse por encima del nivel de los determinantes somáticos y psíquicos de su existencia. Esto hace referencia a la oposición noética, queriendo decir que cada persona es libre de poder tomar sus decisiones y vivir sus experiencias de acuerdo con ello, tomando responsabilidad de estas.

La intención paradójica es una técnica que se puede utilizar para encontrar la libertad de nuestra voluntad. Frankl menciona que el humor es una manera extraordinaria de poner distancia entre nosotros y otra cosa.

Para poder ejemplificar lo que es la intención paradójica, primero se debe de tomar en cuenta que la palabra “paradoja” hace referencia a una idea opuesta a la planteada con anterioridad, esta en ocasiones puede resultar extraña o con un poco de humor.

Constantemente el ser humano está en una intención paradójica que genera un auto sabotaje en sus acciones y si no sale de esta rutina y busca la solución dentro del problema, seguirá en un ciclo vicioso. Un ejemplo puede ser cuando un joven que tiene un examen y piensa que le irá mal, él pensamiento que hay que generar es el de “Me irá pesimamente en el examen”. La intención paradójica es maximizar el pensamiento que el individuo tenga en su mente, hasta que le encuentre el humor dentro del mismo.

Elisabeth Lukas refiere a la libertad como cada pensamiento, cada elección, cada estrategia, o resolución de problemas descansa también en ese entramado biológico.

Frankl menciona tres fuentes de influencia dentro de la libertad de voluntad y Pérez (2017) las resume de esta manera: Instintos, Herencia y Medio Ambiente, el hombre tiene cada una de estas fuentes, pero no es determinado por ninguna de ellas, lo que significa que el individuo está llamado a la búsqueda del sentido de vida y por medio de los valores encontrarlo; sin embargo, es él único responsable de sus acciones.

Tomando en cuenta la definición amplia de la libertad y la que Frankl brinda, la libertad de voluntad se rige bajo el término de que el hombre puede ser su propio juez, por lo que puede reflexionar sobre sí mismo, autodistanciarse y actuar de acuerdo con las necesidades de su voluntad.

### **5.8.2. Voluntad de Sentido**

Según Frankl (2001, p. 21) el hombre básicamente *es*: orientado al sentido; la segunda remite a lo que *debe ser*: confrontado con el sentido; y existe una tensión en el mismo.

El ser humano descubre el sentido de su existencia en el transcurso de su vida; este no se planifica ni se crea. Existe una confrontación entre el sentido y la voluntad de aceptar o rechazar la experiencia planteada; pero, el hombre puede ser capaz de vivir o morir por sus ideales y valores que constituyen su ser y su potencial, haciendo significativa su búsqueda del sentido.

Reverenciar la grandeza de un genio es ciertamente gran cosa. Pero sería mejor si reverenciamos los hechos en vez de las palabras. Esto quiere decir que cada ser humano tiene el deseo o los “debo” hacer algo; sin embargo, el hombre por miedo a errar no se atreve, o por miedo al sufrimiento deja a un lado su voluntad de sentido.

El individuo es responsable en la realización de sus actos guiado por un sentido, pero también es responsable ante algo o para alguien, esto quiere decir: a la sociedad en la que se encuentra o a su propia conciencia.

Frankl menciona “*El hombre sólo vuelve a sí mismo, a ocuparse de sí mismo, después de fallar su misión, tras fracasar en la búsqueda de su sentido de vida*”. En este sufrimiento o fracaso de la misión, nos damos cuenta de la verdadera identidad, la cuál va más allá de nosotros, es decir trasciende para poder actuar con base a nuestros valores.

El enfoque principal de la voluntad de sentido es encontrar una razón para ser feliz apoyado en la premisa de que el hombre es libre y responsable (Pérez, 2017). En otras palabras, Frankl en su libro “*El hombre en busca del sentido*” hace referencia a que la voluntad de sentido para muchas personas es de hechos, y no de fe.

Ortiz (2013, p. 223) hace referencia a la voluntad de sentido dentro de la clínica en logoterapia y análisis existencial y menciona que esta es accesible y deja al paciente entender su propia responsabilidad de libertad con relación a las acciones que tome para encontrar su sentido de vida. En todo caso, la logoterapia y análisis existencial ve en la responsabilidad la auténtica esencia de la existencia humana.

Como se mencionó anteriormente, es posible darse cuenta de que la voluntad de sentido está relacionada con la autotrascendencia que caracteriza al ser humano. Dado que el hombre apunta siempre más allá de sí mismo, hacia un sentido último que debe descubrir y cuya plenitud necesita lograr. Esto mismo a través de hechos y no de fe. Este es un compromiso que conlleva mucha responsabilidad, en el que posiblemente se fracase y no se quiera levantar. Sin embargo, una frase Ortiz (2013) que dice “*Prefiero vivir en un mundo en que uno tiene derecho a hacer decisiones, ¿ni que o, aunque? sea decisiones erróneas, a vivir en un mundo en el que no haya posibilidad de elección*” (p. 241). Esto mismo quiere decir que al estar en un mundo en donde se tiene la oportunidad de elección permite al individuo autotrascender y llevar el conocimiento y acciones a un nivel más alto para alcanzar su sentido.

### 5.8.3. El sentido de vida

Estas palabras son complejas y controversiales en cuanto a las diversas preguntas que surgen con el mismo, como, por ejemplo: ¿Por qué la vida? ¿Para qué se está vivo? ¿Qué significa la existencia? ¿Por qué la muerte?

Considerando estas preguntas, se puede mencionar que el sentido de vida de cada individuo es subjetivo, dado que cada persona busca las respuestas que le son convenientes para responder la interrogante que los atañe. Frankl (2001, p. 29) menciona que el hombre no sólo encuentra significativa su vida por lo que hace, sus obras, su creatividad sino también por sus experiencias, sus encuentros con lo verdadero, bueno y bello del mundo.

Se dice que el sentido de vida es algo que no solamente se busca en el interior, sino que también en el mundo a través de las experiencias vividas, dado que no se trata de un sistema cerrado.

A veces se considera que tenemos tiempo para encontrar un sentido de vida, pero la vida misma es un reloj de arena que va bajando hasta terminarse. Con lo que nos queda podemos aprender de lo que pasamos y dar sentido a las experiencias nuevas que se nos presenta para llegar a encontrar el sentido.

La vida puede cobrar sentido de tres maneras y Frankl (2001, pág. 30) las clasifica así:

1. *Lo que damos* a la vida
2. *Lo que tomamos* del mundo
3. *El planteamiento que hacemos* ante un destino que ya no podemos cambiar.

Sin embargo, luego de colocar las maneras en las que el hombre cobra el sentido, no puede negarse ante la realidad de la condición humana y Frankl implementa la **tríada trágica** de la existencia humana: dolor, muerte y culpa. Estas están en constante correlación, no puede haber una sin las otras dos. El individuo luego de aceptar la finalidad de sus acciones y afrontarlas, lo observa de tres aspectos diferentes: ha fracasado, el sufrimiento por consecuente y que ha de morir por lo mismo. Así se puede ejemplificar como de la culpa, puede surgir el dolor hasta llevar a la muerte (Ortiz, 2013 ).

Como contraposición a la tríada, se abordará como llegar al sentido y esto es por medio de los valores. Los cuales Frankl menciona que son meros mecanismos de defensa, formaciones reactivas o racionalizaciones de sus pulsiones instintivas. Sin embargo, también constituyen una referencia que permite encontrar un sentido de vida. De la misma manera, Frankl (como se citó en Lukas, 2001) diciendo “*No sólo somos lo que actuamos en función de lo que somos, sino que somos en función de cómo actuamos*” (p. 4).

Frankl divide los valores en tres grupos grandes que llegarán hacia el destino de la persona:

**Los valores de creación**, se toma como una acción que el individuo realiza en el mundo, algo que le entrega al mismo desde sus experiencias y aprendizajes; por lo que puede ser desde un trabajo, voluntariado, obra social, entre otros. Los valores de creación es trascender hacia algo o alguien más allá de nosotros mismos, es la responsabilidad que nos brinda los valores de experiencia. Un ejemplo podría ser el de un docente que brinda sus conocimientos a los demás, dando un aporte al mundo de lo que ha obtenido bajo experiencias y aprendizajes; se puede decir que va más allá de su conocimiento, trasciende hacia los demás de manera voluntaria sin esperar algo a cambio porque es algo que le gusta hacer y es algo que le da sentido a su camino de vida.

**Los valores de experiencia**, esto hace referencia a todo lo que la vida nos da por medio de las experiencias que se tiene. A todo aquello que la persona se lleva luego de estas. Es toda experiencia o cosa que permita al ser humano darse cuenta del “sí” de la vida. Encontrar un sentido a cada acción, en la creencia religiosa Dios hizo al ser humano en su gloria; por lo que se debe de tomar eso y convertirlo en algo propio y con un significado personal. Cuando no se tiene claro el valor de la experiencia, el valor de la creación se ve perjudicado, porque tiene que forzar sus acciones hacia los demás en busca de la aprobación o en busca del sentido de estas. El sentido no se busca, se presenta en cada uno en el momento indicado.

En el ámbito psicoterapéutico se puede mencionar como el proceso de cambio de un paciente deja un valor significativo de aprendizaje y enseñanza al terapeuta. El valor que le deja esta experiencia a terapeuta, dándose cuenta de que cada ejercicio, cada terapia fue de gran aporte para el cambio de su paciente y que en ese aporte no fue necesario que le diera



algo físico para poder observarlo, sino que con verlo progresar es un “sí” interior al terapeuta de decir que su acción tiene un sentido.

*Los valores de actitud*, como el mismo nombre lo mencionan, hace referencia a las actitudes de cada individuo y las que toma para poder afrontar las situaciones que van mal o que no van como se ha planeado. La actitud que tiene la persona para aceptar cualquier experiencia y tomar lo más valioso de la misma. El sufrimiento en ciertas experiencias no es una limitante, toda condición en la que se encuentre tiene un sentido del ¿Para qué?, aunque en ocasiones es difícil observar, los valores de actitud influyen en encontrarlo. El valor de actitud se evidencia en la capacidad facultativa del ser humano, en aceptar que cualquier cosa puede llegar a pasar, no se posee el control de las situaciones que suceden, pero si se tiene el control de la manera en que se afronta, se toma y se responsabiliza de las acciones a tomar.

De esta manera es algo consecuente y lineal en el que el individuo puede llegar a encontrar el sentido a sus experiencias, desde realizar una acción en el mundo, luego encontrar una experiencia valiosa en lo que se haga en el mundo y aprender de la misma logrando discernir y afrontar las diversas situaciones y reflexionar que el sufrimiento puede ser parte del camino para encontrar un sentido último.

La logoterapia y análisis existencial es una terapia abierta a cualquier individuo, no tiene limitante ni de religión o contexto social, dado que se reconoce a la persona como alguien más que todo eso y como este se relaciona con el mundo, las personas que lo rodean y lo que sus experiencias lo hacen reflexionar.

En este capítulo se pudo observar como la persona es un ser tridimensional, constituido por la psique, el soma y el noos. Estos mismos formando un todo, logran que el individuo viva experiencias nuevas y las acepte como un cambio de rutina y camino para encontrarse a sí mismo por medio del autodistanciamiento, para así autorascender hacia algo o alguien más que él mismo, tomando la responsabilidad de sus acciones y decisiones.

Los principios de la logoterapia llevan a la conclusión de que cada persona debe de estar en la búsqueda constante de su sentido de vida, esto por medio de la experiencia dado que no es un sistema cerrado. Sin embargo, aunque Frankl menciona la libertad, esta conlleva responsabilidad por medio de los valores. La voluntad de sentido no está regida solamente por la fe, sino que por los hechos. El sufrimiento no es una limitante, al

contrario, Frankl en una entrevista habla sobre la desesperanza y como esta es el resultado de un sufrimiento sin propósito (D=S-P), esto queriendo decir que cuando no se observa un propósito en el sufrimiento de una experiencia, puede declinar, en ciertas condiciones, al suicidio; pero si se encuentra un sentido a ese mismo sufrimiento, la persona puede moldearlo hasta convertirlo en un logro que le permita reflexionar y ver otros puntos de vista, como lo explica el autodistanciamiento, para así llegar a una conclusión que logre sentido de vida.

## VI. Vacío Existencial y Frustración Existencial

Cuando se recorre la vida, es común encontrar cosas que sean de agrado propio, a veces la persona tiene en mente que todo está en su “libro de destino”, pero que hay más allá, es raro que se cuestione el ¿Por qué estar acá? ¿Cuál es el sentido de vida?

Cuando se cuestiona esto y no se encuentra respuesta, el desarrollo de sentido de vida puede verse frustrado en la medida en que las metas, anhelos o expectativas de vida no sean realizados, de acuerdo con los parámetros de vida, seguridad y certidumbre donde no se cuentan con las herramientas adecuadas para afrontarlos.

Como ser humano puede ser común pensar en el vacío y la frustración existencial como sufrimiento en donde no hay salida, como si fuera un agujero negro en el espacio del cual no se encuentra la luz en ninguna parte. Pero como decía:

El prisionero que perdía la fe en el futuro – en su futuro – estaba condenado. Con la quiebra de la confianza en el futuro faltaba, asimismo las fuerzas del asidero espiritual; el prisionero se abandona y decaía, se convertía en sujeto del aniquilamiento físico y mental (Frankl, 1991, p. 99).

En un momento de “crisis” el ser humano, de no encontrar una salida o sentido solamente mira un lado del cubo y no la profundidad; y en la profundidad es donde está lo que decía Viktor Frankl: “La fe en el futuro”, se sabe que hay algo que nos impulsa a seguir en la vida y que brinda al individuo la capacidad de afrontar y encontrar sentido a cada experiencia vivida, disfrutando de estas y logrando que al final todo lo que hizo tenga una razón de ser. Pero cabe mencionar que la meta no brinda más plenitud que el camino, el camino ayuda a dar un sentido a la vida; por lo que esta meta no debe de ser forzada.

### 6.1. El sentido del sufrimiento

El médico se enfrenta con una doble tarea, la primera es la de devolver al paciente su capacidad de trabajo y la segunda es de proporcionar su bienestar físico. Pero además de estas dos tareas, se toma en cuenta una tercera tarea que va implícita dentro del proceso y esta es la de: darle la capacidad de *sufrimiento*. (Frankl, 2003, p. 93). El sufrimiento no es algo que se tenga que evitar, al contrario, este puede ser, cuando llega a la vida de cada individuo lo que le permita conocerse a sí mismo y su capacidad de afrontar la realidad; esto mismo puede ser considerado como un valor de actitud, la capacidad del ser humano

de sobrellevar la adversidad; por lo que se puede decir que el sufrimiento no es una limitante para encontrar el sentido de vida, ni tampoco es indispensable que haya sufrimiento para que el individuo pueda encontrar un sentido a sus acciones.

Uno de los principios básicos de la logoterapia mantiene que el objetivo primordial del hombre no es gozar del placer, o evitar el dolor sino buscarle un sentido a la vida y a sus experiencias (Frankl, 1991, p. 135). Se puede mencionar que el hombre es capaz de afrontar el sufrimiento en sus experiencias, pero este no es necesario para poder descubrir sentido de lo que vive. Pero con lo que menciona Frankl, uno de los objetivos de la logoterapia es que el individuo pueda descubrir por sí solo la capacidad que tiene para afrontar todo tipo de situaciones y de encontrar una razón de ser ante las mismas.

Una persona que sufre un accidente que lo deja sin su capacidad visual. En los primeros días las preguntas más frecuentes serán ¿Por qué me pasa esto a mí? ¿No sé porque quede vivo? ¿De que me va a servir todo lo que hacía, si ahora ya no puedo ver? Precisamente en ese momento es en donde el individuo tiene la oportunidad de darle un sentido a su sufrimiento; y este se logra con base a los valores de actitud que se toman para afrontarlo, la actitud para poder cargar con el sufrimiento y la autotranscendencia para superarlo.

Con esto se puede interpretar que un individuo puede disfrutar de una vida llena de fortuna y placeres, pero esto no significa siempre que tiene un sentido de vida claro, también puede verse encapsulado por un sentimiento de falta de sentido. Claudio García Pinto menciona que el conseguir placeres materiales no significa que se ha logrado el sentido y este es el de trascender hacia algo o alguien que permita ser una mejor versión de sí mismo. Cada persona tiene que aspirar ser siempre su mejor versión. Claudio Garcia Pinto, menciona que estamos en una cultura de “Forrest Gump” que corre y corre tanto para alcanzar un propósito o para huir de las situaciones que nos hace salir de la zona de confort, pero en vez de correr de la vida, se debe de tener una conversación con esta y hacerle frente con los valores afrontando y encontrando sentido a cada una de las experiencias vividas; uno de los ejercicios que él menciona es el verse a un espejo y después de maquillarse o lavársela, decirse “No puedo hacer nada con esta cara” y agregarle “Pero si puedo hacer algo con la cara que pongo”. Esto lo puede lograr a través del autodistanciamiento, para conocer lo que en verdad considera como un sentido de vida y diferenciarlo de los

propósitos, y la autotranscendencia para ir más allá de las cosas materiales, guiado de sus valores hacia algo o alguien específico (Comentario personal, Roque, 2019).

En ocasiones se considera que el sufrimiento en la vida es algo que se debe evitar a toda costa, sin importar si alguien tiene que pagar el precio o a quien ignorar, producto de la cultura light. Sin embargo, si tomamos en consideración la época en la que vivió Viktor Frankl, donde el sufrimiento era lo que reinaba en cada uno de los campos de concentración, él decidió concentrar su atención en la fe que tenía de poder ver a su esposa de nuevo; y así transformar el sufrimiento en un logro, implementando un valor de actitud para sobrellevar las adversidades que se encuentren.

## 6.2. Frustración Existencial

La frustración existencial puede definirse como un sentimiento de falta de sentido de la propia existencia (Frankl, 2003, p. 87). Aunque estas dos palabras, “frustración” y “existencial” no son muy comunes en el vocabulario de cada individuo. Se debe de tomar con seriedad, dado que ese estado de no saber que hacer, tanto en el colegio como en la familia o en diferentes ámbitos de la vida, se refleja en el sentimiento de la falta de sentido.

Frankl (2003, p. 87) cita a Schopenhauer *“La humanidad oscila entre la necesidad y el aburrimiento”*. Con esto hace referencia a que el individuo está siempre entre la necesidad de buscar lo que lo satisfaga y le reduzca el aburrimiento, pero esto puede saciarlo con diferentes cosas como: el dinero, poder y los diferentes placeres; solamente para obviar y reducir ese aburrimiento que genera. Pero no quiere decir que ese hueco se haya llenado por completo, solamente será de manera momentánea, hasta encontrar algo que lo guía a un sentido de sus acciones.

En ocasiones, se tiene tanto tiempo libre que regularmente se llenan con cosas de preferencia, por lo que puede ser para algo y no solo de algo. Sólo que la persona que se encuentra con una frustración existencial no sabe como o donde poder llenar este, solamente se hunde en arena movediza (adversidad o aburrimiento) sin la habilidad de escalar y salir (valores). Como se puede decir de un hombre que trabaja de lunes a sábado y que ese es su ritmo de vida, cuando llega el domingo y hace un alto a todas sus actividades, pero no encuentra con que o cómo llenarlo y aparece esa sensación.

El aburrimiento y la apatía, son las principales demostraciones de frustración existencial, es un reto dentro de la educación y de la psiquiatría (Frankl, 2012, p. 89). En ocasiones la educación se enfocan principalmente en el aprendizaje memorístico de los cursos olvidándose de inculcar a los estudiantes el interés a nuevos descubrimientos, por lo que puede llegar a tornarse aburrido y monótono. De igual manera con la psicoterapia, se debe de insitar al a descubrirse a sí mismo, no solamente darle herramientas sobre como sobrellevar la adversidad sino que él mismo debe de descubrirlas por medio de sus valores y sus experiencias.

Frankl (1987) menciona: *“Pero en el neurótico esta aspiración primaria se desvía hacia una búsqueda directa de la felicidad, hacia un deseo de placer. En lugar de ser el placer lo que debe ser: un efecto (el efecto secundario de un sentido realizado o del encuentro con otro ser)”* (p.3). Con lo anterior mencionado se puede interpretar que el neurótico busca directamente la felicidad en el placer o en las diferentes cosas y acciones que realiza, como decía Maslow la felicidad se encuentra en la autorrealización; pero, esto debe de ser el sentido último de sus acciones, un efecto adicional al sentido que le brinda a sus experiencias con otros o con él mismo. Según Frankl (2012, p. 87) en oposición a la “experiencia cumbre” o experiencia de autorrealización explicada por Maslow, el vacío existencial se puede referir en otros términos como una “experiencia abismal”. No obstante, la logoterapia y análisis existencial demuestra que una persona puede encontrar la realización sin, necesariamente, saciar todas sus necesidades básicas jerárquicamente, como lo sugiere la pirámide de Maslow; una prueba de ello fue Frankl y los demás reos dentro del campo de concentración, aún sin tener nada, sin satisfacer sus necesidades primordiales, ellos encontraron sentido a esta experiencia y lo observaron como un logro.

### **6.3. Vacío Existencial**

El vacío existencial es un fenómeno que incrementa y se difunde de manera constante en la sociedad. Incluso los psiconalistas admiten que hay más y más pacientes con una pérdida de contenido de sus acciones y un propósito de la vida (Frankl, 2012). El vacío existencial es creado por una falta de propósito o fuerza impulsadora en la vida que determina la existencia humana. Este vacío existencial hace referencia a todo aquel individuo que sufre de un sentimiento de sinsentido y vacío.

Actualmente, el vacío existencial del hombre tiene una importancia primaria que crece sin parar (Frankl, 2003, p. 57). La logoterapia muestra que el vacío existencial junto con otras causas puede convertirse en una **neurosis noógena**, la cual hace referencia a la preocupación y/o desesperación de encontrar un sentido valioso a la vida.

El vacío existencial puede estar presente en cada individuo, aunque no se observe a simple vista. Se puede ejemplificar como aquella sensación en el pecho que ocurre con mayor frecuencia cuando la persona percibe que todo lo que realiza en el día es agobiante y no trae un beneficio a su vida. Por lo que intenta sustituir esa sensación con cosas materiales como: ropa en su clóset o con toda la comida que hay en la cocina, pero este no se reduce de manera permanente solamente momentánea.

Este también puede llegar a sobrellevarse a través de los valores y de un sentido a sus experiencias, los cuales reflejan la manera en que la persona toma el sufrimiento o sin sentido y le encuentra un propósito para formarlo un logro. Al encontrar un sentido de vida, algo que llene al ser humano de manera física, mental y espiritual, el ser humano podrá estar completo y llegar a la experiencia cumbre que Maslow mencionaba.

#### **6.4. Cultura Light**

Rojas (1992, p. 7) menciona que se está presenciando el final de una civilización, en donde se cierra la caída en bloque de los sistemas totalitarios en los países del Este de Europa y en los de América.

Con esto se puede mencionar como el cambio de una imagen de autoridad en una población genera una distorsión en el comportamiento del individuo. Es un cambio de ideología y de política, en donde los últimos años lo más importante es la moda de ciertos productos light como el tabaco, alimentos y bebidas, lo cual ha generado una conducta en el individuo de buscar la felicidad como destino final y único.

El perfil que se puede mencionar de una persona residente de la cultura light es un individuo bien informado, pero con deficiencia en la educación humana y muy enfocado en el pragmatismo (Rojas, 1992, p. 7). Es un individuo que se centra en cosas superficiales y no es capaz de tomar responsabilidad de las acciones que hace a su alrededor. Le importa principalmente solamente lo suyo y no lo de los demás, es muy volátil, esto quiere decir que se guía más por los instintos y los impulsos a los eventos que le han ocurrido.

En la antigua Grecia, existía el dios Hedone, el cual representaba el hedonismo y la permisividad, buscando solamente el materialismo y la ley máxima de comportamiento es el placer por encima de todo, ni importando lo que tenga que hacer para poder lograrlo. Esto relacionado con la logoterapia, se enfoca en como la cultura light restringe al ser humano a encontrar un sentido en sus acciones. Sin embargo, como todo ser humano si se tiene la capacidad de elegir, pero a diferencia de alguien que reconoce el sentido de sus acciones, es que una persona que se guía por la permisividad no conoce el concepto de responsabilidad luego de la libertad de elegir.

Una de las necesidades más importantes en el hombre es la de su identidad, y tanto en el ámbito espiritual como en el psicológico la necesidad más significativa del individuo es el amor: el ser amado y amar (Philippe, 2018, p. 54). Al mencionarse que el hombre tiene la necesidad de encontrar una identidad, primero empieza a buscar satisfacerla a través de la adquisición de nuevos talentos o de cosas banales como el alcohol, las fiestas; pero en ocasiones se confunden el *ser* con el *hacer*.

El hombre no solamente se compone de sus talentos y las acciones que realiza dentro de su comunidad; esto no quiere decir que no sea de gran ayuda para que logre encontrar, por medio de estas, su máximo potencial para así definir quien esta siendo e incrementar su confianza personal.

Tomando en cuenta todo lo visto en este capítulo con el planteamiento del problema de esta investigación, se puede mencionar que todo ser humano en algún momento de su vida se encuentra un vacío y frustración existencial, esto no quiere decir que se queden encerrados en lo mismo, sino que puede llegar a encontrar una salida por medio de experiencias nuevas que potencialicen su ser. Este mismo vacío existencial se puede relacionar con la desesperanza que Frankl hablaba, el sufrimiento sin propósito, el no poder sobrellevar la adversidad, al no encontrar un sentido a cada experiencia y así lograr entender el sentido último.



En concreto se pueden mencionar 3 acciones comunes con las cuales el ser humano intenta llenar el vacío existencial:

1. <i>Cosas materiales</i>	El ser humano busca saciar sus necesidades por medio de cosas materiales y banales como el alcohol, las fiestas, el comprar excesivamente en las tiendas
2. <i>Actividades de interés propio</i>	Estas no solo pueden ayudar a la persona a encontrar un sentido en la frustración existencial, sino que permite conocerse a sí mismo y potenciar sus habilidades a su máxima expresión, pero si estás no proporcionando un sentido, solamente es un significado común
3. <i>Fe en un ser supremo o la religión</i>	El tener la fe en una figura invisible, permite que el individuo avance conforme a la guía que este le proporcione y a los valores que lo rigen.

Fuente: Susana Alarcón, 2019.

Visto desde el área terapéutica y enfocando en el último aspecto, dado que este es el principal de esta investigación, se puede decir que la religión o la fe en un ser supremo permite al individuo formar una guía de acciones que lo lleven a un sentido de las experiencias. Incluso posibilita a la persona a conocerse a sí misma por medio de los valores y las potencialidades que expresa en sus actividades dentro de la misma. Aunque esto no es el todo en una terapia, sino que puede ser visto como un influenciador en la misma. La religión puede ser vista como una guía durante el vacío o frustración existencial que permite al ser humano encontrarse y guiarse a un sentido de sus acciones, puede ser un valor y recurso dentro de la Logoterapia y Análisis Existencial para trascender.

## VII. Logoterapia y Religión

Este último capítulo, estará centrado en un resumen de cada tema visto, para llegar a conclusión sobre el planteamiento del problema sobre: “¿Cómo la religión puede ser un recurso noético dentro de la Logoterapia y Análisis Existencial?”

La religión es una palabra compleja, cada individuo coloca su fe en un ser supremo y se deja guiar por las normas que la institución le brinda para coexistir con los demás y vivir una vida plena. Este fenómeno es algo personal, por lo que cada uno coloca los límites de cómo la expresa en la vida.

El cristianismo, en su libro sagrado *La Biblia*, menciona en diversos versículos sobre el libre albedrío, esto quiere decir que cada creyente tiene la libertad de elegir lo que más le parezca según sus valores y su ideología sobre la vida; esto mismo se puede ejemplificar en la Biblia “*Hoy pongo al cielo y a la tierra por testigos contra ti, de que te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre la bendición y la maldición. Elige, pues, la vida, para que vivan tú y tus descendientes*”(Deuteronomio 30:19, versión Biblia de Jerusalén). Esto hace mención que cada uno es libre de tomar sus propias decisiones. En la religión se tiene el libre albedrío de cometer pecados o no, pero esta misma proporciona las sanciones cuando se comete una falta que va en contra de las normas, haciendo responsable a la persona de las mismas.

En la logoterapia se menciona que la persona tiene la capacidad de experimentar y tomar sus propias decisiones, siempre teniendo en cuenta la responsabilidad de las mismas, para que no le afecte a sí mismo ni a nadie a su alrededor. La libertad y la responsabilidad siempre van de la mano, no puede ir una sin la otra porque la persona es libre de elegir una vida con sentido o una vida sin sentido pero es responsable de sí mismo y de los demás al momento de tomar sus decisiones de acción.

La Logoterapia y Análisis existencial no buscan basar su terapia en la religión, por el contrario, toma el significado de la creencia en un ser supremo para ahondar más en los límites, responsabilidades y valores del individuo. Dentro de la terapia, se pone a un lado el juicio sobre las diferentes religiones o creencias y se trabajaba de manera holista, fenomenológica, antropológica y filosófica.

No obstante, así como la religión puede ser un pensamiento positivo influenciador en el individuo, también puede llegar a ser patológico si este excede los límites del conocimiento y de la misma integridad personal. En ocasiones, el ser humano se llega a desresponsabilizar de su vida y de las acciones que acomete y la pone en manos al 100% en la religión, como por ejemplo: el orar constantemente y pedirle a un Dios un empleo, pero no hacer nada al respecto, no buscar por su cuenta uno y esperar que sea el indicado para él; orar es una acción que permite al individuo dar fortaleza para buscar un camino pero también debe de tomar responsabilidad en su vida y no solamente dejarla en manos de la religión. Como se menciona anteriormente en el primer capítulo, la psicopatología de la religión conlleva más allá de solamente tener una creencia, implica que el individuo racionaliza e idealiza cada una de las creencias de manera excesiva, en donde no puede haber nada más que este ser supremo.

Karl Marx (como se citó en Frankl & Lapide, 2005) dice: *“La religión es el opio de los pueblos”* (p.16), es creer que cada uno de los problemas será solucionado por un dios y no hacer nada al respecto. Ejemplificando esto, es el orar constantemente por un cambio en la sociedad, pero sin tener en cuenta que el verdadero cambio debe de tenerlo cada individuo, con respecto a la búsqueda de un sentido valioso de las experiencias y enfocado en lo que su comunidad necesita. Para ejemplificar, se puede mencionar la película *“Desafío a los gigantes”*, minuto 40, cuando el padre le habla al entrenador y le cuenta una historia de dos granjeros que querían que su tierra fuera próspera y con muchos resultados, por lo que le piden a Dios que les ayude. Sin embargo, solamente uno de los dos granjeros se levantaba en las mañanas a labrar la tierra para que esta diera fruto, mientras que el otro solamente esperaba a que Dios se la proporcionara con sus oraciones.

La palabra espiritualidad se ha asociado, comúnmente, con el concepto de religión. Todo individuo necesita a un ser superior o una conciencia que le brinde las normas, valores y valentía para seguir adelante en su vida, al igual que busca las respuestas a sus constantes preguntas acerca del *¿Para qué?* en la vida. La espiritualidad, es todo eso, es la fuerza interna que permite al individuo continuar en su camino y encontrarle un sentido a cada oportunidad presentada para así llegar a definir un sentido último.

Al igual que la espiritualidad, la religión también puede ser participe de esta fuerza impulsadora del ser humano para continuar con sus actividades, guiados por los valores que

la misma inculca en cada uno de sus feligreses. Pero cabe mencionar que la religión no lo es todo dentro de la terapia, sino que puede ser un aporte significativo como un valor o recurso noético dentro de un proceso terapéutico.

La logoterapia no solo se centra en el bienestar psíquico de la persona, sino que se enfoca en ir más allá, busca el cuidado del alma; y a través de ese mismo cuidado del alma, permite encontrarles un sentido a las experiencias vividas dentro de su misma realidad.

El hombre es más que una máquina de fijaciones e instintos. La visión antropológica de la logoterapia procura observar al individuo de manera tridimensional, psíquica, física y espiritual. Cuando se habla de algo tridimensional, hace referencia a que todas las partes convergen para ser una misma en su totalidad; por lo que una no puede estar sin la otra, esto en la Biblia está mencionado como *“Tú – tu cuerpo, alma y espíritu fueron “trabajados” e “ingeniosamente moldeados” por Dios, y todos los días de tu vida fueron diseñados en detalle como las páginas de un libro”* (Salmos 139, versión Biblia de Jerusalén). Esto refiere que no solamente estamos hechos de mente, sino que Dios hizo al hombre a su imagen y semejanza, principalmente brindándole cuerpo, mente y espíritu. De igual manera cada individuo nace con un temperamento y forma un carácter con base a las experiencias aprendidas o sucedidas; pero lo psicofísico puede interponerse ante la espiritualidad y restringirla, esto quiere decir que la personalidad si no está relacionada con la espiritualidad, esta no se puede manifestar.

Dentro de la terapia, se tiene que mantener presente el *epokhé*, implicando principalmente en colocar en paréntesis cada uno de los juicios propios, escuchando al paciente con todas las experiencias que presenta y guiarlo en el camino de encontrar un sentido a las mismas. Aquí también se puede mencionar a Gerónimo Acevedo y su conocido “antiguo paradigma”, el cual hace referencia a como antes de Frankl se reducía al hombre a una sola dimensión objetiva, dejando a un lado su experiencia subjetiva; en creer en una sola posibilidad de las cosas, esto principalmente en las ciencias. Pero, así también mencionaba Acevedo, el “nuevo paradigma” que empieza con Frankl, hace referencia a ver todas las dimensiones del ser humano, sin prejuicios y de manera subjetiva; Acevedo coloca como un ejemplo la palabra “Pregunta” la cual la define que parte de un no saber, buscando un saber. Haciendo tomar en consideración que la búsqueda de lo posible es la búsqueda del sentido.

Frankl en sus experiencias demuestra como a pesar de la adversidad, hay maneras de afrontarlas, empezando a conocerse a sí mismo y reconocer el máximo potencial que se tiene. El mismo autor refleja su capacidad para ayudar a otros a encontrar un camino y un ¿Para qué? de su vida; en el campo de concentración se pudo apreciar los valores que Frankl comentaba, tanto de la experiencia, como los actitudinales y de creación.

En ocasiones, al ser humano se le olvidan sus valores, pasa su día viviendo como una máquina que solo genera dinero para sustentar un hogar. Los valores son una guía para el individuo de como sobrellevar las experiencias que se le presentan encontrándoles un sentido.

La religión además de presentar normas que la persona sigue para vivir una vida plena, forma valores; estos fortalecen al individuo para que no deje pasar ninguna de las experiencias que le ocurren en su día y les encuentre un sentido de ser. *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”* (Filipenses 4:13, versión Biblia de Jerusalén). Esta cita bíblica refleja en la capacidad y voluntad que genera la religión en el individuo para poder afrontar las adversidades y que ninguna de estas es superior a su potencial. Por lo que se puede decir que la religión dentro de la terapia es una herramienta noética que brinda al paciente la capacidad de tomar decisiones que lo beneficien y les brinden un sentido a sus acciones.

Se vive en una sociedad que sufre de cambios constantemente, tanto buenos como malos y puede llegar afectar tanto para bien como para mal a las personas. La forma en la que recibimos y afrontamos las experiencias nuevas cambia la manera en la que les encontramos un sentido y un propósito a las mismas. La logoterapia no solo se centra en trabajar en el presente, sino que también en el autodistanciamiento y la autoproyección, el poder conocerse y reconocer cual es la mejor versión que puede llegar a ser y trascender así a los demás encontrando en sus acciones un sentido.

En la sociedad se busca siempre lo que sea más sencillo, lo más práctico o lo más *light*, cuando se hace referencia a esta palabra, se centran en los productos sin gluten, sin carbohidratos, sin cafeína, pero la palabra *light* también significa sin peso, lo que significa que no deja una huella. En la cultura *light* se puede observar muy seguidos anuncios publicitarios, en los centros de turismo que garantizan un viaje inolvidable asegurando un cambio de vida y sentido de esta. Ahora buscando una salida de los momentos de

frustración y aburrimiento se recurre al alcohol, las fiestas y cosas materiales, pero esto solo genera una felicidad momentánea.

El vacío y frustración existencial son palabras comunes entre las personas, pero pocos conocen lo que verdaderamente significa e implica. En momentos de aburrimientos una persona puede sentir frustración existencial, un ejemplo puntual es una mujer que trabaja constantemente de lunes a sábado y llega el domingo y no encuentra un motivo de vivir, queriendo tomar el trabajo como un sentido de vida y aferrarse a ese.

Al momento de no encontrar una situación o alguien que logre llenar esa frustración, no necesariamente significa que el ser humano se deba disolver en la situación o en la sociedad en la que se encuentra. Por el contrario, este vacío o frustración existencial puede brindarle al individuo una renovación a descubrir su responsabilidad y libertad a como poder afrontar las experiencias en las que se encuentra (Castro, 1999, p.70). Esto mismo se puede relacionar en como la frustración existencial forma parte de la experiencia del individuo y puede llegar a ser útil para re inventarse, encontrar su potencial y afrontar todo tipo de adversidad.

En diferentes situaciones, se deja pasar nuevas experiencias por miedo a sufrir o por miedo a salir de la zona de confort, pero como Frankl mencionaba sobre la desesperanza en un momento de frustración es el mismo sufrimiento sin un propósito. Se ha visto personas en condiciones tan bajas que tienen un propósito y son felices. Personas que viven con 10 quetzales al día, pero cuando reciben visitas la acogen con un gran gusto y con lo mejor que tienen, hasta con una sonrisa. ¿Por qué no experimentar cosas que guíen a un sentido?

La religión puede influir en la búsqueda del sentido de sus experiencias y saciar el aburrimiento y la incertidumbre. Dentro de la Iglesia Católica, la aceptación de Jesús como salvador permite dar “seguridad” y la liberación de la desesperación e incertidumbre al individuo (León, 1978, p. 50). Por lo que se puede mencionar que en la Iglesia se puede encontrar un espacio terapéutico amplio para el individuo, siendo Dios el terapeuta y el sacerdote o el ministro el intercesor, que le brinda la ayuda necesaria guiado por los valores de Dios.

Por último, así como se ha mencionado, la religión es solamente una guía que le brinda valores al paciente para llevar en terapia. No se fuerza al paciente a que exprese esos valores, se le guía en su camino para que él mismo vaya encontrando un sentido a sus

acciones y así mismo realizar autotrascendencia hacia algo o alguien significativo, de manera responsable, que le permita descubrir su sentido último.

Como terapeutas, se debe de aceptar cualquier ideología que conlleve el paciente en su alma, mente y cuerpo; observarlo en su totalidad y dejando a un lado el juicio propio, escuchando que es lo que lo motiva a seguir adelante y continuar experimentado diversas cosas. Guiar al paciente por medio de los valores que ha adquirido y tomar la religión como una guía en valores que no limita la terapia, más bien nos proporciona una herramienta dentro del proceso terapéutico.

Tomar en cuenta también, en observar a que punto la religión puede llegar a ser patológico y sobrepase la integridad de la persona, dañando su alma en vez de cuidarla. La religión si puede ser una herramienta psicológica para poder guiar a la persona, a través de los valores, a que conozca su máximo potencial y no subestimar; para que así encuentra un sentido con responsabilidad de sus experiencias a llegar a un sentido último.

## Referencias

- Almada, R. (2013). *Fundamentos Filosóficos de la logoterapia* . México : Fondo Cultural.
- Ardila, J. A. (04 de 11 de 2014). Reflexiones en torno al concepto de Religión . *Estud.filos*, 2.
- Bazzi, T., & Fizzotti, E. (1989). *Guía de la logoterapia: humanización de la psicoterapia*. España: Herder Editorial .
- Bolio, A. P. (2012). Husserl y la fenomenología trascendental: Perspectivas del sujeto en las ciencias del siglo XX. *Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco*, 20-29.
- Brennan, T. (1999). *Ethics and epistemology in Sextus Empircus* . New York : Garland Publishing Inc. .
- Castro, A. d. (1999). *Salud, enfermedad y psicoterapia en la psicología existencial de Rollo May* . Colombia: Universidad del Norte .
- Cevallos, E. (2016). *La didáctica del amor en pareja* . España : Editorial Club Universitario .
- Clifton, L. (2010). *Enciclopedia de grupos religiosos en las Americas y la Península Ibérica: Religión en Guatemala*. PROLADES, Costa Rica.
- Díaz, I. (2018). *Despliegue de recursos noéticos para la expresión de una personalidad auténtica*. Barranquilla : Universidad del Norte .
- Duch, L. (2001). *Antropología de la Religión*. Barcelona: Empresa Editorial Herder, S.A.
- Escuela Bíblica de Jerusalén. (2009). *Biblia de Jerusalén*. España: Descleé De Brouwer.
- Escobar, I. C. (2018). *Despliegue de recursos noéticos para la expresión de una personalidad auténtica*. Barranquilla: Universidad del Norte.
- Font, J. (1999). *Religión, Psicopatología y Salud Mental* . Barcelona: Páidos.
- Frankl, V. (1987). *El hombre doliente* . Barcelona: Herder Editorial .
- Frankl, V. (1974). *La presencia ignorada de Dios*. Munich: Herder Editorial.
- Frankl, V. (1974). Entrevista a Viktor Frankl- ATC. (P. Eliashev, Entrevistador)
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona, España: H. S.A., Ed.
- Frankl, V. (2001). *Psicoterapia y Existencialismo* . Nueva York: Herder Editorial.
- Frankl, V. (2003). *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder Editorial.



- Frankl, V. & Lapide, P. (2005). *Búsqueda de Dios y Sentido de Vida* . Barcelona : Herder Editorial .
- Frankl, V. (2012). *Fundamentos y aplicaciones de la logoterapia* . Barcelona , España : Herder Editorial .
- Frankl, V. (2012). *Man's Serch for Ultimate Meaning [El hombre en busca del sentido último]*. (Vladimir ) Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=UgVA6nXCj1U&t=123s>
- Gengles, J. (2009). *Análisis Existencial y Logoterapia* . Chile: Psiquiatría y Salud Mental .
- Goldman, E. (1916). *Filosofía del Ateísmo*. Rusia: Lucha Feminista Rusa .
- Golombek, D. (2014). *Las neuronas de Dios: Una neurociencia de la religión, la espiritualidad y la luz al final del túnel.* . Argentina: Siglo Veintiuno Editores Argentina S.A.
- Gómez, M. (2012). *La espiritualidad en el hombre*. El Salvador: Universidad de El Salvador .
- González, J. (01 de 05 de 2015). *A hombros de gigantes*. Obtenido de cuartaedad: <http://www.cuartaedad.com/articulos/a-hombros-de-gigantes/>
- Guerra, Y. A. (2014). *La muerte y el proceso de morir en el budismo* . Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Jung, C. (1949 ). *Psicología y Religión* . Buenos Aires: PAIDOS.
- Kwei, I. (03 de 08 de 2018). *Las principales religiones en Guatemala*. Obtenido de Guatemala.com: <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/actualidad/principales-religiones-en-guatemala/>
- Lemus, T. (20 de 04 de 2015). *Develan estatua de la responsabilidad propuesta por Viktor Frankl*. Obtenido de Logoforo: <https://logoforo.com/develan-estatua-de-la-responsabilidad-propuesta-por-viktor-frankl/>
- León, J. (1978). *Psicología Pastoral de la Iglesia*. Miami, Florida: Caribe.
- Lizcano, J. P. (2011). *Viktor Frankl: Religión o Religiosidad*. Colombia: Universidad de La Salle.
- Lukas, E. (2001 ). *Paz vital, plenitud y placer de vivir*. Barcelona: Ediciones Páidos Ibérica.
- Lukas, E. (2003 ). *Logoterapia*. España: Ediciones Páidos Iberica .

- Mafla, N. (2013). *Función de la religión en la vida de las personas según la psicología de la religión*. Bogotá: Theologica Xaveriana.
- Martinez, E. (2006). *Los recursos noeticos en la psicoterapia centrada en el sentido*. Sociedad para el avance de la investigación de la psicoterapia centrada en el sentido.
- Martini, E. (2001). *La oración, lo que dicen las religiones*. Paris: Les Editions de l'Atelier .
- Miramontes, F. (2015). *Volver a los escritos de Viktor Frankl*. México: Distribución Ediciones LAG.
- Nietzsche, F. (1889). *El crepúsculo de los ídolos*. Alemania : ESPA.
- Ortiz, E. M. (2013 ). *Manual de Psicoterapia con enfoque logoterapéutico*. Colombia : El Manual Moderno .
- Pascual, F. (2003). *Viktor Frankl: Antropología y logoterapia*. Ecclesia: Ecclesia.
- Perea, M. d. (2007). Espiritualidad, logoterapia y trabajo social. *Documentos de Trabajo Social*.
- Pérez-Agote, A. (2016). La religión como identidad colectiva: las relaciones sociales entre religión e identidad. *Papeles del CEIC*, 1-29.
- Pérez, F. (25 de 11 de 2017). *Logoterapia de Viktor Frankl: 3 principios básicos*. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/logoterapia-viktor-frankl-3-principios-basicos/>
- Philippe, J. (2018). *La libertad interior*. Argentina. Velasco, F. D. (2012). *Conceptos Generales y Glosario sobre Religión y Religiones*. Obtenido de Universidad de La Laguna : <https://fradive.webs.ull.es/introhis/materialreligiones.pdf>
- Rojas, E. (1992). *El hombre light*. Buenos Aires : Planeta Argentina SAI.C. .
- Sant, G. V. (Dirección). (1997). *Good Will Hunting [mente indomable]* [Película].
- Sassenfeld, A., & Moncada, L. (2006). Fenomenología y psicoterapia humanista-existencial. *Revista de Psicología*, 91-106.
- Yoffe, L. (1989). *Religión, espiritualidad y sentido de la vida en los duelos*. Buenos Aires: Lugar Editorial .