

## **“Lo importante no es ser feliz, sino tener motivos para ser feliz”. Algunas reflexiones sobre la vigencia de la logoterapia en la actualidad**

¿Cuál es el hilo conductor de tu vida?

¿Qué capacidades o características personales te han ayudado en las situaciones difíciles?

¿Con cuánta frecuencia haces a lo largo del día aquello que es realmente importante para ti, y cuánto tiempo dedicas a cuestiones secundarias?

¿Cuáles han sido los caminos difíciles por los que te ha llevado la vida y que te han hecho madurar?

¿Qué o quién hace de director en la película de tu vida?

¿En qué situaciones de tu vida has notado que lo que haces tiene sentido?

¿Qué huellas te gustaría dejar en el mundo? ¿Qué te gustaría transmitir cuando seas anciano? ¿Cómo te gustaría que te recordaran?

Estas son algunas preguntas existenciales que puede plantear la Dra. Hadinger\* a sus clientes en su consulta como psicóloga logoterapeuta o a sus alumnos en formación de logoterapia. Son preguntas que buscan los recursos de las personas, que apelan a la capacidad de las personas de aprender y de madurar en las situaciones difíciles, y que ayudan a asumir la responsabilidad inherente al ser humano libre y decisivo. Son preguntas que nos recuerdan que somos seres sociales, que no tenemos suficiente con buscar nuestra realización personal, sino que buscamos un sentido más allá de nosotros mismos, a través de lo que hacemos, de lo que sentimos, de nuestra actitud frente a lo que nos sucede.

Son estas preguntas también las que nos pueden ayudar a entender o a reinterpretar nuestra vida y también, si trabajamos con personas, nos pueden ayudar a entender a nuestros usuarios o pacientes (niños y jóvenes, personas con enfermedades, personas

---

\* Boglarka Hadinger, logoterapeuta y doctora en psicología, autora, entre otros, del libro **“Aprender a vivir” / “Encoratjar a viure”**, es codirectora del *Institut für Logotherapie und Existenzanalyse* de Tubinga (Alemania) / Viena (Austria). Colabora en la formación en logoterapia con ACLAE desde el año 2001, y ha sido docente en **7 módulos de formación** para ACLAE.

con dificultades sociales, trabajadores o directivos de empresas) desde una perspectiva que les comprenda en su complejidad, les recoja en su sufrimiento y les ayuda a encontrar, recuperar o reorientar el sentido en su vida. La logoterapia ofrece una teoría sólida y una visión del ser humano global, compleja, capaz de ver no sólo lo que es, sino también todo aquello que puede llegar a ser y que se atrofia demasiadas veces en una vida sin orientación, que reprime su dimensión más auténtica, la noética, y que avanza a ciegas hacia un horizonte limitado, encogido, hacia donde le empuja la rutina. La logoterapia amplía el horizonte, ayuda a encontrar los valores, invisibles o acallados, y ayuda a buscar aquello que da sentido en cada momento a la vida única e irrepetible de todo individuo.

¿Qué significa esta visión del ser humano, esta manera de trabajar para los **educadores o los padres**, por ejemplo? Significa tener en cuenta que a los niños hay que proporcionarles atención, amor, comprensión y cariño, que necesitan para tener una buena autoestima. Y que también hay que ayudarles a encontrar motivos para sentirse bien consigo mismos, o más que ayudarles a ser felices, ayudarles a encontrar motivos para ser felices, como afirma Frankl, el fundador de la logoterapia. También ayudarles a sentir que son capaces de hacer cosas, que son capaces de renunciar a algo para lograr un objetivo; ayudarles a comunicarse mejor para tener unas relaciones positivas, a sentirse útiles para algo o a alguien, ayudarles a entender que los fracasos, las equivocaciones, los errores forman parte de la vida y que podemos aprender de ellos y así darles un sentido; pasarlo bien con ello y disfrutar también de los momentos de despreocupación y alegría. Y eso se puede hacer desde lo más sencillo: ir a ver a una persona que se encuentra mal o que no puede salir de casa y ofrecerle compañía, o leerle un rato; dedicar tiempo, imaginación y creatividad para hacer un regalo a un niño que nos invita a su fiesta de cumpleaños; ayudarles a experimentar, de acuerdo con su edad y sus posibilidades, que en la vida no sólo es importante saber recibir sino también saber dar, sentirse valioso para los demás.

Para los **profesionales de la salud** (profesionales de la enfermería, la medicina, la psicología), la aplicación de la logoterapia significa, por ejemplo, el reconocimiento de que, ante situaciones de sufrimiento inevitable, de enfermedades físicas o mentales, agudas o crónicas, la persona puede encontrar también un nuevo sentido a su vida. El

profesional es una persona clave en el acompañamiento en el viaje que hace el paciente después de un diagnóstico y el profesional le puede ayudar en esa búsqueda. La propia biografía de Frankl, y su experiencia de sufrimiento y pérdidas en los campos de concentración que describe en *El hombre en busca de sentido*, ha servido de inspiración a millones de personas que ven cómo, a pesar de todo, y sin banalizar el sufrimiento, es posible encontrar un margen de libertad desde el que tomar decisiones y es posible encontrar el sentido, también al sufrimiento.

Para los **profesionales del ámbito social** que trabajan con personas con carencias económicas, laborales, de vivienda, y en general, sociales y también a menudo emocionales, es importante que, además de esforzarse por detectar estas carencias para intentar, en la medida de lo posible, ofrecer apoyo a estas personas, entrenen también una mirada que les ayude a encontrar, en un trabajo de equipo junto a las personas a las que atienden, los recursos de las personas a las que atienden. La mirada que enseña la logoterapia consiste en aprender a ver en la persona no sólo aquello que es, sino aquello que puede llegar a ser; no sólo lo que le falta, sino su potencial; buscar en el pasado, en sus anhelos, en sus modelos, en su actitud frente a lo que le está sucediendo, aquellas características de personalidad o talentos que le han permitido sobrevivir en un contexto, a menudo, lleno de dificultades; y encontrar con ellos aquellos valores que sigue manteniendo, por los que sigue valiendo la pena vivir, a pesar de todo, y desde los que guiarse para poder enfrentarse a la adversidad. Los profesionales pueden acompañar a los usuarios en el camino de búsqueda, sabiendo que la dignidad del ser humano no puede serle arrebatada, a pesar de todos los condicionamientos externos (geográficos, económicos, históricos, familiares, sociales) e incluso internos (genéticos, del propio pasado, psicológicos). Y esto lo pueden hacer sin paternalismos, respetando el carácter decisivo de la persona (es decir, que toma decisiones desde la libertad y la responsabilidad inherentes al ser humano), y ayudándoles a buscar aquello que sí funciona, aquello que no está enfermo, aquello que tiene sentido.